

時間	第一天	時間	第一天	時間	第一天	第一天	第一天
		6:45	早晨	6:45	早晨	早晨	早晨
		7:15	早晨伸展	7:15	早晨伸展	早晨伸展	早晨伸展
		7:30	早餐	7:30	早餐	早餐	早餐
		8:15	餐後漫步	8:15	餐後漫步	餐後漫步	餐後漫步
		9:30	營養輔導	9:30	休息	休息	專題 6
		10:00	歡迎日營團友	10:30	小組動力	專題5	伸展時刻
		10:05	破冰遊戲	11:30	健體韻律操	運動時刻	延續健康生活
		10:45	專題2	12:30	點滴心靈	點滴心靈	片段重溫與分享結業禮
		12:00	運動時刻	1:00	午餐	午餐	午餐
4:00	到達及 安頓	12:40	點滴心靈	2:00	餐後漫步	餐後漫步	餐後漫步
4:30	節目及場地介紹	1:00	午餐	2:30	營養輔導	烹飪示範 (張師傅)	再見.....
5:00	專題 1	2:00	餐後漫步	4:30	專題4	實用課	約定你! ☆寧靜時刻: ☆新起點學員會: ☆重聚日營:
6:05	點滴心靈	2:30	烹飪示範 (張師傅)	5:30	休息	休息	
6:30	晚餐	3:30	遊樂時段	6:30	晚餐	晚餐	
7:15	餐後漫步	3:55	評估	7:15	餐後漫步	餐後漫步	
7:45	唱遊時刻	5:30	專題3	7:45	唱遊時刻	小組動力	
8:00	小組動力 :	6:30	晚餐	8:00	課實用		
9:00	晚安	7:15	餐後漫步	9:00	晚安	晚安	
		7:45	唱遊時刻				
		8:00	按摩 / 自由活動				
		9:00	晚安				