

油

信

院

院

院

院

(2024) 109

各处室部委 ()、

《 南信



件： 南信

油

202

附件

起	床:	6 : 30	
	漱:	6 : 30	—— 6 : 50
	餐:	7 : 00	—— 7 : 20
晨练	读:	7 : 30	—— 8 : 00
	备:	8 : 00	
第	节:	8 : 20	—— 9 : 05
第 二	节:	9 : 15	—— 10: 00
第 三	节:	10: 20	—— 11: 05
第 四	节:	11: 15	—— 12: 00
	餐:	12: 00	—— 13: 00
	备:	14: 20	
第 五	节:	14: 30	—— 15: 15
第 六	节:	15: 25	—— 16: 10
第 七	节:	16: 30	—— 17: 15
第 八	节:	17: 25	—— 18: 10
晚	餐:	18: 10	
	备:	18: 50	
第 九	节:	19: 00	—— 19: 45
第 十	节:	19: 45	—— 20: 30
就寝	灯:	23: 00	

- 说明: 1. 广播 统 司号时间为 6:30; 8:00; 14:20; 18:50; 23:00。
2. 工上 班时间: 上  8:00—12:00  14:30—18:10。
3. 生晚 时间: 19:00—22:00。