

民國 112 年 4 月份第 2 週 「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：中共對臺認知作戰專題

網路普及改變人們獲得資訊的模式，也大幅影響人與人之間的社交與互動關係，現今的資訊以不同形式傳遞，提供認知作戰發揮的最佳媒介，當境外惡意勢力與社群媒體結盟，假訊息就如同病毒散布，快速且難以防範。因此，唯有分辨資訊真偽的能力，即時阻斷，才能防制無孔不入的錯假訊息。

節目重點：

- 一、「認知作戰」是一種新型態的作戰方式，藉由網路滲透、輿論操弄，混淆視聽，影響個人認知，企圖製造社會恐慌與對立。處在科技進步、網路鏈結的無國界世代，中共假訊息的操作模式將日趨多元，無時無刻讓放鬆警覺的國人，在不知情下，成為認知作戰的在地協力者，可想而知，「灰色地帶」的衝突與潛在風險，將對國家安全造成重大威脅，有賴軍民齊心，方能有效因應中共認知作戰的挑戰與威脅。
- 二、日前瑞典哥德堡大學公布 2023 年 V-Dem (VARIETIES OF DEMOCRACY) 研究報告指出，臺灣是全球受境外假訊息影響最嚴重的國家，中共則是散布假訊息的前五名，意謂著隨著兩岸情勢變化，中共將持續透過假訊息，由點、線、面，以潛移默化的方式，影響國人想法與行為，毋庸置疑地，反制假訊息危害已是當務之急，每一位官兵必須培養從網路資訊中識別詭辯、謬誤的識讀能力，建立批判和質疑性思考，以及可疑訊息的查證技巧，識破錯假傳言的偽裝，以免誤入敵人「認知作戰」的陷阱。

給我們的啟示：

每天打開手機瀏覽社群網路，不論是訊息農場的新聞或社群平臺的影音，都隱藏真假難辨的爭議資訊，大量運用似是而非論點，企圖擾亂心緒，影響國人意志與認同。在面對鋪天蓋地的假訊息，國軍官兵必須強化自身媒體識讀能力，謹記「不看、不聽、不信、不傳」四

大原則，建立思想防火牆與強化心理韌性，才能讓中共認知作戰的詭計無法得逞。

第二單元：我是好軍人：具備強健體魄

體能是維繫戰力的關鍵，國軍官兵平日執行戰訓任務，需要良好的體能支撐高強度的訓練。但是，體能不單單只是體力要保持最佳狀態，還必須具備身體保健常識，並養成自動自發及自我要求的習慣，循序漸進，鍛練強健體魄，以肆應戰時各種考驗，確保作戰勝利。

節目重點：

- 一、「體力即國力，強國必先強身」，軍隊是確保國家安全的第一道防線，體能更是戰鬥中最基礎的考驗，良好的運動興趣及自我鍛鍊習慣，為現代專業軍人的基本要求。事實上，綜觀軍事戰術或是各項戰技運用，強健的體魄、嚴格的體能與戰技訓練，皆是克敵制勝的根本。因此，建構體魄強健的優質勁旅，將是國防堅實屏障的安全保證。
- 二、官兵執行作戰任務時，必會承受超越極限的體能負荷，具備良好體力與健康條件，才能通過層層考驗。近年為使體能訓練與戰鬥需求充分結合，導入科學化訓練模式，針對身體各部位的肌群，進行肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度與平衡等能力的訓練，結合科技儀器，透過客觀參數分析，輔助官兵健康管理、訓練強度及疲勞恢復監控，以強化個人身體素質，消弭訓練危安，進而提升部隊訓練成效與戰力。

給我們的啟示：

美軍《戰力三要素指引與挑戰》一書指出，戰力來自「運動、營養及睡眠」三要素，充足睡眠有助提升訓練品質；良好飲食能提供營養，修復損傷；正確運動可強化身體運作機能，磨練堅強心志，三者不僅相輔相成，更攸關部隊戰力發揚。

各單位進行訓練時，必須在作戰任務需求下，保持正常作息，攝取均衡飲食，並善用多元訓練方式，提升官兵強健的身心與體魄，達成捍衛國家社稷的重責大任。

看莒光學英語

Platform	平臺
Neutralize	抵銷
Monitoring	監聽
Disseminate	傳散
Bunker	掩體

13 日週四
民國 112 年 4 月第 2 週 (14 日週五)「莒光園地」節目一覽表
15 日週六

時 間	內 容 態 型	單 元 名 稱	收 視 對 象
14：10	報 導	新聞翦影	官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視
14：20	報 導	中共對臺認知作戰專題	
14：35	報 導	我是好軍人：具備強健體魄（上）	
14：55	課間休息時間：好想講英文、虎帳笙歌		
15：05	報 導	我是好軍人：具備強健體魄（下）	