

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	集合完畢
	4	06：10～07：10	升旗；晨間活動及打掃
	5	07：10～07：40	早 餐
	6	07：40～08：10	準備上課
	7	08：10～09：00	第一節課
	8	09：10～10：00	第二節課
	9	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	16：00～16：50	第七節課
	18	17：00～17：50	第八節課
晚上	19	18：00～18：40	晚 餐
	20	18：40～20：00	自由活動
	21	20：00～21：00	訓育活動
	24	21：00～21：30	晚點名
	25	21：30～22：00	盥洗準備就寢
	26	22：00	熄燈就寢
備註	本表得依實際運作狀況或需要由訓練中心特考班隊部統一調整。		