

附件：生活作息表

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	06：20～06：25	升 旗
5	06：25～06：45	晨間活動
6	06：50～07：20	打 掃
7	07：20～07：40	早 餐
8	07：40～08：00	準備上課
9	08：00～08：50	第一節課
10	09：00～09：50	第二節課
11	10：00～10：50	第三節課
12	11：00～11：50	第四節課
13	12：10～12：40	午 餐
14	12：40～13：40	午 休
15	13：45～13：55	起床及整理內務
16	13：55～14：00	準備上課
17	14：00～14：50	第五節課
18	15：00～15：50	第六節課
19	16：00～16：50	第七節課
20	17：00～17：50	第八節課
21	18：10～18：30	晚 餐
22	18：30～19：20	自由活動
23	19：20～19：30	準備晚自習
24	19：30～20：20	第一堂晚自習
25	20：30～21：20	第二堂晚自習
26	21：20～21：30	晚點名
27	21：30～22：00	盥洗準備就寢
28	22：00	熄燈就寢