



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>

2023年1月

Vol. 36 No. 8

第三十六屆理事會

會長：

張園立 (832) 788-1858

副會長：

徐世鋼 (281) 313-9888

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

祕書長：

林書賢 (832) 202-5300

財務長：

吳玉敏 (832) 251-5488

理事：

莊幃婷 (713) 272-5045

姚義 (832) 866-3377

陳逸玲 (713) 464-4388

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

楊禮維 (281) 340-0412

張智嘉 (281) 772-8810

曾昭德 (210) 237-3869

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 梁慶輝

陳志宏 張世勳



會長的話

Message From The President

各位會友們大家好：新年快樂！

去年12/17 僑委會舉辦海外僑青和僑務工作分享會，我和周政賢大哥、大嫂到場參加。其目的是希望能藉由該項活動與台灣年青族群連結。僑教中心設立僑青基地白領居，供僑胞們使用。因此未來，本會活動除了目前在僑教中心203教室外，在今年1月到6月本會活動將考慮善用僑教中心的基地舉辦。

本會1月7日在Winfull Boba Tea Supplier 舉辦企業採訪活動，負責人張秉軒 Kevin Chang 表示他們的服務範圍很廣，從幫你評估店面地點的設置，店內的設計，顧客層分析，產品的樣式，菜單規劃，員工訓練，機器設備，原料提供，開店後的調整和行銷，他們都可以提供建議與幫助。他的原料99%是來自台灣，他的客戶分散在美國各地，所以他全美國都在跑，目前在德州就有供應一百多家固定客戶。珍珠奶茶現在在美國已經為一般民眾接受，也越來越受到歡迎，相信公司的潛力和前景是有無限的可能。

當天本會會友有50多人到場參觀，很感謝會友和理事們的支持，並感謝僑教中心王盈蓉主任與黃依莉副主任到場全程參與，以支持來自臺灣這麼優秀廠商。負責人當天還準備了很多台灣進口的果汁，關東煮，米粉湯和各種滷味招待大家。會友們吃吃喝喝，度過一個午後快樂的星期六。由於這次的活動超級受到歡迎，本會會計畫在僑教中心再舉辦一場，開放給所有休士頓民眾參加，到時候會在公布時間和細節，敬請期待。

農曆新年即將到來，小弟園立在這裡和大家拜個早年，祝大家兔年行大運，鴻兔大展。

會長 張園立 敬上





會務報導

休士頓台灣商會第三十七屆理事會第八次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2023年1月3日下午6時半

地點：Webex視訊會議

出席：張園立、徐世綱、張智嘉、林書賢、
陳逸玲、梁競輝、吳玉敏、莊幃婷、
曾昭德、周政賢

請假：楊禮維、陳第元、姚義

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告

1. 2023新年快樂。

2. 12/17/22中華民國僑委會舉辦海外僑青和僑務工作分享會，會長張園立、周政賢夫婦等人到場參加，其目的是希望能藉由該項活動與台灣年青族群連結。在如此的活動上並在僑教中心設立基地場所，供僑胞使用。因此未來，本會活動除了目前在僑教中心203教室外，在今年1月到6月本會活動將考慮善用僑教中心的基地舉辦。

三、各組工作分配及報告

1. 財務組：吳玉敏報告

a. 至2022年12月底為止，本會並無大項支出。

b. 2023年初的本會主要支出是會員制服T恤訂製，金額為\$842。將委請本會會員帶回美國後，制服每件售價將暫定\$15元。

c. 至2022年底會員會費和廣告費有部份尚未收齊，需委請大家幫忙催款。

2. 會員組：大專校友會James 許健彬，近期他將可能考慮重新加入。

3. 活動組：陳逸玲報告

4. 通訊組：莊幃婷報告

5. 公關：姚義（請假）

a. 2023元旦升旗典禮，會長張園立因為是Fasca 家長，所以有幸到場參與。

b. 活動組陳逸玲因故受邀於日前參加台北經濟文化辦事處處長羅復文年餐宴台商餐會。陳逸玲表示，在該餐會中，有很多都未曾參與僑社的台商僑胞到場參加。這些來自台灣的工商界僑胞們都將是未來台商會員目標。

6. 座談組：陳第元（請假）

希望能夠邀請臉書“施心瘋”負責人和會長共同舉辦分享如何利用團購方式，從網路購物取得價廉物美的產品講座。

四、討論事項

4.1 1月7日After Hour參觀珍珠奶茶供應商，Kevin張秉軒先生將會負責準備餐飲招待到場的會員們。同時參觀該公司目前銷售波霸、飲品等產品，分享加盟和產品選購等經驗。

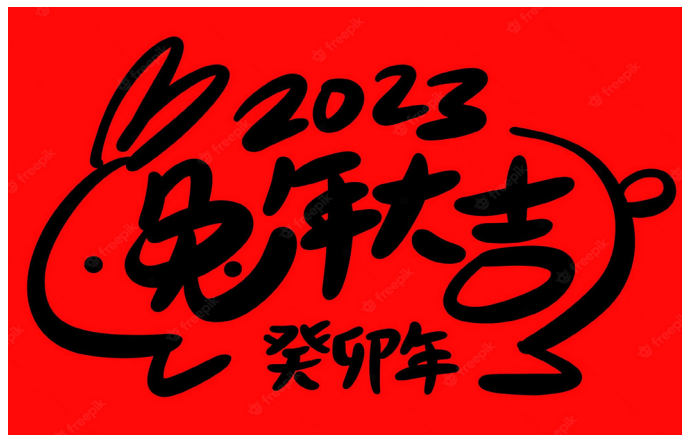
4.2 2023年1-6月上半年的講座，將計劃舉辦Air Bnb、網購商品、電力公司選擇等。

4.3 活動組陳逸玲亦是台灣同鄉會2023年台灣夜市負責人，期盼和歡迎本會在4月22日能夠共襄盛舉，以參展攤位的方式，支持今年台灣夜市的活動，並介紹售賣台灣產品同時亦可增加本會知名度和額外收入。

4.4 本會2022-2023下半年活動目前計劃，1月After Hour參觀波霸供應商、3月講座、4月台灣夜市、5月烤肉會。

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:

Happy New Year! On 12/17/2022, we attended the OCAC annual meeting. We met some young Taiwanese and now OCAC Houston has a new conference room which we can use in the future. On 1/7/2023, we visited the Winfull Boba Tea Supplier. Owner Kevin provides most services, including searching/evaluating location, store design, customer base evaluation, product creation, menu design, job training, material, machine and marketing. Most of his materials are from Taiwan. His clients are all over the USA. There are more than 100 stores that use his service. Boba is getting more and more popular and we believe his business has great potential in the USA market. We have more than 50 people attend the event. TCC will have another one soon. We will announce when it is available.

3. Committee Assignment and Report:

- Treasurer: no big expenses. Board member uniform will cost \$15 each. Need to collect some AD payments.

- Membership Committee: No new members. James Hsu may join us soon.
- Communication: NA
- Activity committee : Will discuss later
- Public Relations Committee: Sam attended the new year flag ceremony. Elaine attended the TECO dinner meeting and met some Taiwanese Business owners.
- Seminar Committee: We invite some internet good deal sales and teach TCC members about this new business style.

4. Discussion:

- 4.1 We will have a business visit to Winfull Boba Tea Supplier on 1/7.
- 4.2 We may want to have some seminars like Air bnb, good deals on the internet, electricity company searching.
- 4.3 TCC may join TaiwanYes event in May. We will have a booth. Maybe we can sell some Taiwan product at that time.
- 4.4 Current Schedule: Jan. 1/7 visit boba supplier. March: air bnb seminar. April: Taiwan Yes, May: BBQ.

5. Special Discussion: NA

6. Meeting Adjourned.

僑務委員會

大家好，

僑委會i僑卡是一張全球適用的虛擬卡，提供海外僑胞享有回臺購物、買伴手禮、健康檢查專案優惠，及全美甚至全世界i僑卡特約商店購物優惠，在大家返台探親、過年，或在全球各地旅遊時均可派上用場。

舊的僑胞卡已於2022年12月31日效期截止，請還沒辦i僑卡的人，儘快申請新的i僑卡（虛擬卡），i僑卡申辦網址為 <https://icard.taiwan-world.net/tw/register>。

備註：

1. 一個人只能用一個email帳號，夫妻或家人不能共用email 帳號，因為系統會寄確認信給各

位確認。

2. 先行註冊並填寫必要欄位基本資料（前標有紅色星號者請務必填寫，不可缺漏）及上傳應備證明文件（中華民國護照及僑居國居留證明文件），點選「申請 i 僑卡」後，系統會寄發電郵請您確認電郵有效性（可注意此封電郵是否被您的電郵誤歸類至「垃圾信件夾」中），經您點選驗證電郵連結通過驗證，並經僑委會審核通過後，系統會寄發電郵通知，您即可開通使用i僑卡。

3. i僑卡為虛擬卡，非實體卡，請登入會員後自行下載虛擬 i 僑卡。

4. i僑卡特約商店<https://icard.taiwan-world.net/tw/store>

5. 有關i僑卡相關疑義，可洽詢：電話+1-713-789-4995分機108，E-mail：card@ocac.gov.tw。

盡在 i 僑卡

· 虛擬數位帶著走 ·



快捷參與

持卡線上報名僑務活動
自動帶入個人基本資料



智能客服

主動提供即時
又貼心的服務訊息



專屬優惠

享海內外近4,000家
特約商店各項優惠

❗ 第一代僑胞卡如何升級為 i 僑卡？

網站正式上線後將陸續寄發電郵通知，只要點選連結
進入即可辦理。



線上
申辦

每天走一萬步更健康？ 連續走30分鐘才有效果？



以及每天走一萬步的死亡率方面，每天多走一步與更多益處相關，這時點好處趨於平穩。

目前仍然無法確定每天走多少步才能帶來最大的好處，雖然步數是對很多人都有效的切實目標，但還有其他很好的健身指標，如時間和頻率。

2.事實：步行有助於免疫功能 and 消化

斯坦福大學醫學院的運動醫學理療師、醫生和外科醫生邁克爾弗雷德里克森醫

一直以來，「步行鍛煉」受到許多有在運動人士的喜愛，其受歡迎的原因之一，是步行擁有其他低強度穩態有氧運動 (LISS) 鍛煉的所有健康和健身益處。走路是方便進行的運動，不需要到花哨的健身房或很使用很多設備就可運動。步行鍛煉可根據您的個人能力來進行，對所有健身水平和年齡的人都有好處。

但是「步行鍛煉」的好處是否過譽了？根據 Everyday Health 的報導，告訴你關於步行鍛煉需要了解的7個誤區和事實。

1.誤區：每天走一萬步最理想

許多人用一萬步作為每日目標的基準，但這個數字實際上起源於營銷活動，而不是來自科學證據。Move to Live More 的首席執行長兼創始人 Amy Bantham 博士解釋說，這是一家健康和健身公司諮詢公司的營銷活動。Bantham 對醫師運動推薦和患者運動行為改變進行了研究，他說目前還沒有確鑿的科學證據表明這個數字是比減少每日步數更健康的理想目標。

發表在 JAMA Internal Medicine 雜誌上的一項研究確實表明，在降低癌症和心臟病發病率

學博士說，步行的人感冒較少，因為輕度運動會刺激你的免疫系統。

根據發表在英國運動醫學雜誌上的一項研究，每週鍛煉五天或更長時間的人（該研究特別關注有氧運動，但不一定只是步行）患上呼吸道感染（如普通感冒）的可能性比一周內不鍛煉的人低 43%。研究表明，即使每周至少一天做 20 分鐘的適度運動，您生病的可能性也較小。

走路或鍛煉時，您會增加心率和血流量，從而增加體內免疫細胞的循環。血流量的增加也是讓你的消化道滾動的原因。

3.誤區：步行可以治癒抑鬱和焦慮

大多數運動都與心理健康有關，但在大多數情況下，沒有一種運動（如步行）本身可以治癒臨床疾病。

走路如何影響心情？弗雷德里克森醫學博士說，大多數人都處於交感神經或壓力更大的狀態，鍛煉可以使人進入副交感神經或更放鬆的狀態。腦中增加的血流量會產生更多的內啡肽，可以幫助我們重新設定、充電和重新集中注意力。

4.誤區：跑步總是優於步行

Bantham博士說，步行是一種低衝擊力的運動，具有促進內啡肽釋放、增加身體和大腦的血流量以及改善骨骼健康等好處，而且不會對關節造成額外的壓力。

對於普通大眾來說，走路比跑步對身體更輕鬆，而且受傷的機率也更小。此外，這種低影響的活動是每個人都可以做的。他說，跑步更像是一種技能，有些人的身體更適合這種類型的活動。他說，臀部和膝蓋的對齊方式、體重和足弓的形狀可能會使您容易出現問題或導致您在跑步時取得成功。

很多人問他們應該跑步還是步行，這要歸結為一件簡單的事情：你的目標是什麼？

如果你想健身並改善氧氣容量和二氧化碳排放量，那麼跑步是一個更好的工具。如果您正在尋找降低血壓、感覺更好或睡眠更好的東西，步行更適合。

研究發現，在消耗與跑步相同的能量時，中度到劇烈的步行可以降低患高血壓、高膽固醇和糖尿病的風險。

5. 誤區：你不應該一周中的每一天都走路

因為步行是一種低強度的活動，所以人們每天出去散步是完全合理的，其中一個好處是大多數人都可以每天做這件事。

然而，弗雷德里克森醫學博士說，如果你真的在散步時用力過猛，那麼每週休息一天或將騎自行車或游泳等其他形式的運動，納入你的日常活動中可能會很好。

根據美國衛生與公眾服務部 (HHS) 的美國人體育活動指南(PDF)，成年人每週應進行150至300分鐘的中等強度運動（如快走），或75至150分鐘的劇烈運動每週進行高強度活動（如跑步）對健康大有好處。

6. 事實：你必須走得更快才能燃燒更多卡路里

雖然任何活動都會燃燒卡路里，但鍛煉強度越大，燃燒的卡路里就越多，步行也是如此。Bantham博士說，在鍛煉中燃燒的卡路里數量取決於個人的體重和身體成分。Harvard Health根據活動和體重範圍發布了30分鐘內燃燒的卡路里



比較。一個70公斤重的人，每30分鐘以每小時3.5英里的速度行走可燃燒133卡路里，以每小時4英里的速度行走每30分鐘可燃燒175卡路里。

這意味著，如果某人的目標是減脂，那麼你將需要以更高的強度行走或比其他活動走更長的時間才能看到那些想要的結果。

為了讓步行更具挑戰性並增加步行期間燃燒的卡路里數量，間隔（在較高強度和中等或較低強度的運動週期之間交替）是一種很好的方法。結合間隔對健身非常有用，因為你的心率比你悠閒地走路時更高，最終燃燒更多的脂肪和卡路里。

7. 誤區：你必須連續步行 30 分鐘才能看到健康益處

根據美國衛生及公共服務部(HHS)所發布的《身體活動指南》中提到美國人150分鐘適度有氧運動的目標，建議人們每天步行30分鐘，每週步行5次以達到這個標準。

然而，一個常見的誤解是你必須連續完成這30分鐘，弗雷德里克森醫學博士說，你可以將它分成更小的部分，在一天中多次步行5到10分鐘，仍然可以獲得與每天步行30分鐘相同的健康效果。

看完這5個常見誤區跟2個事實，是否更了解「步行鍛煉」對身體健康的好處，心動不如馬上行動，達成每天累積步行30分鐘，每週步行5次的運動目標，有助於提升消化和免疫功能。

（文載自聯合報〔元氣網〕）