

第一頁

內容大要

- P. 2 耆樂警訊網絡紅人
- P. 3 提防電話騙案
- P. 4 訪問耆樂警訊會員
- P. 5 警區標語創作比賽
- P. 6 會員投稿
- P. 7 耆樂資訊及有獎問答遊戲
- P. 8 警隊推出「2020年重點交通執法項目」

耆樂警訊改革社交媒體平台

現今網絡世界及社交媒體與生活密不可分，警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組早於二〇一八設立 Facebook 專頁宣揚防罪訊息，為了更致力善用科技及擴展宣傳渠道，耆樂警訊於二〇二〇年五月五日開設兩個社交媒體頻道，分別是 Instagram 及 YouTube，讓會員可以從多個渠道更快速獲得最新資訊，促進與會員交流溝通，為耆樂警訊再度揭開嶄新一頁。

耆樂警訊徹底改革帖文的方向，為長者度身訂做最合適他們的內容，從以往的防罪知識，擴展至生活小知識、食譜、健康資訊及社會時事等題材，配上精美圖片、影片及文字，方便會員隨時隨地吸收更有用更緊貼社會的資訊。

此外，為了提供更豐富的娛樂及有用的資訊予會員，耆樂警訊於 YouTube 頻道新增家居運動教學，方便長者留在家中抗疫之餘，亦能鍛鍊體能，維持強健體魄，做個健康的耆樂會員。

如何進入耆樂警訊專頁？

只要在 Facebook, Instagram 及 YouTube 的搜索欄，輸入「耆樂警訊」或者掃一掃「二維碼」就能進入警察公共關係科耆樂警訊 Instagram 及 Facebook 頻道，瀏覽充滿趣味的資訊內容。

各位老友記，請支持我們耆樂警訊新增的社交媒體頻道，為我們點讚及分享。

專訪耆樂警訊網絡紅人-Michelle 姐【潮流教煮】

很多人認為退休人士，連智能手機都不太會用，但她在臉書煮食群組中卻是活躍份子，佔領重要席位。她憑藉以多年入廚經驗，在網上分享煮菜食譜，在煮食群組擁有一大群“粉絲”，其中一個蒸腸粉教學的影片，更吸引近二千個讚好、五百多個留言向她請教秘訣，到底 Michelle 姐的魅力何在？

Michelle 姐差不多每星期都會分享煮食影片及食譜帖文，群組中的支持者來自五湖四海，近年來上載的煮食教學多不勝數，款式幾乎沒重複過。問到 Michelle 何解會與網上煮食教學結緣，她害羞笑言：「是一次丈夫將她烹飪的過程，用手機攝影後放在網上，隨後不少網民瀏覽，更要求她提供食譜，加上丈夫支持，使我漸漸愛上了網上煮食教學，最終成為了退休生活其中一樣最熱衷的興趣。」

無心插柳柳成蔭，影片大受歡迎，推廣煮食文化之餘，更為她生活添上色彩。我們親身嘗試過她的手藝，可稱得上色香味樣樣俱全，手藝媲美大師級廚師，實力毋容置疑。

採訪當日我們帶了兩位小朋友跟隨 Michelle 姐學習烹飪甜品，從烹飪過程中她循循善誘，耐心教導小朋友，達至長幼共融。簡單的教學，製作出美味的甜品，兩位小朋友在品嚐甜品同時，不忘感激 Michelle 的指導。

乳酪雜果雪條食譜

材料：

乳酪	300g
低脂奶	2 湯匙
蜜糖	2 湯匙
雜果切粒	適量

烹調步驟

1. 先將水果切粒備用。
2. 將乳酪、低脂奶、蜜糖及雜果切粒混合。
3. 混合材料放入雪條器皿。

4. 放入冰箱冷藏約 5 小時。

第三頁

提防電話騙案

在 2019 年，警方共接獲 648 宗「電話騙案」舉報，佔整體詐騙案約 7.9%，較 2018 年增加 33 宗，損失金額為 1 億 5,002 萬，較 2018 年增加 8,907 萬。而大部份蒙受損失的電話騙案受害人為六十一歲或以上長者(44.2%)，當中最常用手法為「猜猜我是誰」及「假冒官員」是主要電話騙案手法中最盛行的兩種，分別佔整體電話騙案的 64.5%及 35.2%。

警方高度重視此類電話騙案，而打擊「電話騙案」是處長首要行動項目之一，為加強調查電話騙案的專業能力，東九龍總區重案組為警隊指定「電話騙案專責小組」，統籌全港打擊這類罪案的調查工作、情報收集、宣傳教育、加刑申請及對外合作事宜。我們耆樂警訊亦留意到電話騙案上升，所以在Facebook及Instagram經常發放大量防騙資訊及舉辦不同種類的活動，藉以加強長者們防騙意識。

耆樂警訊提醒長者們，騙徒會用以下電話騙案手法：

1. 「猜猜我是誰」

騙徒會假扮是受害人的親人或朋友，取得受害人信任後，騙徒就會騙取受害人金錢及個人資料。

2. 「假冒官員」

受害人會收到假扮內地官員，例如公安局及海關等機構的來電，聲稱受害人觸犯內地法律，再誘導受害人匯款到內地戶口，以證清白。

3. 「虛構綁架」

騙徒會假扮受害人的家人，表示被人綁架，要求贖金。

耆樂警訊呼籲長者收到電話騙案時要小心謹慎，在接聽過程中須留意以下要點：

- 保持冷靜，不要即時相信騙徒任何說法。
- 切勿隨便透過電話將敏感個人資料給予不知名來電者，例如身份證號碼、銀行戶口號碼及密碼等等，更不應把金錢交給陌生人或轉帳至不知名帳戶。
- 向身邊的親人或朋友求助，並報警。

- 如對騙徒身份有所懷疑，便應立即掛線，致電「防騙易」諮詢熱線18222查詢或向警方報案。

第四頁

「疫」境自強·正能量訪問

影響全球的新型冠狀病毒肺炎疫情持續，不少市民的日常及假日的活動大受影響，過著枯燥乏味的生活。留家的日子，年輕人有很多選擇，例如網上學習、在網上觀看電視電視劇及電競等等，但在「疫」境下的長者們又如何生活呢？今次耆樂警訊特地訪問了一位會員，在「疫」境仍保持正面樂觀的個性，不斷發放正能量感染親朋好友，他便是賴樂勝先生。

疫情下，很多社區長者活動、家居復健服務在都暫停，缺乏社交生活下，長者獨居家中會更覺孤寂，而長期欠缺活動亦會令長者身體變得虛弱，而賴先生恰恰能從「疫」境中走出來，生活豐富而精彩，他在家中自學，利用科技自我增值豐盛人生，他說：「一款網上視訊會議軟件叫 Zoom，軟件除了能與親朋好友視訊，定期還有一些志願導師直播教學，我從視訊中跟隨螢幕的導師做簡單運動，也觀看了不少烹飪新方法及製造手工藝品，每日就算足不出戶都能與外界接觸。」

網絡世界帶來方便，使賴先生能夠繼續與親朋好友透過螢幕相見，拉近大家的距離，然而，那畢竟是沒有溫度的接觸，因此他希望疫症快些完結，能回復正常生活，可以與瀝源社區會堂的朋友可以攜手共聚一堂。

賴先生如此努力面對逆境，皆因他年輕時比一般人更加刻苦，訓練出鐵一般的意志。年輕時的賴先生，就讀南海英文書院，由於學校是紡織廠商資助，所以除了讀書外，學生們也會到紡織廠的工作。他回憶道：「當時工場非常酷熱，大家都汗流浹背，就算在寒冬都不用穿厚衣，最惱人是棉絮漫天飛舞，這是無可奈何，在艱辛半工讀的情況下，磨練到鋼鐵般的意志。」年輕時的刻苦經歷，使他學會堅持二字，因為他深信只要堅持面對，問題終會迎刃而解。賴先生寄語鼓勵受到「疫」境影響的香港人：「難關是磨練機會，只要衝破，一定有光明的將來。」

第五頁

將軍澳區耆樂警訊【同心抗「逆」· 健康就是美麗】標語創作比賽

秉承警隊「心繫社會」的精神，於疫情期間將軍澳區耆樂警訊舉辦了題為【同心抗「逆」· 健康就是美麗】的標語創作比賽，旨在為香港打氣。在疫（逆）境下，參賽老友記創作出不同標語以及床頭詩提醒老友記時刻注意個人衛生。參賽作品都充分展現出愛心、創意和正能量。

抗疫標語創作比賽由將軍澳區耆樂警訊名譽會長會主席伍燕梅女士出任評審並選出最佳創作獎為陳潔怡；而最佳字體獎為張和民。伍主席表示一眾參賽作品都別具心思及富有創意實在難而決擇，而她稱能籍着是次比賽能令老友記們攜手抗疫之餘亦能發揮-「耆樂精神、助己助人」。

最佳創作獎——陳潔怡作品

最佳字體獎——張和民作品

第六頁

會員投稿

邊界區-呂春發

「邊界耆少齊抗疫 太極七式顯活力」活動後感

二零一四年邊界區剛剛成立耆樂警訊的時候，我已經加入了成為會員，不知不覺間參加了各式各樣的活動，現在亦成為了耆樂隊長。我修習太極越五十年，平時亦有擔任導師教授街坊太極招式，但一直以來都是面授。於五月的時候，邊界警區警民關係組伍警長邀請我參與宣傳防疫短片拍攝，並告訴我會發佈到網上平台，對我來說，這是一次十分有趣而特別的機會。於是，我一口就答應了。在短片中，我擔任主角，展示「太極氣功」招式。

正式拍攝前幾天，警民關係組找我磋商了拍攝的細節，我從太極氣功十八式之中挑選了老少咸宜的七式教學。到拍攝當日，我與幾位耆樂警訊會員及少年警訊會員到達拍攝場地的時候，我見到警民關係組已經將場地佈置好，忙碌地作準備，工作人員認真且一絲不苟的態度，我也頓時肅穆起來。今次是我第一次面對鏡頭，心情既興奮又緊張。伍警長向我們講解今天的拍攝詳情後，各位演員就各自按自己的戲份綵排、練稿及準備。

拍攝過程亦並非一帆風順，縱然大家都準備充足，到真正拍攝時也難免出現「蝦碌」的鏡頭，例如拍攝外景時會受著環境、收音等的影響而需要重拍。

而我亦不例外，有時緊張得忘記對白，所以連綵排在內，我們都重拍了不少次數。

拍攝到中途時，眾人雖然感到勞累，但仍堅持到最後！特別深刻的是我與兩位少年警訊會員的合作的過程，二人都非常乖巧，又懂得尊師重道，所以我們的合作非常愉快。正所謂「長幼合作，樂也融融」！這個深刻的寶貴經驗和回憶令我銘記於心。希望透過這部短片，男女老幼都能於網上學習到太極氣功，即使足不出戶，亦能在家中舒展筋骨。

荃灣區-崔玉霞

疫境放 zoom ~ 視像講座

在過去數月的抗疫期間，學校停課，好些機構員工亦需留在家中工作。全港市民同心協力防疫，減少外出，耆樂警訊亦暫停會員的社羣活動，憑著大家的努力和團結，得以成功堵截病毒在社區散播。

在此段共渡時艱日子，學校透過視像教學；機構利用視像形式開會和處理業務。視像會議對我們一群退休人士好像是遙不可及的事，怎料耆樂警訊卻能把它化成一個學習科技的平台，好讓會員能發揮活到老學到老的精神。

我們非常感謝荃灣區耆樂警訊在 4 月 16 日安排一個小組視像會議教學課程。當天亞 Sir 同 Madam 個別教導我們下載視像會議應用程式，並且耐心講解如何輸入會議名稱及密碼，當輸入參加者名字後便加入會議，繼而學習開啟視訊、音訊和分享畫面等。學習完成後更安排實踐應用時段，令我們可以明白同掌握整項視像會議過程。

荃灣區耆樂警訊在 4 月 21 日舉辦首場長者視像會議講座和問答遊戲，當日我們 30 位耆樂警訊會員懷着興奮的心情安在家中分享講座，我們既可與時並進，在家遙距互動，又可接收警區最新防疫、防騙、交通安全及家居防盜竊等資訊，使我們生活得更健康! 更安心! 更精叻!

非常高興我還是第一個「舉手」搶答問題的得主，獎品很豐富和實用: 有外科口罩，消毒搓手液及驅瘟逐疫香囊等! 期待耆樂警訊舉辦另一場視像會議，讓我們鼓勵更多會員參與!

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。

油尖區-黃玉

退而不休理財之道

退休生活有保障
自己財產自己管
資產有動有不動
勤儉儲蓄保老本
分散投資至重要
股票債券要識揀
年金基金可考慮
不懂不做是秘訣
不自量力招損失
便宜莫貪要緊記
耆樂警訊長知識
學曉洞悉詐騙黨

油尖區-方旺蘭

驚雷

我是在元朗出生長大的「鄉下妹」，家境清貧，只能完成小學教育，夜校是唯一進修的途徑，我努力之下，考取了倫敦會計文憑高級課程證書（LCC），進入某大機構財務部，幸運地被揀選有資格考取北京遙距大學文憑課程，再經過幾年日間工作，晚間上課的歲月，最終完成考獲正式文憑，遺憾沒有隆重的畢業典禮，帽袍欠奉。

2016年11月26日，突然大量痢血，証實是患上末期腸癌，我只退休了三個月，預備享受生活，無法接受，外間陽光燦爛，我感覺是暴雨將至。手術、電療、化療，受盡醫療的痛苦與磨折。

我不可以坐以待斃，跟病魔宣戰，有父神作後盾，香港優良的醫療作武器，還怕什麼？除醫療外，一定要有正常社交活動，正面思想，不可與淚水作伴侶。所以經朋友介紹之下，加入了耆樂警訊，第一個活動是第三屆耆活計劃領袖訓練課程的畢業典禮，師兄師姐們，頭戴四方帽，身穿學士袍，很神氣威風。我幻想如果自己亦能有相同打扮的照片是多麼美好。

第四屆耆樂警訊耆活計劃領袖訓練課程，我可以叨陪末座，導師循循善誘，同學們努力學習，樂也融融。最後，我得到夢寐以求的照片，雖然因為社會運動影響下，我們未能舉行畢業典禮，但得盧教授安排，在理工大學被封前一天，我們已拍攝畢業照片，我最大心願已完成。還有個「餐後甜品」，是耆樂警訊與紅十字會合辦的急救證書課程，我們應該是最合作、努力、認真的學員，及後全部學員考試都及格。

耆樂警訊能夠給我一個學習機會，補償少年時失學的遺憾，參與其他很多的活動，使我忘記疾病的痛苦，每天都開心生活，明天之後，又盼望另一個明天。

第七頁

全方位增強免疫力-可抵禦疫情

近日疫情雖然稍為舒緩，但我們的預防傳染防禦工作仍然不能鬆懈。除了做好預防措施，勤洗手，出外帶口罩，更要保持健康的身體。長者免疫力隨年紀下降而容易患病，以下就為大家介紹作息、心理、飲食及運動等四方面，提升免疫力的方法。

作息方面，睡眠時人體會產生胞壁酸，可促進白血球生長，使肝臟解毒功能增強，將侵入的細菌或病毒消滅。故此最重要是「早睡早起」及充足睡眠。作息要定時，不宜超過11點入睡，而且必須每天至少有7小時睡眠，否則身體休息不夠，容易疲累，會使免疫力下降。

心理方面，要盡量保持心境平和，避免大喜大悲的激動情緒。平時要保持樂觀，有助強化身體機能；而巨大的心理壓力會導致荷爾蒙分泌過多，抑制人體免

疫系統運作，容易受到感冒等各式疾病侵襲。

飲食方面，應盡量選擇清淡而富營養的食物。每天應多吃魚類、牛奶、蛋類、豆類及新鮮蔬果，以補充體內蛋白質、維生素和礦物質，幫助增強免疫力。以下幾種食材都有助增強免疫力，大蒜可抗菌消炎、保護肝臟及心血管功能、調節血糖、降血脂、預防動脈硬化；蘆薈有清熱排毒、消炎抗菌、保肝和護膚之效；蜂膠能提高人體白血球吞噬病毒、細菌的能力，使免疫系統處於更好的「備戰」狀態，被稱為「天然的免疫增強劑」；番薯含有黏液蛋白，可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。

多運動則可促進新陳代謝，增強體魄改善抵抗力，以抵抗外來病菌侵襲。以下

為大家介紹頸、背、腰，三種伸展運動，同樣有助增強免疫力。建議每天早晚各練一次，每個動作做2至4次，每個動作維持10至20秒，保持正常呼吸。

一)頸部

頸的動作最為簡單，先把頭垂下，維持10至20秒，還原。

然後把頭先後轉左及右，每個方向的動作各維持約10至20秒。

二)背部

背部動作前要先挺直坐好，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持約10至20秒，還原。

三)腰部

腰部方面，先坐好，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直；然後把前臂提起平腰，上身慢慢向右後方轉，維持10至20秒，還原後做另一邊。每邊重複2至4次。

希望各位長者能參考上述的作息、心理、飲食及運動四大方面提升免疫力的方法，保持健康的身體，共同渡過疫情的難關。

第八頁

警隊推出「2020年重點交通執法項目」

交通警政旨在減少在交通意外中死亡及嚴重受傷的人數，改變道路使用者阻礙交通的不負責任行為，以及應對社區關注的事宜，尤其針對道路使用者不負責任的行為。警隊採用多機構及「3E」模式，以減少傷亡人數及改善道路交通情況。「3E」是指道路工程（Engineering）、公眾參與（Engagement）及積極執法

(Enforcement)。「重點交通執法項目」著重於根據交通意外及相關違例罪行的趨勢而制定的交通執法行動。

耆樂警訊提醒長者們要留意道路安全，切勿違反以下三點：

- 攀越圍欄及胡亂過馬路
- 沒有遵從「紅色人像」燈號及交通標誌
- 在距離行人過路設施15米範圍內橫過馬路

警隊於四月推出的「2020年重點交通執法項目」，新加入打擊非法使用電動可移動工具，以應對電動可移動工具的普及，以及近期涉及電動可移動工具的致命交通意外。根據《道路交通條例》（香港法例第374章），「汽車」的定義為任何由機械驅動的車輛。小型電單車、電動滑板及電動單輪車等可移動工具，均屬機械驅動，因此都屬於「汽車」。對於非法使用可移動工具人士，執法人員可按情況根據《道路交通條例》或《簡易程序治罪條例》（香港法例第228章）採取執法行動。

上期(2020年3月)《有獎遊戲》答案：

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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

邊界區 呂春發 何麗冰 何麗冰

西區 譚炳耀 陳素梅 張笑容 黃錫文 張桂芳 陳澤源 蔡少玲

中區 翁天儒

元朗區 胡綺華

屯門區 陳淑 陳久根 陳嘉燕 陳玉珍 陳淑珍

九龍城區 劉凱鏞

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

1. 要預防疫情，除了勤洗手還有甚麼方法？
2. 要增強抵抗力，作息時間應如何？
3. 睡眠時人體會產生甚麼促進白血球生長的物質？
4. 巨大的心理壓力會導致甚麼分泌過多？
5. 甚麼食材有助增強免疫力？
6. 多運動可促進甚麼身體機能？

找答案：

酸 觀 樂 息 地 背 腰 善 體
壁 良 改 蒜 大 部 管 薈 清
胞 心 理 壓 力 血 蘆 水 膠
蔬 蒙 爾 荷 疫 免 機 能 蜂
力 分 泌 能 多 謝 薯 蕃 紅
促 進 樂 罩 運 跳 代 喜 物
菜 果 口 水 動 蘿 果 陳 理
步 戴 針 踏 腳 葡 瓜 蘋 新
配 跑 起 早 睡 早 西 康 儀

有獎問答遊戲截止日期為2020年8月28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；註明耆樂警訊季刊《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。

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

督察陳逸婷

警長鍾浩正

警員趙汝健

屯門警區警民關係組警長莫嘉儀

深水埗警區警民關係組警長梁瑞強

水警海港警區警民關係組警長高永信

編輯部

地址：灣仔告士打道一二三號舊灣仔警署二樓（耆樂警訊）

電話：2828 7526

傳真：2527 1777

電郵：spc-office-2-pprb@police.gov.hk