



空軍軍官 雙月刊

Air Force Officer Bimonthly

卷首語

本刊第182期刊載了有關軍事教育、現代科技、軍事戰略、性別平等及資訊安全等7篇研究，邀集相關研究專長作者，針對各主題深入剖析，並提供具參考價值之研究成果，期待能對讀者有所助益，茲簡介如下：

◎一位95公斤胖子減重運動的意志力訓練心得分享

「運動有益健康」，「運動可以減重」，「運動具有調節身心的作用」，常聽到許多運動對人體有正面影響的口號，但大多仍懷著疑惑的態度加以面對。本文作者以親身經歷驗證這些口號是真實可行的。然在成功達到目的之前，必是不經一番寒澈骨，哪得梅花撲鼻香。持久不間斷的訓練期程、自動自發的心態、科學化的訓練計劃、均衡的飲食與受到控制的攝入飲食熱量、充足的休息、避免發生各種可能的傷害，林林總總各個相關因素皆須相互配合，才是健康最有效率減重的正途。

◎人生第一座運動競賽第一名獎盃的心得分享—游閔鈞

作者以個人持之以恆決心加意志力堅持下，終獲得人生第一座運動競賽第一名獎盃。探就其因是因為體重因長期跑步訓練減少了3至4公斤，BMI從25降至23.5，讓身體變得更輕盈，跑起步來腳步更輕鬆；但更應堅持到底進行規律運動生活，搭配良好且適當的飲食習慣，並面對具科學化、計畫性、挑戰性的體能訓練內容時，仍能秉持著永不放棄的意志力勇敢面對，這些因素不僅包含外在的訓練，更包含了原始的動機，果真是「成功，是生理、心理、身體同時到位，才有可能造成的事」，本文值得讀者瀏覽一讀。

◎微小世界無限寬廣—談微機電系統

微機電系統技術經過30年的發展，各先進國家無不投入大量的經費及人才研發，使得目前的微機電系統產品，如壓力感測器、溫度感測器、麥克風、加速度感測器、陀螺儀、馬達等，已廣泛的應用在航太、醫學、汽車、手機等各個產業，甚至日常生活中的食、衣、住、行都可以看到它的身影。隨著半導體製程技術的不斷創新，無線網路速度愈來愈快，智慧型手機、智慧手錶等電子產品愈來愈輕薄、功能愈來愈強大，這些都讓資訊的流通及科技的創新倍速成長，未來物聯網、穿戴式產品等更將顛覆人們的生活型態；而微機電系統伴隨著半導體產業的推進，未來的發展空間亦無可限量，相信像奈米機器人、昆蟲般大小的微飛行器等革命性產品的問世指日可待。

◎從2002到2013：空軍軍職人員對性別工作平等的改變

本研究資料取樣對象為空軍現職軍職人員，研究工具為「軍職人員性別工作平等態度量表」，資料獲得時間分別為2002年及2013年。其職級包括上校(以上)、中校、少校、上尉、中尉、少尉、士官長、士官及其他。本量表於2002年時經因素分析結果區分為六個因素，分別為「教育與訓練」、「晉升與績效」、「職務派任」、「軍隊認同與工作表現」、「女性對男性影響」、「宣傳教育」，經考驗量表之信效度均佳。本研究針對兩年度調查結果進行變異數分析，主要分析「年度」及「性別」兩個變項對六個因素各項題的影響，並且考驗是否存在年度與性別的交互作用。

◎試從衝突理論觀點探討釣魚台領土爭議

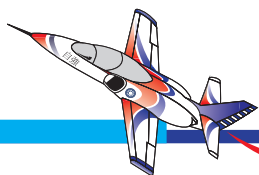
釣魚台群島主權從歷史及地理角度來看，屬於我國是無庸置疑的。然而卻因為其擁有豐富的海洋資源和石油經濟利益，造成各國的覬覦，也造成釣魚台群島主權爭議問題，至今仍然紛擾不休。要解決此一爭議性問題，必須經由我國、中共、日本和美國等國家的努力；再配合國際情勢的變化，才能獲得圓滿的解決。

◎初探“大數據”與飛航安全

繼雲端後，我們又看到了科技新浪潮——大數據。它的應用很有趣，馬上資料分析後，就能給予回饋並有出其不意的貢獻。其重要性不在於數據資料有多少，而是人們如何應用軟硬體，從各種數據中找出線索、趨勢，以及商機。在20年內近半百起重大事事件，吾人試著從其中找到之間相關性，以做一分析看能否從中循一定規則及最大可能性，讓後進飛行員參考與戒惕之！航空是科學的兵種，也是較具風險的事業，是故一次危安事件的發生，必須找出真正的癥結所在，不管人為、機械、環境因素，只要找出真正的原因，就可以針對原因檢討改進，預防類案再生。

◎網路攻防理論策略發展與資訊安全研究分析探討(下)

21世紀資訊科技運用的普及與國際網路的蓬勃發展，使資通訊科技應用儼然已成為日常生活的一部分。國際網路為人類帶來便利與快捷，伴隨網路普及化與消費者行為改變，引發的網路犯罪及個資保護等課題，已逐漸成為影響國家安全、社會安定的隱憂，全球正面臨嚴峻的資安威脅。中國在2009年底時以APT模式攻擊美國32家高科技公司竊取資料。因應網路惡意程式攻擊威脅，美國自2009年成立「美國國防部網戰司令部」，整合全軍資源在網路上進行全面攻防作戰。網路聖戰惡夢一旦成真，所帶來的全球性災難將讓各國付出慘痛代價，本文針對網路攻防理論技術策略與資訊安全科技發展發展分析研究，以有效強化資安意識與建立資訊優勢確保國防安全。



空軍軍官學校

R.O.C. AIR FORCE ACADEMY

