



# 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12月

Vol. 34 No. 6

## 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：

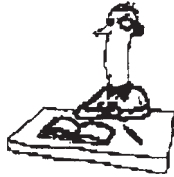
王敦正 李雄

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：

新冠疫苗已經研發成功，也已經準備就緒，送往美國各地去待命，靜待 FDA 通過就可以馬上施打了。黑暗的隧道已見曙光，最後的一哩路更是需要謹慎小心，以免功虧一簣。

本月12月6日本會即將舉行的線上開講投資台灣，參與的三家公司服務領域都與我們生活息息相關，非常值得期待，希望有空的會友們踴躍參加。

感恩節、黑色的禮拜五已過去了，往日車水馬龍的購物人潮，不復再見，我們將迎接熱鬧的聖誕節的來臨，但時下防疫中心要求大家盡量少群聚，今年過一個冷清的聖誕節是為了來年，要迎接許許多多快樂的聖誕節而付出，值得了！

因為疫情的關係，大家都待在家裡，將往日交際的時間做更好的運用。僑委會研究提供了許多新的服務，如線上醫療詢問，智慧製造運用物聯網、大數據、雲端運算、資通訊、AI等科技，進行虛實整合，串聯供應鏈、生產流程等各製造環節，追求精準生產、降低成本、減少資源與人力的浪費。創新商業模式，需要更多資料的會友可聯繫僑委會得到協助。

祝大家聖誕節快樂

會長 張智嘉 敬上



## 會務報導

休士頓台灣商會第34屆理事會第六次會議

時間：2020年十二月一日

地點：遠程 ZOOM 視訊會議

出席：張世勳、張園立、張智嘉、陳元憲、張碩仁、古玉枝、姚義、

徐世綱、陳逸玲、陳第元、莊雅玲、周政賢

請假：梁競輝、吳宏傑、廖珮君、楊禮維

恭祝大家聖誕新年快樂！

## 會議議程：

- 一、通過上次會議紀錄。
- 二、會長報告：  
各位理事平常工作都非常忙碌，所以到了開理事會時候，因為時間的錯覺而忘記，希望以後能夠將理事會開會的資訊在兩天前，將所有準備的工作先輸入，大家才有時間可以安排參加。
- 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：以下討論12/6的線上活動。  
通訊組：希望以後可以set up meeting SOP。  
公關組：沒有活動。

座談組：下面再來討論。

## 四、討論事項

- 4.1 台灣線上開講-投資台灣：12月6日會再一次台灣跟休士頓經貿座談。王董會來擔任講師，台灣中小企業副處長也會出席。12/2有預演，理事請出席。12/6希望越多人越好，希望大家可以多找人來參加。
- 4.2 Elaine 提出我們要有一個理事共用的share drive 這樣子就可以把重要的文件圖檔都放在上面。

五、臨時動議：麻煩Jackson 參訪polo shirt店家。

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.**

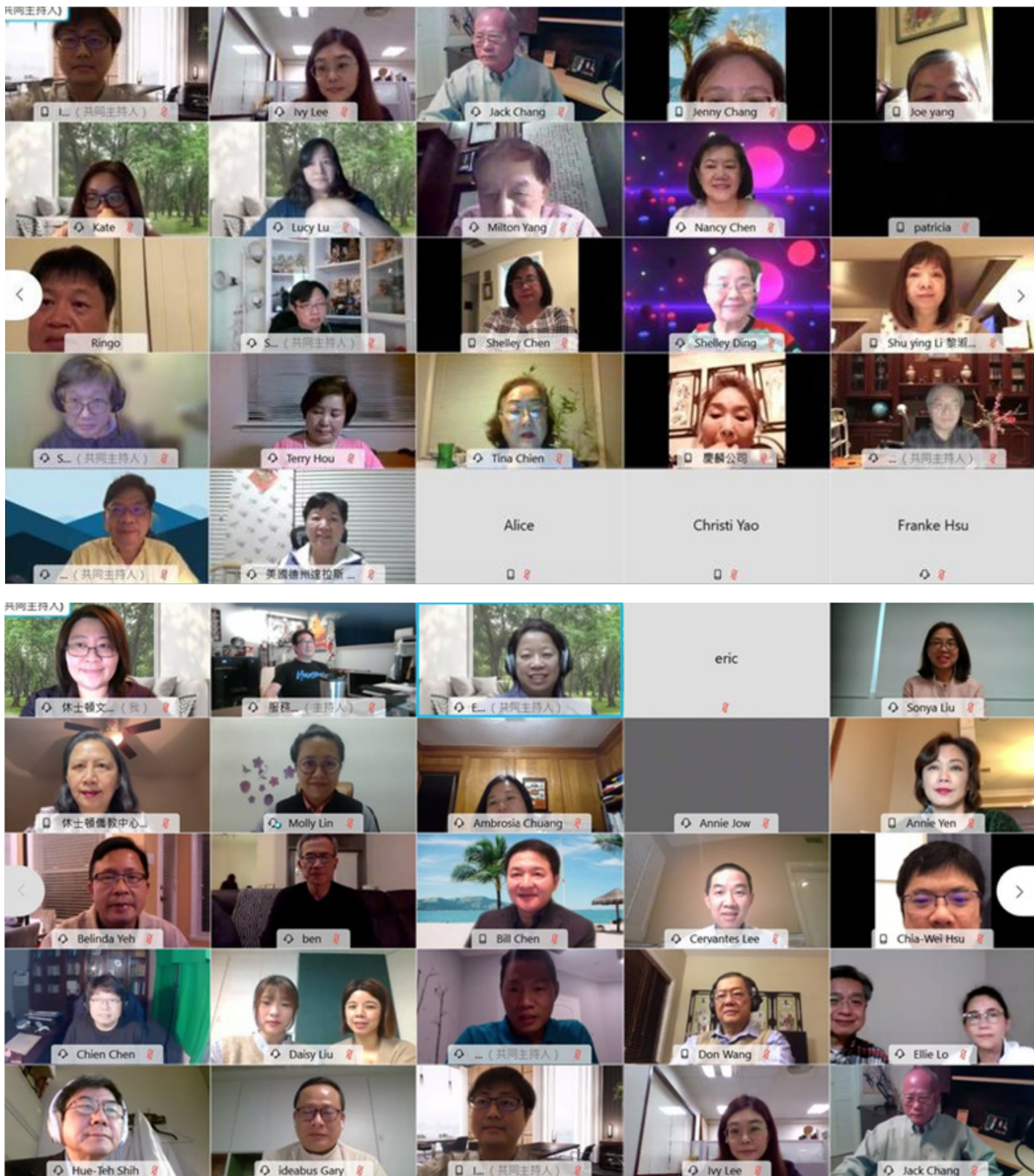
President suggest we make a new polo shirts. Willie and Jackson will coordinate for logo and manufacture.

## **6. Meeting Adjourned.**

# 活動報導

●助新創產業拓商機—本會、駐休士頓辦事處及休士頓文教中心12月6日晚間再次合辦「i台

灣線上開講-投資台灣講座」，邀請創異物聯公司、香港女媧創造公司及點睛科技公司與美南地區僑台商商機交流。活動吸引僑務委員黎淑瑛、孟敏寬、張世勳及吳光宜等70餘位僑台



德州僑台商及新創公司線上開講情形。(僑教中心提供)



金城銀行介紹該行海外信用保證基金推出新冠肺炎3.0版專案。(僑教中心提供)

商及青商報名參加，經濟部中小企業處副處長胡貝蒂、休士頓文教中心主任陳奕芳及副主任楊容清均出席共襄盛舉。

會長張智嘉致詞感謝政府及駐外單位居中牽引，結合台美兩地資源協助推動僑台商經濟，表示商會往後將常常辦理線上媒合活動。胡貝蒂推崇德州適合發展

新創企業，期盼藉由這次活動將台灣新創企業帶進國際舞臺。陳奕芳肯定商會促進台美商機交流，再次扮演海外及國內產業的橋樑。

三家企業依序介紹產品後，由金城銀行貸款部資深副總裁陳啟輝簡介海外信用保證基金，說明基金新冠肺炎3.0專案承保條件及申辦流程。之後僑

務諮詢委員王敦正及亞裔健康教育協會前會長施惠德醫師，針對三家公司產品日後研發及推廣情形提出詢問及建議，與會僑台商與業者互動熱烈。本會表示將繼續協助有意願投資僑台商與企業聯繫，共創雙贏。



# 養生必得順時鐘

## 從早到晚分時段的健康大規則



人體內每個器官，在不同時間區段的表現是有波動的。比方說，早上是心臟病與中風的好發時間；到了下午，心臟跟肺都會變得比較有力。因心臟病開刀的患者，若在下午推進手術室，出現心肌受損等併發症的風險少50%。就連運動員，都很容易在下午時段，取得個人最佳成績。這，就是現在很夯、越來越多學者投入研究的時間醫學(Chronomedicine)。預防醫學專家洛桑加參醫師，在《簡單豐足：減法養生的52個關鍵字》一書中指出，西方人研究時間醫學，因時間醫學而獲得諾貝爾獎，不過是近幾十年的事。而早在幾千年前，東方人就已經把時間醫學運用得淋漓盡致。綜覽東西方醫學，隨順時辰、完美的一天該如何度過？洛桑醫師分享順時鐘完美的一天健康大規則。以下為重點書摘：

### 【早上六點起床】

喝一杯溫熱開水，幫助排便，預防便秘。六點前後起床，是迎接展新一天的好時機。久臥傷氣，人不是睡越多越飽，睡了超過自己需要的時間，有可能越睡越虛。冬天太陽出來得晚，可稍微睡晚一些，等大地回暖再起身活動，忌過早的晨練。避免寒氣傷身。

### 【早上八點上班前】

運動一下、吃少許早餐。於晨光中健走特別讚。人體生物鐘的一天並非精準的廿四小時，晒到太陽有助於人體小宇宙與外在大宇宙校準調對。沐浴陽光升高白天血清素的濃度，不但改善心情低落，還能調節夜晚褪黑激素的水平，助你一夜好眠。如果你想要有更棒的學習力、記憶力，不需要吃什麼聰明藥，早晨的健走，就能幫

你達成目標。身體動起來，大腦也會開機，開始進入良好的學習、判斷狀態，人體，就是這樣設計的。

### 【早上十點暫停一下】

久臥傷氣、久坐傷肉，上班族坐辦公桌記得換個姿勢動一動。做做肩頸背的伸展，敲敲大腿捏捏小腿。面帶微笑，效果尤佳。子午流注九點到十一點屬巳時，這是脾的時間。久坐傷肉，等於是在傷脾。經常覺得困倦濕重提不起勁的人，可留意自己是否有久坐活動量不足的問題。心情上最好保持愉快、存善念、說善語，脾氣好、命氣也會跟著變好。

### 【中午十二點享受食材豐富的營養午餐】

怕吃太多下午昏沉沉，採取以植物性食物為主的飲食法，可解決這個問題。若想減肥，不妨把午餐當成一天中份量最大的一餐。晚餐減量，甚至不吃，覺得餓時喝蜂蜜水或無糖優格。

### 【下午兩點三十分～太陽下山前】

把一天該喝的大部分水，慢慢喝完。這是一天中第二個排毒的好時機。傍晚前就喝夠一天的八、九成水量，還能避免夜尿擾眠。在這段心與肺的高峰時間，你要專注學習、認真工作，或加強鍛煉身體，都是極好的。

【晚上六點三十分理想狀況下，這時間工作應該結束了】

最好能陪伴愛人或寵物或朋友。改掉熬夜加班後暴飲暴食的習慣，三酸甘油酯、膽固醇紅字的人，請避免晚餐吃過晚、吃過多。

### 【晚上八點三十分～入睡】

從事令你愉悅的靜態活動。忌情緒大波動、生氣吵架、激烈運動。宜閱讀紙本書籍、練習呼吸、靜坐靜心、泡澡足浴、按摩放鬆。改善睡眠障礙、肥胖、代謝症候群，宜縮短「螢幕時間」。在睡前一段時間關閉所有會亮的螢幕，暫別手機、電腦、平板和電視，不追劇、不傳Line、不收發E-mail。眼睛避免3C藍光與強光刺激，心腦避免思慮過度，並盡量在十點半前上床躺平。以上是我建議的理想作息時間。但養生沒有絕對，掌握順時鐘原則，怎樣最順、最舒服，請自由彈性調整。

### 老罈裝新酒，新名詞舊事情

在西藏，統合天文曆法與醫學的重量級經典

《時輪攝略經》，不只修行人拜讀，學醫的更是精通。時輪意指時間之輪，有內外之分，外是自然界大宇宙中的日月星辰天體運行、春夏秋冬季節更迭，內是人體小宇宙中的經脈、地水火風空五大元素，以及色受想行識五蘊之間互相影響的關聯性。什麼季節採藥、哪些天可以製藥，又在哪個時辰用藥，藏醫都有講究。

印度阿育吠陀則把白天劃分為水火風三個時間區段，入夜後，水火風又再輪一遍。依時間推移隨順養生、不違逆日夜節律是瑜伽士的基本守則。而中醫最精闢的要屬「子午流注」，每一個時辰真氣運行到哪裡，清清楚楚。

### 避災遠禍不分中西醫，會保養最重要

西方醫學從臨床經驗上注意到了時間與病理變化間的關係。某些病在某個時間點，特別容易發病。除了心肌梗塞大多集中在早上六點

到中午這段時間，還有季節交替時的眩暈、夏天的濕疹，以及上班族每周一的心情低落(Blue Monday)。包含荷爾蒙的分泌、血管血壓的變化，你不用擁有超能力也能未卜先知，對時間醫學理解越多，預防的時機就能抓得越準。

比如要預防氣喘，除了日常排除過敏因子，凌晨時分的冷空氣也要注意。有趣的是，在中醫子午流注理論中，凌晨三點至五點寅時，恰好是真氣運行於肺經的時間，若肺氣失調、在屬於它的時段氣血運輸不暢，有人會咳嗽，而有人會在這時間轉醒。

了解時間醫學，除了提前避災遠禍，另一方面，也讓人更準確地察覺自己的弱項，以作為保養時的參考。

(文載自〔中時〕)

## 體內毒素積多百病生--五大排毒水果



毒素在體內累積過多，除了會導致疾病之外，也會影響人體的氣血運行、代謝平衡、臟腑功能、精神狀態、皮膚氣色，甚至會加速人體老化；因此，如何有效抵禦外毒並排除內毒，成為現代人面臨的最大挑戰。

以下介紹的5種平日常見的水果，讓你可以排毒、養生、美顏又強身健體：

### ◎梅子

近幾年來，梅子加工製品相當多，也很熱銷，其實梅子和其加工品，都是很好的排毒食物。梅子含有的檸檬酸和兒茶素，有抗菌、整腸、解毒的作用，能夠消除食物的病原菌與毒素。

另外，因為梅子含大量有機酸，能使小腸裡的環境暫時變成酸性，因此，侵入體內的細菌不容易繁殖，最後被逐漸消滅；而梅子對於解除具有輻射能的毒素也有效，人體只要攝取大量含有檸檬酸的食物，即使輻射侵入體內，也會與檸檬酸結合而排出體外。

### ◎蘋果

蘋果含多酚和黃酮類，是天然化學抗氧化物質，可清除體內的「垃圾」，降低血中的三酸甘

油酯；鈣質則有助於代謝體內鹽分；蘋果酸則可代謝熱量，防止下半身肥胖；可溶性纖維——果膠，能有效降低膽固醇、促進胃腸道中的鉛、汞、錳的排放，調節機體血糖的平穩，吸收水分的效果也很好，能把消化後的殘渣軟化，防便秘。

### ◎草莓

草莓的營養成分很容易被人體消化、吸收，多吃也不會受涼或是上火，其中豐富的維生素C，除了可以預防壞血病之外，對於動脈硬化、冠心病、心絞痛、腦溢血、高血壓、高血脂等，都有積極的預防作用。

此外，草莓中的果膠及纖維素，可促進腸胃蠕動、改善便秘、預防痔瘡和腸癌的發生，對於運動量少的上班族，也有幫助。

### ◎芭樂

以前芭樂只有在冬天比較常見，現在經過品種改良之後，幾乎一年四季都吃得到。芭樂的膳食纖維豐富，常吃可促進排便，芭樂皮中含有豐富營養成分，因此，建議吃芭樂不需要削皮；若是擔心農藥殘留問題，可以放在清水中約10分鐘，再以流動的水沖洗即可。

### ◎鳳梨

鳳梨可幫助解決消化吸收的問題，因為鳳梨中的蛋白質分解酵素蛋白酶，可以分解蛋白質，對於食用過多肉類及油膩食物的現代人來說，可使肉質滑嫩好消化。而鳳梨的膳食纖維，還可以讓消化更順暢，餐後食用鳳梨，可以使腸內的穢物排出，消除便秘、讓新陳代謝恢復正常，達到預防腸癌的功效。(文載自〔聯合報〕)