

## 家中作息時間表

時段	時間	月 日 (星期一)	月 日 (星期二)	月 日 (星期三)	月 日 (星期四)	月 日 (星期五)	月 日 (星期六)	月 日 (星期日)
上午	8:00-10:00							
	10:00-12:00							
下午	12:00-2:00							
	2:00-4:00							
	4:00-6:00							
	6:00-8:00							
晚上	8:00-10:00							
	10:00 後	-----睡覺-----						