

## 第一頁

### 「耆樂警訊」領袖及活動訓練營

「耆樂警訊」領袖及活動訓練營於 2016 年 10 月 18 日至 19 日完滿舉行。活動的目的主要為未來國內或海外交流團汲取經驗。透過參觀警隊設施以增強參加者對警隊的認識，及提升他們對「耆樂警訊」的歸屬感。共 64 位「耆樂隊長」及「耆樂理財防騙長門人」參加。

活動行程豐富，包括參觀「政府飛行服務隊」基地及「沙嶺警犬訓練學校」，並且在「青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」接受訓練。活動首日由飛行服務隊隊員帶領參加者參觀指揮控制中心及講解飛行服務隊的執勤範圍及服務。其後也有到停機坪參觀飛行服務隊的機隊。機隊共展出多種不同類型飛機，包括定翼機、超級美洲豹 L2 型多用途直升機等。參加者能夠近距離在機旁拍照，並可以親身坐在機倉內體驗，表現得非常興奮。

為表示對活動的支持，警察公共關係科(社區關係課)吳翠婷警司與「耆樂警訊中央財務委員會」主席胡楚南太平紳士、「耆樂警訊中央宣傳委員會」主席林建康先生 MH 以及「耆樂警訊中央諮詢委員會」委員孫日孝先生、陳文宜女士、伍啟陽先生於百忙中抽空到訪是

次訓練營地 – 「青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」，與參加者互動交流，分享他們作為社會領袖的人生經驗。他們鼓勵「耆樂隊長」退而不休，繼續善用時間服務社會，協助警方宣傳減罪和交通安全的訊息。

為訓練「耆樂隊長」汲取帶隊的經驗，訓練安排了經驗豐富的導遊領隊分享他們的帶團經驗，包括領隊應有的責任、應變技巧及注意事項等。參加者表示內容非常充實，對他們日後作為領隊獲益良多。最後，參加者前往沙嶺警犬訓練學校參觀，由警犬隊人員介紹不同品種警犬的功能、領犬員的職責以及警犬如何協助警隊執行人群控制和搜索等等的任務，加深了參加者對警犬隊職務的了解。有「耆樂隊長」表示是次訓練營擴闊了她的視野，亦從中學習與其他長者相處、風雨同路。她會將訓練營中汲取到的知識和見聞與其他長者分享。

## 內容大要

P2 中秋月餅製作及送暖活動

P3 最新電話騙案提提你

P4-5 「耆樂警訊名譽會長會」

P6-7 會員投稿

P7 耆樂資訊及有獎問答遊戲

P8 耆樂警訊減罪活力號

### 中秋月餅製作及送暖活動

秀茂坪警區「耆樂警訊長青團」於9月7日，聯同警察公共關係科「耆樂警訊中央諮詢委員會」合辦健康月餅工作坊，共有60多名「耆樂警訊」會員參與。「耆樂警訊中央諮詢委員會」轄下的「中央宣傳委員會」主席林建康、秀茂坪警區「耆樂警訊名譽會長會」主席林文聯同多名會長亦出席支持。

工作坊邀請專業營養師教導參與者把健康飲食的理念融入於製作月餅。其後，秀茂坪警區警民關係主任姚漢生和警察公共關係科總督察劉家銘陪同參與者和「耆樂警訊長青團」義工隊，到順安邨探訪數十戶長者，除分享健康月餅，亦派發「耆樂福袋」和防騙宣傳單張，以加強他們的防罪意識。

活動後，林建康表示此活動為「耆樂警訊中央諮詢委員會」首次與警區合作，有助他進一步了解地區情況和耆樂老友記的實際需要，以便將來更有效計劃合適的活動。

### 警察公共關係科安排長者參觀警察總部

「耆樂警訊及長者聯絡組」早前安排合作夥伴機構－「長者學

苑新界西聯網」的 50 名長者於 7 月 14 日參觀港島衝鋒隊基地及防止罪案科的防盜設備展覽室，藉此推動社群參與及加強警民溝通。

活動當日，港島衝鋒隊警司楊志文向「哥哥姐姐」講解衝鋒隊的架構和工作上所面對的挑戰及戰術運用。他們其後參觀衝鋒隊的精良裝備包括雷明登長槍、防彈頭盔及防彈背心等。此外，衝鋒隊領犬員與警犬的合拍示範，突顯警犬高度的服從性及動作敏捷，大受長者歡迎。不少長者均表示能夠近距離接觸警察的裝備及欣賞警犬表演，令他們大開眼界。

最後，長者們到防止罪案科參觀防盜設備展覽室，由防止罪案科人員介紹各種新型的保安產品及設施，以提高他們的防盜意識。而警察公共關係科人員亦向他們講解最新的減罪、防騙及道路安全訊息。

活動過後，「長者學苑新界西聯網」召集人陳孝慈苑長向「耆樂警訊及長者聯絡組」致送感謝狀，以答謝警察公共關係科悉心安排是次參觀，令他們加深對警隊的認識。

## 最新電話騙案提提你

近年電話騙案有上升趨勢，騙徒假冒內地官員如內地公安、司法機關、中聯辦人員，以及本地機構人員包括香港金融管理局（金管局）、入境處、香港郵政等致電行騙，使不少市民蒙受損失。在政府及警方大力宣傳及打擊下，相關數字經已驟減，成效顯著。但近月電話騙案似有死灰復燃之勢，騙徒以層出不窮的手法行騙。

### 最新騙案趨勢

過往電話騙案最常見的手法是騙徒先冒認為速遞公司、銀行或電訊公司職員假冒速遞公司職員致電受害人，訛稱受害人因身份被盜用作於內地郵寄違禁品或製造假護照，觸犯了內地法例，並已向事主發出通緝令。當事主要求其作出澄清時，騙徒會馬上將電話再轉駁至同黨。同黨則聲稱為內地公安或內地司法機關官員，指控事主曾透過名下的內地銀行賬戶進行洗黑錢活動，故正被調查或通緝。

以包裹內發現違法物品為由訛稱受害人已干犯內地法例，並將電話轉駁至偽冒內地執法人員的同黨。為增加可信性，騙徒會指示事主登入虛假的內地執法機關網站，而事主會在該網站看到有關自己的

通緝令。騙徒繼而會以證明受害人清白為藉口，要求受害人提供個人資料以及交出保證金，並要求受害人將款項轉到指定內地銀行帳戶，或由假冒警務人員的騙徒直接交收款項。

而近月有騙徒利用附有「+852」區碼的顯示號碼假冒公職人員，或使用與相關公共機構電話熱線相似的號碼，以語音訊息致電受害人，再將電話轉駁至聲稱為內地執法人員的同黨，訛稱受害人涉嫌洗黑錢或違反內地法律並需交出保證金，以騙取金錢。

**為免受騙，老友記請記住以下幾點：-**

- 內地執法人員絕不會透過電話及網上要求市民交出個人帳戶的網上理財或提款機密碼，或交出款項以證清白，亦不會在網上發布通緝令；
- 如遇到有人自稱執法部門人員或其他機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿將金錢存入陌生人的帳戶或放在公眾地方；
- 切勿交出銀行帳戶號碼以及網上理財密碼；
- 切勿向來電者透露子女、親戚或朋友的名字；
- 若來電者稱已脅持子女、親戚或朋友，切勿輕信騙徒的說話，

應先致電子女、親戚或朋友求證，有需要時可報警求助；

- 提醒身邊長者上述防騙信息，特別是一些較少閱報及看電視的長者。

### 港島總區推廣道路安全「耆樂融融交安日」

有鑑於近期涉及長者的致命交通意外不時發生，港島總區交通部道路安全組聯同香港交通安全隊(港島及離島總區)，於八月十五日在西營盤社區會堂舉辦「耆樂融融交安日」，以提升長者的道路安全意識。

當日活動的主禮嘉賓包括港島總區交通部調查及支援分區的麥聚堂警司、香港交通安全隊(港島及離島總區)長者隊指揮官陳永豪總隊監、中西區區議會交通及運輸事務委員會主席陳財喜區議員 MH、南區區議會交通及運輸事務委員會主席陳富明區議員 MH 及中西區交通安全運動議會主席吳永恩先生 MH。

麥聚堂警司致辭時表示，警方將繼續在教育及宣傳方面投放更多資源，希望長者能實踐「愛自己，愛家人，做個精叻過路人」的口號，從而將道路傷亡數字降至最低。

活動當日節目豐富，參與長者包括水警海港警區「耆樂警訊」會

員及七間長者中心的長者。活動先由健康體適能周木坤健身教練展開序幕為大家熱身，港島總區防止罪案辦公室(中西區防止罪案組)人員向場內長者講述最新的行騙手法，另有社區表演團體：海天妙韻曲藝社獻唱粵曲、中西區樂民社步操表演、明愛中區長者中心的精叻長者話劇及貓頭鷹藝術團的舞蹈令現場氣氛非常熱鬧。

其後，主禮嘉賓帶領現場近三百名長者，其中更有 50 多位來自海港警區的「耆樂警訊」會員參與這活動及進行啟動儀式，配合所有參與者的祝願及參與，希望藉此將道路安全訊息傳遍全港每一角落，以達到『路上零意外，香港人人愛』的願景。

第四至五頁

### 「耆樂警訊名譽會長會」

為擴大社區警政參與的網絡，及確保有充足而且具有持續性的資源以支持「耆樂警訊」長遠發展，各區「耆樂警訊名譽會長會」已陸續成立，使警隊在推動長者政策上能獲得寶貴的意見。而警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組人員亦到訪多個警區之名譽會長就職典禮，以感謝各名譽會長對「耆樂警訊」計劃的支持。



## 第六頁

### 會員投稿

秀茂坪區 鐘鴻志

我是秀茂坪區「耆樂隊長」，當得知「耆樂警訊」舉辦兩日一夜領袖及活動訓練營，行程會參觀政府飛行服務隊基地和沙嶺警犬訓練學校，並有一連串的領導才能交流和分享，我立即爭取這個難能可貴的機會參與。

眾所周知政府飛行服務隊基地位於禁區，沒有許可證和特別安排是絕對無法踏足的，這次我可近距離接觸多種不同型號的飛機和登上機倉內合照，感到特別興奮。另外，參觀沙嶺警犬訓練學校對我來說意義尤其深遠。我退休前是皇家空軍基地領犬員，於服役期間曾於警隊當時位於上水的警犬訓練學校接受過為期三個月的領犬員訓練。參觀警犬訓練學校讓我見識到警隊的發展和進步，亦勾起我以往訓練及作為領犬員時的回憶。回顧半個世紀，我見證着警犬隊的規模、訓練課程及設施更趨於專業和正統。

我感謝安排是次訓練營的人員，他們悉心安排各項細節，讓我體會到作為領隊必須細心、隨機應變及擁有良好的溝通能力，是我學習如何做好「耆樂隊長」的榜樣。

## 毛巾與牙刷

元朗區 鄭再來

元朗區「耆樂警訊」的「耆樂愛心送暖」活動，在九月十二日邀請了全港十大傑出義工蘇萍姑娘教授二百多位「耆樂警訊」會員共同製作 1000 朵牙刷毛巾花，我有幸能參與，蘇姑娘也曾教授我們做絨布愛心花，並於去年聖誕探訪博愛醫院時送贈給醫院病人，我真的感謝她的教導。

毛巾和牙刷是我們日常生活中不可缺少的東西。兩件很普通的物件，蘇姑娘把它變成一朵美麗而實用的花朵，各會員都很認真、用心地製作，這正正是元朗警區的口號啊！指揮官霍 Sir 和會長會袁蘭芳主席也來為我們打氣，跟我們一起落手腳地製作，很快我們便把 1000 朵花兒完成了。

九月十五日，我們一班元朗區「耆樂警訊」和警察義工一同協助博愛醫院護理安老院舉辦中秋嘉年華，陪伴百多位院友共渡佳節，一起玩攤位遊戲，如：月餅賀中秋、決戰梅花樁、飛越彩虹、馬騮爬樹、小食亭等，還有歌舞表演，節目豐富，我們還將牙刷毛巾花送給他們，每位院友都笑逐顏開，充滿歡樂氣氛。這個中秋大家都過得特別開心和有意義，謝謝！

荃灣區 梁浩燦

耆友同窗齊共聚，  
樂也融融常歡笑，  
警惕身邊突發事，  
訊息溝通快而準。

### 參加耆樂警訊後之感言

灣仔區 伍國成

「耆樂警訊」在 2014 年初成立，我和太太透過跑馬地區議員辦事處的推薦加入成為會員，從此改變了我們平淡的退休生活，繼而進入了另一種充實及豐富的生活。從前還在工作時，只接觸到同事，不會主動結交陌生人，不習慣社交活動。參加「耆樂警訊」舉辦多次活動，包括旅行、耆樂隊長訓練、理財防騙課程、派傳單及滅罪號宣傳車等，認識很多新朋友。由不相識到現在，有一些更成為好朋友。參加「耆樂隊長」訓練時，學會了如何在群體活動中發揮團隊精神，互相照顧。參加理財防騙課程中，更加豐富知識，學識了如何理財及騙案的手法，從而避免受騙。新知識方面是中介人之騙案、何謂持久授權書、持久授權書與遺囑及平安紙之分別。這些新知識對長者非常重要。現在我和太太非常幸運，當上了「耆樂隊長」及「理財防騙長門人」，亦參與理財防騙活動作主講。相比從前不善於交際的我，到現在可以

主動地結交朋友、互相照顧和在台上對著台下觀眾主講是一個重大的改變。多謝香港警務處成立「耆樂警訊」，亦多謝灣仔區警民關係組各位同事全心全意的照顧，令我們這些 55 歲以上的中、老年人可以參與社會事務，回報社會。現在我和太太經常向鄰居、街坊及親友介紹「耆樂警訊」，希望更多人參加，令社會更和諧及安全。正所謂「香港零罪案、人人都愛看」。

### 我愛這個大家庭

屯門區 黎雅儀

一曲滅罪帝女花吸引了我加入屯門「耆樂警訊」這個大家庭。會員會協助警方將滅罪訊息帶到學校和社區。成為會員後我才知道，原來警方宣傳滅罪訊息是很多元化的，有講座、派傳單、滅罪操和滅罪話劇等。

以往，我和很多人一樣都會忽略了交通安全的重要性。在宣傳道路安全的講座上，警長會圖文並茂地播放造成交通意外的真實個案給市民看，我才意識到道路安全這個問題是不可忽視，與每人的切身安全息息相關。想自己和家人好就要響應政府的呼籲，做個精叻過路人，使「路上零意外，香港人人愛」。

鑑於騙徒的犯案手法層出不窮，警長將常見騙案手法如跌錢黨、兜售古董騙案、祈福黨、借電話騙案、電話騙案和電子零件騙案等六種犯案的手法編成話劇，並指導我們用直接簡單、風趣幽默的演

繹方式表演給市民，讓市民獲悉騙案手法，從而提高警惕，以免受騙。雖然歲月催人，但我還是有心有力，能協助警方傳遞滅罪的訊息。我愛我的家，更愛「耆樂警訊」這個充滿正能量的大家庭。

第七頁

會員投稿

沙田區 陳靜雯

光陰似箭，轉眼已是晚晴。退休後生活自主，經中心姑娘推薦，加入沙田「耆樂警訊」銀鷹先鋒的隊伍，接受與中心不同的活動。初次接觸警隊，原來現在的警務人員很友善，令我感動。

「耆樂警訊」主要的活動是日常生活所遇到的，例如橫過馬路，雖然每人都識，但要遵守交通的規則，則未必人人理會。為求方便，跨欄和衝燈，導致意外生。以前我也有犯錯，想著沒有車就可以過。聽了活動的講座後，知道過馬路除了要注意燈號，還應盡量利用斑馬線，行人天橋和隧道。現在我知道遵守交通規則的重要，有時更會勸喻衝紅燈的朋友。

上年「耆樂警訊」舉辦理財防騙的課程，為了瞭解更多理財防騙的知識，經過十小時的精要而內容豐富的課程學習，才知道原來自住的物業是不屬於淨資產，除非準備出售，或準備出租，就可以算在資產內。明白平安紙和持久授權書設立的好處，防騙知識更可提高對

騙徒的防範，真是獲益良多。更重要的是有機會挑戰自己，在通過評核後和社區的老友記分享，將理財和防騙的知識推廣。我的第一講真是麻麻，但第二講已比較好了。

近期沙田「耆樂警訊」有 2 節 16 小時的急救課程，真是很實用。內容有急救的定義、目的、護理的優先次序、怎樣分辨輕傷和嚴重的病者、初步對病者的援助和護理、創傷的包紮、骨折的處理等，又說明急救員救人是有法律責任的。雖然是基本的急救訓練，但內容豐富，可以提高家居安全意識和處理家居意外的應變能力，真是

耆樂警訊知識高 活動課程充實好

雖是歲月銀髮族 心如春天忘年老

耆樂資訊

### 秋冬保健湯水 - 蘋果雪梨瘦肉湯

秋意漸濃，天氣變得乾燥，老人家的皮膚容易感到痕癢，而且不時會咳嗽。所以，秋天最適合喝滋陰潤燥的湯水，為身體補充足夠的水分。

以下將會介紹蘋果雪梨瘦肉湯的做法及其功效。

**材料：**

雪梨 兩個

蘋果 兩個

南北杏 三錢

瘦肉 六兩

蜜棗 三粒

### 做法：

1. 把蘋果和雪梨去芯，並連皮切塊。
2. 南北杏洗淨備用。
3. 把豬肉切塊，汆水過冷，以大火煮開。待水面有浮沫時，撈出豬肉塊，以溫水沖洗乾淨備用。
4. 把所有材料放入鍋內，加水用明火煲約半小時，後以慢火煲至少一小時。
5. 以鹽調味即成。

### 營養：

雪梨含有蛋白質、葡萄糖、維他命 A、B 及 C，以及多種礦物質。功效包括清熱潤肺，止咳化痰，解毒利尿及除煩解渴等功效。

蘋果含有維他命 A、B 及 C、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵，並含有果酸及果膠，有分解積存體內的脂肪的功效，更可刺激腸壁，幫助排泄。

蘋果雪梨瘦肉湯，能清熱潤肺、生津止渴、利尿通便，適合一家人飲

用。

## 有獎問答遊戲

### 運動的好處與誤解

以下各項陳述是事實還是誤解？請在方格內以✓或✗表示。

- 1. 當運動時感覺疲倦身體便能獲益；運動越劇烈，獲益越大。
- 2. 做運動有助改善心肺功能、促進血液循環及減低日後患上慢性疾病的机会，如糖尿病、心臟病、高血壓等機會。
- 3. 擁有強大而有力的肌肉代表擁有健康的身體，因此，重量訓練是最健康的。
- 4. 做完運動後，應享受一個冷花灑浴，以幫助身體散熱。
- 5. 運動完畢後，應用溫水沖身，因為這有助身體散熱，並能減輕疲累。
- 6. 強壯肌肉可減少膝關節或足踝受傷的機會。
- 7. 做運動會增加腰酸背痛。
- 8. 做運動後感到口渴，應將水含在口中一會，濕潤口腔和咽喉，再慢慢喝水。

《有獎填充遊戲》(2016年08月)答案：



1. 中秋節
2. 團圓
3. 傳遞消息
4. 月亮
5. 健康
6. 陽光
7. 蘇軾的〈水調歌頭〉

由於上期答中者眾多，抽籤後得獎名單如下：

黃大仙區 梁志成

荃灣區 崔玉霞

中區 吳綺蓮 陳素梅 區妙英 歐秋菊 黃瑞霞

大埔區 譚婉 藍秀珍 余佩芬 蔡有明 朱國豐 羅笑蓉 王媛娣

張喜朋 石杏仙 陳德明 郭女

有獎問答遊戲截止日期為 2016 年 12 月 15 日，答案以警察公共關係科耆樂警訊公布答案為準，如答中者人數眾多，得獎者會以抽籤形式選出。

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《有獎問答遊戲》傳真至 2527-1777 或郵寄至編輯部。得獎者可獲 \$100 現金禮券，得獎名單將於下期季刊公佈，獎品將交由所屬警區

警民關係組安排轉贈。

第八頁

### 「耆樂警訊滅罪活力號」

新一輪的「耆樂警訊滅罪活力號」將於 11 月 16 日啟動，屆時將以「防止騙案」為主題，走訪全港各區，以加強宣傳防止及打擊電話及街頭騙案。今期「滅罪活力號」會配合各區大型滅罪宣傳活動舉行，當中包括：

1. 旺角警區「耆樂警訊」運動會

日期: 2016-11-18(五)

地點: 旺角運動場道室內運動場

2. 【長青活力毛巾操及、精神飽滿樂其中】防罪宣傳活動

日期: 2016-11-19(六)

地點: 鯉魚門公園及度假村

3. 深水埗區體育滅罪禁毒助更生嘉年華

日期: 2016-11-20(日)

地點: 長沙灣遊樂場

#### 4. 健康快車慈善跑/步行 2016

日期: 2016-11-26(六)

地點: 清水灣鄉村俱樂部

「滅罪活力號」會以短片、互動電腦遊戲及車廂內的展板向廣大市民，特別是長者宣傳防罪訊息，參觀者可以拍攝留念、獲得防騙錦囊紀念品及即時索取「耆樂警訊」入會申請表格。而第二期「滅罪活力號」將會於 2017 年 1 月推出，希望各位老友記踴躍出席支持。詳情請緊貼「耆樂警訊」網頁，留意最新動向。

<http://police.gov.hk/spc/tc>

#### 徵稿

耆樂警訊季刊，現誠邀各會員投稿，作品可以文字、繪圖、漫畫創作、攝影等形式；字數以 700 字為限；題材不限，能表達參與本會活動後感想更佳。來稿者請註明個人資料，聯絡方法及個人照片一張。有稿件將由本刊保留存檔，如有需要請自行保留底稿。

來稿一經刊登，將獲得獎品乙份

投稿方法:

電郵: [spc-office-2-pprb@police.gov.hk](mailto:spc-office-2-pprb@police.gov.hk)

傳真: 2527 1777

### 耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係課警司吳翠婷 (主席)

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組:

總督察劉家銘

高級督察周詩泓

警長楊肇得

警長袁德信

警員唐洁玲

深水埗警區警民關係主任高振邦

屯門警區警民關係主任蔡秀娟

邊境警區警民關係主任(署任)黎晉傑

### 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](mailto:spc-office-2-pprb@police.gov.hk)