

耆樂警訊季刊 二零一七年二月 ● 第五期

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

第一頁

## 內容大要

- P.2 耆樂警訊「屯」結精英義工服務金獎  
/新界北總區 2016 滅罪精英嘉許禮
- P.3 預防罪行，做足「冬防」措施
- P.4 「與社區同行」警政研討會 2016
- P.5 香江暖流長者道路安全問答比賽總決賽
- P.6 會員投稿
- P.7 健康資訊及有獎問答遊戲
- P.8 耆樂警訊滅罪活力號 2016-17

### 「防罪保健最重要、快樂人生」開展禮

擁有健康人生，才能活得豐盛。為了提升「耆樂警訊」會員對防罪和保健的認識，警察公共關係科首度與「南方醫科大學香港校友會」合作，為 20 區的「耆樂警訊」會員提供免費中醫諮詢服務及防罪講座。整個計劃更預計有數千名會員受惠。

為了隆重其事，警察公共關係科聯同深水埗警區，於今年 1 月 15 日，舉辦「防罪保健最重要、快樂人生齊齊笑」開展禮。當日共有 250 位深水埗警區的「耆樂警訊」會員、「耆樂警訊中央諮詢委員會」委員，以及來自 20 區的「耆樂警訊名譽會長」一同出席。主禮嘉賓包括「耆樂警訊中央諮詢委員會」主席警務處助理處長余達松先生、警察公共關係科總警司霍樂生先生、深水埗警區指揮官署

理總警司麥劉慧敏女士、南方醫科大學香港校友會會長胡永祥博士及「耆樂警訊中央財務委員會」主席胡楚南太平紳士。

警務處助理處長余達松先生在致辭時特別鳴謝「南方醫科大學香港校友會」會長胡永祥博士親自主講保健講座，並且動員 30 多位註冊中醫師免費提供中醫諮詢服務。

此外，兩位「耆樂理財防騙長門人」大嶼山警區史國獻先生及荃灣警區崔玉霞女士亦向會員講解理財和防騙貼士，同時呼籲他們協助警方把滅罪訊息轉達至身邊的親友。同樣的中醫諮詢服務將會在往後的日子在每區陸續舉行，繼續服務「耆樂警訊」會員。臨近農曆新年，香港警察書畫學會代表更即場大筆一揮，為一眾「耆樂警訊」的「老友記」送上多款喜氣洋洋的賀年揮春恭賀新禧。

### **耆樂警訊「屯」結精英義工服務金獎**

屯門區耆樂警訊「屯」結精英成立至今一向熱心社區義工服務，由屯門警區警民關係組安排參與區內義務工作，包括派發滅罪傳單、探訪長者中心提醒長者注意道路安全及提防受騙，更在區內多間小學及社區活動中推廣『功夫滅罪操』。同時製作防止罪案宣傳短片並上載警察網頁及在屯門區大型商場播放，以提高市民的防罪意識。去年「屯」結精英會員提供無私的服務，總義工時數超過 1000 小時，獲得社會福利署服務金獎。

於 2016 年 10 月 22 日舉行頒獎典禮，並由警務處處長盧偉聰先生，頒發嘉許狀給予「屯」結精英，出席會員均表示做義工已經成為生活的一部分，並會繼續協助警方撲滅罪行。

### **新界北總區 2016 滅罪精英嘉許禮**

為進一步加強長者對電話騙案的認識和嘉許協助警方宣傳防罪訊息的「滅罪精英大使」，新界北總區防止罪案辦公室於十二月九日舉辦「新界北總區 2016 滅罪精英嘉許禮暨防罪講座」，吸引約一千名長者出席。

當日由新界北總區指揮官郭浩輝先生，聯同各區撲滅罪行委員會主席、各區耆樂警訊名譽會長、防騙大使魯振順先生、各區社會福利專員，以及各警區指揮官擔任主禮嘉賓。

典禮中有六十一名於過去一年有積極表現的「滅罪精英大使」獲嘉許。總區亦表揚曾協助防止電話騙案的銀行職員、匯款公司職員和市民，以及協助宣傳防騙訊息的中小型企业，以鼓勵業界伙伴和市民與警方建立更緊密合作關係。典禮後由義工向長者派發福袋。

### 預防罪行，做足「冬防」措施

年近歲晚，市民在身上或家中會有較多貴重財物，匪徒會急於在過年前後“搵快錢”而鋌而走險，如進行盜竊、搶劫等。警務人員為維護地方治安，故於農曆新年前後，實施一系列的防衛治安措施，以提高警覺，加強戒備，稱為「冬防」。

作為市民，在「冬防」時期亦可以提高警惕、協助警方撲滅罪行。因此，大家只要在日常生活中稍加留意，即可大大減少不法之徒犯案的機會。以下為一些「冬防」小貼士：

1. 家居必須有足夠保安設施，例如裝置堅固的大門，並配合優質門鎖、防盜眼和防盜鍊。
2. 不應在家中存放大量現金和貴重物品。留意陌生訪客的身分，如果對訪客身分有懷疑，應小心查證，如有需要，可尋求警方協助。
3. 如果計劃到外地度假，應做好家居防盜措施，包括在離家前將所有門窗鎖上，如有需要可邀請親友或鄰居協助清理信箱；而預訂的報紙和雜誌等貨品則應暫時取消。
4. 商舖店主應加強店舖在非營業時間的保安措施，例如裝置優質警報系統。
5. 在假期前，店主應將所有現金存放入銀行或放入裝嵌穩妥的夾萬內。為防止爆竊案發生，店主更可調派職員在假期期間返回店舖巡視。
6. 如商戶遭不法之徒勒索，必須保持鎮定，留意嫌疑人的容貌及特徵，要求該嫌疑人改日再來，並隨即通知警方。
7. 至於保護個人財物方面，市民應對扒手提高警覺，尤其在人多擠迫的地方如食肆及車站等，應小心保管現金及信用卡等個人物品。

另外，年近歲晚，騙徒亦會利用市民的一時貪念和賺快錢心理，兜售一些偽製的貴重物品、新科技產品或藥材。在這類騙案中，騙徒的同黨通常會裝扮成路人，訛稱自己亦想合資購買，使受害人降低警覺性而受騙。「耆樂警訊」在此提醒大家，如遇到陌生人向你兜售物品時，應保持警覺。如有懷疑，應立即通知警方。

倘若大家能做足各項「冬防」措施，定當有助預防罪行，令賊人「冇」機可乘。

### 「與社區同行」警政研討會 2016

由香港警務處與香港大學犯罪學中心在警察總部合辦的警政研討會於 2016 年 11 月 31 日圓滿結束。

研討會題為「與社區同行」，旨在加強警方與香港高等教育界互相理解及合作，並就現時警政議題作進一步互動和交流，達致建立及加強相互協作的長遠目標。

研討會共有超過 200 人參加，包括警務人員及來自多間本地高等教育機構的學者。參與者透過是次活動，審視香港當前的警政議題。

研討會上，一眾講者分享了他們對「有效的社群參與」和「意見調查的應用」的經驗和見解。

參與者亦討論了多個與社區警政有關的主題，包括「警隊調查策略」、「使用社交媒體」、「跨代溝通」及「加強警隊合法性及支持度」等。

研討會期間，「少年警訊」及「耆樂警訊」亦各派出兩位代表向出席嘉賓及學者介紹「少年警訊」及「耆樂警訊」的成立和發展概況，以加深社區人士對計劃的了解。

### 「香江暖流長者道路安全問答比賽 2016-17」總決賽

為提醒長者關注道路安全，預防交通意外發生，香港電台第五台與道路安全議會全力推動「香江暖流—長者道路安全問答比賽 2016-17」。經過連場賽事後，四支脫穎而出的隊伍參與於 2017 年 1 月 20 日假香港電台舉行的決賽，力爭三甲寶座。一眾藝人及 30 多位「耆樂警訊」會員現身支持活動，為一眾「老友記」打打氣。

活動上，道路安全議會道路安全策略工作小組主席王嘉明、歌手大 AL、胡美儀，聯同香港電台第五台節目總監陳婉紅主持「道路出入平安」儀式，為決賽揭開序幕。其後，大 AL、胡美儀、鄧穎芝及羅孝勇與現場觀眾分享如何做個精叻過路人，並以歌聲為各參賽隊伍打氣。

「香江暖流—長者道路安全問答比賽 2016-17」以單車安全知識、反酒後駕駛、反藥後駕駛、長者及學童行人安全和專注駕駛行為作主題。大會於去年七月開始，邀請全港日間長者中心組隊參加，經抽籤選出 36 支隊伍，在香港電台第五台《香江暖流》節目中進行初賽、複賽及準決賽，「耆樂警訊」道路安全大使亦有出席各社區中心為參賽隊伍打氣。經過連番激戰後，晉身決賽的隊伍為香港神託會香港退休男士服務隊、香港耆康老人福利會耆康會何生長者鄰舍中心、耆康會荃灣長者地區中心及明愛牛頭角長者中心。一眾長者為爭奪冠軍寶座均悉力以赴，全情投入比賽。

最後，大會頒發冠、亞、季、殿軍以示鼓勵，並且頒贈活動主題曲「做個精叻過路人」的「最佳演繹獎」予港九街坊婦女會曾許玉環樂齡鄰舍中心，為整個推廣道路安全活動劃上圓滿句號。

會員投稿

**學到老活到老 葵青區 袁煖坤**

本人已退休十多年，年多前加入了葵青區耆樂警訊成為會員。過往我參與耆樂警訊舉辦的活動有參觀不同警察部門、滅罪嘉年華、滅罪講座、警區定期舉辦滅罪資訊站，在街上派發防騙傳單。

參加警察總部舉行的大型活動，結識到其他區的耆樂警訊會員，互相交流長者怎樣避免成為匪徒的獵物，從而提醒及幫助其他長者防止受騙。

葵青區耆樂警訊亦有舉辦興趣班，我曾參加學習水仙頭製作班和書法班，增加我各方面的知識，活到老學到老。我是一名退休輔警總督察，現在被選為耆樂警訊隊長，參加了耆樂隊長訓練日。希望能夠用我的人生經驗幫助其他老友記。

**學扭扭波記趣 元朗區 馬美娟**

十多對渴望和期待的眼睛、伴着充滿喜樂和歡欣的笑容，正正是等待 Andy 老師指導學習扭扭波的時刻，在周警長從旁的協助下，達成我們學扭扭波這一門“高深”的手藝。

上第一堂時，我們已見到每人位上都放了一個泵，枱上一袋長形的波，老師叫我們盡情去練習泵波，教我們怎樣去打結，不要怕爆波。終於老師開始教我們去扭小狗，原來有口訣的，“一粒魚旦，一個都甩”，共扭三次，再加以調教，便成一隻可愛的小狗，跟著學扭白兔啦，長劍，心心型狀等等，真是變化多端，好開心，這使我們很有信心去繼續上第二，第三堂呢。接下來第二，第三堂，我們學會扭一對天鵝，一隻小狗爬上一棵樹，最後還扭了一隻蜻蜓。不過當中，我扭到一大半就成功之際，“嘍”一聲，波爆了，真是氣餒，幸好 Andy 老師話可以繼續做的，教我們怎樣去補救，不致於浪費太多汽球。



當初參加耆樂警訊的目的，以為只是協助防罪，防騙，宣傳交通安全，義工服務等等，原來也有很多東西去學的。例如從學做絨布花到醫院送暖到今年學做牙刷毛巾花，今次還學識扭扭波到匡智元朗神樂學校送上歡樂和祝福。

最後我明白到團結就是力量，眾志可以成城，只要我們同心一志向著同一個目標方向走，願望一定可以達到的。

### **活動後感 秀茂坪區 楊玉珍**

我是一位好動的女士，年輕時經常游水、打網球和行山。退休後體魄尚可，每星期都會相約好友行山，並由蘇屋村行至獅子山，再落紅梅谷飲茶，然後才乘車回九龍，不過這些年因年時已高，體魄不及當年而少去了。

幸好，加入秀茂坪區耆樂警訊(長青團)後，有機會參加「北潭涌上窰生態遊」，全程約三小時又以平路為主，期間有資深導賞員區先生沿路講解生態及風光，令我可以重拾當年行山的樂趣，亦增加了對生態系統的認識。

### **九龍城區 黃劍雄**

2017年1月20日我被邀請到香港電台為「香江暖流長者道路安全問答比賽 2016-17」的參賽者打氣。

比賽當日每位參賽者都是曾經過五關、斬六將才可以進入決賽，所以每位都是身經百戰的高手。比賽過程緊張又刺激，要去到搶答環節才可分勝負，令到台下的我都不禁咽了一口水。

活動的場面相當盛大，是次活動還有一眾藝人到場唱歌表演，再次令到現場氣氛升溫。

有幸能參與「香江暖流長者道路安全問答比賽 2016-17」成為現場觀眾，令我大開眼界之餘亦都令我增長了不少道路安全知識，獲益良多。

### **葵青區 李文通**

我於警隊服務市民 36 年，2012 年正式退休。生活方式亦由緊張繁忙，轉為優閒，退休初期要一些時間的適應。偶然由朋友介紹下認識“耆樂警訊”。其組織於 2014 年成立，目的是加強防罪、防騙及滅罪的資訊，向一些“老友記”教導如何防止受騙及協助警方滅罪的方法。我們退休後應利用較空閒的時間去充實自己，更可將自己的工作經驗，協助警方向普羅大眾宣揚訊息。我和一班退休的同僚加入“耆樂警訊”一方面可豐盛自己的退休生活，另一方面也可回饋社會。本人更被邀請為“耆樂隊長”，協助警區向“耆樂會員”推行滅罪工作。

“耆樂警訊”亦得到一批地區領袖的大力支援及出錢出力，更有社會賢達加入成為“耆樂會長”協助各警區警民關係組的職員，安排不同形式的活動予“耆樂警訊”會員參加，於各項活動中加插防騙、防罪及滅罪的資訊，使更多“老友記”認識騙子使用最新的騙術，同時加強宣傳防騙防罪方法，希望各位“老友記”能警惕以免受騙，亦可協助警方撲滅罪行！我希望“耆樂警訊”的成立令長者避免受騙，警方滅罪更有效！

### 深水埗區 朱慶珍

2017 年 1 月 15 日期待已久的中醫義診終於來了，當日有警隊高層、多區『耆樂警訊會長』及 250 名『耆樂警訊』會員出席，醫師們先為我量量血壓，然後被分流至內科站。在站內，我來到女醫師跟前，「問診」就開始了。接著，女醫師輕輕地按壓我的手腕，為我診脈，又教了兩款的湯水針對自己的身體特質，紓緩咽喉痕癢帶來的不適。在此，感謝大會及義工們為我們提供義診的服務，多麼關注長者的健康，讓我們迎接一個充滿活力的下午。

耆樂資訊

**長者預防流感 小貼士 2016/17 政府防疫注射計劃 / 疫苗接種計劃**

流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。長者一旦染上流感，可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。政府透過疫苗接種計劃，鼓勵所有年滿 65 歲的長者透過公營機構或他們的家庭醫生接種，提高整體疫苗接種率，在踏入流感季節前有更好保護。

年屆 65 歲或以上的香港居民長者由 2016 年 10 月 20 日開始可以到參與「疫苗資助計劃」的私家醫生診所接種流感疫苗。今年，政府增加每劑疫苗資助至港幣\$190。如果醫生同時參與「長者醫療券計劃」，70 歲或以上的長者可使用他們的醫療券支付接種流感疫苗的醫生收費。

長者亦可選擇透過「政府防疫注射計劃」於指定之公營診所免費接種流感疫苗。此計劃亦於 2016 年 11 月 14 日擴展至所有居於社區年滿 65 歲的長者。他們可前往醫管局轄下 73 間普通科門診診所和衛生署 10 間指定長者健康中心免費接種。

「老友記」若想了解計劃詳情，請參閱衛生署衛生防護中心網頁或致電衛生署熱線 2125 2125 查詢。

資料來源: 衛生署衛生防護中心

**有獎遊戲**

**流感知多啲之資訊與誤解**

以下各項陳述是事實還是誤解？請在方格內以√或 x 表示。

1. 患上季節性流感的病徵包括發燒、喉嚨痛、疲倦和頭痛等。
2. 流感高峰期為每年三至六月及十至十二月期間。

3. 流感可以透過直接接觸患者的分泌物或飛沫而傳播。
4. 若出現流感病徵，患者會自行痊癒，不用急於求診。
5. 預防流感的方法包括經常使用梘液和清水來簡單洗手，但不應使用含酒精的搓手液潔淨雙手。
6. 年滿 65 歲或以上的長者(香港居民)可選擇透過「政府防疫注射計劃」於指定之公營診所免費接種流感疫苗。

### 有獎遊戲

有獎問答遊戲截止日期為 2017 年 3 月 31 日，答案以警察公共關係科耆樂警訊公布為準，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。

上期有獎遊戲 上期（2016 年 11 月）《有獎遊戲》答案：

1. x
2. √
3. x
4. √
5. √
6. x
7. x
8. √

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

元朗區 鄭再來

沙田區 陳靜雯

屯門區 黎雅儀

秀茂坪區 鐘鴻志 陳君揚

大埔區 周士琴 高寶群 何鳳儀 梁子堅 馮潤好  
劉玉儀

西區 黎世添

灣仔區 伍國成

中區 陳伯玉 李瑞坤 李炎照 鐘柳開 陳道舍 徐  
有妹 余少英 潘珍珠 黃小英 梁利福 遊娟 何  
和平

### 「耆樂警訊滅罪活力號」核實來電 小心受騙

「耆樂警訊」自 2015 年 11 月開始推出「耆樂警訊滅罪活力號」，以不同面貌和主題走訪香港、九龍及新界各區作道路安全及防罪宣傳。色彩繽紛的宣傳車深受市民歡迎，所到達的每一個地方都吸引眾多途人圍觀。

為了進一步加強滅罪號的宣傳效果，「耆樂警訊滅罪活力號」2016-17 以「防止騙案」及「冬防」為主題於各區的滅罪嘉年華或大型反罪惡或交通安全活動上出現，並且加入了最新的宣傳元素。參觀者除了可以透過車身大型屏幕電視機播放的短片了解最新的防騙及冬防訊息外，還可以在車上的電腦遊戲用互動的形式測試參觀者對騙案的警覺性，參觀者在遊戲過後還可以拍攝具有防騙及冬防訊息的合成相片，將相關訊息帶給家人及身邊朋友。

在宣傳「冬防」主題期間，模仿虛擬現實的電子遊戲更加吸引了不少成年人及小童輪候體驗。透過遊戲幫助參觀者了解如何在日常生活中提高警惕，以減少不法之徒犯案的機會。各區熱心的「耆樂警訊」會員亦充分發揮協助警方宣傳防止罪案的角色，他們不遺餘力地向公眾宣傳滅罪訊息及「耆樂警訊」計劃。參觀完宣傳車的市民都可以獲得印有防騙及冬防訊息的精美紀念品。短短不足兩個月，「耆樂警訊滅罪活力號」已到訪全港超過 34 個地點，成功吸引了超過 8,000 人次參觀，把滅罪防騙的訊息分享到全港各區。

如果想獲得更多 耆樂警訊滅罪活力號 花絮，

請瀏覽：<http://www.police.gov.hk/spc/tc>

耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係科警司吳翠婷（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

黃大仙警區警民關係主任許震豪

水警海港警區警民關係主任阮敬豪

大嶼山警區警民關係主任陳進

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)

