

日期	
8:30-10:10	
10:10-10:30	休息時間
10:30-12:10	
12:10-13:00	休息時間 + 午餐時間
13:00-14:40	
14:40-15:00	休息時間
15:00-16:40	
16:40-17:00	休息時間
17:00-18:40	
18:40-20:00	休息時間
20:00-21:40	
21:40-22:00	休息時間 + 晚餐時間
22:00-22:40	
22:40-23:00	洗澡 + 準備就寢