



雲林縣  
稅務局

# 服務月刊

*May 17, 2017* 納稅服務科 編



## 2 看見雲稅

人事小園地

每月一書 智慧成冊

## 4 活力雲稅

電子發票教戰體驗營 【五燈獎】拿好禮活動

四月份電話測試績優人員榮譽榜

## 6 稅務生活

房屋與土地所有權人非直系親屬關係，地價

稅無法適用自用住宅用地優惠稅率

## 7 哈燒話題

運動後吃什麼瘦得快？3類食物補充訣  
一定要知道！

## 9 樂在分享

日研究：每天 25 克巧克力，只要一個月  
大腦年輕 2 歲



## 五月份壽星

林建言	卓芳吟	洪梅菁
柳雅芬	蔡美純	蔡芯汝
張雅媚	曾兆希	楊淑荀
王春歡	高淑楓	丁美月
丁郁文	鄭來發	江月琴
林沛汝	張琇淨	呂佳蓉
	施苑卿	



中華民國 106年 5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 05 月份

書名 / 南海

作者 / 比爾·海頓

出版社 / 麥田

出版日期 / 2015-05-30



21 世紀的亞洲火藥庫與中國稱霸的第一步？

南海，英文名稱為 the South China Sea，意為「南中國海」。然而，同一片海域，位在越南之東，越南人稱之為「東海」。它又位在菲律賓之西，因此菲律賓人稱之為「西菲律賓海」。何以其英文名稱的命名者獨厚中國？

而南海主權爭議，不只是東南亞各國的軍事外交鬥爭，也不只是美中爭霸的前哨，更考驗著世人是否能夠和平化解爭議、合作迎向未來？

作者海頓先從東南亞各國歷史背景的鋪陳開始，接著闡述國際法、油氣利益、民族主義在南海爭議中的角色，再次分析外交、軍事與最終的解決之道。以理解南海的戰略意義、東南亞各國的歷史情仇、重要島礁爭奪戰，以及與 21 世紀的中美戰略競賽大棋盤。



## 電子發票教戰體驗營 【五燈獎】 拿好禮活動

就在 106/5/27(六)，下午 3~5 點，斗六家樂福前廣場~要拿好禮趕來！！！！



106年度統一發票推行暨  
電子發票教戰體驗營

# 五燈獎

## 拿好禮活動

**活動日期** 106 5/27 星期六 下午 3點~5點

**活動地點** 斗六市家樂福前廣場

憑手機條碼即可參加體驗營享『參加禮』  
完成「五燈獎」闖關活動再贈『完成禮』

當日使用載具於斗六家樂福消費儲存電子發票

憑**交易明細**

每一手機條碼兌換  方巾 or  環保袋 乙個

限額300份 送完為止



### 愛心齊力捐・全民總動員

凡捐贈106年當期無實體電子發票或紙本發票(每張金額限5元以上)  
予本縣社福團體即換宣導品(不得轉售)1份，數量有限，兌完為止

<b>50元超商禮券</b>  電子獨享 10	<b>跳棋</b>  電子獨享 10	<b>台灣製毛巾</b>  電子 3 紙本 8	<b>家用紙</b>  電子 5 紙本 10	<b>洗碗精</b>  電子 8 紙本 20
<b>時尚環保袋</b>  電子 8 紙本 20	<b>玻璃運動瓶</b>  電子 8 紙本 20	<b>日系保冷袋</b>  電子 10 紙本 25	<b>洗衣精</b>  電子 15 紙本 30	<b>瑞春醬油禮盒</b>  電子 25 紙本 50

主辦機關：雲林縣稅務局 | 協辦機關：中區國稅局雲林分局、家樂福斗六分公司  
如有任何疑問，歡迎來電諮詢05-5323941分機138洪小姐 | 網址：<http://www.ylrb.gov.tw>

雲林縣稅務局 廣告

## 四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	施佩雅
	第二名	法務科	黃政惠
	第三名	房屋稅科	林書平
乙 組	第一名	人事室	黃馨慧
跨機關	第一名	納稅服務科	沈品妤

### 員工優良事蹟

民眾反映消費稅科承辦人員陳稅務員裕仁服務效率迅速、態度親切，對此表示感謝，此美行足任本局同仁楷模，特此刊登於本服務月刊表揚及供同仁學習仿效。

## 房屋與土地所有權人非直系親屬關係，地價稅無法適用自用住宅用地優惠稅率

日前，民眾吳小姐來電詢問自用住宅用地稅率課徵地價稅問題，表示土地登記在自己名下，土地上的房屋所有權人是姐姐，父母設籍居住在該地，並且無出租、營業情形，為什麼不能適用地價稅自用住宅用地優惠稅率？

雲林縣稅務局表示，依據土地稅法第 9 條規定，自用住宅用地是指土地所有權人或其配偶、直系親屬於該地辦竣戶籍登記，且無出租或供營業用之住宅用地；另土地稅法施行細則第 4 條規定，適用自用住宅用地稅率課徵地價稅的土地，以其土地上的建築改良物屬土地所有權人或其配偶、直系親屬所有者為限。

因此，房屋雖供父母設籍居住且無出租營業，但房屋及土地分別為兄弟姐妹所有時，由於非屬直系親屬，不符上開法條之規定，所以不能按自用住宅用地優惠稅率課徵地價稅。

### 運動後吃什麼瘦得快？3 類食物補充秘訣一定要知道！

運動後吃東西，腸胃吸收快，好不容易消耗的卡路里會馬上補回來？運動後喝溫水，以免傷胃？營養師認為，這些想法都是錯的，想要讓運動發揮預期的減重效果，運動後適度飲食是一定要的，且冷水的補水速率更勝溫水。

人體需要經由許多連續性的能量提供，來維持正常的生理能，當我們運動時，肌肉中的肝醣被大量消耗，肝臟中的肝醣會被用來維持血糖平衡。在運動大量消耗身體能量之後，應如何正確營養補充，是每位運動員都應重視的課題！

#### 運動耗能量 把握黃金時間補營養

彰化基督教醫院體系營養師張格瑀表示，人體在強烈的運動後，完整的恢復需歷經 20 小時之久，若運動後皆未進食，將會導致身體疲憊，與運動促進健康的初衷相違背。

研究指出，在運動後的 15 至 60 分鐘及往後的 5 個小時，肌肉中糖原有較高的合成率，換句話說，在運動後立即補充營養，能有效幫助肌肉的修補，且此時攝入的碳水化合物相對不易儲存成脂肪。

#### 運動後吃什麼？3 個東西絕對不能少

除了注意補充時間，「吃什麼」也很重要！除了高纖低卡的新鮮蔬菜之外，張格瑀營養師提醒，碳水化合物、蛋白質和水分絕對不能少，但該如何補充，各個又暗藏玄機，以下將一一做說明：

##### 一、碳水化合物：優先選擇複合性醣類或水果

許多人受到「蛋白質增肌減重」說法的影響，在減重時只吃蛋白質食物，不吃碳水化合物，長期可能導致生理機能失調，提高復胖的機率。建議在運動後補充複合性醣類食物，例如：全麥麵包、馬鈴薯、地瓜、吐司等；蛋糕、餅乾等含糖量高、屬於單醣類的食物則不適合。而除了全穀根莖類，水果也是良好的碳水化合物來源。



二、蛋白質：每 100 公克碳水化合物需搭配 5 至 9 公克蛋白質

蛋白質與碳水化合物相輔相成，其提供的胺基酸，能幫助肌肉的修復，促進體內的合成路徑，進而增加肌肉的質量和性能，更能延長運動及其燃脂的持續力。

三、水分：建議純水，或甜度小於 6% 的電解質飲料，冷水又優於溫水

大家都知道運動會造成大量流汗，需補充水分，但白開水和運動飲料、冷水和溫水，哪一種較好呢？水分的補充的效果會隨著補充的液體量、種類、氣溫、滲透壓及胃的排空程度而有所不同。純水的液體吸收率為 18.3%，是一般人的最佳選擇。若是運動量特別大，或是習慣喝電解質飲料的人，建議選擇甜度約 6% 的運動飲料，液體吸收率為 16.5%，有實驗發現，甜度 8% 和 9% 的液體吸收率，分別為 6.9% 和 1.8%，補水效果明顯下降。而在水溫部分，冷水相較於熱水，能延緩流汗的速度，並加快胃排空的時間，如此一來也能增加水分補充的速率。

運動後補營養 熱量控制 300 大卡

瞭解了運動後營養補充的原則之後，張格瑤營養師提醒，運動後營養補給的熱量宜控制在 300 大卡以內，選擇香蕉+低脂牛奶 1 杯、地瓜+水煮蛋 1 顆，或是白吐司 1 片+低糖豆漿 1 杯，少少份量就能達到正確的能量消耗與補充，也較能讓運動達到預期效果。

—本文攝自網路—

## 日研究：每天 25 克巧克力，只要一個月大腦年輕 2 歲

生活緊張又充滿壓力，感到身心疲勞時，來一塊巧克力、喝一杯熱可可，具有撫慰心靈的效果，而近年來高純度的巧克力、純可可粉的健康效果廣受矚目，日本內閣府的研究團隊更發現，讓中高年族群食用純度 70% 以上的巧克力，具有讓大腦皮質增加，使大腦重返年輕的效果！

由日本內閣府主導的「大腦健康」研究團隊，讓 45~68 歲的 30 名受試者，每天食用純度 70% 以上的巧克力，一天 25 公克，持續 4 周，再以 MRI（核磁共振成像）檢查，結果發現大腦皮質（Cerebral Cortex）有增加的情形。

大腦皮質是與學習等腦機能有著深刻關聯，並且會隨著年齡而萎縮變小的部位。實驗中 30 名受試者裡，有 18 人大腦皮質增加，推測起來可能讓大腦年輕了 1~2 歲。讓大腦年輕化，代表著能幫助預防失智，可期待將來作為治療的效果。研究團隊尚未找出巧克力能讓大腦皮質增加的原因，表示目前研究才剛起步，接下來有必要進行長期的、以千人為單位的科學驗證。

日本醫學博士栗原毅指出，高純度的巧克力以及純可可粉中含有的可可多酚，具有高抗氧化作用，能夠減少氧化的壓力，增加大腦血流量，並且讓腦神經營養因子 BDNF 增加，被認為是能夠改善失智的原因。

日本實踐女子大學生活科學部教授、專攻食品學的農學博士田島真表示，BDNF 是一種腦神經營養物質的蛋白質，能促進神經細胞的新生、成長以及維持健康。一旦 BDNF 的濃度減少，就會導致健忘、學習能力變差等等症狀。近年許多研究發現缺乏 BDNF 還會導致憂鬱以及阿茲海默症發病。

愛知學院大學與明治共同進行的研究，讓愛知縣 45~69 歲的 347 名男女，每天食用 25 公克含有高純度可可多酚的巧克力。四周之後，血液中的 BDNF 含量從 6.07 單位上升到了 7.39。

—本文攝自網路—