

附表

生活作息表

項目		時間	活動內容
上午	01	05:40	起床
	02	05:40~06:10	盥洗及整理內務
	03	06:10~06:15	集合
	04	06:15~07:10	晨間活動（升旗、打掃、晨讀、儀態訓練）（註1）
	05	07:10~07:30	早餐
	06	07:30~08:00	準備上課
	07	08:00~08:50	第一節課
	08	09:00~09:50	第二節課
	09	10:10~11:00	第三節課
	10	11:10~12:00	第四節課
	11	12:10~12:40	午餐
	12	12:40~13:40	午休
下午	13	13:40~13:50	起床及整理內務
	14	13:50~14:00	準備上課
	15	14:00~14:50	第五節課
	16	15:00~15:50	第六節課
	17	16:10~17:00	第七節課
	18	17:10~18:00	第八節課
晚上	19	18:10~18:40	晚餐
	20	18:40~19:20	自由活動
	21	19:20~19:30	準備晚自習
	22	19:30~20:20	第一堂晚自習
	23	20:30~21:20	第二堂晚自習
	24	21:20~21:30	晚點名
	25	21:30~22:00	盥洗準備就寢
	26	22:00	熄燈就寢
	27	22:00~24:00	延長晚自習（註2）
備註		1. 晨間活動： 週一：實施大掃除。 週三：實施晨讀。 週五：聯合升旗（恭請總隊高級留守長官主持），由留宿值勤人員暨全體學員生參加。 週二、週四：實施儀態訓練，並由值星中隊學員生於前操場升旗；其餘各中隊早點名。 2. 平日晚自習時間開放延長至二十三時，若過期中、期末考試前一週及考試當週則開放延長至二十四時。 3. 本表得依實際運作狀況或需要由大隊值星官統一定調整。	