

住民日常生活作息表

0600-0630	您好!早安(開啟美好的一天)
0630-0700	晨間梳洗
0700-0800	早餐時間
0800-1000	洗澡時間
1000-1100	健口操、健康操
1100-1200	午餐
1200-1400	午休
1400-1430	起床囉!
1430-1500	點心時間
1500-1600	健康促進運動
1600-1700	音樂欣賞
1700-1800	晚餐
1800-2000	TV 時間
2000-0600	晚安曲