

生活作息表

項目		時 間	活 動 內 容
上午	1	05：40	起 床
	2	05：40～06：10	盥洗及整理內務
	3	06：10～06：15	集 合
	4	06：15～07：10	升旗；晨間活動及打掃(註1)
	5	07：10～07：30	早 餐
	6	07：30～08：00	準備上課
	7	08：00～08：50	第一節課
	8	09：00～09：50	第二節課
	9	10：00～10：50	第三節課
	10	11：00～11：50	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	16：00～16：50	第七節課
	18	17：00～17：50	第八節課
晚上	19	18：10～18：30	晚 餐
	20	18：30～19：20	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. 週一：實施大掃除。 週三：實施晨讀。 週五：聯合升旗(恭請 校長主持)，由留宿值勤人員暨全體學生參加。 週二、週四：由正大隊值星各中隊學生於前操場升旗；副大隊值星各中隊於後操場早點名。 2. 正期組平日晚自習時間開放延長至 23：00，若遇期中、期末考試前一週及考試當週則開放延長至 24：00。 3. 本表得依實際運作狀況或需要由大隊值星官統一調整。	