



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>

2024年2月
Vol. 37 No. 9

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

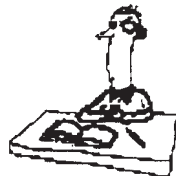
榮譽會長：

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

親愛的各位會友們大家好！

今年農曆大年初五也剛好是西洋情人節，雙重節日的交匯帶來了一份特別的祝福。在這個充滿喜悅和愛意的日子裡，大年初五開市大吉，我們共同迎來了新的工作與生活的開端。願大家開工興旺，事業興隆，家庭和睦，情意綿綿。

這個特別的日子不僅是新一年的開始，也是愛與情感的象徵。無論是與摯愛共度浪漫時光，還是與親朋好友分享歡樂，讓我們在這個日子裡彼此珍惜、相互關懷，共同創造更多美好的回憶。

在新的一年，讓我們攜手並進，共同追逐夢想，克服挑戰，共享成功。願這份充滿美好祝福的日子為我們帶來勇氣、力量和幸福，讓我們共同迎接充滿希望和可能的未來。

讓我們一起期待，這個新的一年將帶來更多的收穫和成就，讓我們的生活更加充滿歡樂和意義。

願大家農曆新年快樂，情人節快樂！

會長 徐世鋼 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲科技講座

Time時間：March 9, 2024 星期六 2:00pm - 4:00pm

Place地點：僑教中心203室

主題：資訊安全、網路安全、詐騙識別、安全防護。

主講人：張碩仁 (Ivan) 副會長

費用：不收費用。歡迎會友攜伴參加。

▲財經講座

Time時間：April 27, 2024 星期六 2:00pm - 4:00pm

Place地點：僑教中心203室

主講人：吳炳輝經理

費用：不收費用。歡迎會友攜伴參加。

會友有意報名及欲知詳情者，可用E-mail:TccHouston@gmail.com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六次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2024年2月6日下午 6時半

地點：Webex視訊會議

出席：徐世綱、張園立、姚 義、周政賢、
張碩仁、莊幃婷、林書賢、陳逸玲、
林 陽

請假：張世勳、曾昭德、林翠梅、吳玉敏

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告：

- 1) 首先，祝大家龍年大吉 萬事如意。
- 2) 提供附件中的美南報新年賀年專刊稿(見右圖)供參閱。
- 3) 祝賀休士頓市長就職，本會已寄送信函。
- 4) 年會日期暫定6月15日(星期六)，因僑教中心主任告知僑委會委員長可能在六月九日左右或七月訪問休士頓。若委員長在六月九日來訪，我們將視其行程安排

年會日期就提前，特邀委員長蒞臨。但需待僑委會確定日期行程後再行安排。

5) 張碩仁(Ivan)副會長在討論事項中，就即將舉辦的3月9日科技講座籌備說明。

6) 4月27日財經講座，吳經理將會把講座的内容大綱在3月初交給Sam製作海報。

7) 感謝慈濟邀請我們參加1月27日歲末祝福活動(見下圖)，並研究如何擴大社區食物發放服務。

三、各組工作分配及報告：

財務組：吳玉敏請假。

會員組：本月無新會員。

通訊組：將新年賀年稿貼上臉書及本會網站。

公關組：張世勳請假回台。

座談組：陳逸玲報告--休士頓美術館計畫將在2月15日左右在第三館外舉辦新年活動。歡迎本會參加。

活動組：林書賢報告--慈濟功德會希望擴大舉辦僑界食物發放活動，目前每兩週進行食物發放，希望本會會友及商界人士共襄盛舉，支持食物發放，歡迎本會連絡安排各台商以及各公司組團代表參加，於每隔週六早晨進行食物發放。





四、討論事項：

- 4.1 烤肉活動定於5月5日舉行，Edridge Park場地已訂好。
- 4.2 評估參觀Amazon tour 的可行性，包括日期、時間和地點。
- 4.3 張碩仁報告講座將主要關注個人和公司的安全和防護措施，以及詐騙的郵件內容辨識。將以人人離不開的資訊產品日常使用的實例分四部份說明：
 1. 資安觀念建立；
 2. 網路資訊安全；
 3. 網路安全防護；
 4. 詐騙釣魚識別。

五、臨時動議：無

六、散會。(下次會議時間：2024年3月5日 Tuesday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. President report:

- 1) First of all, we wish you all the best for the Year of the Dragon, may it bring prosperity and success in all your endeavors.
- 2) Please find attached the special New Year edition of the Southern Daily News for your reference.
- 3) Congratulations to the newly inaugurated Mayor of Houston. The Taiwanese Chamber of Commerce has already sent a congratulatory letter.
- 4) Regarding the Chamber's annual meeting, the director of OCAC mentioned that the Minister of the OCAC may visit Houston around June 9th or in July. If the Chairman visits on June 9th, we will wait for the Minister's schedule from the OCAC before making any arrangements.
- 5) We request Ivan to provide updates on the preparations for the upcoming technology seminar scheduled for March 9th.

- 6) For the financial seminar on April 27th, Manager Wu will provide the seminar's content to Sam in early March for the production of posters.
- 7) We express gratitude to Tzu Chi Foundation for inviting us to participate in the New Year blessings event on January 27th (refer to attached photos) and for exploring opportunities to expand community food distribution services.

3. Committee task and report:

- Finance Committee: Ms. Wu Yumin is on leave.
- Membership Committee: No new members this month.
- Communication Committee: The New Year greetings article will be posted on Facebook and the Chamber's website.
- Public Relations Committee: Mr. Zhang Shixun is on leave in Taiwan.
- Discussion Committee: Elaine reports that the Houston Museum of Fine Arts plans to hold a New Year event outside the third hall around February 15th. The Taiwanese Chamber of Commerce is welcome to participate.

• Events Committee: Roger reports that Tzu Chi Merit Society hopes to expand its community food distribution activities. Currently, food distribution takes place every two weeks. They hope for the support of Taiwanese Chamber of Commerce members and the business community to participate and support food distribution. The Chamber of Commerce is welcome to contact and arrange for representatives from various companies to participate in groups every other Saturday morning for food distribution.

4. Discussion Group:

4.1 The barbecue event is scheduled for May 5th at Edridge Park, and the venue has been booked.

4.2 Evaluation of the feasibility of visiting

Amazon tour, including dates, times, and locations.

4.3 Ivan reports that the seminar will mainly focus on personal and company safety and protection measures, as well as identifying fraudulent email content. It will be divided into four parts using examples of everyday use of information products that everyone cannot do without.

1. Establishing cybersecurity awareness,
2. Internet information security,
3. Internet security protection,
4. Fraud phishing identification

5. Special Discussion: Non

6. Adjournment (Next meeting scheduled for Mar. 5, 2024, Tuesday, at 6:30 PM)

台商園地

維他命C「蘋果80倍」 簡直抗癌之王 還可防血管硬化



奇異果酸甜的口感，深受許多人喜歡，美國聯邦食品藥物管理局（FDA）將奇異果列為30種抗癌蔬果之一，台灣癌症基金會指，吃一個奇異果，可獲70-80毫克的每人一日維他命C供應量，比蘋果高出20-80倍，可提高人體免疫力，預防胃癌、食道癌、肝癌及大腸直腸癌、肺癌及攝護腺癌的形成。

台灣癌症基金會在官網中以水果之王來比喻奇異果，指奇異果含有豐富的維他命C，且對人體吸收利用率高達94%，可以提高身體的免疫

力，阻斷致癌因子「亞硝酸胺」的形成，防止活性氧和致癌物質傷害基因，並可預防胃癌、食道癌、肝癌及大腸直腸癌的形成。

台灣癌症基金會指，奇異果屬綠色蔬果，含有黃色素在人體製造黃體素物質，可預防肺癌及攝護腺癌的形成。另外，奇異果的纖維多屬果膠，可吸附致癌物質，提早排出體外，抑制有害菌種繁殖，達到預防大腸癌的效果。

台灣癌症基金會指，奇異果所含丹寧酸也很多，屬多酚的一種，對抗病毒強而有力，能保護正常細胞表皮，使病毒無法侵入而取到養分，並含多肽強化細胞抗癌力，阻斷有害物質入侵人體。癌症治療，有噁心、嘔吐者可以吃一些未成熟生果，具有抑制嘔吐功效。奇異果含鉀量高，可平衡病人體內的電解質不平衡，因而也為癒後恢復期可食用的水果。

光是以維他命C來說，台灣癌症基金會指，等量的奇異果比柑橘高出5-10倍，比檸檬高11-13倍，比蘋果高20-80倍，通常吃一個奇異

果，可獲70-80毫克的一日維他命C供應量。

台灣癌症基金會指，奇異果屬涼性食物，火氣大、常熬夜或口角起泡者，可以吃些奇異果，同時，因維他命C能使三酸甘油酯、膽固醇加速轉化為膽酸，保持血管壁的彈性，不易造成動脈粥狀變化，血管硬化及高血壓等現象。

每日攝取75毫克以上的維他命C（約一顆奇異果），可防牙周病、口腔炎，並讓食慾增加，提高免疫力，對病毒感冒、疲勞消除、促進視力健康、骨骼牙齒健全，防衰老、減少或淡化皮膚

雀斑。又因其所含多種氨基酸、泛酸、葉酸、鎂和酪氨酸、銅鐵等交互作用，也具有烏髮和美容功效。

台灣癌症基金會指，奇異果所含纖維素是便秘者首選食物，其所含蛋白水解酶，可幫助蛋白質，肉類消化，阻止蛋白凝固。但由於含鉀量高，因此，腎功能較弱者，尿毒或洗腎者則建議少吃奇異果。

（文載自〔中時電子報〕）

5食材是減重秘密武器「國民蔬菜」降膽固醇又調節血糖

想要消滅脂肪，吃對食物也有幫助。對此，營養師沈宛微表示，青菜是減肥過程中的秘密武器，並分享5款有助瘦身又方便取得的蔬菜，包括高麗菜、花椰菜、菠菜、大番茄、芹菜。其中高麗菜可說是國民蔬菜，她提到，它含有礦物質鉻，具有調節血糖和消除壞膽固醇的作用。

沈宛微在臉書專頁「精準減重 | 北秀健康管理診所」發文指出，根據刊登在國際知名醫學研究期刊《PubMed》的研究指出，青菜是減肥過程中的秘密武器，只要吃對蔬菜冬天消滅脂肪也能很簡單，並盤點以下5款，以供民眾參考：

1、高麗菜：每100克就含有41毫克維生素C，能促進膽固醇代謝。此外，高麗菜還含有鉻

可以幫助血液中的糖分正常進入細胞，並刺激好的膽固醇合成，具有調節血糖和消除壞膽固醇的功效。

2、花椰菜：減肥時期的排毒神器，每100克僅25大卡，且還含有大量胡蘿蔔素和類黃酮，能促進身體分泌加速脂肪燃燒的酶類物質。

3、菠菜：水分高、熱量低，含有大量膳食纖維，以及豐富的蛋白質、維生素和鉀，能有效消水腫及幫助肌肉運作和恢復。

4、大番茄：煮熟後可以吃到滿滿茄紅素，具超強抗氧化力，有益於身體新陳代謝，還含有豐富的果膠，能提供飽足感、促進幫助代謝燃脂的生長激素分泌。

5、芹菜：號稱「負卡路里」食物，1根西洋芹熱量僅5.6卡路里，豐富的維生素及纖維，有助於抗氧化、消水腫、清肝養腎。

關於高麗菜，營養師夏子雯曾提醒，其所含的異硫氰酸鹽在體內過多時，會抑制甲狀腺吸收碘，導致體內甲狀腺素生成產生障礙，因此，不適合甲狀腺功能低下的人攝取；此外，高麗菜中的寡糖類，進入腸道後不易被吸收，腸道菌利用寡糖類做為發酵材料，產生二氧化碳、硫化氫等氣體，就容易有脹氣的狀況，若為腸胃功能不佳者，除了適量食用外，也可以久煮後再吃。

（文載自〔中時電子報〕）



2024

3/18-3/22

僑務委員會連鎖加盟 創新服務與品牌經營管理研習班

引導僑臺商企業導入連鎖加盟產業相關創新服務模式及精進品牌經營管理能力，藉以強化自身企業特色、同時整合各項資源，在現今高度競爭的市場裡以創新、獨特等優勢搶得先機。

01 活動時間

113年3月18日（星期一）至3月22日（星期五）辦理，共計5天4夜。

02 參加資格

- 一、通曉中文，有意瞭解連鎖加盟創新服務及品牌經營管理、提升所營事業及自身專業能力之海外僑臺商，預計招收36名。
- 二、近2年未曾參加本會經貿研習班、培訓班、參訪團（觀摩團）者優先，同家庭或公司人員僅限1人報名參加，眷屬不得隨同參加。

03 研習內容

專業課程、機關拜會、企業參訪、商機媒合洽談會、參訪「2024 臺北國際連鎖加盟大展 - 春季展」

04 報名方式

採用「僑務活動報名系統」報名。



立刻報名



恭祝大家龍年萬事如意