



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: tcchouston@gmail.com

<http://www.tcchouston.org>

2023年6月

Vol. 36 No. 13

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

秘書長：

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

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 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：

會友們上個月有沒有來參加我們的母親節烤肉呢？感謝周政賢顧問、呂明雪秘書、徐世鋼副會長、古玉枝會友、廖三妹會友和吳玉敏理事，他們辛苦的備料，還有全體理事的努力，更感謝HEB、味全公司和經文處的全力贊助，讓大家可以有吃有喝！當天早上九點前還是傾盆大雨，我在現場想是不是要創先例因雨停辦，本會每次都是順利舉辦。沒想到在九點半時，雨停了，太陽也慢慢出來，雲也散了！我想本會裡面一定是有一個超強運的人，總是能讓烤肉順利的進行，再次感謝會友們的支持。

5/18 我應邀參加Harris County 第四區區長的早餐會，會中有來自各個不同國家種族，不同性質的社團負責人，區長詳細報告了她未來服務的方向，也希望更加深與社團們的合作。區長Lesley Briones是個充滿熱情活力的人，我們的好朋友Alice Lee 現在是 Chief of Staff，希望本會可以和主流多往來。

6/2 應榮譽會長李雄和陳第元理事的邀請，出席休士頓市長候選人John Whitmire 的餐會，這次主要是展現亞裔的動員能力和支持，有看到越南，韓國，菲律賓，中國的表演餘興節目，展現了多元文化的活力，餐會在珍寶海鮮城舉行。

本週六（6月10日）是我們一年一度的年會，會中我們也要歡送經文處羅復文處長榮調，大家在忙碌一整年後，是不是好久沒有見到你許久的好朋友呢？加入本會的朋友，是不是想認識更多本會的朋友呢？還沒有報名的趕快向周大嫂和會長報名喔！我們有準備很多大獎，還有60盆蘭花等你來！希望屆時可以看到大家！

會長 張園立 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲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)

Cost 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。

Content 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。



會務報導

休士頓台灣商會第三十六屆理事會第13次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2023年6月6日下午6時半

地點：Webex 視訊會議

出席：張園立、徐世綱、張智嘉、陳逸玲、
姚義、陳第元、曾昭德、林書賢、
周政賢

請假：吳玉敏、梁競輝、楊禮維

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告：

- 1) 上個月5/14舉辦的母親節烤肉活動非常成功，感謝周政賢顧問、呂明雪祕書、徐世綱副會長、古玉枝會友、廖三妹會友和吳玉敏理事，他們辛苦的備料，還有全體理事的努力，更感謝HEB、味全公司和經文處的全力贊助，讓大家可以吃有喝！當天早上九點前還是傾盆大雨，我在現場想是不是要創先例因雨停辦。本會每次都是順利舉辦。沒想到在九點半時，雨停了，太陽也慢慢出來，雲也散了！我想本會裡面一定是有一個超強運的人，總是能讓烤肉順利的進行，再次感謝會友們的支持。
- 2) 5/18 我應邀參加Harris County第四區區長的早餐會，會中有來自各個不同國家種族，不同性質的社團負責人，區長詳細報告了她未來服務的方向，也希望更加深與社團們的合作。區長Lesley Briones是個充滿熱情活力的人，我們的好朋友Alice Lee現在是Chief of Staff，希望本會可以和主流多往來。
- 3) 6/2 應榮譽會長李雄和陳第元理事的邀請，出席休士頓市長候選人John Whitmire的餐會，這次主要是展現亞裔的動員能力和支持，餐會中有看到越南，韓國，菲律賓，中國的表演餘興節目，展現了多元文化的活力，餐會在珍

寶海鮮城舉行。

三、各組工作分配及報告：

1. 財務組：吳玉敏請假。

2. 會員組：此次烤肉活動後，再增加3位新會員：(1) 宋幸玲 (Millie Sung) - MJ M Insurance Agency；(2) 鄔逸卉 (Lotus Wu) - IMG Medicare & ACA；(3) 賴清陽 (Andy C. Lai) - Lai, Corsini & Lapus LLC 賴清陽中美聯合律師事務所。

3. 活動組：陳逸玲報告

本月10日年會中，a) 我們也要歡送經文處羅復文處長榮調。b) 當晚節目事宜，今年的節目安排將打破以往表演模式，其中有會員或現任理事暨前會長張智嘉薩克斯風的即性演出，請拭目以待。

4. 通訊組：無。

5. 公關組：姚義報告

目前休士頓市政府正著手促進休士頓動物園與台北市動物園聯誼合作事項，屆時需本會給予支持。

6. 座談組：陳第元報告

我現在有新辦公室，希望歡迎理事們去參觀，也可以提供場地做小型座談會用。

四、討論事項：

4.1 a. 今年年會活動是6月10日在僑教中心舉行，當晚的安排和佈置事宜。

年會主持人由曾昭德和陳逸玲負責。

理事成員在年會當日希望能夠在4:30pm到達並幫忙佈置會場。活動6:00pm開始接受會員報到。當晚節目的安排和流程如下：

6:00PM~6:30PM 報到、聯誼

6:30PM~7:00PM 介紹理事候選人、投票、晚宴開始

7:00PM~7:15PM 主席致詞、頒獎（卸任理事、榮譽會長）

7:15PM~7:30PM 來賓致詞

宣佈新理事、選舉新會長
 7:30PM~7:45PM 新舊會長交接
 歡送經文處羅復文處長榮調
 卡拉OK
 摸彩
 7:45PM~7:50PM O sole mio
 表演者：王沛君聲樂博士
 7:50PM~8:20PM 卡拉OK
 摸彩
 8:20PM~8:45PM 卡拉OK
 摸彩
 8:45PM~8:50PM Time to say goodbye
 表演者：王沛君聲樂博士
 8:50PM~9:10PM 大合唱：「愛拚才會贏」.....
 表演者：全體理事
 摸彩大獎

b. 年會工作討論分配：

大會主席：張園立會長
 總幹事：徐世鋼、林書賢
 司儀：陳逸玲、曾昭德
 理事選務委員會：張智嘉、陳第元、
 楊禮維、梁競輝
 報到、收款：呂明雪、吳玉敏、古玉枝、
 莊幃婷
 接待：周政賢、張世勳、林書賢、
 張智嘉、張園立
 節目製作：陳逸玲、陳第元、徐世鋼
 燈光音響：徐世鋼、陳第元、莊幃婷、

徐家緯
 場務舞台：曾昭德、張智嘉、姚 義、
 林書賢
 餐飲：周政賢、呂明雪
 獎品及摸彩：周政賢、陳第元、張園立、
 林書賢
 獎牌製作：周政賢、王 明
 攝影：姚義

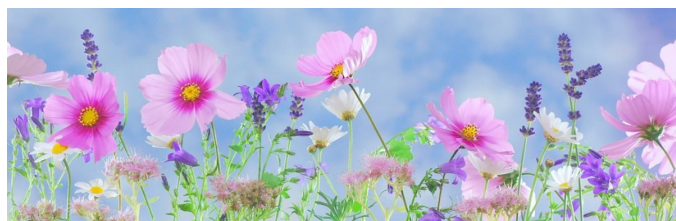
4.2 現任會長張園立在这次理事會議中，為第三十七屆年會新理事候選人號碼抽籤，名單及候選人號碼如下：(1) 張世勳；(2) 徐世鋼；(3) 張碩仁；(4) 曾昭德；(5) 林陽；(6) 林翠梅。

4.3 理事徐世鋼提出關於未來本會會員、理事成員及榮譽會長資格核選評鑑的規範等事宜，進行討論。關於：

- (1) 新會員加入條件需有二位理事成員認可推薦。
- (2) 榮譽會長甄選資格--a. 卸任本會會長。b. 或台灣大企業駐美代表人士，二者均需經由本會理事會推薦及其他理事成員審核評選。
- (3) 本會新理事人選推薦，由現任本會理事或榮譽會長推薦，經其他理事成員審核評選。

五、臨時動議

六、散會



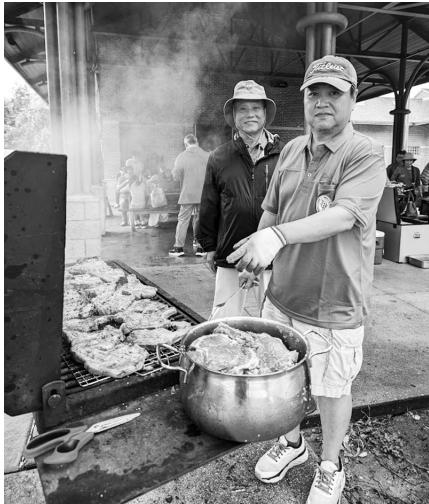
會員動態

◎歡迎新會員：

- (1) 宋幸玲 (Millie Sung) - MJM Insurance Agency, Tel: (626) 780-3152。
- (2) 鄔逸卉 (Lotus Wu) - IMG Medicare & ACA, Tel: (832) 818-5566。
- (3) 賴清陽 (Andy C. Lai) - Lai, Corsini & Lapus LLC 賴清陽中美聯合律師事務所, Tel: (713) 988-5666, Fax: (713) 988-8846, www.lglcus.com。

活動報導

●春季烤肉-- 5/14 本會母親節春季烤肉順利舉行。原本早上10點還是大雷雨，沒想到之後開始轉晴，大家忐忑的心情也一掃而空。感謝理事們的努力跟會友的支持，也感謝經文處與僑教中心的參與。因為是母親節，我們還準備HEB的康乃馨送給所有來參加的會友們，共度一個熱鬧又溫馨的母親節！



Business Discussion & Announcement

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

2. President Report:

(1) The Mother's Day BBQ event held on May 14th was a great success. I would like to thank Marshall Chou, Ming Chou, Spencer Hsu, Yu-Chih Ku, San Mei Liao and Yuming Wu for their hard work in preparing the food, as well as the efforts of all the board members. Special thanks to HEB, Wei Chuan and TECO in Houston for their generous sponsorship, which allowed everyone to enjoy food and drinks and have a great time! In the morning before 9 o'clock, it was pouring rain, and I thought we might have to cancel the event, as the Chamber of Commerce has always had smooth operations. However, to my surprise, the rain stopped and the sun gradually appeared after 9:30, and the clouds cleared. I believe there must be someone with incredible luck in the Chamber who always ensures the BBQ events run smoothly. Once again, I appreciate the support of all the members.

(2) On May 18th, I was invited to attend the breakfast meeting of the Harris County 4 District Commissioner. The meeting was attended by leaders from various community organizations representing different countries and ethnicities. The Commissioner provided detailed reports on her future plans for service and expressed a desire to deepen cooperation with community groups. Commissioner Lesley Briones seemed to be a passionate and energetic person, and our good friend Alice Lee is now serving as the chief of staff. I hope that the Chamber of Commerce can have more interactions with mainstream organizations.

(3) On June 2nd, I attended a dinner hosted by Kenneth Li and David Chen in honor of Houston mayoral candidate John Whitmire. The event aimed to showcase the mobilization and support of the Asian community. There were performances by groups representing Vietnam, Korea, the Philippines, and mainland China, demonstrating the vibrant multiculturalism. I wish him success in his

campaign. The dinner took place at Treasure Palace, and I heard that the venue and management have changed completely since our last visit. I hope they have a prosperous business.

3. Committee Assignment and report:

- Finance Department: Jennifer is on leave.
- Membership Department: After this BBQ event, three new members have joined: (1) Millie Sung - MJM Insurance Agency. (2) Lotus Wu - IMG Medicare & ACA. (3) Andy C. Lai - Lai, Corsini & Lapus LLC.
- Activities Department: Report by Chen Yiling: a.) Farewell to Director Luo as he returns to Taiwan for his honorable transfer. b.) Regarding the program for this month's annual meeting on the 10th, we will break away from the traditional performance format. There will be impromptu performances by members or Honorary President Jack Chang Saxophone. Please stay tuned for further updates.
- Communications Department: None.
- Public Relations Department: Report by Yao Yi: Currently, the Houston government is working on promoting cooperation between the Houston Zoo and the Taipei Zoo. The Chamber of Commerce will be expected to provide support in this matter.
- Discussion Group: Director Chen Diyuan expressed the desire to invite members to visit the new office. The space can also be used for small-scale discussion meetings.

4. Discussion:

4.1 a. This year's Chamber of Commerce annual meeting will be held on June 10th at the Overseas Chinese Education Center. The arrangements and decorations for the evening are as follows:

The annual meeting will be hosted by Zeng Zhaode and Chen Yiling. Chamber of Commerce board members are requested to arrive at 4:30 p.m. on the day of the annual meeting to assist with venue setup. The event will begin at 6:00 p.m., and Chamber of Commerce members will be able to check in at that time.

4.2 In the 13th board meeting held in June, the

current President Zhang Yuanli drew lots for the new directors of the 37th annual meeting. The list and numbers of the candidates are as follows:

Jackson Chang, Spenser Hsu, Ivan Chang, Ringo Tseng, Frank Lin, Cuimei Lin

4.3 Director Spenser Hsu proposed a discussion on the regulations regarding the qualification evaluation for future Chamber of Commerce members, board members, and honorary presidents. The following matters were discussed:

- (1) Conditions for new member admission require endorsement by two board members.
- (2) Qualification selection for honorary

presidents:

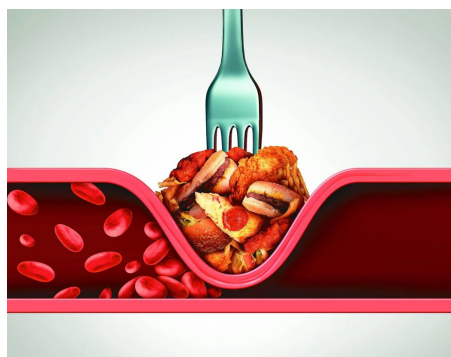
- a. Must have served as the President of our Chamber of Commerce.
 - b. Or must be a representative of a major Taiwanese company in the United States, with both qualifications requiring recommendation by the Chamber of Commerce board and evaluation by other board members.
- (3) Recommendations for new board members are made by current board members or honorary presidents of our Chamber of Commerce, and evaluated by other board members.

5. Special Discussion: NA

6. Meeting Adjourned.

台商園地

掌握健康飲食三步驟 心血管暢通不阻塞



清晨時常常聽到救護車歐呷歐呷呼嘯而過，寒冷的夜裡，最需要注意的就是心血管的健康，只要一不小心就會導致中風或心肌梗塞。

心血管疾病的人需要好好控制血脂、血壓及血糖，除了先天遺傳以外，後天的飲食和藥物也很重要，只要掌握以下三步驟飲食，心血管暢通又健康！

第一步，選擇好油：

流動性佳而不易凝固的油脂，就像潤滑劑一般，在身體裡暢行無阻，作為心血管的防護罩，可避免產生堆積或阻塞。

多元不飽和脂肪：以EPA與DHA為主，多存在於富含油脂的魚，鯖魚、秋刀魚、沙丁魚、鮭魚和鮪魚都是不錯的選擇。

單元不飽和脂肪：植物性油脂中含量較豐富，像是橄欖油、芥花油、亞麻仁籽油、苦茶油和核桃油，或是一些堅果種子類，如：核桃、胡桃、杏仁...等。

第二步，減少壞油：

放入冰箱多呈現固體流動性差的油脂，想像一下吃進身體裡跑到血管中，也是非常油膩且不易流動的狀態，這些壞的油容易增加壞的膽固醇和總膽

固醇，進一步可能會氧化並堆積在血管壁上。

避免反式脂肪：存在於油炸食物或精製糕點中的人造奶油，建議每天攝取量小於總熱量的1%，天然食物如奶類本身的反式脂肪則不影響。

減少飽和脂肪：多為動物性來源的油脂，例如：三層肉中QQ軟軟的肥油、充滿油花的肉片和皮、豬油、雞油、奶油、鮮奶油，以及用來做市售零食的棕櫚油和椰子油等，建議每天小於總熱量的7%。

第三步，其他：增加膳食纖維、鉀離子，避免精製糖、多原型食物，身體健康少負擔。

增加膳食纖維和鉀離子：植物性食材富含纖維，能夠幫助刮除食物中多餘的油脂和膽固醇，也有許多的鉀離子幫助穩定血壓。葉菜類、瓜類、筍類、豆莢、芽菜、菇類或是海帶類，全穀根莖雜糧等未精製主食澱粉類及適量水果，都是優質的纖維來源。

避免精製糖：過多的糖份容易轉成三酸甘油酯，舉凡糕點、餅乾、蛋糕、糖果或含糖飲料都需要多加留意。

少醬、少鹽、少加工、多原態食物：每天4-6公克以內的鹽分，過多的鈉會造成血壓較高而影響血管功能，或是一高起來就把沉積在血管上的斑塊衝破而導致中風等不良後果。

以上飲食方法只要能照著做，就能通往心血管健康的成功之路。祝大家身體健康！

(文載自聯合報〔元氣網〕)