



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>

2021年1月

Vol. 34 No. 7

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：

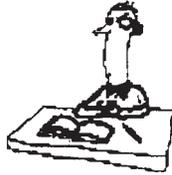
王敦正 李雄

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：

新的一年又開始了，雖然我們仍然處在極具挑戰的環境中，但新年總給我們帶來新的氣象、新的希望，祝福大家新年快樂。

回顧去年一年，大家都把腳步放慢了，也因為什麼地方也去不了，終於將這一生許多曾經想要做的任何事情，找到時間去開始或者進行或者去完成，忙碌的人生旅途中讓大家放了一年的假，給予自己有機會去回顧與展望人生的未來與方向，豈不也是美事一件。

我們生活在美國的環境，可以說是幸與不幸交織著。不幸的是歐美國家的人民追求自由的態度與對病毒的認知不足，對於疫情的控制完全崩潰、氾濫、讓生活在這裡的人們擔心受怕，領退休金的老人們急遽下降，很多地方的醫療系統都到了極限，照顧普通一般病患的能力大減，大家要經常運動保持健康避免這段時間去醫院。幸運的一面是這醫療資源及科技最先進的國家，對於疫苗的研發與施打疫苗的機會是世界第一，讓我們有機會在最短的時間受到保護，今年年底以前我們或許可以正常的生活，但對於其他國家或旅行的人們，仍然是一個很大的問號。

經濟部商務組徐組長帶給我們重要最新訊息：

一、因COVID-19疫情影響實體商業活動進行，經濟部國際貿易局正加速輔導中小企業數位轉型，協助業者掌握線上商機，並委託外貿協會辦理數位貿易學苑（網址：<https://elearning.taiwantrade.com/>），推出涵蓋跨境電商、數位轉型、數位商務與數位行銷等課程，並啟用雲端學習平台，供學員可隨時隨地使用學習。熱門課程有網紅行銷、Facebook社群電商導購、LinkedIn精準投放等。

二、為加強協助海外台商運用數位貿易開發商機，本學苑亦開放海外台商使用，並請於登入註冊時填列國別。

台灣政府提供的機會希望各位會友們多加利用。

會長 張智嘉 敬上

恭祝大家新春愉快 萬事如意！



會務報導

休士頓台灣商會第34屆理事會第七次會議

時間：2021年一月五日

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、
梁競輝、廖珮君

請假：吳宏傑、楊禮維

會議議程：

一、通過上次會議紀錄。

二、會長報告：新冠疫苗已經出來，看看能不能提供資訊，提供給會員，讓會友們知道哪裡可以註冊，哪裡可以施打。其實過一陣子，疫苗應該就會充足，到時候就不必追著疫苗跑了。

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：以目前的疫情來看，到明年還是應該沒有辦法繼續辦實體活動，所以本會還是以線上活動為主。

通訊組：我們目前買了 ZOOM meeting，以後就不會40分鐘就被切斷。還有我們可以收集照片，趁現在大家大部分都在家，剛好這個時間把本會的記憶找回來。

公關組：沒有活動。

座談組：沒有活動。

四、討論事項：

4.1 台灣線上開講-投資台灣 2020-12-06檢討：對方覺得希望我們的參加成員可以再年輕一點，還有希望可以在會後有追蹤。理事提出我們可以採多樣化發展，美食、旅遊、房地產都可以。

4.2 推薦前會長方台生當北美台灣商會聯合總會選舉委員。理事全員通過。

4.3 農曆新年賀新年廣告討論：通過美南新聞和大紀元廣告。

五、臨時動議：北美洲聯誼委員會需要提供影片，由姚義、陳第元負責。

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:

COVID-19 vaccines are available in the United States. Board members are encouraged to provide registration and location info to our members. Safety is a top priority and there are many reasons to get vaccinated.

3. Committee Assignment and report:

- Treasurer: Takes a leave.
- Membership Committee: No new member this month.
- Activity Committee: Base on current COVID-19 status, TCC Houston expects activities to remain online meeting.
- Communication Committee: TCC Houston has

purchased Zoom membership. Each meeting will not be limited to 40 mins. Members are encouraged to share photos from years of meetings, gathering and activities. We can collect and organize base on event and year on our website so all members can view them.

●Public Relationship Committee: No activity this month.

●Seminar Committee: No activity this month.

4. Discussion:

4.1. Taiwan Merchants online seminar on 12/6/2020: Merchants prefer our audience to be next generation investor or entrepreneur. These audience shows more interest and follow-up. Board members also suggest that we have other topics such as food, travel, real estate, ect during our next online semiar.

4.2. TCC Houston would like to nominate former president Frank Fong to be TCCNA Election Committee. All directors have passed nomination.

4.3. Luna New Year newspaper advertising: All directors have passed to advertise Luna New Year greetings on Southern Chinese Daily

and Epoch Times.

5. Special Discussion.

Director Leo Yao and David Chen will support and provide video for TCCNA Networking event in February 2021.

6. Meeting Adjourned.

經文處經濟組資訊

一、因COVID-19疫情影響實體商業活動進行，經濟部國際貿易局正加速輔導中小企業數位轉型，協助業者掌握線上商機，並委託外貿協會辦理數位貿易學苑(網址:<https://elearning.taiwantrade.com/>)，推出涵蓋跨境電商、數位轉型、數位商務與數位行銷等課程，並啟用雲端學習平台，供學員可隨時隨地使用學習。熱門課程有網紅行銷、Facebook社群電商導購、LinkedIn精準投放等。

二、為加強協助海外台商運用數位貿易開發商機，本學苑亦開放海外台商使用，並請於登入註冊時填列國別。

The advertisement is a blue-themed graphic with a geometric pattern of triangles on the left. At the top right is the 'taiwantrade.com' logo. The main title '數位貿易學苑' (Digital Trade Academy) is in large white characters, with '線上學習平台' (Online Learning Platform) below it in yellow. A central question asks '數位當道的時代，如何成為搶手人才？讓「數位貿易學苑」助您一臂之力！' (In the digital era, how to become a sought-after talent? Let 'Digital Trade Academy' help you!). Below this are three icons representing '強大師資陣容' (Strong faculty), '不受時間地點限制' (No time/location restrictions), and '無限次數免費看' (Unlimited free viewing). The '4大主題' (4 Main Themes) are listed in four boxes: 1. 跨境電商 (Cross-border E-commerce) with sub-points on Amazon strategy and English writing; 2. 數位轉型 (Digital Transformation) with sub-points on Google Analytics and cloud work; 3. 數位行銷 (Digital Marketing) with sub-points on search engine marketing and Facebook optimization; 4. 數位商務 (Digital Business) with sub-points on Excel applications and content creation. Below these are logos for Google, LinkedIn, Amazon, Facebook, and Twitter under the heading '課程合作夥伴' (Course Partners). A QR code and a '立刻報名' (Register Now) button with a hand icon are at the bottom. The footer lists the organizers: 經濟部國際貿易局 and 中華民國對外貿易發展協會, along with the website 'elearning.taiwantrade.com'.

「踮腳尖」好處多！在家就可以做的三款運動，遠離肌少症還能排濕氣



你想過「踮腳尖」這麼稀鬆平常的動作，在中西醫看來對身體都有不少好處嗎？我們踮腳尖時會收縮到組成小腿的腓腸肌及比目魚肌，有助於改善血液循環，預防靜脈曲張、避免水腫，且代謝變好，也就不容易累積脂肪，讓小腿更結實；踮腳尖也可順便緊縮下肢，讓腰腹臀跟著用力，比較不會產生虛胖。

接下來就從復健科醫師、物理治療師、中醫師、骨科醫師的角度，帶你了解踮腳尖的三大好處，以及如何正確的踮腳尖。

踮腳尖幫助提升肌力，避免肌少症！

臺灣65歲以上的長者，每十名至少有一名罹患肌少症，目前全國有近三十萬名患者，卻有八成的人渾然不知。40歲後要開始注意肌肉與骨骼的保養，剛開始可以每天快走十分鐘，搭配十分鐘其他肢體伸展或抬腳、踮腳尖、腳跟和深蹲運動，每天持之以恆，慢慢增加強度。

在家就可以做的三款運動：

訓練肌力，遠離肌少症

一、抬腳運動：屁股坐在椅子的前二分之一，腰背挺直，雙腳與肩同寬，抬高左小腿至膝蓋伸直，再換右腳，雙腳交替動作，做到雙腳有痠痛感為宜。

二、踮腳尖運動：雙手扶椅背，雙腳腳尖踮

高，維持十至十五秒，可依自身能力增加維持的秒數，過程須感覺小腿後方肌肉有痠痛感，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。

三、踮腳跟運動：雙手扶椅背，腳跟著地，腳尖連同腳板往上抬高，維持十至十五秒，可依自身能力增加維持的秒數，過程須感覺小腿前側肌肉有痠痛感，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。

長輩肌肉強度不夠，就容易發生跌倒憾事，65歲以上老人在一年當中三分之一有跌倒經驗，80歲以上更高達一

半，主要原因即是肌肉無力及平衡不佳。不過臨床研究顯示執行肌力訓練、平衡訓練及活動功能等運動累計達五十小時，可有效地降低40%的跌倒機率。

在「肌力運動」中可以嘗試踮腳跟／腳尖。雙腳打開站立，可輕扶椅子，踮腳跟／腳尖做到動作最大後維持三至五秒，重覆做十下。

而「平衡運動」的部分，提到可採取踮腳跟／腳尖，並按照不同能力選擇難度來練習：

1. 在原地做踮腳跟／腳尖的動作。2. 合併踮腳跟／腳尖做原地踏步練習。3. 若能夠很穩定地做到前2項，可嘗試維持在踮腳跟／腳尖時向前走或倒退走路。

踮腳尖幫你排濕氣：加強循環，疏通經絡

從中醫觀點看來，踮腳尖也有著不容小覷的養生魅力。

排濕從養氣開始》提到，早上起床可以試試踮起腳尖踩地板，往前走個十小步，回頭再走十小步，如此重複十分鐘，可以幫助身體消水腫。

「這是因為小腿被稱為人體的第二顆心臟，適當的踮腳尖運動可以幫助小腿的肌肉收縮，促進下肢靜脈回流，改善下肢循環。同時，踮腳尖走路不傷膝蓋，又可以鍛鍊我們的股四頭肌，有助於維持健康體態，還能提臀瘦身。」

當空氣濕度高，汗液無法正常排出，體內濕氣滯留便容易讓人感到身體疲倦、精神也不清爽。「中醫認為，踮腳尖時小腿後方的肝經、腎經、脾經及膀胱經都會加強循環，有助於經絡的疏通，也可以改善末梢循環，在濕氣重的夏至時節還能幫助排出身體多餘的水分。」

不管是梅雨季節或北部溼冷的冬春之際都造就了高濕度的環境，對踮腳尖養生法，就可以簡單的幫身體排濕。

強化下肢的肌力訓練，踮腳尖也能預防骨質疏鬆

「跟尖不倒」運動，是針對下肢的肌力訓練，對於走路不穩的人來說可以增加踝關節的活動度，也能幫助增加小腿及下肢肌肉力量和消除下肢水腫。



跟尖不倒怎麼做？

1. 立正站好，踮起腳尖，接著再腳跟著地、

腳尖翹起來。腳尖翹起來的時候，身體記住要保持平衡，如果平衡感不是很好可以扶著椅子做。

2. 踮腳尖時吸飽氣，腳跟著地時「哈、哈、哈、哈、哈」吐氣。

3. 不斷重複踮起腳尖、腳跟著地、腳尖翹起的動作，十下為一回，放鬆休息數秒再繼續做下一回。當腳跟往下蹬的時候，身體會有震動的感覺，要讓這股震動的力量一直延伸到下巴、頭頂。每天做一百下，便可有效預防骨質疏鬆。

其原理為踮腳尖時全身筋膜張力增加，拉起脊椎、抬頭挺胸，可加強全身肌肉力量；而腳跟著地時，震動的力量沿著骨架上傳到脊椎及頭部，可以增加骨細胞的水流，加強骨細胞活性，預防骨質疏鬆。

進階版的負重「踮腳尖」運動

如果想嘗試更進階的踮腳尖動作，分享一招鍛鍊骨密度的運動：

腳踩弓箭步，踮起一腳，再踮起另一腳，接著再輪流放下雙腳。如果覺得效果不夠強，可以抱著背包增加重量；或者是抱著小朋友放在前腳，反覆踮起、放下，再左右腳換邊進行。

適度的踮腳尖有益健康，所以想選擇輕鬆的保健入門運動，不妨從

踮腳尖開始做吧！

（文載自聯合報〔元氣網〕）

天冷在家運動、走健康步道 要穿運動鞋嗎？ 穿錯恐傷關節

運動一定要穿運動鞋？涼鞋、休閒鞋 不行嗎？運動過程中，雙腳必須承受相當的強度、衝擊以及反作用力，若沒有做好保護，很容易造成運動傷害，所以，運動時最好能穿專用運動鞋；如果不行，至少要選一雙具備好的吸震性、包覆性、穩固性和韌性的鞋子，除了達到舒適性外，也能避免傷害發生。

●運動鞋保護足部 運動量、衝擊力少可不穿

運動鞋是運動時足部很重要的一個保護罩，

尤其在戶外運動時，例如運動場上的運動，衝擊力都非常強，一定要有好的運動鞋，即便只是在室內跑跑跳跳，也要穿運動鞋。

若在室內練習瑜伽，做些伸展動作，著力點、衝擊力不大，就不需要太講究，或是在沙地、草地上走路，由於腳步幅度不大，受傷的機會也比較低；而在運動量、衝擊力都較少的情況下，不穿運動鞋是可以接受的，但若是走健康步道，最好還是要穿運動鞋，不建議赤腳進行。

●不穿運動鞋運動 意外風險增



一定要穿運動鞋的原因，第一就是避免關節受傷，不穿運動鞋，容易因為衝擊力過大而增加關節的負擔，嚴重的話，甚至會受傷，所以不管跑或跳，都需要穿具有吸震效果的運動鞋，而若隨便穿雙涼鞋就去運動，很容易因為足部缺少包覆，稍微一碰撞就會扭傷，或是很容易被利物割傷，穿運動鞋能避免碰撞受傷。

如果只穿拖鞋做運動，過程中會一直擔心鞋子脫落，而且要花更大的力氣去固定鞋子，穩固性差容易造成意外，如果「人鞋一體」就沒有這些顧慮；另外，運動時身體會扭轉，唯有韌性好的運動鞋，才能讓足部得到保護，一般的布鞋或工務鞋，韌性就很差，不適合運動的時候穿。

●挑選運動鞋 這些事項要特別留意

運動鞋怎麼挑？簡文仁說，要有良好的吸震性，鞋後跟必須具有吸震力，才能保護腳踝，所以，挑選時按一下鞋後跟的硬度夠不夠，以判斷吸震的效果。

拿起鞋子扭轉一下，看韌性是否足夠，運動時腳扭動幅度大，或要因應地面凹凸不平，所以，鞋子中間的韌性一定要夠；折一折鞋前的軟度是否足夠，鞋前如果太硬，當腳尖要離地



時，會覺得卡卡的，不管走路或是跑步，都很不順暢。

另外，鞋子的楦頭要夠寬，讓腳趾頭能在鞋內很輕鬆的「跳舞」，才不會被綁死而影響運動進行。

值得一提的是，太大的鞋穩固性不好，走路會有隨時要掉的感覺，但穿上鞋子也必須覺得不會綁腳才行；跑步運動時建議選擇有鞋帶的運動鞋，因為穩固性比較好，使用魔鬼氈也可以，但是要符合穩定性的概念。

而鞋子底面面積如果比較小，穩固性就會比較差，現在很多鞋從鞋上緣到鞋底會越來越大，就是要讓穩定性更好；此外，重量輕的鞋，比較能夠「人鞋一體」，若很重，跑一趟路下來，會感到特別費力，加上透氣性好的鞋，即使穿一整天也不覺悶。

●運動前避免熬夜、確實熱身 運動中補充水分、勿過度進食

運動前注意事項，熱身至少要3~5分鐘，讓關節伸展開來，肌肉、神經準備好，熱身後，身體會有發熱的感覺，並避免運動前進食，但也不要餓肚子去運動，如果是參加慢跑，建議跑前1小時吃點東西。

此外，跑步前、跑步中、跑步後都要補充水分，但不能一次喝太多，以免半途尿急，大概50~100c.c.即可；最重要的是，運動前一天應避免熬夜，以免第二天體力、免疫力變差，影響運動效果。

(文載自〔中時〕)

