



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: tcchouston@gmail.com
<http://www.tcchouston.org>

2024年3月
Vol. 37 No. 10

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

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

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

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 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！

「春來雨水萬物生」，隨著三月的到來，我們迎來了一個全新的春天，充滿著希望和活力。這是一個新的開始，一個重新評估目標和追求夢想的時刻。在這個季節裡，讓我們攜手努力，為自己和我們本會帶來更多的成就和成功。

對於年紀漸長的本會會友來說，學習新的科技可能看起來像是一個挑戰，但這絕對不是一個不可能的任務。事實上，學習新技能不僅僅可以幫助我們跟上時代的步伐，還可以保持我們的思維活躍和靈活性，進而擁有一顆年輕的心。不要讓年齡成為學習的限制，相反，讓我們敞開心扉，勇敢地迎接新的挑戰，不斷地發展自己。

近來我們推出了Chat-GPT、機器人自動化等討論題目，本週末還有一個網路安全對抗病毒的研討會，歡迎會友攜伴或邀請朋友參加，本會將不斷努力提供深入淺出的新資訊，幫助各位會友融入現代科技的懷抱。我們致力於為您提供一個學習和成長的平台，讓您能夠更好地應對未來的挑戰。

讓我們共同努力，擁抱變化，迎接未來。讓我們相信，只要我們願意學習和努力，年齡絕對不是限制我們前進的因素，新時代的高科技更能讓我們擁有一顆年輕的心。

祝願各位在新的春天裡，事業蒸蒸日上，生活愉快，身心健康！

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或洽祕書處呂明雪(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十次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2024年3月5日下午 6時半

地點：Webex視訊會議

出席：徐世鋼、張園立、吳玉敏、張碩仁、
周政賢、曾昭德、陳逸玲、林書賢、
林翠梅、姚 義

請假：張世勳、莊幃婷、林 陽

議程：

一、通過上次會議記錄。

二、會長報告：

1. 花粉季節，希望大家出門要注意防範。
2. 三月十日為今年的日光節約時間。

三、各組工作分配及報告：

1. 財務組：吳玉敏報告－正準備資料給予會計師年度報稅。

2. 會員組：新會員Realtor 馮美華。

3. 活動組：

3.1 5月5日春季烤肉會，應於4月份理事會分配工作。

3.2 活動結束後，請大家幫忙維持會場清潔。

3.3 6月份年會：年刊總編輯秘書長林書賢帶領組織編輯小組，截稿日5月10日。

3.4 提名小組(負責開票)：張園立、陳逸玲。

4. 通訊組：Webex 三月到期，close account，試用Zoom。

5. 座談組：3月9日資訊安全講座及4月27日的財經講座，請各位理事幫忙宣傳，邀請來賓參加。

四、臨時動議：青商會請本商會幫忙輔導或代為報稅問題，應該尊重專業請教會計師。

五、散會。

下次開會2024年4月2日6:30pm 線上會議。

Business Discussion & Announcement

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

2. President's Report:

- a. Pollen season: Everyone is reminded to be cautious when going outdoors.
- b. March 10th marks this year's Daylight Saving Time.

3. Committee task and report:

- Finance Committee: Report by Jennifer Wu: Currently preparing documents for annual tax filing with the accountant.
- Membership Committee:
- Welcome a new member, Realtor Mei-hua Feng
- Events Committee:

3.1. Spring BBQ scheduled for May 5th; tasks to be assigned at the April board meeting.

3.2. Volunteers needed for post-event cleanup.

3.3. Annual meeting in June: Chief Editor

Secretary Roger Lin to lead the editorial team; deadline for submissions is May 10th.

3.4. Nomination Committee (responsible for vote counting): Sam Chang and Elaine Tao.

• Communications Committee:

Webex account will expire in March; Ivan will close Webex account and transfer to use Zoom for our monthly meeting.

• Forum Committee:

• Information Security seminar on March 9th and Finance seminar on April 27th; directors are requested to help promote and invite guests to attend.

4. Special Discussion:

• The Junior Chamber of Commerce has requested assistance or guidance with tax-related issues; will consult our professional accountant.

5. Adjournment (Next meeting scheduled for April 2, 2024, Tuesday, at 6:30pm)

休士頓台灣商會

個人及公司

網路資訊安全座談會



詐騙釣魚識別 網路安全防護
資安觀念建立

03.09.2024

主講人

02:00 PM - 04:00 PM CST 張碩仁 副會長

本次座談會限台灣商會會員參加 活動提供簡易點心 限額50人

地點: 休士頓僑教中心
10303 Westoffice Dr, 203室
Houston, TX 77042

報名請洽 呂明雪 832-483-5162 徐世鋼 281-313-9888

核桃對心血管最好

醫曝8款堅果功效 它高蛋白又含鋅



談起健康零嘴，很多人都會想到堅果，但其種類繁多，該如何選擇才好？對此，家醫科醫師盤點8款堅果，包括夏威夷豆、核桃、胡桃、巴西堅果、開心果、杏仁果、腰果及南瓜子，分別針對各自營養特色進行介紹。其中她提到，核桃對心血管最好，且富含維生素E與卵磷脂更能補腦；南瓜子則屬蛋白質比例最高者，還富含礦物質鋅，有助於修復細胞與維持免疫系統正常。

她在臉書專頁「好日子診所」發文表示，衛福部建議每日至少攝取1份堅果種子，而1份約為5公克油脂，不過，各種堅果成分不一樣，數量的建議也有所不同，並盤點以下8款堅果的營養特點及建議攝取量，以供民眾參考：

1、夏威夷豆：富含不飽和脂肪酸與維生素B1、B2，但為脂肪含量最高的堅果，食用時務必適量。每日建議1份攝取量為5顆。

2、核桃：對心血管最好，所含Omega-3中有較高 α -亞麻酸，其能降低壞膽固醇（LDL），增加好膽固醇濃度，有助於促進心臟與血管的健康；除此，還含抗氧化物質，能改善慢性發炎，以及豐富的維生素E與卵磷脂能補腦。每日建議1份攝取量是2顆。

3、胡桃：所含抗氧化物是堅果類的冠軍，能改善身體發炎與老化；含19種礦物質，其中豐富的鎂，能幫助骨骼發育，維持心臟、肌肉與神經正常功能，也可穩定情緒、改善睡眠。每日建議1份攝取量為3顆。

4、巴西堅果：擁有含量很高的硒，是牡蠣的22倍，此營養素具有強力抗氧化作用，可對抗自由基，也能維持心臟與皮膚健康。每日建議1份攝取量是2顆。

5、開心果： β -胡蘿蔔素含量最高，維生素

8款堅果的營養

夏威夷豆

富含不飽和脂肪酸
維生素B1、B2



核桃

含Omega-3
有較高 α -亞麻酸



胡桃

改善身體發炎與老化
含19種礦物質



巴西堅果

含量很高的硒
有強力抗氧化作用



開心果

β -胡蘿蔔素含量最高
維生素B6較多



杏仁果

含鈣量與維生素E
居堅果之冠



腰果

脂肪含量相對較低
有豐富的鎂、鐵與鋅



南瓜子

蛋白質比例最高者
富含鋅可修復細胞





B6較多，膳食纖維量更是堅果中的冠軍，具有穩定血糖的作用。每日建議1份攝取量為15顆。

6、杏仁果：含鈣量與維生素E居堅果之冠，其中鈣質能幫助骨骼生長；維生素E則有助於皮膚抗老。除此，其還富含蛋白質、膳食纖維，能增加飽足感與促進排便，有助於減重、降低低密度膽固醇、預防心血管疾病。每日建議1份攝取量是5顆。

7、腰果：脂肪含量相對較低，所以熱量也較低；另外，其含有豐富的鎂、鐵與鋅，更是少數富含銅的食物來源，有助於維持膠原蛋白與彈性蛋白。但碳水化合物的比例較高，因此若採取生酮飲食者，要注意攝取量。每日建議1份攝取量為5顆。

8、南瓜子：在堅果中，屬蛋白質比例最高者，含有非常完整的必需胺基酸且熱量較低。此外，南瓜子富含鋅，可幫助修復細胞與維持免疫系統正常。每日建議1份攝取量為1湯匙，約30顆。

她提醒，購買堅果應選擇顏色偏淺，接近堅果原色、無調味的原味品項，且低溫烘焙的方式能保留其更多營養，又因各堅果都有其特色，每天選擇攝取不同的種類，有助於營養素均衡，促進健康。（文載自〔中時電子報〕）

肌少症五大徵兆注意 醫曝「蛋白質高效補充法」

肌少症不只單純造成肌力下降，在生活品質和活動力方面也影響甚鉅。新陳代謝專科與減重專科醫師周建安就指出，肌少症常見5大徵兆，包括手部握力下降、行動速度緩滿吃力、平衡變差、無法舉起重物、爬樓梯變累，都值得特別警覺。至於想防止肌少症上身，最關鍵的就是適量攝取蛋白質及運動，其中他提到，若只靠雞蛋補充蛋白質，可能需要吃下3顆的量，因此，不妨考慮選購1包雞胸肉，這對大多數成年人來說已經足夠。

周建安在診所專欄發文表示，肌少症是一個不斷退化的過程，體力、活力會因為肌肉的退化逐漸變差，所以，千萬不要以為是7、80歲以上的長者才會遇到，並列出可能會在生活中開始出現以下5種狀況：

1、握力減弱，拿東西或擰毛巾等動作變得困難。

2、過馬路時感到更加緊張，需要小跑才能趕得上時間。

3、肌肉退化會影響平衡能力，容易出現跌倒的問題。

4、無法舉起重物或感到負擔過重。

5、爬樓梯變得更加吃力。

進一步談及避免肌少症發生的方法，周建安強調，最關鍵的就是「吃」與「動」，所謂吃指的是適量攝取蛋白質，尤其高齡患者每日應攝入每公斤體重1~1.5克的蛋白質，可於平均每餐攝取約20克蛋白質，以刺激肌肉避免流失。

但要注意的是，周建安說，1顆雞蛋只含約6克蛋白質，若僅靠它補充蛋白質，可能需要吃下3顆才夠。因此他建議，可選購1包雞胸肉，約含19.5克蛋白質，這對大多數成年人來說已經足夠。

至於動就是運動，周建安提到，有時候並不是運動時間不足，而是強度不夠，相較於有氧運動，肌肉的阻力訓練更加重要。但不是說非得要去健身房，他說，日常生活中有很多東西可以拿來作為阻力訓練的道具，像是500毫升的礦泉水、彈力繩、1次走2階樓梯、從椅子上站起來坐下等，都是不錯的選擇。

最後，周建安提醒，充足營養、適當運動，對血糖控制、肌少症、慢性疾病預防都至關重要。

（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

