

四、學員生活作息表：

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。