

香港基督教服務處培愛學校宿舍部
宿生非上課日流程

時間/星期	星期六	星期日
8am – 8:30am	起床/梳洗	
8:30am – 9am	早餐	
9am– 10am	功課輔導/治療延展訓練	
10am – 10:15am	早點	
10:15am – 12pm	小組活動/義工探訪/外出社區學習	
12pm – 1pm	午餐	
1pm – 2pm	自由活動	
2pm – 3:45pm	分批洗澡/ 茶點	
3:45pm – 5:30pm	小組活動/義工探訪/外出社區學習	
5:30pm – 6:15pm	晚膳	
6:15pm – 7:15pm	閒暇活動	
6:30pm - 8pm	操場/走廊耍樂	
7:15pm – 8:15pm	小組活動/閒暇活動	
8:15pm – 8:30pm	晚點	
8:30pm – 9:30pm	分批梳洗準備上床休息/晚上治療延展訓練/自理訓練	
9:30pm – 8am	睡覺	