



# 台商通訊

NEWSLETTER

Taiwanese Chamber of Commerce  
of Greater Houston

休士頓台灣商會秘書處

P. O. Box 772881, Houston, TX 77215-2881

E-mail: [tchouston@gmail.com](mailto:tchouston@gmail.com)

<http://www.tchouston.org>

2019年4月

Vol. 32 No. 11

## 第三十二屆理事會

會長：

張智嘉 (281) 772-8810

副會長：

徐世鋼 (281) 313-9888

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

秘書長：

楊禮維 (281) 340-0412

財務長：

吳宏傑 (713) 975-8252

理事：

張世勳 (713) 965-9060

陳元憲 (832) 643-6140

廖珮君 (832) 818-0840

姚義 (832) 866-3377

莊雅玲 (713) 596-6904

張碩仁 (713) 368-7200

劉元正 (713) 975-9459

曾昭德 (210) 237-9281

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

秘書：

呂明雪 (832) 483-5162

歷任會長：

楊朝諱 戴建民

吳重華 張吉正

張仲庸 洪恭儀

吳本立 吳文馨

張世勳 鄭嘉明

王敦正 方台生

林飛虎 張智嘉

李雄 陳志宏

梁慶輝

榮譽副會長：

王敦正 李雄

吳堯明 楊崇肯

陳舜哲 方台生

連鍾琦 陳志宏

梁慶輝 鄭嘉明

## 會長的話

## Message From The President



各位會友，各位朋友，大家好：

時光飛逝有如白駒過隙，轉眼又進入了商會每年最忙碌的兩個月了，年會將至，理事團隊頓感壓力，大事小事一些細節，均疏忽不得，但在我們充滿年輕活力與經驗的團隊運行之下，一切都不是問題了。

本月份的電腦新知講座，圓滿的成功了，首先要感謝我們主講人姚理事對手機電腦方面知識的博學，在短短兩小時中，深入簡出的傳授了各種品牌手機的比較與運用，教大家利用現在科技，如何讓我們生活的更方便，以及更有效率的規劃與完成每日生活上的每一個任務。

僑務委員會發行僑胞卡〔健檢專案〕對海外僑胞歸國健康檢查有特別的優惠，我們在美國65歲以上退休人員，有美國政府的健保制度非常完善方便，但對於65歲以前的人們的健康保障是非常不足的，凡事不怕一萬只怕萬一，若有疑問早期發現也是對我們身體的一種負責任的做法，台灣合理價廉又專業的健康檢查，補足了在美國對醫療檢查需要的人的不足所需，也是一種雙贏的政策。

下個月我們年度的烤肉活動即將登場，請大家密切注意，踴躍參加。

會長 張智嘉 敬上



## 活動預告 (Up-Coming Event)

### ▲春季烤肉活動

Time 時間：May 12, 2019 Sunday 11:30am - 1:30pm

Place 地點：Eldridge Park (2511 Eldridge Rd., Sugar Land, TX 77478)

費用：大人\$8元，小孩\$5元（10歲以下）

### ▲年會

Time時間：June 15, 2019 Saturday, 6:00PM - 9:00PM

Place地點：休士頓華僑文教中心大禮堂

10303 Westoffice, Houston, TX 77042, Tel: (713) 789-4995

費用：每人餐費\$15.00（附一張彩券），10歲以下\$10.00（沒有彩券），

會費（Annual Fee）\$60元（附兩張彩券），鼓勵會員多多參加。

內容：晚餐，理事選舉，卡拉OK，跳舞，摸彩（獎品豐富）。

會友有意報名及欲知詳情者，可用E-mail或洽秘書處呂明雪(832) 483-5162, (713) 721-5501及會長張智嘉(281) 772-8810。



## 會務報導

休士頓台灣商會第32屆理事會第11次會議

時間：2019年4月2日

地點：八達餐廳

出席：張碩仁、莊雅玲、劉元正、陳元憲、  
徐世鋼、姚義、陳第元、廖珮君、  
梁競輝、周政賢、張智嘉

請假：曾昭德、楊禮維、張世勳

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告：

本會3月23日在華僑文教服務中心舉辦智慧型手機，平板電腦入門講座，吸引數十位民眾參加講座，幫助許多還不是熟悉社群媒體操作民眾更加有概念，使用能更得心應手。

三、各工作小組工作分配及報告：

財務組：沒有特別報告。

會員組：這個月沒有新會員。

活動組：會長和理事們討論年會準備進度、分配工作、贊助商家、獎品準備和節目。2019年會地點將在華僑文教服務中心舉辦，日期6月15日，餐會費用：每人\$15（附一張彩券），10歲以下 \$10（沒有彩券），當天繳會費 \$60（再附兩張彩券）鼓勵會員參加。

通訊組：秘書長報告年刊文章邀約及活動照片工作分配。

公關組：理事們將參加3月7日晚上的 Women's Forum of Southern U.S.。

活動組：沒有特別報告。

座談組：沒有特別報告。

四、討論事項：

選舉小組將由徐世鋼、劉元正、曾昭德擔任。

五、臨時動議：無。

六、散會

## 活動報導

●智慧型手機、平板電腦入門講座—本會3月23日在華僑文教服務中心舉辦智慧型手機、平板電腦入門講座，邀請休士頓旅遊局亞太區代表姚義介紹如何利用手機、平板電腦使用臉書、微信或Line等社群媒體，吸引數十位民眾參加。

姚義除介紹臉書、微信和Line等社群媒體的基本功能，還分享許多社交媒體相關設定及小工具，並提到休士頓旅遊局在微信也有官方頁面，介紹休士頓當地旅遊景點。講座幫助許多還不是熟悉社群媒體操作民眾更加有概念，使用能更得心應手。





# Business Discussion & Announcement

1. Matters and issues discussed during last month's meeting are hereby approved by the board.

## 2. President Report:

Learn to use mobile phone and tablet event on March 23 had a great participation. Leo Yao provided lots of info about latest technology in using mobile phone and tablet.

## 3. Committee Assignment and Report:

- Treasurer: No update for this month.
- Membership Committee: No new member this month.
- Activity Committee: Annual party preparation

work – Directors discuss the preparation of annual party regarding sponsorship companies and performance program.

- Communication Committee: Annual publication preparation work Secretary Chang discuss communication details with advertiser for annual publication.
- Public Relationship Committee: Directors will participate in an event host by Woman's Forum of Southern U.S. on March 7, 2019.
- Seminar Committee: No update for this month.

4. Topic: None.

5. Meeting Adjourned.

## 台商園地

## 超過11點還不睡何止爆肝！



現代人有的因為工作繁忙，犧牲睡眠來加班，有的則是做大夜班，或是作息顛倒。有的則是因為隨著通訊科技進步，深夜老闆還在狂Line。有人則是習慣

熬夜滑手機、打電動、滑通訊軟體等。許多人認為，熬夜的傷害可以透過補眠補回來，但如果一直以來都在晚上11點後才睡，恐怕影響將會非常巨大。

雖然晚上12點後才算深夜，但從內分泌方面來看，晚上11點後入睡就算熬夜，而且人體自我修復時間約在清晨3點進行，因此晚上11點至清晨3點的睡眠品質相當關鍵，所以假日補再多棉，都是沒用的。權威醫學網站《livestrong》指出，如果超過晚上11點睡，四大系統都壞了了。

### 睡眠不足導致這幾種疾病

睡眠不足與幾種主要疾病有關。華盛頓郵報報導，「11點前沒睡會使身體處於高度戒備狀態，增加壓力荷爾蒙的產生並增加血壓。」高血壓可導致嚴重的健康問題，例如心臟病發作和中風。此外，11點前沒睡也與身體發炎增加有關，這反過來又會增加您患心臟病，癌症和糖尿病等健康問題的風險。為了更好地控制高血壓和壓力，除了做任何有益的飲食和改變你的生活方式之外，還要充分休息。

### 免疫力下降系統

睡眠可使您身體的系統正常運作。根據《Helpguide.org》的說法，你的免疫系統在沒有充分休息的情況下會被削弱，使你更容易患病。你的身體也依賴於適當的休息來修復神經系統中的神經元，這些神經元指導你身體的行動。沒有足夠的睡眠，你的反應會變得遲鈍。此外，睡眠不足會干擾您身體的內分泌系統。在睡眠期間，重要的生長和修復激素被釋放。

### 體重變化

睡眠剝奪與體重變化有關，特別是體重增加。根據《Sleep Deprivation》網站，您的身體需要睡眠才能正確調節影響食慾和飽足感的激素水平。如果沒有足夠的休息，刺激食慾的荷爾蒙水平會增加，調節飽足感的激素會下降，從而導致體重增加。哥倫比亞大學的一項研究報告稱，睡眠不足的成年人的體重增加和肥胖的傾向之間具有相關性，這可能部分解釋了美國肥胖發病率的增加。如果您正在努力解決無法解釋的體重增加問題，最好11點前睡吧。

### 記憶力和注意力受損

根據《Helpguide.org》的說法，睡眠不足會讓你感到昏昏欲睡和煩躁。疲勞使得難以集中注意力，這將影響您在工作或學校的工作效率。昏昏欲睡的其他副作用包括煩躁不安和決策能力受損。疲勞也會讓你對同齡人，同事和家人感到厭惡和不耐煩。

(文載自聯合報〔元氣網〕)

# 好想吃烤肉又怕不健康！譚敦慈教你如何安心吃



## 你應該要知道的食事

「沒有不能用、不能吃的東西，怎麼樣去用它、怎麼去吃才是重點！」烤肉是台灣民眾相當喜愛的飲食文化，不過「燒烤」的烹調方式也常常發生許多食安事件，到底要怎麼吃才安心？譚敦慈說明，烤肉不是不能吃，但是要安全地吃也要適量！

烤肉是台灣民眾相當喜愛的飲食文化，不論是中秋節的烤肉活動或是街上燒烤店的林立，都顯示出烤肉在台灣人心中的地位！不過「燒烤」的烹調方式也常常發生許多食安事件，到底要怎麼吃才安心？讓長庚醫院臨床毒物科護理師譚敦慈來告訴你如何健康安全的享受烤肉！

## 烤肉方式的不同：銅盤烤肉、炭火、電烤爐有差嗎？

1、銅製器具：外面很多韓式銅盤烤肉等使用銅鍋的店家，民眾不用太擔憂鍋子品質的問題，業者為了做生意會慎選品質，若選劣質便宜的鍋子反而會有油煙、使用時間短等問題，耗費的成本更多，所以通常品質都會是良好無虞的，此外銅製鍋盤也很耐洗，民眾不需太過擔心。

2、電烤盤：電烤盤比起其他器具是相對安全的，烤盤使用不沾黏的塗層，可以如同不沾鍋來使用，但譚敦慈也提醒不要讓鍋子乾燒，建議大家把食物都放上去後再插電加熱。

3、炭火：譚敦慈表示，不建議大家用炭火烤肉，有些民眾中秋節下雨沒辦法在戶外烤，就在樓梯間烤，結果二樓的人全部一氧化碳中毒。另外也有民眾去地下室烤肉的案例，或是有一些知名的燒烤店開在地下室，對此譚敦慈呼籲絕對不要在密閉空間烤肉，雖然有抽風設

備，但還是要小心，如果已有感覺到頭暈，那更要趕快離開該空間儘速就醫。

此外，烤肉時也要注意食物的汁液不要滴到炭火上，油汁滴到炭火時會產生更大的煙霧且容易使炭灰附著在食物上面，建議大家還是在家裡用電烤盤烤，或者使用不沾鍋去煎，或是使用烤箱烘烤，這些方式相對安全。

## 食材醃漬及醬料用燒烤的方式會影響品質嗎？

1、烤肉前醃漬要注意酸性調味料：許多民眾喜歡在烤肉前將食材醃漬入味，譚敦慈提醒大家，還是盡量避免酸性調味料接觸鋁箔紙再去烤的狀況，例如番茄醬、檸檬汁、醋等，酸性的調料會加速鋁的釋出與吸收，正常人能排出，但有腎臟方面疾病的人不要用，基本上譚敦慈建議所有的食材都用原味方式燒烤、暫時先不要調味。

2、烤肉後沾醬：若真的覺得沒有調味食不下嚥，譚敦慈建議可以用沾醬的方式食用，這樣既不會有高溫燒烤變質的疑慮，食物也能有味道，譚敦慈舉例，有些民眾會墊鋁箔紙去烤魚，這樣做沒有問題，但若擠上檸檬汁，要將魚從鋁箔紙挪到盤子上後再擠檸檬，這樣就能避免酸性檸檬汁接觸到鋁箔紙產生危害物質。

除此之外，譚敦慈也建議盡量避免食用生食，像是不要將生蛋打進沾醬裡，防止寄生蟲的問題。醬料調配方面譚敦慈表示她喜歡用鳳梨來增加醬料的風味，除了比加入生食還安全健康之外，也能支持台灣農產，一舉數得。

譚敦慈強調，台灣人攝取的鹽分太高，高血壓人口增多，若真的要用市售的烤肉醬來調味也建議要稀釋，不要邊烤邊塗抹，可以等食物差不多熟了之後再加，如此一來既有烤肉醬的風味也不會攝取過多鹽分。

## 吃烤肉要適量！一周最多吃一次就好

「沒有不能用、不能吃的東西，怎麼樣去用它、怎麼去吃才是重點！」譚敦慈說明，烤肉不是不能吃，但是要安全地吃也要適量！她建議民眾一周最多吃一次就好，也盡量以野餐取代烤肉，除了減少食安與健康方面的問題外也降低碳排放，讓飲食與環境都能更安心又安全！

（文載自聯合報〔元氣網〕）



### ●歡迎台商回台投資行動方案

為協助台商順利返台投資，行政院推動「歡迎台商回台投資行動方案」，預定於明(108)年實施，期程為3年（108年至110年），以企業需求為導向，提供客製化單一窗口服務，整合土地、水電、人力、稅務與資金等政策措施，積極協助台商回台投資，進而帶動本土產業共同發展，形塑完整的上、中、下游產業供應鏈，以厚植台灣未來產業發展實力，增加經濟動能。方案重點如次：(若需進一步詳情，請洽駐休士頓辦事處經濟組徐炳勳組長benhsu@moea.gov.tw, TEL: 281-433-2676)

#### 一、客製化單一窗口

由經濟部的投資台灣事務所作為單一服務窗口，提供客製化服務，並縮短行政流程，協助台商快速返台投資，聯絡資訊如下：

投資台灣事務所網址：<https://investtaiwan.nat.gov.tw/>

#### 二、五大策略整合推動

本方案整合各部會資源，並從滿足用地需求、充裕產業人力、協助快速融資、穩定供應水電、稅務專屬服務等五大策略著手，吸引優質台商回台，帶動台灣本土產業發展，打造台灣成為全球產業供應鏈樞紐，五大策略內容及聯絡資訊如下：

##### (一) 滿足用地需求

- 提供租金優惠：提供進駐經濟部開發工業區前2年免租金之優惠。
- 提高土地使用效率：依「都市型工業區更新立體化發展方案」，提升既有都市計畫區容積率，加速工業區更新與立體化發展。
- 輔導合法業者擴廠：協助有擴廠需求之合法業者依現有法規擴廠。
- 擴建產業用地：推動擴建科學園區產業用地、運用前瞻計畫補助地方政府設置在地產業園區。
- 盤點土地供給：依經濟部及科技部盤點目前可立即供給的產業用地約435公頃，預估108-110年新增產業用地873公頃。

##### (二) 充裕產業人力

- 適用原則：優先促進本國勞工就業，外籍勞工採補充性原則。

- 運用勞工就業獎勵、雇主僱用獎助、跨域就業津貼協助勞工就業及補實企業人力需求。
- 依現有機制，協助企業內部調動或引進所需陸籍專業人才。
- 引進外勞措施：符合全新設廠或擴廠達一定規模以上、投資金額達一定金額、創造本勞就業人數達一定門檻的台商，若需聘僱外勞，可適用外勞預先核配、1年內免定期查核，以及Extra制再提高10%，但總比率不得高於40%。

##### (三) 協助快速融資

- 匡列額度：委由銀行以自有資金200億元辦理。
- 貸款範圍：興建廠房及相關設施、購置機器設備及中期營運週轉金。
- 貸款利率：不超過郵政儲金2年期定期儲金掛牌利率，加年息0.5%機動計息。
- 貸款期限：最長不得超過10年（含寬限期最長3年）。

##### (四) 穩定供應水電

- 專人協助加速用水計畫申請，確保產業投資所需用水無虞；同時積極辦理各項水資源建設管理工作。
- 透過單一窗口及專案控管，加速用電取得，並強化發電機組運轉維護，提供穩定電源。

##### (五) 稅務專屬服務

- 財政部各地區國稅局設立聯繫窗口，提供稅務法規諮詢服務。
- 國稅局成立專責小組與台商諮商，有效處理稅務疑義。



## 僑委會資訊

### ●「2019年僑務委員會投資台灣新創事業僑臺商邀訪團」活動。

僑委會為配合政府當前加速投資臺灣政策，結合海外僑臺商力量，建立僑臺商與國內新創事業交流平台，增進與國內新創事業的商機交流、技術合作、共創經貿投資合作雙贏，爰訂於108年4月22日（星期一）至4月26日（星期五）辦理「2019年僑務委員會投資台灣新創事業僑臺商邀訪團」活動。參訪時間5天4夜（4月22日上午報到、歡迎午宴，4月26日綜合座談、惜別午宴，下午論壇後賦歸）。

對象以具有投資實力之海外僑臺商企業家，並有意投資國內新創團隊、與國內新創事業合作，或能協助臺灣新創事業拓銷至海外市場者。同一家庭及同公司人員以1人參加為限。

#### 活動內容

（一）拜會我國經貿事務機關：安排拜會如國家發展委員會獲政府輔導之新創育成機構，介紹我國新創事業現況及發展，增進僑臺商瞭解我國新創事業優勢及資源，以及投資環境。

（二）產業參訪與交流：安排參訪新創研發產業園區、育成機構（如育成中心、加速器）及至少4家國內新創事業（含國發會天使計畫受輔導企業），除實地參訪其營運，並由負責人或專人就經營實務及可合作投資項目與僑臺商座談及商機交流，並請專業顧問陪同。

（三）新創事業論壇：辦理1場「投資臺灣新創事業論壇」（至少2小時），可邀請國內育成機構、創投或新創媒體主管、廠商蒞臨演講或說明，並與團員座談交流，增進海外僑臺商對國內新創事業之瞭解，建立臺灣新創事業與海外僑臺商合作機會。

（四）商機媒合洽談會：辦理1場「投資臺灣新創事業商洽會」，邀請至少15家國內有意拓展海外市場或資金需求且具發展潛力新創事業向僑臺商簡介特色及可提供之產品、技術或合作項目，媒促僑臺商與國內新創產業商機交流、合作或投資。

（五）其他：辦理報到、行程介紹、本會

僑務簡介、僑胞卡簡介、海外信用保證基金業務簡介、歡迎（惜別）午宴及綜合座談等。

僑務委員會負擔團員活動期間膳食、住宿、團體交通、參訪及保險（每人投保6天新臺幣200萬元之旅遊平安險附加10%意外醫療險）等費用。活動期間住宿2人1房（兩床單人床，可依參加者需求自付差額代訂單人房），如需提前進住或延後退房，應事先提出申請，並視住宿飯店住房情形另行安排，相關費用由團員自理。詳細資訊請洽中心。

### ●全球僑商服務網將整合併入僑委會官網

為配合全球僑臺商需要，僑務委員會前建置全球僑商服務網([www.ocbn.org.tw](http://www.ocbn.org.tw))，作為僑臺商互動聯繫、商情交換及線上學習之平臺，並提供財經消息及經貿專欄、產業亮點等服務功能。

鑒於網路日新月異、科技發展迅速，使用者資訊來源管道多元，且考量僑商網與僑務委員會官網功能相符，基於成本效益考量，僑委會全球僑商服務網將於明(107)年1月1日起整合併入僑委會官網([www.ocac.gov.tw](http://www.ocac.gov.tw))繼續提供服務，歡迎大家多加利用！

### ●僑胞踴躍申請僑胞卡

僑委會邀請海外臺商企業加入僑胞卡海外特約商店，並鼓勵海外華僑申請僑胞卡。請參閱僑胞卡網站([HTTP://WWW.OCACOCC.NET/CHT/INDEX.PHP?](http://WWW.OCACOCC.NET/CHT/INDEX.PHP?))或以搜尋引擎搜尋「僑胞卡」。

優惠僑胞的僑胞卡，給了我們海外僑胞回國之後有許多的優惠，美食、旅遊、健檢、機票，最近又擴大了海外優惠據點，即日起歡迎僑胞攜帶僑居國證明文件正本(例如：有效之僑居國護照、居留證、或已加簽僑居身分之我國護照)，於辦公時間可以向休士頓僑教中心直接申請僑胞卡，手續簡單，通過審查當場即發。如有任何問題，洽詢電話：(713) 789-4995。

休士頓僑教中心地址：10303 Westoffice Dr, Houston, TX 77042。

\*【歡迎僑胞申請僑胞卡，發卡手續簡便迅速，並安排專人親切解說，讓您輕鬆掌握全臺和海外特約商店優惠資訊!!】