

耆樂警訊季刊 二零一六年二月 ● 第一期

警察公共關係科出版 ● 耆樂警訊網頁:

http://www.police.gov.hk/ppp_tc/11_useful_info/spc.html

第一頁

處長賀詞

警務處一直致力推動社群參與，而銀髮社群更是我們非常重視的合作夥伴。

「耆樂警訊」自 2014 年 2 月正式成立，到現在已經整整兩個年頭。在這段期間「耆樂警訊」於加強與銀髮社群溝通、與長者建立滅罪夥伴關係、宣揚防罪及道路安全信息，以及提供平台讓長者參與有意義的活動方面擔當著重要的角色。各位會員、同事及社會各界的支持下，「耆樂警訊」渡過了豐碩的第二年。我十分高興告訴大家，截至 2015 年 12 月，我們的會員人數已經突破 5,500 人，是剛成立時的 1.4 倍；2015 年，我們舉辦了超過 1,800 項活動，當中包括走訪全港各區的流動宣傳車「耆樂警訊滅罪活力號」、「耆樂警訊防騙長門人」計劃及「耆樂隊長訓練日」，參與人次超過 95,000 人，成績令人鼓舞。在新的一年，「耆樂警訊」會推出更多新計劃，包括出版這份「耆樂警訊季刊」。

我們希望透過「耆樂警訊季刊」這個新平台，讓長者、警方及社會各界人仕互相交流分享，加強彼此的溝通和了解。季刊的內容除了包括大家關注的「耆樂警訊」活動預告及花絮、防罪滅罪資訊、養生貼士、營養飲食外，會員更可以自由投稿，分享生活中的逸事。我熱切期待在往後的季刊中細味大家的精彩點滴。

適逢「耆樂警訊」兩週年誌慶，我在此衷心感謝各合作夥伴及「耆樂警訊」會員一直以來對計劃的鼎力支持及無私貢獻。我希望大家能夠繼續積極參與「耆樂警訊」的活動，並善用「耆樂警訊季刊」的溝通平台，增添彼此的聯繫及情誼，攜手編撰「耆樂警訊」計劃成功的每一頁！

「耆樂警訊」計劃

背景

香港近年的長者人口顯著上升，各警區早於 2006 年開始，已推行不同形式的長者計劃，旨在宣傳防罪、交通安全等訊息，亦能讓閱歷豐富的長者們盡展所長，對長者社群及其社區作出貢獻。為達至更大效益，警隊於 2012 年開始將「耆樂警訊」納入為策略行動計劃中，進一步鞏固警隊與社群的關係，尤其是進一步邁向老年化的香港。「耆樂警訊」於 2014 年 2 月在警隊正式推行，提供一個具警方資訊及多方活動的平台予五十五歲或以上的長者。在 2014 年的施政報告及 2015 年的人口政策文件中，政府均有提到「耆樂警訊」所發揮的社會效用。而「耆樂警訊中央諮詢委員會」亦於 2014 年成立，為這計劃的長遠發展提供策略性的意見。

「耆樂警訊」計劃目的

- 加強與長者社群的溝通；
- 與長者建立滅罪夥伴關係，以宣揚防罪訊息；
- 提高他們的道路安全意識；
- 提供平台讓長者參與有意義的活動及繼續服務社會。

目前，21 個警區的「耆樂警訊」會員已突破五千五百人。過去日子「耆樂警訊」已舉辦了不同類型的大型活動，包括有理財防騙講座、防止虐老講座、「耆樂警訊滅罪活力號」宣傳車、耆樂隊長訓練等，當中會員亦在大型活動協助舉辦防罪、防騙及宣揚交通安全的講座、派發單張及於區內探訪有需要的長者等等，把「耆樂警訊」的精神宣揚開去，繼續服務社會。

「耆樂警訊」發展將不斷創新，繼續緊密連繫長者社群，宣揚警隊知識並提供一個有意義的平台給長者回饋社會。

「耆樂警訊季刊」由來

出版「耆樂警訊季刊」的目的是希望提供一個平台，讓長者、警方及社會的持份者可以交流分享，加強彼此的溝通及了解。季刊的內容除了耆樂警訊的活動預告及花絮、防罪滅罪資訊、養生貼士、營養飲食外，會員更可以自由

投稿，分享生活中的逸事。成功投稿者更可獲紀念品一份，希望藉此鼓勵會員多閱讀、多分享。

耆樂警訊發展

2014年2月 耆樂警訊開展禮

4月 耆樂理財要三思投資陷阱你要知

2015年1月 耆樂警訊防止虐老講座

3月 耆樂警訊一週年慶典暨標語創作比賽頒獎典禮

4月 警務處優質服務獎勵計劃（季軍）

7月 會員人數突破五千

9月 耆樂理財防騙長門人委任禮暨理財防騙講座

公務員優質服務獎勵計劃（優異獎）

11月 耆樂警訊滅罪活力號開展禮

12月 耆樂隊長訓練日

第四，七頁

各區參與

第五頁

會員投稿

大埔區 鄭發就

大約在五十多年前，正是中學畢業的時候，我有意投身警界作為終身職業，因為警察給人的印象是正義和英勇。可惜當時近視度數較深，所以未能如願。

現在我是一位退休人士，適逢有「耆樂警訊」的組織。他們的工作是教導老人家慎防盜竊呢騙，避免街頭騙案，幫助區中的老弱，照顧需要支援的長者。所以我不經考慮就加入了「耆樂警訊」。

經過幾次的活動，使我認識到交通安全的知識，從不遵守過馬路規則的我，變成指導市民使用行人過路燈橫過馬路的指導者。

我們參加「耆樂警訊」的活動不單愉快，更認識許多本區或跨區的朋友，有機會共談生活及各人的興趣，不知有幾多歡樂！我最享受的是參加了大埔警區所舉辦的防騙話劇比賽，與區內的學生共同綵排，共同演出。

以前我不認同「老有所為」的說法。人老了，年紀大了，身體能力退化了，何來有所為？但經過參加「耆樂警訊」的活動後有所改變，覺得長者也有用處，是社會動力的一部分。

耆樂警訊令我喜出望外

大嶼山史國獻

去年八月由好友 Sam 哥的引介下，我參加了「耆樂警訊」的「鳳凰使者計劃」，接受過急救及山藝訓練課程後，便由大嶼山警民關係組同事帶領及少年警訊陪同下，浩浩蕩蕩來到大嶼山偏遠村莊，派發防盜資訊，跟公公婆婆閒聊一番，提醒他們防盜意識，又送給他們微型防盜鐘。看見他們面上的喜悅，自己心中感到欣慰。

不久，「耆樂警訊」與東安健(東涌安全健康城市)合辦探訪東涌保良局護老院。在籌備過程中，我想挑戰一下自己，便自薦做司儀。結果我與另一女組員 Jukie 合作出任這次活動的司儀。當天活動順利進行，參與活動的老友記也很開心。最終我鬆了一口氣，也初嘗當司儀的滋味。

之後，我又接受了探訪長者義工訓練，探訪過長者，亦幫忙籌辦長者茶座，大家都很高興。

有一次，去了西貢水警基地參觀。難得可以登上水警輪見識各種各樣的設施。那位領隊也表示全憑我們才有此機會進入這基地。

另一次，參觀長洲警署及消防局。我們可觀賞到別緻細小的消防車，是專為當地狹窄道路而設。而警署內的拘留室也很細小，對我來說全是新鮮事物。

我亦參加過一個有關道路安全的活動。到過沙田道路安全城及聽了相關講座，加深了對道路安全認識，亦多了份使命感。現在過馬路時，見到紅公仔一定會企定在路邊等候轉燈，先做好本份。在適當情況下，我也會提示或勸喻其他過路人照做。

而參加西貢樟木頭老人中心的兩天宿營活動中透過集體遊戲，令大家返老還童，增添活力。與組員間有較長時間的相處，更加深了相互認識。

近期，我還接受了「理財防騙長門人」課程，除了認識到更多的騙案手法及加深正確理財觀念外，還有幸被選中拍攝宣傳短片。整個拍攝過程好像在發「明星夢」一樣，那是一種難能可貴的經歷。

參加「耆樂警訊」- 幫到人，識到人，又好玩，令人喜出望外。感謝大嶼山警區「耆樂警訊」能夠舉辦如此繽紛精彩又充實的活動。

「耆樂」如此多 Fun 中區梁麗金

我是一位退休小學教師，有 41 年教學經驗，可以說我大半生都貢獻了給教育界，而圍繞著我的都是天真活潑，精靈可愛的小朋友。我熱愛我的工作，我更不捨得我的學生，但畢竟亦要無奈退出了。剛退休的時候，我感到徬徨失落，覺得自己一下子變了一個無用的人，天天呆在家裏看電視或和朋友吃喝玩樂，生活變得毫無意義。

但否極泰來，在一個偶然的機會下，我認識了一些長者老友記，她們介紹我加入一些長者中心，那裏有很多活動。中心的職員對長者們都充滿愛心與關懷。我開始了人生的另一頁，學習唱歌、跳舞、做話劇和加入義工行列，定期到老人院探訪和表演，也會聯同一些學生去探訪一些獨居者。令我的生活變得很充實和有意義。

幸運之神似乎很眷顧我。去年「耆樂警訊」來我們中心招募會員，我初時對這個計劃的第一印象一般，有所保留。心想那些亞 SIR 都是硬漢子，那能和長者們磨合，所以不存有任何期望。但加入了「耆樂」這個大家庭後，我對那些亞 SIR 的看法改觀了，原來鐵漢也有柔情的一面。尤其負責「耆樂」的「鐵三角」— 黎 SIR，傑仔和亞 LING 更深受長者們愛戴。他們各施其職：黎 SIR 負責統籌，他對長者們的耐心、包容、支持、鼓勵和尊重令長者們深深感動。他的幽默和風趣更令長者們經常開懷大笑。傑仔是我們的眾人契仔，他工作勤快，刻苦耐勞，形象健康，大家都很疼愛他。亞 LING 亦是我們眾人的契女，她乖乖女的形象一點也不似一位 MADAM，她對工作的熱誠更令我們敬佩。

「耆樂警訊」舉行的活動也與一般長者中心不同。每星期三的例會都是坐無虛席，大家都踴躍參加，如同參加一個大派對。在例會中會播放一些歹徒犯案的影帶給我們觀看，讓我們有所警惕，以免被騙。同時亦經常舉辦一些防騙、虐老及交通安全等講座，對長者裨益良多。而他們所舉辦的旅行，例如參觀警署及博物館等活動都擴闊了我們的視野，拉近了會員間的距離，增加了彼此間的互信、互助和互愛。我很慶幸加入了這個大家庭，認識了這麼多老友記，此生無憾！「耆樂警訊」，「耆」樂無窮！

“耆樂警訊” — 長者正能量 元朗區鄭乃釗

十一月十八日警方舉辦了一個「耆樂警訊」會員的培訓活動 — 全日戶外營，是我有生以來第一次參加訓練營。內容十分豐富，很有教育意義。

首先來個集體講座，介紹各種防騙手法，使全體學員學習了不少防騙知識。在分組討論過程中，更學到作為義工應有的品格及方式。更提升了我們當義工的技巧，在將來做得更好。

訓練營又有精彩表演及教導學員學習一套健身拳法。雖然未必所有長者均可掌握全套拳法，但至少能記得幾招及在家練習已足可健身提神。

在整個培訓過程中，我們可看到警民關係組周警長及一群同事們很落力做好關心及教導學員的工作，使所有會員都覺得此項活動既有意義，又有實質學習機會，以後可運用此知識貢獻社會。給社會加多些正能量，作為一個“耆樂警訊”會員心感自豪。

耆樂警訊老友記，
警方教導好心思。
關心社會多注意；
防止罪案傳正氣，
社會安寧罪案稀。

元朗區 鄭再來

耆英精叻齊出動
樂於提醒防電騙
警民合作齊滅罪
訊息宣揚奸計亡

耆樂警訊中央諮詢委員會介紹

註: (排名不分先後) 學者 / 專業代表 贊助人

主席 余達松 先生西九龍總區指揮官

副主席 區展秋 先生 警察公共關係科總警司

委員 / 學者 / 專業代表

黃帆風 先生榮譽勳章

秀茂坪區少年警訊名譽會長

- 安老事務委員會委員
- 投資者教育中心「長者諮詢小組」成員

鄭錦鐘 博士 銅紫荊星章 榮譽勳章 太平紳士

- 深水埗地區事務聯會主席
- 道路安全議會「道路安全宣傳運動委員會」主席
- 獨立監察警方處理投訴委員會委員

陳章明 教授銀紫荊星章 銅紫荊星章 太平紳士

- 安老事務委員會主席
- 教育局資歷架構「安老服務業行業培訓諮詢委員會」主席
- 食物及衛生局精神健康檢討委員會「認知障礙症專家小組」召集人

林一星 博士

- 香港大學秀圃老年研究中心總監
- 香港社會服務聯會(長者服務)委員

- 基督教家庭服務中心知存記憶及認知訓練中心委員

孫日孝 先生 行政首長社區服務獎狀

- 灣仔區少年警訊名譽會長
- 民政事務處灣仔西分區委員會副主席
- 關顧更生人士會副主席

陳孝慈 先生 榮譽勳章

- 長者學苑新界西聯網召集人
- 長者學苑發展基金委員會「評審撥款申請小組委員會」主席
- 北大嶼山醫院委員

張織雯 女士

- 社會福利署總社會工作主任(安老服務)

陳文宜 女士

- 香港社會服務聯會(長者服務)總主任
- 安老事務委員會委員
- 世界衛生組織「長者友善城市全球網絡策略諮詢小組」專業委員

伍啟陽 先生 執業會計師

- 民政事務處中西區青年活動委員會委員
- 灣仔區少年警訊名譽會長
- 灣仔區慈善敬老會名譽會長

贊助人

胡楚南 先生 太平紳士

- 中區少年警訊永遠名譽會長
- 獨立監察警方處理投訴委員會觀察員
- 中西區文化藝術協會永遠會長

周厚立 先生

- 葵青區撲滅罪行委員會委員
- 公民教育委員會委員
- 西區少年警訊名譽會長會會務顧問

魏海鷹 先生

- 中區少年警訊名譽會長會活動推廣委員會副主席
- 清華 EMBA 港澳同學會副主席
- 香港清華同學會董事

林建康 先生 榮譽勳章 執業律師

- 深水埗區少年警訊名譽會長會主席
- 博愛醫院永遠顧問委員會主席
- 香港明天更好基金信託人委員會理事委員

翁國基 先生

- 東區少年警訊名譽會長
- 順德聯誼總會翁祐中學顧問
- 香港友好協進會有限公司名譽會長

呂鈞堯 先生 銅紫荊星章

- 香港聖約翰救傷隊九龍總區九龍西分區副會長
- 保良局錦泰小學校監
- 保良局領袖紀律訓練營永遠榮譽贊助人

耆樂資訊

有營 Healthy Food 食譜

特點

鯪魚肉營養價值高且脂肪含量低，富鈣質，容易被消化和吸收之餘更有助鞏固人體骨骼。此外豆腐為植物蛋白，長者補充其蛋白質有助減慢身體衰老的速度，有效預防多種老年病。故以上兩種食物均十分適合長者食用。

字謎遊戲

- A. 豆腐
- B. 糖
- C. 食油
- D. 胡椒粉
- E. 鹽
- F. 鯪魚肉

1. 例如橄欖油,芥花籽油等,當中含對人體健康的不飽和脂肪酸,有助減低血液中的壞膽固醇和降低患心臟病的風險
2. 富鈣質,容易被人體消化和吸收,有助鞏固人體骨骼
3. 常用的調味品,含人體所需之碘,具防腐功用,每日攝取量宜適中
4. 為植物蛋白質,有助減慢身體衰老的速度,有效預防多種老年病
5. 香中帶辣味的調味品,有祛腥提味,增進食欲,散寒及促汗的功效
6. 常用的調味品,人體吸取後以葡萄糖(血糖)的形式,提供身體日常所需的能量,補充體力

答案以警察公共關係科耆樂警訊答案為準，截止日期為 2016 年 2 月 20 日。參加者請將答案連同中文姓名、會員編號、所屬警區及聯絡電話；註明《有獎字謎遊戲》傳真至 2527-1777 或郵寄至編輯部。

得獎者將會接獲電話通知前來 灣仔軍器廠街一號警察總部警政大樓十樓《耆樂警訊》領獎。

耆樂警訊「滅罪活力號」

耆樂警訊於 2015 年 11 月至 2016 年 2 月推出「滅罪活力號」宣傳車，是一個為期 4 個月的大型宣傳活動，宣傳車每個月均會在不同的時段以不同的面貌和主題到各警區作道路安全及防罪宣傳。車上更設有電腦遊戲、資訊站以增加市民對該主題的認識。

「滅罪活力號」開步禮於 2015 年 11 月 24 日啟動後，已完成了分別以「長者道路安全」、「冬季防罪錦囊」(簡稱「冬防」)及「防止騙案」為主題的旅程，走訪全港各區，向廣大市民特別是長者，推廣道路安全及宣揚滅罪的訊息。色彩繽紛的「耆樂警訊滅罪活力號」所到達的每一個地方都會吸引途人圍觀。無論長者或小朋友都會駐足觀看車上短片、親身參與車內的互動電腦遊戲及拿起精美的道具拍照留念。另一邊廂，充滿活力的耆樂警訊會員則忙於接待來賓，傳遞道路安全及滅罪訊息，並宣傳耆樂警訊計劃，務求令到每一名到訪者都可以滿載而歸。

在此我們特意分享「滅罪活力號」三個月來的活動花絮，而第四期的「耆樂警訊滅罪活力號」將會於 2016 年 2 月下旬推出。詳情請緊貼耆樂警訊網頁，留意最新動向。

http://www.police.gov.hk/ppp_tc/11_useful_info/spc.html

耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係課警司邱倩雯（主席）

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組：

總督察李國忠

高級督察香子健

警長葉偉詩

警長楊肇得

警員林少珊

秀茂坪警區警民關係主任姚漢生

秀茂坪警區警民關係組學校聯絡主任許美斯

九龍城警區警民關係主任林淑文

九龍城警區警民關係組社區聯絡主任袁德信

灣仔警區警民關係主任倪采欣

灣仔警區警民關係組社區聯絡主任馬澤霖

編輯部

地址： 香港灣仔軍器廠街一號

警察總部警政大樓十樓

電話： 3660 7105

傳真： 2527 1777

電郵： spc-office-2-pprb@police.gov.hk