

初生組作息時間表

時間	程序	內容	
8:00 - 9:00	回園及身體檢查		
9:00 - 9:15	更換尿片		
9:15 - 10:00	床上玩具/休息	聽覺/視覺/觸覺/玩具	
10:00 - 10:30	第一餐奶		
10:30 - 11:30	個別訓練/地墊活動	認知/語言/體能/ 社交及情緒遊戲	
11:30 - 11:45	更換尿片		
11:45 - 13:45	午睡/飲奶	1:00 - 1:30	初生至三個月 嬰兒第二餐奶
13:45 - 14:00	更換尿片		
14:00 - 14:30	飲 奶	2:00 - 2:30	四至七個月 嬰兒第二餐奶
14:30 - 15:30	地墊活動/休息	雙語故事/小組遊戲/ 音樂遊戲/感官遊戲	
15:30 - 15:45	更換尿片		
15:45 - 17:00	休息/飲奶	4:00 - 4:30	初生至三個月 嬰兒第三餐奶
17:00 - 18:00	床上活動/休息/離園	小玩具/談話	

地墊活動時間，如個別幼兒需要睡眠，會安排在床上休息



嬰兒組作息時間表

時間	程序	內容
08:00 - 09:00	回園及身體檢查	
09:00 - 09:25	早餐	請參閱本園餐單
09:25 - 09:40	更換尿片	
09:40 - 10:25	床上玩具/休息	視覺/聽覺/觸覺 玩具
10:25 - 10:40	水果、飲水	請參閱本園餐單
10:40 - 11:30	個別訓練/地墊活動	認知/語言/大小肌/ 社交及情緒遊戲
11:30 - 11:55	午餐	請參閱本園餐單
11:55 - 12:10	更換尿片	
12:10 - 14:10	午睡	
14:10 - 14:25	更換尿片	
14:25 - 15:05	地墊活動	雙語故事/感官遊戲
15:05 - 15:30	茶點/奶	請參閱本園餐單
15:30 - 16:15	地墊活動	小組遊戲/音樂遊戲
16:15 - 16:30	更換尿片	
16:30 - 17:00	休息	
17:00 - 18:00	床上玩具/休息/離園	圖書/小玩具/談話

地墊活動時間，如個別幼兒需要睡眠，會安排在床上休息



學步組作息時間表

時間	程序	內容
08:00 - 09:00	回園及身體檢查	
09:00 - 09:30	早餐	請參閱本園餐單
09:30 - 09:45	更換尿片	
09:45 - 10:30	體能活動	大肌肉活動
10:30 - 10:45	飲水	
10:45 - 11:30	分組活動	雙語故事/綜合/ 圖工/小肌肉活動
11:30 - 12:00	午餐	請參閱本園餐單
12:00 - 12:15	故事時間	
12:15 - 12:30	更換尿片	
12:30 - 14:30	午睡	
14:30 - 14:45	更換尿片	
14:45 - 15:00	飲水	
15:00 - 15:30	體能活動	大肌肉活動
15:30 - 16:00	茶點、水果	請參閱本園餐單
16:00 - 16:45	分組活動	社交遊戲/感官遊戲/ 興趣活動/探索活動/ 音樂遊戲
16:45 - 17:00	更換尿片	
17:00 - 18:00	地面活動/離園	圖書/小玩具



幼兒組作息時間表

時間	程序	內容
08:00 - 09:00	回園及身體檢查	
09:00 - 09:30	早餐	請參閱本園餐單
09:30 - 09:50	如廁、洗手	
09:50 - 10:35	體能活動/分組活動	大肌肉活動/雙語故事/ 小肌圖工/主題活動
10:35 - 10:45	洗手、飲水	
10:45 - 11:30	體能活動/分組活動	大肌肉活動/雙語故事/ 小肌圖工/主題活動
11:30 - 11:40	洗手	
11:40 - 12:15	午餐	請參閱本園餐單
12:15 - 12:30	如廁、洗手	
12:30 - 14:30	午睡	
14:30 - 14:45	起床、飲水	
14:45 - 15:00	如廁、洗手	
15:00 - 15:30	體能活動/分組活動	大肌肉活動/探索活動/ 感官遊戲/模擬遊戲
15:30 - 15:35	洗手	
15:35 - 16:10	茶點、水果	請參閱本園餐單
16:10 - 16:20	音樂活動	
16:20 - 16:50	體能活動/分組活動	大肌肉活動/探索活動/ 感官遊戲/模擬遊戲
16:50 - 17:00	如廁、洗手	
17:00 - 18:00	自由活動/離園	飲水/看圖書/枱面玩具



兒童組作息時間表

時間	程序	內容
08:00 - 09:00	回園及身體檢查	
09:00 - 09:30	早餐	請參閱本園餐單
09:30 - 09:50	如廁、洗手	
09:50 - 10:35	體能活動/分組活動	大肌肉活動/雙語故事/ 小肌圖工/主題活動
10:35 - 10:45	洗手、飲水	
10:45 - 11:30	體能活動/分組活動	大肌肉活動/雙語故事/ 小肌圖工/主題活動
11:30 - 11:40	洗手	
11:40 - 12:15	午餐	請參閱本園餐單
12:15 - 12:30	如廁、洗手	
12:30 - 14:30	午睡	
14:30 - 14:45	起床、飲水	
14:45 - 15:00	如廁、洗手	
15:00 - 15:30	體能活動/分組活動	大肌肉活動/探索活動/ 感官遊戲/模擬遊戲
15:30 - 15:35	洗手	
15:35 - 16:10	茶點、水果	請參閱本園餐單
16:10 - 16:20	音樂活動	
16:20 - 16:50	體能活動/分組活動	大肌肉活動/探索活動/ 感官遊戲/模擬遊戲
16:50 - 17:00	如廁、洗手	
17:00 - 18:00	自由活動/離園	飲水/看圖書/枱面玩具

