

# 天主教聖心學校財團法人新北市聖心女子高級中學

## 住宿學生作息時間表

說明：學生宿舍由住宿部老師管理，住宿生應遵守住宿作息時間及住宿規則、學生宿舍作息時間、住宿生之生活輔導及安全規範事項。

### 作息時間表

| 上午時間          | 作 息 內 容                        |                                 |
|---------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 6：10 - 6：40   | 6：10 敲起床鐘、盥洗、內務整理。             |                                 |
| 6：40 - 6：50   | 晨光音樂                           |                                 |
| 6：50 - 7：20   | 早餐                             |                                 |
| 7：30          | 準時進教室，準備上課或朝會。                 |                                 |
| 下午時間          | 沒有參加夜間社團學生                     | 參加夜間社團學生                        |
| 17：05 - 17：30 | 晚餐                             | 晚餐                              |
| 17：35 - 18：40 | 洗澡                             | 社團課程至 8:10<br>8:20-9:00 洗澡      |
| 18：40 - 20：40 | 第一節晚自習                         |                                 |
| 20：40 - 21：00 | 下課、手機使用時間                      |                                 |
| 21：00 - 21：40 | 第二節晚自習                         | 第二節晚自習                          |
| 21：40 - 22：00 | 刷牙準備就寢                         | 下課、手機使用時間<br>22:00-22:10 刷牙準備就寢 |
| 22:00         | (國一、國二) 寢室熄燈，準時上床睡覺            |                                 |
| 22：00 - 22：50 | 第三節晚自習                         |                                 |
| 23：00         | (國三、高一、高二及國一、二延讀者) 準時上床睡覺      |                                 |
| 23：00 - 23：50 | 高三及申請延長讀書者，延長自習<br>(需要者，可提出申請) |                                 |
| 24：00         | (高三及申請延長讀書者)，準時上床睡覺            |                                 |