

苗栗看守所替代役男作息時間表

| 時間 | 作息 | 備註 |
|--------------|---------------------|--|
| 0730~0750 | 起床、盥洗 整理內務 早餐 | 值星管理幹部早上七點三十分喊起床口令並清點人數無誤後，以內線向中央台回報人數(含收假及留宿役男)。 役男依規定整理內務及盥洗。 當日值勤役男應著整齊制服，休假留宿役男應著運動服或休閒服並穿球鞋於餐廳用餐。 |
| 0750~0800 | 至戒護科集合點名 | 參加點名應著整齊服裝，配置齊全(哨子、警棍、筆、小冊子)。 |
| 0800~0810 | 開封 | 依開收封勤務表位置值勤。 |
| 0810~隔日 0830 | 值勤 | |
| 0830 | 集合退班 | 退班後，至門衛繳交通道鎖並填寫通用鎖繳回時間。 |
| 0830~0900 | 早餐、盥洗 | |
| 0900~1200 | 就寢 | 10 時前全數就寢完畢。 |
| 1200~1300 | 午餐 | 員工餐廳用餐，應服裝整齊，著運動服或休閒服並穿球鞋於餐廳用餐。 |
| 1300~1530 | 午休 | |
| 1530~1600 | 盥洗、打掃環境 整理內務 | 起床後內務應依規定整理，不得雜亂，並將寢室內百葉窗及窗戶打開通風。 依規定之打掃區域打掃並清潔。 |
| 1600~1615 | 點名 | 著輕便服裝。 |
| 1615~1730 | 訓練活動 | 依備勤訓練課程表實施訓練。 |
| 1730~2200 | 晚餐、盥洗 自由活動 | 所有役男(含榮譽假)均需於晚上十點前返所，值星班長點完名後，將收假狀況及總人數回報中央台。 |
| 2200~2300 | 盥洗、準備就寢 | |
| 2300~0730 | 熄燈就寢 | 熄燈後應保持肅靜，如聽收音機，請配帶耳機，並維護別人睡覺的權利。 |