

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 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統一調整。