



# 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7月

Vol. 33 No. 2

## 第三十三屆理事會

會長：

張智嘉 (281) 772-8810

副會長：

楊禮維 (281) 340-0412

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

秘書長：

張園立 (832) 788-1858

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

古玉枝 (832) 328-1888

陳逸玲 (713) 464-4388

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

秘書：

呂明雪 (832) 483-5162

歷任會長：

楊朝諄 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

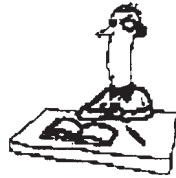
陳舜哲 方台生

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：

熱鬧的年會已經圓滿的結束，解甲歸田的日子要往後延了，非常珍惜尚有與各位一起工作機會，相聚就是緣，共處的時光就是火花，期盼著大家一起努力打拼，維護與發揚前輩們建立33年休士頓台商會的金字招牌。

上半年度的活動已出爐，安排的是有滋有味，多采多姿，但是突發的任務可能會造成有所調整，日期及內容每月商訊再向大家報告。

桃園市長鄭文燦來訪休士頓，本會與台灣同鄉會共同舉辦歡迎晚宴，鄭市長的市民滿意度全國之冠，廣聽民意、跨越黨派、有相當高度政治家的風範，一切以為民利民政策為重點，讓大家敬佩。周大哥這些日子自己花錢請大家到處試吃、尋找適合的餐館地點，對於我們自己開會或宴客都需要，這次終於得到回報了，地點氣派都比珍寶海鮮城好得多，舞台的設計相當正式，這也是這種場合相當重要的一環。

步入夏日最炎熱的三伏天，高爾夫球走路打18洞約要走六到七英里，前兩天終於看到一個球友打到一半就受不了回家休息了，一切都不能逞強，多喝水，保重身體，我們還要繼續享受生活及遊玩很多年。

會長 張智嘉 敬上



## 會務報導

休士頓台灣商會第33屆理事會第2次會議

時間：2019年7月2日

地點：八達餐廳

出席：姚義、陳元憲、張園立、張智嘉、張碩仁、古玉枝、梁競輝、  
張世勳、楊禮維、吳宏傑、陳第元、廖珮君、陳逸玲

列席：周政賢

請假：莊雅玲

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告：邁入科技的時代，現代人要跟上時代的進步，鼓勵大家使用互聯網的軟件來建立溝通的管道。例如Google Docs，Calendar 讓大家彼此互相更新訊息。

三、各工作小組工作分配及報告：

財務組：財務組報告，整年的收支有盈餘。

會員組：上個月有3位新會員加入：吳佩勳(Quality In & Suite)，黃育琳 (Longstar Harex)，何昌駿 (Morgan Stanley)。

活動組：看以下活動安排。

通訊組：會員申請表改成可填寫的PDF版本，可在電腦上填資料。

公關組：合作金庫預計9月到休士頓舉辦活動，預計在休士頓新設分行。

座談組：看以下座談安排。

四、討論事項

**4.1年會檢討：**理事需要清楚會員制度，依照會員制度發給會員彩券。

接待：理事們若邀請朋友或客人來參加，需要親自招待，或提前告知接待人員。

表演：若有特別表演，請預先通知，由於時間不允許，安排上也會有困難。

摸彩：時間掌控很好，吃飯，抽獎，節目，唱歌都能準時完成。

歡迎布條要事先準備，由於年會是正式晚會，希望理事及會員們能盛裝出席。

桌椅要事先安排，原本的安排與我們的要求不同，下次要提早擺設桌椅。

明年年會要提早討論，分配工作。

**4.2 工作分配：**

會長：張智嘉

副會長：楊禮維

榮譽副會長：陳志宏、李 雄、梁慶輝  
鄭嘉明、陳舜哲、吳堯明  
方台生、王敦正、楊崇肯

顧問：周政賢

秘書長：張園立

財務組：吳宏傑、莊雅玲、古玉枝

會員組：張園立、陳元憲、陳第元、楊禮維

活動組：古玉枝、廖珮君、張碩仁、陳逸玲

座談會組：張世勳、莊雅玲、梁競輝、陳逸玲、廖珮君

公關組：張世勳、姚義、廖珮君、梁競輝

通訊組：張碩仁、莊雅玲、陳第元、楊禮維

秘書：呂明雪

**4.3 安排7~12月活動安排：**

7/7 桃園市長鄭文燦拜訪休士頓，台商會將與台灣同鄉會聯合舉辦晚會。

7/28 搭僑計畫，理事將安排交換學生活動，週日半天，將安排學生參觀萊斯大學，Herman Park，午飯後結束。人員安排：副主任一部車，徐世鋼將安排一部車，廖珮君、陳第元、楊禮維、張世勳等人將陪同學生參觀。

8/20 僑委會美食展，本會將負責食宿安排。

9月將與合作金庫舉辦活動。

10月秋季烤肉。

1月新春聯歡會。

五、臨時動議：無。

六、散會。



## 會員動態

◎歡迎新會員：

(1)吳佩勳 (Wu, Peishiun) - Quality Inn & Suites, Tel: (281) 326-7200, Fax: (281) 326-5871。

(2)黃育琳(Huang, Yu-Lin) - Longstar Harex LLC, Tel: (936) 307-5573。

(3)何昌駿(Stephen Ho) - Morgan Stanley, Tel: (832) 287-7531。



## 活動報導

●年會 - 本會第33屆年會於6月15日晚間在僑教中心大禮堂熱鬧登場，當晚同時舉行理事選舉暨新舊會長交接典禮、會中歡迎新任僑教中心陳奕芳主任和台北經文處科技組組長李君浩履新，超過200位工商界人士、嘉賓齊聚同樂。

晚會由新生代會員陳第元和莊雅玲共同主持，在理事候選人逐一自我介紹後，會長張智嘉致詞感謝所有與會嘉賓對台商會的支持和參與，同時感謝理事會的付出。

僑教中心主任陳奕芳和聯邦參議員John Cornyn (R-TX)選區主任Matthew Conner及李君浩均盛讚台商會在台美雙邊交流上的貢



嘉賓和本會全體理事合唱「愛拚才會贏」。



Matthew Conner(右)代表聯邦參議員頒贈賀狀給本會會長張智嘉。



榮譽副會長鄭嘉明(右起)、方台生、吳堯明、張智嘉合影。



會長張智嘉頒贈獎座給所有理事：劉元正(右起)、陳元憲、曾昭德、張世勳、張碩仁。



晚會中有近百盆的蘭花為摸彩獎品。

獻。Matthew Conner同時帶來賀狀，感謝台灣商會為台美的深厚友好關係及深厚歷史中扮演重要角色。

會長張智嘉當晚連任，感謝大家對他的信任和支持，也榮幸再次擔負起會長一職。當晚安排歡樂歌唱卡拉OK和摸彩，各項抽獎禮品由商會會員味全食品、亞洲化學、台塑、金





陳家彥(左四)和譚秋晴(左三)向張智嘉(左一)和榮譽副會長們道賀。

城銀行、美南銀行等提供。

新當選Stafford市議員的譚秋晴，同時也是本會資深理事，於稍後到場感謝前副會長周政



僑教中心主任陳奕芳(右排前一起)、教育組組長周慧宜、科技組組長李君浩，前會長王敦正，和張世勳(左排前一)組長施建志等同桌交流。

賢以及會友們的全力支持，讓她成為德州第一位會講台灣話的市議員。經文處處長陳家彥帶來僑委會委員長給譚秋晴的賀狀。最後全體理事們大合唱「愛拚才會贏」歡樂歌聲中結束晚會。

## *Business Discussion & Announcement*

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

**2. President Report:**

We are in a generation of internet and technology. We should utilize all the available technology and software that offers communication and stay connected. By using Google Docs and Calendar we can collaborate to complete more tasks.

**3. Committee Assignment and Report:**

- Treasurer: Treasure reports on the status of income and expenditure

- Membership Committee: 3 new members last month. Stephen Ho(Morgan Stanley), Yu-Lin Huang(Longstar Harex LLC),Peishiun James Wu, Quality In & Suites.

- Activity Committee: See below for monthly activity.

- Communication Committee: Online membership application will be converted to edible version. New members can fill it out online.

- Public Relationship Committee: Taiwan Cooperative Bank is planing to setup a branch in

Houston. TCC Houston is planning on a mixer event with Taiwan Cooperative Bank in September.

- Seminar Committee: See below for Seminar activities.

**4. Discussion.**

**4.1 Annual party review and feedback:**

All directors should be familiar with membership policy. We should properly hand out raffle tickets during annual party.

Reception: if director invites a friend or visitor, he/she should notify the reception.

Performance: If there is a special performance, we should notify organizer in order to avoid schedule conflict.

Raffle: Timing is well arranged. Sufficient time for dinner, raffle, programs and karaoke.

If there is a banner for special guest, we should prepare ahead of time. Encourage all attendee to have proper attire for annual party.

Table and chair arrangement is essential. Directors should arrive early to help with table and chair arrangement.

4.2 Directors discussed and assign duties of each committee.

#### 4.3 July ~ December activity arrangement

July 7, Taiyuan Mayor Cheng Wen-Tsan visiting Houston. TCC Houston and TAA Houston will arrange dinner reception together.

July 28, Taiwanese student exchange program Bridge Project. Directors will arrange activities including visit TECO, Rice University, Herman Park and lunch with student. Culture center assistant director will arrange 1 car. Spencer Hsu will arrange 1 car. Director Liao, Director Chen, Director Yang and Director Chang will participate

activities with students.

August 20, OCAC Culinary Expo will be in Houston for an activity.

September, TCC Houston will coordinate with Taiwan Cooperative Bank for mixer.

October, TCC Houston will host Fall BBQ event.

December, TCC Houston is planning on year-end Christmas Party.

5. Topic: None.

6. Meeting Adjourned.



## 台商園地

## 睡眠不足超傷身 腦神經科醫師教你睡好覺的5訣竅



大家都知道睡眠不足會對身體造成很多傷害，但有些人就是淺眠或不容易入睡，睡一場好覺對他們來說是奢侈的事。腦神經科學博士鄭淳予醫師在其臉書影片指出，想要有好的睡眠品質，其實從白天就有些「準備工作」可做，以下5個訣竅可以幫助你睡得更好。

### 1、培養日、夜分明的節律

身體要在晚上能自然的放鬆，很重要的一件事，就是讓身體有分明的日、夜節律，而這就要從白天開始做起。鄭淳予建議白天一定要多接觸陽光及空氣，即使你多數都在室內工作，最好也要找時間出去走一下散散步曬曬太陽、呼吸新鮮空氣，讓身體有在白天有「清醒」的感覺。

### 2、維持運動習慣，但避免睡前運動

運動對於睡眠是有幫助的，但對於身體比較敏感或淺眠的人，較適合在白天運動，因研

究發現，晚餐後才運動，增加的腦內啡會讓大腦處於暫時性的興奮，將影響晚上入睡。所以如果你是朝九晚五的上班族，建議在下班後的傍晚或晚餐前做完運動。

### 3、白天補眠勿超過30分鐘

科學研究指最好的午休小憩時間是半小時內，白天睡的時間過長就有可能影響晚上的睡眠。

### 4、睡前準備黃金期少接觸3C

從晚餐到睡前大概3~4小時的「睡眠準備黃金期」，如果可以真正的舒緩冷靜下來，接下來就可以很好入睡。這段時間應盡量避免3C產品，手機、平板、電腦、電視等的藍光頻率，藍光會間接刺激大腦的松果體，使褪黑激素分泌抑制、下降。因原本褪黑激素的作用告訴身體及大腦「該進入睡眠狀態了」，如果一直滑手機致褪黑激素下降，就會讓你沒有睡意。

### 5、睡前準備黃金期多靜態活動

泡泡熱水澡、和緩的伸展運動，讓血液循環通暢，又不會增加太多腦內啡。或聽音樂、閱讀等靜態活動。

國內外許多研究都指出，睡眠不足的後遺症既多且危險，不僅僅是變胖、精神不好影響學習或工作效率低落，更嚴重則傷腦、傷心、降低DNA的自我修復能力及提升死亡風險等諸多危害。

(文載自聯合報〔元氣網〕)

# 榮 譽 榜

## 感謝年會贊助廠商

**TECO in Houston** 駐休士頓台北經濟文化代表處

**TECO - Culture Center** 休士頓華僑文化服務中心

**A A Realty Co.** 亞美地產－徐堯亮

**Asia Chemical Corp., Inc.** 亞洲化學公司

**Formosa Plastic** 台塑集團－吳堯明

**Golden Bank** 金城銀行

**Southwestern National Bank** 美南銀行

**H-E-B Grocery Company** 謝碧蓮

**Metro Investment Group Inc.** 前會長王敦正

**New Era Life Insurance Company** 新世紀人壽保險公司

**Wei-Chuan USA, Inc.** 美國味全德州分公司

會 長－張智嘉 | 顧 問－周政賢

前會長－吳本立 | 前會長－方台生

前會長－鄭嘉明 | 前會長－張世勳

前會長－林飛虎 | 前會長－梁慶輝

前會長－陳志宏

德州地產－李雄前會長

建東銀行－戴建民前會長

