

附件一

內政部消防署訓練中心學員作息表

時間	內 容	備 註
06:00	起床、盥洗及整理內務	冬季為 6 時 40 分。
07:10~07:40	早餐	
08:10~9:00	第一節課	各節課如未編排課程及未安排課務相關活動，為自由活動時間。
09:10~10:00	第二節課	
10:10~11:00	第三節課	
11:10~12:00	第四節課	
12:10~12:40	午餐	
12:40~13:40	午休	
13:45~13:55	起床及整理內務	
14:00~14:50	第五節課	各節課如未編排課程及未安排課務相關活動，為自由活動時間。
15:00~15:50	第六節課	
16:00~16:50	第七節課	
17:00~17:50	第八節課	
18:00~18:40	晚餐	晚餐後至晚自習前為自由活動及盥洗時間
19:30~20:20	第一節晚自習（或自由活動）	中央警察大學學生、臺灣警察專科學校學生、消防特考班學員，訓練期間為晚自習時間，其餘人員為自由活動時間。
20:30~21:20	第二節晚自習（或自由活動）	
21:50	晚點名	
21:50~22:00	盥洗準備就寢	
22:00	熄燈就寢	