



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			
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
06：35	起床
06：35~07：05	漱洗、打掃
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
22：00~22：20	整理內務
22：20	就寢





夜間作息流程表-國三

作息時間	事項
06 : 35	起床
06 : 35~07 : 05	漱洗、打掃
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 : 50	整理內務
22 : 50	就寢





夜間作息流程表-高中

作息時間	事項
06 : 35	起床
06 : 35~07 : 05	漱洗、打掃
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 : 10	下課
21 : 10~22 : 40	第二節晚自習
22 : 50~23 : 10	整理內務
23 : 10	就寢

