

第一頁

內容大要

- P. 2 耆樂警訊導賞員帶領老友記探索「大館」
- P. 3 耆樂警訊導賞員參觀防盜設備展覽室
- P. 4 耆樂警訊會員參與「手提電話的網絡安全」講座
- P. 5 警區活動
- P. 6 會員投稿
- P. 7 家居保安及防盜安全資訊

「耆樂隊長」訓練完滿舉行

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組於二零一九年九月二十七日在八鄉少訊中心舉辦年度「耆樂隊長」訓練，六十八名來自東九龍和西九龍總區的耆樂警訊會員在完成訓練後獲委任為「耆樂隊長」。

訓練課程旨在提升各「耆樂隊長」的領導才能，推動他們帶領其他會員與警隊攜手滅罪，宣揚交通安全信息。課程主要分為領導才能訓練及長者資訊講座兩部分。領袖才能訓練由八鄉少訊中心設計，訓練內容涵蓋領袖才能、溝通技巧及團隊合作。此外，不同機構的代表主持講座，向參加者講解與長者相關的資訊。

活動期間，八鄉少訊中心人員帶領參加者進行破冰遊戲，讓一眾長者互相認識及提升溝通技巧；歷奇訓練則讓參加者輪流擔任領袖的角色，提升他們的團隊合作精神。

在長者資訊講座中，衛生署人員向一眾「耆樂隊長」講解如何正確使用醫療券；保安局禁毒處人員亦講解毒品禍害，藉此推動長者向親友宣揚禁毒信息。一眾「耆樂隊長」在完成訓練後均表示獲益良多。

第二頁

耆樂警訊導賞員帶領老友記探索「大館」

耆樂警訊致力透過不同的計劃為會員提供服務社會的平台，耆樂警訊導賞員計劃就是其中一個可以有效發揮長者對古蹟及歷史文化認識的計劃。耆樂警訊導賞員今年多次於重要的歷史古蹟活化計劃「大館」作導賞介紹，於9月10日及9月17日，他們共為40名老友記介紹「大館」101展覽館，透過不同角度講解展品，讓老友記進一步認識「大館」和警隊的歷史。

耆樂警訊導賞員首先帶領老友記參觀展覽，向他們講解前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄的歷史。老友記在「物換星移」及「物歸原主」的展區中了解到昔日警隊負責部分消防和懲教的工作，而其中的展品亦讓老友記見證著警隊的變遷。導賞過程中，老友對於虎頭雕塑最感興趣，紛紛在雕塑前拍照留念。老友記對於耆樂警訊導賞員的表現讚不絕口，表示導賞員的講解有助他們深入了解相關歷史背景及事跡，而與導賞員一起「話當年」亦倍感親切。

第三頁

耆樂警訊參觀防盜設備展覽室

耆樂警訊與防止罪案科合作，為耆樂警訊導賞員展開新一輪導賞訓練，藉此加強耆樂警訊導賞員對家居保安及防盜知識，協助宣傳家居安全及防盜信息。

由防止罪案科提供的首輪導賞訓練於2019年12月9日在警察總部九樓舉行，共有25位耆樂警訊導賞員出席。訓練包括因應最新罪案形勢的防罪講座、參觀防盜設備展覽室以及介紹「機靈先生」。

當日，防止罪案科人員在講座中向一眾耆樂警訊導賞員講解最新的罪案趨勢。期後人員帶領導賞員認識多種防盜設備，包括防盜警鐘系統及閉路電視系統等。他們更親身嘗試啟動家居防盜警鐘，了解警報系統如何於賊人進入單位時通知住戶或保安公司，從而認識警報系

統的運作以及家居防盜的重要性。

此外，防罪科人員向參與者展示多款保安性能良好的防盜門鎖及木門，加深他們對保安產品的認識。最後，耆樂警訊導賞員亦透過講座進一步了解已完成多項功能更新及優化工程的「機靈先生」，藉此加深對個人安全、公民責任及防止罪案資訊。耆樂警訊導賞員均讚賞展覽室的保安設備完善，展出的二百六十多個保安產品內容能深入淺出地讓他們認識防盜保安的重要性，他們表示日後會向親友加強宣揚防盜信息。

第四頁

耆樂警訊會員參與「手提電話的網絡安全」講座

為提高公眾對手機網絡安全的防罪意識，網絡安全及科技罪案調查科在2019年11月6日及12月27日分別於香港太空館演講廳及香港中央圖書館舉辦兩場「手提電話的網絡安全」講座，兩日講座共有450名耆樂警訊會員參與。

講座由警察網絡安全及科技罪案調查科人員講授，內容包括認識手提電話使用不當風險、如何提升網絡使用的安全方法以及認識遭遇惡意軟件時的處理方法。講座是網絡安全及科技罪案調查科展開的「網絡安全運動」中，作為其中一個加強長者對流動智能裝置保安認識的活動，旨在提高市民對流動智能裝置的保安意識。另外，網絡安全及科技罪案調查科亦聯同五間防毒軟件公司合作，提供防毒軟件供市民免費下載，呼籲市民關注網絡安全。

灣仔警區舉辦【驅蚊香皂工作坊】

每年7月至11月份，為香港登革熱爆發高峰期，受感染者最常見會發燒(維持5至8天)，四肢乏力，腹瀉肚痛等徵狀，嚴重的可引致併發症及死亡，而最簡單的預防辦法是避免被蚊子叮咬。

有見及此，灣仔警區警民關係組於2019年9月25日邀請專業導師

為會員開辦「驅蚊香皂工作坊」，一眾耆樂警訊會員都積極投入，細心聆聽導師講解及教導步驟，透過DIY (自己動手做)，除可以鍛鍊老友記手腳靈活度，大腦靈活性外，還可以培養耐性和互助的精神。

在過程中，警區人員亦同時向會員宣傳最新騙案及騙徒犯案手法，令會員能加以警惕及可向街坊朋友宣傳防騙資訊。

第五頁

邊界區耆樂警訊 『精叻無限「耆」計劃』

隨著邊界地區的發展，長者服務在區內的需求亦日漸增加。二零一九年，區內一所全新的長者日間中心正式啟用，為區內長者及基層提供一站式健康支援照顧服務。而邊界警區警民關係組亦把握這個機會，於今年九月與多名邊界區耆樂隊長，在中心內舉辦了一個耆樂警訊簡介及迎新會。活動當日，一眾長者反應十分熱烈，警民組更成功即場招收了數十名新會員。

邊界警區警民關係組特為新會員推出一個為期兩個月名為『精叻無限「耆」計劃』，讓邊界區耆樂警訊新會員透過參與五個不同主題的參觀和講座，目的是在短時間內提升一眾新會員對警務工作、減罪、防騙和交通安全等方面的認識。當中的活動包括由網絡安全及科技罪案調查科為長者而設的手機網絡安全講座，提高會員對科技罪行的警覺性及做好手機保安設置。另外，邊界警區亦到訪秀茂坪交通安全城，參加由東九龍交通總部舉辦的交通安全講座，講解長者行人及道路安全的重要性，提高會員的交通安全意識。除此之外，邊界警區亦安排了會員參觀香港賽馬會藥物資訊天地、舊大澳警署和大館等地方，讓會員加深了解受管制藥物及毒品的禍害之餘，希望藉此透過各會員警惕親友及年青人遠離毒品、明白守法的重要性，以及增加他們對警隊歷史及警務工作的認識。

邊界警區致力推廣耆樂警訊活動，並與地區團體保持緊密合作，透過多機構參與模式，舉辦各類型的探訪和參觀活動，協助區內的長

者認識警隊、加強溝通、宣揚防騙和防罪、以及交通安全等信息。

另外，耆樂警訊導賞員亦擔任由中區警署建築群保育而成的「大館」導賞員，為市民介紹「大館」及警隊歷史。市民在耆樂警訊導賞員專業的講解下，除了能回顧警隊的歷史，還增加了他們對警隊文化的認識，提升他們對警隊的認同。

第六頁

會員投稿

九龍城區 張振華

尋人服務

當時是黃昏，我的手機鈴聲突然響起，一個陌生的來電號碼，是『電話騙案』嗎？立即提醒自己要小心點。

但我還是選擇了接聽，當『喂』之後，聽到的是一把悅耳聲音，就頓時把警覺性也降低了，原來是耆樂警訊刊物的一位編輯打來的，接著她還詢問了我，個人的有關資料，得到証實無誤後，她就跟我說了以下的事情：

事緣有位女仕，一個偶然的機會下，在社區會堂的雜誌架，看到了耆樂警訊的刊物，正好來消磨這個等候時間，而當看到了其中有篇會員的投稿，是附有作者照片的，看來像是一位已經失去聯絡的舊友。在好奇心驅使下，她聯絡上這刊物的編輯，得到了她的熱心幫助，很快就把我找上了，然後就把她通訊資料給我，好讓我們可以再次聯繫，所以真要在這裡，說聲『多謝』。

在翌日，我打了這個手機號碼，傳來的是一個曾經熟悉而又久違了的聲音，頓時，兒時回憶畫面湧現，我與這位舊街坊，認識了超過半世紀，記得在小時候，我們都是住在長沙灣區，那裡從古至今，街上就有很多小販在擺檔，早、晚不停地叫賣，所以居住環境來得嘈雜，但也可以說是非常熱鬧，而我們就喜歡在附近『掃街』。

而當時香港過的生活還是有點艱難，我們都是修畢了初中，就要輟學，到工廠裡去當小工，利用下班後晚上時間，去完成中學課程，

在工廠裡，因為我倆還有去返學，所以聊來就比較投契。

隨著工廠的結束，環境的改變，慢慢的就失去了聯絡，有時回想都會覺得有點可惜，但當時的通訊沒現在多樣化，只有家居電話（還是六個數字的撥號），所以現時隨口一句『電聯』，當時還是一個難題。

隨後，大家就利用這機會，說起過去這段日子，人生的點滴，認識的朋友等等。到現在，大家都過著退休生活，享受生命，也是感恩。

今次憑著這個巧合機會，讓我與舊友再次碰上，實在非常高興，也反映原來耆樂警訊這個刊物，不單是提供防騙訊息、騙徒手法和社區資訊，還加上尋人服務，可能還會發掘出更多，真是來得多功能了。

油尖區 黃玉

2019年5月我幸運地能參加油尖區耆樂警訊與香港理工大學活齡學院合辦的「耆活計畫領袖訓練課程2019」。過程中我學習了自我認識、增強溝通能力、強化領導能力、理財和防騙等等。感激油尖區耆樂警訊開辦這個課程，讓我更加瞭解自己，發揮所長。既可長知識，又可以認識一群充滿活力的老友記，獲益良多。

不幸地在上課期間，我確診得了重病，不得不告假做手術，幸好得到導師 Dr. Jenny、何惠強警長、吳 Sir、鄭 Sir、王 Sir 等體諒，他們不但給我送上慰問，更為我祈禱，他們的每一句問候語和祝福，給我精神上無限的支持和鼓勵，使我感覺溫暖、窩心，也感恩遇上了一位經驗豐富又有愛的醫生替我操刀，使我病情得到適當治癒，能儘快重投油尖區耆樂警訊這個大家庭。

各位老友記，如果你發現肩、背部等部位持續疼痛，這是身體某部位出現問題的警號，不要掉以輕心，一定要加倍注意並儘快求診，所謂病向淺中醫啊！

總的來說，感謝油尖區耆樂警訊給我機會重投學習，自我增值。對於 Dr. Jenny 及各位亞 Sir 的關心，真的衷心感激。

油尖區 黃意群

耆英經歷極豐富，
樂意為群顯光芒；
警方滅罪傾全力，
訊息傳遞靠大家。

活到老、學到老

我曾參加多次油尖區耆樂警訊活動，包括耆活計劃領袖訓練課程 2019、耆樂理財防騙長門人、耆樂隊長訓練日營和重整生命、服務社會訓練課程等。在此感謝何惠強警長、吳 Sir 及鄭生等精心策劃和安排，讓耆樂會員能延續學習生涯，再嘗課堂歡樂氣氛，把學到的知識廣傳親友，令大眾認清理財概念，進而加強理財能力，免誤墮騙網，降低罪案率，間接減省警力資源，一舉數得。另一方面，我能領會「活到老、學到老」的真正意義。

最令我感受良多的是「重整生命、服務社會」訓練課程。導師 Dr. Jenny 的課程設計有別於傳統的單向式授課，她善於誘導學員運用藝術元素表達內心世界。每個主題活動後的分享環節，讓我們深入了解自己，提升自省能力，專心聆聽和表達自己，增強溝通能力，為他日服務社會打下強心針。

分享童年難忘事時，頓時勾起眾人快樂的回憶。兒時天真無憂的畫面，一一呈現眼前。我深信經歷艱苦奮鬥後，大家的生活質素有所改善，足以證明只要堅毅努力向上，必有回報。

在「我最懷念的人」這個環節，部分同學異口同聲讚頌母親對家庭的無私奉獻與愛心，觸動我們蘊藏心底多年的思緒，多少男女學員都情不自禁灑下熱淚，場面使人感動不已。

透過分享 30 歲前、後的悲喜苦樂，導師營造機會給組員檢視自己的前半生。聆聽各人的生活點滴後，我學會欣賞自己和別人，並懂得擁抱及珍惜眼前人。

綜合而言，這個耆樂課程能促進思維及反思能力。我學會欣賞和

接納別人的特質，祈望他朝服務社群時，能貢獻所長，做到老有所為。最後，仍要感激「耆樂警訊」這個大家庭提供免費學習平台，既長知識，又可認識新朋友。

油尖區 薛錦玉

參觀「智友善」家居導賞團

2019年10月17日，是個秋高氣爽的日子，我們幾十位老友記在何警長和鄭先生的帶領下，參加了「智友善」家居導賞團。

這次的活動，我們學到了怎樣預防認知障礙症：一，要多用腦；二，要採取地中海飲食法則，多吃新鮮蔬果、五穀類及魚類，避免進食醃製及高鹽食物；三，養成每天運動的習慣；四，有愉悅心情及多與人溝通；五，管理體重、血壓等健康指標及定期做身體檢查。我特別認同，老友記需要廣闊社交生活，多與家人朋友分享、保持心境開朗並持有欣賞、感恩的生活態度，這些都令我們從內在層面，預防認知障礙。

另一方面，我們在導賞團中也學到患上認知障礙症後的實用家居貼士，例如：保持足夠照明、通道暢通無阻、擺放長者熟悉的家人照片、家居佈置避免太前衛、提供合適的環境空間，讓長者多參與日常自理家務，以及參與他認為有意義和價值的活動，從而增添生活色彩。

當然，預防勝於治療。這次導賞團，我們學到了從身心靈層面預防認知障礙症的出現，實在讓我們獲益良多，在此，感謝耆樂警訊的安排。

屯門區 劉麗梅

很幸運地，我能夠參加今年屯門區耆樂警訊舉辦的河源紫金惠州文化交流團，行程節目非常豐富，感謝各位耆樂警訊會長及警長的悉心安排。

風景名勝方面，安排了遊覽供應香港市民食水的新豐江大壩，船遊華南地區第一大湖—泊萬綠湖，風景優美。遊覽越王山玻璃橋、羅浮山、參觀農夫山泉水的生產過程、恐龍博物館及東縱紀念館等等，大飽眼福，獲益良多。

另外，亦參觀了公安機構，河源市公安局指揮中心，了解一站式的警報系統，提高處理效率。又特意安排參觀特警操練，非常精彩，眼界大開。

參加是次交流團，感受到內地治安良好，科技高速發展，尤以電子支付非常普遍，吃喝玩樂，帶一部手機便可全國通行，非常方便。

灣仔區 周美施

活在當下

已為長者的我，一心想退休是我的終點，以往勤奮的成果都會隨年齡慢慢而逝。前面的路會開始漸漸變得灰暗和乏味。

但一件突發事件，使我加入了長者中心。其後又加入了義工行列。使我能參與往醫院探訪病友。在中心亦當了「腦退化」義工（助各兄弟姊妹們玩遊戲以增進他們腦部的認知和反應）；和長者郊遊（照顧他們上/下車，以免有走失的事件發生）。

於 2018 年更加入了「耆樂警訊」為會員。每次參與其舉辦的活動，都能接觸不同範疇，例如，可以分享騙案的資訊，讓我們可告知其他長者們，有助他們增加警覺性，免防受騙和如何應對等知識。另外，亦參加公益金步行籌款、前往參觀珠海市公安局總部、大潭童軍營訓練等等。

現在我知道退休的路並不灰暗，還可活得燦爛。除了助人還能助己呢！因為各種活動都讓我學到不少知識，哪有何樂而不為呀！故此每當和友人共聚時，也會鼓勵他們多參與有意義的義工活動。要活在

當下啊！不要白白浪費得來不易的寶貴人生啊。

第七頁

養狗能使長者生活倍添活力（作者：小瑋）

長者退休後往往感到生活孤單，主因通常是與子女分開居住後，加上身體機能衰退不便外出，致社交圈子狹窄。作為「人類好朋友」的狗隻，原來是長者生活寂寞的最佳「良藥」。瑞典《科學報告》期刊最近刊出的研究，用了12年時間，觀察340萬名年齡40到80歲的瑞典人，顯示有養狗的獨居者，較沒養狗獨居者，死亡風險少33%，患心血管疾病風險降低36%，心臟病發機率低11%，這些好處是飼養其他寵物未能明顯見到。

這項研究正反映了狗作為「人類好朋友」的特性，狗與主人互動性強，性格熱情外向，長者即使原本不想外出，但見到狗狗興奮地想出外散步，作為主人的長者也只得遛狗出門。長者每天要為狗隻安排膳食、清潔，這些每日定期的運動量，使長者不知不覺間改善了健康。長者遛狗好去處甚多，康文署現時轄下的寵物公園，已由2010年的19個，增加至2019年8月的50個，透過「寵物共享公園」計劃，開放給狗主帶同狗隻入內，當中包括山頂花園、啟德跑道公園、棠蔭街山邊休憩處、大窩口道遊樂場、城門河第三海濱花園、宏業南街休憩花園，讓更多區的主人能與狗隻同樂。

挑選狗隻方面，長者較適合飼養小型狗隻，可節省把狗隻搬動、洗澡時的氣力，而且小狗食量不多，也可減少狗糧的支出。故此，體型細小，食量不多的史納莎，就很適合長者飼養。而且其性格活潑、喜歡親近人，能使主人的心情也變得開朗。各位長者快去寵物店看看，挑選合適的狗隻吧。

上期(2019年9月)《有獎遊戲》答案:

1. 對 2. 錯 3. 對 4. 對 5. 錯 6. 錯 7. 錯 8. 對

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下:

中區 古賀與 陳道金 張令子 歐玉蘭 翁天儒 曾錦芬 江潔英
黃月嬋 葉尚薇 吳海榮 杜月冰
灣仔區 王國華 黃國鳳
沙田區 戴美芬
元朗區 梁燕麗
油尖區 陳美潔
觀塘區 彭國棟
屯門區 陳淑珍 陳嘉燕 邱麗堅

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。

有獎遊戲

長者飼養狗隻你要知多啲

以下各項陳述是或非??? 請在方格內以對或錯表示

1. 長者退休後感到生活孤單，主因是沒有足夠積蓄去旅行。
2. 飼養狗隻帶來的健康益處，飼養其他寵物未能明顯見到。
3. 狗隻通常性格冷漠，不與人互動。
4. 長者每天照料狗隻帶來的定期運動量，使長者不知不覺間改善了健康。
5. 「寵物共享公園」試驗計劃下的公園，嚴禁狗主帶同狗隻入內。
6. 山頂花園、海洋公園，都是「寵物共享公園」計劃內的公園。
7. 長者適合飼養小型狗隻多於大型狗隻。

8. 體型細小，食量不多的史納莎，很適合長者飼養。

有獎遊戲

有獎問答遊戲截止日期為2020年2月29日

答案以警察公共關係科耆樂警訊公佈為準，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

家居保安及防盜安全資訊

年近歲晚，傳統上這段時間較易發生爆竊案。警隊每逢新年期間都會全力執行冬防措施，以保障市民大眾安全。要防止罪案，警方的努力固然重要，但如果市民能配合警隊撲滅罪行的工作，採取適當的防罪措施，賊人自然無從下手。

家居是賊人其中一個主要的目標。因此，家居必須有足夠的保安措施，如裝置堅固大門，配上優質門鎖、防盜眼及防盜鍊等。市民，尤其是長者，應避免在家中存放大量現金和貴重物品。另外，各家各戶都有責任留意陌生訪客的身分，如有懷疑應盡快向保安或警方尋求協助。假日期間，計劃出外旅遊的市民，除了做好家居防盜措施外，更應在離家前把所有門窗鎖上，甚至請親友或鄰居巡視該戶，避免賊人有機可乘。

除了家居外，商鋪亦是賊人的目標。商鋪店主應加強在店鋪非營業時間的保安措施，如裝置優質警報系統及24小時閉路監視器。在休鋪期間，店主應將現金存入銀行或放入穩妥的夾萬內，並不定時巡視店鋪，防止爆竊案發生。

如市民發現可疑人出入自己家居或店鋪，必須保持鎮定，留意可

疑人的容貌及特徵，並盡快通知保安或警方。提高警惕、協助警方撲滅罪行是每一位市民的責任。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。

耆樂警訊中央諮詢委員會

郭柏聰先生 (主席)

郭嘉銓先生 (副主席)

鄭錦鐘博士 BBS MH JP (中央活動委員會主席)

林建康先生 MH (中央宣傳委員會主席)

胡楚南太平紳士 (中央財務委員會主席)

委員

周厚立先生 MH JP

魏海鷹先生

呂鈞堯先生 BBS

翁國基先生

王嘉恩博士 MH

顏志永先生

張俊濤先生

黃帆風先生 BBS MH

孫日孝先生 MH

陳孝慈先生 MH

林一星教授

伍啟陽先生

陳文宜女士

胡美卿女士

耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係課警司黃冰冰 (主席)

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組：

總督察何淦貽

督察余達智

警長鍾浩正

警員唐洁玲

邊界警區警民關係組警長伍德榮

觀塘警區警民關係組警長勞少忠

旺角警區警民關係組警長陳偉光

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