

附表一

臺灣泰源技能訓練所靜心園第一階段考核課程作息時間表									
備註	日	六	五	四	三	二	一	星期	
								時間	
備註 一、每節靜坐四十分鐘。 二、每週由教導科排定宗教教誨課程。 三、閱讀書報或自習之時間亦可寫書信。 四、供水：晨間起床後與就寢前盥洗及三餐後洗碗筷各供水三分鐘，另供水十分鐘做為洗澡及洗衣之用。			內務	盥洗 起床				06:30 07:20	
				早餐				07:20 08:00	
		封	不		開	封			08:30
				內務	檢查				08:30 09:00
		坐	靜	教 練	靜 坐	佛 經 閱 讀	靜 坐	靜 坐	09:00 10:00
				自 習	休 息	下 課			10:00 10:20
				午 餐	靜 坐	佛 經 閱 讀	靜 坐	教 練	10:20 11:20
				午 休	休 息	下 課			11:20 12:00
				內 務	午 餐				12:00 12:30
				自 習	午 休				12:30 13:30
				內 務	整 理 起 床				13:30 14:00
				佛 經 閱 讀	靜 坐	靜 坐	靜 坐	佛 經 閱 讀	14:00 14:40
				自 習	休 息	下 課			14:40 15:00
				佛 經 閱 讀	教 練	佛 經 閱 讀	佛 經 閱 讀	基 本 教 練	15:00 15:30
				休 息	洗 澡				15:30 17:00
				晚 餐	收 封				17:00 18:20
			書 報 閱 讀					18:20 19:20	
			靜 坐					19:20 20:00	
			盥 洗					20:00 20:30	
			寢 備 並 休					20:30 21:00	
			就 準 息					21:00 21:00	
			寢 並 就 名					21:00 21:00	