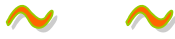




雲林縣
稅務局

服務月刊

Dec 18, 2017 納稅服務科 編製



3 看見雲稅

人事小園地

每月一書 智慧成冊

5 活力雲稅

民眾繳規費，刷卡嘛！通

11 月份電話測試績優人員榮譽榜

7 稅務生活

繳稅證明上網就能下載及列印，便利 e 級棒！

8 哈燒話題

每天累到趴！醫師分享「舒壓 3 步驟」溫熱蒸氣超有感

10 樂在分享

換季身體超癢！做到「6 件事」沒煩惱...
洗澡水調冷一點





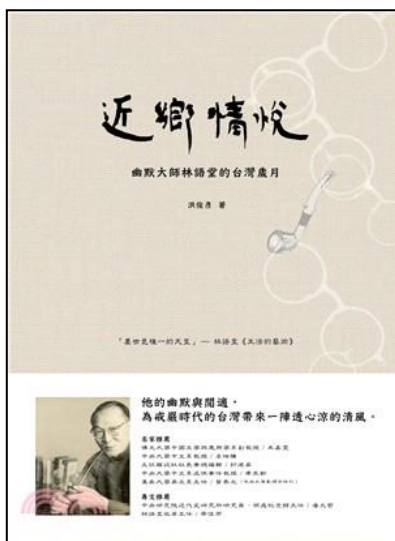
12月份壽星

張永靖	陳淑惠	王謹韻
張貴卿	陸鈴蘭	黃秀玲
蔡春蘭	盧美娟	孫素專
林幸樺	黃如雪	黃譯霽
黃國珍	蔡佳蓉	吳亞築
林詩秦	陳秀芬	涂幸秀
張堯坪	曹毅勇	蔡麗娟

中華民國 106年 12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12月份
書名 / 近鄉情悅
作者 / 洪俊彥
出版社 / 蔚藍
出版日期 / 2015-04-10

幽默大師林語堂的台灣歲月

林語堂的幽默與閒適，為戒嚴時代的台灣帶來一陣透心涼的清風。

他來自漳州，負笈上海，留學歐美，致力於東西文化的交流，成為西方讀者最熟悉的中國作家，晚年落腳台灣，發現此地風土民情竟是故鄉的翻版，讓他雀躍不已。

這位來自中國的洋博士，連美國人都讚嘆不已的優雅英文，為西方人介紹了中國文化自在閒適的生活情調，幫他們在繁忙的工業時代氛圍中打開了另一種人生視野，這是華人作家首次在西方獲得巨大的成功。

雲雲：林林~看你這麼急，在趕什麼呀？

林林：喔喔！就最近到稅務局查調債務人的財產，聽說要繳交 250 元的規費，現在要趕快去銀行領錢，不然摳摳不夠~~

雲雲：林林，別急別急！現在稅務局全功能服務櫃臺新設置刷卡機提供債務人使用信用卡繳納查調債務人服務費喔！

林林：真的嗎？醬真的很方便耶！！咱們跟粉絲一起多了解囉！

了解多更多：http://www.yltb.gov.tw/hotnews/01.asp?news_sn=3911



十一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	土地稅科	林宣君
		法務科	邱建嫻
	第二名	納稅服務科	蔡佑民
	第三名	資訊科	劉穆真
乙 組	第一名	人事室	黃馨慧
跨機關	第一名	消費稅科	張錦蓮

繳稅證明上網就能下載及列印，便利 e 級棒！

從今(106)年 11 月 1 日起，辦理稅款繳納證明有更便利的方式囉，只要憑自然人憑證、健保卡或工商憑證至「電子稅務文件入口網站」，即可下載並列印地價稅、使用牌照稅、房屋稅繳納證明。

稅務局說明，為便利納稅義務人能享受便捷之服務，凡持有自然人憑證、健保卡或工商憑證之納稅人，透過網際網路至稅務局網站首頁/線上申請/財政部稅務入口網線上申辦/電子稅務文件入口網，或直接至「電子稅務文件入口網」(網址 <https://etd.etax.nat.gov.tw>)提出申請，24 小時不打烊，免出門即可輕鬆下載並列印繳稅證明，可節省不少寶貴的時間。



每天累到趴！醫師分享「舒壓3步驟」溫熱蒸氣超有感

氣溫連日驟降讓人感到非常疲累，加上生活步調緊張，各種壓力排山倒海而來，造成許多上班族肩頸僵硬又痠痛，每到晚上明明很累卻翻來覆去睡不著。美國史丹佛大學研究指出，慢性疲勞綜合症很難快速治療，持續超過5年便可能終生不癒！如果發現這些問題該怎麼辦？中醫主張「舒壓3步驟」搭配熱敷來舒緩身心疲勞感，提升生活品質。

多數上班族一天下來久坐8個鐘頭，反覆進出冷氣房，身體受到內外溫差變化的影響，換季時體質容易變弱。御絨中醫診所主治醫師羅珮琳表示，現代人3C產品不離身，缺乏運動且長時間久站久坐，累出一身毛病，甚至引發肌肉緊繃、慣性頭痛和眼睛的疲澀乾癢，臨床門診亦常見自律神經失調的病患，症狀包含失眠、頭痛、情緒焦慮、睡眠障礙等，更是要特別注意。

之所以會產生筋骨關節局部的緊、痠、脹感，其實是寒凝血瘀的現象，中醫師羅珮琳說明，一般民眾習慣用推拿或針灸舒緩痠痛症狀，但效果最多維持3天，改善寒氣入侵導致的問題，關鍵是改善血液循環，共包含主動和被動兩種方式。主動來說，適量運動例如：騎單車、跑步等，能刺激上下肢的血管擴張，帶動血液中含氧細胞代謝加快，舒緩局部不舒服、緊繃感。

同時，就被動方式而言，她建議民眾在家自行「熱敷」加「按摩」，分別在頸背各個督脈穴位進行揉壓動作3~5秒，每次大約重複10次循環，之後針對疼痛部位，以約40度C的溫度，熱敷持續5-8小時。溫熱蒸氣可以促進局部血液循環，進而輔助舒緩疲勞感，幫助肌肉達到舒緩放鬆的狀態。

中醫師羅珮琳補充，按摩兩條安眠穴道可改善睡眠障礙，且在睡前輕壓按摩或睡前熱敷30分鐘，沿著經絡按壓頸背髮髻邊緣上的「風池穴」，耳垂後測的「翳風穴」和耳朵後方突狀骨處的「翳明穴」，這三個穴位的中間點分別是「安眠穴一」和「安眠穴二」完整地按壓加包覆性熱敷，由內而外進入深層放鬆。

除了熱敷加穴位按摩，日常養成正確的姿勢和做伸展運動，也能避免痠痛找上身。健身教練Xavier建議，上班族善加利用椅子操就可舒緩肌肉緊繃，達到訓練核心肌群的作用，例如：雙手打直撐住椅墊兩側，接著挺

直腰背開始往上揚，這時上半身的坐姿呈現L狀，能矯正駝背等久坐姿勢不良的問題，每個動作配合呼吸，維持20~25秒，重複循環一次可做5~10回。

此外，如果上班族長時間使用電腦，眼周有疲勞緊繃/張感，可以使用蒸氣眼罩，持續約10分鐘的溫熱蒸氣將能舒緩雙眼；夜晚也可以使用蒸氣晚安貼，利用睡前30分鐘熱敷後頸部，能放鬆身心、舒適入夢。藉由中醫師、研究員及教練的介紹與分享，並搭配產品體驗，在主動和被動的方式雙管齊下，幫助民眾舒緩身心疲勞感，提升生活品質，獲得暖舒緩深放鬆。

—本文攝自網路—

換季身體超癢！做到「6件事」沒煩惱...洗澡水調冷一點

到底什麼是冬季乾癢？季節轉變及天氣乾冷時，皮膚乾燥和敏感的人容易有乾癢症狀，醫學上稱之為「缺脂性皮膚炎」，簡單來說就是皮膚缺乏油脂保護，一般常見的是乾性膚質的人、中老年人、嬰兒、異位性皮膚炎體質者為好發族群；外在因素則是過度清潔皮膚使表皮油脂層保護減少，洗澡熱水過熱抑或喜愛泡熱水澡而疏於保養皮膚的人，或是粗糙衣物纖維的摩擦，這些都是容易引起冬季乾癢的原因。

保養與治療，若症狀較為嚴重時可求助皮膚科門診，經由口服或是外用的藥品治療；外用藥品副作用較少，至於口服藥品則是要注意容易有嗜睡的狀況出現，服用後須多加留意自身精神狀況。而門診開立的藥品多半治標不治本，因此要從生活習慣改變做起，幾個重點如下：

- 一、多補充水分，讓皮膚保持一定濕度可減少乾癢的狀況發生。
- 二、貼身衣物的選擇以柔軟棉質為主，毛衣類的衣物必免直接接觸皮膚，有鬆緊帶的部分較容易產生直接的摩擦要多加留意。
- 三、減少泡熱水澡的次數及注意洗澡時熱水的溫度不要過熱，並在洗澡或泡澡後立即使用保濕乳液來保養維護皮膚濕度。
- 四、平時注意皮膚的保濕工作要做足，使用富含維他命 A、D、E 這類的乳液有助於皮膚的健康。
- 五、生活飲食要注意，油脂攝取不可過量或缺少，刺激性食物像是辣、鹹、重口味要避免，這些都容易讓皮膚更不適。
- 六、善用除濕機與電暖爐，使用除濕機時，最好選擇人不在室內；使用電暖爐時，因為室內溫度提高，空氣濕度降低，皮膚更容易乾燥，此時可在室內擺放一盆水，增加室內環境濕度，減少乾癢發作的機會。

—本文攝自網路—