



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
<http://www.tchouston.org>

2020年2月
Vol. 33 No. 9

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：

首先在此，祝福大家元宵節快樂，圓圓滿滿、闔家歡樂。

本會與經文處共同參加的越裔春節遊行活動，今年參加的陣容空前，宣揚台灣之美與進步，更對台灣參與 WHO 組織所發起的訴求讓媒體加強報導，讓主流社會知道，我們有能力提供實質有效的服務與辦法。

四十數年未能在台灣過年，這次回去台灣感受一下年節氣氛，短短的兩、三個星期，世界就發生了大疫情，難以置信千萬人的城市封城。而且情況愈來愈嚴重，瞬息萬變的情勢，我們都要去試與、應變、處理，在這次事情發生後，我才注意到我們生活的美國，流感居然也造成成千上萬人的死亡。大家平常的身體保健需要更加努力了。

三月十五日本會在僑教中心舉辦講座，關於如何累積、善用積存的信用卡點數，這對於目前每個人都是非常切身而重要的資訊。五月份的烤肉活動，六月初的年會也都已經規劃確案了，期待著會友們一起相聚的機會了。

會長 張智嘉 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲「點數變成金」座談會

Time 時間：March 15, 2020 Sunday

1:00pm-2:30pm

Place 地點：休士頓僑教中心203室

說明：關於如何累積，善用積存的信用卡點數，這對於目前每個人都是非常切身而重要的資訊。

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33屆理事會第8次會議

時間2020年2月4日

地點：八達餐廳

出席：張智嘉、吳宏傑、陳元憲、張園立、
張世勳、楊禮維、廖珮君、梁競輝、
古玉枝、張碩仁、莊雅玲、周政賢

請假：陳第元

會議議程：

- 一、通過上次會議紀錄。
- 二、會長報告：本會每月通訊，目前使用 Google Doc 已經由問答題變成填充題，每月爭取月中之前出刊的問題不會太大，希望能由對個人的壓力轉為 Team Work，想辦法讓每個理事都能參與，有訓練就會更瞭解商務，將來對外就更能發揮作用。
- 三、各組工作分配及報告
財務組：一切正常，沒有重大支出。
會員組：沒有新會員。
活動組：2/1 本會參加亞裔社區新年遊行，
經文處也有宣傳加入WHO 活動，

全程3英里左右，非常熱鬧，各大報紙都有報導，希望明年有更多人，更多媒體可以參加。

通訊組：感謝張碩仁理事，管理商會的網站跟FB，都有即時的更新。還有希望可以把 QR CODE email 給所有的會員。

公關組：台大校友會 2/23 (日) 12:00pm 在Lambo 餐廳舉行年會，有興趣者請與 Claire 廖珮君(832) 818-0840 聯絡。

座談組：3/15 (日) 下午 1:00 p m 到 2:30pm，講題--「點數變成金」，
僑教中心203室舉行。

四、討論事項

(1) 僑委會遴選專家學者至僑界巡迴演講事
討論：僑教中心將邀請學者前來休城演講，大約在5-9月。理事會決定承辦此項活動。

(2) 確認春季烤肉，預計5月3日舉行。年會暫定6月13日 Lambo Restaurant舉行。

五、臨時動議。

六、散會。

活動報導

●新春聯歡—本會於元月1日晚在休士頓八達餐廳，舉行會員新春聯歡會活動，台北經文處處長陳家彥、組長徐炳勳、施建志，及僑教中心主任陳奕芳等應邀出席，會員及眷屬席開六桌歡度2020年到來。

會長張智嘉致詞感恩理事團隊及僑界的支持協助，順利圓滿完成2019年各項會務及活動，同時祝福新的一年大家幸福安康。陳家彥及陳奕芳分別致賀詞祝福大家身體健康，心想事成，對於台灣商會長期海外支持國家，在經濟、文化及教育各種外交推廣的貢獻表示感謝，祝所有本會會員生意興隆。

斯坦福 (Stafford City) 市議員譚秋晴，同時也是資深理事，向大家報告來自斯坦福的



休士頓經文處處長陳家彥(左一到右)、張智嘉、陳奕芳、顧問周政賢，在頒發僑委會感謝函後合影。

消息，該市MSD高中的Marching Band受邀參加2020 Allstate Sugar Bowl演出，全美受邀少數學校之一，十分榮耀。譚秋晴為幫助學校在斯坦福社區內發起一場大型籌款活



休士頓經文處長陳家彥(前排右二)和陳奕芳(前排左二)和台商會會長理事及眷屬合影。

動，並與市長倫納德·斯卡爾塞拉（Leonard Scarcella）合作，在全市籌集了超過8萬元資金。市民感謝這位來自台灣的華裔市議員，同時她將榮譽歸功給本會，一路以來因為本會在主流及社區間的互動關係是她的典範。

前會長李雄回憶歷史，他說，休士頓中國城有現今的道路設施、路標中文名、圈發展等等，因為有本會成員歷經十幾年的努力及貢獻心力，今日華裔社區還有一個保護社區的西南管委會，最近有商業利益為目的之主流單位，提出撤除管委會一案，派員在社區內逐戶敲門請求簽名同意，提醒大家千萬注意。華裔社區的權益要靠大家維護，希望會員提醒所有親友一起努力。

本會年輕輩理事張碩仁、陳第元晚會上介紹科技時代來臨，本會二維碼及自拍照片的上傳的使用方式，利用手機讓會內成員，隨時

分享最新消息，緊密結合會員情誼。當晚還有楊明耕介紹Daniel Young等台商二代新成員，以及從事按摩椅Tokuyo生意的成功台商Wally W. Chieh共襄盛舉。



斯坦福市議員譚秋晴感謝台商會好友們一路支持相挺。



張碩仁向大家介紹台商會line群組二維碼。



李雄呼籲大家團結，讓華裔中國城社區生活更美好。

Business Discussion & Announcement

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

2. President Report:

3. Committee Assignment and report:

- Treasurer: No out of ordinary expenditure and a breakeven month.
- Membership Committee: No new members this month.
- Activity Committee: Feb 1, 2020 committee members joined Alief International Lunar New Year Parade hosted by Hubert Vo. TECO will join the parade with World Health Organization (WHO) promotion. Parade will consist of 3 miles walking and involving local news media.
- Communication Committee: Thanks to our committee member Ivan Chang for maintaining TCC official website with update news and event. We strongly promote QR code to all the members.

● Public Relationship Committee: National Taiwan University will host annual event on Feb 23 12 pm. Location: Lambo restaurant.

● Seminar Committee: Topic: Converting miles to money. Date: 3/15/2020 1~2:30 pm at Culture Center of Taipei Economic and Cultural Office room 203.

4. Discussion.

● OCAC Taiwan will arrange for specialist to speak about current event. Location: Culture Center of Taipei Economic and Cultural Office. TCC will coordinate with TECO to host this event.

● Discussion of BBQ event and annual party location. BBQ event date May 3, 2020. Annual party date June 13, 2020 at Lambo Restaurant.

5. Special Discussion.

No special discussion.

6. Meeting Adjourned.



台商園地

林靜芸／2020如何讓自己更健康



身為醫師，常在各種場合被問到，如何變得更健康？尤其最近餐敘多，朋友常是邊吃著大餐邊喝著酒，認真地問我，讓我覺得有必要好好回答。以下是我的建議：

1. 改變進食的時間

一天吃三餐是我們從小根深柢固的習慣，可惜除了病人，實證醫學無法支持吃三餐的觀念。為了維持健康，我們該在什麼時間進食？一天吃幾餐比較恰當呢？

健康的身體意味著強壯的肌肉，正常的免疫系統與較低的體脂肪。想要有以上的身體組合，需要研究進食時間。我們吃下食物之後4至5小時，身體在消化及吸收食物，胰島素升高，能量以肝醣或脂肪的形式被儲存。大約進食之後8至12小時，身體進入飢餓狀態，胰島素會走低，期間沒有進食的話，身體才會開始消耗脂肪。

研究顯示每晚的晚餐與隔天的早餐最好間隔12小時以上，讓胰臟充分休息。間隔12小時進食的人，雖然吃的是高糖、高膽固醇食物，得到糖尿病、高血脂的機率較低，而且間隔12小時進食的動物，比整天進食的動物，壽命長度多了83%。

以上討論的是正常吃三餐，只有晚餐與隔天早餐距離拉長，也就是斷食12小時。斷食會讓身體健康，甚至抗衰老的觀念近年被大力推廣，衍生出間歇性斷食。它有兩種作法，一種是限時進食法，每天在有限幾小時內進食。較常見的組合是8-16（進食8個鐘頭，斷食16個鐘頭），在進食的時間內，不限次數也不限制食物內容或分量。另一種作法是全天斷食法，可以每隔一天斷食，也可以每星期選一天斷食，或是一個月選五天斷食，斷食的日子只喝水及低於600卡的食物。

間歇性斷食法也可以用於減肥，與其他減肥方法相比，間歇性斷食法簡單而且有效。此法不必吃無法下嚥的減肥餐，沒有規定食物份量，很容易成功。已知斷食能夠降低胰島素，增加脂肪燃燒，促進肌肉合成，提高生長激素，促進體內代謝，增加修復，減少癌症、降低心血管疾病，延長壽命。

另外，間歇性斷食對於胰島素、生長激素、發炎指數等等系統，猶如手機關機之後重新開機，功能全部恢復。除了治療新陳代謝疾病以外，實行間歇性斷食的人，會有身體變壯精神變好的感覺。對減肥者而言，節食聽起來

簡單，卻不容易實行，斷食聽起來困難，作起來卻很簡單。

以作者為例，原本是每天固定吃三餐，採用16小時斷食之後，早餐時間只喝黑咖啡，限定中午12點至晚上8點間進食，食物的內容或份量比之前寬鬆，體重控制與之前節食控制的結果相同，值得向大家推薦。（警告：有疾病的人需要取得醫師的認可。）

2. 減少喝酒

以往認為一天一杯酒，能夠放鬆心情，增加生活情趣。婷婷是40歲的專業經理，習慣每天喝一杯酒。她有胃食道逆流、臉部脂漏性皮膚炎、焦慮、肥胖及經前症候群等等問題。醫師勸她改為每星期只喝一杯酒，說也奇怪，以上困擾就解決了。飲酒可能增加口腔、腸道、乳房癌症的風險，愈來愈多的醫學文獻主張減少飲酒。最新的建議是一星期只喝一杯酒。

3. 接受預防注射

可依政府推薦的時程施打，尤其老人，建議接受疱疹、肺炎、流感疫苗注射，避免疾病的併發症。

（文載至聯合報〔元氣網〕）

預防流感上身 營養師推薦4種營養素提升自體免疫力

寒流來襲，流感疫情升溫，我們應該平時就做好預防工作，如：施打流感疫苗、出入公共場合戴好口罩避免飛沫感染，也可以透過飲食提升免疫力來預防這些疾病，以下營養師整理了一些食物或營養素可以幫助我們提升免疫力，一起向流感say no！

一、益生菌：

腸道中存在著數以百億計的微生物，這些微生物會透過分泌代謝物、調節體內激素而影響身體的免疫功能，補充益生菌有助於調整腸道菌叢生態，因此能調節免疫系統，幫助我們對抗流感。

過去研究發現，補充益生菌增強先天免疫力並調節病原體誘發的發炎症狀（連結），增強對抗疾病的抵抗力，降低流感的發生率。

2014年有文獻統整了益生菌與免疫的關聯，在文獻中指出粘膜上皮細胞可維持腸道的完整度，避免病菌入侵。

益生菌也能夠調節「系統性免疫細胞」（systemic immune cell）、黏膜上的免疫細胞活性，像是增加T細胞的活性等，促使T細胞殺掉入侵的病菌，幫助我們對抗流感（連結）。

益生菌的菌種有很多，在挑選補充品時可以查詢健康食品資料庫（連結），選擇有免疫調節認證的會更有保障！而在一般食品上，建議可以攝取無糖優格、優酪乳，都有助於調節我們腸道生態，進而提升抵抗力！

二、鮭魚、鯖魚：

鮭魚和鯖魚是補充維生素D的好來源，維生素D是一種脂溶性維生素，除了與骨質健康



造成的肺部發炎指數（連結），因此，我們平時仍需要補充含維生素E的食物來維持我們抵抗疾病的能力。

目前我們血液中維生素E的狀況尚可，缺乏率僅為0.1%，但攝取狀況十分不佳，國民營養調查的結果僅有1-6歲的幼童有達到建議攝取量，其他族群大都只介於60-80%的建議量，且青春女性更低於60%，顯示我們要更注意維生素E的狀況。

四、辛香料：

我們每天吃的辛香料中都含有許多植化素，像是大蒜的大蒜素、薑黃的薑黃素、薑的薑烯酚等等，這些植化素，在人體扮演的角色十分多元，像是抗氧化、保護細胞完整性、調節免疫等等，這都是我們對抗流感的保護傘，讓我們能免於病毒的侵擾。

以大蒜為例，研究發現大蒜所含的大蒜素等硫化物，可以提高T細胞及巨噬細胞的活性，還有增強自然殺手的殺菌能力，也可透過降低病毒的附著力達到增強免疫功效。

2001年有一項小型人體試驗，招募了146位健康受試者，並隨機給予大蒜補充物，並進行12周的追蹤，觀察這些人是否會得感冒。

結果發現，在實驗期間，有攝取大蒜補充物的組別，僅有24個出現感冒症狀，而安慰劑組則為65位，因此學者推測補充大蒜補充劑有助於預防感冒（連結）。

而其他的辛香料也有類似的研究，所以我們可以在飲食中包含一些辛香料，補充這些植化素幫助提升免疫力！

總結上述的飲食建議，平時要多攝取各式各類豐富顏色的食物補足營養，建構好體內免疫系統的防護網，才能在盛行流感的季節免於受到病毒的侵擾。

除了做好飲食上的防禦，平日也要養成規律的生活作息及定時運動的好習慣，才能打造百毒不侵的健康鐵三角！

（文載至聯合報〔元氣網〕）

有關以外，維生素D也與免疫有著密切的關係。

人體的免疫細胞在辨認到病菌後，會開始分泌抗菌蛋白，而維生素D就參與了這個機制（連結），因此攝取足夠的維生素D是維持免疫的關鍵之一。

過去研究發現，血液中的維生素D含量與流感發生率為負相關，代表維生素D含量越低，流感發生率越高！然而根據國民營養調查，國人的血液中維生素D狀況非常不佳，19歲以上接近缺乏的比例達到40.4%，而缺乏率達到近20%。

除了飲食之外，也要有充足的日曬或者選擇攝取補充劑，都是很好的維生素D補充方式！

三、全穀、堅果類：

全穀和堅果含有豐富的維生素E，一碗糙米飯就可以滿足約20%的維生素E建議量，而維生素E是人體重要的抗氧化劑，可透過清除體內的自由基防止氧化造成的損傷。

維生素E也藉由調節T細胞、自然殺手細胞、巨噬細胞等等免疫細胞的活性來提昇我們的免疫力（連結），是維持免疫系統中不可或缺的營養素。

有研究發現在流感感染期間，體內的維生素E含量會減少，（連結）。在一些動物實驗發現，補充維生素E能夠降低因為感染病毒所