



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12月
Vol. 38 No. 6

第三十八屆理事會

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
陳偉峰 (832) 582-8095
梁競輝 (281) 265-3797
林翠梅 (713) 827-1168
曾昭德 (210) 237-3869

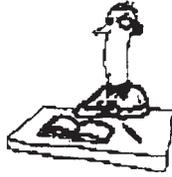
祕書：
呂明雪 (832) 483-5162

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	張智嘉
陳舜哲	梁慶輝



會長的話 Message From The President

親愛的各位會友們大家好！

去年八月本會講座邀請張德仁主講 ChatGPT，不知大家是否開始在生活中使用AI，今天我們來做個使用的示範：剛剛準備寫稿，欲提醒各位「歲末年終，保護心血管健康」，臨時偷懶將上述問題交給AI，立即得到如下回答，希望這些信息對您有所幫助！

歲末年終，天氣轉涼，心血管疾病容易復發，需要特別注意。以下是一些建議，幫助您在這個季節更好地保護心血管健康：

保暖是關鍵

- 穿著得體：天氣冷時，要多穿幾層衣服，尤其是頭部、頸部和四肢，保持身體溫暖。
- 室內保暖：保持室內溫度適宜，避免溫差過大，以免心血管受到刺激。

注意飲食

- 清淡飲食：少吃高鹽、高脂、高膽固醇的食物，多吃蔬菜、水果、全穀物。
- 適量飲水：保持身體水分充足，有助於血液循環。
- 少飲酒：過量飲酒會增加心臟負擔。

規律運動

- 選擇合適的運動：根據自身情況選擇適合的運動方式，如快走、慢跑、太極拳等。
- 注意保暖：運動前做好充分的熱身，運動後及時補充水分。

定期檢查

- 監測血壓：定期測量血壓，若有異常，及時就醫。
- 定期複診：按照醫生的建議，定期複診，調整用藥。

調整生活習慣

- 保持心情愉悅：避免過度勞累和精神壓力。
- 保證充足睡眠：充足的睡眠有助於身體恢復。
- 戒菸限酒：戒菸和限制飲酒，對心血管健康有益。

特別提醒

- 心血管疾病患者：應隨身攜帶急救藥物，並熟悉用藥方法。
- 老年人：注意保暖，避免跌倒，加強冬季防寒。

以下是一些常見的心血管疾病症狀，若您出現以下情況，請及時就醫：

- 胸痛、胸悶 • 呼吸困難 • 心悸 • 頭暈 • 乏力 • 肢體麻木或無力
- 預防勝於治療，養成良好的生活習慣，是保持心血管健康的重要保障。如果您還有其他問題，建議諮詢您的醫生或專業醫療人員。

祝您身體健康！

會長 徐世鋼 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲新年聚餐

Time時間：January 23, 2025 Thursday 6:00pm - 9:00pm

Place地點：Ryori Lab Steak Ramen

11700 Westheimer Rd., Ste E,

Houston, TX 77077

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 及會長徐世鋼 (281) 313-9888。



會務報導

休士頓台灣商會第三十八屆理事會第6次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2024年12月3日下午6時30分

地點：Zoom視訊會議

出席：徐世鋼、林翠梅、周政賢、張世勳、

林書賢、曾昭德、張碩仁、吳玉敏

請假：梁競輝、陳偉峰、莊偉婷

議程

一、通過上次會議記錄

二、會長報告

11月16日下午在僑教中心邀請骨科醫師呂汶錫醫學博士和保險經紀人鄔逸卉，為大家講解骨質維護及老人健康保險規劃，每年12月都有個健康保險計劃修改截止日，請大家提前規劃對自己最適用、最有利的Medicare選

項。大家過節期間，享受歡愉時光，更要注意安全，祝大家平安健康！

三、各組工作分配及報告

1. 財務組：無更新報告。

2. 會員組：本月無新會員。

3. 通訊組：11月貼了六篇文章在本會的臉書和網站包含10月份的烤肉及11月的健康講座。

計畫將本會的歷史資料分批置入本會網站。

4. 公關組：併入討論事項。

5. 活動組：併入討論事項。

四、討論事項：

a. 11月16日下午2點，在僑教中心106導覽室邀請骨科醫師呂汶錫和保險經紀人鄔逸卉，為大家講解骨質維護及老人健康保險，講座非常成功，希望每次活動能夠有資料紀錄，人數統計及照片收集。

b. 新年聚餐的日期暫定為1月16日、1月23日或1月30日，待與餐館洽談後再定，屆時將由理事群討論選出合適的日期。

c. 最近僑界有謠傳本會侵佔前青商會結餘款項，前青商會與本會各為獨立社團，分屬不同的帳戶，不同稅號 EIN絕無可能青商會的款項能存入本會帳戶，本會對此全不知情。已商請本會王前會長聯繫青商會陳前會長查詢，並已確認結果，因現在的青商會繼承前青商會的稅號，該款項已經由青商會據領，並存入青商會的帳戶。

五、臨時動議：無

六、散會。下次理事會1月7日下午6時30分

活動報導

●骨質維護及老人健康保險規劃講座

本會於11月16日（星期六）下午2點在僑教中心106室，舉辦健康講座，邀請到呂汶錫醫學博士和Medicare保險經紀鄔逸卉二位主講人，分別以各自專業做專題演講。講座涵蓋了骨質疏鬆的預防與治療、關節健康，以及美國Medicare保險政策的改革與選擇。僑教中心主任王盈蓉、會長徐世鋼、顧問周政賢、前會長張園立等會員出

席。

呂汶錫首先提到隨著年齡增長，骨質密度會下降，增加骨折風險。建議65歲以上女性，每兩年進行一次骨質疏鬆檢查，以便及早發現和治療。建議50歲以上的人每天攝取1,000到1,200毫克的鈣和800到1,000 IU的維他命D，以維持骨骼健康。

適量運動有助於維持骨質密度，避免長期不活動導致骨質流失。呂汶錫表示防止跌倒是預防骨質疏鬆的重要措施，尤其是在家中穿著不合適

的拖鞋可能增加跌倒風險。髕關節骨折在一年內的死亡率為10%到28%，因此預防骨折對於長者非常重要。另外，抽菸和酒精過量會降低骨質密度。

退化性關節與肌肉健康的方面，呂汶錫強調退化性關節是隨著年齡增長的自然現象，並不一定代表健康問題。五十肩通常會自行痊癒，但過程中可能需要治療以減緩疼痛。髕關節退化會影響活動，需正確診斷以避免誤判為坐骨神經痛。膝蓋是最常見的退化性關節炎部位，需注意關節壓力。

鄔逸卉是持有執照的保險經紀，會中介紹了Medicare的起源與結構，提到Medicare於1965年開始，最初只有Part A和Part B，提供住院醫療和門診服務。於2006年由小布什總統時，再有Part

D處方藥部分。Medicare不覆蓋的項目，包括眼科檢查、長期護理、按摩服務、例行體檢、聽力和牙科服務。

鄔逸卉表示選擇保險計劃時，需要根據個人的健康狀況進行評估，特別是在65歲時考慮家族病史。會中也說明Medicare Advantage和Supplement計劃，在住院和治療費用上的支付方式不同，Advantage計劃通常有較高的自付額，而Supplement計劃可以覆蓋更多費用。

最後，本會邀請Hunter Hamilton人力資源公司的Tori Rasberry出席，並在會中提供一家新設廠的公司正在招聘包括人事、法務助理和行政助理的職位，需要流利中文，並強調這些職位的成長潛力。





Business Discussion & Announcement

1. Approval of Minutes from the Previous Meeting.

2. President's Report

During the festive season, while enjoying joyful moments, please also prioritize safety.

On the afternoon of November 16, at the Overseas Education Center, we invited orthopedic specialist Dr. Lu MD, and Medicare insurance agent Mrs Wu. Every year in December, there is a deadline for modifying health insurance plans. Please plan ahead to select the most suitable and beneficial Medicare plan for yourself.

3. Work Allocation and Reports from Various Committees

- Finance Committee: No updates to report.
- Membership Committee: No new members this month.
- Communications Committee:
 - (1) In November, six articles were posted on the TCC Chamber's Facebook page and website, including October's barbecue event and November's health seminar.
 - (2) Plans are underway to gradually upload the TCC Chamber's historical records to the website.
- Public Relations Committee: Incorporated into discussion items.
- Activities Committee: Incorporated into discussion items.

4. Discussion Items

- a. On November 16, at 2:00 PM in Room 106

of the Overseas Culture Center, Dr. Lu and insurance agent Mrs. Wu were invited to deliver a successful seminar on bone health maintenance and senior health insurance. It is recommended to keep records, including attendance counts and photos, for future events.

- b. The tentative dates for the New Year's dinner are January 16, January 23, or January 30. The final date will be determined after discussions with the restaurant and selected by the board.
- c. Recently, rumors in the community alleged that the TCC Chamber misappropriated leftover funds from the former Junior Chamber of Commerce. The Chamber clarified that the former Junior Chamber and the Chamber are independent organizations with separate accounts and tax IDs (EIN). It is impossible for the funds from the Junior Chamber to be deposited into the Chamber's account. The Chamber was unaware of these funds.

Former President Wang of the Chamber has contacted former President Chen of the Junior Chamber for clarification. It was confirmed that the current Junior Chamber, which inherited the former Junior Chamber's tax ID, has already claimed the funds and deposited them into its account.

5. Temporary Motions: None

6. Adjournment

The next board meeting will be held on January 7 at 6:30 PM.



吃1支熱狗短命36分鐘 美研究點名6大折壽食物



飲食習慣可能影響壽命。美國密西根大學研究發現，每吃1支熱狗，會減少壽命約36分鐘，其他可能致使減壽

的食物，還包括醃肉、雞蛋三明治、起司漢堡、培根、含糖飲料等，如果是每天喝2杯含糖飲料，加上吃熱狗、雞蛋三明治，外加一些醃肉，1年就可能減壽25天。

根據《每日郵報》指出，美國國家衛生統計中心發布一份報告，顯示大約一半的2歲以上美國人，平均每天飲用2杯含糖飲料；而密西根大學的研究人員，則是研究了多款食物是如何影響人的預期壽命。

研究中發現，最糟糕的東西是熱狗，每吃1支就會讓壽命縮短約36分鐘，其次是醃肉，每吃1份可能減壽26分鐘；再依序是吃早餐雞蛋三明治約減壽10分鐘、吃起司漢堡約減壽9分鐘、吃培根約減壽6分鐘。

研究並發現，每天只喝2杯含糖飲料，包括蘇打水和果汁，可能會導致壽命縮短24分鐘。舉例來說，若在5歲左右開始喝蘇打水，到55歲時，壽命可能會縮短304天，這將近是1年的時間。

研究中指出，這意味著如果你在1年內每天食用2種含糖蘇打水與1個熱狗和雞蛋三明治，那麼這個「殺手級組合」，可能會減壽約18天；若再於上面放一些醃肉，將再增加7天，使每年壽命損失達到25天。

食品安全專家Darin Detwiler 在評論密西根大學的這份研究報告時指出，進行微小、持續地改變喝飲料習慣，可能會延長壽命與改善整體健康情況，「從字面上看，一個健康的20歲的人，預期壽命可能為79歲，若開始每天喝2杯蘇打水，根據這項研究，可能會因這些飲料的影響，而失去3到4年的壽命。」

不過，Darin Detwiler也強調，這項研究存在侷限性，因為結果是觀察性的，而不是科學性的，這意味著研究結果「無法明確證明因果關係」，儘管如此，他還是鼓勵人們注意這些發

現，並適當地調整飲食，「有一件事是肯定的，那就是去除含糖飲料，肯定會提高生活品質，包括降低罹患心臟病、糖尿病和其他慢性疾病的風險。」（中時新聞網）

地瓜穩血糖又護心 醫激推4吃法更健康：別去皮



地瓜被視為是養生食材的代表。對此，腎臟科醫師表示，地瓜富含許多營養素，具有降低心臟病風險、幫助減

重、穩定血糖、顧眼睛、維護腸道健康等好處。此外，他還分享4個更健康的地瓜吃法，包括連皮一起吃、冰鎮後吃、一定要煮熟，以及與其它食物搭配。

醫師指出，地瓜是優質澱粉，熱量比白米飯低，並含有蛋白質、膳食纖維與多種維生素與礦物質，像是維生素A、B群，以及鈣、鎂、磷、鐵、鋅、鈉等都包含了。他並進一步整理出以下吃地瓜的5大好處：

1. 有益心臟健康：含黏性蛋白質，可防止血管動脈硬化，降低心臟病發生率。
2. 幫助減重：膳食纖維多，可增加飽足感。
3. 穩定血糖：屬於低升糖指數（GI）食物又富含膳食纖維，能延緩飯後血糖上升。
4. 保護眼睛：富含β-胡蘿蔔素，有助於維護視力健康、降低黃斑部病變風險。
5. 幫助腸道好菌生成：膳食纖維能促進益生菌生長，從而維護腸道健康。

醫師提醒，不要吃飯配地瓜，而是將它視為主食，並以水煮或清蒸取代烤的料理方式較為洽當。另外，他也提供4個更健康的地瓜吃法，首先是連皮一起吃，能獲得更多纖維與營養，但烹煮前記得先用刷子把皮洗乾淨；其次是冰鎮後吃，煮熟後再拿去冰過的地瓜，抗性澱粉更高，對減重者有益。

再來，一定要煮熟吃，若吃未熟的地瓜易造成消化不良、產氣、腹脹等問題。最後是搭配蛋白質與蔬菜食材一起食用，能讓營養更加均衡。

（中時新聞網）