



雲林縣  
稅務局

# 服務月刊

Apr 19, 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

新到職同仁簡介

5 活力雲稅

稅務快問快答~~線上小考答對者就有

機會參加抽獎喔!!

三月份電話測試績優人員榮譽榜

7 稅務生活

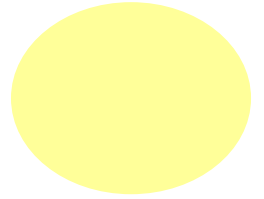
身心障礙免使用牌照稅，不要讓自身的權益睡著了

8 哈燒話題

想減肥的人必看！這顏色的食物會讓你吃得少

10 樂在分享

整晚睡不好隔天起床全身痛！3分鐘按按手就能解除



## 四月份壽星

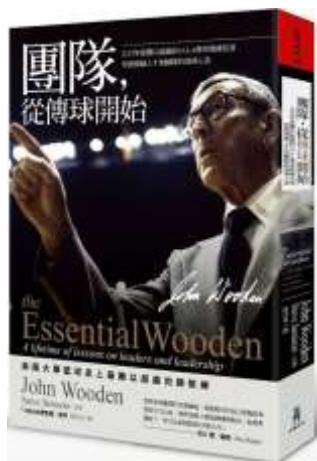
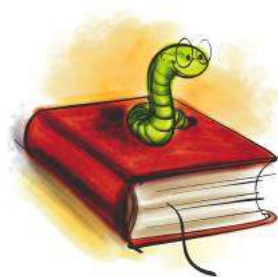
李旭興	陳俊宏	蔡佑民
葛素華	宋麗芳	高淑娟
陳春燕	羅素貞	黃碧旋
	薛富翔	



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



106年04月份  
書名 / 團隊，從傳球開始  
作者 / 伍登，詹明信  
出版社 / 木馬  
出版日期 / 2015-11-25

五百年都難以超越的 UCLA 傳奇教練伍登培養優越人才和團隊的領導心法  
傳球，比投籃更重要！領導人打的是團體戰不是個人戰！

美國傳奇總教練伍登帶領 UCLA 連奪七年 NCAA 冠軍，在他之前，沒有一間  
大學能連奪三年冠軍，在他之後，也只有二名教練能連奪二年冠軍。

本書為傳奇教練伍登一生的領導思想結晶，延續了父親的人生哲學，以及  
自創著名的「成功金字塔」，在他的定義下，成功是一種內心的平靜，也即  
是每個團員付出了 100% 的全力，內心無愧即是成功，而勝利，僅只是成  
功的附屬品。

## 三月份新到職同仁簡介

姓名	職稱	分發科室
莊逸瑩	稅務員	土地稅科



我是莊逸瑩，很高興有這個機會至雲林稅務局工作，之前在國稅局服務，雖然工作內容都是稅務相關，記得報到第一天，科長說隔稅如隔山，真的工作上都要重新學習，很感謝地價稅同仁很有耐心的幫忙及指導，也希望能藉此學習不同領域的稅務專業。相遇是種緣份，我很珍惜這次機會能跟大家成為同事，請大家多多指教，謝謝。

~對待納稅人 如同親友們~



## 稅務快問快答~~線上小考答對者就有機會參加抽獎喔!!

使用牌照稅開徵宣導篇

活動時間：自即日起至 106 年 5 月 2 日止。

公布得獎：106 年 5 月 8 日。

\*活動方式：

1、【留言：106 年使用牌照稅繳納期限至\_\_\_月\_\_\_日；繳稅有新招，掃描稅單 QR Code、自然人憑證、健保卡線上查繳及行動支付 APP 繳稅喔。】+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，重複者將予以排除。

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=3672](http://www.yltb.gov.tw/hotnews/01.asp?news_sn=3672)

**稅務快問快答 · e速通**  
**Facebook 分享活動 PART 3!!**  
使用牌照稅開徵宣導篇

**活動方式**

【留言：106 年使用牌照稅繳納期限至 ? 月 ? 日；繳稅有新招，掃描稅單 QR Code、自然人憑證、健保卡線上查繳及行動支付 APP 繳稅喔。】

還要**按讚+分享!!**

★提示 答案是其中一個

- 1 5月2日
- 2 5月1日

雲林縣稅務局 廣告

## 三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	法務科	黃淑君
	第二名	房屋稅科	林志鴻
		土地稅科	沈惠仙
	第三名	納稅服務科	蔡佑民
乙 組	第一名	會計室	高美秀
		人事室	張雅媚
跨機關	第一名	納稅服務科	李永至

## 身心障礙免使用牌照稅，不要讓自身的權益睡著了

持有身心障礙手冊或證明者，依使用牌照稅法規定，每一身心障礙者可以享有一輛車免徵使用牌照稅，符合免稅資格之車主向地方稅務機關提出申請，經地方稅務機關核准，當日即開始享有免稅待遇，所以愈早申請即可愈早免稅。

雲林縣稅務局表示，由於使用牌照稅是按日課徵，身心障礙者免稅是以申請核准日做為免稅起始日，晚一天申請就會多繳一天稅。另外免徵使用牌照稅是有條件限制，有駕照的身心障礙者，車輛限本人所有；無駕照的身心障礙者，車輛限本人、配偶或同一戶籍二親等以內親屬所有而供身心障礙者使用。此外，汽缸總排氣量也有限制，汽缸總排氣量超過 2400 立方公分、完全以電能為動力之馬達最大馬力超過 262 英制馬力（HP）或 265.9 公制馬力（PS）者，其免徵金額以 2400 立方公分、262 英制馬力（HP）或 265.9 公制馬力（PS）車輛之稅額為限，超過部分，不予免徵。

請持有身心障礙手冊或證明並符合條件之車主儘速申請，才能充分享有節稅待遇。民眾如有任何地方稅疑問，歡迎撥打該局免費服務電話：0800-556969 洽詢。



## 想減肥的人必看！這顏色的食物會讓你吃得少

說到「酸、甜、苦、辣、鹹」，你會想到什麼顏色呢？而這些顏色是否會影響到食慾？有日本學者曾做過相關試驗，有趣的是，大多數的人對於口味的認定好像都有對應的顏色，也許是根據經驗，又或者是某個顏色給人的感覺，剛好與某口味給人的感覺不謀而合，到底調查結果是否與你想像中的一樣呢？讓我們繼續看下去．．．

對象：

四位教授分別找其四所學校的學生（年齡落於 20 歲上下），發放問卷與色卡後 2~3 日回收問卷，總共取得 247 名男學生與 589 名女學生的有效問卷。

調查方法：

問卷共有五題，其問的類型可分為三類來探討，食物顏色與食慾的關係、食物顏色與口味的關係、食物配色與美味的關係，顏色的選擇可以對照附的色卡作答。

暖色系能增加食慾，冷色系則會降低食慾

根據調查，有 80.6% 的男性與 92.4% 的女性認為，食物顏色會影響食慾。不論男女，最多人選紅、橘和黃色會增加食慾，而降低食慾的顏色，最多人選擇黑、咖啡、紫色和藍色。

每個口味都有其對應的顏色

調查結果顯示，大部分的人對甜味會直覺想到粉紅色，酸味想到黃色，鹹會想到白色，苦是咖啡色，鮮味則會想到橘色。學者推測，可能是過往的飲食經驗，造成對食物的顏色印象深刻，所以直覺會選記憶中味道所對應

的顏色，例如，鹹會想到鹽巴、酸會想到檸檬、苦會想到黑咖啡、鮮味則會想到肉類煮熟後的顏色。

不過，這篇研究並沒有把辣列入題目中，是否是因為辣與紅色的關聯性較大，又或許是日本人比較沒有吃辣就不得而知了！藉由前面的題目可以得到一些關係，像是鮮味與增加食慾有關，酸味和甜味之間呈正相關，而鹹味和苦味則呈現負相關。

### 食物配色影響美味度

最後，題目設計了六種顏色給大家做搭配，較多人選擇黃色搭配橘色、綠色搭配咖啡色、黃綠色搭配黃色、綠色或黃色搭配黃綠色、黃色搭配綠色和紅色搭配白色，由此可知，通常都是相似的色系搭配在一起，不然就是互補色做搭配，其中，又以黃色和綠色最為常見，或許這就是為什麼擺盤常常會出現這兩種顏色的原因吧！

看完這篇文章，下次到餐廳不妨注意一下，裡面的食物看起來都那麼美味的關鍵就是色彩的搭配，溫馨的黃光就是讓你墜入美食堆中的兇手啊！

—本文攝自網路—

## 整晚睡不好隔天起床全身痛！3分鐘按按手就能解除

睡眠應該是人類最自然、享受的行為，但是現代人壓力過大，外表雖然看似健康，卻早已疲憊不堪，在承受壓力的狀況下，往往影響夜晚的睡眠品質，隔天一早醒來便容易肩膀酸痛，導致工作效率下降，形成週而復始的惡性循環。

該如何對付因失眠而引起的肩頸痠痛？受各大彩妝師一致好評推薦的美女中醫師李思儀在《李思儀不藏私美容秘訣》書中，要教大家用天然的茶飲、食膳和按摩方法，三分鐘輕鬆解除肩頸痛危機！

### 肩頸痛按摩操

1. 將手平舉，找出位於手肘處橫紋端往下三根橫指距離的手三里穴位。
2. 壓往三里穴，將頭往右邊轉到底，停留5秒，回正。再左轉到底，停留5秒。左右來回做9次。
3. 再換壓另一隻手的手三里穴，同樣做9次即可。

以上動作愈慢愈好，10分鐘內即可，建議工作兩小時後做一次來緩解肩頸痠痛。

### 安神助眠茶飲、粥品

要改善睡眠狀況，醫師建議可以選擇疏肝理氣、安神助眠的藥方，例如柴胡舒肝散或酸棗仁湯加上葛根、合歡皮。

紓壓好眠茶：不易入睡的，可以每天飲用一杯，改善睡眠品質。

#### 材料

柏子仁 12g 炒白芍 10g 生甘草 9g 紅棗 7枚

#### 做法

1. 700cc 的滾水，放入藥材，轉小火煮 15 分鐘
2. 濾去藥材，取汁於晚餐飯後飲用

寧心百合粥：有助舒鬱、安神，適合工作壓力力難眠者。

#### 材料

百合 12g 酸棗仁 6g 陳皮 6g 蓮子適量

做法

1. 將以上食材洗淨，加適量白米煮粥食用
2. 也可先煮滾至百合蓮子軟熟，濾去食材，取其汁於白米，煮粥食用。

安神龍眼粥：補血、補腎，養血養心，適合容易淺眠多夢者。

材料

龍眼肉 15g 紅棗 12 顆 柏子仁 5g

做法

將以上食材洗淨加白米煮粥即可。

—本文攝自網路—