



兩週夜間活動作息表



	淨空週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四
國一、二	家族活動	晚自習			宿舍環保日（晚自習到21..20）	晚自習	家族活動	晚自習	晚自習			宿舍環保日（晚自習到21..20）
國三												
高一												
高二												
高三	晚自習						晚自習					



夜間作息流程表-國一、二

作息時間	事項
06：20	起床
06：20~06：50	漱洗
06：40~07：20	早餐
17：15~19：00	盥洗、用餐、親子熱線及晚自習前準備
19：10~20：00	第一節晚自習
20：00~20：10	下課
20：10~21：00	第二節晚自習
21：00~21：10	下課
21：10~21：50	第三節晚自習
22：00~22：30	整理內務及打掃
22：30	就寢



夜間作息流程表-國三

作息時間	事項
06：20	起床
06：20~06：50	漱洗
06：40~07：20	早餐
17：15~19：00	盥洗、用餐、親子熱線及晚自習前準備
19：10~20：00	第一節晚自習
20：00~20：10	下課
20：10~21：00	第二節晚自習
21：00~21：10	下課
21：10~22：20	第三節晚自習
22：30~23：00	整理內務及打掃
23：00	就寢



夜間作息流程表-高中

作息時間	事項
06：20	起床
06：20~06：50	漱洗
06：40~07：20	早餐
17：15~19：00	盥洗、用餐、親子熱線及晚自習前準備
19：10~21：00	第一節晚自習
21：00~21：15	下課
21：15~22：50	第二節晚自習
23：00~23：30	整理內務及打掃
23：30	就寢