



# 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](mailto:tchouston@gmail.com)

<http://www.tchouston.org>

2023年5月

Vol. 36 No. 12

## 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：

莊偉婷 (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

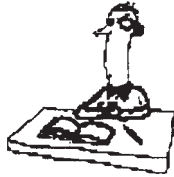
榮譽會長：

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

親愛的會友們大家好：

小弟為期兩年的會長即將屆滿，回顧兩年期間，我們剛從新冠疫情走出來，慢慢活動越辦越多，加入本會的人數也越來越多，一切都是往好的方向發展。前幾天美國調查報告指出，疫情過後大家的孤獨感比以前都強烈。衛生發展部建議大家多多與朋友聯繫，多與朋友出去用餐，多傾聽朋友的心聲，多參加服務性質社團活動，都是解決減輕孤獨感的方法。我想這也是活動來的人越來越多的原因吧。

在這和會友們報告一下，我們的前會長陳志宏先生於4月27日仙逝，享年65歲。告別式莊重肅穆，陳大哥待人親切，提攜後輩，我們有什麼不懂的，他總是非常有耐心的解釋給我們了解。願他遠離塵世痛苦，蒙主恩召，安息主懷，歸回天家。

今年的國慶應該會很不一樣，因為我們商會的榮譽會長楊崇肯大哥當選今年的國慶主委。新人新氣象，還有一群年輕有活力的幹部支援，相信今年一定可以大獲成功的！

再過幾天就是我們的春季烤肉了，今年我們結合了母親節，到時候會有送康乃馨的環節。今年報名的人數異常的踴躍，人數一直往上衝。周大嫂已經加買好多次，希望當天活動可以順利進行，大家可以享用到我們理事們用心為大家準備的好料理！

本會不斷的進步，完全是靠會友和理事的支持。會友們如果覺得有什麼該改進的，可以舉辦什麼講座的，請隨時與我或是我們的理事們說，我們一定會儘量安排採納的。小弟在這裡祝福所有會友們身體健康，事業順利，鴻圖大展。

會長 張園立 敬上



## 活動預告 (Up-Coming Event)

### ▲春季烤肉

Time時間：May 14, 2023 Sunday 11:30am - 2:00pm

Place地點：Eldridge Park (2511 Eldridge Rd., Sugar Land, TX 77478)

費用：\$10元 (大人、小孩同價)，欲參加的會友們請事先報名。

## ▲年會

Time 時間：June 10, 2023 Saturday 6:00pm - 9:00pm

Place 地點：休士頓僑教中心大禮堂

(10303 Westoffice, Houston, TX 77042, Tel: 713-789-4995)

費用：餐費每人\$10元（欲參加的會友們請事先報名）。會費：個人\$60元，夫婦\$100元。

內容：晚餐，理事選舉，卡拉OK，摸彩（獎品豐富）。

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及會長張園立(832) 788-1858。



休士頓台灣商會第三十七屆理事會第12次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2023年5月4日下午6時半

地點：Webex 視訊會議

出席：張園立、徐世鋼、張智嘉、陳逸玲、  
陳第元、楊禮維、曾昭德、周政賢

請假：吳玉敏、姚義、林書賢、梁競輝

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告

(1) 榮譽前會長陳志宏5/6日告別式，本會送花圈代表會員。

(2) 5/6日和商務組組長及進金生能源聚餐，希望他們可以來休士頓設分公司。

(3) 4/22日機器人大賽，感謝理事陳逸玲百忙中，自掏腰包抽空送零食還有補給品給南科實中，非常感謝她。

(4) 4/27日 應李雄邀約出席HBU 獎學金餐會，雄哥希望本會可以參加7/2西南區管委會舉辦的活動。

(5) 4/29日參加國慶主委交接典禮，陳逸玲理事也有參加，希望新主委楊崇肯（Ken），也是我們的榮譽會長，可以帶來新氣象。

三、各組工作分配及報告

財務組：請假。

會員組：有五位新會員加入--

(1) 陳偉峰 (Bruce Chen) - Kimberly

Advertising，(2) 鄒銘晏 (Ming Yan Zou) - Toyori LLC拉麵店，(3) Ted Lin - ST Corporate Housing LLC，(4) 黃詩喬 (Michelle S. Huang) - KPMC III Holdings, LLC，(5) 溫又曄 (Yu-Ye Wen) - Green Pitta。

活動組：陳逸玲報告有關5月烤肉及6月份年會地點。下面有詳細的討論。

通訊組：無

公關組：無

座談組：Airbnb 講座非常成功，大家有任何想法請歡迎與我連絡。

四、討論事項

4.1 5月烤肉工作分配：徐世鋼副會長將幫助周大哥、周大嫂準備此次的肉類。Elaine理事負責團康小遊戲。當日將準備100朵康乃馨由HEB贊助，會在烤肉餐會中由會長、副會長到每桌送出。味全食品公司捐贈飲料。張園立會長負責水及炭。陳第元理事負責音響麥克風。烤肉會當日本會理事10:30am提早到達，幫忙佈置會場。

4.2 年會6月10日舉行，地點將在僑教中心。討論年會程序，將由Ringo和Elaine擔任主持人。

4.3 本會年刊文章：將由秘書長林書賢負責編者的話。會長也將委請周政賢、徐世鋼、宋明麗、一銀經理吳炳輝，商務組倪組長，還有幾位理事幫忙撰寫年會的文章。年刊廣告委請理事及會員幫助聯繫確實廣告內容是否更新。年會摸彩獎品將聯絡各贊助單位和前會長。

五、臨時動議。

六、散會。



## 會員動態

◎歡迎新會員：

1. 陳偉峰 (Bruce Chen) - Kimberly Advertising, Tel: (832) 582-8095, www.kimberlyad.com。
2. 鄒銘晏 (Ming Yan-Zou [Max]) - Toyori LLC,

Tel: (832) 649-8297。

3. 黃詩喬 (Michelle S. Huang) - KPMC III Holdings LLC, Tel: (832) 363-7812, www.kpmcglobal.com。

4. 溫又曄 (Yu-Ye Wen) - Green Pitta, Tel: (281) 236-9720。

5. 林思德 (Ted Lin) - ST Corporate Housing LLC, Tel: (832) 754-8649, www.staycozy.com

## 活動報導

**Airbnb投資講座**--本會於4月1日（星期六）下午4時在僑教中心104室-白領居，舉辦「Airbnb投資講座」，邀請到青年創業有成的Teddy Lin



來分享如何運用Airbnb創造財富。僑教中心主任王盈蓉，副主任黃依莉，僑務委員張世勳、劉秀美，會長張園立、副會長徐世鋼，榮譽顧問周政賢，前會長張智嘉及理事，會員等共襄盛舉。

首先，Teddy通過調查發現與會者有超過半數民眾，有房地產正在出租或是想當房東。而他的主題是教大家如何利用房地產賺取更多的收入，如何利用短租Airbnb的商業模式，獲取更大現金流。



接著介紹Airbnb不只是共享經濟成功案例，更改變了整個產業。該商業模式是房東將閒置住宅或房間出租給旅客，讓旅



客得到在地化的住宿。利用廣告提供多樣化的住宿選擇，例如營地、船屋比較有特色的內容。撮合旅客

與房東，提供最多樣化的住宿選擇，也提供一些在地化體驗，讓房客可以參與，例如衍生出AirBNB Eexperience服務，營造更個人化和有人情味的住宿經驗。

講座中，Teddy以自己醫學中心租房為例，說明如何從0開始的短租事業：(1) 設定目標市場，各種潛力客群分析。(2) 客製化產品，讓租房成為客群最佳選擇。(3) 利用拍照和影片。(4) 定期清潔和試住，以確定完善便利性等。(5) 訂價與利潤最大化的技巧。

在一個小時的講座中，Teddy以實例解說，再安排和與會者提問互動，現場氣氛熱絡，面對法規、上架和租房設備等等五花八門的提問，Teddy仔細聆聽，並給予詳盡解說。



# *Business Discussion & Announcement*

## **1. Matters and issues discussed during last month's meeting are hereby approved by the board.**

### **2. President Report:**

- Former President Chen's farewell ceremony was held on May 6th. The Chamber of Commerce sent a wreath on behalf of its members.
- On May 6th, a dinner was held with the head of the Business Division and representatives from Taiwan Energy company, hoping that they would establish a branch in Houston.
- On April 22nd, at the robotics competition, we would like to express our gratitude to Director Elaine for generously providing snacks and supplies to Nankai Experimental High School. We are very thankful to her.
- On April 27th, I attended the scholarship dinner at HBU, upon Kenneth Li's invitation. He hopes that the Taiwanese Chamber of Commerce can participate in the event organized by the Southwest Regional Council on July 2nd.
- On April 29th, I attended the handover ceremony of the National Day committee. Elaine was also present, and we hope that the new chairman, Ken, who is also our honorary president, can bring a new atmosphere.

### **3. Committee Assignment and report:**

- Finance Department: Taking leave.
- Membership Department: (1) Bruce Chen - Kimberly Advertising, (2) Ming Yan Zou - Toyori LLC, (3) Ted Lin - ST Corporate Housing LLC, (4) Michelle S. Huang - KPMC III Holdings, LLC, (5) Yu-Ye Wen - Green Pitta.
- Activities Department: Elaine reported on the barbecue event in May and the location for the annual meeting in June. There was a detailed discussion below.
- Communications Department: None.
- Public Relations Department: None.
- Discussion Group: The Airbnb seminar was very successful. Please feel free to share any ideas or thoughts with me.

### **4. Discussion:**

4.1 BBQ Event in May Assignments: Spenser

will assist Marshal and Ming in preparing the meat for this event. Elaine will be responsible for organizing recreational games. On the day of the BBQ, 100 carnations will be provided by HEB and distributed by the President, Vice President, and other board members to each table. Wei Chuan Food Company will donate beverages. Sam will take care of water and charcoal. David Chen will be in charge of the audio system and microphone. Board members of the Chamber of Commerce will arrive at 10:30 a.m. on the day of the BBQ event to help set up the venue.

4.2 The annual meeting will be held on June 10th at the OCAC. The agenda for the annual meeting will be discussed, and Ringo and Elaine will serve as the hosts.

4.3 The Secretary-General, Roger Lin, will be responsible for the editor's note in the Chamber's annual publication. The President will also commission several board members to contribute articles for the yearbook. Board members and members will be asked to assist in contacting advertisers to ensure that the advertising content is up to date. Prizes for the annual meeting raffle will be coordinated with sponsor organizations and former presidents.

### **5. Special Discussion: NA**

### **6. Meeting Adjourned.**



# 5種食物少碰！營養師示警： 恐慢性發炎致重大疾病



營養師提醒，精製糖、油炸物、加工食品、反式脂肪及香菸，都可能讓身體發炎。

想維持身體健康就要從良好的生活作息及飲食做起，營養師許育禎指出，民眾以為吃甜食、炸物只會導致發胖，她直言「還可能導致身體慢性發炎、誘發許多慢性疾病！」另外，加工食品、反式脂肪及香菸都易致炎，平時應盡量少碰。

許育禎在《Ivy營養師的健康教室》臉書粉專發文指出，研究顯示，許多重大慢性病的根源來自於「慢性發炎」，當體內的發炎水平長期過高，又不處理時，久而久之就可能演變成重大疾病。

許育禎舉例，高血糖、高血脂、高血壓等問題是體內在發炎，如果不管控飲食和作息，日後變成糖尿病、心血管疾病的機率非常大；目

前已知跟慢性發炎相關的疾病有癌症、心腦血管疾病、失智症、糖尿病、肺部疾病、自體免疫疾病、神經性和精神疾病（憂鬱症、焦慮症）等。

許育禎表示，想要降低體內發炎水平、延緩老化必須擁有良好的睡眠、做好壓力管控、控制體重及飲食；有些食品攝取過多會造成身體慢性發炎，像是精製糖、油炸物、加工食品、含反式脂肪酸的食品以及香菸。

各類砂糖、冰糖、方糖、葡萄糖、果糖等甜食及飲品，必須管控食用量；世界衛生組織（WHO）建議，精製糖的熱量不可超過每日總熱量攝取的10%，許育禎舉例，每天需要2000卡熱量的人，由精製糖產生的熱量必須控制在200卡以內，每公克糖可產生4大卡熱量，換算下來，每日只能食用50公克糖。

至於油炸物，許育禎直言，「問題不在於食材的本身，而是油炸用油」，外賣的油炸物經常使用大豆沙拉油或葵花油，這些油脂當中含有很高量的Omega-6脂肪酸，食用過量容易引起發炎。

另外，經過長時間且高溫加热的加工肉類，像是香腸、火腿、臘肉、熱狗、燒烤物等，在加工過程會產生許多的糖化終產物（AGEs），食用過多也會造成發炎；反式脂肪酸不僅容易造成血栓，也容易導致發炎反應，常見於烘焙類食品，像是酥餅類、麵包、蛋糕、夾心餅乾、奶精、巧克力等，應該少吃。

最後是香菸，許育禎指出，菸草當中的尼古丁是造成發炎反應的一大元兇，最好戒掉，以免引發重大疾病。

（文載自〔中時電子報〕）

## 易使身體慢性發炎的食物

### 精製糖

砂糖、冰糖、方糖、葡萄糖  
果糖等甜食及飲品



### 油炸物

含高量的Omega-6脂肪酸  
食用過量容易引起發炎



### 加工肉類

香腸、火腿、臘肉  
熱狗、燒烤物



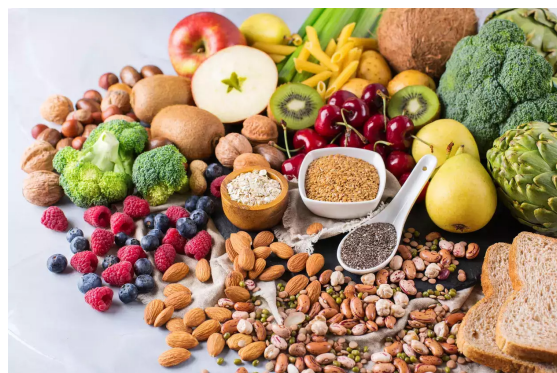
### 反式脂肪酸

酥餅類、麵包、蛋糕  
夾心餅乾、奶精、巧克力



### 香菸

菸草當中的尼古丁  
造成發炎反應



# 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