

我的辣椒情缘

◎飛彈所／廖孟修

從小家裡長輩不太喜歡吃辣椒，因此平時菜裡很少加，所以我一直對辣椒沒啥感覺，只有去麵攤吃水餃時會學其他客人加一小匙辣椒醬，再倒入三、四滴醋拌在醬油裡，好像這樣比較好吃的樣子。一直到高中住校之後，我對辣椒才開始有一絲絲的改觀：高中的餐廳櫃檯隨時都放有一盆辣椒，讓喜歡吃辣椒的同學自由取用，我就看過同學吃飯配辣椒，冬天還好，夏天就吃得頭皮發麻、眼淚直流，我心裡想：要是我吃上一小段辣椒，肚子就肯定会抗議……。

不過聽同學說：多吃辣椒可以增強身體的免疫力，尤其是冬天吃辣椒，不但可以禦寒，還能抵抗感冒病毒。有幾位外省籍的同學特別喜歡吃辣椒，他們說吃辣椒是一種與生俱來的本能，餐桌上如果沒有一碗辣椒，吃起飯就沒味道。我是不敢想像這狀況的，不過我試著在吃滷味時沾點辣椒醬來吃，開始了我與辣椒的第一類接觸。

雖然我不排斥吃辣椒，但也只是一點一點地吃，看街上賣滷味的攤子裡，辣椒是一根根豪放地加在滷味裡，我自己煮滷味時，蔥、薑、蒜放完也頂多切一小段辣椒加進去，因為我實在怕辣，怕嘴唇發腫、頭皮發麻的感覺。說起來也奇怪，不敢吃辣椒的我竟然種起辣椒來，起源是因為我吃不完的辣椒放太久、爛掉了！我把爛掉的辣椒隨手往花盆一丟，它冒芽生葉長起來了，看著它越長越茂盛，實在捨不得把它挖掉，

◎系發中心／陳育文

「如何做個快樂的現代人」、「如何做個有效率率的現代人」、「如何跟上現代的腳步」、「如何有效的快速致富」……常常是我們工作與生活的準則及目標！然而專業愈多、外務愈大，在家好好休息及放鬆的時間就愈來愈少。唯有身體健康亮紅燈時，我們才會稍微警惕一下：要稍微注意自己的生活作息了！

「長期久坐」的輕度工作者，健康的危機卻會比挑磚挖路、站著教書的族群大很多。原因是什麼呢？

用腦不會出汗；流汗雖然會發了妝容、髒了衣褲，但是卻能排出人體大量的毒素。要降低血液報告中的警示紅字，並不困難。要有健康指數，唯有靠運動。

腦力要消耗大量的糖分：血糖經常太低，脾氣一定不佳；(2) 頭部向後仰、身體後仰，使雙手慢慢舉高，然後開始用力伸懶腰，伸懶腰的同時，也別忘了

生。另外也會引起血管壁的慢性發炎、循環不好和四肢冰冷，都是坐辦公室上班族常出現的狀況。坐著不動思緒紛紜、起心動念，只有腦子忙碌，並不能使身體循環。身體不動，循環也不會動，容易出現痠痛、靜脈曲張，甚至引發「經濟艱澀候群」——這是因為血液循環太慢或不順，血栓阻塞所引起的致命病變。血栓在肺部是肺栓塞、血栓在腦部就是中風，若是在心臟，則會引發心肌梗塞，也就是常聽到的猝死。

葉子一多就開起花來了，辣椒的花小小的，根本談不上漂亮，但是一根根綠色的辣椒陸續展現它旺盛的生命力，沒多久辣椒由綠轉紅，只好把它摘了下來。

媽媽見一大堆的辣椒放在那裡，閒來無事就把它切碎了，放在盤子上曬太陽，準備曬乾之後裝罐慢慢吃，誰知道小孩兒紅紅的辣椒，就抓起來玩。我看到時已經滿手通紅，用冷水洗淨後小孩的雙手仍然是熱痛難耐，接著用冰水浸泡、藥膏擦手都沒辦法緩和熱痛的狀況，只好用腳踏車載著他到山下小路，一面唱著他喜歡的歌，一面讓他坐在腳踏車小椅子上張開雙手、迎著風來緩和熱痛，或許是痛久適應了，或許辣椒的熱痛已經退了，孩子也晒得睡著了。這一次經驗之後，家裡的小孩看到紅辣椒就怕。

經過這事件之後，家裡有好一陣子沒用辣椒煮過菜，少了辣椒的調味也沒啥不適應的。直到有一天，有個同事拿了幾顆小巧可愛的南瓜型果子來，他說這辣椒因為形狀像南瓜，所以稱之為「南瓜辣椒」，我向他要了二顆放在桌上當擺飾，第二天一上班發現這二顆南瓜辣椒，竟然被蟑螂吃得只剩下一點皮跟果實內的籽子，我只好把剩下的皮跟籽子丟到花盆裡當廚餘。一個多禮拜過去之後，花盆裡長出好幾棵辣椒小苗來，我挖了二棵回家種在陽台上，西曬的陽台把辣椒養得肥肥的，果實長得滿滿一盆。

不吃辣椒的家裡種出來的辣椒要怎麼處理？賣又不值幾個錢，於是我將辣椒摘了下來，放在紙盒裡，拿到社區守衛室門口桌子上，寫了張任人取用的紙條，還真的被索取一空呢！想必是愛辣椒人仕最喜歡的免費禮物吧！同時我發現家裡養的小貓Q將會利用曬太陽的時候，順口咬幾片辣椒葉來吃，我們早就知

道Q

將平時喜歡吃蔬菜的葉子，總是在煮飯時段走進廚房，吃起浸泡中的某葉，沒想到地連南瓜辣椒的葉子也喜歡，真有點出乎意料。

有一次餐桌上出現一整盤綠色的辣椒，我正想問老婆怎麼回事，倒是她先看出我的疑問，跟我說：「這是在街上買的精米椒，賣的人說不會辣耶！」我夾一塊咬了一下，還真的不辣，仔細看一下：雖然精米椒跟平常的辣椒有點像，大小也差不多，但它表皮薄、比較多摺痕，尾端以鉤子的形狀居多，裡頭的籽子很多，老婆是拿它來跟豆豉一起炒的，吃起來只有鹹味，煮好之後沒有辣椒的辣味，感覺很奇怪！

我聽說院內有一種超級辣的「鬼椒」，對喜歡種辣椒的我來說是一個好消息，特別找了同事去要了二顆成熟的鬼椒回來種，種在花盆裡的鬼椒顯得有點營養不良，只好找個地方種下了地，沒想到原來奄奄一息的小苗經過幾個月，結了幾個果實。這下子問題又來了，成熟的鬼椒不像南瓜辣椒那麼好送，就算愛吃辣椒的人，「鬼椒」也不是人人都可以接受的。有個年輕人自認能接受鬼椒的辣度，曾經摘了幾顆回去炒羊肉餡，結果只吃了第二口成熟的鬼椒就投降了，找了好幾個禮拜，才聽說有個鄰居特別喜歡吃辣椒，也喜歡我送給他的鬼椒，他用鬼椒炒的小魚乾特別香，總算有了完美的結局，可惜的是Q將已經到天上去做小天使了，不然她應該也會喜歡鬼椒葉子的。

這幾年來我種過的辣椒從小顆粒的朝天椒，到長又彎的糯米椒，形狀特殊的南瓜辣椒、鬼椒……都是以興趣來種植，並沒有考慮到食用的目的，只要看到它們成長旺盛、結實累累，就是我最大的快樂，至於要如何處理長成熟的辣椒，等它長出來再說吧！

◎物籌處／鍾順昌

自本院創設路跑社至今，喜愛跑步的同仁報名參加全國各地路跑活動，屢創佳績上臺獲獎，也帶動家人參與路跑活動。

國內各縣市組成地方路跑社團，為鼓勵喜愛跑步者投入跑步，都會在當地舉辦跑步活動式比賽，例如永和慢跑隊承辦雙溪馬拉松，桃園市馬拉松協會就承辦議長盃半程馬拉松、海風馬拉松，台積電腦跑隊主辦實二水庫50公里超級馬拉松……當地方路跑隊承辦路跑活動需要動員相當多人力，包括裁判志工、交通志工、衣物保管志工、補給站（水站）志工等，因此路跑隊之間就會相互請求支援。

本院路跑社因為跑友平時動輒自主練習，在國內各大路跑賽事中逐漸展現好成績，進而與國內路跑團體交流結盟。因此本院路跑社常受邀支援補給站（水站）志工，一般路跑活動至少每五公里需設置一個補給站，每站5-15位志工，負責將飲水、運動飲料倒入紙杯中供參賽選手飲用，水果清洗、裁切裝盤、甜點餅乾擺盤等，服務時間往往是在起跑時間前半小時即須到達補給站擺桌（盤）準備各項補給品，以利選手取用，直到所有參加比賽選手經過補給站後才可收攤清理桌面，垃圾打包等結束服務工

◎退休同仁／樹枝

乞討這種行業我們俗稱乞丐，在每一個國家好像或多或少都存在著，只是比例多寡而已。當然先進國家也不例外，其中包括台灣。追究背後原因，有家庭因緣促成、有先天伴隨著、有職業病塑造、有車禍及各種災難難以抗拒的後遺等錯綜複雜因素。除了先天因果、還有人禍所造成的殘疾等難以謀生，不得不以乞討維持溫飽，令人同情。

筆者曾跑過50個國家，其中包括先進西方國家、落後國家、專制獨裁共產國家，看過無數街頭乞丐，不過過有一種創意的乞討，確實讓人眼睛一亮。五個全身皮膚黝黑、簡單穿著打著赤腳，約莫國小年紀吧！頭上各用幾片剛摘下的翠綠樹葉，置於頭頂，前面就擺著「乞」錢用的帽子。搖搖晃晃唱著大部份旅客聽不懂的歌娛樂觀光客，看來有如街頭孤兒般，他們最原始裝扮吸引著來往旅客，乞求賜給Money（其中有美金、柬埔寨紙幣、歐元等）。這就是四月底遊客造訪柬埔寨（Cambodia）大吳哥窟，欲入門票檢查站前時，所親眼目睹的特殊景致。

曾經是東南亞盛極一時的古代王朝，走過輝煌歷史時軌跡的柬埔寨（舊名高棉，在經過過數十年內戰的蹂躪，可說滿目瘡痍、百業蕭條、經濟不但全面停滯而且倒退，與其他國家相較落後甚遠。現在雖然內戰結束，但國家經濟蕭條、民衆伴隨窮困，四處都存在落後景象，乞討者各年齡層都有，街童創意「乞丐」只是冰山一角！讓人類體悟到私慾下戰爭之殘酷與無奈。



7/19 19:00那時候，我只剩下勇敢（限）（桃園光影文化館）

7/20 14:00碧雲鄉土客家民謠劇團《山歌情·客家韻》（中壢藝術館大廳）

7/20 14:00-16:00【走進高牆】當代藝術講座（A8藝文中心）

7/20 16:30柏林我愛你（輔12）（桃園光影文化館）

7/20 19:00孟買夜未眠（普）（桃園光影文化館）

7/20 14:00尋龍傳說（普）（桃園光影文化館）

7/21街頭藝人-吉他彈唱（桃園展演中心）

7/21 14:00跟著IKEA衣櫥去旅行（護）（桃園光影文化館）

7/21 10:30彩雲飛[數位修復版]（普）（桃園光影文化館）

7/24 14:30生生（普）（桃園光影文化館）

7/26 19:00四海老傢伙（普）（桃園光影文化館）

7/27 16:10朝聖之旅：保羅科爾賀（輔12）（桃園光影文化館）

7/27 19:00享受吧！羅馬（輔12）（桃園光影文化館）

7/27 14:00親子同樂——柏靈頓熊熊出任務（普）（桃園光影文化館）

7/28 14:00絕美之城（輔15）（桃園光影文化館）

7/28 10:30我是一片雲[數位修復版]（護）（桃園光影文化館）

7/31 14:30夜鶯（普）（桃園光影文化館）

7/31 19:00逆轉風帆（普）（桃園光影文化館）

藝文資訊

◎航空所／張瑞鈞

序言

《定期英語學習課程》自106年12月1日逸光755期至108年7月1日793期計26篇中，主要為探索英語教與學的真相，以《五顏六色英文句子結構分析》理論歸納英文語法。

《五顏六色英文句子結構分析》是學習英文的必要步驟：徹底了解任何一篇具有情境的文章（fully understand the context），也是語言學習的全部。當你很容易地、具有節奏（pace）和韻律（rhythm）得聽懂、讀懂、說出、寫出一個句子時，才算學會了這個語言。

本篇開始，以《五顏六色英文句子結構分析》為基礎，推廣應用於英文翻譯與寫作，內容以與本院職務相關為原則，以科技與人文兼顧為範疇，裨益同學於論文期刊投稿寫作、行銷型錄撰寫、簡報製作、甚至口說演講等之需要。

《駱駝快車》（ROETL Express），「駱駝」取自ROETL發音之國語諧音，

◎航空所／魏榜傑

為確保飛機結構的安全，美國空軍於1972年頒佈MIL–STD–1530《飛機結構完整性計畫》規範，就飛機的開發及服役，由最初的構想設計到服役的最後一天，規定了一系列漸進的五大工作項目，以保证研發的飛機能滿足原先的設計需求，並保障服役期間的結構安全，由於實施成效卓著，如今已廣為全世界許多國家採用。

美國空軍會制訂此規範，緣起於1950年代末期B-47轟炸機因結構疲勞問題，發生多起意外墜毀事件，為確定其他機種有否相同的結構安全疑慮，美國空軍當時的副參謀長（類似我國的空軍副司令）李梅將軍，於1958/11/19批准萊特空中發展中心規劃的「飛機結構完整性」專案，此專案的主要目的為：一、控制現役機隊的結構疲勞問題；二、開發正確預測飛機服役壽命的方法；三、提供設計及試驗方法，避免未來的武器系統發生結構毀壞。

美國空軍隨之於1961年9月發佈ASD–TN–61–141《空軍結構完整性計畫細部需求與現況》技術文件，明訂飛機結構的詳細需求。這些需求分列於五大工作項目中：設計規範、預期使用情況、初步設計分析及試驗、最終結構完整性分析、實際使用情況，訂定了各種結構分析、結構試驗、飛機使用情況記錄的工作細項，以保证新設計出的飛機在服役期間承受預期的反覆性負載，並以模擬飛機服役負載的疲勞試驗來驗證結構的安全使用期限，同時記錄追蹤飛機實際使用與預期使用情況的差異。

1969年6月12日，美國空軍發佈第一份飛機結構完整性計畫正式文件：空軍法規80–13，飛機結構完整性計畫成為美國空軍的官方需求，美國空軍往後不論是設計中、定義中、採購中、或未來發展的飛機，都必須遵照結構完整性計畫的規定。而在發佈此法規之前，美國空軍先發布共11本的8800系列規範，讓法規中所述及的各層面都有規範文件可依循，除了MIL–A–8871是在1968/10/8發佈外，其餘十本發布日期皆為1960/5/18。

然而在發佈80–13法規的過程中，美國空軍的F–111戰轟機隊卻又因機翼樞紐接頭結構疲勞裂紋發生了數起墜機事件。為讓F–111機隊能儘速復飛以免造成戰力空隙，美國空軍立即採取二階段方式因應。第一階段完成三項工作：一、廣泛蒐集機翼樞紐接頭的基本材料數據，並開發設計成長機型，以分析在一已知初始裂紋或某裂紋長度下，飛機的安全使用壽命；二、以低溫試驗驗證機翼樞紐接頭上有無裂紋；三、改良



◎航空所／張瑞鈞

序言

《定期英語學習課程》自106年12月1日逸光755期至108年7月1日793期計26篇中，主要為探索英語教與學的真相，以《五顏六色英文句子結構分析》理論歸納英文語法。

《五顏六色英文句子結構分析》是學習英文的必要步驟：徹底了解任何一篇具有情境的文章（fully understand the context），也是語言學習的全部。當你很容易地、具有節奏（pace）和韻律（rhythm）得聽懂、讀懂、說出、寫出一個句子時，才算學會了這個語言。

本篇開始，以《五顏六色英文句子結構分析》為基礎，推廣應用於英文翻譯與寫作，內容以與本院職務相關為原則，以科技與人文兼顧為範疇，裨益同學於論文期刊投稿寫作、行銷型錄撰寫、簡報製作、甚至口說演講等之需要。

《駱駝快車》（ROETL Express），「駱駝」取自ROETL發音之國語諧音，

◎航空所／魏榜傑

為確保飛機結構的安全，美國空軍於1972年頒佈MIL–STD–1530《飛機結構完整性計畫》規範，就飛機的開發及服役，由最初的構想設計到服役的最後一天，規定了一系列漸進的五大工作項目，以保证研發的飛機能滿足原先的設計需求，並保障服役期間的結構安全，由於實施成效卓著，如今已廣為全世界許多國家採用。

美國空軍會制訂此規範，緣起於1950年代末期B-47轟炸機因結構疲勞問題，發生多起意外墜毀事件，為確定其他機種有否相同的結構安全疑慮，美國空軍當時的副參謀長（類似我國的空軍副司令）李梅將軍，於1958/11/19批准萊特空中發展中心規劃的「飛機結構完整性」專案，此專案的主要目的為：一、控制現役機隊的結構疲勞問題；二、開發正確預測飛機服役壽命的方法；三、提供設計及試驗方法，避免未來的武器系統發生結構毀壞。

美國空軍隨之於1961年9月發佈ASD–TN–61–141《空軍結構完整性計畫細部需求與現況》技術文件，明訂飛機結構的詳細需求。這些需求分列於五大工作項目中：設計規範、預期使用情況、初步設計分析及試驗、最終結構完整性分析、實際使用情況，訂定了各種結構分析、結構試驗、飛機使用情況記錄的工作細項，以保证新設計出的飛機在服役期間承受預期的反覆性負載，並以模擬飛機服役負載的疲勞試驗來驗證結構的安全使用期限，同時記錄追蹤飛機實際使用與預期使用情況的差異。

1969年6月12日，美國空軍發佈第一份飛機結構完整性計畫正式文件：空軍法規80–13，飛機結構完整性計畫成為美國空軍的官方需求，美國空軍往後不論是設計中、定義中、採購中、或未來發展的飛機，都必須遵照結構完整性計畫的規定。而在發佈此法規之前，美國空軍先發布共11本的8800系列規範，讓法規中所述及的各層面都有規範文件可依循，除了MIL–A–8871是在1968/10/8發佈外，其餘十本發布日期皆為1960/5/18。

然而在發佈80–13法規的過程中，美國空軍的F–111戰轟機隊卻又因機翼樞紐接頭結構疲勞裂紋發生了數起墜機事件。為讓F–111機隊能儘速復飛以免造成戰力空隙，美國空軍立即採取二階段方式因應。第一階段完成三項工作：一、廣泛蒐集機翼樞紐接頭的基本材料數據，並開發設計成長機型，以分析在一已知初始裂紋或某裂紋長度下，飛機的安全使用壽命；二、以低溫試驗驗證機翼樞紐接頭上有無裂紋；三、改良

7/31 14:30夜鶯（普）（桃園光影文化館）

7/31 19:00逆轉風帆（普）（桃園光影文化館）



◎航空所／張瑞鈞

序言

《定期英語學習課程》自106年12月1日逸光755期至108年7月1日793期計26篇中，主要為探索英語教與學的真相，以《五顏六色英文句子結構分析》理論歸納英文語法。

《五顏六色英文句子結構分析》是學習英文的必要步驟：徹底了解任何一篇具有情境的文章（fully understand the context），也是語言學習的全部。當你很容易地、具有節奏（pace）和韻律（rhythm）得聽懂、讀懂、說出、寫出一個句子時，才算學會了這個語言。

本篇開始，以《五顏六色英文句子結構分析》為基礎，推廣應用於英文翻譯與寫作，內容以與本院職務相關為原則，以科技與人文兼顧為範疇，裨益同學於論文期刊投稿寫作、行銷型錄撰寫、簡報製作、甚至口說演講等之需要。

《駱駝快車》（ROETL Express），「駱駝」取自ROETL發音之國語諧音，

◎航空所／魏榜傑

為確保飛機結構的安全，美國空軍於1972年頒佈MIL–STD–1530《飛機結構完整性計畫》規範，就飛機的開發及服役，由最初的構想設計到服役的最後一天，規定了一系列漸進的五大工作項目，以保证研發的飛機能滿足原先的設計需求，並保障服役期間的結構安全，由於實施成效卓著，如今已廣為全世界許多國家採用。

美國空軍會制訂此規範，緣起於1950年代末期B-47轟炸機因結構疲勞問題，發生多起意外墜毀事件，為確定其他機種有否相同的結構安全疑慮，美國空軍當時的副參謀長（類似我國的空軍副司令）李梅將軍，於1958/11/19批准萊特空中發展中心規劃的「飛機結構完整性」專案，此專案的主要目的為：一、控制現役機隊的結構疲勞問題；二、開發正確預測飛機服役壽命的方法；三、提供設計及試驗方法，避免未來的武器系統發生結構毀壞。

美國空軍隨之於1961年9月發佈ASD–TN–61–141《空軍結構完整性計畫細部需求與現況》技術文件，明訂飛機結構的詳細需求。這些需求分列於五大工作項目中：設計規範、預期使用情況、初步設計分析及試驗、最終結構完整性分析、實際使用情況，訂定了各種結構分析、結構試驗、飛機使用情況記錄的工作細項，以保证新設計出的飛機在服役期間承受預期的反覆性負載，並以模擬飛機服役負載的疲勞試驗來驗證結構的安全使用期限，同時記錄追蹤飛機實際使用與預期使用情況的差異。

1969年6月12日，美國空軍發佈第一份飛機結構完整性計畫正式文件：空軍法規80–13，飛機結構完整性計畫成為美國空軍的官方需求，美國空軍往後不論是設計中、定義中、採購中、或未來發展的飛機，都必須遵照結構完整性計畫的規定。而在發佈此法規之前，美國空軍先發布共11本的8800系列規範，讓法規中所述及的各層面都有規範文件可依循，除了MIL–A–8871是在1968/10/8發佈外，其餘十本發布日期皆為1960/5/18。

然而在發佈80–13法規的過程中，美國空軍的F–111戰轟機隊卻又因機翼樞紐接頭結構疲勞裂紋發生了數起墜機事件。為讓F–111機隊能儘速復飛以免造成戰力空隙，美國空軍立即採取二階段方式因應。第一階段完成三項工作：一、廣泛蒐集機翼樞紐接頭的基本材料數據，並開發設計成長機型，以分析在一已知初始裂紋或某裂紋長度下，飛機的安全使用壽命；二、以低溫試驗驗證機翼樞紐接頭上有無裂紋；三、改良

「進化」等八種型式之一。

「蛻變」和「進化」在本系列寫作應用中，會一再複習，務必讓同學將「理論」與「實證」二元合一。

◎航空所／張瑞鈞

本系列除了「理論」與「實證」二元合一應用以外，將再加上第三元素：「下猛藥」，亦即由範例，現學現用，滿足速效的需求，但還是要基於二元論。期望在三元素並進下，大家能搭上《駱駝快車》（ROETL Express），脫胎換骨。

「蛻變」和「進化」的論述，異於傳統的英文分類與歸納，和一般英文教學與英文文籍寫法完全不同，已跳脫學界一般英文教學典範（normal paradigm），由上一期《光榮時刻》驗證「蛻變」和「進化」的例子中，即可看出。然由於篇幅之故，未能詳細解剖句子演變過程，在之後各期中會再複習。

行政院為提升國英語力，增加國際競爭力，國發會遵循院長指示，以2030年為目標，將打造臺灣成為雙語國家。要達成此目標，一定要超越目前教與學的模式，徹底改變，甚至革新（revolution）：在英文教與學的原理與實務上，促成典範轉移（paradigm shift），才有實現的可能。（待續）

◎航空所／張瑞鈞

本系列除了「理論」與「實證」二元合一應用以外，將再加上第三元素：「下猛藥」，亦即由範例，現學現用，滿足速效的需求，但還是要基於二元論。期望在三元素並進下，大家能搭上《駱駝快車》（ROETL Express），脫胎換骨。

◎航空所／張瑞鈞

本系列除了「理論」與「實證」二元合一應用以外，將再加上第三元素：「下猛藥」，亦即由範例，現學現用，滿足速效的需求，但還是要基於二元論。期望在三元素並進下，大家能搭上《駱駝快車》（ROETL Express），脫胎換骨。

本系列除了「理論」與「實證」二元合一應用以外，將再加上第三元素：「下猛藥」，亦即由範例，現學現用，滿足速效的需求，但還是要基於二元論。期望在三元素並進下，大家能搭上《駱駝快車》（ROETL Express），脫胎換骨。

設計資訊	《飛機結構強度計畫》主計畫 <p>結構設計規範 破壞及疲勞控制計畫 材料、製程與接合方法選擇 設計使用需求</p>
全面發展（研發階段）	材料與接合容許值 負載分析 溫度分析 應力分析 容損分析 疲勞分析 噪音疲勞分析 振動分析 斷裂分析 核子武器影響分析 非核子武器影響分析 設計發展與前導生產設計驗證試驗
全尺寸試驗	靜力試驗 容損試驗 疲勞試驗 噪音疲勞試驗 飛行與地面試驗負載調查 斷裂試驗 飛行斷裂試驗 負載/環境調查
機隊管理（服役階段）	最終分析 強度驗證 參數分析 儀器與資料紀錄供應 服役期間檢查及保養控制
工作五	負載/環境調查支援 服役期間檢查計畫 服役期間檢查、保養、及修理 結構情況記錄

參考文獻

"Aircraft Structural Integrity Program, Airplane Requirement," Military Standard MIL–STD–1530A, Dec. 1975

"The History of the Aircraft Structural Integrity Program," Aerospace Structures Information and Analysis Center, June 1980

"The B-47' s Deadly Dominance," Air force Magazine, February 2013