

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。

遠離流感保持健康的五要訣

Facebook:

氣溫一直降，感冒的人反而一直增加，架恐怖~（怕怕）你身邊也有朋友得了感冒或流感嗎？記得要多補充維他命，還要做好健康五要訣唷~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/tgc8H>

大掃除的清潔好物

Facebook:

[好物推薦] 廚房的水垢、茶垢積了快一年都還清不掉，家政婦都要哭哭了啦~ 這款清潔好物超好用，有圖有真相，快進來看看！

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/rShk2>

開車族返鄉出遊前的汽車檢查

Facebook:

準備開車返鄉過年的捧油們，車子都做好檢查沒？記得檢查要做徹底，才能快快樂樂出門、平平安安回家喔！

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/y7SpN>

年節送禮送啥咪？

Facebook:

過年到人家家裡，帶個伴手禮才是有禮貌。送甚麼禮才好？大家集思廣益給個好建議唄~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/XYdJV>

Facebook:

紐約尼克頭號球星「甜瓜」安東尼(Carmelo Anthony)不藏私，和大家分享他強健肌肉、展現活力和爆發力的小秘密喔~ <http://goo.gl/FG3rD>

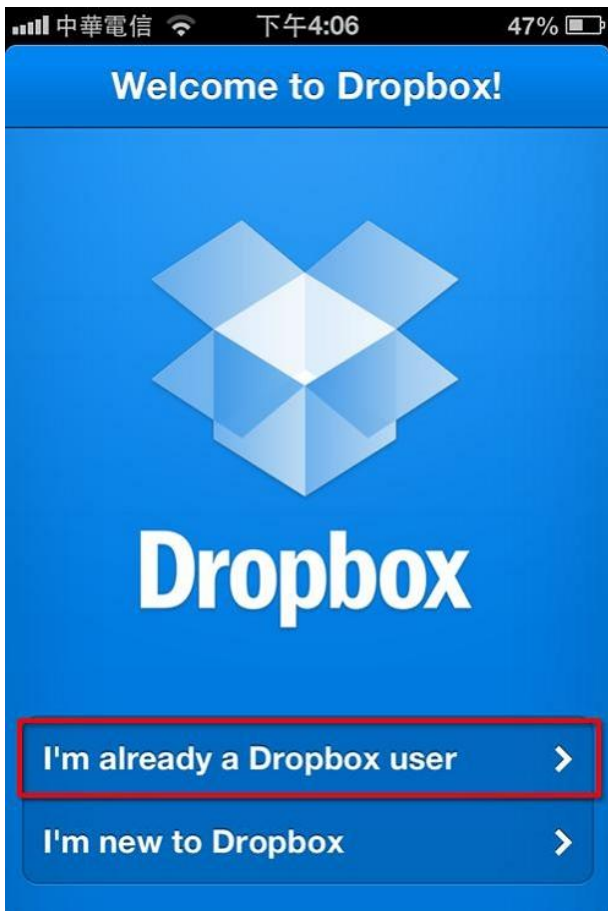


社群媒體工具小撇步

Dropbox 是免費的雲端空間與同步軟體，透過智慧型手機，將喜愛照片、簡報檔案、影音等隨身帶著走，可隨時和夥伴們進行分享，是一款相當便利又有效率的新科技工具！

如何在智慧型手機下載、安裝 Dropbox？以 iPhone 為例：

1. 使用 iPhone 手機的朋友，請先至 APP Store 搜尋「Dropbox」，安裝下載完成後，即可開啓 Dropbox。
([點我下載](#))
2. 已經申請 Dropbox 帳號，請選擇「I'm already a Dropbox user」。還沒有帳號者，請先至[官方註冊網站](#)進行簡單註冊。



3. 登入後，在「Dropbox」的頁面中，你可以看見所有檔案及資料夾，點選照片或任何檔案，還可以自由分享給自己的朋友。



4. 你也可以將喜愛的照片、文章、或重要的檔案，存放「Favorites」裡面。只要進入檔案點選下方的星星圖案，就會自動儲存至「Favorites」。



5. 在「Photos」的頁面中，系統會詢問是否將手機內的照片上傳至 Dropbox，如果同意請選擇「Enable Camera Uploads」。

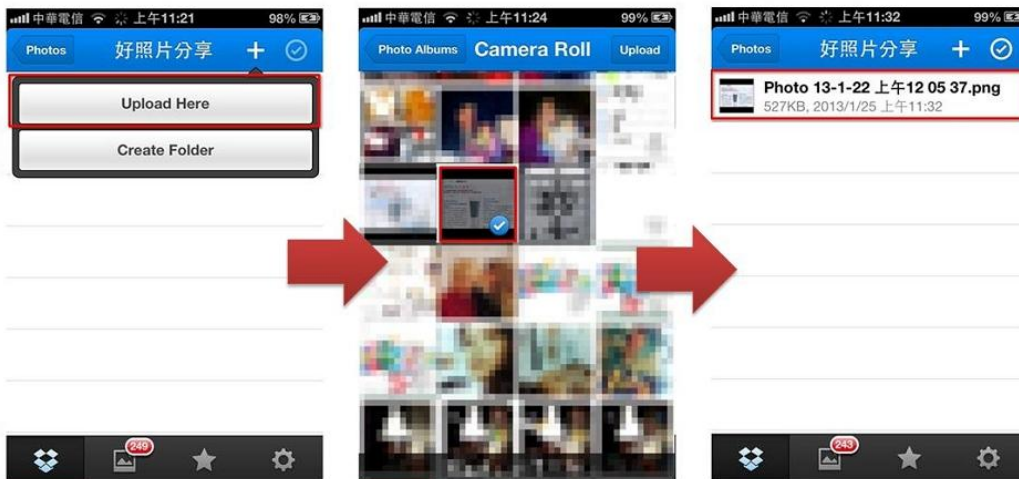


6. 也可選擇手動上傳手機照片至 Dropbox。至預設資料夾「Photos」，按右上角的「+」後，我們

先選擇「Create Folder」，新增一子資料夾「好照片分享」。



7. 在「好照片分享」中，按右上角的「+」後，選擇「Uploads Here」，就會進入 iPhone 的「照片」，請勾選要上傳至 Dropbox 的照片，按下「Uploads」即可上傳。



8. 從電腦登入 Dropbox，可以看到新增的「好照片分享」資料夾，將滑鼠移至迴紋針圖案，點選「Share link」，你可以選擇 e-mail、FB、Twitter 三種分享方式和朋友分享，成為好用的網路相簿！



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：

遠離流感保持健康的五要訣



冷氣團一波波報到，罹患感冒的人口大幅增加，尤其農曆春節即將來臨，屆時聚會交流、團拜、出國旅遊頻繁，更提高感冒或流感的發生率，萬一被傳染，又不能好好休息調理，不僅病情容易復發，還有可能更加嚴重。

想要遠離病毒上身，掌握下列健康五要訣：

1. 攝取足夠飲水

冬天氣候較為乾燥，多喝水除了補充皮膚和身體內不足的水分，還可調節身體機能，不過，有些人不喜歡喝平淡無味的水，建議可多吃水果、或飲用新鮮果汁、[蘆薈汁](#)、牛奶等。

2. 保持充足睡眠

睡眠不足或睡眠品質不良，容易造成身體的抵抗力降低，因此，除了要提早就寢保持充足睡眠外，維持良好的睡眠品質，應避免在睡前進食、服用刺激性食品，睡前 1 小時也不宜繼續盯著電視、電腦螢幕看。睡眠品質欠佳的人，可在睡前補充營養品（例如：[左旋色胺酸](#)），幫助入睡。

3. 養成運動習慣

寒冷的天氣，人的行動力跟著降低，長時間躲在室內又不運動，會導致身體的機能下降，一旦待在戶外的時間過長，很容易就被病毒感染。因此，養成規律定量的運動，日常生活可多快走、少坐電梯多爬樓梯，可提高身體免疫能力。

4. 均衡飲食保養

保持飲食均衡，平時可多食用五穀雜糧、蔬菜水果及抗氧化食物，另外，多補充營養保健品，例如：綜合維他命、魚油…等，可做更全面的照顧與提升。

5. 常洗手戴口罩

感冒和流感的傳播力很強，可透過飛沫、空氣、接觸…等傳染途徑，因此，應養成多洗手的習慣，避免常用手去揉眼睛或摸口鼻；進入公共場所，除多用乾洗手保持清潔，戴上口罩，可避免被他人傳染。

平時養成健康五要訣，遠離感冒或流感發生，另外，一旦發現自己有全身痠痛無力、昏昏欲睡、或輕微感冒症狀時，應盡快就醫，才能及早痊癒。

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)