

法務部矯正署高雄女子監獄收容人作息時程表

平 常 日		假 日 、 不 開 封 日	
06:30~06:40	起 床 、 點 名	06:30~06:40	起 床 、 點 名
06:40~07:00	洗 漱 、 整 理 內 務	06:40~07:00	洗 漱 、 整 理 內 務
07:00~07:50	早 餐	07:00~07:50	早 餐
07:50~08:00	點 名 、 開 封	07:50~08:00	晨 間 點 名
08:00~09:00	運 動 時 間	08:00~09:00	舍 房 活 動
09:00~12:00	工 場 作 業 盥 洗 、 教 誨	09:00~10:00	盥 洗 (依中央台廣播安排)
		10:00~11:00	靜 思 時 間
		11:00~12:00	午 餐
12:00~13:30	午 餐 、 午 休 電 視 欣 賞	12:00~14:00	午 休
13:30~16:30	工 場 作 業 輔 導 、 教 誨	14:00~15:00	舍 房 活 動
		15:00~16:00	靜 思 時 間
		16:00~16:30	舍 房 活 動
16:30~17:00	晚 餐 、 環 境 整 理	16:30~18:20	晚 餐 、 整 理 內 務
17:00~17:30	收 封 、 點 名	18:20~18:30	點 名
17:30~18:00	舍 房 活 動		
18:00~19:00	閱 讀 、 書 寫 時 間	18:30~19:00	閱 讀 、 書 寫 時 間
19:00~20:00	靜 思 時 間	19:00~20:00	靜 思 時 間
20:00~21:00	舍 房 活 動 、 整 理 內 務	20:00~21:00	舍 房 活 動 、 整 理 內 務
21:00~	就 寢	21:00~	就 寢

備註

- 一、室內運動時間可由各場舍依當日排程彈性調整，而戶外運動因受場地所限，另已排定戶外活動時間表。
- 二、為維護生活品質，於舍房交談時應輕聲細語，音量以彼此能聽到為原則。
- 三、除有特殊原因外，靜思時間時應各自回床位，不得影響或妨礙他人。
- 四、每日 21 時就寢後，為避免打擾他人休息，請盡量保持安靜，但仍可看書、電視及聽音樂至 22 時全部就寢。
- 五、本表經監務委員會議通過後實施，修正時亦同。