



雲林縣  
稅務局

# 服務月刊

Oct 16, 2017 納稅服務科 編製



2 看見雲稅

人事小園地

每月一書 智慧成冊

4 活力雲稅

雲林縣稅務局 106 年度「租稅嗨翻天」網路租稅限時問答 PART2 活動開跑 13 囉！

九月份電話測試績優人員榮譽榜

6 稅務生活

辦理土石標售之得標廠商應另行繳納「雲林縣土石採取景觀維護特別稅」

7 哈燒話題

熬夜好傷腸胃！「晚睡強迫症候群」3 類型... 追劇上榜啦

9 樂在分享

留住體內「潤滑油」 可長壽防衰老



# 10月份壽星

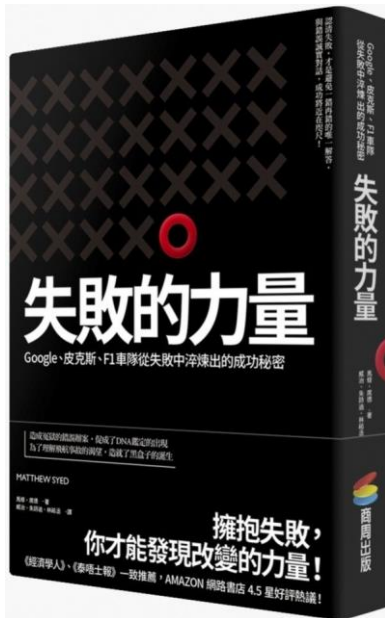
邵碧雲	邱雅琪	莊淑卿
曾龍昌	林英英	王富春
張淑森	廖高興	黃美綺
林書平	白孟慧	顧雅晴
魏伶桂		蕭婉芝



中華民國 106年 10月 人事室製

## 每月一書 智慧成冊

由國家文官學院推薦的公務人員專書閱讀活動，以每月一書方式，擷取部分摘要供有興趣的讀者選讀。



106年10月份

書名 / 失敗的力量

作者 / 馬修·席德

出版社 / 商周

出版日期 / 2016-05-21

Google、皮克斯、F1車隊從失敗中淬煉出的成功秘密

人人都知道「失敗為成功之母」，可是當真正面臨失敗，我們卻總是選擇視而不見。

籃球大帝麥可·喬丹曾經說過：「我在生涯錯失了超過9,000次的投籃，輸掉接近300場比賽，有26次帶著隊友的期望執行最後一擊，但是失手；因為這一次又一次的失敗，所以我成功。」

我們都免不了犯錯，也都希望避免一錯再錯，但是只有當你擁有承認錯誤並且從中學習的正面態度，改變才有可能，因此，為了成功，你願意打開你的「黑盒子」，試著與失敗坦誠相見嗎？

~~e 化服務 一照就通 ~~

## 雲林縣稅務局 106 年度「租稅嗨翻天」網路租稅限時問答 PART2 活動開跑 13 囉！

雲林縣稅務局 106 年度「租稅嗨翻天」網路租稅限時問答 PART2 活動開始囉！自 106 年 10 月 20 日至 11 月 30 日止，進入稅務局網站首頁 ([www.yltb.gov.tw](http://www.yltb.gov.tw)) → 點選租稅宣導講習快訊 → 點選「租稅嗨翻天！網路租稅限時問答 PART2」租稅宣導活動或至指定網址 <http://125.227.216.1/URLWeb/106yltbact3/index.asp>，全部答對者就有機會抽中 100 元超商禮券乙份（共 30 名），每人以參加一次為限，重複者予以排除，並於 106 年 12 月 1 日以電腦程式抽出，得獎名單當日公布於本局網站，不另行通知，歡迎民眾踴躍參加，詳情請上雲林縣稅務局網站查詢 ([www.yltb.gov.tw](http://www.yltb.gov.tw))。

### 網路租稅限時問答活動 PART2

# 租稅嗨翻天



**參加對象** 一般民眾  
**主辦機關** 雲林縣稅務局  
**活動時間** 106年10月20日至11月30日  
**活動方式**  
方式一：進入稅務局網站首頁  
([www.yltb.gov.tw](http://www.yltb.gov.tw)) → 租稅宣導講習快訊 → 點選「租稅嗨翻天！網路租稅限時問答PART2」租稅宣導活動  
方式二：掃描活動網址QR code



**獎品** 超商禮券100元(共30名)。  
**抽獎時間** 106年12月1日，得獎名單當日公布於本局網站及臉書，不另行通知。  
**領獎時間** 106年12月1日至12月6日止

**抽好康加碼** 願意加入本局電子報會員，可參加第二重抽獎。  
(獎項：100元超商禮券，計20名。)  
如有任何問題，歡迎來電洽詢05-5323941#121 蕭小姐

電子載具存發票，收納兌獎免煩惱！  雲林縣稅務局 廣告

# 九月份電話測試績優人員榮譽榜

組別	名次	科室	姓名
甲 組	第一名	房屋稅科	蘇玉珍
	第二名	土地稅科	羅素貞
		法務科	高淑芬
		納稅服務科	蔡佑民
乙 組	第一名	人事室	張雅媚

## 辦理土石標售之得標廠商應另行繳納「雲林縣土石採取景觀維護特別稅」

稅務局表示：「雲林縣土石採取景觀維護特別稅」課徵係針對縣內河川、野溪等進行疏濬及整治工程時，所採取之有價土石；課徵對象為依法取得許可之土石採取人，或是機關、事業辦理土石標售、價購之得標人或價購人。

該局提醒有關機關單位辦理土石標售，於標案公開招標時，須在招標文件註明【得標廠商應依據雲林縣政府公布「雲林縣土石採取景觀維護特別稅自治條例」規定，繳納雲林縣土石採取景觀維護特別稅，本案土石價金不包含上揭稅款。】

得標廠商應繳納稅額係按土石實際採取數量，每立方公尺計徵新臺幣 30 元，未足 1 立方公尺部分，不計入課稅，標售或價購價格低於新臺幣 30 元，按其價格課徵，每件稅額在 300 元以下免予課徵。

## 熬夜好傷腸胃！「晚睡強迫症候群」3類型... 追劇上榜啦

你有「晚睡強迫症候群」嗎？根據千禧之愛基金會調查，有近七成上班族有著睡眠時間已到或感到疲倦，但仍捨不得入睡，八成七出現腸胃問題。另外，調查也針對不同作息特性歸類出三大亂睡類型以及相關不良飲食習慣，甚至對應出不同睡眠壞習慣而可能延伸的明顯腸胃問題。

彰化鹿港基督教醫師胃腸肝膽科林成行指出，從受訪上班族「晚睡強迫症候群」的成因及現象中，可將其分為「三大亂睡類型」，包括「紓壓晚睡型、榨乾晚睡型和愉悅晚睡型」，更有不少上班族是混合型。

林成行表示，不管是哪一型，要改變晚睡習慣都不容易，建議也可透過飲食加強腸道中的好菌，避免腸道菌相的惡化，讓腸胃保健能於日常生活中及早做起，在努力調適不良睡眠習性的同時，也能注重飲食選擇、重視菌相保健，降低將來腸胃問題的隱憂。

另外，根據此次調查，有晚睡強迫症候群習性的上班族，飲食習慣也呈現特殊的亂食現象。在「紓壓晚睡型」中，有3成2的受訪者表示「易有晚餐跳過不吃的習慣」，研判或與其高工時的生活模式有關、導致無法準時吃晚餐。「榨乾晚睡型」明顯有6成3的人偏好油炸、燒烤等較為油膩的食物。

「愉悅晚睡型」中則有40%的人有吃宵夜的習慣。林成行強調，這些不良的飲食習慣，往往會造成腸胃過度的負擔，若再加上晚睡強迫症原有的熬夜習慣，更會打亂腸道菌相的平衡、破壞腸胃的規律運作。



### 1. 紓壓晚睡型

63.6%的上班族表示，自己會因白天過度忙碌、壓力大的狀況，晚上會選擇以玩電玩、追劇等方式紓發壓力後才能安然入睡，其中有4成7的人有「胃食道逆流」的問題。調查也發現，此族群明顯工作時數較長，平均工作時數約為每週46.3小時，且主要分佈年齡於30~49歲，職場資歷位於中階主管之夾心族階段。

### 2. 榨乾晚睡型

60%受訪上班族有榨乾體力或透支精力的晚睡現象，明知應該早睡或已經躺平，卻仍繼續使用疲累到應該休息的身體而熬夜，隔日易精神不濟。對應好發腸胃問題發現「腸躁症」為晚睡強迫症候群者中比例最高者。此型主要分佈年齡集中在25~35歲，佔4成8，依年齡可推估多為職場中較為基層之人員。

### 3. 愉悅晚睡型

53%的上班族喜歡在夜晚處理公事或思緒不斷，如夜晚特別有創作靈感，或認定有些事只適合夜晚做而選擇熬夜。此型的人在三類型中有腸胃問題者比例最多，高達90.7%，其中更以「功能性消化不良」問題最為明顯，佔81.8%。此類型睡眠時數最少，一天僅達6.16小時。

—本文攝自網路—

## 留住體內「潤滑油」 可長壽抗衰老

隨著年齡增長，身體的功能也逐漸衰弱，關節僵硬、消化不良、夜尿增多、小便乾澀……。其實，這些老化現象不一定是因為「年紀大了」，有很大部分原因在於「習慣」，不好的習慣不斷惡性循環而使人提前老化。你可能沒想到，這些老化現象都與人體內滑液、黏液等液體減少有關，它們好比人體內的「潤滑油」，保養並清潔著各個器官，讓體內代謝運轉更為順暢，缺少了它，代謝產物就可能留於體內，而產生各種疾病。

從現在起，改掉壞習慣，建立好習慣，可以讓你永保年輕！

眼睛的清道夫：房水

對眼睛來說，房水比眼淚更重要。房水主要為眼睛輸送營養，並具有緩衝和保護作用，房水也具有維持眼內壓的功能，充滿眼球前房和後房。缺乏房水，眼睛會乾澀、灼痛、有異物、眼屎增多、視力也會變得模糊。造成房水減少的原因，通常都跟眼睛過度工作、錯誤的閱讀姿勢、佩戴隱形眼鏡、甚至處於營養不良狀態有關，常累得眼睛發脹、睜不開眼等。

中醫講「惜目」，用眼時間不能過長，環境光線要合適，連續工作、學習 40 分鐘，應讓眼睛休息 10 分鐘，看看遠處。在乾燥的冬季，可以在房間裏放杯水或開個加濕器，讓空氣保持濕潤。眼乾的人每天可用麥冬、菊花、決明子各 5 克泡水代茶飲用。

關節潤滑劑：關節滑液

膝關節是我們人體最大的關節，支撐我們的體重及提供良好的活動度，使我們能以雙腳來完成生活上的需要。關節囊內側的滑膜層含豐富的血管和淋巴管，能產生滑液，對關節產生潤滑，減少磨擦的作用。

中年後，由於代謝減緩，關節滑液減少，軟骨表面變得乾燥，軟骨層越來越薄，彈性也變小了，滑膜慢慢發生充血、水腫等炎症的反應，而造成關節疼痛、膝蓋酸軟、晨起關節僵硬、下蹲困難等問題。

中醫認為，這是由於濕熱阻絡、水濕停滯等引起，調理應以清熱利濕為主，可多吃綠豆、薏米、紅豆、苦瓜、冬瓜、芹菜等食物，再補充補益氣血、活血通絡的藥物。

運動也可有效促進關節滑液分泌，「下蹲起立法」很適合中老年人，具體做法是：扶著桌子，慢慢下蹲，然後慢慢起身，每天 20 次。游泳也是不錯的運動，但膝關節不好的人是不適合爬山的。

胃的補丁：胃黏液

胃液是胃內各種細胞分泌的混合物，主要包含胃酸、胃蛋白酶原、黏

液、內因數等。胃黏液可減少胃黏膜的損傷，但過多的胃酸易致潰瘍。胃黏液分泌過少會使胃失去保護，而出現反酸、上腹不適等症狀，進而導致淺表性胃炎、糜爛性胃炎、胃潰瘍的發病率大增。

要保護胃黏液的分泌，吃飯要儘量細嚼慢嚥以減少胃的消化負擔，多吃溫潤多汁的食物，少吃生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物，三餐定時定量，並保持用餐的好心情。

#### 腸道工兵：腸液

腸液是由小腸黏膜腺分泌的消化液，含有很多種酶，能幫助腸道完成營養物質的消化和吸收。十二指腸液分解脂肪和澱粉，小腸液負責對營養物質的吸收，大腸液則是對營養的輸送和糞便的形成起關鍵作用。缺少十二指腸液和小腸液會引起消化不良，大腸液減少則會導致腸道菌群失衡，出現大便秘結乾燥、口臭等表現。

要想讓腸液分泌維持正常，應多吃富含纖維素的粗糧、蔬果等，可增加腸道分泌腸液。堅持早晨空腹喝一杯溫開水，還可將雙手疊放在神闕穴（肚臍正中），順時針揉 30 圈，促進宿便排出。

#### 精子衛士：前列腺液

前列腺液中的營養物質能激發精子活力，其中含有的蛋白分解酶和纖維蛋白分解酶，可幫助精子和卵細胞能夠順利結合。前列腺液中的鋅離子具有殺菌的功效，當前列腺出現炎症、增生等疾病時，要注意多喝水，不憋尿，並且要注意衛生。

40 歲以後前列腺的分泌功能逐漸減退，應避免久坐，要多運動，改善血液迴圈，使前列腺液分泌更旺盛。飲食方面要減少辛辣刺激食物、少喝酒，多吃蔬菜和水果。前列腺疾病患者還可每晚熱水坐浴 20~30 分鐘。

—本文攝自網路—