



台商通訊

NEWSLETTER

Taiwanese Chamber of Commerce
of Greater Houston

休士頓台灣商會祕書處

P. O. Box 772881, Houston, TX 77215-2881

E-mail: tchouston@gmail.com

<http://www.tchouston.org>

2021年4月

Vol. 34 No. 10

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

祕書長：

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

祕書：

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：

上個月大家都還在到處找地方打疫苗，這個月卻是到處都有疫苗找人打，一年來的生活中，唯不缺乏驚奇與稀奇古怪的事情，倒是疫情過後，經過這一年的洗禮體驗，我們還能繼續恢復以前的生活嗎？

本會關懷台灣鳳梨果農們的辛勞與困境，三位前總會長楊朝諄、吳光宜、王敦正與周大哥的協議下，以本會（休士頓台商會）的名義發起支援台灣果農的募款活動，以實際行動表達我們對故鄉的關愛，發揮一點力量來支援我們故鄉的果農，將募款所得交予僑委會請他們代購鳳梨產品，並安排將之贈送給弱勢團體及需要的單位，本會的前會長及老會友們，聞訊後均欣然加入共襄盛舉，再次感謝他們為本會及對故鄉所發揮的愛心。

2020年的報稅期限延到六月，對於這一年關於稅務的方方面面都有一點迷惑，商家對於政府補助金額的爭取，私人對於可減免的項目，都需要有一個確定的解答，理事會討論決定在四月底舉辦報稅講座活動，解釋會友們關於稅務方面的問題，歡迎大家踴躍參加。

經濟部國際貿易局為持續強化我對外貿易關係，已委託外貿協會等專業法人規劃辦理多項虛實商機推廣活動，包括參展團、拓銷團、洽談採購、通路推廣、整合行銷等。將於每月20日前更新活動一覽表，並上傳該局官網「廠商拓銷資源區」(<https://www.trade.gov.tw>)。

祝大家平安健康

會長 張智嘉 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲2021疫情期間個人報稅小撇步

2021 Personal Tax Reporting Matters during pandemic

Time時間：Apr. 24, 2021 Saturday, 10:00AM Webex Online Meeting

<https://www.webex.com/>

Meeting number: 182 936 9761

Password: 2021

會友有意報名及欲知詳情者，可用E-mail或洽祕書處呂明雪(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34屆理事會第十次會議

時間：2021年四月六日

地點：遠程 ZOOM 視訊會議

出席：張智嘉、張世勳、張園立、陳元憲、
張碩仁、徐世鋼、陳第元、莊雅玲、
廖珮君、吳宏傑、姚 義、梁競輝、
周政賢

請假：古玉枝、陳逸玲、楊禮維

會議議程：

- 一、通過上次會議紀錄。
- 二、會長報告：疫情接近尾聲，大概七月份就會全面開放，本會要提早做準備。這次的鳳梨事件，周政賢大哥及會長經過一個多月的奔波，一間一間的拜訪了好多商家，商家們熱情參與，以本會的名義捐款給台灣弱勢族群，購買鳳梨相關產品，希望可以幫助台灣的鳳梨產業。台灣最近有嚴重的公安意外，會友們也有捐款幫忙，希望大家在台灣可以平平安安。
- 三、各組工作分配及報告

財務組：六月份因為我們不會有年會，預計還是會有年刊。這些經費都有預留下來，稍後我們再來討論，今年收支應該會平衡，沒有問題。

會員組：沒有新會員。

活動組：目前預定4月24日（星期六）早上10點有會計師如何報稅線上講座，細節會再公布。

通訊組：因應年刊籌備，會友通訊資料如有異動請聯繫本會更新。

公關組：台灣第一銀行在休士頓開了分行，希望拜訪本會。因為疫情的關係，所以延後，希望疫情好轉後，我們可以拜訪他們。

座談組：目前沒有計畫。

四、討論事項

- 4.1 新理事人選：目前有徐世鋼和曾昭德，請大家踴躍推薦。
- 4.2 年刊出版進度：目前有六篇邀稿，希望可以有更多文章。經理事們討論後，今年還是以線上年刊出版，會和岑太太討論相關事宜。

五、臨時動議：無

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:

Pandemic is going to end soon. Everything should probably open in July. TCC will prepare for it. Recently Marshall and Jack visited many businesses one by one asking for donations for supporting the Taiwan pineapple industry. Also there was a big railroad accident in Taiwan. Some of our members also donate to them. Hope people in Taiwan have a safe life.

3. Committee Assignment and report:

- Treasurer: we will not have an annual meeting in June but still have a yearbook. It will save us some money. We will discuss later. TCC

financial should look good in book.

- Membership Committee: no new member
- Activity Committee: We will have 2021 personal income tax seminaire online. Details will be announced.
- Communication Committee: We are preparing an yearbook. If you have any update of your address and phone number, please let us know.
- Public Relationship Committee: Taiwan First Commercial Bank has their first branch in Houston. TCC will visit them after pandemic.
- Seminar Committee: no new plan.

4. Discussion:

- 4.1. We have two new nominate committee member: Spencer Hsu and Ringo.
- 4.2. Right now we have six articles for the TCC

yearbook. Hope we have more articles. After discussion, we will have an online TCC yearbook. We will discuss more with Mrs.

Shim.

5. Special Discussion.

6. Meeting Adjourned.

僑務委員會

第23屆海外台商磐石獎 -- 卓越台商選拔表揚辦法 --

一、宗旨：

為表彰海外經營有成，在各方面均表現卓越，且對台灣或僑居地等國際社會有貢獻之台商企業，特辦理本表揚活動，以肯定當選企業之成就，讓全球台商企業相互學習觀摩，以提升經營能力及競爭力。

二、指導單位：僑務委員會

主辦單位：經濟部中小企業處

中華民國全國中小企業總會

世界台灣商會聯合總會

三、參選資格：

- (1) 成立滿5年之台商企業(須於2016年6月11日以前成立之企業)。
- (2) 最近3年(2018-2020年)連續獲利或營運成長狀況佳。
- (3) 對台灣或僑居地等國際社會有顯著貢獻之企業。

註：台商係指非大陸地區的台籍商人及其子女/下一代。

四、表揚名額：

以8家企業為原則，惟實際當選家數由評審委員會議決之。

五、參選方式：

需由僑務委員會等國內政府單位，或我政府(外交部、僑委會、經濟部等)駐外單位、辦事處、當地僑團、台商會、參選企業僑居地之政府有關單位及機構，或海內外金融界、工商團體、台灣四大會計師事務所(勤業眾信Deloitte、資誠PwC、安侯建業KPMG與安永EY)等推薦參選，自行參選者不予以受理。

六、參選應繳資料：(請以中文書寫，相關證明文件、圖片請加註中文說明)

- (1) 參選企業送件自我檢核表(表格見表揚辦

法P4)。

- (2) 推薦書(表格見表揚辦法P5-7)。
- (3) 企業基本資料表。
- (4) 評審項目說明書。
- (5) 企業在僑居地之事業登記及營運相關證明文件影本。
- (6) 企業之董監事(含股份)名冊。
- (7) 最近3年(2018-2020年)之資產負債表及損益表影本，其中最近一年需提供完整之會計師簽證報表，無法提供者，請說明。
- (8) 最近一年企業納稅證明文件影本(需經稅捐單位查驗之正式報稅資料)。
- (9) 相關事蹟證明文件(如品質驗證證明書、得獎紀錄)或照片。
- (10) 企業內部、外觀、產品及工作情況的書面照片各1~3張。(另以電子檔或光碟提供)

以上資料如有影印務請清晰，文字敘述以中文為主，財務報表內容請加註中文，請檢送10份(正本乙份，副本A4紙影印9份裝訂整齊)。

郵寄至：社團法人中華民國全國中小企業總會。地址：臺灣台北市106大安區羅斯福路2段95號6樓。電話：886-2-23660812分機117/152 高正穎/盧巧玲。傳真：886-2-23675952

E-mail:kathy_kao@nasme.org.tw

網址：smeaward.moeasmea.gov.tw

www.nasme.org.tw

*參選資料由主辦單位於活動結束後燒毀，概不退件。

七、報名時間：

即日起至6月11日截止。(通訊寄件以掛號郵戳為憑)

吃麵比吃飯還肥？ 乾麵、湯麵 誰熱量高？



吃麵比吃飯更容易胖？乾麵、湯麵哪個好？
營養師公布「正確答案」。

許多人愛吃的麵食主要來源是小麥，但市售的純白麵粉是在小麥去了麩皮，甚至連胚芽都被輾掉之後的產物，留下來的只剩下澱粉和蛋白質。其中，澱粉是屬於醣類，約占70%；而蛋白質占的比例依高低不同，由高至低可分為特高筋、高筋、中筋、低筋麵粉，麵粉中蛋白質所占比例不同，也會影響到烹飪後的口感與彈性。

●麵食、白米飯 營養價值差異不大

營養師黃淑惠指出，平常吃的白米飯，沒有保留胚芽和麩皮的營養價值。嚴格說起來，吃麵食和白米飯所攝取的營養並沒有太大的差異，都只是醣類（澱粉）與蛋白質。若站在營養的角度，建議選擇全麥麵粉製成的麵食，這跟吃糙米及胚芽米的意義是相同的，因為比較高的營養價值，大多存在胚芽與麩皮中。

但不建議餐餐都吃麵食，因為大多市售的麵食製品多是精製白麵粉所製成，小麥胚芽、小麥麩皮都不存在，都不含維生素B群、纖維質也極少。所以，一天三餐中，一餐吃麵食就好。

●愛麵族避免發胖 可從清湯麵下手

吃麵容易胖嗎？黃淑惠說，會有這樣的說法，全是因為麵食容易吞嚥的緣故。通常吃飯咀嚼的時間會比較久，相對地，吃麵的速度比較快，咀嚼不會很久，一旦吃麵食的速度變快時，無形中就容易吃過量而發胖。

值得提醒的是，白米中所含的澱粉和麵粉中的澱粉相較，麵粉中的澱粉在腸道被消化吸收的速度比較快，若真的很喜歡吃麵食，建議把大量的蔬菜加入一起吃，蔬菜的纖維質可以干擾麵粉中的澱粉被吸收。

減重的人若想吃麵食，最好吃湯麵而不要吃乾麵。因為乾麵一定會用油下去拌，所以，吃麵除了吃進麵粉中的澱粉外，還把油吃進肚，這樣熱量就更高，更容易發胖。反之，如果吃的是清湯麵，不要加油蔥，多加一點青菜，就可以多攝取纖維質，一方面能幫助體重管理，同時也增加飽足感。

想要健康吃麵食，黃淑惠建議，選擇全麥製品的麵食，市面上可以買得到用全麥做成的麵條，或是全麥麵包、雜糧饅頭等，這些麵食中都含有一些纖維質，可以抑制血糖跑得太快，相對的，熱量也不會攝取過量。

餅乾、蛋糕等高溫烘焙的麵食，也建議少吃，因為經過200~220°C以上高溫烘焙的環境，會讓麵粉中的澱粉進烤箱時先起了「糊化作用」，使澱粉的結構改變，更容易被身體消化吸收。而這類高溫烘焙的麵食，通常都會加入糖和油，這些都是造成肥胖的幫手。

若是吃一般的滾水煮過的麵食，如麵條、麵疙瘩或刀削麵等，沒有經過高溫烘焙的過程，這些麵食的糊化程度就沒有那麼強，進入腸道後停留的時間就會久一點，不僅消化吸收的速度較慢，同時也會比較有飽足感，所攝取的熱量就相對減少。

黃淑惠強調，選擇麵食同時要考慮它的烹調方式，不要太高溫的烹調，最好是一般水煮的麵食對身體比較好。因此，吃乾麵或炒麵都沒有湯麵來得好，炒麵會將油也炒進去，吃清湯麵則可以避開油脂的攝取，喝湯可以增加飽足感。

●高筋麵粉 蛋白質含量越高

麵粉分特高筋、高筋、中筋、低筋，差別在於蛋白質的比例越高，就越高筋，相對地，蛋白



減重的人若想吃麵食，最好吃湯麵而不要吃乾麵。

質含量越高，澱粉的含量就越少，所以，若是吃高筋麵粉所製成的麵食，澱粉的攝取相對就少。

麵食中的蛋白質含量越高，吃起來就越有嚼勁、Q勁，有硬硬的口感。特高筋的麵食，蛋白質含量14%以上；高筋麵食的蛋白質含量是11~14%；中筋麵食的蛋白質含量是9~11%；低筋麵食的蛋白質含量是6~9%。麵粉中的筋，主要由麥穀蛋白與醇溶蛋白構造出麵筋的彈性，其中麥穀蛋白會吸水膨脹，醇溶蛋白則具有延展性。

黃淑惠提醒，對糖尿病患者而言，應該選擇澱粉比例較低的高筋澱粉，像是義大利麵、通心麵、餃子皮，澱粉含量越少，血糖上升速度越慢。

(文載自〔中時電子報〕)

輝瑞、莫德納、嬌生...新冠疫苗該打哪一種？

新冠疫苗即將到貨，您準備好要施打了嗎？什麼mRNA疫苗？什麼病毒載體疫苗？到底要打哪一種呢？

目前美國主要的新冠疫苗有三種，分別是輝瑞公司、莫德納公司、以及嬌生公司生產的疫苗。其中輝瑞和莫德納是屬於mRNA疫苗，嬌生是屬於病毒載體疫苗。這兩類疫苗的製造方式和傳統疫苗完全不同喔！mRNA疫苗是將病毒的mRNA注入人體，產生病毒的蛋白質抗原，刺激人體產生抗體；而病毒載體疫苗，則是藉由其他內含新冠病毒基因的病毒（如腺病毒）注入人體，將新冠病毒的基因轉移到人體，一樣去製造病毒的蛋白質抗原，再刺激人體產生抗體。

輝瑞 Pfizer - BuiNTech (BNT-162b2)

1. mRNA疫苗
2. 必須儲存和運送在 -70度C的環境下
3. 解凍後可冷藏5天，室溫可存放2小時
4. 須施打兩劑，間隔21天
5. 有效性: 95%
6. 副作用: 疲倦、頭痛、畏寒、肌肉痠痛，尤其打完第2劑時特別明顯。

莫德納 Moderna (mRNA-1273)

1. mRNA疫苗
2. 必須儲存和運送在 -20度C的環境下
3. 解凍後可冷藏(2-8度C)30天，室溫可存放12小時



4. 須施打兩劑，間隔28天
5. 有效性: 94.1%
6. 副作用: 持續數天的發燒、肌肉痠痛、頭痛，尤其打完第2劑時特別明顯

嬌生 Johnson & Johnson (Ad26.COVS.S)

1. 腺病毒載體疫苗
 2. 儲存和運送在 -20度C的環境下可保存2年，解凍後可冷藏(2-8度C)3個月
 3. 只須施打一劑
 4. 有效性: 66%
 5. 副作用: 目前資料較少
- (文載自〔今周刊〕)

總是膝蓋痛怎麼辦？骨科醫師教日常6招保養



上了年紀總是膝蓋痛，該怎麼辦？

很多中老年朋友經常會出現膝關節（俗稱“膝蓋”）疼痛、腫脹、僵硬，上下樓梯，甚至平地走路困難。導致上述症狀的原因有很多，比如骨關節炎、類風濕性關節炎、痛風、關節滑膜病變等，其中以膝骨關節炎最為常見。

骨關節炎是最常見的關節疾病，並非關節感染發炎，其實就是我們大家平時常說的關節老化、長骨刺、關節磨損、退行性關節病。

全身任何關節都可能發生骨關節炎。由於膝關節使用頻繁、活動多、承受體重大等因素，發生骨關節炎更為常見。發生膝骨關節炎的朋友通常表現為關節疼痛、僵硬、腫脹，活動後疼痛加重，休息後有緩解，遇見寒冷、潮濕環境疼痛會加重。有些人平時走路還可以，但是上下臺階困難；有些人平時疼痛症狀輕微，而在一個輕微扭傷後就出現關節顯著的疼痛腫脹，長時間不能緩解。

得了膝骨關節炎，應該怎麼治療呢？一般而言，醫生會根據膝關節退變的不同程度，建議不

同的治療方案。通常還要結合年齡、症狀、個人要求等方面綜合考慮。

延緩關節退變 先試3項保守治療

保守治療適用於那些年齡較輕、關節疼痛不明顯或容易控制、關節軟骨退變輕，以及對生活品質要求不高的病友。希望通過保守治療，能夠改善症狀，維持或延緩關節退變。相關手段包括：

1. 改變生活、運動方式，來保護關節。
2. 對於關節退變輕者，可選擇性嘗試口服氨基葡萄糖類營養品，嘗試關節腔注射玻璃酸鈉。
3. 在症狀急性期，減少活動量，口服或外用一些對乙酰氨基酚或非甾體類消炎止痛藥物，也可嘗試關節腔“封閉”（注射糖皮質激素）來緩解症狀。

但如果膝骨關節炎逐步發展，通過保守措施不能有效緩解的，就要考慮手術治療。

保護膝關節具體6方法

俗話說，人老先老腿。與其到了不可挽回的時候才去護腿，不如趁年輕，從現在就開始保護好膝關節。具體方法，請記住以下幾點：

1. 適當使用手杖。
2. 注意保暖。
3. 選擇合適的鞋子。
4. 控制體重。
5. 運動時做好防護。
6. 久坐後要適當活動。

（文載自聯合報〔元氣網〕）

