

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