



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: tchouston@gmail.com

<http://www.tchouston.org>

2025年12月

Vol. 39 No. 6

第三十九屆理事會

會長：

李 雄 (713) 988-1668

副會長：

張碩仁 (281) 368-7200

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

祕書長：

張園立 (832) 788-1858

財務長：

吳玉敏 (832) 982-6432

理事：

莊幃婷 (713) 272-5045

張世勳 (832) 722-7577

陳偉峰 (832) 277-1316

梁競輝 (281) 265-3797

林翠梅 (713) 827-1168

林書賢 (832) 202-5300

古玉枝 (832) 328-1888

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

徐世鋼

榮譽會長：

王敦正 陳舜哲

吳堯明 張智嘉

梁慶輝 賴賢烈



會長的話

Message From The President

親愛的會員們，大家好！

轉眼間2025年已來到最後一個月。過去一年，本會在所有理事、顧問、會員與贊助單位的支持下，順利推動多項活動，從國慶升旗、國慶晚宴、僑務交流、姊妹區締結，到支持各界重要訪賓來訪，都展現了我們在社區中的影響力與向心力。感謝大家一路相挺，讓TCCGH在國際交流與社區連結上持續邁出重要步伐。

12月我們即將舉辦年度壓軸活動--「聖誕餐會Christmas Gathering」，今年選在北海道日本料理舉行，提供無菜單精緻料理，希望會員與親友們在這個溫馨節慶中歡聚一堂，分享喜悅、交流彼此的近況，也為即將到來的新年暖身。誠摯邀請大家踴躍參加，共同為2025劃下一個美好的句點。

在最新的理事會中，我們也針對未來方向提出規劃：

明年本會將更著重在養生健康、醫美知識、AI 科技、法律與財務規劃等主題，期望藉由多元講座與交流活動，協助會員提升專業知識與生活質量。同時，也期待吸引更多年輕會員加入，在傳承本會優良傳統的同時，帶來新的活力和創意，讓本會更具生命力。

展望2026年，我們也將研議舉辦高爾夫球賽，希望藉由運動與聯誼促進商機交流，串聯更多資源，創造更大的合作機會。

感謝大家一整年的支持與陪伴。祝福所有會員與家人聖誕快樂、馬年順心、平安健康、事事如意！

President's Message – December

Dear members,

As we approach the final month of 2025, I want to express my heartfelt gratitude for your continuous support throughout the year. With the collective efforts of our board members, advisors, sponsors, and all our valued members, the Taiwanese Chamber of Commerce of Greater Houston (TCCGH) has successfully carried out numerous impactful events. From the National Day Flag Raising and Gala, international exchanges, sister-district signing, to hosting distinguished visitors, we have strengthened our presence and influence within the community.

Our annual Christmas Gathering will take place on December 17 at Hokkaido Sushi, featuring an omakase-style dinner. We welcome all members and your families to join us for a warm and joyful evening as we celebrate the holiday season

together and conclude 2025 on a wonderful note.

During our recent board meeting, we outlined several future plans for the Chamber. In the coming year, we will focus on topics including wellness, medical aesthetics, AI technology, legal education, and financial planning. Through seminars and networking events, we hope to enhance both the personal and professional growth of our members. We also look forward to expanding our younger membership base, encouraging new members to embrace and carry forward the Chamber's traditions while bringing fresh energy and innovation.

Looking ahead to 2026, we are considering hosting a golf tournament to promote networking, business development, and sponsorship opportunities through sports and fellowship.

Thank you for your unwavering support throughout the year. I wish you and your families a Merry Christmas, good health, and a prosperous Year of the Horse!

會長 李雄 (Kenneth Li) 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲聖誕餐會 Christmas Gathering

Time時間：December 17, 2025 星期三 6:30pm – 9:00pm

Place地點：北海道日本料理 (Hokkaido Sushi)

9108 Bellaire Blvd., Suite B, Houston, TX 77036

費用：會員\$20元，非會員\$35元，欲參加的會友及親友們請事先報名，座位有限，額滿為止。

會友有意報名及欲知詳情者，請洽秘書處呂明雪(832) 483-5162及張園立 (832) 788-1858。



會務報導

休士頓台灣商會第39屆理事會第6次會議

時間：2025年12月2日下午6時半

地點：北海道日本料理(Hokkaido Sushi)

出席：李 雄、張碩仁、張園立、林書賢、
梁競輝、林翠梅、莊幃婷、吳玉敏、
古玉枝、張世勳

請假：陳偉峰、周政賢、呂明雪

會議議程：

一、通過上次會議紀錄。

二、會長報告：

1. 未來展望：組團隊，照顧好每個會員。
2. 未來規劃：著重養生，醫美，財務規劃的探討。
3. 未來期待：會員年輕化，新會員能承先啟後，傳承本會的優良傳統。期盼馬年，馬

到成功，一馬當先，所向無敵。

三、各組工作分配及報告：

財務組：目前收支平衡，略有增加，明年須找更多的開源，來增加收入，先預定預算，然後朝著目標開源。

會員組：本月有五位新會員----

1. 杜峰(Tommy Tu): Amy Food Inc.
2. 王宣懿(Jessica Wang): Amy Food Inc.
3. 吳尚真(Allison Wu): Allison Wu MD.
4. 郭又萍(Grace Kwo): Bank of the Orient.
5. 郭宗岳(Marv Kuo): Southwest Realty Group.

活動組：目前討論明年下半年擬定的活動如下----

1. 一月份舉辦醫美講座，請吳尚真醫師主講。
2. 二月份舉辦AI講座，暢談Google Gemini。
3. 三月份舉辦法律講座，淺談生前計劃與遺產規劃。

4. 五月份烤肉+親子活動。
 5. 年會訂在六月初，目前暫訂在珍寶海鮮城舉辦，預計五十桌。
- 通訊組：網上的會員資訊已更新，網路已付費，再延長三年。

公關組：工作範圍廣闊，舉凡聯絡，辦活動等事宜。

1. 若有貴賓來訪，須接待貴賓，負責買紀念品。
2. 本會在台北參加北美加投資博覽會的攤位，組長莊幃婷的令弟莊建民會員幫忙站台顧攤，在台訂購背心，帽子等也麻煩她令弟莊建民會員先代款等等。

四、討論事項

- 4.1 12/17聖誕餐會討論：今年的聖誕餐會決定在北海道日本料理(Hokkaido Sushi)舉辦，無菜單料理，場地寬闊，請會員們的親友踴躍報名參加，共襄盛舉。

五、臨時動議：李雄會長提議，明年是不是要

舉辦高爾夫球賽，他認為打球才是真正製造商機的好機會，結交朋友，尋找贊助商。

六、散會。(下次理事會1/6/2026)



會員動態

◎歡迎新會員：

1. 杜峰(Tommy Tu): Amy Food Inc. Tel: (713) 910-5860, Fax: (713) 910-4812, www.amyfood.com.
2. 王宣懿(Jessica Wang): Amy Food Inc. Tel: (409) 270-3356, www.amyfood.com.
3. 吳尚真(Allison Wu): Allison Wu MD. Tel: (832) 776-7966, www.allisonwumd.com.
4. 郭又萍(Grace Kwo): Bank of the Orient, Tel: (281) 845-4726, www.bankorient.com.
5. 郭宗岳(Marv Kuo): Southwest Realty Group, Tel: (281) 903-0637.

Business Discussion & Announcement

1. Adoption of Previous Meeting Minutes.

2. President Report:

Future Vision: Build a strong team and take good care of every member.

Future Planning: Focus on topics related to wellness, medical aesthetics, and financial planning.

Future Expectations: Promote a younger membership base; encourage new members to carry forward the Chamber's traditions. Looking forward to the Year of the Horse—wishing success, leadership, and unstoppable progress.

3. Committee Assignment and report:

- Finance Committee: Current finances are balanced with a slight surplus. More revenue sources will be needed next year. A preliminary budget will be set, and efforts will focus on achieving revenue-generating goals.
- Membership Committee: Four new members this month:
 - 1) Tommy Tu (Du Feng): Amy Food Inc.

- 2) Jessica Wang (Wang Xuan-Yi): Amy Food Inc.
- 3) Allison Wu (Wu Shang-Chen): Allison Wu MD.
- 4) Grace Kwo: Bank of the Orient.
- 5) Marv Kuo: Southwest Realty Group.

● Activities Committee: Proposed events for the first half of next year:

1. January – Medical Aesthetics Seminar by Dr. Allison Wu.
2. February – AI Seminar featuring discussion on Google Gemini.
3. March – Legal Seminar on Advance Directives and Estate Planning.
4. May – BBQ & Family Day.
5. Annual Gala – Tentatively early June at Ocean Palace, projected 50 tables.

● Communications Committee: Online member information has been updated. Some memberships expire next year, others the year after. The website will be renewed for three more years.

- Public Relations Committee:
 - 1) Broad responsibilities including communication and event support.
 - 2) Duties include hosting VIP visitors and purchasing souvenirs for members.
 - 3) When assistance is needed in Taiwan—for example, the North American Taiwanese Chambers of Commerce booth at the Taipei Investment Expo—Chair Chuang Wei-Ting's brother has helped staff the booth and pre-pay for items such as vests and hats.

4. Discussion:

4.1 Christmas Gathering on 12/17:

- This year's Christmas Gathering will be held at Hokkaido Sushi with an omakase-style menu.
- Members are encouraged to invite friends and participate together.

5. Special Discussion.

President Li proposed considering hosting a golf tournament next year, noting that playing golf is an excellent opportunity for networking, business development, and securing sponsorships.

6. Meeting Adjourned.

Next Board Meeting: January 6, 2026.

台商園地

早上喝咖啡讓血壓血糖雙雙飆高！ 營養師揭八條飲食黃金法則



早上喝咖啡會刺激腎上腺素和皮質醇，導致血糖血壓上升。

每天吃進身體的食物影響我們的血糖和血壓數值，有時透過調整日常飲食，過高的血壓和血糖就能獲得改善，日本矢野宏行醫師和望月理子營養師就在文章中指出，許多人早上喝的「咖啡」竟會同時使血糖血壓升高。

早上喝咖啡會升高血壓和血糖值

如果你每天早上都要喝一杯咖啡，要注意這個習慣會影響你的生理系統，讓你醒來後的幾個小時血壓和血糖水平同時升高。這是因為咖啡因會刺激交感神經系統，促進腎上腺素和皮質醇分泌，導致血糖和血壓暫時上升，尤其是

空腹喝咖啡會使血糖反應更明顯。

民眾可以觀察自身健康狀況調整飲用時間或咖啡因攝取量，有心血管疾病或是正在控制血糖的族群，建議向醫師諮詢專業意見。

用餐細節對了血糖血壓更穩定

用餐的速度和順序也會影響我們的血壓和血糖值，吃得太快、咀嚼不充分不僅會使血糖飆升，胰島素也會大量分泌，刺激交感神經系統進而導致高血壓。建議每口食物都要咀嚼20~30次，一餐如果在15分鐘以內吃完那就是吃太快了。

另外一個預防血糖飆升的方法就是「碳水化合物最後吃」，進食順序採用先吃肉、魚、蔬菜，最後再吃白米飯等碳水化合物，這種方法可以防止血液中的胰島素急遽升高，同時穩定血壓值，並且增加飽足感，避免暴飲暴食。

在米飯上淋上富含纖維的「黏性食材」如：山藥泥、秋葵、溫泉蛋等等，也有防止血糖飆升的作用。

醫師和營養師表示，除了藥物控制，避免三高更重要的是改善日常的飲食習慣。

醫師和營養師表示，除了藥物控制，避免三高更重要的是改善日常的飲食習慣。

能降低血壓和血糖的食物

富含水溶性膳食纖維的食物如：蘑菇、海

藻、蒟蒻，能夠透過排出多餘的鈉來預防血壓升高，同時減緩碳水化合物的吸收以穩定血糖數值。

富含蘿蔔硫素化合物的花椰菜則可以改善胰島素阻抗，降低體內的氧化壓力和慢性發炎，藉此達到穩定血糖和血壓的效果。

想要吃零食卻又擔心不健康嗎？營養師推薦可可含量70%以上的黑巧克力，其中豐富的可可多酚具有強大抗氧化作用，還能促進血管擴張與提升胰島素敏感性，幫助降低血糖和血壓。

另外，適量飲用無糖燒酒或威士忌也有抑制血壓和血糖的效果，富含多酚的無糖綠茶則是健

康的飲品首選。

8條飲食黃金法則

1. 起床後不要立即喝咖啡或能量飲料。
2. 下午三點可以吃點黑巧克力。
3. 睡前兩小時吃完晚餐。
4. 在餐點中加入兩朵花椰菜。
5. 晚上可以少量飲用燒酒或威士忌。
6. 細嚼慢嚥。
7. 先吃肉類和蔬菜，最後才吃碳水化合物。
8. 每天吃一份蒟蒻、蘑菇或海藻。

（文載自聯合報〔元氣網〕）

走路是被低估的運動方式 專家解釋「步行是最佳健康習慣」3原因



走路也算運動嗎？科學研究指出，走路對健康的正面影響可能超乎你想像。

在現在這個資訊爆炸、所有人都致力於追求成長的時代，許多關於健康的最新方案也層出不窮，然而最有效的方法可能其實很簡單，而且早就聽過了，其中一項就是「走路」。

人類自古以來就懂得練習邁開雙腳移動身體，對這項技能早就習以為常，甚至覺得沒什麼了不起的，但如果深入了解步行對身心健康的好處，你也許就會想花更多時間來走路。國外運動專欄RUNNER'S WORLD就搜集各大研究與專家的看法，解釋為何散步是最佳健康習慣的三大原因。

1. 控制血糖穩定

有研究表示，吃完飯後，即使只是悠閒地散

步10分鐘，也能幫助控制餐後的血糖水平。

運動生理學家進一步說明，當我們吃完東西之後，胃會分解吃進肚裡的食物，並開始釋放糖分到血液中供肌肉利用，而散步的過程中可以讓肌肉活躍，促進糖分利用，防止血糖飆升。

如果想要增加控制血糖的效果，可以試著將步伐加快、加大，數據顯示，以時速3.2公里以下的步伐行走的人，罹患糖尿病的風險降低約15%；以時速4.8~6.4公里快步走的人，風險能降低24%；而以比時速6.4公里更快的速度行走，風險則能大大降低39%。

2. 提高睡眠品質

睡眠醫學專家也表示，散步是一種可以每天



飯後走一走能延緩血糖高升。



不需靠劇烈運動，散步對減重也有效果。

進行的低強度運動，而且還是能有效改善睡眠品質的方法。

散步會消耗體力，增加晚上的睡意，還能刺激褪黑激素的分泌，減少失眠、睡眠中斷的情況。

如果你覺得難以入睡，不妨試試看睡前不要滑手機，在夜色漸晚的時候盡量遠離螢幕，到外頭去散散步，戶外的自然光會向身體發出信號，提醒休息時間快到了，試著去感受減少3C刺激

後，晚上是不是變得更好睡。

3. 體重管理

走路的速度和距離會影響消耗多少熱量，任何身體活動都能幫助燃燒卡路里、減輕體重，所以不要覺得走路沒有作用。

一項研究發現，過重的女性以中等強度步行50~70分鐘，每週3次，持續12週，腹部脂肪減少之外，空腹時的血糖數值也獲得改善，而另一群維持久坐不動生活模式的對照組數據則沒有變化。

走路其他潛在的好處還包括穩定情緒、降低失智症風險等等，最重要是，散步能夠馬上開始，不需要任何特殊技能或昂貴設備，只需要準備一雙舒適的鞋子，或者是在氣溫較涼時赤腳在乾淨的海灘上漫步。

如果剛開始覺得特地抽出30分鐘來走路很困難，可以先運用零碎的時間，例如打電話時、或是下班時花15分鐘走路回家，可以的話，和家人或狗狗一起散步，會讓過程更有趣。

（文載自聯合報〔元氣網〕）

恭祝大家聖誕佳節新年快樂！

