

壹、生活作息表

(附件)

| 項目 | 時間          | 活動內容    |
|----|-------------|---------|
| 1  | 06：00       | 起床      |
| 2  | 06：00～06：15 | 盥洗及整理內務 |
| 3  | 06：15～06：20 | 集合      |
| 4  | 06：20～07：10 | 晨間活動    |
| 5  | 07：10～07：30 | 打掃      |
| 6  | 07：30～07：50 | 早餐      |
| 7  | 07：50～08：00 | 準備上課    |
| 8  | 08：00～08：50 | 第一節課    |
| 9  | 09：00～09：50 | 第二節課    |
| 10 | 10：00～10：50 | 第三節課    |
| 11 | 11：00～11：50 | 第四節課    |
| 12 | 12：10～12：40 | 午餐      |
| 13 | 12：40～13：20 | 午休      |
| 14 | 13：20～13：25 | 起床及整理內務 |
| 15 | 13：25～13：30 | 準備上課    |
| 16 | 13：30～14：20 | 第五節課    |
| 17 | 14：30～15：20 | 第六節課    |
| 18 | 15：30～16：20 | 第七節課    |
| 19 | 16：30～17：20 | 第八節課    |
| 20 | 17：30～18：00 | 晚餐      |
| 21 | 18：00～18：50 | 自由活動    |
| 22 | 18：50～19：00 | 準備晚自習   |
| 23 | 19：00～19：50 | 第一堂晚自習  |
| 24 | 20：00～20：50 | 第二堂晚自習  |
| 25 | 21：00～21：30 | 晚間活動    |
| 26 | 21：30～22：00 | 盥洗準備就寢  |
| 27 | 22：00       | 熄燈就寢    |