

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						
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。			內務整理起床			盥洗起床			06：30 07：20					
			早餐						07：20 08：00					
	封開不		開封						08：30					
			內務			檢查			08：30 09：00					
	坐靜		教練	基本	靜坐	佛經	靜坐	靜坐	靜坐	09：00 10：00				
	自習		休息			下課			10：00 10：20					
									靜坐	佛經	靜坐	教練	靜坐	10：20 11：20
									休息			11：20 12：00		
	午餐			12：00 12：30										
				午休			12：30 13：30							
	內務整理起床						13：30 14：00							
				自習	靜坐	靜坐	靜坐	靜坐	佛經	閱讀	14：00 14：40			
	休息				下課			14：40 15：00						
								佛經	閱讀	教練	基本	佛經	教練	基本
		休息			洗澡			15：30 17：00						
								晚餐			封餐			17：00 18：20
		書報			閱讀									18：20 19：20
								靜坐						19：20 20：00
		盥洗												20：00 20：30
								寢備並就寢			休息			20：30 21：00
		並就寢			點名									21：00