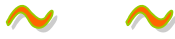




雲林縣  
稅務局

# 服務月刊

*Sep 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

租稅宣導

7 稅務生活

寺廟教堂用地可申請免徵地價稅

8 哈燒話題

斷醴難甩肉！運動前1小時這樣吃，減肥效果更好

10 樂在分享

夏日要美白！有比檸檬更厲害的好水果？



## 九月份壽星

邱建媚	楊明儒	陳容洙
劉榮輝	廖坤樹	林虹孜
高碧惠	程溶淑	李白宮
莊麗生	曾金花	黃信樺
謝欣好	童嫵羽	



中華民國

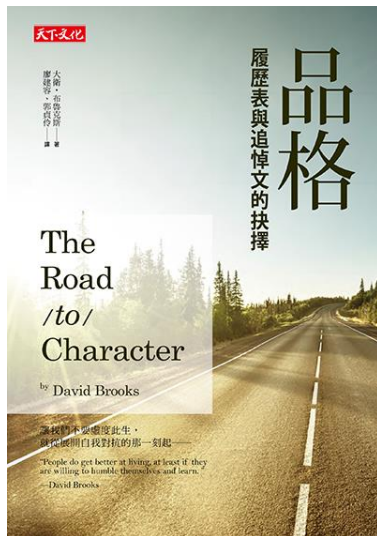
106年9月

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 09 月份

書名 / 品格

作者 / 大衛·布魯克斯

出版社 / 遠見天下

出版日期 / 2016-03-30

### 履歷表與追悼文的抉擇

讓我們不要虛度此生，就從展開自我對抗的那一刻起~

作者以觀點犀利、論述新穎的文字和 TED 高人氣演講撼動英美各界，其在 TED 的著名演說「你為了履歷成績，還是悼文中的美德而活？」讓我們重新思索，那個渴望成功、亟欲征服世界的自我，以及另一個以愛為先，以包容和寬恕為主軸的自我，該如何達到平衡？

當傾盡全力想要征服世界的同時，人們如何回應內心深處良善的召喚？我們一生都會處在自我對抗的局面裡，被要求同時具備兩種自我。學會如何在這兩種對抗中自處，將成為每個人的生命必修課題。



--租稅宣導活動--

地價稅自用住宅用地優惠稅率

節稅省很多，請維護自己權益，趕快申請喔!!

活動時間：106年8月28日至106年9月23日止

公布得獎：106年9月28日

\*活動方式：

1、【留言：雲小稅節稅特報!! ?月 ?日前申請自用住宅用地，地價稅可享 2‰ 優惠稅率，逾期申請者，自次年起開始適用】+按讚+分享。

2、留言完整+按讚+分享並答對者，即可參加抽獎，並抽出 10 位幸運者。

3、獎品 100 元禮券 1 張，以郵寄方式送達。

相關連結：[http://www.yltb.gov.tw/hotnews/01.asp?news\\_sn=3805](http://www.yltb.gov.tw/hotnews/01.asp?news_sn=3805)



**稅務快問快答 · e速通**  
**Facebook分享活動PART6!!**  
**地價稅節稅篇**

**活動方式** 在FB留言回答：

【留言：雲小稅節稅特報!! ?月  
?日前申請自用住宅用地，地價稅可享2‰優惠稅率，逾期申請者，自次年起開始適用。】

還要**按讚+分享!!**

★提示 答案是其中一個

- 1 9月22日
- 2 10月22日

雲林縣稅務局 廣告

## 八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	資訊科	蔡佳蓉
	第二名	土地稅科	楊淑媛
		法務科	沈仁絹
		北港分局	蘇稚琳
乙 組	第一名	行政科	陳貽婷
跨機關	第一名	消費稅科	顧雅晴

## 寺廟教堂用地可申請免徵地價稅

經辦妥財團法人或寺廟登記之宗教團體，其所有專供傳教佈道之教堂或寺廟用地，可以向地方稅捐稽徵機關申請免徵地價稅。

雲林縣稅務局表示，由於教堂、寺廟等宗教團體有助於社會善良風俗及教化，政府基於政策考量，規定辦妥財團法人或寺廟登記之自有專供傳教佈道用地，經土地所有權人(或典權人)向土地所在地之主管稽徵機關申請核准者，可以免徵地價稅。

稅務局補充說明，如果寺廟、教堂是在興建期間，土地所有權人(或典權人)檢附寺廟或教堂興建計畫書及建造執照影本，並經向上述機關申請核准，也可以免徵地價稅。

最後，稅務局叮嚀，寺廟教堂用地申請免徵地價稅，應在當年度地價稅開徵前 40 日(即 9 月 22 日)以前提出申請，才可以從當年度開始免稅，逾期提出申請，自次年度起才能免稅。

## 斷醣難甩肉！運動前 1 小時這樣吃，減肥效果更好

限醣飲食可以說是本世紀最受人矚目的健康飲食法則，由於減醣可以幫助身體更快速燃燒脂肪，而且習慣養成後更能打造出不易復胖的體質，因而引來許多愛美人士爭相採用。然而隨著限醣飲食的風行，也有越來越多研究指出，極端限制碳水化合物攝取，並不一定能有效幫助瘦身。澳洲肥胖營養師蘇西·巴瑞爾更指出，運動前不攝取足量的碳水化合物，反而會讓體重更難下降。

有運動習慣者代謝碳水化合物能力較高 斷醣反而會吃更多

蘇西·巴瑞爾表示，碳水化合物在代謝過程中其實可以幫助身體燃燒脂肪，有規律運動習慣者由於平日身體代謝碳水化合物的能力較強，若沒有適時補充反而會使得脂肪難以燃燒。尤其是鍛鍊肌肉時，身體會以血液中的葡萄糖作為燃料，優先將其燃燒來提供肌肉及腦部運作，當血液中葡萄糖不足時，會讓腦部時常放出想吃甜食的訊號，若是完全斷醣的情形下，腦部因為得不到回饋，可能會讓人想要攝取其他營養素來補償，自然就會將好不容易燃燒的脂肪又補了回來。

而日本瘦身專家森拓郎則表示，肥胖是因為碳水化合物及脂肪兩樣營養素同時攝取過量所致，因此兩者同步減量時，自然體重就會停止上升，甚至也有下降的可能。但是如果極端限制其中一樣營養素攝取，身體為了



平衡運動時所消耗的能量，反而會多攝取另外一樣營養素，導致復胖速度增加。尤其是原本就有運動習慣的人，因為運動會同時消耗這兩種養分，所以身體內原本的儲量都比一般人來得低，腦部的反饋作用自然會更大。

運動前一小時吃香蕉、麥片最佳

蘇西·巴瑞爾也表示，過去臨床經驗上發現，規律運動者每日若沒有攝取到 80~100 公克上下的碳水化合物，體重就難以減低。因此她也建議民眾在劇烈運動的一小時前先攝取 20~30 公克的碳水化合物，大約是 1 根香蕉、1/3 碗白飯、30 公克的乾麥片、1 碗稀飯或是 2~3 片蘇打餅乾。尤其是白飯、麥片或是水果類的碳水化合物，經過咀嚼咬碎之後會直接轉換成葡萄糖，可以說是運動前最佳的選擇。

—本文攝自網路—

## 夏日要美白！有比檸檬更厲害的好水果？

網路上瘋傳，每天喝檸檬水能美白，補充維生素C，對身體的好處，可說是取之不盡。不論是切檸檬片放在水中，或者直接購買現榨檸檬汁，甚至將檸檬拿來敷臉，各種方法讓人感受出一股「檸檬熱」。

不過，又有人說檸檬吃太多會傷胃，導致胃食道逆流？高雄榮民總醫院營養師暨高雄市營養公會理事長許慧雅表示，許多人喜歡將檸檬榨成汁，當作白開水在喝，輕微可能會消化不良、肚子脹氣；嚴重者則有可能導致胃潰瘍。建議大家還是均衡攝取各類水果，不要一味的將重心放在單一水果上，如此對健康的幫助，相對會大打折扣。

此外，許慧雅營養師提醒，榨好的檸檬汁，最好在30分鐘內喝完，不要放太久，且最好在飯後飲用，才不會傷胃。

想要美白，許慧雅營養師說，以每100公克來計算，芭樂約含有120毫克的維生素C含量、柳丁約60毫克，而檸檬只有約40毫克。許多專家學者也提出，芭樂另外含有良好的抗氧化能，是抗發炎、防癌的榮譽水果。

衛生福利部國民健康署也公布，成人每日維生素C的攝取量，約為100毫克最佳，由此可知，一顆100公克的芭樂，即可補充一天大部分的維生素C攝取，不過仍然保有適量即可的原則。

—本文攝自網路—