

太極 Tai- Chi

<https://www.youtube.com/watch?v=-J5W0tu25vk&list=PLIZbZWuJDkcY9BAo0PdBeVmDQeJeDlBIC> 練功十八法

https://www.youtube.com/watch?v=aRsF6K3_HAw&list=PLIZbZWuJDkcY9BAo0PdBeVmDQeJeDlBIC&index=6&t=241s 太極氣功十八式(1)

<https://www.youtube.com/watch?v=JYNYk752WiM&list=PLIZbZWuJDkcY9BAo0PdBeVmDQeJeDlBIC&index=5&t=105s> 太極氣功十八式(2)

<https://www.youtube.com/watch?v=LP-46Fbc8Aw> 太極八段錦 (12 分鐘粵語口令)

<https://www.youtube.com/watch?v=ltrsTYGXMas&list=UUg33BEaIB2y4KMRa5imOYbA&index=95> 分段學習孫氏太極拳 98 式

<https://www.youtube.com/watch?v=Bewk1ML6WIE> 八段錦入門 - 完整練習

<https://www.youtube.com/watch?v=ctq7CnZgmdl&list=PLfQ35BDGak9AO01I1RdVgH0iHvbwQz5hf&index=86> 二十四式太極拳全套演練 (粵語口令)

<https://www.youtube.com/watch?v=t885nBmwUkc&feature=youtu.be> 八段錦入門

<https://www.youtube.com/watch?v=Tm9imJA2Pq0&feature=youtu.be> 易筋棒入門

在家做運動 Exercise

<https://www.youtube.com/watch?v=9P8CDMj6qgw> 老人簡易運動

<https://www.youtube.com/watch?v=PKo5OiziN1Y> 董氏基金會保養之道 - 老人運動影片

<https://www.youtube.com/watch?v=wnZNwy2fCL0> 單人有氧運動：原地跑步 - 老年人健身運動

<https://www.youtube.com/watch?v=KD9I0NGY2Y0> 健身減重 - 中高齡樂活運動

<https://www.youtube.com/watch?v=XSyMomEGzvY&t=68s> 拍打長命功

<https://www.youtube.com/watch?v=7wL7JDRTaqw> 平甩功

<https://www.youtube.com/watch?v=riXsMEbINsw&t=28s> 笑康操

<https://www.youtube.com/watch?v=xREEHacywJk&feature=youtu.be> 動動手指就能降血壓、解疼痛

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoCszC3Slq4&feature=youtu.be> 睡前骨盤操 腰腿疼痛不再來

<https://www.youtube.com/watch?v=Zih6jvg8a0Q&feature=youtu.be> 膝蓋痛有救了! 5 分鐘復健操踢走膝蓋痛

手機可看電視 Watch TV on your phone

<http://m.iptv444.com/iptv.php?tid=qt> 手機可看電視

美術勞作 Art and Crafts

<https://www.youtube.com/watch?v=z4PC-yaMGag&list=PL8aOGqy5qGn8n5h8ij-DBJ7ZOObDWkAQNb> 雪條棒手工畫

<https://www.youtube.com/watch?v=xqTy1EBrgFY&feature=youtu.be> 手工藝拼布教學-柿子

<https://www.youtube.com/watch?v=T01Dhl6qV64&feature=youtu.be> 如何製作摺紙心

<https://www.youtube.com/watch?v=SnEJcHfINIQ&feature=youtu.be> 不用粘不用剪，只是一張紙折一隻可愛的老鼠

<https://www.youtube.com/watch?v=JRjFBr0R5qU&feature=youtu.be> 分支菜頭紙盤畫

烹調飲食 Cooking & Food

<https://www.youtube.com/watch?v=sT3yC9PuFhM> 四款简单健康早餐三明治

英語 English

<https://www.youtube.com/watch?v=fOJ5OEy5OTg&vl=zh-Hans> 基礎英文口語七十二句

<https://www.youtube.com/watch?v=10cepgMQ1Ao> 英語教室 (基礎拼音)

<https://www.youtube.com/watch?v=zNvoXXSUn2A> 慢速實用日常英語短句

<https://www.youtube.com/watch?v=5HGA7YdudTE> 慢速常用英語口語 1000 句

<https://www.youtube.com/watch?v=vV7yeEtt2AU&feature=youtu.be> 慢速簡單的英語口語練習

<https://www.youtube.com/watch?v=C5oyOVTcMJs&feature=youtu.be> 看圖學中英文 18 家庭用品

https://www.youtube.com/watch?v=w5M_ErkjieY&feature=youtu.be 日常生活用品名稱

<https://www.youtube.com/watch?v=5nGrwpnRSpE&feature=youtu.be> 看圖學中英文 蔬菜

<https://www.youtube.com/watch?v=N1mJDvtXFdE&feature=youtu.be> 英文日常口語 1

<https://www.youtube.com/watch?v=0kBLmUhktl0&feature=youtu.be> 英文日常口語 2

做摺紙 Origami

https://www.youtube.com/watch?v=Y_ws61YYv8M 童年遊戲東南西北

<https://www.youtube.com/watch?v=EJkYhQsCnll> 連衣裙

<https://www.youtube.com/watch?v=6kpScZHBtTY> 展翅的小鳥

https://www.youtube.com/watch?v=-_PLn84Z-jl&feature=youtu.be 隔層收納盒

<https://www.youtube.com/watch?v=7XcGaXtbDks&feature=youtu.be> 薰衣草折紙

https://www.youtube.com/watch?v=WFj1l8nF_1g&feature=youtu.be 美麗的仙女魔術棒