

社群媒體補給站

社群媒體訊息及連結

美安台灣瞭解身為繁忙創業者的您，或許沒時間處理或撰寫社群媒體訊息。「社群媒體補給站」提供您有用的行銷工具、資訊及優惠活動相關訊息，讓您可直接轉貼於您個人社群媒體上。以下為本週推薦的動態訊息，請在閱讀後，轉貼到您個人的臉書塗鴉牆上。請記住，經常更新您的動態消息，您可以和您的客戶及潛在客戶產生更多更好的互動！請選取您所喜愛的「社群媒體補給站」訊息，一天一則轉貼在您的社群媒體而非一次全部轉貼，將能得到最佳社群媒體行銷的效果。美安台灣希望您能善加利用「社群媒體補給站」所提供的最新訊息，進行自己超連鎖®事業的「社群行銷」，搭乘這股社群風潮，航向永續收入的藍海。

薑的妙用好處多

Facebook:

【薑的好用妙招】薑可以拿來醫病、能拿來入菜、做成甜品、還能變成養身保健品，薑的好處多多：1.幫助身體保健；2.烹煮海鮮肉類加入生薑去除腥味；3.用生薑煮水泡腳可改善四肢冰冷。更多生薑妙用，快來這兒瞧~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/MiA516>

彩妝刷具保養小撇步

Facebook:

【彩妝刷具保養】女孩們肌膚狀況最近表現欠佳，很有可能是刷具沒有做好清潔保養，愛美的女孩別偷懶，教妳簡單快速的刷具保養小技巧：1.刷頭朝下用溫水打溼；2.用溫和洗髮精或洗手液清潔；3.清水沖洗後用紙巾輕壓…更詳細的彩妝刷具保養技巧，快來這兒瞧~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/yIARYX>

冬日進補，補元氣又沒負擔

Facebook:

【補元氣又沒負擔】冬日進補，薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨一上桌，很容易就失控吃過多，想要補元氣又沒體重壓力，可以：1.將湯上過多浮油撈掉；2.吃補要適量，不是吃越多越健康；3.用等滲透營養品來保養身體，吸收快又不擔心吃得油膩膩。想要身體有滿滿元氣，又能保持體態輕盈，幾個技巧報你知~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/SN11ah>

吃火鍋如何健康無負擔

Facebook:

【聰明吃鍋無負擔】天氣冷颼颼，吃火鍋最能暖心暖胃惹~ 擔心享受美食又吃進太多負擔，掌握健康原則不用愁：1.多吃蔬菜、去皮肉類，加工食品少入鍋；2.選擇天然食材熬製湯頭；3.先吃蔬菜再吃海鮮或肉類。還有哪些原則讓你聰明吃鍋無負擔，快點進來看~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/G1BCSz>

美安台灣超連鎖®事業行動管理 APP – 事業帶著走，商機處處有

Facebook:

【行動科技，處處商機】懂得利用科技，就能打敗經濟不景氣！想要改變現狀，創業是一個好選擇，再加上科技平台的力量，創業家就能輕鬆當~♪(ε´) 想瞭解快速、簡單、易上手的輔銷工具，快點進來看~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/ykG9IH>

科技工具小撇步

全台流量前 20 大的 SHOP.COM，全新改版新增『風潮』功能，讓你可以透過有力文字和生動圖片，吸引更多人追隨你的風潮，並藉由按『讚』和『評論』產生互動，讓您利用科技，發揮口碑行銷的力量。

如何建立『風潮舖』？簡單幾步驟，輕鬆成為風潮客：

1. 建立『風潮』：先至 SHOP.COM 進入『風潮』→『建立風潮』。
2. 登入帳號：登入您在 SHOP.COM 的註冊帳號。
3. 風潮客檔案：將大頭照上傳到風潮舖，逐一填寫自我介紹，敘述要能鼓勵互動，完成後點選『開始建立風潮』。

選擇您的照片



上傳照片

使用Facebook圖片

或者選擇一個預設的照片



您的檔案資料

風潮客名稱*

您將出現在個人檔案和風潮中的名字...

風潮客名稱

在這裏輸入您的風潮客名稱

風潮客自我介紹

向我們介紹一下您自己：您的風格，您的專業和您的興趣.....

個人網站

http://

社群媒體

f http://

t @

+ http://

in http://

開始建立風潮

4. 風潮鋪看板：選擇你要上傳的風潮鋪看板圖片，萬一圖片太大，可選擇『從連結上傳』。

5. 發佈風潮：將上傳的圖片，用滑鼠拖拉到左邊看板處，並取好『風潮鋪』的名字和描述，最後設定關鍵字在標籤，讓風潮更容易被搜尋。

儲存 預覽 發佈

您現在正進行的是：**創建一個風潮**

風潮名稱：



敘述：

標籤：

產品 **圖片**

檢視此來源的圖片：

上傳



頁面 1 | 1 | < 上一個 下一個 > | 跳到 1 | 前往

6. 加入推薦產品：利用 SHOP.COM 搜尋列，找到推薦產品後，將產品設定到風潮舖，點擊功能表『加入風潮』，將產品加入風潮舖。



7. 完成風潮舖：風潮舖完成後，所有用戶都能看見，而且其他用戶可以瀏覽、按讚及評論你的風潮。

現在就建立自己獨一無二的風潮舖，並鼓勵所有夥伴，跟著我們一起來引領風潮！

部落格文章轉貼大補帖

「部落格文章轉貼大補帖」每週推薦一篇精選文章，讓您方便修改、轉貼到您的個人部落格。只要您轉貼「文章轉貼大補帖」精選文章到自己的部落格上（無名、奇摩部落格、痞客邦、yam 天空、隨意窩 Xuite...），您就是在幫自己的美安無牆百貨商場創造更多業績和宣傳。請記住，千萬不要忘記將自己美安無牆百貨商場的網址也加入到精選文章中，這會幫忙引導更多的潛在顧客到您的美安入口網站哦～

請將下列文章轉貼到您的個人部落格或是各著名的部落格上：

健康路跑的指南



路跑風氣盛行，不管是大型的馬拉松、或是揪團路跑，都顯示大家對於健康越來越重視，不過，路跑活動雖然有益身心，還是有一些細節需要小心注意，才能跑出健康與活力。

路跑時有幾個應該注意的事項，提供給喜歡跑步的路跑迷們做參考：

1. 跑步前要先做好足夠的暖身運動，喚醒身體的肌肉組織，比較不容易拉傷或扭傷。
2. 跑步前一個小時內，盡量不要進食，才有足夠的時間消化；跑步後記得補充足夠水分。
3. 盡可能挑選在操場、公園或人行道上跑步，如果需在馬路上跑步或健走，記得面對來車方向。
4. 清晨或晚上跑步，視線較為不佳，建議穿著亮顏色的運動服裝。
5. 跑步時盡量結伴同行較安全，彼此也能互相照顧，另外，記得將跑步路線，告知家人或朋友。
6. 隨時提高警覺，注意周圍突發狀況，不建議戴耳機跑步，會分散注意力。
7. 不要帶著貴重物品或首飾跑步，一來增加跑者身上的負擔，二來會增加遺失的風險。
8. 跑步時帶著身分證件，萬一發生意外或身體不適，可以很快知道你的身分，並通知家人。
9. 最後，跑完不要突然停下來，可能會引發低血壓或暈眩，建議將快跑的速度慢慢減緩，慢慢調整呼吸到不會喘的狀態。

路跑活動超夯，越來越多人揪團參加路跑運動，大家在從事健康運動的同時，也一定要多留意各種注意事項，才能跑得安全又健康！

※ 好物推薦

[愛尚它® 菁英配方粉末](#)



愛尚它菁英配方粉末其中所含的維生素 B1、B2 有助維持能量正常代謝，所含維生素 B6 有助於維持胺基酸正常代謝。內含維生素 D，有助於維持神經、肌肉的正常。

一起加入美安台灣社群媒體吧！



Facebook (www.facebook.com/markettaiwan)

Twitter (www.twitter.com/markettaiwan)

YouTube (www.youtube.com/TaiwanVideos)

Plurk (www.plurk.com/markettaiwan)