

第一頁

內容大要

- P. 1 安德尊拍攝防罪短片
- P. 2-3 警區活動
- P. 4 耆樂新成員介紹
- P. 5 通訊程式 Zoom 介紹
- P. 6 會員投稿
- P. 7 耆樂資訊
- P. 8 耆樂資訊及有獎問答遊戲

耆樂警訊邀請安德尊拍攝防罪短片

人稱「大王」的安德尊，是一名資深的主持及演員，多年來他一直熱衷公益，並且十分關心長者，經常義務幫助不同組織宣傳及推廣與長者有關的活動計劃。2018年7月，他更獲得香港政府頒發榮譽勳章，以表揚他過去多年在長者義工方面的貢獻。

耆樂警訊十分欣賞安德尊在長者方面的無私付出，因此邀請他拍攝一系列防騙短片，希望藉著他的知名度，吸引更多長者留意我們推廣的防騙防罪訊息。當我們向安德尊發出邀請後，他二話不說便立即答應，更以義務性質參與我們的拍攝工作。而由籌備至正式拍攝，他都盡心盡力，在每一個細節都主動提供寶貴意見，務求讓短片有更專業的拍攝效果。最意想不到的是，我們只預早給他「說唱」的樂曲和歌詞作為練習，但他竟然自己錄製好一首完整的歌曲給我們備用，這份專業的工作態度真的難能可貴。

在拍攝當日，耆樂警訊特地為安德尊安排好場地、道具、服飾、燈光及演員，在拍攝過程中，即使這次是義務拍攝工作，但他都是全心全意，落力去做，充分感受到他熱愛幫助別人的心，並且將快樂散播給身邊每一個人。拍攝工作最終在一片歡樂的氣氛中順利完成，安德尊更希望我們答應他一件事，就是如果將來有任何幫助到其他人的拍攝或活動工作，一定要記緊邀請他。他這個請求令我們在場每一個人都大為感動。最後，耆樂警訊亦在這裡衷心感謝所有參與拍攝的工作人員，感激大家！

當日拍攝的防騙短片，快啲 Click 入呢度俾個 LIKE 耆樂警訊啦！

邊界耆少齊抗疫 太極七式顯活力

新型冠狀病毒持續肆虐，無論對社會以至警隊都帶來前所未有的挑戰。在這段非常時期，很多人都因疫情關係留在家中，大部份耆樂警訊的活動亦因而暫停。邊界區警民關係組為了幫助市民一邊防疫，一邊抗勞，特別與耆樂警訊和少年警訊聯手製作「邊界耆少齊抗疫 太極七式顯活力」短片，當中邀請到太極高手兼耆樂隊長「發叔」示範，並嚴選簡單易做的太極七式，好讓廣大市民即使在抗疫期間留在家中，都能夠做到有益身心的健體活動。警方更期望藉著短片，向社會各階層發放正能量，並鼓勵市民在抗疫期間，不忘勤做運動，提高抗疫意識。

短片製作團隊來自邊界區警民關係組人員，演員方面則邀請到邊界警區耆樂警訊和少訊會員參與。其中主角耆樂隊長「發叔」，是習武多年的太極導師。「發叔」在劇中便帶領耆樂警訊及少訊會員「耍太極」，希望以源遠流長的太極功，耍走疫情，顯現活力。當中所演練的「太極七式」，簡明精要，有助身體行氣活血，發放抗疫正能量。

在鏡頭下，各演員都表現緊張，更不時出現一些引人發笑的NG鏡頭。不過幾經辛苦，拍攝最終都能順利完成。年逾八十的「發叔」事後表示，是次拍攝經驗十分深刻難忘，又說可以將自己苦練多年的太極透過網上平台教授其他人士，感到非常難得，他亦十分感謝邊界警區警民關係組人員的悉心安排。

在疫情未完全退卻下，耆樂會員雖然未能聚首參與警方舉辦的活動，但警方亦希望借助網上社交平台，發布這段別具意義的短片，向各位會員送上關愛。

「觀塘少訊耆樂靚糰與警賀端陽」活動

觀塘警區於 6 月 23 日舉行「仁氣伙」之「觀塘少訊耆樂靚糰與警賀端陽」活動。出席活動的成員包括觀塘警區指揮官蒲理正總警司、少年警訊名譽會長會主席陳更博士 MH、耆樂警訊名譽會長主席李偉珍女士、兩會會長們，以及一眾少年警訊和耆樂警訊會員。是次活動旨在鼓勵連月來不辭勞苦，維持社會治安的觀塘警區前線人員，讓同事們能夠享用這些滿載愛心的糰子，一同感受端午節的歡樂氣氛。

觀塘耆樂警訊和少年警訊在這次活動合共贊助超過 400 隻糰，當中接近半數更是由耆樂會員教導少訊成員一起親手製作。是次活動在觀塘警區的「仁氣伙」計劃的全力推動下，全面發揮計劃以長者，傳承他們的智慧、手工藝、經驗等的理念，藉著活動傳承製作糰子文化及中式廚藝的精髓。

有份參與今次活動的少年警訊成員表示，包糰的過程原來一點也不容易，無論是浸糰葉、摺粽葉、放餡料，以至最後把糰紮起都不能馬虎。少年警訊成員在活動後，感謝一眾耆樂警訊老友記將包糰技藝傳承給他們，同時亦希望日後可以把這種傳統文化薪火相傳，一直保存下去。

「道路安全 Rap 歌」

今時今日，Rap 歌並不是年青人的專利，我們西區一班老友記都可以好「潮」大唱 Rap 歌。西區警區與西區耆樂警訊會員早前便共同製作了一段「道路安全」宣傳片。這段「道路安全 Rap 歌」短片由一班老友記以又唱又跳的輕鬆手法拍攝，藉此吸引耆樂警訊會員和其他長者觀看，向他們傳遞道路安全資訊，同時提高道路安全的意識，從而減低長者交通意外的發生，達致「路上零意外，香港人人愛」。

快啲 Click 入呢度俾個 LIKE 老友記啦!

<https://www.facebook.com/290354011170358/posts/1317563455116070/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>

耆樂警訊新成員 — 豆大師

由 6 月份開始，耆樂警訊加入了一位新成員！他有綠色的皮膚，手短腳短，最愛的裝扮是戴眼鏡和帽子，樣子可愛，而且形象百變，中文名字叫「豆大師」，他更有一個英文名字喚「Master Bean」。豆大師性格樂於助人，只要耆樂警訊有任何要求，他都會義不容辭全力幫忙。

作為耆樂警訊新成員，「豆大師」將於警方的宣傳信息及物品中出現，如果大家有留意的話，「豆大師」其實已於六月初在耆樂警訊 Facebook、Instagram 及 Youtube 三大社交媒體平台率先登場，每天在耆樂警訊中發放實用資訊，與一眾「豆大師粉絲」見面。豆大師將會不斷推陳出新，發放更多生活資訊，希望各位讀者亦提供寶貴意見，令我們的豆大師可以精益求精，不斷進步。

豆大師其實還有一個小孫兒，是一粒叫作豆苗仔(Mini Bean)的小青豆，這粒可愛的小青豆會在少年警訊工作，希望大家也多多支持。

疫情期間善用通訊程式 Zoom 與親友視像對話保持聯繫

為鼓勵耆樂警訊會員與時俱進，擁抱科技，緊貼時下通訊潮流，警察公共關係科向各位會員介紹在疫情期間，於香港不少企業，以至院校均採用的視像通訊程式 Zoom，學習如何善用這種新世代通訊科技，滿足大家在疫情期間居家工作或學習的通訊需要。

基於防疫考慮，我們鼓勵各位會員通過視像聊天的方式與親友保持聯絡，而 Zoom 正好是一款簡單易用的視像會議應用程式，只需直接下載並完成安裝，即可輕鬆使用。無論你身處何地，只要開啟程式便可與親朋好友展開視像對話。我們深信，疫情只可阻隔我們的距離，但絕對阻隔不了我們的聯繫，彼此的情誼。

大家只要用電腦登上 Zoom 的官方網站：<https://zoom.us>，進入下載頁面下載應用程式，如果用手機的話，則可以在應用程式商店搜尋“zoom”直接下載。安裝完成後，按指示進行註冊，並通過電子郵件驗證，即可成為 Zoom 的用戶。之後，用戶只要按照程式的使用提示，便可開始進行視像對話。

以下是使用 Zoom 手機版的簡易教學：

1. 開啟 Zoom 後，會顯示以下版面，當中有兩個主要選項，分別是「新會議」及「加入」，如果你要建立「新會議」，只要按下新會議，就可成為會議主持。
2. 當你開設新會議並成為主持後，只要按 Zoom，就會出現會議的「會議 ID」及「密碼」，將「會議 ID」及「密碼」傳送給你的親友，就可以一起進行視像通訊。
3. 其他參加會議者，只要輸入「會議 ID」，就可以加入網上視像會議。

我們耆樂警訊時刻緊貼潮流，利用 Zoom 與耆樂會員在網上世界保持聯繫，互相交流，衝破疫情影響，就算足不出戶都能緊密溝通，同心抗疫。第六頁

第六頁

會員投稿

深水埗區 - 陳玉霞

不經不覺間，我加入了深水埗耆樂警訊已經有一年多，回顧這段期間，我參加了耆樂警訊舉辦不同型式的活動；有動態、有靜態，也認識來自各方不同年齡層的團員。在參加不同類型活動中（例如：協助派發防騙宣傳單張、理財防騙講座、月餅製作班、觀賞懷舊電影、急救證書課程等等。）令我最印象深刻和難忘的是有份在理財防騙講座中有份參與短劇演出，以戲劇形式以帶出防騙信息。因為全劇是由我們一班老友記自編、自導和自演的；在大家互相合作下，發揮出團隊精神，雖然演出時也有很多「蝦碌」嘅場面，可是組員都能有默契地用眼神、手勢和身體語言來互相提醒，但最重要的是從話劇中能帶給在座的每一位耆樂警訊會員多點理財防騙知識，從而提醒他們身邊長者和朋友更加提高警覺。我覺得很有意義。

在疫情之下，耆樂警訊活動少許亦受到影響，但是我最欣賞的是耆樂警訊利用不同社交媒體，用心地去製作，不論以文字、短片等製作和分享訊息，例如：運動篇、人生時光機、以及介紹最新騙案手法等等，這些內容極為豐富有用，而做運動也可以強身健體。

我有幸能夠成為耆樂警訊會員，加入後不但可以提昇自己的思維，延遲一下衰老，還增長了平時學不到的知識。在參加各類活動中，除了老友記們互相分享自己的所見所聞外，也看到長官們活潑生鬼的一面。希望在未來的日子裡，真的可以退而不休，用我有限的知識和經驗，幫助其他長者老友記。

屯門區 - 湯潔霞

市民時刻精明，騙徒無所遁形

我是屯門區「耆樂警訊」的會員，很開心最近協助警察總部拍了一個防騙影片。

「這是個真人真事的騙案，你是那個被騙的老太太，這一場是騙子打電話告訴你…」，導演每場戲都會很清楚地講解內容、對白、走位和表情；處理燈光、收音、場景等的配合，為了精益求精，還會重拍多次，務求不會出現錯漏。

我非常欣賞整體工作人員的專業和合作，衷心感謝他們不辭勞苦，在高溫環境中，流出汗水，付出努力，只為重現這些騙案，提醒大家提高警覺，慎防受騙。

警方經常以不同形式宣傳防騙、防盜的意識，騙徒會以任何形式出現，大家要時刻精明，提防電話、網上騙案，保密個人及銀行帳戶資料，有疑問要與家人溝通商量，更要提醒身邊友人，不要成為下一位受害者。如有懷疑，可致電「防騙易」熱線 18222，或報警求助。

西區 - 李遠根

以前簡簡單單「呼吸」，現在都不簡單，必須要配戴口罩保護才可呼吸。

本港在七月中新冠肺炎第三波疫情爆發傳染，疫情大多數是社區和群組感染，這次傳染迅速，使疫情非常嚴峻，連續十幾天單日新增確診都過百位數，累計至今大約有三千幾人感染，當中有不少是長者感染。所以老友記們一定要做好預防措施，飲食均衡，適量運動，勤洗手外，出外時記得配戴口罩，配戴口罩已成我們日常生活不可缺少的必需品。

香港還有很多有心和熱心人士。當新冠肺炎第三波疫情爆發前，已收集口罩共六千個，由西區耆樂警訊會主席謝喜武先生和一些有心人士捐贈口罩，這批口罩分別由數十位耆樂會員義工和職員帶領下把口罩包裝，分派到不同地方給有需要人士手上。雖然年過半百耆樂會員，他們滿腔熱成，不論有錢無錢，不論年紀，為社會服務。

特別多謝出心又出力主席謝喜武先生，西區警民關係組主任余剛總督察及主任陳偉文警署警長，在百忙中抽空帶領數十位耆樂會員和職員分派口罩和防騙單張，派發地點有西區中山公園、卑路乍灣公園、深水灣、海怡半島和南灣分給有需要人士。

香港人的無比精神及意志，充滿信心，戰勝疫情，放下口罩再可簡簡單單「呼吸」，祝大家身體健康！

元朗區 - 黃秀冰

明天會更好

新冠肺炎疫情來港大半年，口罩、消毒噴霧和酒精搓手液已經成為我們的日常必需品；在疫情嚴峻下，我們要做好防控和檢疫措施、外出一定要正確戴好口罩、勤洗手、還要減少外出，更不要聚集在人多地方，在家可以自選中、低、強不同程度的運動來加強免疫力，好讓我們有強健的身體來戰勝疫情。

我非常欣賞和享受這四年在耆樂警訊大家庭的日子，警方為我們悉心安排很多增值活動，例如耆樂訓練營、減罪網絡安全講座等；還有提升個人潛能的有合唱隊、舞蹈、話劇、大笑瑜伽和剛剛完成的「我要做個大學生」計劃，讓我們可以到嶺南大學接受『樂齡科技專員培訓證書課程』系列，內容非常豐富，將現今科技實踐在長者的『醫』、『食』、『住』、『行』四大需要，讓大家認識日常的科技樂齡生活、家具用品和食品選擇，當中的互動環節令大家都非常投入，這個課程又令我們大開眼界，日後更可以回饋社會；在此，我非常感謝會長會袁蘭芳主席（文太）和各位會長在百忙中抽時間參加我們的畢業典禮，更加感謝周警長 Noelle 為我們悉心準備的畢業袍、四方帽和鮮豔的花朵，還有感謝志鴻Chris 從旁協助我們，才有一個難忘的畢業典禮！

在此，我祝願疫情盡快過去！全球回復往日的生活！

元朗區 - 鄧川雲

遇險三招：「閃、避、求」

與險即閃	安全為上
尋找掩護	切勿聲張
報警求助	自保最強
善用三招	勝做張良

油尖區 - 方旺蘭

窗外·疫情

愛熱鬧的我，因疫情嚴峻，被迫困在家，野貓變家貓，哎呀！好悶呀！

家有五間房，一間作為貯物，其餘的房間與丈夫平分，楚河漢界，互不相干。不能街上轉，只好每日環屋遊，為增加行程長度，必要尋幽探勝，發掘景點。

偶爾到丈夫休閒房內溜躑，站窗前外望，有天橋，車輛來往頻繁，半邊橋面剛鋪上新的瀝青，與舊的相比，一邊黑，一邊白，橋旁有兩條路，可通往觀塘及香港，四通八達，頓悟覺醒。人生面對很多條路，是黑是白，任君選擇。

晚上，天橋上，汽車頭燈黃色，車尾紅燈，婉轉蛇行，彷彿翔龍，配合微黃街燈，行人過路的紅綠燈，襯托出寧靜，優雅的動感，美景如斯吸引，行人遵守交通規則，平安過路。

每人遵守法規、履行本份、做足防疫措施，政府加強把關責任，戰勝病菌，指日可待。疫情帶給我們學習慢活機會，在狹小空間，家人互相體諒、關心、溝通、彼此包容、接納，幸福滿載。如天橋黑白各一邊，如何取捨，掌握在自己手中，放慢急促的腳步，細心欣賞身邊的人、物、景和事，發現風光無限，雨後彩虹，更見美麗。

第七頁

長者「食住行」抗疫心得

新冠肺炎疫情持續衝擊本港，香港大學醫學院與哈佛公共衛生學院研究顯示，70 歲以上長者感染率和死亡率比年輕人高兩倍。因高齡長者往往有糖尿、心臟病等長期病患，抵抗力和免疫力較低，易受感染引致併發症。長者要好好為疫情備戰，可參考以下「食住行」三方面的心得。

食方面，退休長者喜與親朋飯聚，但為免多人聚集易受感染，應避免堂食。例如可外賣酒樓或餐廳食品，更可善用餘暇嘗試下廚煮新菜式。膳食應做到營養均衡，包括適量進食蛋類、豆製品、魚肉以增加蛋白質，並進食新鮮蔬菜、水果增加攝取維他命 C。疫情負面資訊不斷，應減少瀏覽社交媒體，進食時間更應放下手機，讓身心好好休息。由於長者呼吸道易敏感，特別哮喘病患者，應減少使用消毒酒精類產品清潔器具，必須使用時，亦應避免使用濃度超過 75% 的酒精產品。

住方面，即使在家開冷氣，上、下午也要分別開窗通風約 30 分鐘，改善室內空氣質量，減低呼吸系統疾病風險，並降低可能存在病毒。長期病患長者，更要加強健康管理，有需要可請家人協助，測量和記錄每天身體健康數據，包括血壓、血糖、體重、體溫、排便等健康數據，血氧濃度過低更是感染肺炎徵狀之一；

更應每年注射流感等疫苗，以防疫症乘虛而入。很多長者為防疫長留室內，少了與親朋見面，難免鬱鬱寡歡，甚至影響心理及生理健康。長者應善用電話、網絡視像等方式與親朋加強聯繫，保持社交生活；長者亦可替自己計劃時間表，抽時間做喜愛的事，例如看書、聽音樂、看電影，亦可安排時間做家務，例如執拾及清潔家居，保持作息規律，使生活充實。

行方面，適量運動，例如四肢伸展有助提高免疫力，更提升肌肉能力，減少失平衡機會。長者若要外出舒展身心，應盡量不要選擇人流密集的上下班時段，並盡量步行減少乘坐公共交通工具，活動地點亦應選擇人少、通風良好的地方，例如可選擇平日到郊野公園、行山徑等。應記下每天到過的地方及曾接觸的人士，一旦獲悉有感染個案，也可追查到過的地方有否感染風險。外出時遇到熟人，也不應脫下口罩，並保持一公尺以上距離交談。

長者亦應留意有否出現過分焦慮的情緒及身體反應，例如不斷瀏覽疫症相關新聞、專注力下降、頭痛、沒有胃口進食等。若以上情況持續出現約兩周，應尋求社工、心理學家等專業人士協助。

寄望以上食、住、行貼士，能協助各位長者提升免疫力，大家平日亦應多與親朋互相致電或視訊聊天，關心問候，並分享疫情心得和知識，以及正面消息，例如疫苗研發進展，既能集思廣益，又可振奮士氣，以強健的身心，戰勝新冠肺炎！

抗疫秘笈你要知

問題：

1. 顯示70歲以上長者感染率和死亡率比哪類人高兩倍？
2. 長期病患長者，抵抗力和免疫力較低，易受感染引致甚麼？
3. 為免多人聚集受感染，要避免堂食，除了親自下廚還可以怎樣做？
4. 進食蛋類可攝取甚麼物質？
5. 開窗通風，可減低甚麼疾病風險？
6. 血氧濃度過低更是患上甚麼病的徵狀？
7. 哪類型運動，有助提升肌肉能力？

有獎遊戲

在下列方格內找出答案：

視	覺	老	人	窗	症	發	併	血
電	瞞	輕	微	開	山	路	飲	液
絡	年	齡	統	籌	徑	途	食	動
網	聯	互	系	列	賽	比	運	感
賣	提	拉	吸	吮	器	展	風	染
購	外	圈	呼	縮	伸	險	園	慮
買	力	量	體	肢	直	公	質	焦
炎	肺	氣	四	架	野	白	情	緒
熱	膿	冷	漲	郊	蛋	維	他	命

第八頁

手法

有市民收到自稱香港衛生署預設的語音來電，聲稱市民已確診新冠肺炎或須安排檢疫，並要求市民按 9 字。其後，電話被轉駁至一個講普通話人士接聽，要求市民提供個人及銀行帳戶資料。

警方呼籲

- 衛生署不會要求市民提供銀行帳戶等個人資料。
- 如遇到有自稱衛生署人員來電，以不同理由指示市民交出個人資料及銀行戶口資料，應該主動查證及可致電政府熱線 5394 3150 確認有關人員的身份。
- 如遇上可疑網站，要求輸入銀行戶口資料及密碼，切勿提供任何資料，並立即關閉。
- 切勿向陌生人透露個人資料、銀行戶口資料、網上銀行帳戶及密碼等；
- 提醒身邊親友提防受騙。
- 如有懷疑，應致電防騙易熱線 18222 查詢。

上期(2020年6月)《有獎遊戲》答案:

問答題：

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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下:

邊界區 徐惠絨 黃瑞卷 徐玉蓮

西區 區詠芝 鄭潔貞 許換寶 曹柱新

中區 李瑞坤 歐玉蘭

元朗區 陳志銳 袁笑卿

荃灣區 賴志瑞 黃玉嫦 鄒麗姿

沙田區 張志雄 龍雪玲 梁惠芬

將軍澳 施玉選

油尖區 黃意群

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。

有獎問答遊戲截止日期為2020年11月27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

西區警區警民關係組警署警長陳偉文

黃大仙警區警民關係組警長李婉詩

大嶼山警區警民關係組警長陳新雲

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