



雲林縣
稅務局

服務月刊

Jun 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
五月份電話測試績優人員榮譽榜
- 5 活力雲稅 106年「租稅嗨翻天!!」網路租稅限時問
答活動開跑囉
- 6 稅務生活 公所也可以申請財產、所得、房屋稅籍等
資料喔!
- 7 哈燒話題 想吃冰又怕胖?教你聰明吃冰窈窕一夏
- 9 樂在分享 勒索軟體肆虐 這5招電腦永保安康



六月份壽星

楊怡俐	鍾淑貞	林文將
戴貴美	姚明嬌	蔡連輝
陳裕仁	黃全正	李永至
張峰源	蔡明秀	吳淑惠
張妙莉	涂嘉雄	陳文玲
夏昌漢	王藝穎	



中華民國 106年 6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讀。



106年06月份

書名 / 走路，也是一種哲學

作者 / 斐德利克·葛霍

出版社 / 八旗

出版日期 / 2015-07-22

當你邁開走路的步伐，身體與心靈也將開始相互對話

走路是一個哲學行動，一種心靈經驗，當你邁開走路的步伐，身體與心靈也將開始相互對話。

京都有哲學之道，海德堡有哲學家步道，為何哲學家都愛走路？

因為走路不用學習，不必技術，也無須花費。

法國哲學教授葛霍從文學、歷史與哲學中汲取「走路」素材，化為細膩文字，呈現於此，於是韓波的奔逃渴望，尼采散步時的思緒奔放，甘地和他的反抗政策，康德在柯尼斯堡的日常散步，班雅明與他的巴黎晃遊，梭羅的冬日森林漫步，以及天主教徒的朝聖之路全都一一躍然紙上，開展出一段走路時的動與靜、人與自然、身體與心靈的無聲對話。

五月份電話測試績優人員榮譽榜

五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	消費稅科	黃如雪
		納稅服務科	蔡佑民
	第二名	房屋稅科	蘇玉珍
		法務科	高淑芬
		北港分局	何秀穎
乙 組	第三名	資訊科	黃碧旋
		行政科	莊麗生
	第一名	會計室	高美秀

106年「租稅嗨翻天!!」網路租稅限時問答活動開跑囉~~~~

★參加對象：雲林縣民眾

★活動時間：106年6月12日至7月16日

★活動方式：

1. 民眾點選本區各單元租稅常識合計超過3分鐘，即可參加測驗。

2. 進入線上測驗，全部答對才可有抽獎資格。

3. 活動網址：http://125.227.216.1/URLWeb/rltb_106acte/sst01.asp

★獎品：超商禮券100元(共20名)

★抽獎時間：106年7月17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7月17日至7月23日止

★好康加碼抽：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。)

網路租稅限時問答活動 PART 1
租稅嗨翻天! 106年6月至7月

參加對象 雲林縣民眾
主辦機關 雲林縣稅務局
活動時間 106年6月12日至7月16日
活動方式

方式一：進入稅務局網站首頁 (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」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20名)。

抽獎時間 106年7月17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7月17日至7月23日止

抽 願意加入本局電子報會員，可參加第二重抽獎。
好康加碼 (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

公用事業開發票,電子發票更美好! 雲林縣稅務局 廣告

公所也可以申請財產、所得、房屋稅籍等資料喔！

雲林縣稅務局表示，全功能服務櫃檯之服務據點，於 102 年首度與斗南鎮公所攜手合作後，頗受好評，目前已有 16 家公所共同攜手合作，秉持著愛心、貼心、便民的服務理念，提供民眾便捷的服務。

該局進一步表示，民眾最常申請查調全國財產總歸戶清單、綜合所得資料、房屋稅籍證明等 26 項稅務服務，都可以在斗南、大埤、林內、西螺、莿桐、古坑、二崙、崙背、麥寮、東勢、褒忠、台西、元長、口湖、四湖、水林等公所財政課利用視訊設備，經線上確認身分、視訊通話後，由該局透過遠端列印，民眾即可在公所輕鬆取得所申請之資料，簡單迅速又便捷，對於民眾的福祉提升，又邁進了一大步。

民眾如有疑問，歡迎撥打免付費服務電話洽詢，雲林縣稅務局 0800-556969、虎尾分局 0800-566969、北港分局 0800-786969 洽詢。

想吃冰又怕胖？教你聰明吃冰窈窕一夏

俗話說：「未吃五月粽，破裘不敢放」，相信端午節大家都吃了不少粽子，過了端午、也代表夏日即將到來。夏日除了避免過度曝曬、更重要的是多補充水分，最簡單的消暑方式就是吃冰啊！雖然吃冰就是追求一股「清爽」感，沒有在管的啦！但考慮到可能還是會有人貪嘴、又還是有點罪惡感，《食力》營養師張越評特地跟大家分享冰品的冰品的熱量與選擇小秘訣。

根據《食力》調查局「COOL 涼一夏！你『冰』過了沒？」冰品問卷中顯示，最受喜愛的冰品前五名依序為冰淇淋、霜淇淋、剉冰、雪花冰及冰棒。冰淇淋以一球來計算，熱量約 180 大卡，隨著口味不同有所增減，香草口味為 182 大卡、巧克力為 184 大卡。冰淇淋與霜淇淋的差異在於乳脂肪含量的不同，霜淇淋為 2~8%、冰淇淋則約 8~14%，因此相較起來霜淇淋的熱量會再低點。冰棒一支則約 100~200 大卡不等。而市售冰沙熱量較高，巧克力冰沙、抹茶紅豆冰沙熱量約 220~570 大卡。

白泡泡幼咪咪的雪花冰因為是牛奶風味，也是許多人的最愛！張越評表示雪花冰 1 公克即約 1 大卡，市售雪花冰約 400~500 克的冰體還沒加上配料就有大約兩碗飯的熱量，若再加上配料，一碗冰可能超過 600 卡。因此怎麼聰明挑選配料，就是件很重要的事，冰品配料大多為澱粉類，例如：紅豆、綠豆、珍珠、粉圓等，通常又會再加糖一起烹煮，因此熱量也會較高。堅果類的配料如花生仁、腰果等等，熱量也是不可小覷。

相較起來，木耳、椰果、愛玉和仙草的熱量較低，新鮮水果也是不錯的選擇。而一般的刨冰（清冰）冰體是沒有熱量的，若是擔心雪花冰會攝取過多熱量，可以吃清冰再淋上糖水或煉乳增加風味，其他配料的挑選原則與雪花冰一致。依據世界衛生組織（WHO）的準則，糖分的攝取應控制在人體一日所需總熱量的 10% 以下（5% 以下尤佳），因此張越評建議糖水或煉

乳盡量勿淋超過2~3匙(含糖量約25克)，且當日不要再攝取其他甜食，較能控制當日整體糖分攝取量及熱量。

不過隨著冰品及配料越來越多元，若對熱量及營養成分有困惑，張越評建議可選擇包裝冰品並參考其包裝標示最準確。像是冰棒中奶含量成分越高或含有堅果、花生、巧克力成分的冰棒，熱量通常會比較高。若想享受冰品又擔心熱量攝取過多，自製水果冰沙，將新鮮水果切塊，加入冰塊於果汁機中攪碎，就是清涼解渴又營養的解暑妙方。

另外，張越評也建議大家吃冰要注意生產者及生產環境的衛生，且由於冰品會讓胃的溫度下降，建議在飯前一小時或飯後兩小時再食用，以避免消化不良。

—本文攝自網路—

勒索軟體肆虐 這5招電腦永保安康

新聞媒體報導傳出，繼英國醫療機構12日傳出遭勒索軟體攻擊後，目前這波災情已擴散至全球將近100個國家，連聯邦快遞(FedEx)等大企業也遭殃。

這波攻擊規模龐大，受害者包括企業和其他機構，但勒索軟體通常也攻擊個別消費者的電腦。消費者該如何自保？美國消費者報導雜誌(Consumer Reports)建議以下5個步驟：

- 一、切勿隨意點閱電子郵件夾帶的任何網站連結，改在瀏覽器的網址列輸入網址。
- 二、不要開啟任何附加檔案，除非你事先就在等候接收這個檔案，而且十分確定其內容。
- 三、避免亂逛網路上「黑暗的角落」，例如充斥露骨色情內容或盜版電影的網站，否則可能只因到訪網站而導致電腦中毒。
- 四、不要聽信某個網站的建議，輕易安裝來路不明的軟體。
- 五、務必時時把自己重要的檔案備份到獨立的硬碟或雲端硬碟，以防萬一最糟情況發生時，仍能存取最重要的資料。

—本文攝自網路—