

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。

寶寶怎麼睡才舒服？

Facebook:

【一眠大一吋，寶寶怎麼睡更舒適？】，每位父母都希望給小寶貝一個舒適的睡眠環境，幫助寶寶睡得更舒服，選擇適合的好枕頭很重要，高度、軟硬度、材質都有影響。呵護小寶貝，跟著下面一起，挑選一個好的枕頭開始吧！

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/XX7ndu>

眼線產品超級比一比

Facebook:

【社會新鮮人踏入職場學化妝】眼線筆、眼線膠傻傻分不清楚？眼線具有眼妝畫龍點睛之效，畫一個適合自己又有神的眼線，能讓眼睛瞬間放電！不過市面上販售的眼線相關產品好多啊～新手入門該怎麼選？快來認識有哪些不同的眼線產品～

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/z06t6B>

Facebook:

【秀你的風格在 SHOP.COM 引領風潮】就是愛分享！推薦美食、分享生活好物、引領時尚潮流、揪大家一起讀好書，在 TW.SHOP.COM 展現你的生活品味，快來建立風潮鋪，秀出你的品味風格～

<http://tw.shop.com/all-trends.xhtml>



Facebook:

【學英文增常識】生活忙碌，來看看綠色的食物放鬆一下心情吧！綠色葉菜類富含豐富的鈣質，有助維持骨骼與牙齒的正常發育與健康，不只有乳製品能幫助我們頭好壯壯，配合運動增進活動力之餘，也要多攝取各種綠色蔬菜來增加鈣質補充，讓營養更均衡唷！



Facebook:

【提升新鮮人面試好感度】面試第一印象很重要，化個淡雅的妝看起來明亮有精神，用妝容提升專業感幫自己加分！新鮮人打造職場專業形象，來看 VOGUE 學化妝撇步！

<http://tw.shop.com/VOGUE+com-v252647-c+.xhtml>



科技工具小撇步

[美安台灣入口網站](#)與 EZTABLE 合作提供消費者一個快捷、便利、24 小時不打烊的網路訂位平台，提供您更多聚餐選擇，用最快、最有效率的方式解決現場人擠人排隊或打電話一位難求的困擾。

如何在[美安台灣入口網站](#)訂位或購買廳餐優惠券？立即前往[美安台灣入口網站](#)→在網站首頁中間處找到『EZTABLE』→選擇您喜歡的餐廳並點入→點選『立即購買』→即可進入 EZTABLE 訂購。

跟朋友聚餐或帶家人出遊，到[美安台灣入口網站](#)訂位、買餐券是您最方便的選擇，還可以得到現金回饋 3%，IBV 4%！

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（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：

熬夜六大保養術



熬夜似乎快變現代人生活的一部分，熬夜過後精神不濟，會有種怎麼睡也睡不飽的感覺，影響隔天做事效率、氣色不佳，長期飲用刺激性飲品又會對身體造成負面影響，若非得熬夜該怎麼辦呢？此時更應以健康的方法及正確的補眠方式來保養！

1. 遵循原本的生理時鐘

盡量維持原本生理時鐘的穩定性，熬夜後的隔天仍照固定時間起床，再慢慢把睡眠補回來。

2. 睡眠時間盡量完整

熬夜當天可於白天先小睡一下，熬夜後的睡眠時間盡量完整，不要斷斷續續。

3. 補充營養

熬夜前後注意維持飲食營養均衡，維持良好精神和體力，幫助身體健康。同時搭配適當的營養保健品，補充體內所欠缺的營養。

4. 少喝刺激性飲料

咖啡因效果短暫，喝成習慣後需求量增加，效果卻反而變差。

5. 飲食清淡，宵夜不亂吃

最好不要吃高熱量的食物，也不要吃過飽，若半夜真的撐不住可吃蔬果充飢，以免消化不良。

6. 定時休息做伸展操

疲勞時身體容易僵硬，定時起身動一動做些伸展操或洗把臉，放鬆身體也放鬆心情。

熬夜時做好身體保養，維持隔天工作好效能、好氣色！

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)