

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。

蒐錄喜愛的內容到 Flipboard 個人雜誌中

Facebook:

【大推！超夯 APP 蒐集喜愛內容】當你逛到喜愛的網頁，想要起來蒐藏？教你一指搞定的好方法：1.打開 Flipboard；2.登入帳號；3.看到喜愛網頁按下「+」按鈕。Flipboard 讓你輕鬆蒐集優質內容，更詳細的介紹這兒有~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/a3AcN>

天熱蚊蟲多，防範有撇步

Facebook:

【防蚊有一套】我拍、我打，怎麼就是打不到~（哭哭）可惡的蚊子，一叮就是好幾個腫包，防範惱人的蚊蟲叮咬：1.洗澡沖涼避免體溫過高；2.多穿淺色衣物減少被叮咬機率；3.擦防蚊精油天然芳香又不怕蚊蟲咬。不想被蚊蟲困擾，更多的蚊蟲防範撇步，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/W00u6>

Facebook:

【青菜底呷啦！】今天青菜吃了咪有？不夠量的晚餐要記得給它多補充。有咪有捧油和我一樣外食族，吃不夠青菜滴？我都會補充其他好喝的替代品（嘻嘻~）要記得：天天五蔬果，健康才會跟著你唷！

補充健康的營養好喝品，快到 <http://goo.gl/heVDY> 搜尋【蔬果】就能找得到！



Facebook:

【分享】最火的美妝保養系列 Lumiere de Vie™，又有國外的使用者分享使用經驗，肌膚很明顯就給她不一樣了膩~，大家最喜歡若美芙系列的哪個產品呢？我可是整套都愛的很！

想找 Lumiere de Vie™？現在就到 <http://goo.gl/heVDY> 。

Check out these amazing before and after shots, results from Lumiere de Vie! (After is on the left) LIKE if you love LDV!

參考翻譯



科技工具小撇步

Flipboard 不只智慧型手機、平板電腦，可以訂閱多種頻道閱讀觀賞，將喜愛的網頁、影音…收錄在個人雜誌中，如果是使用一般電腦裝置，可利用「Flip it+」網頁剪報工具，蒐集喜愛內容到 Flipboard 的個人雜誌中。

「Flip it+」網頁剪報工具如何設定？

1. 開啓「我的最愛列」：請確認瀏覽器中的「我的最愛列」或「書籤列」為開啓的狀態，以下為各主要瀏覽器的確認方式：

- Internet Explorer：「檢視」>「工具列」，請將「我的最愛列」打勾。
- Google Chrome：點選「自訂或控制」，點選「書籤」，將「顯示書籤列」打勾。
- Firefox：「檢視」>「工具列」，請將「書籤工具列」打勾。

2. 進入「Flip it+」頁面：點選 <https://share.flipboard.com/>，進入「Flip it+」工具頁面。



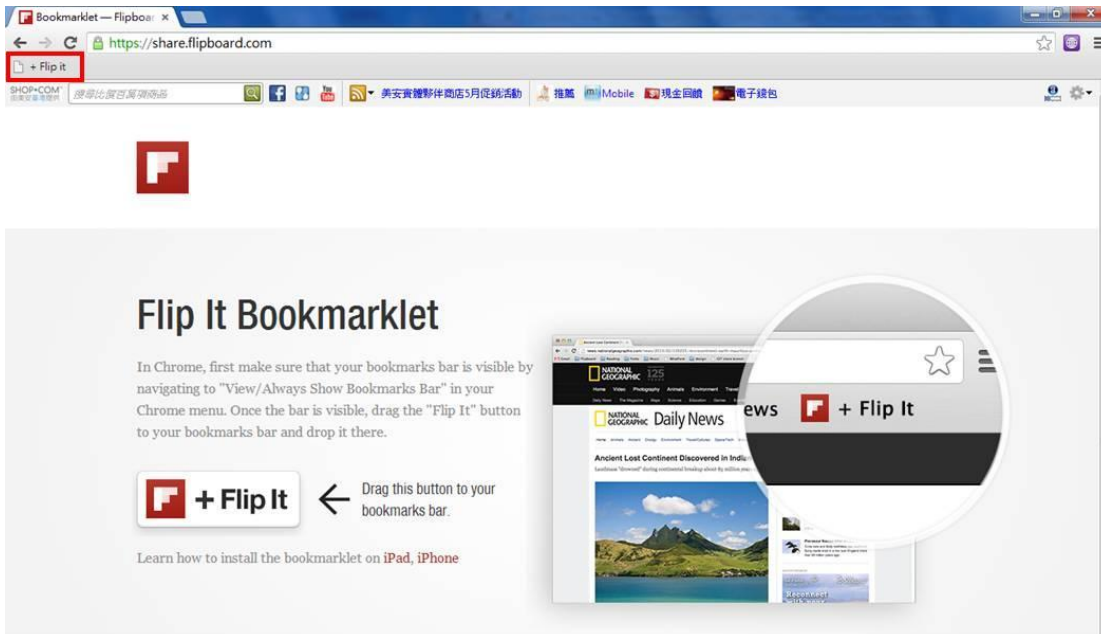
從網上收集任何內容

確保書籤欄在 Firefox 裡顯示：在 Firefox 選單中選取“總是顯示書籤欄”並確認已經勾選。然後就可以把“Flip It” 按鈕拖放到書籤欄上。



了解如何在 iPad、iPhone 上安裝書籤小工具

3. 將「Flip it+」工具加入瀏覽器：在「Flip it+」圖示上按住滑鼠左鍵不放，並向上拖拉至「我的最愛列」或「書籤列」後放開，「Flip it+」工具將會出現在您的瀏覽器中。



4. 蒐集優質內容：當您在網路上看到優質的內容，只要點選「Flip it+」按鈕，就可以蒐集到您的雜誌之中。



Flipboard 雜誌式的排版畫面及翻頁式的設計，不只閱讀更容易，看到喜愛內容想要蒐集，只要按下「+」或「Flip it+」按鈕，一指就能輕鬆搞定！

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：

六種放鬆法，助你壓力 OUT！



快節奏的工作步調，總是帶給人精神上不少壓力，讓人隨時隨地處於一種緊繃狀態，身體因為無法放鬆，經常感覺到疲累與僵硬，久而久之，身體就會開始向你發出抗議，進而影響學習和工作效率。

別讓工作壓力打敗健康！以下6種放鬆法，可以幫助減輕精神壓力，讓身心好放鬆：

1. 雙手按摩：放下手邊工作，用雙手輕柔的按壓前額、額頭兩側和後脖頸處，有規則地向同一方向旋轉，有助紓壓醒腦。
2. 冥想靜坐：選擇一個安靜的地方坐下，閉上雙眼，調整呼吸，放空冥想，感受環境和身體所釋放的舒適感。
3. 伸展運動：透過伸展運動緩慢拉長身體各部位，可以紓緩壓力，使全身肌肉得到放鬆，對消除精神緊張也十分有益。
4. 踏青旅遊：壓力太大？偶爾給自己一個假期，出外踏青、安排一趟輕旅遊，多接觸大自然，感受不同的人文風情，也能讓自己感到愉快放鬆。
5. 欣賞電影：根據調查，多數上班族的紓壓首選是看電影，周末午後挑部自己喜愛的影片，或和三五好友看場輕鬆溫馨的電影，也是消除壓力的好方法。
6. 選擇飲食：現代人普遍工作忙碌、壓力大，多吃深海魚、香蕉、葡萄柚、全麥麵包、大蒜、南瓜、核桃、牛奶、綠色蔬菜、茶等食物，或是選擇能維持健康能量與壓力水準的營養保健品，不僅吃出健康，還有助於調整及改善情緒。

長時間處在壓力中如果不懂得調適，不只會造成身心的傷害，也會影響到工作效率，因此，在專注投入工作之餘，也要懂得減壓、釋壓，學習放鬆身心，才能有健康的身體繼續創造工作高效率！

※ 好物推薦

[維思康 錠狀食品](#)



當身體為心智功能提供更健康的環境，身體／大腦不需要外在刺激，也會變得更加靈活與敏銳。搭配健康飲食與運動習慣並食用維思康錠狀食品，能夠維持健康的能量與壓力水準。

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)