



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4月

Vol. 33 No. 11

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：

希望大家都平平安安的在家，減少不必要的外出，年輕的朋友已經提前體驗退休的日子，比較辛苦的是小孩子不能活潑的在外面奔跑遊戲。對我們這可能是一生僅有的一次，但對小孩子們可以提早教育他們，將來有可能要面對的另一種危急情況，到時候他們就會瞭解，到底發生了什麼事情和如何應對了。這一切終究會過去的，但給了我們很重要一個啟示，人類是一個共同體也是非常脆弱的，瘟疫來時不分貴賤完全沒有抵擋的能力，第三次世界大戰還沒發生，已經全世界支離破碎了，專家預測下次瘟疫的發生可能就不會像這次這麼溫和仁慈了。

佔美國經濟80%的零售及服務業完全停頓下來，不但影響了大批的勞工，這次受傷的商家也將非常的多。每一個環節都牽連著，緩慢的復工預期會拖延比較長的時間，在疫苗沒有發展出來之前，人們的生活習慣將完全改變，大家會避免出外參加任何群集的活動，預期生意下調將很巨大，疫苗的等待期可能一年多之久，對經濟的打擊將無法預測想像的。

今年是美國大選年，川普的疏忽大意造成疫情的擴大，對選情傷害很大，為了要贏過對手，最終可能挑起民粹主義來對抗民主黨的優勢，民粹主義的不理性，對於我們這些外來移民有可能造成再度傷害，大家還是多少留心一下吧。

最後祝福大家平安健康

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：因疫情影響延期，待通知。

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屆理事會第十次會議

時間：2020年4月7日

地點：遠程視頻會議

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

會議議程：

一、通過上次會議紀錄。

二、會長報告：

目前的情況是在疫苗尚未發展出來之前，人們生活習慣的改變，聚集在一起的集會參加人數都會是問題，所有的活動都有可能取消，現在不止是年紀大的，年輕體壯的英國首相也入了重症病房觀察中。疫情的擴散情況完全無法預知未來的發展方向，光明到來之前，恐慌的黑暗期總是難免的。六月召開的北美台商總會的年會已經改為視頻會議，我們的年會也是需要提

早做解決方案的細節討論。

三、各組工作分配及報告：

財務組：

會員組：

活動組：

通訊組：

公關組：

座談組：

四、討論事項

4.1 籌組理事提名小組。

4.2 理事後選人提名：關於年會與理事候選，將延後舉行。到期的理事請繼續維持職務，持續到選舉後。

4.3 關於五月三日的烤肉：基於疫情持續，烤肉決議取消。

4.4 布口罩：本會向僑教中心訂購300個布口罩，預計5月初才會收到。若會友有意採購及欲知詳情者，請洽祕書處呂明雪(832) 483-5162, (713) 721-5501。

4.5 年刊所有經費將延後一年，廣告放在本會官網上。

五、臨時動議：

六、散會。

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:
- Membership Committee:
- Activity Committee:
- Communication Committee:
- Public Relationship Committee:
- Seminar Committee:

4. Event Planning in 2020:

- January: New Year Party
- February: After hour party.
- March: How to use credit card point seminar
- April: NA

• May: Spring BBQ

• June: Annual meeting

5. Special Discussion.

No special discussion.

6. Meeting Adjourned.



2020年僑務委員會工具機產業考察團 報名須知

僑務委員會為配合政府政策，增進僑臺商認識臺灣工具機產業現況及未來發展，建立與國內工具機業者交流平臺，規劃於本年11月9日至13日辦理「2020年僑務委員會工具機產業考察團」，歡迎海外從事工具機相關產業或具相關經驗，且有意與臺灣工具機業者合作或投資，或能協助臺灣業者推進至海外市場之僑臺商，自即日起至本年4月30日止，可逕洽我駐外館處或華僑文教服務中心報名。

一、活動目的：配合政府政策，增進僑臺商認識臺灣工具機產業現況及未來發展，建立與國內工具機業者交流平臺，促進技術合作及投資採購，共同開創海內外通路。

二、活動時間：2020年11月9日至13日，共5天（11月9日上午報到、歡迎午宴，11月10日參觀「2020年臺灣國際工具機展」，11月13日綜合座談及歡送晚宴後賦歸）。

三、報名截止日期：2020年4月30日。

四、活動內容（詳細日程表核錄後另行通知）：

（一）拜會工具機相關產業主管機關：介紹我國工具機產業技術現況及未來發展、進行意見交流，促進團員瞭解我國相關政策及投資環境。

（二）產業參訪與交流：安排參訪國內有意與海外合作之工具機產業企業，並由負責人或專人就經營實務及可合作投資項目與團員座談及商機交流。

（三）參觀「2020年臺灣國際工具機展」：安排專人導覽參觀，以深入瞭解我國最新工具機產業發展。

（四）專題講座：辦理2場專題講座。

（五）其他：辦理報到、行程介紹、本會僑務工作簡報、僑胞卡簡介、海外信用保證基金業務簡介、歡迎（歡送）餐會及綜合座談等。

五、參加對象：通曉中文，且具有投資實力之海外僑臺商企業家，並有意投資國內工具機產業、與國內工具機相關企業合作，或能協助工具機產業拓銷至海外市場者共25名。

六、接待方式：

（一）團員自行負擔往返機票、相關交通費用及其他個人費用。

（二）本會負擔團員活動期間師資、膳食（不含11月9日早餐，另活動期間其中1日晚餐自理）、團體交通、參訪、保險（每人投保

新臺幣200萬元之旅遊平安險附加10%意外醫療險）及活動期間四晚住宿費用。

（三）活動期間住宿2人1房（2床單人床，可依團員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。

七、報名注意事項：

（一）報名表件（遴薦表）請以正楷填寫或繕打，於簽名處親簽後，送我駐外館處或本會華僑文教服務中心報名，未經核轉逕向本會報名者，概不受理。報名表件請向各駐外館處或本會華僑文教服務中心索取或逕自本會網站（www.ocac.gov.tw首頁/公告事項/開班）下載。

（二）同一家庭及同公司人員以1人參加為限；不得攜伴參加（含眷屬）。

（三）近兩年未曾參加本會經貿邀訪（觀摩）研習活動者。

（四）因活動日程緊湊，請衡量自身健康及體能狀況，如因體能狀況未能負荷全程活動，致發生意外事故，應自負責任及相關醫療費與返回僑居地等相關費用。

（五）本會於活動期間為團員投保新臺幣200萬元意外險，如自認不足，請自行斟酌額度加保；另團員須於行前辦妥個人醫療保險，在臺活動期間如因疾病就醫治療，應自行負擔所有醫療費用。

（六）為避免資源浪費，本活動團員須全程參訓，未能全程參與者，請勿報名。

（七）報名者請於接獲駐外館處或本會華僑文教服務中心確認核錄邀請參加通知後，再購買往返機票，以免影響個人權益。

八、本會聯絡人：

蔡科員紹方，電話：886-2-2327-2721；電子郵件：pedr0822@ocac.gov.tw。

楊科長慧萍，電話：886-2-2327-2703；電子郵件：f5814@ocac.gov.tw。

你喝的咖啡會致癌？

達人教你喝對咖啡，才不會變癌細胞的最佳食物



咖啡愛好兩大族群

不喝咖啡者將咖啡形容為黑色苦藥，認為會讓身體產生過敏、心悸而不敢喝；甚至產生睡眠障礙，過午不喝，這是最常聽到的論調。

咖啡愛好者又可分為二種：原味黑咖啡的忠實者，喜好的是熱氣中的香味瀰漫，吸引人趕快享用一杯，唇齒之間，咖啡汁液浸潤，舌頭上層至舌根的回甘度長留，勝過茶葉。一杯好咖啡的香醇、回甘，讓人五口左右喝完後，仍想續杯。通常會建議喝咖啡前先喝白開水潤口，喝完基本消費三杯後，再喝水，此時味蕾的回甘，讓人有如喝到甘泉的甜度。喝咖啡重點是咖啡杯中上層的那一層油脂，厚度夠時，味蕾加上嗅覺享受，讓人回味無窮、難以釋懷。

另一種愛好咖啡的族群，就是要加糖之類的甜味劑才喝，有人對咖啡的認知，多數還是要加糖、奶精、奶油球或鮮奶。有此習慣者佔多數，原因是加糖蓋過苦味，加奶精增加香氣，奶油球的油脂可保溫，而加鮮奶可口美味，營養又保鈣，但果真如此嗎？大家想一想，當我們再回頭仔細檢視，就會發覺這一類的添加物，已經讓咖啡失去原本的香、濃、醇、回甘的享受，您是否該了解咖啡的正確喝法呢？

台灣走味的咖啡潮流

有人喝濃縮咖啡之前，直問說好喝嗎？會不會睡不著啊？結果隔天證實一夜好眠。這些年來，訪客眾多怕睡不好者，喝完第二杯之後就有人打起瞌睡了，很清楚好咖啡就是要讓人好舒眠。

享受一杯咖啡要從咖啡史了解，漸進式的真正感受，不要學他人來一杯知名品牌咖啡跟隨流行，那樣根本喝不出咖啡的經典，高價位不等於質優，花俏不一定健康。

流行飲料比大杯便宜，但其實水跟糖並不貴。今天咖啡文化也在店家的競爭，和缺乏咖啡文化的薰陶之下，也走大杯量了，其實是煮完加水的增加量。但那還是咖啡嗎？那到底多少量才是真正一杯咖啡的量呢？加奶泡的拿鐵咖啡為250~350C.C，美式咖啡200~240C.C，義式為150C.C左右，而Espresso為70~100C.C，如果冰咖啡就不一定了，原味冰滴一杯加冰塊200C.C，讓冰涼度過暑夏，而加鮮奶泡或奶昔類冰咖啡約300C.C。至於一杯熱咖啡外帶，如果變涼了，那咖啡肯定走味，所以可以預先煮好咖啡再拿去冰凍，等有空想喝時再加熱，香氣一樣是瀰漫吸引人。

在此和大家分享，目前市面許多糖都是精製糖，它是癌細胞的最佳食物，而且糖份過多造成人體攝取過高熱量；奶精、奶油球找不出一點真奶，只有反式脂肪被驗出，雖然經常被媒體踢爆，但是民眾總是健忘。在國外近期研究報告指出，糖是致癌的物質，跟慢性疾病相當關聯。

好咖啡：不心悸、能舒眠

一般穀糧經過焙炒後，焦香中帶微苦，而咖啡因無色、無味、微苦，主要是因為咖啡中氣原酸的成分，經過焙炒而產生微苦的氣原酸內酯。所以，咖啡汁液會苦屬正常成分，但是咖啡豆在經烘焙焦糖化的過程中，果酸轉化和碳水化合物加乘產生的回甘，只有在原味時較

能完全表現出來。

簡單講，一杯好咖啡不可能讓會心悸者心悸；再晚喝，也不能影響您的睡眠，而且要能舒眠；不加任何甜味與香料添加物也要香甜回甘，咖啡絕對不會傷害到腸胃或造成胃酸過多；而且能加速刺激腸胃蠕動，輕鬆大量排出宿便。

要健康，不只是重口感

很多人排斥黑咖啡，覺得很苦怎會美味呢？有人說那是中藥，苦！不喝。可是在好意邀請又不好意思不喝，再苦也喝了一杯，慢慢隨著時間過去，有一天發現也能喝到三杯的量了，問會苦嗎？說不會啊！怎麼差那麼多？因為知道第一口忍一下，慢慢越來越好喝，到最後就能享受喉韻回甘的滋味，有時甚至會說給我一杯咖啡吧！原來也迷上咖啡了。

如果您周邊有朋友每天大量喝咖啡，而且是加甜味劑，不喝就沒精神，無法好好作息，那已經是上癮的傾向了。有很多例子，因大量喝甜味咖啡造成糖份過高，引起血糖失調，直到某天暈倒送醫，才在醫師的警告下，喝咖啡時改加入糖尿病患者用來替代蔗糖的木糖醇，而它的甜度與蔗糖接近，熱量約蔗糖的六成左右。木糖醇是從白樺、玉米、或覆盆子等植物中萃取，再經加氫還原而來。雖然在初期不需要胰島素來分解，但長期食用，還是會造成胰島素負擔，導致血糖升高；當然也曾有報導木糖醇的負面分析，其實木糖醇加氫就有負面的氫化作用。因此還是建議朋友，無論如何，嘗試黑咖啡微苦後的回甘，調整您的味蕾，選擇健康養生的咖啡吧。

雖然大力的推廣黑咖啡養生理論，但並不是每一杯黑咖啡都是養生的好咖啡，豆質的好壞，加上身體體質耐受力等因素，都有可能讓人不舒服。如果您喝完咖啡有不適時就應停止飲用，多喝水代謝。但如果第一口苦味，就讓您忍不住加入甜味劑，那再差的咖啡都會因甜味劑的掩蓋，而在不知不覺中傷害身體。如同廚師料理時，因菜色鮮味不足而加入鮮味劑，您用餐完馬上會有口渴的感受一樣。



但我們要的是健康，而不只是重口感。

三杯咖啡享受理論

幾次在咖啡課堂上和跟大家分享，基本三杯咖啡的享受理論，首先會請同學從第一杯第一口開始記錄味蕾感受，直到第二、第三杯喝完，每位同學彼此分享記錄中的三杯味蕾差異，幾乎每位都會說，第一杯第一口很苦；第二杯不苦、回甘很明顯；第三杯即明白為何很多人要喝原味咖啡了。

原味咖啡擁有各種飲料中少有的濃郁、無糖卻持久的甘醇口感，長留口腔舌根。如果平時無糖不喝咖啡者，經過上課或連續三杯黑咖啡洗禮，接著給他一杯加糖咖啡，這位同學或朋友馬上會說：這是糖水，不是咖啡。從此改掉加糖及奶精的習慣。

咖啡是多纖維性飲品

食品的成分中只要含有酚類，就有抗氧化效果，咖啡、茶、蔬果都是。營養學家廣為提倡天天五蔬果是有根據的，那五種蔬果是需要多少量呢？和各位分享，每餐蔬菜和水果各約一個拳頭大的量。多纖維性物質會將體內腸道自由基包覆以排出體外，被認為是腸道的清道夫，而咖啡也是多纖維性飲品。

運動時呼吸加速，心臟幫浦大量輸送高含氧血液至全身，讓體溫升高，曾有醫學專家發現，人體長期體溫升高超過37.5度時會使體內癌細胞凋亡，約略可知保持天天運動者，為什麼會較健康且精神飽滿，因長時間體溫升高，運動提升了免疫力和抗氧化能力。



運動讓體溫升高，加速毛細孔排汗，排汗是人體代謝途徑的一種，它具有排毒功能，如果各位的時間及環境無法允許運動，也可藉由泡熱水澡，讓皮膚出汗、排毒、保濕。而皮膚表層薄薄一層油脂保護裸露的毛細孔，展現美容效果。

咖啡讓身體各器官活化，加速血管收縮、胃液分泌、腸道蠕動，快速排便同時排毒。在人體排泄器官中，腎臟為主要排泄器官，多喝咖啡會促進體內物質經生化作用，增加親水性，促進尿液排出，經由腎絲球體及尿小管被動與主動運輸分泌，快速將代謝產物排出，不致累積毒素，而血漿中的毒素，和代謝產物會運送到尿小管中，如不快速排出它會與小分子蛋白質結合，會使有毒代謝產物又再回收至腎小管，引起毒性產生，所以喝咖啡利尿，對人體排毒功能貢獻很大。

其次，大腸排便如不順暢，導致便秘，腸道中水份被回收以致糞便乾燥，致癌糞素再度回抽利用，體態會變胖，皮膚無光澤，甚至粗糙，精神變差，癌細胞活躍，是年紀稍長女性常有的困擾，可以試試喝咖啡，每天五、六杯，任何時間皆可，它會刺激腸道、順暢排便。

喝咖啡順暢排便的快感是很多人的寶貴經驗，尤其是配合早上運動，效果最明顯，保持每天兩次以上的排遺習慣，身體機能活化，基礎代謝率提高，筆者就是因此瘦身成功。

咖啡的新鮮度與保管方法

在媒體或書本中常看到說明咖啡熟豆要密封，那為何又要透氣閥呢？其實咖啡生豆會呼吸，經過烘焙完成更會呼吸，吐出惰性氣體保

護熟豆，是自然界中的奧妙。惰性氣體會自然天成，保護豆子新鮮度持久，會造成膨罐現象是正常的。豆子新鮮度高，熟成後馬上裝袋會有膨袋現象，這不是腐敗，而是保鮮現象。許多咖啡豆商似乎知道或不知道，為了不膨罐或膨袋，就讓烘完豆子跟空氣接觸，使惰性氣體流失，此時豆子也會吸收空氣中水分，如此就較難對咖啡熟豆保鮮。

保鮮存放，簡單有撇步

許多人會問咖啡豆如何保鮮存放，其實很簡單，首先看清楚烘焙日期，記載三個月內屬新鮮；包裝為密封、不透明；不接近熱源，室溫存放，不能儲放於冰箱，因為每次從冰箱取出打開，由於高度溫差，袋子裡外會馬上附著凝結的水氣，一而再的增加濕度，豆子就會不新鮮。筆者曾做過實驗，放室溫一到二個月和同時期儲放冰箱作對照，室溫中豆子香氣香濃不變；而冰存的咖啡香則淡淡的。一般咖啡豆會呼吸，同時豆子帶有油脂，如果將豆子冷凍或冷藏，會將豆子中油脂凍結而無法呼吸，導致風味流失。

密封小包裝保有新鮮

咖啡豆要小包裝，存放密封袋或密封罐，儘快泡完趁新鮮，但是我們也常看到有人為了低價省錢買大包裝，需要很長時間才能喝完，那已經不新鮮了。大袋中經常打開接觸空氣，讓細菌孢子跑到咖啡袋中，讓鮮度降低至腐壞而不知。新鮮豆子從外觀乾燥、香氣逼人，就很清楚新鮮度，讓人衝動馬上沖煮喝一杯咖啡。

濾紙掛耳式鮮度難辨

對濾紙掛耳式咖啡較擔心它的鮮度難判別，磨成粉狀無法從豆子外觀判別鮮度，而且粉粒磨成時，咖啡香流失，所以掛耳式很難喝出好口感，只能方便解饑，很難解渴，它的成本高，包裝時手部接觸面積大，衛生也是問題。當然三合一或二合一咖啡內容物不營養，無法和新鮮烘焙豆子相比，但是掛耳式咖啡嘗味者的選擇，以及特別偏好這種口味的愛好者眾多，因為攜帶方便，沖泡也方便。

（文載自聯合報〔元氣網〕）