



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8月
Vol. 37 No. 3

第三十七屆理事會

會長：
徐世鋼 (281) 313-9888

副會長：
張碩仁 (281) 368-7200

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
張世勳 (713) 965-9060
姚義 (832) 866-3377
陳逸玲 (713) 464-4388
林翠梅 (713) 827-1168
張園立 (832) 788-1858
林陽 (713) 772-8899
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	張園立

榮譽會長：

王敦正	李雄
吳堯明	楊崇肯
陳舜哲	梁慶輝
張智嘉	



會長的話 Message From The President

親愛的會友們大家好：

在上月份的台商通訊中，我們談起了今年夏天天氣異常的炎熱，甚至聯合國世界氣象組織都發出了極端氣候警告。

時間很快來到7月9日（周日）晚上，持續的大雨在紐約哈德遜河谷引發嚴重洪水，許多道路被淹沒，道路被迫封閉。與此同時，美國東北部其他大部分地區也面臨極端降雨，到處豪雨成災，專家表示紐約市的排水系統僅能容納1.5吋的降雨量。然而，在地球的另一邊，受颱風“杜蘇芮”強大環流影響，自7月29日開始，華北、黃淮一帶的降水逐漸累積擴展。7月30日，北京地區出現暴雨平均降雨量89.6毫米，有251個監測點雨量超過100毫米。氣象單位30日繼續發布暴雨紅色預警和強對流天氣黃色預警。河北地區降雨量已達特大暴雨量級，降雨時間持續80小時成為140年來最大強降雨。

在高科技快速發展的今天，但是在自然災害面前，人類還是如此的脆弱。在短短的幾天之間，西方與東方最大的都市皆在本月發生洪災，而且據氣象機構的預測未來幾週的天氣還是極不穩定的，各位會友們不論是在家或出外旅行，都一定要對極端氣候變化有所防備，大家還是要多加小心，萬事平安。

會長 徐世鋼 敬上



活動預告

▲「ChatGPT實戰教學，如何用AI致室」

Time時間：August 26, 2023 Saturday 2:00pm - 5:00pm

Place地點：僑教中心203室（10303 Westoffice Dr., Houston, TX 77042）

欲參加的會友們請事先報名。

▲秋季烤肉

Time時間：October 1, 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。

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及會長徐世鋼(281) 313-9888。



會務報導

休士頓台灣商會第三十七屆，理事會第3次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2023年8月1日下午6時半

地點：Webex 視訊會議

出席：張園立、徐世鋼、張智嘉、姚義、
林書賢、吳玉敏、張世勳、張碩仁、
曾昭德、莊幃婷、林翠梅

列席：周政賢

請假：陳逸玲、林楊

議程：

一、通過上次會議紀錄

二、會長報告

1. 7月2日（周日）周政賢顧問暨理事們前往機場歡送羅復文處長榮調返台。
2. 7月9日（周日）多位理事前往僑教中心歡迎新任駐台北經濟文化辦事處蕭伊芳處長，隨後於7月27日多位本會前會長、現任會長和榮譽會長與蕭處長聚餐。
3. 8月26日（周六），下午2-5時 僑教中心203室「ChatGPT實戰教學，如何用AI致富。」由張園立前會長特邀張德仁講師現場實物教學，機會難得請早報名。
4. 「台灣商會秋季烤肉」預定在10月1日（周日）上午11時-下午2時，Eldridge Park舉辦。因適逢中華民國國慶，屆時將以貴賓方式特邀雙十國慶各負責人及相關人士報名參加，因為要準備豐富的食材，必須掌握準確的人數，不接受現場報名，請早報名。
5. 7月15日（周六）中午，多位理事與前會長參加僑教中心僑委會的搭僑計劃—與來自台灣16位大學生座談。

三、各組工作分配及報告

1. 財務組：吳玉敏報告會計年度2022年7月1日到2023年6月30日止的收入主要是會費、年會活動及網上收入、營譽會長捐

贈等。開銷部會以商會年刊製作最多。目前收支情形為淨收入 (net income)。

2. 會員組：榮譽會長王敦正夫人洪明月女士和女兒聯袂加入本會。
3. 活動組：張園立報告關於26日活動籌備狀況，會邀請講師張德仁，並介紹張德仁個人簡介及在科技能源產業專長。
4. 通訊組：張碩仁報告有關網路開會將繼續使用Webex。
5. 公關組：張世勳報告關於僑委會的搭僑計劃—16位來自台灣大學生到休士頓體驗美國生活，鼓勵他們了解美國社會經濟情況。
6. 座談組：座談討論事項未定，再行討論。「如何與政府做生意」將於9月份舉行，日期尚未定，邀請第四區Commissioner舉辦專題研討，讓本會會員更了解一些如何與政府做生意的福利City Vendor Program, Metro Vendor Program。

四、討論事項

1. 8月26日（周六）下午2-5時 僑教中心203室「ChatGPT實戰教學，如何用AI致富。」講座。邀請IT專家張德仁主講。有準備點心及瓶裝水，準備工作另行分配。
2. 「台灣商會秋季烤肉」預定在10月1日（周日）上午11時-下午2時，Eldridge Park舉辦。這次秋季烤肉會活動受今年雙十國慶主委楊崇肯（Ken Yang）邀請，共同慶祝國慶。因場地容量限制，活動不開放現場報名，僅限本會會員預先報名，屆時將以貴賓方式邀請雙十國慶各負責人及相關人士報名參加。
3. 台灣美食國際講座，8月14, 15日，鼓勵大家參加。
4. 尚需11月本會活動節目或講座，歡迎本會會員們集思廣意提供。
5. 台商通訊試行增加專門欄目—「台商報導」繼續研擬。

五、臨時動議

六、散會（下次會議時間：2023年9月5日（周二）下午6時半）

Business Discussion & Announcement

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

2. Committee Assignment and report:

- Treasurer: Jennifer reported that the income for the fiscal year from July 1, 2022 to June 30, 2023 mainly includes membership fees, annual meeting activities and online income, and donations from honorary presidents, etc. The main expenditure is annual publications of the chamber of commerce. The current balance of payments is net income.
- Membership Committee: Ms. Hong, the wife of honorary president Don Wang, and her daughter joined the chamber of commerce.
- Communication: Ivan reported that Webex will continue to be used for online meetings.
- Activity Committee: Sam invites David Chang to hold a ChatGPT lecture at CCC room 203 from 2p-5p. David Chang is a Senior IT and Energy field expert.
- Public Relationship Committee: Jackson reported on the bridge-building plan of the Overseas Chinese Committee - 16 college students from Taiwan went to Houston to experience life in the United States and encouraged them to understand the social and economic conditions of the United States.
- Seminar Committee: "How to do business with the government" is expected to be

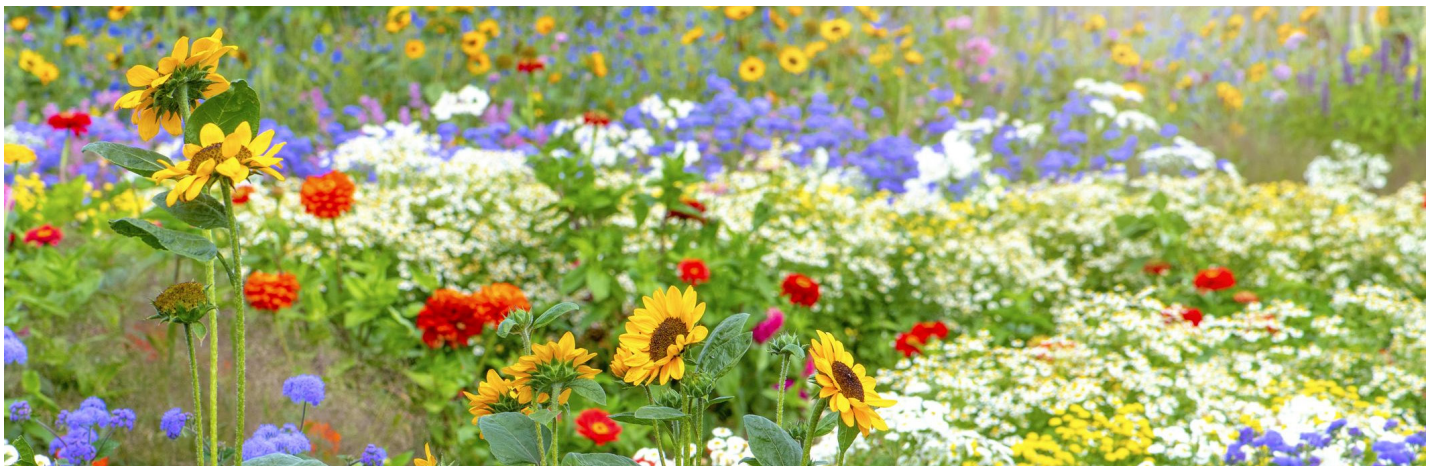
held in September, the date has not yet been determined. The Commissioner of the fourth district is invited to hold a seminar, so that Taiwanese businessmen can learn more about how to do business with the government. City Vendor Program, Metro Vendor Program.

3. Discussion:

- 3.1 "How to use AI to get rich." Lecture will be held at CCC on 8/26/2023 2-5pm. IT expert David Chang is invited to give a lecture. Snacks and bottled water need to be prepared, and the preparation work will be assigned separately.
- 3.2 TCC Fall BBQ event will be held at Eldridge Park on 10/01/23 from 11:00am - 2:00pm. We also welcome Ken Yang, the chairman of this year's Double Tenth National Day, to celebrate the National Day together. Due to the limited capacity of the venue, on-site registration is not open for the event, and only members of the chamber of commerce can register in advance. At that time, the responsible persons and related persons of the National Day of Double Tenth will be invited to sign up as VIPs.
- 3.3 TCC newsletter will try to add a special column - "Taiwan Business Report" and continue to research and develop.

4. Special Discussion: NA

5. Meeting Adjourned.



紅肉、白肉火龍果如何從外觀區分？ 預防便秘可以吃哪種？



炎炎夏日，很多人會吃水果消暑，而夏天也是火龍果（又稱紅龍果）產季，但火龍果的果肉有紅色跟白色，兩者的營養上有差別嗎？營養師表示，紅肉及白肉火龍果，「甜菜紅素」、「膳食纖維」各自比例較高，都具促進腸胃蠕動的效果；此外，建議果皮別去得太乾淨，可一起吃，讓營養更完整。

紅肉、白肉火龍果有何分別？

營養師表示，不管是紅肉還是白肉火龍果，都含有維生素、膳食纖維等營養素，都具有促進腸胃蠕動、潤腸通便的效果。若以營養價值差別，可從「甜菜紅素」及「膳食纖維」兩點作區分。

據食品營養成分數據顯示，每100克的白肉火龍果含有2公克的膳食纖維，紅肉火龍果則含約1.2克，而攝取膳食纖維可促進腸胃蠕動、有助排便，民眾若有輕微便秘，可選擇白肉火龍果。

紅肉火龍果則具有甜菜紅素，據實驗發現，甜菜紅素具有抗氧化、抗發炎的效果。不過宋明樺也說，紅肉火龍果具甜菜紅素，非民眾常誤認的花青素，不過都具抗氧化功能，所以要養顏美容的民眾，可選擇紅肉火龍果。

紅肉、白肉火龍果如何從外觀區分？

光看火龍果外觀，可以分辨裡面是紅肉還是白肉嗎？紅肉火龍果外觀較短，外型比較渾圓，果皮上的鱗片比較短，鱗片也比較密集。白

肉火龍果外觀較長，外型通常是橢圓形，果皮上的鱗片也比較修長，而且帶有鮮綠色。口感上，紅肉火龍果果肉較軟，甜度比較高。白肉火龍果吃起來比較爽脆，甜度比較低，帶有淡淡清甜。

至於該怎麼挑選新鮮火龍果？紅龍果在選購要挑選外形渾圓飽滿，果皮轉色均勻鮮豔，果萼端（縮口處）果皮完全轉色，鱗片反捲及轉紅達一半以上，無擦壓傷、病蟲害或裂果，鱗片及果梗切口新鮮者為佳，購買後先置於冰箱冷藏，約可儲藏1到2周。

不少人好奇，若是火龍果內部果肉發芽還能吃嗎？夏季氣候較炎熱，保存不當的話，就容易導致火龍果發芽，長出乳白色的胚珠柄，也是果實的一部分。事實上火龍果發芽後，並不會產生毒素，可以安心食用，或將「發芽」的地方切除或剔除，口感也會較滑順。但建議水果買回家後要儘快食用完畢，避免影響風味。

吃完大便呈粉紅色 屬正常別擔心

特別的是，吃火龍果時果皮別丟。火龍果的粉紅色內皮，是甜菜紅素含量最高的地方，民眾在削皮時別去得太乾淨；此外，火龍果甜度較高，民眾食用時要有限量。而紅肉火龍果含天然色素，吃完後會有色素沉積，在排尿、大便時會有淡淡的粉紅色，民眾別誤以為是血便，屬正常現象。

火龍果有哪些營養？

火龍果含維生素C、B2及菸鹼酸等，還有礦



物質鉀、鈣、鎂、鋅、鐵等。

火龍果的鎂含量豐富，每100公克含31毫克，堪稱新鮮水果中第一名。是等重柑橘的3倍，甚至是葡萄、水梨的6倍。

鎂是構成牙齒及骨骼的成分，與鈉、鉀、鈣共同維持心臟、肌肉及神經等正常功能，有安定神經功效，幫助心情平穩。

鋅含量多，是火龍果另一特色，只比柑橘略少一點，在新鮮水果中排名第二。

別以為火龍果水分多，86%都是水分，但它的膳食纖維含量卻很豐富，每100公克含有1.7公克。纖維質能促進腸胃蠕動，幫助排泄、預防便秘，有助預防大腸癌及痔瘡。

哪些病患吃火龍果要特別節制？

火龍果不算高鉀水果，每100公克鉀含量約為190毫克，對於須限鉀的腎臟病患，可視血液中的鉀濃度，並在營養師建議下，酌量食用無妨，只要控制好一天總鉀攝取量即可。一旦體內鉀離子過高，可能出現抽搐。

另外坊間相傳火龍果有降血糖功效，國健署闢謠專區指出，火龍果含糖量高，若一次性攝入過多，仍會影響糖尿病人血糖控制。糖尿病患應依照建議，每日食用兩份水果。一份火龍果為120公克，若民眾不知如何拿捏分量，大約是容量240cc杯子的半杯，或一個拳頭的大小。

（文載自聯合報〔元氣網〕）

6食物消暑又營養 它含水量第1勝西瓜



營養師彭逸珊分享6款補水食物，包括苦瓜、絲瓜、小黃瓜、冬瓜、西瓜及牛番茄。

盛夏天氣炎熱讓人產生不適，除了喝水外，其實吃對食物也能消暑。營養師彭逸珊就分享6款補水食物，包括苦瓜、絲瓜、小黃瓜、冬瓜、西瓜及牛番茄。其中她指出，小黃瓜含水量最高達96.1%；而苦瓜富含維生素C及膳食纖維，能養顏美容、加速有毒物質排出。

夏天最怕身體缺水中暑，不妨試試6款食材，補水同時也能吃進好營養：

1、小黃瓜：含水量96.1%，富含膳食纖維，涼拌即可食用，非常簡便。

2、牛番茄：含水量94.7%，富含鉀與維生素A，能助消水腫、維持眼睛健康。

3、絲瓜：含水量94.6%，盛產於夏季，性涼可幫助消暑解熱。

4、苦瓜：含水量94.4%，富含維生素C及膳食纖維，可助養顏美容、加速有毒物質排出。

5、冬瓜：含水量94.1%，可以幫助利尿、消水腫。

6、西瓜：含水量90.6%，炎熱天氣吃上冰涼的西瓜，暑氣立刻消一半。

夏天為瓜果蔬菜盛產之際，能幫助消暑氣，但通常屬於涼性食物，若本身體質偏寒，烹調時可添加適量的薑、枸杞等溫補食材。

夏天抗暑最好挑選能同步補充水分和富有礦物質的食物，會讓身體更舒服些，建議可食用，水分較多的蔬果及帶有苦味的食物。水果像是西瓜、香瓜和哈密瓜等都有很高的含水量；含水量超過95%的蔬菜則有萵苣、小白菜、青江菜、芹菜、冬瓜、石蓮花、小黃瓜，補水之餘也提供了鉀、鈣、鎂、鐵等營養素；苦味食材，例如苦瓜就是有助刺激唾液、促進開胃的不錯選項。

6食物消暑又營養

小黃瓜 含水量96.1% 富含膳食纖維	牛番茄 含水量94.7% 含鉀與維生素A 能助消水腫 維持眼睛健康	絲瓜 含水量94.6% 盛產於夏季
苦瓜 含水量94.4% 含維生素C 膳食纖維 養顏美容 加速有毒物質排出	冬瓜 含水量94.1% 幫助利尿、消水腫	西瓜 含水量90.6%

資料來源：營養師彭逸珊

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