

新北市立明德高中住宿生晚間作息表 110.02.19版

作息內容	高中時間	國中時間
起床時間	0620	0620
盥洗及內務整理	0620-0650	0620-0650
早餐（早點名）	0650-0720	0650-0720
日間作息	0730-1655	0730-1655
運動休閒及盥洗	1655-1740	1655-1740
晚餐（17:50前進餐廳）	1740-1810	1740-1810
運動休閒及盥洗	1810-1840	1810-1840
晚輔課 1	1840-2000	1840-1950
下課	2000-2005	1950-2000
晚輔課 2	2005-2050	2000-2045
公共區域環境及寢室內務整理	2100-2115	2100-2115
晚點名	2115-2120	2115-2120
發手機暨宿舍文康活動	2120-2150	2120-2150
收手機	2150-2200	2150-2200
寢室熄燈及就寢	2200	2200
夜間自習	2200-2330	2200-2250