

耆樂警訊季刊 二零二零年十二月 ● 第二十期

警察公共關係科出版 ● 耆樂警訊網頁：

[www.police.gov.hk/spc/tc](http://www.police.gov.hk/spc/tc)

第一頁

內容大要

- P.1 耆樂警訊新宣傳攻勢
- P2-5. 警區活動
- P6. 會員投稿
- P7. 耆樂資訊
- P8. 警方呼籲及有獎問答遊戲

### 耆樂警訊新宣傳攻勢

最近大家出街，有無留意到响好多公眾地方，都會見到耆樂警訊全新一輯的宣傳海報？呢啲海報跟以往耆樂警訊宣傳海報設計有甚麼地方不同呢？等小編話俾你哋聽啦！

大約喺 2020 年 5 月，耆樂警訊及少年警訊出現兩隻活潑生動，惹人喜愛的吉祥物。代表耆樂警訊的吉祥物係「豆大師」，「豆大師」有著成熟和穩重的外表，寓意各長者們有豐富的人生經驗及智慧，去分享給年青人。而少年警訊的吉祥物是「豆苗仔」，「豆苗仔」是代表各青少年有無限的活力及創造力，不斷茁壯成長。

今年耆樂警訊將「豆大師」及「豆苗仔」加入到新一輪的宣傳攻勢，透過不同的宣傳渠道，引起更多人關注我們。宣傳地點包括警察總部外牆、各區警署、紅磡海底隧道入口、地鐵車廂、巴士車身、巴士站及各大公共屋邨等等。在海報中大家可以見到一個二維碼，用手機一掃就會進入招募耆樂警訊及少年警訊網頁。只要填入簡單資料，就可成為會員。大家行街及坐港鐵時，如果見到我們的宣傳，記得用手機影低，上載到我們的 Facebook 專頁，寫下你們的意見及發現的地方呀。

### 邊界區「耆家友膳」教你煮出客家風味蘿蔔茶粿

香港是美食天堂，匯聚不少烹飪高手，邊界警區警民關係組製作了網上短片—「耆家友膳」烹飪系列，為大家介紹不同的飲食文化及製作方法，發掘民間廚神。首集邀請了耆樂隊長平姐及冰姐，示範沙頭角客家蘿蔔茶粿的烹調方法。

客家文化源遠流長，飲食特色以咸香軟糯、原汁原味為人所津津樂道。沙頭角正是客家人的聚居地，平姐及冰姐以蘿蔔、臘腸、冬菇、蝦米、蕉葉及糯米粉等材料，巧手炮製出別具客家風味的蘿蔔茶粿，色香味俱全，現場的攝製人員都忍不住流口水呢！平姐還教大家講茶粿的客家話，讓各位老友記學習製作茶粿時，也感受到客家文化。

更多「耆家友膳」的短片將會在邊界區耆樂警訊的 Facebook 陸續播出，邊界警區警民關係組會繼續於社交平台提供不同資訊，連繫老友記，鼓勵他們在抗疫期間接收網上資訊，以及送上關懷祝福。

### 邊界區耆樂警訊教你「防疫七式」

有見「邊界耆少齊抗疫 太極七式顯活力」短片 得到廣大觀眾支持，邊界警區警民關係組與老友記再次攜手製作短片「防疫七式」，希望在限聚令期間將防疫訊息傳遞社區，務求做到「防疫措施做到足，家庭健康樂滿屋」。短片中一眾老友記以生動的演繹方式，提醒觀眾時刻做足防疫措施，同時不忘關心身邊人，鼓勵大家齊心抗疫。最難得是邊界區耆樂警訊名譽會長會主席張伙泰先生 BBS MH 亦粉墨登場。

張主席表示，限聚令限制了會員之間的接觸，希望透過短片，讓會員足不出戶亦能接收防疫訊息，更重要是為會員送上關懷及祝福。

## 西區警區水陸兩路宣傳防騙訊息

西區警區於10月24日舉辦「西區警區防騙活動啟動禮」，聯同多個協辦單位人員在香港仔海濱公園及西環正街街市外派發宣傳單張，提醒市民慎防電話騙案。

水警海港警區、中西區撲滅罪行委員會、南區撲滅罪行委員會、西區少年警訊名譽會長會，以及西區耆樂警訊名譽會長會等機構攜手策劃是次活動，以創新手法，在兩艘漁船掛上印有粵劇名伶蓋鳴暉小姐肖像的搶眼橫額，水陸兩路宣傳防電騙信息，希望提高西區及南區市民對電話騙案的警覺性。

耆樂警訊提提大家：虛情假意真騙財，冷靜求助快收線！

### 『第三屆葵青區耆樂警訊名譽會長會』就職典禮

葵青警區於十一月六日在荃灣悅來酒店舉辦了「第三屆葵青區耆樂警訊名譽會長會就職典禮」，11位名譽會長及24位耆樂警訊會員懷着喜悅的心情出席典禮。

當日由葵青區指揮官謝振中總警司頒授會長委任狀予主席王春輝先生 MH、副主席葉長春先生 MH 以及 6 位會長與 3 位名譽顧問。大會更邀請主禮嘉賓葵青民政事務專員鄭健太平紳士致送感謝狀予耆樂警訊合作機構，感謝社區內不同界別及持份者鼎力支持耆樂警訊，持續推動地區長者服務及善用資源，並加強警方與長者的聯繫，有利宣揚防罪訊息，共建美好社區。

### 耆樂警訊急救講座

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組與香港聖約翰救護機構於 11 月 16 日在西區少訊中心舉辦急救講座，21 名來自不同警區的耆樂警訊會員積極參與，在講座後獲頒聽講證書以示鼓勵。

急救講座旨在提升各「耆樂會員」的急救常識，希望他們在日常生活遇到意外或事故時，都能冷靜處理，助人助己。聖約翰救護機構兩位資深導師郭先生及林先生分別講解急救理論及傷口包紮的知識。

講座期間，各耆樂會員對內容充滿興趣，常與導師交流。他們學習包紮傷口時特別投入，經兩位導師悉心指導後，每位學員都學會大手掛包紮技巧，臉上露出成功及滿足的笑容。一眾耆樂會員在急救講座後均表示獲益良多，最後導師郭先生向每位學員頒發香港聖約翰救護機構聽講證書。每一張證書就是對學員的最佳鼓勵。

### 灣仔耆樂本地一日遊

長者留家抗疫多時不免感到寂寞，偶然也希望外出舒展身心。有見及此，灣仔耆樂警訊名譽會長會贊助會員本地一日遊，於 11 月 20 日參觀有「東方威尼斯」之稱的大澳漁村及昂平 360 市集等景點，同場宣傳防電騙訊息。

今次活動有幸邀得灣仔警區助理指揮官（行政）及兩名名譽會長隨團。會員防疫裝備充足，享受戶外陽光與美景，呼吸新鮮空氣。大家都盡興而歸，度過開心的一天，也振興了本土旅遊業。

### 屯門耆樂警訊會員視像訓練日

屯門警區警民關係組於 8 月 27 日舉行耆樂警訊會員視像訓練日，介紹來年會務及活動安排，並分享防騙與防疫資訊。

疫情期間，屯門警區持續善用科技，通過視像會議系統，有效地與區內不同持份者溝通，維繫良好的夥伴關係。是次訓練日獲區內約一百名會員參與。他們留家抗疫之餘，也可以與警方互動，了解區內罪案趨勢及時下最新的騙案手法，提高防騙及防疫意識，會員反應熱烈。

屯門警區會繼續透過不同的平台與區內持份者溝通，宣揚防罪及守法信息。

## 第六頁

### 會員投稿

#### 邊界區 – 何麗冰

受新冠肺炎疫情影響差不多一年，外出時佩帶口罩，勤清潔雙手已經成為日常習慣。在限聚令措施實行下，無法再像以前一樣和其他老友記相聚飲茶聊天，又不能去旅行散心，每日過著清淡日子。

幸好在 2014 年加入了邊界區耆樂警訊，並擔任「耆樂探長」及「耆樂隊長」，經常參與不同類型的耆樂警訊活動。因社區疫情爆發大家都減少外出，邊界區耆樂警訊也減少了舉辦多人面對面的活動。因此，邊界警區警民組將活動轉型，使用電子媒體作交流，期望在疫情下都能與老友記互動。邊界區耆樂警訊於年頭開辦了「資訊耆兵」先導計劃，上網這些新科技我不懂，所以立即報名參加，活動讓我學習到如何使用手機應用程式上網、利用社交媒體與其他老友記聯繫。其中最深刻的是學習到使用手機應用程式看「耆樂警訊專頁」，專頁令我在抗疫期間都能接收到社會最新的資訊，時刻提醒我預防騙案、緊記抗疫要點、了解時事生活資訊等。在日後向耆樂會員授課時，我也能把所學到的教授於他們。另外，我也參與了邊界警區耆樂警訊舉辦的「抗疫七式」及「耆家友膳」宣傳拍攝活動，提醒大家要加強防疫勤清潔自身及地方，又教大家製作沙頭角客家蘿蔔茶粿，希望大家在家抗疫都能過充實的生活。

拍攝宣傳短片對我來說有好大挑戰性，平時拍照都是一剎那，但拍攝短片需要長時間對著鏡頭，還要記對白、走位和動作等，第一次體驗感覺很新鮮有趣。邊界警區警民組人員也很認真佈置，準備好所有材料和設備。拍攝期間難免會出現「蝦碌」鏡頭，例如：走錯位、忘記對白

等，需要重拍不少次數，但大家都合作得好愉快。宣傳短片在邊界警區耆樂警訊網上專頁公開後，我的家人看過都覺得我第一次拍攝演得不錯、短片情節很有趣，在網上看見我感覺很新穎，像上了電視當明星一樣，令我感到好自豪。

最後，希望疫情盡快過去，大家都能聚首一堂，重拾過去熱鬧氣氛。

## 九龍城區 - 張振華

我是九龍城區耆樂警訊會員張振華，退休後其中一項興趣是攝影，過往亦曾協助九龍城區耆樂警訊交流團擔當攝影義工的工作，為耆樂「老友記」留下開心及難忘的片段。

今年5月疫情期間，我參加了由香港警務處西九龍交通部及香港交通安全隊西九龍總區舉辦之西九龍攝影比賽，幸運地獲得優異獎。今次我參加比賽，內容是黃昏時候，華燈初上，行人和駕駛者都應加倍小心，如果準備橫過馬路，要看到綠公仔亮起及車輛在紅燈前停下，才好橫過馬路，因為這時候駕駛者還沒有適應變得有點昏暗的路面，反應會來得遲疑。有些時候，我們還可以利用天橋、隧道等過路設施，輕鬆的走過去。最後，藉此機會，提醒大家過馬路時要特別注意交通安全。

## 油尖區 - 葉曼新

### 快樂耆技齊分享

疫情期間因限聚令關係，留在家裡最大得著是，可利用多餘時間，發掘不少娛樂及各種興趣，例如上網唱K歌，欣賞戲曲表演，扮靚自拍等。現今科技進步，透過戶聯網足不出戶，都可增廣見聞，飽覽世界名勝古蹟，亦可免費下載自學軟件充實自己。

為了減輕負面情緒壓力，舒緩長期關節痛楚，我最近學會使用[美圖秀秀]軟件自拍照片，並將舊相修飾，輯成相冊自娛。

上述軟件使用非常容易方便，素材包羅萬有，可隨意發揮無限創意，美容化妝，千變萬化，祇要肯花點心思就可拼貼出一幅幅美麗的相片，其樂無窮。

回憶在今年10月30日適逢萬聖節，出外晚膳途中有緣遇見打扮鬼馬年青人慶祝佳節，意外驚喜見到巨型可愛南瓜汽球，嘆為觀止，吸引不少途人圍觀欣賞，我也急不及待，馬上叫旁人幫忙打咭拍照留念。

回家才發現相片，面目全非，感到很失望，因當晚燈光不足，拍攝效果不如理想，還幸有賴〔美圖秀秀〕軟件，花費不少時間心血去調校光暗度，去蕪存菁，添加色彩，增加特殊背景效果，才可將珍貴相片恢復原貌。每幅相片經過自己親手精心泡製後，變得更加值得可觀珍藏，給我留下難忘經驗及美麗回憶。

能盡情全程投入享受創意過程，成功完成作品分享給親友欣賞並獲好評，帶給我很大自信及滿足感。那份喜悅實在是非筆墨難以形容。現將 2 張原圖對比已修飾美化相片合併分享給大家欣賞指教。祈望疫情盡快消失，耆樂警訊再恢復正常活動，老友記可再歡聚一堂。在此謹祝大家開心快樂心情好，健康幸福活到老！

## 屯門區 - 李和權

### 限聚令下成百人齊見面

耆樂警訊警民關係組警長們，舉辦了一次別開生面，網上視像訓練日暨防騙的講座，藉機會宣傳防騙意識，同時更在現時的环境下，讓會員見見面。

他們首先教導會員用手機在網上，下載近期流行的議會軟件，如何開啟視像及音頻按鈕，練習使用及參與網上的講座。會員個個都是長者，手勢有些慢，記性也有點兒遲緩，但學得好開心，從未試過在手機或平板電腦上上課，家裡年青的討厭我們學得慢，沒耐性教導，警長們卻耐心指導，更在許可時段內，給大家半小時，互相對著視像螢幕的影像寒暄問安。沒見面大半年了，感情有點冷落，但藉此可維繫保持濃厚，值得贊和值得推廣。

## 屯門區區 - 黎雅儀

一場新冠肺炎至今仍未停息，耆樂警訊的很多活動都要被迫暫停。幸好透過網上媒體打開耆樂警訊群組 我們就可以收看到警長發放的有關 防疫和網騙. 電騙等最新訊息，時刻提醒我們要提高警惕以防受騙。的確最近我都收到冒充電訊公司的來電 說兩小時後會終止我的 電話使用，又有冒充中國銀行 的來電 是關於政府派發一萬元的事，一收到類似的電話我就會即收線，想呢我有咁易，因我是耆樂警訊的 一名精靈長者。講到長者，在疫情期間警方關注到多咗長者店舖盜竊，警長趁此機會 以我們是長者 身份製作 宣傳單張，有見及此我夥同一隊友 精心製作了一張提 為" 盜竊千祈唔好 否則晚節不保" 的宣

傳單張，有幸被獲 甄選作為 whatsapp 貼圖，我很高興。日後我會積極參加耆樂警訊的活動，做個有作為的長者。支持警隊。

## 西區 - 陳素梅

### 40呎長巨型蓋鳴暉Banner驚現漁船上

10月24日，我有幸參與由西區警區聯同水警海港警區、中西區、南區撲滅罪行委員會、西區少年警訊和耆樂警訊名譽會長會舉辦的「西區警區防騙活動啟動禮」並參與「我有一個願望」的防騙宣傳短片拍攝。

當日西區警區特意聯同水警海港警區找來兩艘大漁船，掛上特別設計的蓋鳴暉提防電騙海報。掛上banner的漁船跟隨着水警輪，將防騙訊息由地面帶到水上。紅色的banner掛在巨型漁船上十分吸引眼球。

最後記住：虛情假意真騙財，冷靜求助快收線！

## 第七頁

### 長者秋冬保健小貼士

秋冬之時，氣候變得寒冷，加上早晚溫差增大，不時更會氣溫驟降，身體的免疫力也會因而下降；天氣寒冷容易引致感冒，更會促使血管收縮，呼吸道、支氣管出現問題，令血壓升高，增加心血管疾病發作機率，嚴重更可致心肌梗塞或中風，若有疏忽身體容易出現不適或疾病，故長者要特別注意保健。

平日有健康的生活習慣相當重要，首先飲食要保持均衡，多吃蔬果攝取膳食纖維，透過水果補充維生素及礦物質；適量進食含豐富蛋白質食物，保持低油、低鹽，更需避免煙、酒及辛辣之物，可保持血管的暢通與彈性，防止心血管疾病。

由於秋、冬天氣乾燥，平日要多喝水補充水分，塗上適當的潤膚霜以免皮膚乾燥破損，亦應多吃一些可以滋陰潤肺的食物，例如秋梨、銀耳、百合、蓮子、木瓜等。百合能潤肺、安神養心，而木瓜則能消滯、通便和舒肝。

天冷氣管不適容易咳嗽，外出時要格外注意保暖，包括加穿外套或戴圍巾為頭頸部保溫，並多飲暖開水。進食枇杷果、雪耳、川貝、沙田柚



等，都可舒緩天氣乾燥而致的咳嗽、滋陰化燥；進食雪梨更可清心潤肺、清熱消痰。

長者可按身體狀況，適當飲用秋冬潤肺湯水，例如木瓜雪耳羅漢果湯就可滋陰、潤肺化燥，且製法簡單，材料只需鮮木瓜 1 個、雪耳 1.5 兩、羅漢果半個、南杏五錢、瘦肉半斤，再以 10 至 15 碗水煲 2 小時。

保持有規律的運動習慣，可促進新陳代謝、氣血循環暢順、減少肌肉流失。在此介紹各位長者一套「健步舞」，動作簡單易記：先原地踏步 4 次，再向前踏步 4 次，向前踏步時雙手向前推；然後改為向後踏步 4 次，向後踏步時雙臂屈曲，於胸前打圈。熟習後可配以輕快音樂，並按個人能力加快節奏及加長進行時間，但每次運動時間不宜過長，進行半小時後休息為宜。

若運動不當，可引致氣管不適或相關疾病發作，特別是秋冬天氣往往寒冷，若突然於室外吸入冷空氣會刺激氣管痙攣。故運動前應先在室內做準備，透過充足熱身運動，使心肺慢慢適應，亦可避免拉傷肌肉，待身體發暖後再到室外；運動後應加強補充鈣質及膠原蛋白的食物，例如魚、白肉、水煮蛋、豆腐、豆漿等，有助鞏固骨骼、膝關節健康。

除了日常保持飲食均衡及進行適當運動鍛煉身體，長者更要有穩定健康的作息，每天早睡早起，確保有充足的睡眠，並保持心境開朗，以提升身體抵抗力。長者只要注意日常生活有健康的飲食、運動及作息，加上定期做身體檢查，全方位做好保健，必可健康快樂地度過秋冬。

## 秋冬保健心得你要知

### 問題：

1. 天氣寒冷容易引致甚麼疾病？
2. 甚麼是秋冬容易引發的心血管疾病？
3. 多吃蔬果可攝取甚麼對人體有益的成份？
4. 要避免皮膚乾燥破損應塗上甚麼？
5. 秋梨、銀耳、百合、蓮子、木瓜等都對身體有甚麼益處？
6. 有規律的運動習慣對身體有何益處？
7. 突然於室外吸入冷空氣，身體可能會有甚麼反應？

### 有獎遊戲

在下列方格內找出答案：

熱	臃	冷	他	外	郊	維	命	蛋
覺	感	熱	維	纖	食	膳	夢	肺
冒	年	輕	飲	微	開	路	道	潤
絡	併	染	餐	窗	攀	途	謝	陰
風	提	拉	推	瘥	吮	代	忱	滋
飽	中	量	管	理	陳	腸	焦	味
賣	力	氣	情	新	生	護	緒	美
購	炎	圈	進	灑	潤	膚	霜	蜜
合	聯	促	展	胃	香	色	皮	瓜

第八頁

### 提防假冒收費電視公司銷售員推銷機頂盒

#### 手法

警方留意近期有騙徒假扮本地收費電視公司銷售員，上門以優惠價格向市民推銷高清電視機頂盒，並即場為受害人安裝。當取得受害人信任後，騙徒向受害人訛稱其公司可以優惠價格向客戶出售高端電子產品，引誘受害人支付大額按金以作大量訂購，之後再轉售圖利。騙徒或會借用受害人的信用卡大量購買該電子產品，聲稱稍後會將款項歸還，而受害人則可賺取信用卡積分。當騙徒取得按金或電子產品後便去如黃鶴。

#### 建議

- 如遇到自稱收費電視公司或電訊公司職員上門推銷機頂盒，應先要求該人出示員工證明，並向相關公司核實該人身份。

- 切勿向陌生人透露個人資料，包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、密碼及結餘等。
- 提醒身邊親友，提防受騙。
- 如有懷疑，應致電「防騙易諮詢熱線 18222」查詢

上期(2020年9月)《有獎遊戲》答案：

問答題：

1. 顯示70歲以上長者感染率和死亡率比哪類人高兩倍？ (年輕人)
2. 長期病患長者，抵抗力和免疫力較低，易受感染引致甚麼？ (併發症)
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？ (外賣)
4. 進食蛋類可攝取甚麼物質？ (蛋白質)
5. 開窗通風，可減低甚麼疾病風險？ (呼吸系統)
6. 血氧濃度過低更是患上甚麼病的徵狀？ (肺炎)
7. 哪類型運動，有助提升肌肉能力？ (四肢伸展運動)

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	朧	冷	漲	郊	蛋	維	他	命

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

灣仔區 韓麗娟 麥嫻

東區 鄭佩芬

西區 唐婉霞 林妙蓮 容妙珍

中區 張令子 陳道金

元朗區 馬美娟

荃灣區 葉美珠 張超琦 梁容福

葵青區 李小曼 羅成添

大埔區 梁淑芳

將軍澳 陳其敏 林錦綉

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](mailto: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2月26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曹宇媛（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

大埔警區警民關係組總督察黃宇濤

油尖警區警民關係組總督察區佩珊

沙田警區警民關係組警署警長施世昌

**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](mailto:spc-office-2-pprb@police.gov.hk)