



雲林縣
稅務局

服務月刊

Jul 19, 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

人事宣導資料

7 活力雲稅

「稅客任務・相聲上陣」表演來了，稅務局邀您一起同樂！

六月份新到職人員

六月份電話測試績優人員榮譽榜

9 稅務生活

受退稅人請善加利用「直撥退稅」，既安全省時又方便

10 哈燒話題

一天喝一匙，不節食也能一個月瘦2.6公斤！

12 樂在分享

防中暑！西瓜加上這樣東西，效果等同運動飲料



七月份壽星

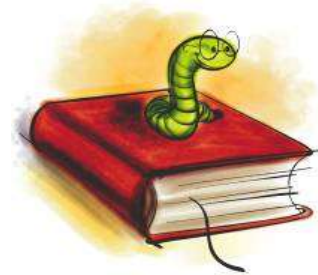
葉憲卿	周嫦娥	陳志成
楊政弘	鍾榮秀	沈玉琳
張羽淳	劉穆真	蘇秀燕
黃鈺婷	何秀穎	蕭亦婷



中華民國 106年 7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，自4月起以每月一書方式，擷取部分摘要供有興趣的讀者選



106年07月份

書名 / 從土地到餐桌上的恐慌

作者 / 周桂田、徐健銘

出版社 / 商周

出版日期 / 2015-01-08

揭露與理解我們的食品安全到底哪裡出了錯

政府失靈、企業黑心、食品市場遍地烽火，食安問題是新一波公民覺醒的契機。

面對食安風暴，我們除了憤怒與恐懼，更需要認識與覺醒，參與它，才能改變它。

本書對台灣的食安案例做了完整的報告，從產地的污染（重金屬戴奧辛）到食品加工過程的問題（三聚氰胺、塑化劑、起雲劑、混油、混米），以及食品科學的進展（基因改造），乃至國際貿易對台灣市場的衝擊（美牛問題），逐一分析與拆解，提供關心食安議題的消費大眾最有效的知識入門，以期產生一種對於食安的公民認識與覺醒。

~~稅務局就在你家~~

員工協助方案

每個人的成長背景、生活環境和工作體認不同，有的人可以輕鬆應對，有的人卻常適應不良，精神上容易陷入低潮、身心失衡。依據世界衛生組織統計，21世紀3大疾病，第一癌症、第二愛滋病、第三就是憂鬱症，經研究發現，平均每100人中就有3人罹患憂鬱症。可見如何維護身心均衡與健康，如何克服生活與工作的困難，已經成為當前政府機關不能不重視的問題。

「人」是組織的重要資產，員工協助方案的目的是發現並協助員工解決可能影響工作效能的相關問題，使其以健康的身心投入工作，提升員工績效和工作滿足，為協助人事人員從「心」出發作到對「人」的關懷服務，爰建置公務福利e化平台區，作為公務同仁平台。(<https://eserver.dgpa.gov.tw>)



九大福利服務措施

- 福利多多、快樂多多
- 一、築巢優利貸—全國公教員工房屋貸款
- 二、貼心相貸—全國公教員工消費性貸款
- 三、闔家安康—公教團體保險
- 四、全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案
- 五、全國公教健檢方案(健康99-全國公教健檢方案)
- 六、全國公教員工網路購書優惠方案
- 七、全國公教員工旅遊平安卡
- 八、未婚聯誼活動
- 九、優惠商店

「健康存摺」您申請了嗎？

想知道自己吃了什麼藥？什麼時候洗過牙？什麼時候做過血糖（脂肪）檢查嗎？只要透過網路，至健保署官網點選「健康存摺」連結圖示，並依照網頁之操作指示，使用「自然人憑證」登入「健康存摺」，可隨時隨地免費查詢或下載個人最近一年的門、住診資料、最近兩年的牙科就診紀錄，另外還可查詢個人的過敏資料、器捐或安寧緩和醫療意願及預防接種等醫療資料，做好自我健康管理，也可以在就醫時，提供醫師參考，提升醫療安全與效益。資料申請後在官網保留 7 天，7 天內有需要可重複下載，未來將持續豐富「健康存摺」的內容，預計陸續再新增檢驗（查）結果、出院病歷摘要及中醫健康存摺等資料。有關「健康存摺」之服務系統請參考衛生福利部中央健康保險署官網（<http://www.nhi.gov.tw/>），如有任何疑問可洽詢免付費專線電話 0800-030-598 或洽人事室協助線上申請。

健康存摺—
就醫資料跟你走

隨時隨地都可上網查詢
個人就醫、服藥紀錄，
健康管理好 easy！

行政院
Executive Yuan

服務廣告 | 服務轉貼 | 服務專線

資料來源：衛生福利部中央健康保險署

「稅客任務·相聲上陣」表演來了，稅務局邀您一起同樂！

為宣導地方稅稅務法令並響應藝文推廣活動，雲林縣稅務局於106年8月12日(星期六)晚上19時00分至21時30分假國立雲林科技大學禮堂辦理「稅客任務·相聲上陣」租稅暨統一發票推行宣導活動，邀請郎祖筠、劉爾金等人熱情演出，活動現場另有租稅有獎搶答及摸彩活動！

7月28日起上班時間在雲林縣稅務局及雲林縣政府聯合服務中心開始兌換入場券；7月29日上午8時30至11時30分在斗六市行啟紀念館前廣場也可兌換入場券，民眾當日捐出106年7-8月消費最低金額5元以上發票3張或無實體電子發票2張，即可兌換入場券1張，每人限兌換4張，數量有限，兌完為止。

租稅暨統一發票推行宣導活動

稅客任務·相聲上陣

藍樹銘 藍天韻 郎祖筠 劉爾金 劉士民

吳兆南相聲劇藝社

兌換期間

106 **7/28** 起 **上班日**

時間 上午 8:30~12:00
下午 13:30~17:00

地點 雲林縣稅務局1F服務科櫃檯
雲林縣政府聯合服務中心櫃檯

106 **7/29** 六

時間 上午 8:30~11:30

地點 斗六市行啟紀念館前廣場

兌換方式

捐出106年7-8月消費金額5元以上之發票3張或無實體電子發票2張，即可兌換入場券(摸彩券)1張，每人限兌換4張，數量有限，兌完為止。

演出日期

106 **8/12** 六

時間 晚上 19:00~21:30

地點 國立雲林科技大學禮堂

時間	內容
18:30~19:00	入場
19:00~21:30	開場、表演及摸彩

注意事項

① 憑票券入場(19:00後禁止入場)，並請依序入座。② 7歲以下兒童(含7歲)請勿入場。③ 禁止拍照、錄影及錄音。④ 禁止帶食物、飲料進場。

使用發票真方便 專屬獎金NO.1

指導單位 雲林縣政府 主辦單位 雲林縣稅務局 洽詢電話 05-5323941-136、137 邀您共襄盛舉

六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	北港分局	陳奎廷
	第二名	土地稅科	沈惠仙
		法務科	黃淑君
	第三名	虎尾分局	周秀珠
乙 組	第一名	會計室	薛富翔
跨機關	第一名	法務科	李旭興

受退稅人請善加利用「直撥退稅」，既安全省時又方便

雲林縣稅務局表示，採用直撥退稅，受退稅人之退稅款即可直接撥入指定帳戶，除了省寄送及兌領支票程序外，且不必擔心無人收取掛號郵件，沒有郵件遭退之困擾。可免赴銀行兌領支票，節省往返交通及臨櫃兌領時間，又可免除支票未領遺失或遭冒兌領的風險，故採用直撥退稅可說萬無一失。

直撥退稅申請方式如下：

- 一、長期約定轉帳退稅：應填妥「委託轉帳代繳（領）各項稅款約定書」乙份，並加附最近一期繳款書收據及存摺影本。
- 二、申請退稅時約定直撥退稅：納稅人申請各稅減免或重溢繳退稅時，於退稅申請書上註明以直撥轉帳方式退稅，除填寫受退稅人本人帳戶資料外，另附存摺影本提出申請。

受退稅人於辦理長期約定轉帳退稅或申請退稅時，約定退稅稅款將直接撥入受退稅人本人金融機構存款帳戶，匯入成功後亦以簡訊通知。若受退稅人為法人時，直接撥入該法人名義之金融機構存款帳戶。該項退稅措施，既安全省時又方便，請善加利用「直撥退稅」。

受退稅人如果對直撥退稅或其他相關退稅業務有任何疑義，請多加利用該局免費服務電話 0800-556969。

一天喝一匙，不節食也能一個月瘦 2.6 公斤！

過去我們都認為油就是肥胖之源，事實上在 20 年前的美國飲食指南也提醒民眾，應該盡量控制任何油類的攝取量，但是現在則修改為建議「積極攝取魚類及植物性油脂」。

而常見的油又可以分成四類：

1. 飽和脂肪酸：常見如豬油、奶油等常溫時呈現固態的油脂。
2. Omega-9(ω -9) 脂肪酸：常溫下呈現液態，常見如橄欖油、芝麻油等。
3. Omega-6 (ω -6) 脂肪酸：常溫下呈現液態，常見如玉米油、大豆油跟沙拉油等植物性油脂。
4. Omega-3 (ω -3) 脂肪酸：常溫下呈現液態，常見如亞麻仁油、紫蘇油、青背魚（如青花魚、鮭魚、竹筴魚等）的魚油、奇亞籽油等。

這些油類 1 公克的熱量都約為 9 大卡，而後兩類由於人體無法自行合成，也成為人類必須攝取的油。

日前，日本 NHK 電視台節目邀請女藝人近藤久美子進行測試，讓她在一個月內每天攝取一匙富含 Omega-3 的紫蘇油，期間不但毫無飲食限制，近藤甚至還餐餐外食，大吃大喝。結果她卻在一個月內減去了 2.6 公斤，腰

圍也少去了5公分，而體內脂肪則是中性脂肪下降了24毫克／分升，內臟脂肪面積也小了4.4平方公分。

為什麼只是飲用 Omega-3 脂肪酸能夠有效減脂呢？日本代謝症候群研究權威伊藤裕教授表示，原因就在於它能阻止肝臟合成三酸甘油脂，除此之外也能控制血壓，讓血液循環通暢，進而達到降低血脂的效果。

除此之外，京都大學河田照雄教授則表示，攝取這類油脂還能活化肌膚的微血管，甚至抗發炎、讓身體不容易過敏。除了油品之外，其實從魚類中就能輕鬆攝取 Omega-3 脂肪酸，一隻100公克的竹筴魚就能輕鬆滿足人體一日所需。

—本文攝自網路—

防中暑！西瓜加上這樣東西，效果等同運動飲料

市面上所販賣的運動飲料，只要是鈉濃度接近人體血液濃度的，都具有預防中暑的功效。若不想花錢購買運動飲料的人，也可以用自製的方式，製作出一大罐經濟實惠的運動飲品。

一、牛奶

牛奶本身不僅擁有豐沛的鈣質、蛋白質，還含有大量的維生素B1及B2，此二種維生素都是消除疲勞的主要物質。此外，若在運動過後喝一杯牛奶，可以增加體內的含血量，加強排汗，提升人體的散熱效果，因此可有效預防中暑。

而許多人在悶熱的仲夏夜裡，時常會翻來覆去睡不著覺，此時可以來一杯溫牛奶助眠。這是因為在牛奶中，含有一種色胺酸（tryptophan）的胺基酸，它可以在腦袋中轉化為血清素（serotonin），發揮安定心神的功用。

二、酸梅

檸檬酸可以有效對抗中暑，而酸梅正好可說是富含檸檬酸的代表食物。除了檸檬酸以外，酸梅當中的蘋果酸、琥珀酸，對於恢復夏季疲勞具有很大的功效。此外，酸梅的酸味，可以促進胃酸的分泌，刺激因炎熱而萎靡不振的食慾。

另外，酸梅還能夠抑制金黃色葡萄球菌（MARS）及病原性大腸桿菌的繁殖增生，因此在便當裡放一顆酸梅，能夠防止食物中毒。

三、麥茶

會造成中暑的最大原因在於，因身體大量排汗，導致體內缺水，血液進而變得濃稠，此時便容易在肌肉中囤積疲勞物質，讓人感覺四肢無力、全身倦怠。

而麥茶除了補充水分之外，其中的香料成分還具有清血的效用，且效果是喝水的數倍以上。再者，麥茶不像紅茶或烏龍茶含有咖啡因，因此晚上也可以安心喝。

四、冷味噌湯

冷味噌湯的歷史早在日本鎌倉時代便有記載，經由當時的僧侶流傳至日本各地，如今成為一道日本家庭在夏日時的佳餚。味噌湯裡的鹽分濃度，跟人體的體液成分最為接近，因此可以補充排汗後所流失的鹽分。若夏天不想喝燙嘴的味噌湯，也可以等放涼了之後再喝，既消暑又開胃。

五、西瓜

預防中暑，首重便是要大量補充水分。而一整顆西瓜的 90% 以上的成分都是水分。同時西瓜還具有充沛的鈣、鉀、鎂等礦物質。若加上微量食鹽一起食用，便可以得到等同於喝運動飲料的效果。

—本文攝自網路—