

女生隊生活規範

114.02.24

為維護共同環境整潔，營造良好生活空間，乃依據本總隊學生生活規範，有關警賢樓相關規定詳加補充說明，特訂定此生活規範。

壹、日常作息

一、原則：應互相尊重，不干擾正常作息。

二、週間作息時程表：

時間	內容	說明
06:00	起床	
06:20	早點名	1. 女學生遇建制隊總隊值星時，當週之週二至週五應歸建制隊參加升旗；其餘時間於女生隊早點名。 2. 期中(末)考當週，由值星隊升旗，其餘各隊自行早點名後實施晨讀。 3. 收假後早點名後實施大掃除，將室外曬衣場之衣物領回。
07:00	晨間打掃	
07:00-08:30	早餐時間	07:10後始得使用文康室電器。
08:10	開始上課	
11:00-13:00	午餐時間	
12:00	下課	
12:00-13:40	午休時間	1. 未午休學生亦應放輕動作，保持安靜，以免妨礙他人休息。 2. 非午睡或就寢時間，不得躺臥床上。 3. 12:40-13:40不得使用洗衣機、工業用脫水機及烘衣機。
13:00-14:00	開始上課	
17:00-19:00	晚餐時間	
17:50	下課	
19:30-21:00	晚自習	1. 停止使用文康室及盥洗室，經報准後得使用，但須放輕音量。 2. 外出者，須填寫晚間外出紀錄簿。 3. 不得使用工業用脫水機。
21:20	晚點名	週二無社團活動時及週三歸女生隊晚點名。
22:00	熄大燈就寢或延長晚自習	1. 學生非因公或經報備，22時後不得離開寢室區域至其他處所，並應於23時前返隊；逾23時者，須請隊職師長致電女生隊。

		2. 22:00後不得使用文康室電器、洗衣機、工業用脫水機及烘衣機。
23:00	就寢	1. 應於分配之寢室內正常作息。 2. 平日可報備於寢室夜讀至24時；若有特殊需求，可於報備後至警賢樓自習室夜讀至翌日2時。 3. 畢業班期隊可自習至翌日2時；學士班四年制三年級及二年制第三學期可繼續自習至24時，不須報備。 4. 遇期中(末)考前一週暨當週得於寢室內自習至翌日凌晨2時。 5. 閱讀中心及警賢樓自習室使用時間： (1) 經報備及登記後，可至女生隊閱讀中心自習至23時，畢業班可至24時。 (2) 經報備後(請在寢室門牌貼紙條註記)，可至警賢樓自習室自習至24時，畢業班可繼續自習至翌日2時。

三、假日作息

- (一) 學生於例假日在校生活作息得視個人生理需求，自行調整起床及就寢時間。
- (二) 例假日用餐、熄大燈時間與週間相同，假日可盥洗至 23 時；收假日之收假時間為 23 時。
- (三) 非收假日留宿者應於 23 時前返隊。
- (四) 收假日各隊學生 23 時就寢；畢業班期隊得於原寢室延長自習至翌日 2 時；學士班四年制三年級及二年制第三學期得於原寢室延長自習至 24 時；如遇期中(末)考週，各期隊學生得於收假後在寢室內自習至翌日凌晨 2 時。

貳、內務規範

一、原則：為維護同學個人健康及寢室公共衛生，各項內務應保持整齊、清潔。

二、床面：

(一) 擺放順序由下而上依序為：

1. 夏季：床墊(鋪床包)、竹蓆、涼被、枕頭。

2. 冬季：床墊(鋪床包)、床單、棉被、枕頭。

(二) 竹蓆鋪平於靠床內側，並切齊牆壁。

(三) 棉被對折 2 次，先摺長邊，再摺短邊，鋪平靠牆，開口向床頭切齊。

(四) 枕頭靠牆及切齊棉被外緣擺放，開口朝內、朝下；可自備枕頭，但須放入公發枕頭套內。

(五) 床上得擺放玩偶或抱枕（僅限 1 個），須整齊置放於床尾，不得放置其他物品。

(六) 床面需保持整潔及平整，不得有毛髮及灰塵。

(七) 示意圖：

	
圖 1	圖 2
	
圖 3 棉被對摺步驟一：先摺長邊	圖 4 棉被對摺步驟二：再摺短邊

三、書桌

(一) 書架擺放：

1. 前排第 1 層左、右側書架可擺放書籍、檔案夾、警便帽、隊帽、禮帽，**擺放帽類至多 5 頂，禮帽需擺正並放於最上層**；前排第 2 層書架可晾曬至多 5 個餐具或清潔工具**(不含洗潔劑)**，種類包含食物容器、筷子、湯匙及菜瓜布等用具，可放置瀝水架上，並須整齊擺放，不得使用及擺放快煮鍋等電器。
2. 後排第 1 層書架可放置安全帽或作為個人佈置區，兩項須擇一擺放。
3. 後排第 2 層書架可擺放衛生紙及濕紙巾，須整齊擺放。
4. 後排第 3 層書架可放置電風扇(10 吋以內)或作為個人佈置區。
5. 上述各層書架若不擺放前述物品，則可擺放書籍，兩項須擇一擺放，不可混合放置(餐具除外)；亦可不放置上揭未敘述物品。

(二) 書籍由靠內務櫃側由高至低、由厚而薄之順序擺放，書背與書架前凹槽切齊，其後方不得置放雜物。(圖片 1-3)

(三) 桌面上得擺放筆筒、水杯、保溫瓶、馬克杯、筆記型電腦，筆筒內僅限放置文具；杯類總數至多 2 個，馬克杯可含杯蓋，不得置放攪拌棒或湯匙等雜物；未飲用完之飲料杯不得置放，上述物品須靠非層架側書桌底擺放。

(四) 筆記型電腦應靠非層架側書桌底擺放，上方可置放滑鼠、鍵盤以及電源線，不可放置其他物品；電源線應拔除並捲好擺放；網路線可連接於連接埠，應收納整齊。

(五) 書桌前方層板可黏貼便條紙或張貼文件，惟應整齊，並應使用無痕膠帶，不得破壞層板或留下殘膠。

(六) 內務檢查簿應置於室長之第 1 層左側書架。

(七) 長時間離開寢室、擔服勤務、外出或至自習室自習者，內務應歸定位；暫時(以內務查察期間為準)離開寢室在宿舍區活動者，電腦及桌上置物仍應擺放整齊，且須關閉桌燈及大燈。

(八) 夜間 22 時至翌日 6 時，在不產生噪音之前提下，筆電、手機等電子產品可置於桌上充電。

(九) 書桌需保持整潔，不得有毛髮及灰塵。

(十) 個人佈置區：提供同學置放美化環境之空間(如玩偶、相片、公仔及鬧鐘等物)，應整齊擺放或排列，禁止放置其他之生活用品(如保養品、食物等)。

(十一) 示意圖：

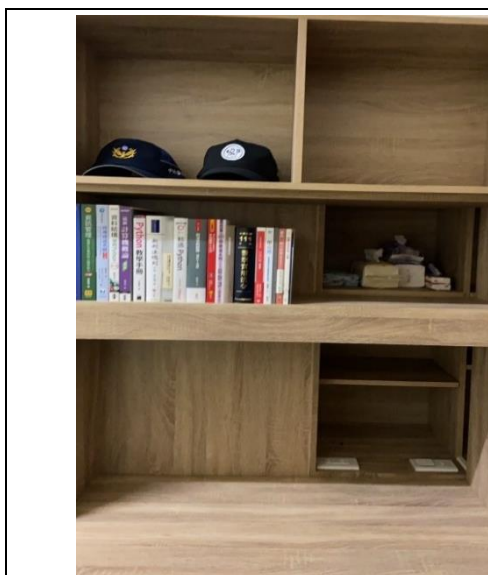


圖 1



圖 2



圖 3



圖 4

四、內務櫃

(一) 靠鏡子側床尾可擺放抽屜式收納櫃(整理箱、五斗櫃擇一)，每人至多 1 個(僅限 111 年前入校舊生)；以不影響垃圾桶擺放為原則。

(二) 掛衣：

1. 掛衣原則：由長而短、由厚而薄，衣服領口應朝向面對衣服之左側。
2. 掛衣順序：面對內務櫃，由右至左。

(左) 上層 (右)	
警常服 (內掛甲式襯衣) 校制冬季外套 新式警便服 長袖 新式警便服 短袖 校制運動外套 隊制運動外套 當日上課制服 (一套)	
西裝外套 便服 長袖 便服 短袖 新式活動腰帶 空衣架 (五支以內)	
下層	

3. 制服及便服襯衫之第 2 個釦子須扣上，有拉鍊之衣服須將拉鍊拉上。
 4. 褲、裙、T 恤或背心等無領之衣服不可單獨吊掛，須搭配外套或是上衣合掛。
 5. 掛衣間距應相等，衣架掛勾口應朝內且顏色樣式應統一，多餘之衣架可集中置於下層衣櫃之新式活動腰帶與內務櫃板間，數量不超過 5 支；西裝外套、警察常服及冬季外套可用專用之衣架吊掛。
 6. 新式活動腰帶應黏合吊掛，與空衣架之間無須留空。
- (三) 午休及下午 4 時至翌日上午 6 時間，可將制服及制式外套整齊披掛於椅背，全隊性集合時間除外。
- (四) 不使用之棉被及竹蓆應裝袋、封口、寫上學號姓名，並統一置放於各樓層儲物間進門右側。

- (五) 體技服一律吊掛於體技間，清洗過後之體技服應晾曬於規劃之體技服曬衣處，不可吊掛於內務櫃中。
- (六) 上、下層衣櫃平面可置放警帽、隊帽、大盤帽、制式槍套或書包(制式、非制式)、除溼盒(最多 3 個)及筆電包，拉鍊須關上並整齊擺放。
- (七) 放假當日 14 時後可將行李整齊擺放於床尾；16 時後可整齊擺放於桌上。
- (八) 離開寢室應關閉門板。
- (九) 內務櫃需保持整潔，不得有毛髮及灰塵。

五、鞋櫃

- (一) 鞋尖朝內，鞋後緣與隔板邊緣切齊。
- (二) 若鞋櫃空間不足，可以上下疊放之方式擺放（疊放者得自行購置鞋架）。
- (三) 戰鬥靴位置於未領取到戰鬥靴前，則放置制式運動鞋。
- (四) 高跟鞋及皮鞋可收起，運動鞋等依序遞補擺放。
- (五) 鞋帶未綁者須將鞋帶置於鞋內，勿任其垂放；襪子若置於鞋內則不可外露。
- (六) 若鞋子使用中，則將該鞋位空出。長時間離開寢室，鞋子應置於鞋櫃。
- (七) 鞋後可置物（如鞋盒），惟應保持整齊。
- (八) 離開寢室應關閉門板。
- (九) 鞋櫃平面需保持整潔，不得有毛髮及灰塵。
- (十) 示意圖：

左一 左二 右二 右一 <table border="1" style="margin: auto; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td>戰 鬥 靴</td> <td>拖 鞋</td> <td>戰 鬥 靴</td> <td>拖 鞋</td> <td>戰 鬥 靴</td> <td>拖 鞋</td> <td>戰 鬥 靴</td> <td>拖 鞋</td> </tr> <tr> <td>皮 鞋</td> <td>高 跟 鞋</td> <td>皮 鞋</td> <td>高 跟 鞋</td> <td>皮 鞋</td> <td>高 跟 鞋</td> <td>皮 鞋</td> <td>高 跟 鞋</td> </tr> <tr> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> <td>便 鞋</td> </tr> </table>	戰 鬥 靴	拖 鞋	戰 鬥 靴	拖 鞋	戰 鬥 靴	拖 鞋	戰 鬥 靴	拖 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	
戰 鬥 靴	拖 鞋	戰 鬥 靴	拖 鞋	戰 鬥 靴	拖 鞋	戰 鬥 靴	拖 鞋																		
皮 鞋	高 跟 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋	皮 鞋	高 跟 鞋																		
便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋	便 鞋																		
擺放順序																									
																									
上下疊放方式	遞補順序示意圖																								

六、垃圾桶

- (一) 置放靠鏡子側角落(靠牆角放置)。
- (二) 寢室垃圾桶應鋪垃圾袋，且不可丟棄廚餘及資源回收。
- (三) 垃圾桶不可過滿(目視外觀超過垃圾桶桶緣平面即為過滿)。

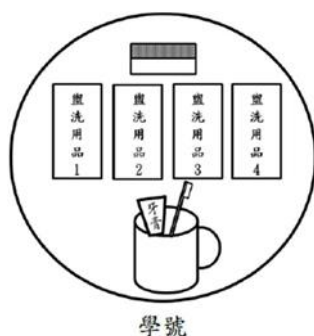
七、寢室公物區

- (一) 寢室公物區應由室友協助平日打掃，且應隨時保持整潔。
- (二) 走廊不可堆置個人物品，並列入公物區查察。
- (三) 床底收納櫃無法擺放之大型物品(如樂器)、行李箱，應放置於寢室公物櫃；若空間仍不足，則應報備放置各樓層儲物間。
- (四) 小物品收納於大紙箱後，方可放置於寢室公物區，勿直接擺放。
- (五) 各樓層置物間可靠牆整齊擺放行李箱、裝箱物品及樂器等大型物品。行李箱、五斗櫃、樂器及紙箱等放置於進門左側；棉被及竹蓆放置於進門右側。須填寫報備置物單並整齊黏貼於上。報備期間為1個月，請逐月依需求申請。
- (六) 單邊公物區寢室，得於靠窗側床尾靠牆整齊擺放可闔上之無破損紙箱，且不得影響鞋櫃開關。
- (七) 該寢室若有空床位，則該床位列入公物區查察。
- (八) 獨立式曬衣架：
 - 1. 應置放於進門之後側並靠牆，18時至翌日6時可自由吊掛或晾曬個人衣物，其餘時間應依規定吊掛。
 - 2. 6時至18時吊掛順序依圖示擺放，一人2格，1格1件，每個格位應靠左擺放，由右至左依序掛制服及運動服(夏季為圓領短袖期服，冬季為期服外套或黑運外套)，2支衣架樣式應相同。若無需吊掛制服或運動服者，1格可放置1支空衣架，整齊靠左擺放；空床位不得放衣架。
 - 3. 衣服領口應朝向面對牆壁之左側。
 - 4. 沐浴籃得依順序擺放於曬衣架靠地面橫桿(如圖示)，或於曬衣架及牆面之間地面，靠曬衣架擺放。僅得放置沐浴用品，不得放置洗衣袋、衣服及襪子等非洗滌用品。



八、臉盆

- (一) 臉盆應將學號面置中並朝走道方向擺放，其底緣不得超出臉盆架。
- (二) 臉盆內必須置放漱口杯、牙刷及洗衣刷。
- (三) 漱口杯置於學號側，貼齊臉盆底部邊緣，把手朝正左方或正右方，內置牙刷及至多 2 條條狀物(不強制擺放)；牙刷刷頭朝上，條狀物開口朝下。
- (四) 洗衣刷放置於漱口杯對側，刷毛朝外，貼齊臉盆底部邊緣。
- (五) 洗髮精、沐浴乳、潤絲精、肥皂盒等盥洗用品置於漱口杯及洗衣刷之間，以 4 件為限(得使用香皂盒)，開口朝洗衣刷，整齊擺置，瓶罐大小應適中(尺寸過大時應分裝使用)。
- (六) 臉盆擺放順序：由上而下或由左至右分別為右一、右二、左一、左二。
- (七) 示意圖：



九、盥洗室

- (一) 浸泡衣物時間為 16 時至 22 時，浸泡衣物之臉盆應置於洗手台下方。
- (二) 脫水機使用時間為 8 時至 12 時 40 分、13 時 40 分至 19 時 30 分及 21 至 22 時。
- (三) 洗衣機及烘衣機使用時間為 8 時至 12 時 40 分及 13 時 40 分至 22 時。
- (四) 烘衣機使用前應先清理機器內棉絮；烘乾衣物(除大件衣物外)一律使用烘衣袋，烘衣袋上書寫學號，以利辨別；不可烘乾體技服。
- (五) 週五 12 時起至收假前，待洗衣物可用臉盆裝起，於洗手台下方整齊擺放。

十、其他

- (一) 22 時至翌日 6 時可於寢室內吊掛衣物，週一及大掃除日可延至 8 時。
- (二) 寢室右一為室長，負責督導寢室整潔及管理寢室公物財產(如各項文書及資料夾)，並於搬遷寢室時確實交接。
- (三) 最劣寢應倒 2 週廚餘，於星期一至星期四 19 時 30 分，以及星期五 14 時後傾倒，完成後應向辦公室報備。
- (四) 獲最優寢者無須大掃除，惟應於前一週星期二 12 時 40 分前向班長回報，逾時不能要求更改。
- (五) 寢室內之牆壁、內務門板及其他空間禁止任意張貼文件、海報等物。
- (六) 寢室無人時，應將百葉窗收起，各扇窗戶應全開或全關(同時上層全開及下層全關可)。

- (七) 更換寢室時，嚴禁將書桌或床下之抽屜取出調換。
- (八) 寢室內使用之電器限於電腦、電風扇(10 吋以內)、收錄音機、吹風機及充電器等，其他電器不得使用。且同一寢室勿同時使用吹風機，以維護安全。

參、服儀規範

一、髮式規範

- (一) 頭髮須梳理整齊且不得染髮，嚴禁披頭散髮。
- (二) 髮長過制服肩線者，須綁髮，且過長之鬢髮應塞至耳後；平時及戴勤務帽時應綁馬尾；戴警禮帽時，長髮須梳髻。
- (三) 髮飾限黑色、深藍色、咖啡色，須為單一色，不可混色。

二、服裝規範

- (一) 18 時前出寢室禁單穿背心，服裝宜端莊。
- (二) 18 時前至 1 樓公共區域及進入辦公室，須著整齊服裝，禁著拖鞋；18 時後可著輕便服裝及拖鞋進入前述區域，惟仍須留意服裝儀容。
- (三) 任何時段至警賢樓門口會客一律著整齊服裝。
- (四) 8 時至 13 時離開宿舍區須著制服，因課程需要或運動者方可著運動服。

肆、門禁刷卡規範

- 一、原則：為確保本隊學生住宿安全，建立完善之門禁管理機制。
- 二、本校學士班四年制及二年制女學生，於新生預備教育結訓日，列冊發給門禁卡 1 張，並於辦理離校手續時繳回。(遺失補發劣蹟 2 點註記)
- 三、請妥善保管門禁卡，勿借他人使用或帶外人進入，若違反依校規處分。
- 四、遺失門禁卡應立即報備，以註銷資料；若因未報備而造成外人進入或失竊事件者，將依校規處分。
- 五、學期間管制如下：
 - (一) 電梯：
 - 1. 每日晚間 23 時至隔日凌晨 6 時暫停使用。
 - 2. 以高樓層(4、5 樓)住戶使用為原則。
 - (二) 大門及側門：例假日凌晨 0 至 4 時關閉門禁卡感應功能。
- 六、除每月第一週(遇假日順延)檢測卡片運作是否正常外，若遇系統異常顯示、發現不當行為(如外人進入、失竊等)，或緊急事件需要，得檢視人員進出紀錄。

伍、報備事宜

以下事項均須向隊部師長及實習幹部報備：

- 一、不參加集合者須經區隊長同意後再向實習幹部報備。
- 二、帶親友至警賢樓參觀。

- 三、空寢室或寢室空位之使用。
- 四、外出且未能於 23 時前返隊（須請區隊長以上師長親自致電）。
- 五、值班變更。
- 六、有住宿復健寢需求，或因疾病或受傷等因素，須著規定服裝以外之服裝（如換穿布鞋或運動鞋）。
- 七、延長盥洗時間或於非盥洗時段須盥洗。
- 八、19 時 30 分後需借用隊集合場、接待室或其他公共空間集合或開會。
- 九、領回各項沒收物或遺失物。
- 十、非於規定時間內使用臉盆放置衣物。
- 十一、非就寢時間，須上床休息者(含晨間補休)。
- 十二、借用及歸還女生隊推車。

陸、其他事項

- 一、冰箱放置食物、飲料，應註明日期、學號、姓名，期限 5 天(當天起算，含假日)食物應予密封，已開封之物不得放入；應遵守本隊冰箱使用規範。冰箱違規置物可於沒收當日 7 時 30 分至 50 分領回(劣蹟 1 點註記)。未於時效內領回者依廢棄物處理。
- 二、本隊 2 樓、4 樓自習室之使用，應遵守本隊自習室使用規範。
- 三、本隊地下室體適能中心之使用，應遵守其使用注意事項。
- 四、每日 8 時前應收回烘乾衣物；收假後之早點名前收回晾曬衣物，7 時 30 分後可將未晾乾之衣物掛回，未領回之沒收衣物 2 日後以廢棄物處理。
- 五、自習時間，須有正當理由須報備盥洗或急迫需要（如上廁所）方可離開寢室，並應向室友交代去向。
- 六、報備盥洗者動作務必放輕，不得於走廊上交談，如須使用吹風機應於盥洗室使用，且不得使用工業用脫水機。查鋪時應留在寢室內，等候查鋪結束再進行盥洗。
- 七、晚自習及夜自習時間欲離開警賢樓者，應填寫晚間外出登記簿。23 時後未能回警賢樓者，應請隊職師長致電女生隊。
- 八、廣播器不得使用時間為 12 時 40 分至 13 時 40 分、19 時 30 分至 21 時及 22 時至翌日 6 時，週二可於 5 時 45 分後使用。
- 九、住宿於復健室者，應遵守各項作息時間的規定，同學於復健室之內務仍應擺放整齊，若過於凌亂，經規勸後仍不改善者，依規定處分。
- 十、本規範若有未盡事宜，俟修正後另行宣布之。