

## 线上资源（版本 1.0）

Front Porch 通过充分利用内部和外部资源的线上资源，为大家整理出一份可供大家平时娱乐学习，线上互动，以及猎奇体验的网站列表。

### 航空航天和宇宙

- **波音：**通过虚拟现实（VR）参观，体验，探索波音公司正在进行的最新工程，技术，以及各种幕后的制造过程。( [www.boeingfutureu.com/virtual-field-trips](http://www.boeingfutureu.com/virtual-field-trips) )
- **NASA 美国航天局格伦研究中心：**探索并观看超高清的太空任务视频。( [www.nasa.gov/content/ultra-high-definition-video-gallery](http://www.nasa.gov/content/ultra-high-definition-video-gallery) )
- **NASA 美国宇航局 4K 虚拟月球之旅：**超清视频带您上月球去游览峰峦起伏的月球表面地形。( [www.moon.nasa.gov/resources/168/tour-of-the-moon-4k](http://www.moon.nasa.gov/resources/168/tour-of-the-moon-4k) )
- **太阳系大视野：**对太阳系以及夜空来一场意想不到的精确巡视，并实时查看外太空。( [www.nineplanets.org/tour](http://www.nineplanets.org/tour) )

### 花园

- **布法罗和伊利县植物园：**虚拟参观这些著名的花园( [www.buffalogardens.com/pages/our-gardens](http://www.buffalogardens.com/pages/our-gardens) )
- **英国海格罗夫花园：**游览威尔士亲王和康沃尔公爵夫人令人惊叹的私人住宅。( <https://artsandculture.google.com/exhibit/igLSEOWqhVHoJw> )
- **英国皇家邱园：**Google 通过街景三轮车功能骑行于邱园，甚至 360° 全景参观植物温室。只需到 <https://maps.google.com/> 在搜索栏中输入“英国邱园”即可。在页面的右下角，您会看到一个小黄人。用您的鼠标抓住这个小黄人，把他们拖到您想要在邱园里探索的地方即可！
- **波特兰日本花园：**在花园中进行 360° 虚拟漫步，了解沿途的景点！全屏观看观感更佳。( [www.usawest.gardentaining.com/portland\\_japanese/index.html](http://www.usawest.gardentaining.com/portland_japanese/index.html) )

### 水族馆和动物园

- **亚特兰大动物园的熊猫卡姆：**看看亚特兰大动物园的熊猫此刻在做什么！( [www.zooatlanta.org/panda-cam](http://www.zooatlanta.org/panda-cam) )
- **辛辛那提动物园：**每个工作日中午 12 点，您都可以在 Facebook 上通过 Home Safari Facebook Live 观看动物园管理员们的直播。如果您错过了直播，您可以随时查看存档的视频在他们的 YouTube 频道。( [www.cincinattizoo.org/home-safari-resources](http://www.cincinattizoo.org/home-safari-resources) and [www.youtube.com/CincinattiZooTube](http://www.youtube.com/CincinattiZooTube) )

- **爱丁堡动物园**: 躺在舒适的沙发上, 您可以看看爱丁堡动物园的企鹅、老虎、考拉和更多的动物! ([www.edinburghzoo.org.uk/webcams](http://www.edinburghzoo.org.uk/webcams))
- **乔治亚水族馆**: 您可以通过网络摄像头看到非洲企鹅、白鲸、南部海雀、食人鱼等动物的生活。([www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam](http://www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam))
- **蒙特利湾水族馆**: 打开各种网络摄像头观看:鸟舍、珊瑚礁、鲨鱼、水母等等! ([www.montereybayaquarium.org/animal/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animal/live-cams))
- **圣地亚哥动物园**: 看看动物的世界, 看看游客不在的时候它们在做什么。([www.zoo.sandiegozoo.org/live-cams](http://www.zoo.sandiegozoo.org/live-cams))

## 艺术和文化

- **Archdaily 《建筑日报》**: 阅读于现代建筑相关的文章。([www.archdaily.com](http://www.archdaily.com))
- **Artsy**: 知名的艺术线上社群。了解当前的事件和未来的艺术作品以及知名艺术家。([www.artsy.net](http://www.artsy.net))
- **Dezeen**: 了解现代艺术界的文章和新闻。([www.dezeen.com](http://www.dezeen.com))
- **谷歌艺术&文化**: 在这里, 您几乎可以游览世界各地的著名博物馆, 近距离欣赏一些最著名的艺术作品。(<https://artsandculture.google.com>)
- **肯尼迪中心**: 您可以观看肯尼迪中心舞台内外的表演。(<https://www.kennedy-center.org/digital-stage>)
- **现场直播古典音乐**: “古典音乐与歌剧之柏林之恋” (<https://www.classicfm.com/music-news/live-streamed-classical-music-concerts-coronavirus/>)

## 博物馆

谷歌艺术&文化是一个绝佳的平台, 可以近距离和个人地观看标志性的艺术作品, 漫步于国际著名的博物馆, 并参观著名的兴趣点。访问 <https://artsandculture.google.com> 并在下面的“搜索栏”中输入博物馆的名称, 以获得馆内线上虚拟参观。

- **棒球名人堂**: 在官网注册登记后, 可观光360度棒球名人堂 ([www.baseballhall.org/discover-more/education/virtual-field-trip](http://www.baseballhall.org/discover-more/education/virtual-field-trip))
- **伦敦大英博物馆**: 这座位于伦敦市中心的标志性博物馆允许游客线上虚拟参观大英博物馆, 发现古罗塞塔石和埃及木乃伊。
- **史密森自然历史博物馆**: 享受博物馆内精选展品和区域的自助式逐室参观。([www.naturalhistory.com/visit/virtual-tour](http://www.naturalhistory.com/visit/virtual-tour))

- **纽约古根海姆博物馆**：使用谷歌的街景功能，让游客在家就能参观古根海姆著名的螺旋楼梯。从那里，您可以发现来自印象派，后印象派，现代和当代的不可思议的艺术作品。
- **华盛顿 D.C.国家美术馆**：这座著名的美国美术馆通过谷歌提供了两个在线展品。第一个展览是 1740 年至 1895 年的美国时装展，包括许多殖民和革命时期的服装效果图。第二个是荷兰巴洛克画家约翰内斯·弗米尔的作品集。
- **巴黎奥赛博物馆 (Musée d'Orsay)**：您可以从虚拟世界里走进这个非常受欢迎的画廊，那里收藏了许多法国艺术家在 1848 年至 1914 年间工作和生活的著名作品。看看莫奈、塞尚和高更等人的艺术作品。
- **韩国首尔国家现代和当代艺术博物馆**：韩国最受欢迎的博物馆之一，可以从世界任何地方访问。谷歌的虚拟旅游带您参观这座六层楼的博物馆，观赏来自韩国和世界各地的当代艺术。
- **德国柏林佩加蒙博物馆**：作为德国最大的博物馆之一，即使您无法亲身体验，佩加蒙有很多东西可供您选择。这座历史博物馆收藏了许多古代文物，包括巴比伦的伊什塔门，当然还有佩加蒙祭坛。
- **阿姆斯特丹国立博物馆**：探索荷兰黄金时代的杰作，包括维米尔和伦勃朗的作品。谷歌为这座标志性的博物馆提供了一个全景式的游览，让您感觉自己仿佛在它的大厅里漫游。
- **阿姆斯特丹凡高博物馆**：任何一个对这位悲剧性的、独创性的画家有兴趣的人都可以虚拟地近距离（或几乎近距离）观看他的作品和参观这座博物馆，这是文森特·梵高收藏的最大的艺术品，包括 200 多幅画、500 多幅画和 750 多封私人信件。
- **洛杉矶 J.保罗盖蒂博物馆 (J.Paul Getty Museum)**：8 世纪以来的欧洲艺术作品都可以在这个加利福尼亚艺术博物馆找到。通过谷歌的街景功能参观阿斯特里特风景区，可以发现大量的绘画、绘画、雕塑、手稿和照片。
- **佛罗伦萨乌菲齐美术馆**：这个不太出名的美术馆收藏着意大利最著名的家族之一佛罗伦萨的艺术收藏。这座建筑是由乔治·瓦萨里 (Giorgio Vasari) 于 1560 年专门为科西莫·德梅迪奇 (Cosimo I de' Medici) 设计的，但任何人都可以从世界任何地方来到这里漫步。
- **圣保罗艺术博物馆 (Museu de Arte de São Paulo)**：是一座非营利性的巴西第一座现代博物馆。把艺术品放在透明的有机玻璃框架上，让人觉得艺术品在半空中盘旋。通过虚拟技术来亲身体验这奇妙的展览吧！
- **墨西哥城国家人类学博物馆**：这座博物馆建于 1964 年，该博物馆致力于墨西哥前西班牙裔遗产的考古学和历史。这里有 23 个陈列室，陈列着古代文物，包括一些玛雅文明的文物。

- **巴黎卢浮宫**：卢浮宫在其网站上提供虚拟旅游。
- **罗马-梵蒂冈城**：正式的梵蒂冈城邦，是一个独立的城邦飞地，位于意大利罗马境内。自 1377 年教皇从阿维尼翁归来后，他们通常居住在现在梵蒂冈城内的使徒宫，有时也居住在基里纳尔宫或其他地方。
- **赖特·帕特森国家空军博物馆**：美国空军国家博物馆是世界上最古老和最大的军用航空博物馆。尽管博物馆位于俄亥俄州代顿市，但您可以在家中舒适地在线观看互动展品。( [www.nationalmuseum.af.mil/visit/museum-exhibits/online-exhibits](http://www.nationalmuseum.af.mil/visit/museum-exhibits/online-exhibits))
- **全景故宫**：由故宫博物院官网推出一款互动型，参与型在线游览全景故宫的产品。用户可以通过手机，平板电脑或电脑，细细游览紫禁城内 61 座宫殿内外全景，近千个场景尽收眼底。部分宫殿还配有详细的解说介绍。

( [https://pano.dpm.org.cn/gugong\\_app\\_pc/index.html](https://pano.dpm.org.cn/gugong_app_pc/index.html) )

**Panorama Forbidden City**: An interactive and participatory online tour of the Forbidden City is launched from the official website of the Palace Museum. Users can take a detailed tour of the panorama of 61 palaces inside and outside the Forbidden City through mobile phones, tablets or computers, with nearly 1,000 scenes. Some palaces are also equipped with detailed explanations

## 活到老学到老

- **AARP (美国退休人员协会) 在线学习**：参加各种主题的虚拟网络研讨会，如财务管理、技术、网络欺诈预防，以及剖析医疗福利等等。( [www.learn.aarp.org/online-events](http://www.learn.aarp.org/online-events))
- **美国老龄化协会**：代表老年人倡导、知识和技能的主要来源。访问“教育”部分，获取ASA和合作组织为您提供的有关网络研讨会、播客、在线老年病学课程的综合资源。( [www.asaging.org/education](http://www.asaging.org/education))
- **Coursera**：学习一项新技能或深入研究一个您一直感兴趣的话题。Coursera与190所顶尖大学和公司合作，帮助您实现学习目标！( [www.coursera.org](http://www.coursera.org))
- **Covia WellConnected**：一个由参与者、工作人员、促进者、主持人和其他关心彼此并重视相互联系的志愿者组成的社区。无论您身在何处，都可以通过电话免费访问所有组。( <https://covia.org/services/well-connected/>)
- **Duolingo.com**：学习一门新的语言。在iTunes和Google Play商店也下载智能手机应用程序。( [www.duolingo.com](http://www.duolingo.com))
- **Edx**：从麻省理工学院、哈佛大学和伯克利大学（Berkeley）等顶尖院校获得2500门免费的在线课程。( [www.edx.org](http://www.edx.org))

- **法语老师**：想学习法语吗？这里所有的内容都是按年级/口语水平组织的，对于那些想学习一门新语言或是想从刚学完的地方开始学习的人来说，再合适不过了！  
([www.frenchteacher.net/free-resources/samples](http://www.frenchteacher.net/free-resources/samples))
- **Future Learn**：想迅速查找信息？在这179门免费课程里，一定有您感兴趣的！  
([www.futurelearn.com/search?q=free+courses](http://www.futurelearn.com/search?q=free+courses))
- **伟大的故事**：最好的电影故事。丰富多样的人类兴趣故事视频库。  
([www.greatbigstory.com](http://www.greatbigstory.com))
- **可汗学院**：一个非营利组织，其使命是为任何人、任何地方提供免费的、世界一流的教育。( [www.khanacademy.org](http://www.khanacademy.org))
- **终身学习研究所**：奥舍终身学习研究所国家资源中心是一个独立的卓越中心，通过124个终身学习研究所组成的国家网络提供给老年人各种学习资源。engAGED是一个与全国老龄机构协会合作的项目，主要为老年学习者设计的学院和大学课程创建材料。通过google “Osher Lifelong Learning Institute Directory“查看提供这些课程的学院和大学的综合目录。或点击 (<https://nrc.sps.northwestern.edu/wp-content/uploads/2017/12/A-Directory-of-Lifelong-Learning-Institutes.pdf>)
- **马瑟电话主题**：通过电话主题，您只需在家拨打免费电话，就可以收听各种有趣的讨论和节目，如健康、教育、讨论、音乐评论和现场表演。  
(<https://www.mather.com/neighborhood-programs/telephone-topics>)
- **Memrise.com**：观看并从世界各地的本土人士那里学习真正的当地语言。iTunes和Google Play商店也提供智能手机App下载。( [www.memrise.com](http://www.memrise.com))
- **开放文化**：来自顶级大学的1500门免费课程和48种不同语言，所有课程都在这里提供：([www.openculture.com](http://www.openculture.com))
- **老年星球**：一个丰富的在线视频和课程资源，用于终身学习、技术教育、金融知识和老年人故事。还可以访问虚拟技术相关的家庭/社区活动。( [www.seniorplanet.org](http://www.seniorplanet.org))
- **TED Talks**：学点新东西，激发您的好奇心！与朋友们视频，然后在Skype上进行虚拟讨论！([www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks))
- **Udemy**：访问经济实惠的自定义在线课程，以进一步提高您的学习目标和技能。课程由来自世界各地的顶级讲师教授。( [www.udemy.com](http://www.udemy.com))
- **剑桥大学**：由剑桥大学研究生和教职员工开发。这里提供指导性的活动和值得思考的问题，以及进一步阅读的建议。( [www.myheplus.com](http://www.myheplus.com))

## 社交通讯平台

- **Facebook直播**：把您的世界里发生的事情直播到您所有的Facebook朋友那里。您只需要一部带摄像头的智能手机、带摄像头的平板电脑或带摄像头的电脑。一定要在

您直播前通知好您的朋友，让他们知道如何和何时观看您的直播！您也可以围观其他人的直播，看看您最喜欢的新闻媒体和有影响力的人在谈论什么。

([www.facebooklive.com](http://www.facebooklive.com))

- **FaceTime**：如果您有苹果 iPhone，也许您已经使用过这个功能。要与手机上有摄像头的其他人视频聊天，只需找到“FaceTime”App，然后单击右上角的“+”图标，输入您想与之聊天的联系人。
- **Google Hangouts**：如果您有一个 Gmail 帐户，您已经可以访问 google hangouts 了。谷歌 Hangouts 即可以一对一或群聊，也可以发信息。  
(<https://hangouts.google.com>)
- **Instagram**：在您的智能手机 app store 中找到“Instagram”应用。一旦您创建了用户名和密码，搜索您感兴趣的话题或人物关注吧！([www.instagram.com](http://www.instagram.com))
- **笔友**：一个免费的网站，可以和来自世界各地的人面对面交流。  
([www.penpalworld.com](http://www.penpalworld.com))
- **社交电话**：如果您想聊聊，拨打 877-797-7299，会有一位经过严格审查、训练有素的志愿者在这里倾听，与您交流，并提供力所能及的帮助。  
(<https://covia.org/service/social-call>)
- **Skype**：最流行的交流平台之一—通过电脑、手机或平板电脑与朋友和家人视频聊天，该软件完全免费！这个平台提供多达 50 人的免费群组视频电话，非常适合您的群组讨论类活动！([www.skype.com](http://www.skype.com))
- **WhatsApp**：您在其他国家有朋友和家人吗？WhatsApp 是最流行的即时通讯、视频聊天和语音通话平台之一。这款应用可以让您在智能手机或平板电脑上打电话、收发信息、文档、照片和视频。([www.whatsapp.com](http://www.whatsapp.com))
- **Zoom**：即使在新冠疫情期间您和您的日常工作讨论组都可以照常进行—用 Zoom 把他们带到网上。免费的 Zoom 最高可让 100 人同时在线讨论，前 40 分钟免费分组。一对一视频讨论则无限期免费。

## 美食&烹饪

- Food52：([www.food52.com](http://www.food52.com))
- Budget Bytes：([www.budgetbytes.com](http://www.budgetbytes.com))
- Minimalist Baker：([www.minimalistbaker.com](http://www.minimalistbaker.com))
- The Kitchn：([www.thekitchn.com](http://www.thekitchn.com))
- A Couple Cooks：([www.acouplecooks.com](http://www.acouplecooks.com))

## 娱乐

- **电视&电影:**
  - **亚马逊** Amazon Prime Video: ([www.amazon.com](http://www.amazon.com))
  - **国家首都的环境电影节**:展示环境主题电影的首要组织。在网上免费观看他们的一些影片。([www.dceff.org](http://www.dceff.org))
  - **Hulu**:流媒体电影, 电视节目, 和 Hulu 独家内容都在这里。([www.hulu.com](http://www.hulu.com))
  - **iMDB**: 直播节目和电影在这里绝对免费。([www.Imdb.com/tv](http://www.Imdb.com/tv))
  - **Netflix**: ([www.Netflix.com](http://www.Netflix.com))
  - **PBS**: 所有您喜欢的 PBS 节目都可以在这个地方免费观看! 像经典的 Antiques Roadshow, 和时刻保持最新时事的 Frontline, 以及可以让您了解更多关于洛杉矶的 Lost LA, SoCal Connected, 和 LAaRT 都可以在这里找到哦。([www.pbs.org/show/free-exchange](http://www.pbs.org/show/free-exchange))
  - **YouTube**: (在 YouTube 上搜索以下标题)
    - 60 Minutes
    - Art Sherpa
    - Billy Elliot full musical
    - Cats: Broadway Production Full
    - Cooking with Dog
    - Dancing Chair Yoga with Sherry Zak Morris
    - Into the Woods
    - Full episodes of Rick Steves Travel Show
    - Full episodes of Huell Howser: California Gold
    - Minute Earth
    - New York Times
    - Phantom of the Opera 2017
    - Science Insider
    - Sweeney Todd Full
    - Rent: Broadway Production Full
- **有声读物&电子书:**
  - **Audible**: 在这里下载您喜欢的有声书和电子书, 订阅即可。([www.audible.com](http://www.audible.com))
  - **电子书**: 下载免费电子书和有声读物。([www.digitalbook.io](http://www.digitalbook.io))
  - **Hoopla**: 您可以在这里借数字电影、音乐、电子书等等。([www.hoopladigital.com](http://www.hoopladigital.com))
  - **Libby**: 登录您的县图书馆账户, 免费借阅电子书和有声读物(也可以在iTunes应用商店和谷歌播放商店中找到)。(<https://www.overdrive.com/apps/libby/>)
  - **古登堡计划**: 这里有超过6万本电子书, 其中许多可以作为epub格式可下载到您的平板电脑或Kindle上。([www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org))

- 微信阅读: 支持 iPhone 和安卓用户。可为用户推荐合适的书籍, 并可查看微信好友的读书动态、与好友讨论正在阅读的书籍等。在应用软件商城搜索“微信阅读”即可下载。

WeChat Reading: Support iOS and Android users. This app can recommend books you would like based on user's preference, and users can view the reading trends of their WeChat friends, discuss the books they are reading with friends, etc. Search for "WeChat Reading" in the App Store to download.

- 喜马拉雅: 用户通过喜马拉雅 APP、网站收听各种各样的音频节目, 其中包括: 有声小说, 新闻谈话, 相声评书小品, 财经证券, 电台, 音乐等. 在应用软件商城搜索“喜马拉雅”即可下载, 或访问网站 [www.ximalaya.com](http://www.ximalaya.com)。  
Ximalaya: Users listen to various audio programs through the Ximalaya App and website, including: audio novels, news talks, crosstalks, radio, music, etc. Search for "Ximalaya" in the App Store to download or visit the website at [www.ximalaya.com](http://www.ximalaya.com).

- **音乐:**

- BroadwayHD: 看所有您喜欢的百老汇节目。([www.BroadwayHD.com](http://www.BroadwayHD.com))
- 您自己的 Facebook 社区合唱团: 一个在线合唱团, 在那里您可以加入“Facebook Live”活动, 与全球成千上万的成员一起唱歌! 只需访问 [www.facebook.com](http://www.facebook.com), 然后在搜索栏中输入“Duet Yourself”, 即可找到该社区。
- Pandora: 这是一个音乐流媒体平台, 可以让您在听到您最爱的艺术家的音乐时忘却烦恼。当您“投赞成票”和“投反对票”推荐歌曲时, Pandora 会记住这一点, 以便之后为您创建一个属于您自己独特的算法播放列表! ([www.pandora.com](http://www.pandora.com))
- 诺亚计划: 一个全球公民科学平台, 供所有人发现、分享和识别野生动物。([www.projectnoah.org](http://www.projectnoah.org))

- **其他:**

- Reddit: 您可以根据自己的爱好和兴趣在这个一站式的平台进行策划。注册一个 Reddit 账户, 与来自世界各地的人进行评论、投票、和互动。不论您对政治、旅游、针线、体育或经典电影感兴趣, 您都可以找到属于您的板块来表达您的观点。搜索您要加入的讨论板、主题和感兴趣的帖子即可。([www.reddit.com](http://www.reddit.com))
- Spotify: 在这里收听您最喜欢的艺术家或音频。注册收费账户还可以创建播放列表与朋友和家人共享! ([www.spotify.com](http://www.spotify.com))

## 金融

- Bloomberg Businessweek ([www.bloomberg.com/businessweek](http://www.bloomberg.com/businessweek))
- Consumer Reports ([www.consumerreports.org](http://www.consumerreports.org))
- The Economist ([www.economist.com](http://www.economist.com))
- Financial Times ([www.ft.com/world](http://www.ft.com/world))
- Forbes ([www.forbes.com](http://www.forbes.com))
- Kiplinger ([www.kiplinger.com](http://www.kiplinger.com))
- The Motley Fool ([www.fool.com](http://www.fool.com))
- Reuters ([www.reuters.com](http://www.reuters.com))
- Wall Street Journal ([www.wsj.com](http://www.wsj.com))

## 游戏

- **一般类型游戏:**
  - [www.arkadium.com/free-online-games](http://www.arkadium.com/free-online-games)
  - <https://games.aarp.org>
  - [www.gamesforthebrain.com](http://www.gamesforthebrain.com)
  - [www.mindgames.com](http://www.mindgames.com)
  - [www.Onlinegamesforseniors.com](http://www.Onlinegamesforseniors.com)
- **脑力游戏:**
  - [www.luminosity.com](http://www.luminosity.com)
  - [www.Memozor.com](http://www.Memozor.com)
- **赌博类游戏:**
  - [www.gsn.com](http://www.gsn.com)
  - [www.vegasslotsonline.com/free](http://www.vegasslotsonline.com/free)
- **经典类:**
  - [www.chess.com](http://www.chess.com)
  - [www.freeonlinemahjonggames.net](http://www.freeonlinemahjonggames.net)
- **拼图类:**
  - 拼图 ([www.thejigsawpuzzles.com](http://www.thejigsawpuzzles.com))
  - 数独 ([www.websudoku.com](http://www.websudoku.com))
- **社交词汇与绘画类:**
  - 东方网：文字游戏 ([www.eastoftheweb.com/games/](http://www.eastoftheweb.com/games/))
  - 拼字游戏: <https://www.scrabblegames.info/>
  - 与朋友们玩文字类游戏：可以在应用程序商店中搜索应用程序。
  - 我画你猜：和朋友们一起玩个简易的我画你猜游戏吧！ <https://skribbl.io/>

## 生活方式

- **老龄化与健康技术观察**：如果您对科技、医疗和老龄化的交叉点感兴趣，可以访问这个网站。([www.ageinplacetechnology.com](http://www.ageinplacetechnology.com))
- **Next Avenue**：了解老龄健康领域最新动态。(<https://www.nextavenue.org/>)
- **积极老龄化**：了解什么是“积极老龄化”和实践证明的好处。(<https://positivepsychology.com/positive-aging/>)

## 心理健康

- **心灵，冠状病毒与您的幸福**：帮助您应对焦虑情绪和社交距离带来影响。([www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing](http://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing))
- **Headspace**：一款智能手机应用程序，可以随时随地协助您冥想，帮助您提高整体健康和幸福感。Headspace在应用程序的“抵御风暴”部分提供免费（冥想、睡眠和运动练习）功能。在应用程序商店中搜索“Headspace”或查看他们的网站。([www.headspace.com](http://www.headspace.com))
- **Live Life to the Fullest**：学习各种形式的自我照顾以及如何照顾帮助身边的人。在这段时间里，学习如何克服压力和情绪低落来“充分地生活”，这一点尤为重要。([www.lltf.com/home/living-life-to-the-full-series/](http://www.lltf.com/home/living-life-to-the-full-series/))
- 世界卫生组织精神卫生部门：世界卫生组织精神卫生部在 COVID-19 之后专门制定的精神卫生部门。搜索“WHO mental health Covid 19”即可。

## 旅行

- **360 度巨石阵景观**：探索神秘而古老的建筑，被认为是新石器时代晚期的墓地和死者纪念碑。只需在谷歌上搜索“巨石阵 360 视图”，然后点击出现的第一个链接，或直接点击：(<https://www.englishheritage.org.uk/visit/places/stonehenge/history-and-stories/stonehenge360/>)
- **环球空中旅行**：在地球上一些最美丽的角落进行360度虚拟旅行。([www.airpano.com](http://www.airpano.com))
- **英格兰科茨沃尔德**：科茨沃尔德以其典型的英国集市城镇和用蜂蜜色石头建成的村庄而闻名，科茨沃尔德被绿色起伏的山丘所包围，并在其乡村街道上提供了一条迎宾的步行道。访问：<https://maps.google.com> 然后搜索“Cotswolds, UK”即可开始游览。

- **麦基诺岛大酒店**：位于休伦湖中麦基诺海峡东端的一个小岛上的著名酒店。曾入住过的著名游客，如托马斯·爱迪生、马克·吐温和 5 位美国总统，保持了其作为著名度假目的地的标志性地位。([www.grandhotel.com/about-grand-hotel/virtual-tours](http://www.grandhotel.com/about-grand-hotel/virtual-tours))
- **弗农山—乔治华盛顿的家**：生动详细地参观历史悠久的华盛顿故居。([www.mountvernon.org/the-estate-gardens/the-mansion/mansion-virtual-tour](http://www.mountvernon.org/the-estate-gardens/the-mansion/mansion-virtual-tour))
- **希腊**：探索从公元前 12-9 年到古代结束时达到顶峰的古代大都市。访问：<https://maps.google.com>，然后搜索“GREECE”即可开始。
- **从帝国大厦 (Empire State Building) 俯瞰**：从 102 层的天文台俯瞰纽约市及其周围最壮观的景色。([www.iloveny360.com/panorama/empire-state-building-102th-floor](http://www.iloveny360.com/panorama/empire-state-building-102th-floor))
- **黄石公园游**：通过路线图、解说、三维立体照片和地形图，虚拟探索黄石国家公园的自然奇观。(<https://www.nps.gov/yell/learn/photosmultimedia/virtualtours.htm>)
- **云游敦煌**：微信用户可以通过“云游敦煌”小程序在家感受莫高窟的春夏秋冬美景。登陆微信后，搜索“云游敦煌小程序”即可进入。  
**Wander in Dunhuang Frescoes**: WeChat users can experience the beauty of different seasons in Mogao Grottoes at home through the "Yunyou Dunhuang" mini program on WeChat. After logging into WeChat, search for "Yunyou Dunhuang Mini Program".

## 虚拟志愿服务

- **住院儿童卡片**：一个国际公认的儿童慈善组织，致力于通过卡片的方式为全美住院儿童们传递希望，快乐与魔法。([www.cardsforhospitalizedkids.com](http://www.cardsforhospitalizedkids.com))
- **感恩行动**：有很多方式来表达您对那些默默为我们国家付出的人们支持和感谢。在这里了解更多：[www.operationgratitude.com](http://www.operationgratitude.com))
- **支援我们的军队**：学习如何用他们最需要的物品和在危急情况下给他们带来安慰的物品来支援他们。([www.supportourtroops.org/care-packages](http://www.supportourtroops.org/care-packages))
- **针线**：
  - **Hats 4 the Homeless**: 为纽约的流浪汉们编织手套、帽子、围巾和其他衣物，帮助他们度过冬季保暖。([www.hats4thehomeless.org](http://www.hats4thehomeless.org))
  - **Little Lungs**: 为全国各地的在重症监护室的新生儿织毛毯，帽子，战利品等。访问网站获取免费的“针织工具包”。([www.littlelungs.com](http://www.littlelungs.com))
  - **Knot of Love**: 为在化疗期间的癌症患者针织或钩编衣物。([www.knotsoflove.org](http://www.knotsoflove.org))
  - **宾基巡逻队**：14年来，这个组织一直在接受自制的毯子，无论是缝的，针织的，钩编的，还是绗缝的。向出生于艾滋病病毒携带者、吸毒者、艾滋病感染者、慢性病/晚期疾病患者和/或遭受任何形式创伤的儿童提供捐赠。([www.Binkypatrol.org](http://www.Binkypatrol.org))

- **Knit-a-Square**: 正方形是最容易编织的形状之一, 所以这是新手和专家都可以参与进来! Square将帮助南非190万艾滋病孤儿中的一些人制作毯子。  
([www.knit-a-square.com](http://www.knit-a-square.com))
  - **Covia WellConnected**: 通过向同龄人授课来分享您的知识([www.covia.org/services/well-connected](http://www.covia.org/services/well-connected))
  - **虚拟志愿运动**: 不用离开家就能帮助他人。利用您的时间和能力去远程支持您关心的事业。 ([www.livegenerously.com/inspiring-stories/virtual-volunteering.html](http://www.livegenerously.com/inspiring-stories/virtual-volunteering.html))
- 

关注以下主题的更多信息:

- 技术技能
- 智能手机/平板电脑应用程序
- Podcasts
- 健康

我们想要了解到更多大家对这些线上资源的看法, 我们会继续更新资源并及时与大家分享。如有任何疑问或建议或评价, 请联系 FPCIW 组的 Jen([jslee@frontporch.net](mailto:jslee@frontporch.net))

感谢所有在 Front Porch 的护理人员。您们对大流行病所作出的积极、有建设性以及持续坚定的工作, 给了我们老年人和老龄化社区需求希望和动力。您们是我们的英雄!