



本刊第202期刊載了軍事戰略及軍事教育等4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：

◎淺析中共各時期的軍事思想與空軍戰略

在借鑑中共理順國防與經濟建設關係的成功經驗，與文革期間內部政爭嚴重影響國家發展後，宜全方面重新思考國家安全戰略與建軍方向，建構合理的軍事力量，除了純軍事角度的嚇阻外，建立軍事互信與非傳統安全觀亦是未來努力方向。國人除要平心靜氣妥為因應外，務宜持續採用平衡策略，維繫現狀「與美親近、對日友善、和陸互信」的關係，以爭取我最大的國家利益；但仍不忘中共除了軍事上對我的危害，在國際上的政治輿論、經濟上的利益關係與文化上的交流合作，都是能夠對我國造成一定程度的威脅，所以上述每一方面都要像戰場般的經營，確實掌握天時、地利與人和，拓展安全戰略與軍事戰略視野，注重軍事戰略的主動性和自主性，如此才有權利採取「先發制人」的行動，達成「克敵機先」的效果，才能夠大大降低戰爭的代價，走向兩岸互利互益的和平發展。

◎二次世界大戰法國失敗原因

學者專家在論述二次世界大戰法國失敗的原因有多種，有從政治、經濟、心理層面來分析的，有的是從建軍備戰角度來看的。但少有人像Eliot A. Cohen & John Gooch兩位作者從戰略、戰術上，以學習性、預知性、適應性來分析比較的。作者揭露出法國失敗原因，很值得我們來省思，軍事教育的目標是要培養出的領導幹部，是否具備有高瞻遠矚的戰略素養，是否具備有與時漸進的上進學習心，來認知面對戰爭型態的改變因應作為，來適應環境，創造勝利契機。雖然作者從學習性、預知性、適應性來分析說明法國在二次世界大戰兵敗如山倒，被德國勢如破竹的拿下，其新穎的洞見值得我們省思。

◎榮獲歐洲斯洛伐克鐵人三項世界錦標賽選手的訓練歷程—林旭哲

作者以個人於官校四年學生經歷各種體能訓練及接續加入學校鐵人隊接受各種體能項目磨練，並參加半馬、全馬賽事，及自行車游泳三項鐵人51.5K、113K、226K等賽事，常能得獎上台頒獎，在同學及教官勉勵下自我要求突破自己體能極限，而在參加今年的226超鐵賽得了分組第一名，與另一位同學同時取得參加歐洲斯洛伐克鐵人三項世界錦標賽選手的榮耀，113K三項鐵人賽後雖然沒能名列前茅，得了分組第15名，居然破了個人紀錄，的確已是難得的經驗，其訓練及心路歷程值得與讀者分享。

◎成功經驗分享新手專用之健身飲食篇

如何聰明吃以快速且有效達到健身目的？為避免有志一同者多走了冤枉路，本文內容將協助閱讀者建立六個正確觀念。一是瞭解自己的體型，二是確認自己的基礎代謝率，三是瞭解飲食的營養素選擇，四是攝取足量的蛋白質以優先增長肌肉，五是如何飲用額外添食的乳清蛋白，六是瞭解額外攝食BCAA與肌酸的功效。想減重或增重，必須先知道自己的體重屬於哪種體型，第一項觀念是教導個人如何藉由簡單的方法，對自己的體型進行初步的判斷，如此才能確立後續將進行的健身飲食目標與方向。

