



耆樂警訊 季刊

Senior Police Call

耆樂警訊



香港警隊 Facebook



警隊公眾網頁



香港警隊 YouTube頻道



香港警隊流動應用程式

(App Store)



(Play Store)



二〇一七年五月 • 第六期



警察公共關係科出版

耆樂警訊網頁：<http://www.police.gov.hk/spc/tc>



警務處助理處長余達松向前警務處處長致送「耆樂警訊」的紀念品

耆樂會客室 理財有「李」

耆樂警訊於二月二十八日聯同商業罪案調查科、防止罪案科及投資者教育中心在警察體育遊樂會為四百名耆樂警訊會員舉行「耆樂會客室之理財有『李』」防騙及理財講座。除有行動處處長鄧炳強到場支持外，投資者教育中心總經理李博衛、耆樂警訊中央諮詢委員會委員黃帆風、陳孝慈、孫日孝及伍啟陽亦有出席活動。

耆樂警訊中央諮詢委員會主席余達松致開幕辭時表示，希望耆樂警訊會員與警隊建立更緊密滅罪伙伴關

係，協助傳遞理財防騙知識，以減少長者受騙的機會。

當日，大會更有幸邀請到已榮休的前警務處處長李明達擔任主講嘉賓，以分享他的退休理財策略和健康生活習慣，並協助耆樂警訊宣揚精明理財、提防投資被騙等信息。投資者教育中心專家即場與耆樂警訊會員講解審慎理財的相關知識；商業罪案調查科和防止罪案科人員亦講解不同種類的騙案及預防方法。參與者表現踴躍，積極投入和提問。



前警務處處長李明達分享他退休後的規劃、生活觀點及理財貼士



「耆樂警訊」兩位經驗豐富的司儀崔玉霞和史國獻訪問前警務處處長，大談退休生活及理財之道



耆樂警訊海港警區「耆樂無窮」樂隊現場演奏，為活動加添熱鬧氣氛



錢家道道的錢太出場，用歌舞呼籲大家要學會精打細算，投資有道



警務處助理處長余達松致辭時呼籲參加者把理財及防騙訊息宣揚開去

「耆樂警訊」小冊子封面設計比賽



評審委員就參賽作品的創意、技巧、可觀性等評分

為提高公眾人士對「耆樂警訊」的認識及吸引更多長者參加「耆樂警訊」的活動，「耆樂警訊」於2016年10月舉辦小冊子封面設計比賽，藉此發揮參賽者的創意及藝術才華，並向大眾推廣「耆樂警訊」計劃。比賽吸引各區「耆樂警訊」會員以個人或隊伍形式參賽，直至截止日期收到不少優秀作品。

評審委員會就參賽作品的題材與內容的配合、創意程度、表達技巧及整體可觀性評分，最後選出冠、亞、季軍及優異獎作品。

得獎者除可獲得豐富禮品外，並會獲邀出席「耆樂警訊」的週年大會。得獎作品亦有機會成為「耆樂警訊」小冊子的封面。「耆樂警訊」在此恭喜得獎者以及感謝所有參加者踴躍參與。

\$2,000
超市禮券及獎座



亞軍

元朗區

梁文凱，曾煥屏

2

\$3,000
超市禮券及獎座



冠軍

深水埗區

鄺寶珊，黃小珠

1

\$1,000
超市禮券及獎座



季軍

秀茂坪區

陳偉成，許錦興

3

優異獎 (共7個)

葵青區： 李小曼
秀茂坪區： 張兆科，張德
大埔區： 魏茂楨，陳球，周土琴
荃灣區： 崔玉霞

葵青區： 溫友榮
深水埗區： 李靄琳，李玉棟，劉淑儀
油尖區： 李國峯，尹滿光，張嘉予

\$500
超市禮券及獎狀

「耆樂警訊」社交媒體程式應用課程

使用智能電話及社交媒體程式作為通訊工具已經成為現今生活的一部份，而鑑於近年涉及社交媒體騙案有上升趨勢，同時亦為加強「耆樂警訊」會員在使用社交媒體程式時的安全意識，防止墮入騙徒陷阱，「警察公共關係科」聯同「網絡安全及科技罪案調查科」以及「社交媒體傳訊組」於2017年4月19日於警察總部10樓傳媒聯絡室合辦「社交媒體及智能電話應用課程」，共有37名來自20個警區的「耆樂警訊」會員出席。

課程內容包括由「社交媒體傳訊組」人員教授「耆樂警訊」會員開設個人電郵及Facebook帳戶、設立安全登入密碼及透過智能電話登入警察流動應用程式瀏覽最新防騙短片及防騙資訊。另外，亦有「網絡安全及科技罪案調查科」人員向「耆樂警訊」會員講解最新涉及社交媒體騙案的數字及手法、透過真實個案拍成的短片，分析受害人受騙成因，從而提醒參加者在遇到同類事件時的應對方法。人員亦呼籲參加者要提防電話騙案及社交媒體騙案，如果在社交媒體上，被要求作出金錢交易、購買點數卡或充值卡時，必須核實對方身份及該項要求的真確性。另外，謹記在社交網絡結識朋友要謹慎，並時刻保持警惕。



警察公共關係科人員細心指導「耆樂警訊」會員使用社交媒體程式



「耆樂警訊」會員學習透過智能電話瀏覽警察網頁



「網絡安全及科技罪案調查科」人員提醒「耆樂警訊」會員關注網絡安全問題



「耆樂警訊」防騙康體日 活動花絮



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。首次開展禮及中醫諮詢服務已於2017年1月15日於深水埗警區展開，同樣的中醫諮詢服務已經陸續在各總區舉行，繼續服務「耆樂警訊」會員。



油尖區



趙錦洪

我是耆樂長門人

我 2016 年被挑選為耆樂理財防騙長門人及耆樂隊長，透過訓練，使我學到很多知識，獲得很多有關防騙、防罪及道路安全等等的資訊。

我本人最引以為傲的，就是以耆樂隊長身份，到區內不同的長者中心，手持「咪高峯」，由我本人親自向其他老友記宣傳防騙減罪訊息及一同分享心得。從前，其實我是一個不善談吐的人，我竟沒想到我居然可以在一大班人面前演講，最後還得到很多掌聲作鼓勵。

希望在這個平台，讓我再一次感謝「耆樂警訊」，使我有機會再一次認識自己，充實自己。

觀塘區



陳大成

每人都有自己的興趣，我的興趣是攝影，當拿着相機捕捉到珍貴的一剎那，感到非常滿足。自從退休後參加中心活動，中心給予很多機會及平台，當每次為中心拍攝活動的情況，會員特別開心高興，自己又感覺非常滿足，另一方面從中學習攝影的技巧，提高自己的技術。

由於相片太多，所以自己在家安裝了一個網絡處理系統。方便中心取回原裝相片應用。看到多年的相簿，感受良多，發覺人物的變遷，地方的變化，很多時在中心與會員分享，可以做到集體回憶的開心。

首先多謝「耆樂警訊」，因為自從參加「耆樂警訊」後，給我很多拍攝的珍貴平台，使我從中學到很多新事物。一再多謝！最後感到新的事物越來越多，需要學習的事物也越來越多，我雖然已 74 歲，但不認老，我對自己說：努力，加油！

大埔區



胡棠

本人退休十三年，兩年前加入大埔區「耆樂警訊」成為會員。過往參加「耆樂警訊」活動，於社區派發防騙傳單，途人都喜歡收到由警方派發的防罪傳單。我亦向途人解釋，如果接到來歷不明的來電，應核實來電者身份，確保不會受騙。

一年前被挑選參加「耆樂隊長」訓練，對我來說意義重大。訓練在烏溪沙樟木頭渡假村舉行，內容包括聽交通安全講座、接受領導才能訓練，學習如何推行減罪工作，加深認識騙徒最新的騙案手法，同時亦加強宣傳防騙減罪方法，成功減少長者受騙，協助警方更有效撲滅罪行。

大嶼山區



潘美儀

我本人是最近加入「耆樂警訊」成為會員之一。但自從加入「耆樂警訊」之後使我認識到「耆樂警訊」所發揮與警民合作的重要性，和人與人之間的關心和尊重，並擴闊視野，使人生更豐盛。同時能夠參加一些有意義的活動，從活動過程中學了很多知識。「耆樂警訊」即將邁向三週年，

希望能再接再勵，百尺竿頭，更進一步，籍此之際能用短短幾句來表達我們對「耆樂警訊」地方服務的情感和心聲。

「耆樂警訊」無得彈，服務社群夠燦爛。各項活動常舉辦，幫助本區解疑難，帶頭做個好模範，他們樂意來承擔，全憑「耆樂領導班」。人人認同個個讚，齊建家園樂悠閒。

秀茂坪區



范敏濤

『多』

耆樂警訊勇樂多，
那管嚴寒酷暑多，
警民合作確實多，
落區宣傳受益多，
騙徒手段污糟多，
未等出手已逮多，
社區治安放心多。

沙田區



周觀法

加入沙田區「耆樂警訊」轉眼間已有半年了，回想起退休前發生的事，實在對現在的我有著很深的啟發。退休前，我任職投資公司經理，擁有不錯的收入，和老闆的關係很好，他視我如家人一樣。但好景不常，老闆突然因一次意外離開了我們。期後公司更結業了。這次不幸的事件，除了損失了一位摯友和一份高薪厚職外，更

令我體會到人生無常。除工作以外，應該好好珍惜家人並發掘自己的長處，從而回饋社會。於是我根據興趣報讀小丑、司儀、粵曲及太極等課程，當中學到的都和過往的工作截然不同，透過表演，發現自己可以將歡樂帶給社會上不同階層的人。這些長處是我一直以來察覺不到的，對已屆銀齡的我，現在彷彿是第二個人生的開始，充滿意義。

在一次社區的推廣活動中，我認識了沙田「耆樂警訊」並成為會員。加入了這個大家庭後，透過參觀活動，令我更深入地認識社會。期間，更擔任減罪太極班的司儀，發現原來可以利用自己的長處，用不同的方式協助警方宣揚減罪信息。最近我更被挑選參與「耆樂理財防騙長門人」訓練課程，可以將自己過往對投資的認識，配合由投資者教育中心所提供的培訓，將正確的投資觀念及態度傳播給其他人，做到「耆樂老友傳減罪、銀齡生活展姿趣」。

耆樂資訊

在春秋時代，愛國詩人屈原一心報國為民，不時進諫楚王，勸勉他任用賢能，愛護百姓，因而受到百姓的愛戴。後來奸臣離間屈原和楚王的關係，加上忠言逆耳，楚王便將他流放邊疆。屈原懷著滿腔熱血，眼見楚國滅亡在即，悲憤地抱著石頭跳入汨羅江，以身殉國。當地的百姓被屈原的愛國情操所感動，就把粽子投進江中給魚吃，希望魚不要吃掉屈原。當時有人划著船在汨羅江上找尋屈原，及後演變成划龍舟的習俗。時至今日每年的端午節，人們都會包糉子和划龍舟，藉此紀念屈原。

端午節



廣東鹹肉糉的做法 (一隻)

1. 把五花腩切塊，加醃料拌勻備用。
2. 糯米和綠豆加水泡浸，再用調味料拌勻。
3. 糉葉用水浸至軟身，排放入鍋中，大火煮至滾後，熄火。
4. 把糉葉疊成一個尖底袋，順序加入 2 湯匙糯米，1 湯匙綠豆，一隻鹹蛋黃，一塊五花腩（約 20 克），再鋪上 2 湯匙糯米。
5. 把糉葉邊褶向中央，用綿繩綁緊，放入沸水，用大火煮約 3 小時，即成。

食材：

糉葉 3 片

糯米 4 湯匙

去皮綠豆 1 湯匙

五花腩 200 克

鹹蛋黃 1 隻

溫馨提示

糉的主要材料為糯米和綠豆，
糯米：糯米忌與酒同食。消化不良、腹脹及筋骨關節發炎疼痛者不宜多吃。
綠豆：綠豆忌與狗肉同食。脾胃虛弱的人不宜多食。

溫馨提示

上期
有獎遊戲

上期 (2017 年 2 月) 《有獎遊戲》答案：

1. X 2. ✓ 3. X 4. ✓ 5. ✓ 6. X

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

中區	程少娟	陳素梅	大埔區	林淑琴	魏茂楨	郭艷情
	江潔英	歐玉蘭	荃灣區	嚴珍媚	潘錦明	
秀茂坪區	陳君揚	楊桂貞	油尖區	鄭慧燕	姚宗南	
	劉惠珍	李樹妹	東區	陳秀麗		

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。投稿者請註明個人資料，聯絡方法及個人照片一張。所有稿件將由本刊保留存檔，如有需要請自行保留底稿。

投稿方法：

電郵地址：spc-office-2-pprb@police.gov.hk / 傳真：2527 1777

投稿一經刊登，將獲得獎品乙份。

端午節之資訊與誤解

以下各項陳述是事實還是誤解？請在方格內以 ✓ 或 X 表示。

- 1. 健康糉的卡路里較鹹水糉低，可以隨便吃。
- 2. 糉的熱量低，可以當作正餐吃，或當作下午茶的小食。
- 3. 糖尿病患者應避免進食糖份高的豆沙糉。
- 4. 心臟病患者應選擇以瘦肉、冬菇、乾瑤柱製成的健康糉。
- 5. 糉有很多膳食纖維，所以不用額外吃蔬菜和水果。
- 6. 糉內的蛋黃膽固醇含量高，吃一個已超出健康人士每日的攝取上限。

有獎遊戲

有獎問答遊戲截止日期為 2017 年 6 月 30 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。

慎防街頭騙案

街頭騙案類型繁多，騙徒手法層出不窮，他們主要利用市民對親情的重視、善心、同情心或貪小便宜的心態犯案。市民應小心謹慎，認清騙徒手法，慎防墮入騙徒圈套，招致損失。



手法

這種騙案大多涉及兩至四名騙徒。首名騙徒藉詞接觸受害人，詢問對方是否認識一名神醫。這時，次名騙徒出現，告知神醫在哪裏，並帶領二人跟一名自稱是神醫孫女的第三名騙徒會面。第三名騙徒指稱受害人身體不適，例如風濕關節痛；或稱其家人或兒子冒犯交通意外死者的亡魂，以致被鬼魂纏身等。騙徒會說服受害人交出財物或現金給神醫作法以消災解難。作法儀式完成後，騙徒使用報紙包着“財物”交還受害人。當騙徒離開後，受害人打開包裹，才發現自己的財物已不翼而飛，內裏只有一些毫無價值的物品。

手法

行騙手法十分簡單，兩至三名騙徒在街上向受害人兜售草藥／藥丸／藥物，並誇大有關“寶藥”的療效，或誘騙受害人合資購買“寶藥”轉售以賺取豐厚利潤。最終，受害人花錢買到的只是一些毫無價值的貨品。



手法

首名騙徒在街上接觸受害人，要求受害人代為看管貨物，並答應給予港幣 200 至 300 元作為酬勞，首名騙徒帶受害人會合次名騙徒聲稱一起看管其貨物。其後，第三名騙徒會自稱為商人而接近受害人，表示該批貨物具高市場價值和珍貴難買，表示願以高價購買。次名騙徒於是提議受害人待首名自稱物主的騙徒回來後，與受害人一同購買該批“電子零件”，轉手從中賺取豐厚利潤。最終，受害人被騙，白白浪費金錢買來一堆低價值的貨品。



警方呼籲市民，尤其是長者，應時刻保持警覺，切密輕信街上藉詞接近的陌生人；不要輕易把家庭情況告訴陌生人，或向陌生人透露所擁有的貴重財物及給予對方金錢或財物進行祈福；決定往銀行提款進行儀式或購買來歷不明的貨物前，應先與家人商量。如有懷疑，應及早向警方報案。



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
高級督察林梅珍
警長楊肇得

警長袁德信
警員唐洁玲
油尖警區警民關係主任 總督察袁永康
大埔警區警民關係主任 總督察王家強
沙田警區警民關係主任 總督察林景昇

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