

時間	內容	說明
06：00	起床	
06：20	早點名	一、週二、週三、週五 早點名後實施環境整理。 二、週四早點名後實施晨間活動。
07：00-08：00	早餐時間	
08：10	開始上課	
11：00-13：00	午餐供應時間	午餐用膳時間
12：00	下課	12：00 至 14：00 可於 宿舍區內走廊及集合場 晾曬衣物、被席及鞋子 (不含內衣、內褲及襪)。
12：00-13：40	午休時間	未午休者，於午休時間 亦應放輕動作，保持安 靜，以免妨礙他人休 息。
14：00(13：00)	開始上課	
17：00-19：00	晚餐供應時間	晚餐用膳時間
17：50	下課	
19：30	晚自習、文康活動	
21：20	晚點名	
22：00	熄大燈、就寢	學員非因公或經報備， 22：00 後不得離開寢室 區域至其他處所。