



# 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>

2020年11月  
Vol. 34 No. 5

## 第三十四屆理事會

**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

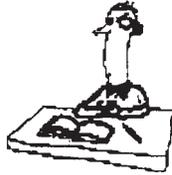
**財務長：**  
吳宏傑 (713) 975-8252

**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：

立冬了，冬天正式開始了，前人說過立冬當天如果是好天氣，今年將會出現超級寒冷的冬天，是否靈驗，拭目以待。

11月3日等待美國的選舉結果，到半夜三點才放棄，接下來的幾天撲朔迷離的拉鋸戰每天上演，成為全世界所有民眾關注的焦點，密切等待結果。一直到今天(11月7日)星期六的早上，拜登超過270張選舉人票，宣布當選總統，選舉已經落幕了嗎？還是有更多的驚奇等待著我們。撕裂的對立，需要多少時間去抹平，每個極端主義的崛起，都對我們華人人身安全造成威脅。希望一切很快地平靜，讓我們回到以前平安無憂的日子。

感謝理事們的努力以及周大哥的動員令，更要感謝經文處羅處長、僑教中心以及台灣各單位每個人的合作協調，本會這次所接辦的行銷台灣科技產業視頻說明會，十分的成功。所有的商業交流，貴在開始，只要邁出第一步，誰也不知道什麼時候會有機會，產生火花達成交易。預告大家本會十二月初將舉行另一個視頻產業說明會，詳細資料會盡快通知商友們。

庚子年行近尾聲，冬天來了、春天還會遠嗎？

祝大家冬至快樂

會長 張智嘉 敬上



## 活動預告 (Up-Coming Event)

▲舉辦Webex視訊講座：台灣線上開講，投資台灣

Participating Companies 參與公司：

南瓜虛擬科技有限公司、奇翼醫電股份有限公司、唯醫生技股份有限公司

Date日期：時間未定。

報名登記請按以下連結: <https://forms.gle/V6ztVtJjyTneXzPG9>

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。

# 恭祝大家感恩節快樂！



## 會務報導

休士頓台灣商會第34屆理事會第五次會議

時間：2020年十一月三日

地點：遠程 ZOOM 視訊會議

出席：張世勳、張園立、張智嘉、陳元憲、  
廖珮君、張碩仁、古玉枝、姚 義、  
徐世綱、陳逸玲、楊禮維、陳第元、  
周政賢

請假：莊雅玲、梁競輝、吳宏傑

會議議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告：

感謝大家的努力，讓我們進行了十分成功的遠端商業交流視頻會議，但是我們也不能鬆懈，僑界各單位社團也在不斷地更新與進步，希望我們能更上一層樓，充份準備，圓滿的完成每一個交付的任務與計劃。

三、各組工作分配及報告：

財務組：請假。

會員組：沒有新會員

活動組：建議多辦一點利用視訊來辦活動，

商業服務，講座。

通訊組：臉書跟LINE 都有持續更新，張碩仁理事辛苦了。如果大家有任何有關台商會的新聞，請傳給Ivan。

公關組：持續跟經文處，僑教中心保持聯繫。

座談組：12月中旬期待再有一次台灣與休士頓經貿座談，希望下一次可以再熱鬧一些。Rober Wang 開了一個口罩工廠，希望我們可以去參觀。

四、討論事項

4.1 台灣線上開講－投資台灣檢討：感謝 Leo 掌控會議的進行，感謝 Willie和 Jackson 的海報，希望下次可以在活潑一點。後面的導師講解很棒，謝謝他們提出很專業的問題。感謝Elaine 挑選台灣的廠商跟休士頓的參與人員。

4.2 再次舉辦台灣線上開講－投資台灣的可行性討論：我們對下一次很有信心，應該可以辦的更好。

五、臨時動議：會長建議重新做polo shirt，由理事Willie和 Jackson 負責。

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:**

Special thanks to board members. We have successfully completed our first Webex meeting with TECO. With our experience and involvement, we are prepared to do more online meetings in the future.

**3. Committee Assignment and report:**

●Treasurer: Takes a leave.

●Membership Committee: No new member this month.

●Activity Committee: Suggesting to host more seminars using online meeting.

●Communication Committee: Special thanks to Ivan Chang. He has dedicated his time in updating TCC Facebook and LINE accounts. If

anyone has any news or event involving TCC, please forward to Ivan for update.

●Public Relationship Committee: Please continue communicating with TECO and OCAC for public relationship.

●Seminar Committee: TCC is planning to host another Taiwanese merchants online meeting in December. We hope to invite more people to join us.

Business owner Robert Wang owns a mask production company. He invites board members to visit his manufacture in Houston.

**4. Discussion**

4.1 Taiwan merchants online meeting discussion: Webex online meeting on October 18, 2020 was a successful event. Special thanks to Leo in managing Webex meeting. Also thanks to Willie and Jackson for the flyer. Q&A session

was also successful by providing professional questions and suggestions. Also thanks to Elaine for coordinating with Taiwanese merchants, OCAC and local participants.

4.2 Taiwan merchants online event was a successful event. Lots of participation and discussion. This can be a bridge in facilitating Houston TCC's role in connecting and

promoting Taiwanese merchants. We are confident in arrange the next meeting.

### 5. Special Discussion.

President suggest we make a new polo shirts. Willie and Jackson will coordinate for logo and manufacture.

### 6. Meeting Adjourned.

## 台商園地

# 天冷心情變鬱卒 這10種食物你都吃對了嗎？



最近天氣轉涼，不僅讓人犯睏、食慾大增，就連心情也受天氣影響，跟著情緒低落、心情鬱悶，不少人也因此患上了「心病」。

其實，在營養學上，有一些可以吃出好情緒的快樂食物，因這些食物能影響神經傳導、增加血清素分泌，在吃下肚後，的確能夠讓人精神振奮、神經鬆弛、釋放壓力、心情舒緩。

像是瘦肉、帶殼海鮮、黑巧克力、花草茶、咖啡等食物，可以適量食用，也有助於紓壓抗憂鬱，但要小心食用勿過量，否則反而會讓情緒更為低落、憂鬱。

不過，想要吃出好情緒、吃出快樂，就一定要吃天然的、未加工的食品，更要少吃精緻食物，並且掌握「均衡飲食、多天然食物」的飲食原則。郵政醫院營養師黃淑惠建議，平時可多吃富含酪胺酸和色胺酸食物，多攝取含有豐富維生素B群、維生素C、好的油脂（維生素E和必需脂肪酸）、鋅、鈣、鎂等營養成分食物，如下：

#### 1、深海魚→OMEGA-3

深海魚不僅提供充足的優質蛋白質，魚油中的OMEGA-3脂肪酸是組成大腦及神經細胞與傳



導的重要不可或缺成分，因具有抗氧化、清除自由基能力，此抗發炎功效可增加血清素的分泌量，改善憂鬱，吃了心情好；包括鯖魚、鮭魚、沙丁魚、鮪魚等。

#### 2、香蕉→維生素B6、生物鹼、鎂



香蕉是色胺酸和維生素B6的超級來源，是營養素、神經傳導的重要物質，可以幫助大腦製造血清素，緩解情緒，讓人不易緊張；另外，還含有一種稱為生物鹼（alkaloid）的物質，有助於振奮精神和提高信心，且其中鎂的含量也很高，加上補充足夠的鈣，就可讓情緒處於穩定狀態。

#### 3、全穀類→維生素B群



全穀類包括薏仁、燕麥、糙米等，都是好的澱粉來源，可以延長消化吸收糖分的過程，提供血糖穩定且平衡的狀態，自然就會有穩定的情緒；而全穀類富含維生素B群，則具有穩定神經、減少焦慮作用，進而紓壓解憂鬱。

#### 4、堅果類→色胺酸、鈣

杏仁、核桃等堅果類食物，屬於多元不飽



和脂肪酸，還含有豐富的色胺酸與鈣質，能使血管細胞更為柔軟，對神經傳導有助益，可以增加大腦中的血清素分泌，有助於減輕壓力、改善失眠，並且可以穩定情緒。

#### 5、深綠蔬菜→葉酸、鎂



缺乏葉酸易導致腦中的血清素減少，引發憂鬱、情緒差等精神疾病，只要是深綠色蔬菜像菠菜、花椰菜、青江菜、芥蘭菜、小白菜等，都含有豐富的葉酸，尤其是菠菜的葉酸含量極高，而柑橘類水果也都含有不少葉酸；此外，綠色蔬菜還含有很多鎂，可以讓人神經鬆弛、心情舒暢。

#### 6、南瓜→維生素B6、鐵、β胡蘿蔔素



南瓜含有大量的維生素B6、鐵、β胡蘿蔔素，具有抗氧化、清除自由基作用，有益於神經傳導、提振精神、穩定情緒而不易怒，並可改善貧血、維持血糖的穩定，對心血管疾病有保護功效，因此，多吃南瓜的確會讓人心情好。

#### 7、葡萄柚→維生素C



維生素C是腎上腺素的原料，是抗氧化劑，當人壓力大時會分泌腎上腺素，也就是會消耗維生素C，所以平時應多吃含維生素C高的水果，如葡萄柚、柳丁等柑橘類水果，可以緩解緊張的情緒，是對抗壓力的好食物。

#### 8、紅豆→維生素B群



紅豆、綠豆、黑豆、芝麻等帶種皮的種實類，能提供豐富的維生素B群，而B群則與能量代謝有關，除了參與能量代謝外也具有穩定神經傳導、減少焦慮的作用。尤其當吃進過多精緻的糖類食物，例如餅乾、糕點等，就會消耗大量的維生素B1、B2、菸鹼酸，因而影響大腦的正常神經傳導，此時不妨食用紅豆、綠豆、芝麻等種實類食物，可以補足維生素B群。

#### 9、牛奶→鈣、色胺酸

牛奶富含大量鈣質及色胺酸，都是人體的神經傳導重要物質，可增加血清素分泌，讓人的情緒穩定，所以，當人睡不好時，喝杯牛奶，心情會舒暢，較好入眠。如果平常多吃乳製品，例如牛奶、乳酪、小魚乾等，心情會愉快。



#### 10、蛋→色胺酸、酪胺酸、卵磷脂

蛋是優質蛋白質來源，富含色胺酸、酪胺酸及卵磷脂，色胺酸有助於穩定情緒、心情愉悅，酪胺酸可以讓人更專注，卵磷脂則能對抗壓力，強化神經傳導功能。然而，蛋黃有膽固醇高的疑慮，因此一般人每天可以吃一顆蛋，但有高血脂的人，則一週最多可吃三顆蛋。

(文載自〔中時新聞網〕)



# 老被身邊的人傳染感冒？ 多吃10種食物提高身體免疫力



又到了感冒的季節，每年流感大約在11月底進入流行高峰，由於每年都有100多人死於流感併發症，1000多人因流感併發症住院治療，流感的威力不容小覷。

中醫講究個人體質的差異，若要以中藥材調體質，建議還是請醫師開立中藥材服用。此外，在平日的飲食上，可以依據食材的性味不同，保養身體。

針對不同體質，台北市立聯合醫院中醫醫療部婦科主任廖麗蘭提供10種食物，最為對抗感冒的參考：

## 1. 蔥

陽氣不足的體質虛寒者總是怕冷、手腳冰冷、容易感冒、頭暈、臉色蒼白，若發現有輕微感冒現象，初期症狀如流清鼻涕、身體有點痠痛，可以用蔥白泡熱開水喝，讓身體微微發汗，促進全身血液循環，強化身體抵抗力，對抗病菌。



## 2. 茴香菜



絕大多數的蔬果性味偏涼，但茴香菜則屬辛溫。虛寒體質者多吃茴香菜可以祛瘀活血，活化氣機，升發陽氣。

在料理茴香菜時，可以放點薑片，再和麻油、茴香菜拌炒，讓辛溫的效果更強，很適合血瘀體質的感冒初期病人，可以祛瘀活血、通氣活絡，身體自然變得強壯了。

## 3. 菠菜

雖說養肝有助升發氣機，但虛寒體質者易失眠、眼白比較白、唇色白、易心悸、頭暈、經血量不足，經常氣血不足、血紅素不足，就如同植物生長的土壤缺乏肥料，容易營養不良，身體抵抗力就不足。



菠菜是補血滋陰之品，國外學者最近研究發現，菠菜具有抗衰老和增強青春活力的作用，這和它所含的維生素E和另一種輔酶Q10有關；菠菜也含有豐沛而充足的維生素A，可以防止感冒。

由於菠菜性味偏涼，建議先以辛熱的薑片爆香，再將菠菜和偏溫的桂圓一起炒，可增強補血的效果。

## 4. 紅鳳菜

根據古代典籍的記載，紅鳳菜可以活血、化瘀、解毒、消腫，紅鳳菜含豐富的鐵質，每100公克紅鳳菜，鐵含量為4.1毫克，是素食者很好的鐵質來源，特別是有虛寒體質的女性，在生理週期，可以薑片、麻油爆香，再加上豬肝、紅鳳菜一起烹煮，補血效果加乘。



## 5. 山藥

中醫認為，脾胃是後天之本，吃進肚的能量要能吸收、轉化，若吃了許多提升能量的食物，但脾胃不好，無法吸收也枉然；因此，可用補脾胃的山藥，加上利濕氣的薏仁一起燉煮成湯品，或是涼拌或拌炒都可以。



## 6. 芡實

脾胃是後天之本，腎則為先天之本，若能



同時兼顧到後天及先天之本，身體就健康。對於體質虛寒，頻尿、容易腳酸、頭暈者，服用顧脾腎芡實，可以強身，增強對抗外邪的能力。

芡實可和山藥、蓮子、茯苓，加上豬腸、豬肚，熬煮成四神湯；也可以和米飯等其他8種穀類，一起蒸煮成十穀米，或是熬煮成粥品。要提醒的是，烹煮芡實前，最好能先浸泡一晚。

### 7. 花生

體內的白血球、血小板數量不足，可以將花生和紅棗一起燉煮成甜品食用。花生表層的花生衣薄膜，有散瘀消腫、補氣止血功能，能針對腎炎、慢性支氣管炎進行調理。



### 8. 芹菜

對於經常失眠、睡不好、容易煩躁、感冒久咳不止、陽亢、肝火旺（如血壓高、壓力大）、燥熱體質者，容易出現免疫系統失調，可將芹菜、秀珍菇、枸杞一起炒，達到清熱止咳效果，也可穩



定煩躁情緒。

### 9. 菊花茶

具有清肝經熱效用的菊花，可以抗病毒、抑菌、消炎、緩解喉嚨痛、明目，特別是預防風熱型的感冒，如腸病毒、流感。



### 10. 金桔

金桔是芸香科柑橘屬的一種，類似陳皮，富含揮發性芳香精油，同樣可以理氣化痰、治咳。金桔入肺經，能強化人體抗寒能力。



金桔、檸檬含有豐富的維生素C，金桔榨汁加上少量蜂蜜或冰糖飲用，可以化黏痰、潤咽喉、緩解喉部乾癢咳嗽症狀；另外，金桔可和當令盛產、入肺經、胃經的蘿蔔一起泡熱水，再加上少量檸檬汁、冰糖飲用，強化金桔的理氣化痰效用。

萬一感冒了，千萬不能自己隨意吃補，尤其有發高燒、喉嚨痛、鼻涕黃綠色的時候，更要小心；感冒是外邪，要把邪趕出體外，吃補反而容易導致邪不出，感冒就不容易好轉。若想要吃補，應聽從醫師指示。

（文載自〔中時新聞網〕）

