



**波德申中华中学**  
**SEK. MEN. CHUNG HUA P.D.**  
**宿舍生手册**  
**2025**  
**HOSTEL HANDBOOK 2025**

姓名: \_\_\_\_\_

班级: \_\_\_\_\_

床号: \_\_\_\_\_

**\*本手册如有未尽善之处，本校有权增删之\***

**宿舍生应仔细阅读本手册内容，  
并遵守有关规定。**

**校址： P.O.BOX: 29, 71007 PORT DICKSON,N.S.D.K**

**网页： <http://www.smchpd.edu.my>**

**电邮： [info@smchpd.edu.my](mailto:info@smchpd.edu.my)**

**电话： 06-6471218 / 06-6462743**

**宿舍电话： 016-2638264**

**传真： 06-6472899**

# 目录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 住宿规则 .....            | 4  |
| 一.宿舍生行为守则 .....       | 4  |
| 二.申请住宿者须知 .....       | 4  |
| 三.宿舍管理 .....          | 5  |
| 四.宿舍规则 .....          | 6  |
| 五.退宿须知 .....          | 7  |
| 六.宿舍生请假细则 .....       | 8  |
| 七.寝室规则 .....          | 9  |
| 八.自习规则 .....          | 10 |
| 十.用膳规则 .....          | 12 |
| 十一. 宿舍盥洗室使用简则 .....   | 13 |
| 十二.看病时间 .....         | 14 |
| 十三.洗衣机/烘干机使用规则.....   | 15 |
| 十四. 钱财处理规则 .....      | 16 |
| 十五.宿舍卫生检查标准 .....     | 17 |
| 十六.宿舍生住宿扣分条例一览表 ..... | 18 |
| 十八.宿舍会客制度 .....       | 20 |
| 十九.安全须知 .....         | 20 |
| 二十.宿舍作息时间表.....       | 21 |
| 二十一.留舍作息时间表 .....     | 23 |

# 住宿规则

## 一.宿舍生行为守则

1. 服从生活导师指示，接受宿舍学生自治会的领导及遵守宿舍规则。
2. 严守作息時間，保持环境卫生，有规律及健康的生活。
3. 严守纪律，认真学习，争取荣誉，建立团队精神。
4. 爱护公物，不浪费水电，学习独立，不依赖他人，养成自治自律的人格。

## 二.申请住宿者须知

1. 本校备有男女宿舍。
2. 凡均須填妥申请表格。
3. 原宿舍生必須每年重新提出申请住宿，并在学年结束前缴交新学年一月份住宿与膳食费，以方便学校保留住宿额。表现良好的原宿舍生，将优先考虑。
4. 申请住宿时，家长或监护人必須签名保证，学生必遵守宿舍规则。
5. 申请经审查核准后，才办理入宿、缴费等手续，方准迁入宿舍。
6. 宿舍生必須严守宿舍规章，违规者将依事态处分或勒令退宿。
7. 学校假期內不提供学生寄宿，唯情况特殊下，可提出申请。

8. 自备私家车的宿舍生须预先提出申请。车子只能用于来回家与学校之间使用，其他时间一律不准驾车外出。车子必须停放在校方指定的校区范围并交上锁匙，违规者将纪律处分。
9. 住宿生需缴付押抵金RM300，可退回条件：退宿前提前2个月呈上退宿表格；或高三毕业；经检查后若是没有东西损坏需要赔偿方可全额退款；若发现损坏的物件，将从押抵金扣除，剩余将退回。

### **三.宿舍管理**

#### **实施项目：**

- A. 床位编排：床位由舍务处编定，非有重大原因，不得请求更换，且严禁私自调换床位。
- B. 宿舍生要职职责：
  - (1) 楼长：每楼1-2人，由生活导师委派，任期一年。楼长协助监督室长维持秩序及安全，督导内务之整理，并代表楼层对外办理一切事项。
  - (2) 房长：各寝室设房长一人，由生活导师委派，任期一年。室长责任为维持室内秩序及安全，督导内务之整理，并代表房员对外办理一切事项。

## 四.宿舍规则

1. 服从生活导师指导，接受宿舍学生自治会的领导，严守作息时间及宿舍规则。
2. 平时衣着朴实、整齐、不得穿奇装异服，做新潮装扮。
3. 严禁赌博、吸烟（包括电子烟）、喝酒、殴斗、偷窃、勒索、人身攻击、霸凌、自残、勾群结党、非法集会等，犯规者将给予纪律处分。
4. 破坏公物或设备者，必须负责赔偿；破坏公物者，同时给予纪律处分。
5. 晚上10:00PM熄灯后至早上06:00AM，不得喧闹、聊天等活动。申请夜读的宿舍生，最迟不得超过晚上11:00PM，以免影响睡眠及健康。违反者将被严厉处分。
6. 严禁学生谈恋爱，宿舍生尤应遵守。如有犯错，事态严重者，交由校方处理并通知家长或勒令退学。
7. 严禁带非宿舍生进入宿舍内。若违反者交由校方处理。
8. 严禁携带打包食物进入宿舍内，如泡面、火锅料理等食物在宿舍内享用。
9. 严禁越楼与越房。如有将严厉处理。
10. 钱财及贵重物品必须自行小心保管，若有遗失；校方概不负责。每星期不可超过RM 50零用，如有请交由舍务处保管。
11. 宿舍铁栅门晚自习后准时上锁。
12. 若有外出必须穿包鞋或凉鞋及宿舍T恤。
13. 离开寝室不可穿太短的裤子（短过大腿一半）及背心。
14. 禁止在宿舍进行买卖活动。犯规者将被勒令停宿或退宿。

## 五.退宿须知

1. 申请住宿以一学年为限，非特别事故不得中途擅自退宿。
2. 住宿满一年者，如第二年要继续住宿，须向校方提出申请。如第二年无意继续住宿，则须办理退宿的各项手续，之后将表格交由舍务处主任签准，否则寄宿费将继续计算。
3. 中途退宿，须填妥退宿表格及缴清应缴费用，由家长签名证实后，交由舍务处主任核准。
4. 退宿者须同时退还寝室房门的锁匙、回宿卡等等，并办妥一切校方规定的手续后，方可迁出宿舍。
5. 凡因转校而退宿者，须同时办理离校手续。
6. 毕业生在毕业典礼后必须办理退宿。
7. 退宿金需要2个月前申请或申请批准两个月后经过审核才退回。

## 六.宿舍生请假细则

1. 凡未经生活导师批准，擅自离宿者，将予严厉处分。
2. 凡宿舍生须于星期日晚上7点前（除了特别事故务必来电通知）或开学前一天下午5点至晚上7点之前返校报到；因事或交通问题等未能依时报到者，应事先由家长事先来电向生活导师、舍务处主任请假；因病者须具医生证明书，否则将以触犯擅自外出留宿条例，给予以严厉处分。
3. 因急病得临时返家者，可请生活导师批准；因特别事故需回家者，得有家长事先来电向生活导师请准，方可离校。
4. 宿舍生如利用假日到亲友家住宿，应由家长事先来电向生活导师申请，在核准后才得外宿。若发现有欺骗行为，将送训导处处理。
5. 宿舍生因代表学校或联课活动团体出外参加比赛、活动或表演等，需填写外出活动表格，交由顾问老师核准，再将表格交到舍务处办理有关手续。凡手续不清者，舍务处有权不批准外出申请。
6. 凡是申请回家或外出，须在1天前提出。例：星期三欲外出，星期二前提出申请。
7. 申请回家应由家长事先来电向生活导师申请。



## 七.寝室规则

1. 寝室设备由校方安排，编定后不得擅自更换或移动，且须对该设备负全责。
2. 墙壁、衣橱、床架、书桌、书架、窗帘，电插座，灯管，玻璃窗，抽屉锁等设备，如有破坏、粘贴或钉上任何东西（包括时间表），除了赔偿外，一律送纪律处理
3. 日常用品及衣服等，须按照指定位置摆放。
4. 早晨起床，必须整理床铺，以求整齐清洁。
5. 不得收藏违禁品。
6. 严禁进入别人寝室。
7. 离开时，若寝室内无人，须随手关电灯及风扇，同时须将房门锁上。
8. 严禁出入异性寝室，违反者将勒令退宿，并交由校方处分。
9. 生病时须报告生活导师，方便照顾及等待家长接回家。
10. 须遵从房长的指示及所分配的工作。
11. 未经他人同意，不得随意取走他人的用品；随意打开或乱动别人的橱柜，如被发现以偷窃处分。
12. 寝室应保持整洁，不可随意吐痰，随意乱丢垃圾。
13. 严禁私自驳电线，装设各种设备；违反者将依校规处分。
14. 值日生须认真负责室内外的整洁工作；房长除负责寝室的秩序外，并有责监督室内清洁。
15. 要注意个人卫生，若不能遵守个人卫生，生活导师将评估情况以是否让学生继续住宿。
16. 寝室门不得内锁，生活导师或老师们有权随时进入检查或突击检查。违反者将被扣分处分或交由校方处理或两者兼施。

17. 在宿舍内保持安静的学习环境，不得干扰他人学习。
18. 对于违反相关规则的同学，将视情节轻重给与警告、或相关的处罚。

## **八.自习规则**

1. 每晚自修时间7.00pm-9.00pm，请在此时间段内保持安静，专注学习。
2. 严格遵守自习开始和结束时间，不得无故缺席，迟到及早退；无故缺席者以旷课论或私自外出处理。
3. 傍晚6.40PM 集队，宿舍生上交电话集队解散后，回到自习班点名。
4. 8pm 后才能上厕所（每次一人），请宿舍生提早装水、上厕所。
5. 保持自习区域整洁，自习后带走垃圾。
6. 自习期间保持安静，不得大声交谈，喧哗、制造其他噪音睡觉，玩游戏或吃东西
7. 不得随意走动、走过位、发呆或看漫画等违规行为。
8. 不得随意离开教室及上厕所，需向生活导师申请。
9. 如有学习上的问题需要讨论的地方，必须向值日导师申请。
10. 身体不适或有特殊情况需要向生活导师说明。
11. 若有考试而欲延迟自习，可向生活导师请准，唯最迟不得超过11时，以免睡眠不足，妨害健康。
12. 自习完毕，离开现场时须保持清洁卫生，良好秩序及安静。
13. 对于违反相关规则的同学，将视情节轻重给与警告、相关的处罚。

## 九. 补习申请规则

1. 宿舍生至少需要提前一个星期提出补习申请，填写补习申请表格并附上公函。
2. 补习只能使用平板电脑或笔记本电脑。
3. 需在使用的设备上安装好对应的交流软件。
4. 补习前 10 - 15 分钟，学生需将手机交给负责管理补习的生活导师。例如，8 点开始补习，7 点 45 分至 7 点 50 分需上交手机，补习结束后可取回。
5. 若在补习期间发现学生使用设备玩游戏或者登录 TikTok、Instagram 等社交媒体，该学生将不再被允许申请补习。
6. 补习区域将按照补习结束时间进行分配。
7. 学生需依据个人的补习结束时间在对应的区域坐下。
8. 若申请外出补习，需额外提交详细的外出补习计划，包括补习地点、补习中心负责人或老师信息等。
9. 外出补习期间，学生应严格遵守外出时间安排，按时返回，并由补习老师或补习中心接送。
10. 学生需对自身在外的安全负责，如有意外情况应及时与学校或家长联系。
11. 学生在补习期间应保持专注，不得进行与学习无关的活动，如聊天、看电影玩游戏或者登录社交媒体。
12. 若因特殊原因无法按时参加已申请的补习，需提前告知负责老师。
13. 遵守负责老师的管理和指导，尊重其他补习同学的学习权利，保持安静的学习环境。
14. 对于违法相关规则的同学，将视情节轻重给与警告、或相关的处罚。

## 十.用膳规则

1. 5:50pm 全体学生必须下楼集队点名用膳, 6pm 楼层将会上锁。没吃晚餐的同学必须自行负责。
2. 如果有特殊情况无法按时用餐, 需要提前向生活导师报备。
3. 排队领取食物, 不得插队、推挤或嬉闹, 保持良好的次序。
4. 用膳时, 必须依据寝室排队, 并依据寝室就坐。
5. 按需拿取食物, 避免浪费, 践行“光盘行动”。
6. 用膳时, 学生禁止用手机。以培养专注吃饭的好习惯, 若犯规者, 电话将被没收一个星期。
7. 随时保持清洁卫生, 桌面上不得留下余屑或菜渣。
8. 用餐后, 学生餐具与厨馀务必分类置放在规定地方; 如有违反者将受严厉惩罚。
9. 食堂之餐具及饭菜不得擅自带离食堂, 违反者将受惩罚。
10. 进餐时不得闲谈或敲碗筷, 须保持安静。
11. 禁止穿背心, 睡衣或赤膊进入食堂。
12. 学生未经许可不得进入厨房及煮食的地方。
13. 膳食如有问题, 可向生活导师报告, 以求改善。
14. 身体不适或有特殊饮食需求, 需提前向生活导师说明, 寻求合理安排。
15. 宿舍生不得携带打包的食物在寝室用餐。
16. 对于违法相关规则的同学, 将视情节轻重给与警告、或相关的处罚。

## 十一. 宿舍盥洗室使用简则

1. 每天须冲洗打扫，保持清洁。
2. 须节省用水：用水需适量，使用后既随手关紧水龙头。
3. 严禁将垃圾，污物和卫生棉抛进抽水马桶内，以免堵塞排水管。若发生 堵塞，则立刻通知生活导师。
4. 马桶使用后须冲水，以保持卫生。
5. 禁止将报章、书刊带入厕所阅读。
6. 不得在盥洗室墙壁、镜子等地方乱涂乱画。
7. 个人洗漱用品应摆放整齐，不得随意放置，影响他人使用。
8. 使用盥洗室时应注意保持安静，不得大声喧哗。
9. 爱护盥洗室内的设施设备，如水龙头、马桶盖等，不得故意损坏。
10. 对于违反相关规则的同学，将视情节轻重给与警告、或相关的处罚。

## 十二.看病时间

1. 如是上课期间身体不舒服，需要向班主任申请到医护室。  
早上看病时间：9.00am-1.00pm之间  
下午看病时间：2:00pm-晚间  
上课时间，由行政助理送医；放学后由生活导师送医。
2. 看病前请准备好相关证件，另看医生的费用自费
3. 若如有急症，学校有权立刻送往医院，并及时通知家长。
4. 学生生病时务必第一时间告诉生活导师，不得隐瞒病情，方便照顾及等待家长接回家
5. 看病后应该及时向班主任反馈病情和请假（如有需要）

### **十三.洗衣机/烘干机使用规则**

1. 使用规定的洗衣卡进行洗衣机操作。
2. 洗衣卡购买时间：3.15pm-5.30pm
3. 洗衣机使用时间为下午 3:15 至晚上 9:15 。
4. 烘干机内不得直接放入湿衣服，必须先经过洗衣机甩干后才可放入烘干机进行烘干。
5. 每次使用洗衣机和烘干机后，请及时清理滤网，保持设备清洁。
6. 请按照洗衣机和烘干机的额定容量投放衣物，避免过载损坏设备。
7. 使用过程中，如发现设备故障，应立即停止使用，并向宿舍管理人员报告。
8. 请文明使用洗衣机和烘干机，不得故意损坏设备，违者需承担维修或赔偿责任。
9. 遵循先来后到的原则，若等待人数较多，请合理安排时间，避免长时间占用设备。
10. 对于违反相关规则的同学，将视情节轻重给与警告、教育或相应的处罚。

## 十四. 钱财处理规则

1. 宿舍生身边存放款额建议不得超过RM50,  
(钱财遗失, 校方不负责)
2. 若要缴交学费与宿舍费, 请直接交到行政处。
3. 家长也可以用支票付费或直接汇款到学校户口。
  - a. 学费 - 请通过e-school 线上还款
  - b. 住宿费 - 请通过e-school 线上还款
4. 若要缴交补习费, 请在当日交给有关老师或交给生活导师保管。
5. 家长尽量避免让孩子带太多款额在身边, 若超过RM50可请生活导师代为保管避免遗失, 以免遗失。
6. 禁止让孩子在学校内进行商品/物品买卖, 避免孩子养成虚荣心 (例: 名牌球鞋, 名牌物品等。)
7. 贵重物品一律不准带入学校, 如是必须品, 须经家长和家  
长同意。
8. 妥善保管个人财务, 贵重物品锁好或随身携带。
9. 不得未经他人允许使用他人物品。



## 十五.宿舍卫生检查标准

### 寝室

- 书架及书桌保持干净无尘积，书籍摆放整齐有序。
- 地面，墙角保持清洁干燥，无垃圾堆积，杂物及日常用品摆放整齐有序。
- 床铺、枕头及被褥叠放整齐。
- 寝室空气清新无异味，胡乱张贴现象。
- 不得在寝室内晒衣物。

### 橱柜

- 不得在厨柜上贴贴纸、挂钩、便利贴、海报、宣传单等
- 不得在橱柜上涂鸦
- 不得在橱柜上订锁

### 厕所

- 地面保持清洁。
- 墙壁无污垢。
- 马桶保持清洁。
- 衣服不得超过一桶。

### 走廊

- 地面，墙角保持清洁干燥。
- 鞋架鞋子排列整齐，无异味。
- 每日清理垃圾桶内的垃圾。

## 十六.宿舍生住宿扣分条例一览表

| 事项   | 扣分数 |
|--|-----|
| 卫生评分不达标、不出席集合点名、不按时离开宿舍、衣冠不整、填写资料不全、说粗话、未通知入住时间、不按时出席自习、越楼、越房、插队、电灯没关或其他   | 2   |
| 个人卫生不整洁、不交住宿申请表、私自调换床位、熄灯后大声喧哗&吵闹、用餐后没有善后或其他   | 2   |
| 熄灯后越寝睡觉、在宿舍里打球，携带高压电器、外出用餐不按时间回宿、不配合活动次序、破坏公物（扣分；交到校方处理）或其他  | 5   |
| <p>赌博、私藏手机（扣分；没收1个月）、怂恿他人加入非法组织、偷窃、欺骗老师、对师长无礼、逃学、勒索、打架、霸凌、吸烟、喝酒、夜晚偷溜出宿舍、金钱交易、私自外出、未登记擅自外出、拥有游戏机、不良刊物、漫画、色情光碟、外出到网络中心、私自驾车外出、私藏违禁品（如：香烟、电子烟、水果烟、扑克牌、赌具、易燃物品等等）、持有武器或危险物品（如：BB枪、打火机、沙炮等等）或其他。触犯以上事项将会面对扣分（10分、15分）或者交由校方处理或者两者兼施</p> |     |
| <p>*舍务处有权视情况的严重性来对宿舍生进行惩罚和增减扣分条例。</p>  |     |
| <p>*宿舍生被扣分后，可以到舍务处填写申请表以申请补分。舍务处将以填写顺序来分配劳作让同学补分。届时宿舍生不能选择劳作，一切以生活导师分配为准。若宿舍生放弃劳作补分，宿舍生必须重新填写表格做出申请。</p>   |     |
| <p>*分数低于15分者将会被扣留手机及禁止打球直至宿舍品行分高于15分。</p>  |     |

## 十七.请假程序

1. 宿舍生因病或因事不能参加晚自习者。须依照本法之规定请假，未经准假而擅自缺席者，按“宿舍奖惩办法”处理。
2. 宿舍生请假，按训导处请假办法处理。
  - a. **公假**：参加校内外服务或比赛者，按相关部门公假申请办法处理，并由相关部门知会舍务处。
  - b. **病假**：因病或重大事故必须请假回家，按下列程序处理。

填写“回家表格”，经生活导师批准。以电话通知家长来校带回，如家长允许该生自行回家。到家后须以来电通知生活导师。

如白天上课时间“因病请假”，晚间还没痊愈需延续者，必须由家长或监护人亲自于当日晚上7时前致电向舍务处登记，

**“电话号码为016-263 8264”**。
  - c. **事假**：应于前一日或当日离校前，填写表格由家长或监护人办理请假手续，经准后，方始生效。
3. 如上课时间与晚间住宿自习合并请假，训导处批准后知会舍务处。家长须于晚上7时前致电舍务处登记。未办登记不予补假。

## **十八.宿舍会客制度**

1. 家长、监护人未探望住宿生前，须到宿舍办公室向生活导师办理登记及等待。
2. 家长、监护人不准进入学生寝室。
3. 宿舍会客地点限于舍务处，不鼓励带孩子外出，除了特殊情况。
4. 家长、监护人会见宿舍生之时间：4.00pm-6.00pm

**注：**未经允许，家长、监护人不得超过规定时间来探望宿舍生，以免妨碍作息時間。特殊情况須获得舍务处批准。

## **十九.安全须知**

1. 上课期间，宿舍会上锁。宿舍生一律不准回宿舍。
2. 宿舍生不得使用任何未经医生或生活导师不批准的药物。
3. 生活导师可随时突击检查学生有无携带违禁品。
4. 不携带易燃、易爆物品进入宿舍。
5. 熟悉宿舍内的消防设施位置和使用方法，了解紧急疏散通道。
6. 宿舍每年将进行最少1次的防火演习，以让他们懂得逃生的技能。
7. 遵守宿舍用电规定，不私自拉接电线，不使用违规电器。
8. 立刻宿舍时确保电灯、风扇、插座等设备关闭，节约用电。
9. 宿舍生未经允许不得带电器，如烫斗、吹风筒、电水壶。

## 二十.宿舍作息时间表

| 时间              | 星期一, 三                     |
|-----------------|----------------------------|
| 6.00am - 6.30am | 起床&洗漱                      |
| 6.30am          | 集合                         |
| 6.40am - 7.10am | 早餐                         |
| 7.25pm - 1.00pm | 上课                         |
| 1.00pm - 1.25pm | 午餐                         |
| 1.30pm - 3.15pm | 上课                         |
| 3.15pm          | 放学                         |
| 3.30pm - 5.00pm | 宿舍活动                       |
| 5.00pm - 6.00pm | 洗刷                         |
| 6.00pm - 6.30pm | 晚餐                         |
| 6.30pm          | 集合                         |
| 7.00pm - 8.30pm | 晚自习                        |
| 8.30pm - 9.30pm | 洗刷, 禁止在走廊走动、聊天等活动; 只能在各自寝室 |
| 10.00pm         | 熄灯就寝                       |

| 时间              | 星期二, 四                     |
|-----------------|----------------------------|
| 6.00am -6.30am  | 起床&洗漱                      |
| 6.30am          | 集合                         |
| 6.40am - 7.10am | 早餐                         |
| 7.25am -1.00pm  | 上课                         |
| 1.00pm - 1.25pm | 午餐                         |
| 1.30pm - 3.15pm | 课外活动                       |
| 3.15pm          | 放学                         |
| 3.15pm-5.00pm   | 宿舍活动                       |
| 5.00pm - 6.00pm | 洗刷                         |
| 6.00pm -6.30pm  | 晚餐                         |
| 6.30pm          | 集合                         |
| 7.00pm - 8.00pm | 晚自习(1)                     |
| 8.00pm - 8.20pm | 休息                         |
| 8.20pm - 9.00pm | 晚自习(2)                     |
| 9.00pm - 9.30pm | 洗刷, 禁止在走廊走动、聊天等活动; 只能在各自寝室 |
| 10.00pm         | 熄灯就寝                       |

| 时间            | 星期日                       |
|---------------|---------------------------|
| 5.00pm-7.00pm | 回宿舍报到                     |
| 7.00pm-9.00pm | 自习/活动                     |
| 9.00pm-9.30pm | 洗刷                        |
| 9.30pm        | 禁止在走廊走动、聊天等活动;<br>只能在各自寝室 |
| 10.00pm       | 熄灯就寝                      |

### 二十一.留舍作息时间表

| 时间              | 星期五  |
|-----------------|------|
| 4.30pm          | 发手机  |
| 6.00pm - 6.20pm | 晚餐   |
| 6.30pm          | 收手机  |
| 7.00pm -8.30pm  | 自习   |
| 10.00pm         | 熄灯就寝 |

| 时间                | 星期六  |
|-------------------|------|
| 8.00am            | 早餐   |
| 9.30am – 11.00am  | 自习   |
| 11.00am – 12.30pm | 活动   |
| 1.00pm – 1.30pm   | 午餐   |
| 1.30pm – 3.30pm   | 休息   |
| 3.30pm – 5.00pm   | 活动   |
| 6.00pm            | 晚餐   |
| 6.30pm            | 收手机  |
| 6.30pm – 7.30pm   | 公园散步 |
| 7.30pm – 8.30pm   | 晚自习  |
| 8.30pm            | 回房点名 |
| 10.00pm           | 熄灯就寝 |

| 时间              | 星期日   |
|-----------------|-------|
| 8.00am          | 早餐    |
| 9.30am -11.00am | 自习    |
| 11.00am-12.30pm | 活动    |
| 1.00pm – 1.30pm | 午餐    |
| 1.30pm – 4.30pm | 休息    |
| 4.30pm          | 发手机   |
| 5.30pm          | 晚餐    |
| 6.30pm          | 集队收手机 |



