

財政園地

Training Institute, Ministry of Finance, R.O.C.

- 103 年民間參與公共建設招商大會紀實
- 自由經濟示範區的理念與內涵
- 本部於 3 月 20 日舉辦 103 年首場「民間參與公共建設招商大會」
- 民眾輕鬆報稅的推手 - 榮獲第五屆政府服務品質獎及 102 年公務人員傑出貢獻獎
- 推動財政健全方案蓄積財政能量為國家經濟永續發展注入活水
- 兩岸租稅協議之內涵、效益及推動進展
- 舒展又瘦身的辦公室健身操 (下)

發行所：財政部財政人員訓練所 發行人：謝鈴媛 編輯小組召集人：陳慧玉 執行編輯：楊宜璇
所址：116 臺北市文山區羅斯福路六段 142 巷 11 號 電話：02-8663-2399

設計・印刷：名格文化印刷設計事業有限公司
電話：02-2793-0966

中華郵政台北雜字第六四九號執照登記為雜誌交寄
中華民國九十年四月二十日創刊

103 年民間參與公共建設招商大會紀實

財政部秘書處 / 科長 楊金亨

財政部張部長盛和於 103 年 3 月 20 日下午假台北國際會議中心主持「103 年民間參與公共建設招商大會」，並由行政院毛副院長親臨致詞與頒獎，同時邀請新北市陳仲賢副市長、彰化縣卓伯源縣長、宜蘭縣林聰賢縣長、連江縣楊綏生縣長等親赴會場接受表揚或宣傳商機，展現地方首長高度重視且積極推動民間參與公共建設的決心，並期待與中央攜手合作共創招商佳績。

張部長表示：非常歡迎並感謝各位貴賓來參加招商盛會，也感謝毛副院長在百忙之中能夠蒞臨出席，這代表行政院對招商大會的重視。近年來引進民間資金參與公共建設不僅是國內重視，也是國際的趨勢，今年元旦，馬總統元旦祝詞的主題是全民團結拚經濟三項措施，其中有一項就是全力推動公共建設，引進民間資金來推動公共建設。目前國內民間的資金非常充沛，存款有 33 兆，放款才 22 兆，多餘的資金就有 11 兆，而壽險的資金更充裕約有 15 兆，可投入的資金大概有 4、5 兆。不管是中央政府或者是地方政府，需要推動的公共建設非常多，但政府的預算有限，剛好將這兩者結合，讓民間的資金有去處，民間的投資會增加，就有穩定的收入，而公共建設就可以提早完成，讓民眾享受公共建設的服務，而政府也可以節省公務預算，甚至增加稅收，因此這是一個三贏的局面。今年我們推動的金額

超出往年，共有 48 個案件，金額達到 2,000 億，因此我們鼓勵各部會、各縣市把需要的公共建設商機釋放出來，讓民間資金全力投入，這樣對國家經濟發展的動能才可以提升起來。今天除了釋出 48 件商機以外，未來還會陸續推出很多的重點投資，有促進參與公共建設案、有地上權的案子、也有都市更新的案子，這些投資案讓民間投入後，經濟的動能投資就會增加，就能夠讓經濟快速的發展。

毛副院長於會中頒發 102 年度政府機關招商卓越獎，獲獎的有財政部、新北市政府、臺南市政府、彰化縣政府及宜蘭縣政府。毛副院長表示：民間參與公共建設正式變成政府理財政策的創始者是英國政府，由柴契爾夫人當政時所推出來，而臺灣則在民國 83 年引進這個制度，在國際間是排名在前面的，從此政府理財就多了一條新的管道與策略。至於民間參與公共建設最容易出問題的地方，就是營運收入預測的困難，不論是政府招商者，乃至於投資者，往往會高估營收而低估成本，這樣就容易出問題。另外對於民間參與的案子，基本上希望是一個 Project Financing，即所謂專案融資，臺灣到目前為止，在專案融資領域還走的不夠成熟，放款者必須要有能力根據預期的現金流 Cash Flow，來判斷個案是否值得融資，而不是完全靠抵押品。最近有 1、2 個案子正在發展，有機會成為真正第 1 次標準的專案融

資，如果這些案子成功了，希望大家能把它當做典範，這是我們未來需要學習的實務。民間參與通常有 3 個角色，一個是政府、一個是投資者、還有一個銀行，這 3 個角色都有各自的功能，各自所必須承擔的責任與風險，雖然我們已經走了 20 年，但還可以繼續努力，在此也利用這個機會與大家共勉，最後恭喜得獎的縣市與民間部門，謝謝大家的參與。

本次招商大會共釋出民間參與公共建設投資案 48 件、投資金額逾新臺幣 2,000 億元，並發表「新北市立土城醫院 BOT 案」(64 億元)、「高雄市興達漁港遊艇觀光商業區暨海洋產業發展區委託 BOT 案」(100 億元)、「水頭國際港經貿園區」(130 億元)等旗艦案件以及公有地都市更新、設定地上權亮點案件，吸引來自美、加、英、法、德、荷、泰、韓等外國辦事處或商會，以及全國工、商業總會、壽產險公會、知名開發建設公司(六福、元大、太子、微風、樺福、日勝生等)、壽險公司(國泰、中信、南山、富邦、台銀等)、銀行(兆豐、國泰世華、萬泰等)、飯店(台中福華、台北花園、時代國際、雲朗觀光、慶泰等)149 家業者逾 250 人參與。並由新北市、高雄市及金門縣政府介紹 103 年的旗艦案件、內政部營建署及財政部國有財產署則介紹都市更新及國有地設定地上權商機案件，為「促進投資、推動建設」注入強心劑。



自由經濟示範區的理念與內涵

財政部 / 部長 張盛和



一、前言

自由經濟示範區是當前國家重要政策，也是總統元旦祝詞「全民團結拚經濟」的財經措施之一。當前我國民間資金過剩、利率偏低、貨幣過度寬鬆的經濟環境下，不宜採取量化寬鬆 (Quantitative Easing，簡稱 QE) 的貨幣政策，而必須藉助財政政策以發揮經濟調整功能。財政政策是政府透過減稅或增加政府公共投資來刺激經濟成長動能，但目前政府財政拮据無法大量增加公共支出，且我國租稅負擔率去年已經創新低，僅占我國國內生產毛額 (GDP) 的 12.6%，低於日本 (17.3%)、韓國 (20%)，及新加坡 (14%)，更遑論北歐國家。為打破目前國家建設經費不足，亦無法運用減稅措施刺激投資的悶經濟，本部因而提出財政健全方案。

由於出口占我國國民生產毛額之 70%，是帶動臺灣經濟成長的主要動能，因此，出口如果衰退經濟就衰退，出口成長經濟就成長，而我國出口市場多集中在歐、美及中國大陸等地區，近幾年歐債危機導致歐美經濟下滑，我國出口也受到衝擊。經濟不景氣出口降低時，政府本可擴大公共投資來彌補經濟動能缺口，目前政府財政困難，推動大型公共建設能量有限。其次，就消費支出而言，因近年薪資停滯不前，所得沒增加，消費難以提升。因此，在此經濟環境下，財政健全方案希望藉由增加高所得者稅負，用來減輕薪資所得及身心殘障者的租稅負擔，以增加民眾稅後可支配所得；所得增加了，消費就會會增加，再搭配活化國有土地運用，提高土地開發利用效益，為國庫創造財富，打破悶經濟循環，使財政注入活水，建立財政健全與經濟發展產生正向循環。

自由經濟示範區的推動基於此一思維，考量我國在出口國的結構中約有 40% 之比率銷往中國大陸，其他出口市場主要為東協各國、美國及歐盟。目前區域經濟逐漸成形，倘我國未能積極加入，將逐漸喪失競爭力，尤其我國主要競爭對手國——韓國，已與 8 個 TPP (Trans-Pacific Partnership) 成員國簽署 FTA。而 RCEP (Regional Comprehensive Economic Partnership) 共 16 國，成員國占我進出口貿易總額高達 56.6%；TPP 成員國占我進出口貿易總額達 35.02%，臺灣若未能參與此二組織，將面臨經濟被邊緣化的危機。自由經濟示範區即是針對具前瞻性的重點產業，先試先行開放，並加速國內法規鬆綁，為將來的全島經濟自由化而準備。

二、內涵

自由經濟示範區係以「境內關外」概念推動自由化，所謂自由化，就是鬆綁，去除管制 (deregulation)。示範區的推動策略分二階段進行：第 1 階段以既有之自由貿易港區（臺北港自由貿易港區、基隆港自由

貿易港區、台中港自由貿易港區、安平港自由貿易港區、高雄港自由貿易港區、蘇澳港自由貿易港區、桃園航空自由貿易港區）及屏東農業生技園區為基礎，透過區外加工，擴大產業活動範圍及效益。

第 1 階段已經於 102 年 8 月正式啟動，財政部並於 102 年 8 月底發布「自由貿易港區貨物通關管理辦法」相關修正條文，簡化及鬆綁通關作業法規，希望能為自由貿易港區的發展注入活水，為業者帶來新的營運利基；第 2 階段示範區推動則須於「自由經濟示範區特別條例」立法通過後啟動。我國經濟發展歷程，如 50 年代成立加工出口區、60 年代科學工業園區、到 90 年代自由貿易港區及農業科技園區，都是以「境內關外」概念推動，但都是以實體區域推動自由化。示範區特別條例生效施行後之第 2 階段，其範圍可由中央劃設，亦可由地方政府申設或由民間透過與政府合作方式申請設置，屆時，自由化範圍將更擴大，人流、物流、金流產業相關的開放也將呈現不一樣的風貌。

示範區的發展，主要是把我國的科技優勢與產業創新整合，推動規劃的重點產業，係以高附加價值的高端服務為主，促進服務業發展的製造業為輔，包括國際健康、農業加值、金融服務、教育及專業服務、智慧物流及產業合作等六大前瞻性產業活動。在國際健康部分，過去醫界較為保守，認為醫學應用來救人，而非是用來賺錢的產業。近年來其他國家如杜拜，以國際健康城的概念結合醫療及觀光資源，又如泰國、韓國，每年都吸引許多人前往看病、進行醫美度假觀光；因此，為利用我國優質的醫療資源帶動相關產業發展，示範區所推動的國際健康，是運用國內優質的醫療技術，開放外國人來看病，以帶動醫療、醫美、生技、藥品、復健、養生等產業發展。農業加值部分，則是運用國內農業技術推動產品創新加值，以 MIT (Made in Taiwan) 品牌行銷國際，就如同瑞士盛產巧克力，但瑞士本身並不產可可，靠的就是精良的巧克力食品加工技術。換言之，農業加值就是運用技術、品牌、包裝來創新加值，提升我國農業的產值。

金融服務業方面，我國金融業本來已經相當自由化，未來透過業務分級與差異化管理方式，發展財富與資產管理業務，並鼓勵國內金融機構研發創新金融商品，培育金融專業人才向國際進軍。在教育方面，將由國內外大學合作設立實驗性的大學、學院、學位（程），一方面讓外國人來我國留學；一方面讓國際名校來台灣設立分校，以創新教育模式，讓臺灣成為亞洲人才集散地。

智慧物流部分涉及貨物流通的自由化、便捷化，其中通關效率是智慧物流推動的關鍵要素，在前店後廠設計下，未來自由經濟示範區範圍可能遍布全島各縣市。海關是國家的大門，負責貨物進出國境的安全，在自由經濟示範區遍及全國後，如何採行前瞻性的創新關務管理措施，惟有善用現代化科技進行智慧化管理，才能滿足通關便捷及安全的要求。未來海關將利用電子帳冊及時性、準確性及無紙化等特性，使貨物流通資訊透明，海關得以透過遠端查核貨物帳務登載情形，追蹤控管貨物流向，活絡跨區連結，並運用風險管理概念對示範區的前店及後廠廠商採分級管理，對於法令依循度高、貨物控管及帳務管理良好的低風險廠商採較寬鬆、彈性管理，海關則集中人力於高風險廠商加強實地查核，以確保實體貨物與帳載一致，避免可能的風險。因此，為達到上述「電子帳冊、遠端稽核、分級管理、實地查核」創新關務管理目標，關務署將擴充關港貿單一窗口的功能，介接電子帳冊加值平臺，利用資訊科技整合貨物移動訊息，使貨物移動資訊流通暢、法令依循成本及管理成本更低，有效提升我國經濟競爭力。

除了以創新關務管理配合智慧物流之推動外，基於土地係企業重要生產要素之一，土地取得時效與土地使用方式也攸關投資者的投資意願，因此，土地取得便捷也是推動自由經濟示範區的誘因，未來將採取彈性土地取得方式，簡化公有土地取得程序，以創造良好的經商環境，吸引投資。另一方面，在租稅優惠部分，對於包含大陸及港澳

在內的外國貨主，在示範區內從事貨物儲存或簡易加工後全數外銷，或內銷比例在 10% 以內者，可享免徵營利事業所得稅優惠；為吸引國內欠缺之外籍專業人士來台，外籍或陸籍專業人士之海外來源所得可免申報最低稅負制，且前 3 年薪資或執行業務所得可減半課稅。又為促進臺商加強投資，示範事業及其股東匯回於示範區進行實質投資之海外及大陸地區股利或盈餘，得免依所得稅法或臺灣地區與大陸地區人民關係條例規定繳納所得稅之優惠。

三、結語

自由經濟示範區是政府推動自由化及市場開放的重要政策，政府也藉此宣示接軌國際的決心，所以示範區可視為我國為了加入 RCEP 及 TPP 的基礎準備工作，長遠的目標是希望逐步推動臺灣邁向自由經濟島，而財政部在配合推動措施上，當務之急是創新關務、租稅優惠及土地政策，期許每一位同仁都能深入瞭解，密切配合，為我國經濟發展邁向新的里程碑而努力。

本部於 3 月 20 日舉辦 103 年首場「民間參與公共建設招商大會」

財政部推動促參司 / 簡任技正 徐櫻君

為維持經濟成長動能、加速推動公共建設，運用民間資金投入公共建設已成為全球趨勢。總統在今 (103) 年元旦祝詞中即宣示：推動大規模的土地活化和都市更新，清點閒置土地或老舊房舍，釋出閒置的軍事用地，並加速政府主導都更計畫的執行，及積極輔導民間辦理都更，以帶動民間投資開發案源，活化運用公有土地。行政院「經濟動能推升方案」亦已將「擴大招商、推動建設」列為重要施政措施，設定民間投資公共建設每年達新臺幣 (下同) 1,000 億元的目標。

本部為落實「以財政支援建設，以建設培養財政」施政理念，積極以「開源」、「節流」措施齊頭並進策略，推動「財政健全方案」，其中引入民間資金參與公共建設，活絡國內投資市場，亦為該方案之一部分。為落實政策目標，今年提早在 3 月啟動促進民間參與公共建設商機列車，20 日下午在台北國際會議中心舉辦首場「103 年民間參與公共建設招商大會」，將揭露 48 件、總投資金額逾 2,000 億元的案源。截至 3 月 12 日，報名參與的國內外業者已超過 250 位，包括多國辦事處或商會，以及國內壽險、建設、旅館、服務業、外資投資業者。

行政院毛副院長將親臨大會擔任貴賓，並且頒發招商卓越獎給 102 年招商成績優良之機關，包括本部 (國有財產署，財政人員訓練所及周邊國有地設定地上權案) 以及新北市、臺南市、彰化縣、宜蘭縣等直轄市、縣市政府，這些機關合計 102 年辦理促參案件簽約金額逾 536 億元，占該年總簽約金額 7 成。

本次招商大會商機案件性質多元，包括促參 (BOT)、公有土地都市更新、公有土地設定地上權等類型，將由依本部主管的促進民間參與公共建設法辦理且投資規模較大的 3 件 BOT 案件進行招商旗艦案件簡報，並由內政部、交通部及本部國有財產署介紹本年的公有土地都市更新、港區土地開發及國有土地設定地上權亮點案件。

大會現場也設置商機洽談區，由各商機案件主辦機關直接和投資業者面對面交流，汲取投資建議，以使後續招商個案規劃能貼近市場需求，也設有投資法令諮詢專區，即時解答投資法令疑義。為了延續招商大會熱度，會後將參酌投資業者意願，規劃至各地區辦理商機座談，並於今年第 3 季再辦理第 2 次招商大會，發布投資商機，以利投資者儘早準備，激發投資意願，快速有效媒合民間參與公共建設商機。

除此之外，本部已設有「民間參與公共建設投資平台」，做為各類投資公共建設相關議題與建議之單一協調服務窗口；並且結合促參業務及國有土地清理活化機制，主動至地方政府辦理走動式啟案輔導，今年將優先推動包括社會住宅 (青年住宅與樂齡住宅)、自由經濟示範區內各類公共建設 (服務) 設施、各級學校校舍土地、市場、興達港等漁港活化案件，配合國公有土地的釋出，亦依循行政院引進壽險業等多元資金投入公共建設之政策，讓民間有良好投資管道、民眾有優質的公共服務、政府公產也得以活化利用，帶動地方經濟發展及提供就業機會。

重要施政要聞

財政部綜合規劃司 提供

修正「菸產製工廠設廠標準」

財政部 103 年 3 月 3 日會銜衛生福利部及經濟部修正「菸產製工廠設廠標準」，以強化菸廠管理及配合菸廠設廠實務需求，其修正重點包括：增訂廠房與製造作業場所之樓地板面積下限、廠房與成品倉庫之樓地板載重限制，及應設置危險品倉庫專門儲放危險品等規範，以加強廠區安全管理；同時明定捲菸產製工廠之基本生產設備最低效能，與應具備風送、除塵等生產附屬設備規定，以符製菸實務製程需求；另增訂廠內應具備基本環保設備規定，俾妥適處理菸製造過程中產生之廢 (污) 水、廢氣及菸砂微粒。

行政院院會審查通過「所得稅法」及「加值型及非加值型營業稅法」部分條文修正草案

行政院 103 年 3 月 13 日院會審查通過「所得稅法」及「加值型及非加值型營業稅法」部分條文修正草案，並於 3 月 14 日函送立法院審議。本次修法係配合本部推動「財政健全方案」，分別就所得稅及營業稅稅制予以調整。在所得稅方面，主要修正現行綜合所得稅稅級距，增加綜合所得淨額超過 1,000 萬元部分，適用 45% 稅

率規定，並將現行兩稅合一完全設算扣抵制度修正為部分設算扣抵制度，同時輔以提高薪資所得特別扣除額及身心障礙特別扣除額額度各 2 萬元之配套措施；在營業稅方面，修正重點為恢復銀行業保險業經營銀行、保險本業銷售額適用之營業稅稅率為 5%。

公告對自中國大陸及韓國產製進口 300 系不銹鋼冷軋鋼品課徵反傾銷稅

財政部 103 年 2 月 21 日召開第 183 次關稅稅率委員會會議，決議依「平衡稅及反傾銷稅課徵實施辦法」相關規定，於 103 年 3 月 5 日公告溯自 102 年 8 月 15 日 (開始臨時課徵反傾銷稅之日) 起，對自中國大陸及韓國產製進口之 300 系不銹鋼冷軋鋼品課徵反傾銷稅，為期 5 年。本案前經財政部及經濟部分別完成傾銷及產業損害之調查，並評估對國家整體經濟利益之影響後，認為應課徵反傾銷稅，以維護貿易公平，並保障鋼鐵產業發展。

公告 12 宗國有土地招標設定地上權

財政部國有財產署 103 年 3 月 12 日公告 12 宗精華區大面積國有土地辦理招標設定地上

權，標的物分別為臺北市與臺中市各 4 宗，高雄市 2 宗，以及臺南市與屏東縣各 1 宗，並訂於同年 4 月 15 日開標。本次招標土地總面積約 7.1 公頃，權利金底價為市價 3 成至 5.5 成，總計 54.7 億元，地租年息率 3.5%，存續期間 70 年。政府透過設定地上權方式提供民間開發利用，不僅可提升國有土地的價值，增裕國庫收入，還可繼續保有土地所有權，同時讓民間以較低之土地成本取得需用之土地，有助帶動投資意願，促進經濟發展，創造公、私雙贏的局面。

放寬國有非公用土地提供袋地通行案件之償金付款方式

財政部國有財產署 103 年 3 月 3 日修正發布「國有非公用土地提供袋地通行作業要點」，將修正前民眾申請國有非公用土地通行權，須依照申報地價 5% 一次計收 50 年償金且不得分期付款之規定，放寬為申請國有非公用土地提供袋地通行之案件，申請人可以分期方式繳納償金。同時，對於排水管線等各類穿越國有土地管線，依民法相鄰關係規定，申請使用國有非公用土地案件，亦比照上述方式收取償金，以減輕民眾財務負擔。

民眾輕鬆報稅的推手

榮獲第五屆政府服務品質獎及 102 年公務人員傑出貢獻獎



一、前言

近年來我國綜合所得稅稅收約在 3,000 億元至 4,000 億元左右，102 年稅收為 3,921.74 億元，占全國內地稅比例達 23.46%，總申報件數達 590 萬件，在我國 18 種稅目中，不論是從納稅義務人人數、影響層面或稅收角度，綜合所得稅均屬非常重要稅目之一。

由於我國綜合所得稅課徵，採結算申報制，在傳統申報程序下，民眾須先蒐集相關課稅資料，包括所得資料、可減除的免稅額、一般扣除額（標準扣除額及 6 項列舉扣除額擇一）、6 項特別扣除額，以及 3 項扣抵稅額等，並於每年 5 月期間向國稅局申報其課稅所得額、計算及繳納所得稅款，將申報書送交國稅局後始完成申報。雖然每年國稅局在申報期間已傾全力提供網路申報服務、所得及扣除額資料查詢服務、疑義諮詢及協助申報服務等，然而在僧多粥少的情況下，民眾仍需花費相當時間等候服務及完成申報，無法根本減輕其申報負擔，且其多不熟悉稅法相關規定，申報錯誤而遭稽徵機關補稅甚或處罰，偶有所聞。

為減輕民眾辦理結算申報作業的負擔，強化申報服務品質，在財政部張部長盛和（時任政務次長）總召集人帶領下，由賦稅署、財政資訊中心、五地區國稅局首長及資深同仁正式組成跨機關「財政部強化綜合所得稅結算申報服務措施專案小組」，打破機關間各自為政的屏藩，透過團隊合作，共同規劃推動更為便捷的申報服務措施。

二、專案小組理念與執行成果

建構優質賦稅環境 - 應以最低稽徵成本，提供民眾最簡單、最便利申報及繳稅管道

財政部專案小組成立宗旨，即在突破傳統被動提供申報服務的框架，以創新求變態度與方法，積極研議主動提供納稅義務人課稅所得及稅額資料的可行性。自 98 年 9 月起歷時兩年多規劃，終於 99 年底規劃完成，並自 100 年起推動實施綜合所得稅結算申報稅額試算服務措施。

由於本項稅額試算服務專案屬申報制度的重大變革，作業範圍涵括法令增修、跨機關資訊整合運用、應用系統建置銜接、試算資料核算、

書表寄送及宣導等，為期發揮團隊合作最大綜效，提高整體執行力並凝聚向心力，專案小組依功能別設立「法規及秘書組」、「業務及宣導組」及「資訊組」3 個小組，每組下設 2 個分組，採分工合作方式推動，各分組除應依權責訂定工作項目呈報專案小組確認，按規定時程執行外，倘遇有實務窒礙難行之處或其他建議，均可提報專案小組會議討論，經充分溝通形成共識後，再交由權責分組推動。

無可避免的，專案小組在推動過程中，面臨相當多的困難及阻礙，如何一一克服並順利完成財政部交辦的任務，在考驗團隊領導人的智慧及團隊執行力，然而，所有小組成員秉持著面對問題、解決問題的態度，從規劃到落實執行期間，歷經多次開會討論、研擬執行策略及配套措施等，不畏艱難，落實執行，所規劃推出的稅額試算服務專案，由稽徵機關主動提供申報服務，為民眾量身訂做產出申報書，並簡化流程到民眾僅須一個簡單回復確認或繳稅步驟，即完成申報，大幅減輕民眾申報負擔。

本項服務於 100 年首次實施，即有 162 萬申報戶採用，占全國總申報戶數比例近 3 成；其後，專案小組並廣續精進服務品質，101 年及 102 年採用戶數分別為 200 萬件及 190 萬件，占總申報戶數比例分別為 35% 及 32%，平均每 3 人就有 1 人採用稅額試算服務完成結算申報，實已達到課稅達陣，服務滿分卓越成果。



三、獲獎紀實

“Talent wins games, but teamwork and intelligence win championships.”

天才贏得比賽，但團隊合作及智慧才能贏得總冠軍

-Michael Jordan

有鑑於稅額試算服務專案打破傳統被動提供服務的框架，進行流程改造提供民眾創新優質的申報服務，自 100 年起實施以來，廣受外界好評，其所具備的「主動化」、「宅配化」、「個人化」及「效率化」全程申報服務特性，足堪做為其他政府機關未來提供服務的標竿學習對象。財政部於 102 年初推薦本專案參加第五屆政府服務品質獎

財政部賦稅署 / 稽核 楊純婷

「服務規劃機關」類評獎，在與其他 59 個優秀機關共同角逐下，歷經初審（書面評審）及決賽（實地評審），經行政院遴選獲得此項政府機關推動服務品質的最高榮譽。

另被譽為公務人員最高榮譽「公務人員傑出貢獻獎」於 102 年首度納入團體組選拔，財政部專案小組亦在與其他 42 組優秀團體激烈競爭下，獲得考試院評審委員的肯定，得到本項殊榮，對所有小組成員而言，實是莫大的榮耀與鼓勵。

透過參獎過程，回顧過去團隊運作情形，財政部專案小組能夠順利實施稅額試算服務專案，其成功關鍵因素可歸納如下：

- （一）鼓勵創意思考：以開放態度鼓勵小組成員發揮想像力及創造力，提供各項興革意見，倘經團隊研議結果具可行性，即落實執行，並給予獎勵。
- （二）順暢溝通管道：無論是分組成員間、分組與分組間，以及各小組間設置意見交流平臺，一旦執行上發生困難或需要協助，均能在最短時間充分討論並達成共識，解決問題。
- （三）團隊合作無間：以功能分組方式，使政策得以上達下效，執行上遇到阻礙時，亦得下情上達有效溝通，成員間不分你我，共同合作，以最大決心與毅力，為提昇申報服務品質而努力。

四、未來展望

廣納民意，檢討改進；百尺竿頭，更進一步

「財政部強化綜合所得稅結算申報服務措施專案小組」成立迄今已 4 年餘，這段期間在財政部、賦稅署、財政資訊中心與五地區國稅局首長帶領下，以及小組成員共同努力下，才能順利完成這個不可能的任務，推出滿意度超過 9 成之稅額試算服務專案，並獲得第五屆政府服務品質獎及 102 年公務人員傑出貢獻獎的殊榮，對所有專案小組成員而言，均深感榮幸與驕傲，同時也感謝這一路走來，所有參與協助的政府機關、民間機構及團體，如果沒有他們的參與，這一切的成果是無法達成的。

然而，獲獎並不是目的，如同考試院關院長於 102 年公務人員傑出貢獻獎頒獎典禮致詞時所說：「獲獎代表的不僅是榮譽的賦予，也是對未來責任與期許的加重。」未來財政部專案小組所有成員亦將秉持為民服務的初衷，將獲獎的鼓勵轉化為提升團隊競爭力的動能，持續重視民眾需求，以創新求變的態度與方法，共同打造讓民眾感動的納稅服務。



推動財政健全方案

蓄積財政能量為國家經濟永續發展注入活水

財政部國庫署 / 稽核 李杏芬



財政健全對國家發展至關重要，各項福國利民政策之推動均需充裕的財源支應，而適時運用財政工具，亦有助於促進經濟成長。例如 97 年下半年起接續面臨全球性金融海嘯、莫拉克風災及 H1N1 流感疫情等衝擊，政府靈活運用財政工具，透過擴張性財政政策，除擴大公共建設支出外，並採行減稅措施，以維持國內經濟成長動能及穩定物價。

惟政府透過減稅、舉債等財政工具，因應國際景氣波動衝擊及國內天災重建所需長期累積之結果，亦逐漸消耗政府財政能量，因逐年收支差短而不斷舉債，造成債務負擔沉重。預計至 103 年底止，中央政府未償債務餘額將達 5 兆 4,242 億元，距離公共債務法規定債務存量限額 5 兆 7,314 億元（前 3 年度國民生產毛額平均數之 40.6%），僅剩 3,072 億元，政府施政可用財源將受到限制；又面對少子化高齡化之趨勢及氣候變遷引發巨災之風險，政府對於社會福利、教育、國防及治災等政策亦須及早規劃，並籌措充裕財源以為因應。為利重大政策順利推動，如何豐沛政府施政資源以提升財政政策靈活彈性，成為政府亟待正視且刻不容緩之課題。

為此，本部張部長於 102 年 9 月間即指示，徹底檢視整體財政現況，就債務面、收入面及支出面等全面檢討。本部爰針對目前財政現況，歸納出收入結構弱化、支出結構僵化，收支缺口長期仰賴債務彌平，致債務未償餘額逐年攀升、債務存量逼近債限等問題。復就前揭問題，研擬解決對策，並訂定希望達成財政健全的具體目標，其中經多次討論與修正後，擬訂「財政健全方案」於本（103）年 1 月 20 日報請行政院推動，並獲行政院原則同意所規劃之政策方向。江院長並於本年 2 月 21 日立法院施政報告中，揭示本方案推動方向。本方案分為二部分，其中地方政府部分，由本部邀請相關部會及地方政府協商，至中央政府部分包括三大主軸：

- 一、控制債務規模，不讓債限破表。
- 二、調整支出結構，以減少資源重複投入及不經濟支出，包括：
 - （一）檢討法律義務支出、各項年金改革及非法律義務支出。
 - （二）引進民間資金參與公共建設。
- 三、統籌各項資源多元籌措財源，分別從五個面向籌措：
 - （一）提升公股事業經營效率。
 - （二）檢討民營化與釋股政策。
 - （三）全面推動資產活化。
 - （四）落實使用者付費。
 - （五）適時調整稅制，檢討不符國際趨勢及不合時宜稅制。

依據上開規劃，希望將年度債務舉借控制在 1,200 億元，另透過支出結構調整，減少約 450 億元之支出。此外，在收入面，透過提升公股事業經營效率並檢討民營化與釋股政策等方式，增加約 300 億元之一次性收入，另透過全面推動資產活化，每年增加約 100 億元，並落實使用者付費及稅制適時調整，增加約 700 億元~1,200 億元之收入，將可彌補每年約 2,700 億元至 3,000 億元之財政缺口。

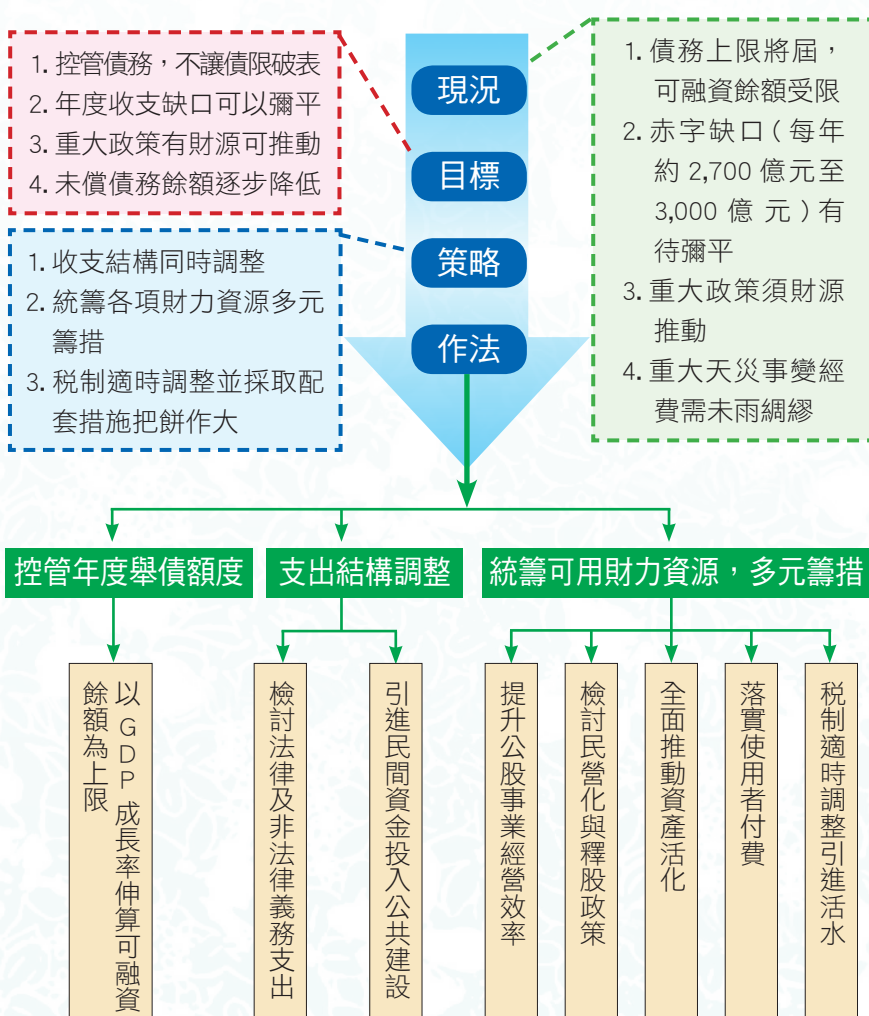
為利各界瞭解我國財政狀況，並支持政府推動財政健全之規劃，本部

於 2 月 24 日召開記者會，對外說明方案內容，各界反應大致良好，以肯定者居多；其中稅制調整部分最受關注。經由部長在不同場合多次詳加解說，釐清民眾以為稅制調整即為加稅之疑慮，並進而支持相關政策之推動。本方案稅制調整短期著重建立「回饋稅」（feedback tax），主要係規劃將不符國際趨勢之兩稅合一由「完全設算扣抵制」修正為「部分設算扣抵制」；並將現行綜合所得稅課稅級距由五級調整為六級，增加所得淨額在 1,000 萬元以上部分適用 45% 稅率規定，另輔以提高薪資所得特別扣除額及身心障礙特別扣除額額度之配套措施，以適度減輕薪資所得者及特殊境遇家庭租稅負擔；此外，擬恢復銀行業與保險業經營本業銷售額適用之營業稅稅率為 5%，增加之稅收納入國庫統收統支，使該等業別在政府伸出援手支援其健全經營體質後，將獲利回饋過去政府付出之成本。前揭稅制調整，讓少數行業或高所得者多回饋社會，使多數人受益。

本方案各項規劃均涉及制度、法規及業務之檢討與配合，有待各部會共同努力。為凝聚行政團隊共識，本部於 2 月 27 日行政院第 3387 次會議提出報告，經江院長指示，各部會依方案內容落實辦理，並請毛副院長召集專案小組積極推動。依據 3 月 13 日第 1 次專案小組會議結論，請各部會本零基預算精神落實檢討，重新檢視評估各項支出的必要性，並成立內部之工作小組，成員包含主計及業務單位人員，從業務面著手進行全面性檢討；另行政院主計總處將配合建立預算回饋機制，就撙節經費優先保留部分給主管部會運用，以提高配合誘因。

財政健全為國家經濟永續發展的基礎，穩健的財政才能有效支援政府落實各項政策，提供國家經濟發展動力，達到經濟成長的目標。反之，沒有健全財政，政府施政無法貫徹，重大建設無以為繼，國家發展將停滯不前，因此財政健全與全民福祉息息相關，需要大家一體同心共同重視，由政府行政團隊全力配合，落實推動、貫徹執行，才能藉減少支出、增加財源，進而控制債務成長，逐步減少債務累積，以蓄積財政能量，達成「財政健全方案」建構優質財政及國家永續發展之目標，並為國家經濟永續發展注入活水。

財政健全方案架構圖（中央政府部分）



兩岸租稅協議之內涵、效益及推動進展

財政部國際財政司 / 司長 宋秀玲

壹、前言

依據經濟部投資審議委員會統計，近 20 年來臺商核備對外投資及核准對大陸地區投資金額合計約 2,092 億美元，其中大陸地區部分約 1,312 億美元，占 62%，大陸地區已成為臺商對外投資重點地區。目前兩岸稅捐機關依據各自稅法規定行使課稅權，臺商企業及員工面臨兩岸間重複課稅問題日益嚴重，參考國際間作法，宜以洽簽租稅協定方式解決重複課稅問題。

大陸目前已與 98 個國家（地區）簽署租稅協定，這些國家（地區）之廠商在大陸投資可享有減免稅利益，臺商相對處於不利競爭地位；又國際間已簽署 3,700 餘個租稅協定，顯示各國都很重視也積極推動租稅協定，我國目前僅 25 個租稅協定，明顯不足，如不積極推動，在國際化潮流及區域經濟整合趨勢下，將面臨邊緣化危機。

又鑑於兩岸經貿及投資往來日益密切，兩岸稅務機關對於關係企業移轉訂價查核日益加強，臺商在大陸面臨之雙重課稅風險較其他國家（地區）日益升高，財政部自 98 年起即積極推動洽簽兩岸租稅協議，以提升臺商在大陸之競爭力及增加我國投資環境之吸引力，惟因部分技術性議題未達共識，且臺商對資訊交換仍有疑慮，而未於 98 年底第四次江陳會談簽署。後續 4 年，財政部仍持續蒐集臺商意見，與陸方諮商，在平衡雙方利益之前提下爭取對我方（包括人民、企業及政府）整體有利之條文，目前雙方已達成基本共識。

貳、「海峽兩岸避免雙重課稅及加強稅務合作協議（以下簡稱兩岸租稅協議）」之內涵及效益

一、兩岸租稅協議之內涵

兩岸租稅協議係參照雙方目前已生效之租稅協定，以經濟合作暨發展組織 (OECD) 稅約範本及聯合國 (UN) 稅約範本為藍本，考量雙方稅法規定、經貿往來情況及租稅協定政策（即考量經濟發展、稅收、公平、效率及稅務行政）等因素，本於平等互惠原則，就跨境活動產生之各類所得，商訂合宜之減免稅措施，以避免雙重課稅，保障企業合理租稅權益，進而提升臺商競爭力及改善臺灣投資環境，同時商訂雙方稅務合作範圍，以解決租稅爭議及維護租稅公平。

兩岸租稅協議具體內容，包括適用範圍、各類所得減免稅措施、爭議解決及稅務合作等項，摘述如下表（主要以臺灣居住者取得大陸所得說明，大陸居住者取得臺灣所得亦得互惠適用）。

考量臺商全球布局策略與在大陸投資及經營模式，兩岸租稅協議特別訂定對臺商有利之租稅減免條文，例如：特定範圍之營業利潤免稅、股利優惠稅率及轉讓大陸股份所得免稅。另考量以往政府僅准間接對大陸投資，特別爭取經由第三地區間接投資大陸之臺商（即第三地區公司之實際管理處所在臺灣且依法繳納臺灣所得稅者）可主張適用本協議之減免稅優惠，以擴大協議適用效益。又為彰顯兩岸租稅協議避免雙重課稅及鼓勵投資之意旨，特爭取資訊交換「不溯及既往」、「不作刑事起訴」、「不作稅務外用途」及「不是具體個案不提供」等四不原則，以減少外界疑慮。

兩岸租稅協議內容摘要表

協議架構		內 容
適用範圍	適用對象	臺灣居住者 ¹ ：取得大陸所得可依本協議在大陸享受減免稅優惠，並在臺灣主張消除雙重課稅。 如果同時為臺灣居住者及大陸居住者，可依破除僵局法則 (Tie Breaker Rule) 決定唯一居住者身分，無需在兩岸均就雙方所得合併課稅。
	適用稅目	以所得稅為主，海空運輸包括營業稅。
各類所得減免稅措施	營業利潤	臺灣企業在大陸沒有「常設機構 ² (Permanent Establishment)」或未經由常設機構營業者，其營業利潤大陸應予免稅。
	海空運輸	臺灣海空運輸事業在大陸經營取得之收入及利潤 ³ ，大陸應予免稅。
	投資所得	臺灣居住者取得大陸股利、利息及權利金可在大陸永久享受優惠稅率。
	財產交易所得	臺灣居住者轉讓大陸企業股份之所得，大陸原則上應予免稅。
爭議解決	個人受僱所得	1. 臺灣居住者短期赴大陸出差提供勞務取得之受僱所得，如果符合一定條件，大陸應予免稅。 2. 長期在大陸工作之臺籍員工，依破除僵局法則決定唯一居住者身分，解決兩岸雙重居住者重複課稅問題；又雙方主管機關可相互協商認定個人受僱所得屬那一方來源所得，解決雙方來源所得重疊認定問題。
	關係企業移轉訂價相對應調整	大陸對關係企業交易進行移轉訂價查核，按營業常規「合理調增」在大陸關係企業所得並據以課稅，臺灣應相對「調減」其交易對方（即在臺灣之關係企業）之所得，以避免兩邊重複計入所得課稅。
稅務合作	相互協商	臺灣居住者如認為大陸稅捐機關之課稅已（或將）不符合本協議規定，得於一定期間內向臺灣主管機關提出申訴，雙方相互協商，解決問題。 以關係企業交易為例，任一方關係企業可向其主管機關要求與對方主管機關進行雙邊預先訂價協議 (Bilateral Advance Pricing Arrangement, BAPA)，以降低雙方稅捐機關查核調整風險，並避免可能發生之重複課稅問題及爭議。
	資訊交換	1. 大陸稅捐機關對於具體逃漏所得稅個案，已依內部規定蒐集所需資訊後仍無法取得，得依本協議規定向臺灣請求資訊交換。 2. 臺灣主管機關（即財政部）經審核符合本協議規定範圍及要件且未違反「四不原則」後始會蒐集及提供資訊。
稅務合作及交流	稅務合作及交流	建立中央層級（即臺灣財政部與大陸國家稅務總局）之稅務合作及交流管道，溝通與協商臺商在大陸經營所面臨之稅務問題。

註 1 包括第三地區公司之實際管理處所在臺灣且依法繳納臺灣所得稅者。
註 2 參照我國現行租稅協定，在大陸僅從事儲存、交付之發貨中心不視為常設機構、在大陸從事營建工程或提供服務未達一定期間不構成常設機構等。
註 3 包括兩岸直航、非直航及計時、計程或光船出租之收入及利潤。

二、兩岸簽署租稅協議之效益

兩岸若簽署租稅協議，將產生一減、二增、三獲利之效益，說明如下：

（一）一減：即「減輕人民及企業之所得稅負」。

兩岸租稅協議係一方（如大陸）對他方（如臺灣）人民及企業取得的各類所得，在平等互惠原則下，經由相互減稅或免稅方式，消除雙重課稅，進而減輕人民及企業之所得稅負。

（二）二增：即「增加臺商在大陸之競爭力」及「增加臺灣投資環境之吸引力」。兩岸租稅協議提供永久減免稅措施（例如：股利、利息及權利金適用永久優惠稅率），關係企業交易移轉訂價相對應調整及雙邊預先訂價協議，可減輕臺商在大陸投資之所得稅負，增加稅負確定性，有利投資決策，提升競爭力。又兩岸租稅協議所提供之永久減免稅措施，可營造臺灣公平合理永久低稅負環境，吸引陸商及外商來臺布局，進而帶動投資，創造就業。

（三）三獲利：即「開創人民、企業、政府三方獲利榮景」。兩岸租稅協議將因臺商在大陸投

資獲利增加，擴大我方稅基；吸引陸商及外商來臺投資，創造就業機會，促進經濟成長。兩者均可增裕國庫稅收，用於建設臺灣，創造人民、企業、政府三方獲利榮景。

叁、目前臺商關注焦點

一、部分臺商對於兩岸租稅協議資訊交換條文仍有疑慮

為防止租稅協定濫用、維護租稅公平及保障政府稅收，經濟合作暨發展組織 (OECD) 及聯合國 (UN) 稅約範本均訂有「資訊交換」條文，以加強跨國稅務合作，我國目前已生效 25 個租稅協定及兩岸租稅協議亦比照納入。

鑑於以往政府大陸投資政策原則規定需經過第三地區公司間接投資大陸，臺商可能藉此進行租稅規劃致有不符兩岸稅法規定之情形，為爭取臺商企業調整投資架構、兩岸交易模式及臺籍員工薪資給付方式之時間與空間，兩岸租稅協議特納入前述「四不原則」，限縮資訊交換適用範圍，合理保障臺商權益。

考量外界對於「資訊交換機制」未臻完全瞭解，致有本協議生效後將被大陸稅捐機關全面追

稅、臺灣稅收流失之疑慮，宜持續加強宣導，充分說明兩岸租稅協議之資訊交換範圍、要件及作業程序，釐清疑慮，期使外界聚焦於兩岸租稅協議避免雙重課稅之本質。

二、經由第三地區公司間接投資大陸之臺商主張適用兩岸租稅協議產生之相關課稅問題

目前臺商間接投資大陸之金額占全部核准對大陸投資總金額之比例高達 75%，為擴大兩岸租稅協議之適用效益，特將該等臺商所經由之第三地區公司符合一定條件者納入適用範圍。臺商雖樂見此項規定，惟部分希望瞭解第三地區公司經認定為我國居住者後相關課稅規定，俾作整體稅負評估。為利臺商進行全球組織結構調整，所得稅法第 43 條之 4 修正草案（即增訂以實際管理處所認定營利事業居住者身分之規定）宜儘速完成立法程序，並妥擬配套課稅規定，俾利臺商充分享有兩岸租稅協議之減免稅利益。

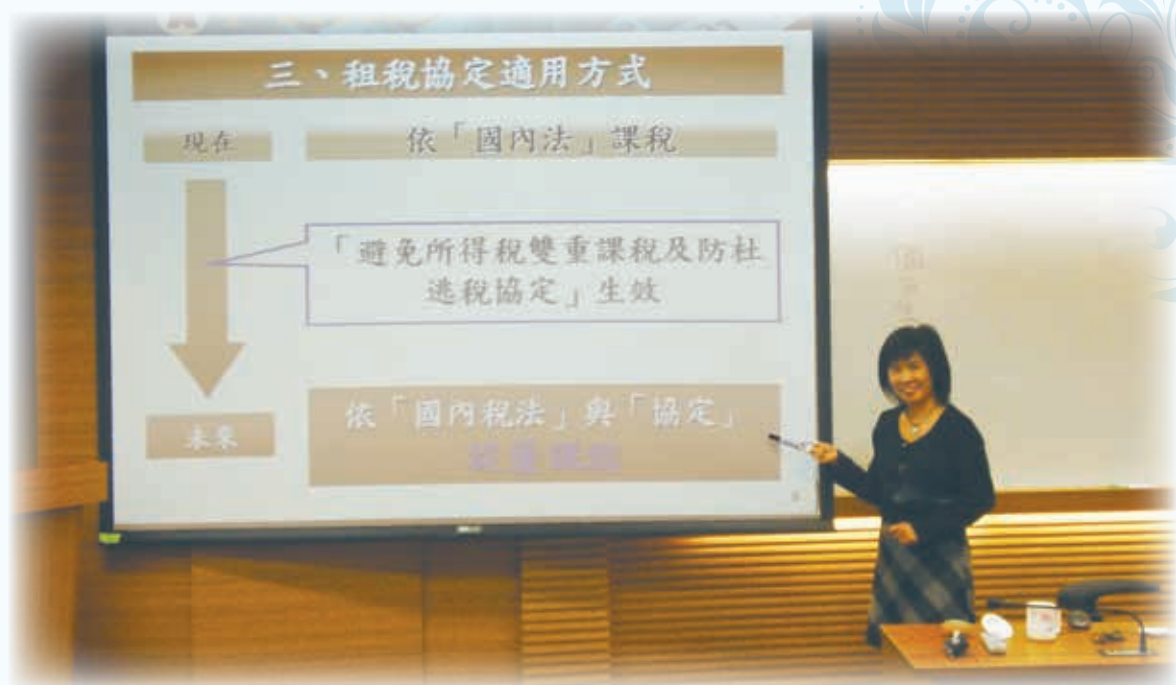
肆、目前兩岸租稅協議宣導情形

為使外界充分瞭解兩岸租稅協議之內涵及效益，並釐清部分臺商及臺籍員工對資訊交換之疑慮，以爭取支持，財政部、陸委會及財團法人海峽交流基金會（以下簡稱海基會）共同努力進行全面性宣導，包括加強與國會之溝通，並對專業人士及臺商進行兩岸租稅協議效益與內涵之宣導。

目前宣導及溝通情形如下：

- 一、基於對國會之尊重，財政部張部長盛和自 102 年 11 月起拜會立法院王院長金平及第 8 屆第 4 會期財政委員會 13 位委員及其他委員會 12 位委員，聽取意見。
- 二、為擴大兩岸租稅協議之宣導廣度，財政部與陸委會及海基會於 103 年 1 月共同規劃後續宣導工作重點，由財政部（包括各地區國稅局）、陸委會、海基會或洽協辦機關分別在臺灣地區及大陸地區舉辦宣導說明會：
 - （一）與專業人士溝通：

考量會計師為扮演企業與政府機關溝通之橋樑，財政部積極參加中華民國會計師公會全國聯合會於 102 年舉行 4 場會計師宣導說明會，宣導人數約 606 人，參加之會計師公會會員多持正面意見。
 - （二）與臺商溝通：
 1. 在臺灣地區：已參加中華民國全國商業總會及三大會計師事務所等舉辦之 12 場座談會，宣導人數約 2,498 人。



2. 在大陸地區：財政部許次長已隨「海基會關懷大陸各地區臺商參訪團」4 次赴大陸地區進行宣導，宣導人數約 285 人。
3. 參加前述宣導之企業多持正面意見，依據財政部於近 4 場（計 772 人）說明會所作問卷調查，統計結果為支持簽署者 88.1%、無意見 11%、不同意 0.9%。又財政部於 103 年 3 月及 4 月間已排定參加數場研討會、座談會及講座，持續推動兩岸租稅協議之宣導計劃。

三、除前述實地宣導外，並利用下列不受時間、地點限制之宣導方式向外界傳達兩岸租稅協議之內涵及效益：

- （一）媒體傳播：

針對外界疑慮適時發布新聞稿，並視需要召開記者會，即時回應外界關切問題。
- （二）文宣：

印製並發送兩岸租稅協議宣導摺頁、書籤及答客問等書面文宣，且將相關文宣數位化，更新於財政部網站「兩岸租稅協議專區」（網址：<http://www.mof.gov.tw/> → 國際財政業務 → 工作重點－兩岸租稅協議）。
- （三）影音教學：

提供 24 小時宣導影音連結（網址：

<http://www.mof.gov.tw/> → 國際財政業務 → 工作重點－兩岸租稅協議 → 數位學習專區），帶領民眾認識兩岸租稅協議之內涵及效益。

伍、結語

依據陸委會規劃，兩岸租稅協議將俟立法院及社會各界凝聚共識後，再選擇適當時機進行簽署。目前財政部正努力加強與國會溝通，對專業人士及臺商進行宣導，除說明兩岸租稅協議之內涵及效益外，並充分揭露資訊交換範圍、要件及作業程序，以紓解臺商對資訊交換之疑慮，同時推動以實際管理處所認定營利事業居住者身分之所得稅法修正草案及配套課稅規定完成立法程序，以釐清第三地區公司主張適用兩岸租稅協議減免利益所衍生之課稅問題，進而爭取支持。

兩岸租稅協議之簽署生效，可營造兩岸制度化之永久低稅負環境，提供臺商在大陸各項租稅爭議之溝通平臺，提升臺商之競爭力及改善臺灣投資環境之吸引力。因此，財政部將同步動員五區國稅局持續進行宣導，希望各界在瞭解兩岸租稅協議對人民、企業及政府之效益後能支持簽署，共享其所帶來之三贏獲利局面，創造臺灣加入「跨太平洋夥伴關係(Trans-Pacific Partnership, TPP)」及「區域全面經濟夥伴關係(Regional Comprehensive Economic Partnership, RCEP)」之有利條件。

開班訊息

開班期間	班名	開班期間	班名
103/4/7 ~ 103/4/11	扣繳查核實務班第 2 期	103/4/18 ~ 103/4/18	專題演講 -- 「人權大步走計畫 - 『公民與政治權利國際公約』及『經濟社會文化權利公約』」第 1 期
103/4/7 ~ 103/4/11	娛樂稅印花稅查核實務班	103/4/21 ~ 103/4/25	營業稅查核進階班第 1 期
103/4/7 ~ 103/4/18	營業稅查核實務班第 1 期	103/4/21 ~ 103/4/25	土地增值稅稽徵實務班第 2 期
103/4/8 ~ 103/4/9	主管人員研習班第 4 期 (M4)	103/4/23 ~ 103/4/24	國際租稅班第 30 期先修課程
103/4/10 ~ 103/4/11	信託法令及查核實務專題研修班第 2 期	103/4/25 ~ 103/4/25	國有公用財產管理業務教育訓練班
103/4/14 ~ 103/4/18	土地增值稅稽徵實務班第 1 期	103/4/28 ~ 103/5/9	營業稅查核實務班第 2 期
103/4/15 ~ 103/4/16	強制執行法專題研修班第 1 期	103/4/28 ~ 103/5/2	土地增值稅稽徵實務進階班
103/4/17 ~ 103/4/18	財政統計實務研習班	103/4/29 ~ 103/4/30	強制執行法專題研修班第 2 期

舒展又瘦身的辦公室健身操（下）

臺灣藝術大學舞蹈系 / 兼任教授 唐碧霞

三、『人魚馬甲美臀操』

在辦公室坐久了，血液循環都變差了，精神自然較難集中，那麼，趁著午休時間，在不干擾別人的小空間裡，我們來練練身體，叫腹圍變細一點、大腿外側變瘦一點吧！

別忘了，運動前先要來點暖身動作，所以先花一分鐘『伸懶腰』，再花五分鐘做『軀幹暖身操』，然後我們就可以開始我們的『人魚馬甲美臀操』了。不過，再次提醒，如果有人坐骨神經有問題，或是做了之後覺得身體或膝蓋不適，請酌量，不要勉強，運動是為了健身，所以切勿不可反倒讓它傷身。



圖 3-1 『人魚馬甲操』：預備姿勢，左手扶椅背，保持重心穩定。



圖 3-2 右膝向前舉起，盡量靠近左肩，維持姿勢 2-5 秒不等（看個人體能狀況），然後回到圖 3-1。如此反覆五次。



圖 3-3 『美臀操』：預備姿勢，左手扶椅背，保持重心穩定。

圖 3-4 右腿向斜後抬起，膝蓋向斜後外面打開，膝蓋彎，身體往右膝的方向向後仰，維持姿勢 2-5 秒不等（看個人體能狀況），然後回到圖 3-3。如此反覆五次。



別忘了，做完右邊，還有左邊喔！如果你做完左右各一套，覺得身體只微微出汗，就可以再重複一次。『人魚馬甲美臀操』做完後，別忘了再做『伸懶腰』，好放鬆你腰部的肌肉，免得明天起床腰酸背痛。

四、『彈力蘿蔔操』

小腿是我們人體的第二心臟，也是女生展現優美體態的重點部位之一，但是長坐辦公室的我們，常常忘記要好好動動我們的第二心臟，致使每次從椅子上起身，都覺得小腿僵硬，沒有活力，若是妳習慣穿高跟鞋，更會因為小腿肌肉的長期疲勞，而顯得肌肉僵硬，因此建議應該多做『彈力蘿蔔操』，好使過度緊張的小腿肌肉能夠舒展開來，線條就會顯得柔韌好看，並且因為活動小腿肌肉，小腿和腳踝還能變瘦喔，所以大家一起來跟著做吧。

圖 4-1 找個桌面，找個適合的角度，讓小腿的肌肉有拉長的感覺。

圖 4-2 左腳提起，重心放在右腳，膝蓋伸直，並微彎手肘，讓右腳阿基里斯腱有更被拉長的感覺。

圖 4-3 彎曲右腿，同時膝蓋要朝著腳尖的方向彎曲，並且腳跟盡量不離地，拉一下更深層的小腿肌肉。

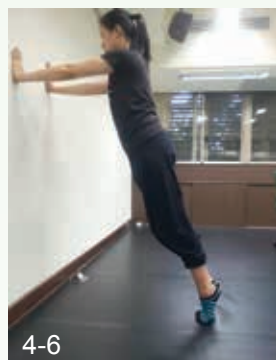


圖 4-4 伸直右腿，更多彎曲手肘，使阿基里斯腱有更多的伸展。

圖 4-5 顛起右腳，使小腿肌肉用力。

圖 4-6 左腳併下來，再從圖 4-1 換腳開始。

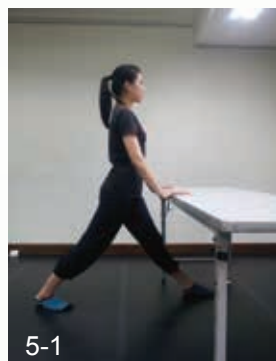
以上圖中每個動作，都維持 5-10 秒，再換下一個動作，整套動作建議做 8-12 次，也就是左右各做 4-6 次，並且每次都可適度調整腳與桌面的距離，以保持小腿的伸展強度。

五、『大腿伸展操』

我們前面做完了『伸懶腰』，剛才又伸展完了小腿，大腿前面的肌肉也不能忽略，因為忽略了大腿前面的肌肉伸展，腰痠背痛就容易上身，所以讓我們找個狹長，旁邊又有可以支撐身體的物體與空間，就讓我們開始吧！

不過還是要提醒，如果有人腰部或膝關節在做動作時感到不適，千萬不要勉強。

圖 5-1 預備姿勢：左腳放在懸空物體的下面。
圖 5-2 左膝彎至 90 度，右腿向後滑出至最遠處，右膝盡量保持伸直，右邊骨盆盡量不要向右邊打開，雙手幫助左腿支撐你的體重，並維持身體平衡。保持這個姿勢 10-15 秒，並反覆圖 5-1 至圖 5-2，三~五次，然後換腳。



做完『大腿伸展操』，我們依然可以用『伸懶腰』做個結束，下午工作時的精神，應該會不錯呢！

結語

大家都知道運動需要持續，才能達到健康與瘦身的效果，每天一萬步是一種方式，只是到了冬天，特別是下雨的冬天，在外面走路真的不舒服，但是，如果您可以每天花 30 分鐘，好好將這一套舒緩身心的健身運動做一次，並搭配適宜的食物，我想，您的腰圍會變小、體重會減輕之外，身體的舒適度也會大大增加，祝福各位！