

| 时间 | 事件 |
|-----------|------|
| 上午(无固定) | 起床 |
| 12:00 | 午饭 |
| 2:30~5:00 | 学习 |
| —— | 吃饭休息 |
| 7:00~8:00 | 阅读 |
| —— | 随便 |
| 一点前 | 上床睡觉 |