

內容大要

- p2-4 警區活動
- p5 耆樂警訊詠春短片
- p6 會員投稿
- p7 耆樂資訊
- p8 警方呼籲及有獎問答遊戲

耆樂警訊探訪各區獻關懷

二零二一年二月八至十日，耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭柏聰警務處助理處長率領一眾委員、警察公共關係科耆樂警訊和黃大仙及灣仔警民關係組人員，與新界西長者學苑聯網、榕光社和灣仔慈善敬老會合作，一連三天分別到訪屯門、黃大仙及灣仔，向各區長者送上新春福袋，希望長者們提前感受到新春佳節的氣氛與溫暖。福袋內除了賀年揮春和利是封外，更有福米、日用品和防疫物資，祝願各位長者新一年過得豐足、幸福。

耆樂警訊秘書處感謝郭柏聰主席，以及警察公共關係科警司曹宇媛、委員呂鈞堯先生 BBS、顏志永先生、伍燕梅女士、朱俊豪博士、王嘉恩博士 MH、梁振志先生、陳孝慈先生 MH 暨新界西長者學苑聯網召集人及灣仔區慈敬老會主席孫日孝先生 MH 到場支持，以及榕光社及各區警民關係組人員鼎力協助。



- 耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭柏聰警務處助理處長(右三)與一眾委員在屯門向長者送上福袋。



- 耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭柏聰警務處助理處長(右四)與一眾委員在灣仔向長者送上福袋。



耆樂警訊祝願各位長者新一年過得豐足、幸福。



- 委員顏志永先生在黃大仙榕光社向長者送上福袋。

元朗耆樂版「捍衛香港」音樂短片出爐

警方的主題曲「捍衛香港」面世以來，在不同的場合播放，以展示警隊忠誠勇毅，捍衛香港的決心。該版本由歌手鍾鎮濤作曲及主唱，並由警務人員參與合唱，旋律莊嚴，元朗區耆樂警訊決定製作一個平民版本，集合市民歌聲來表達對警務人員的敬意。

音樂短片由元朗區耆樂警訊楊紹裘執導，元朗區耆樂警訊名譽會長會主席袁蘭芳成功邀請了當區街坊和耆樂會員參與演出，涵蓋男女老幼、不同種族，帶出長青共融、愛護及捍衛香港人人有責的訊息。

製作過程認真

每一位參演者均齊聲合唱，非常踴躍，即使歌唱不是每一個會長的專長，大家卻懷住一顆愛港情、赤子心，不怕見笑地去唱。會長們雖然工務繁重，卻在短短數周內騰出時間來練唱和拍攝外景，實在令人佩服。短片歌聲摻雜了男聲、女聲、老人聲、小孩聲，以及南亞裔孩子學唱中文的歌聲……正好是元朗平民百姓家的真實寫照呢！

為了突出元朗區的地方風貌，拍照場景以當區地標為主，包括元朗大馬路、元朗市鎮公園、元朗運動場、輕鐵站，以及不可或缺的元朗警署。耆樂警訊會長們身穿紅白藍間條的運動衫，會員則穿著藏藍色及青色的衣服互相配搭，令視覺效果更豐富，展現了元朗耆樂警訊的特色與活力。

另外，短片剪輯了元朗區耆樂警訊名譽會長會與警方一同服務社群的片段，包括十一位名譽會長於「滅罪關愛金曲滙」中粉墨登場的大型搞笑歌舞劇「黃飛鴻與十三姨」、過千人次的大型中醫義診、會長們合力清理風災街道、分派晚餐給孤寡家庭與一系列關懷老弱的活動等，藉此向公眾展現警方保護市民的努力，鼓勵大眾一同構建和平關愛的美好香港。

短片由 2021 年初上載至今反應良好，網上點擊率接近 1500 次。我們期待「捍衛香港」的歌聲響遍香港的每一角落，讓我們一同支持警隊、愛護及捍衛香港！



音樂短片節錄片段



音樂短片剪輯了元朗耆樂名譽會長會過往的服務點滴片段



(左起) 胡永祥副主席、馮壽如首副主席、陳祺顧問、郭浩男副主席及莊展銘會長



整個音樂短片拍攝過程獲各年齡層的市民參與 參演者以工廠妹造型演出



元朗耆樂名譽會長會袁蘭芳主席(右二)參與錄音過程

2021 年 03 月

旺角區『耆樂警訊』

水仙花有的花冠潔白，花蕊深黃色，因而有「金鑊銀台」的美名，花開的時候更加芳香四溢，成為年花必備之選。水仙頭一般需要 18 至 25 日開花，要掌握剝水仙頭及養殖的時間，才可趕及在農曆新年開花。為了滿足老友記留家抗疫親自培植水仙的願望，旺角警區警民關係組特意製作網上教學短片，並邀請了香港文化傳播協會賴榮春理事長示範切割水仙頭的正確方法，讓會員安坐家中仍可種水仙過年。

示範剝水仙花頭技巧



旺角警區警民關係組人員正調教器材位置，務求拍出最佳效果。

賴榮春先生細心地在鏡頭前示範水仙頭的兩種切法：企頭和蟹爪。企頭的切法快速簡易，成功率也高；蟹爪技巧則屬於進階級，切割時間最少半小時或以上，但生長出來的水仙花型態比較彎曲富美感，所以兩者均有愛好者。短片推出之後，獲不少老友記瀏覽，他們在初三的時候，更加分享成果及喜悅，紛紛拍下盛開水仙花的照片。想了解更多剝水仙球的細節，可以登入旺角區耆樂警訊 Facebook，瀏覽完整的教學影片！



賴榮春理事長詳細介紹企頭和蟹爪的技巧。



嘉賓賴榮春先生。



會員跟從剝水仙花頭凡技巧，成功在新年前培植出燦爛的水仙花。

耆樂警訊手機拍攝工作坊



耆樂警訊及長者聯絡組與沙龍文化產業研究所將於 2 月至 4 月在九龍城區舉辦手機拍攝班，讓來自不同警區的耆樂警訊會員學習短片製作，鼓勵他們透過社交媒體發布影片而表達自己。

完成十堂課程後，導師將舉辦放映會分享參加者的作品，並協助他們將短片上載至網站與其他長者交流，讓大眾更了解這一群長者的想法或故事。參加者更可以利用所學幫助其他老友記拍攝短片。

耆樂新春冬防攝影比賽



將軍澳區耆樂警訊在 3 月份舉辦了「耆樂新春冬防攝影比賽」作品展及頒獎儀式，讓老友記分享疫情下過新年的氣氛之餘，同時傳遞防騙及防罪訊息。

耆樂會員均積極參與比賽，以 WhatsApp 形式提交作品，並配上別具心思的作品名稱。評審將軍澳警區指揮官顏鐵誠及將軍澳區耆樂警訊名譽會長會主席伍燕梅均讚揚參賽作品具創意，在顏色配搭及攝影技巧方面各有特色。

頒獎儀式由將軍澳警區警民關係組主任李展宏陪同伍燕梅主席主持。活動期間，警民關係組人員不忘向老友記宣傳防騙訊息，伍主席亦與得獎者分享手機拍照的心得，共渡了一個歡樂的下午。大家可於將軍澳區耆樂警訊 Facebook 專頁欣賞得獎作品。



將軍澳警區警民關係組主任李展宏 (左一) 及將軍澳區耆樂警訊名譽會長會主席伍燕梅 (右二) 與得獎者合照



2021 年 03 月

耆樂警訊推出 全新詠春短片



陳師父將於十集短片教授詠春基本技巧



總督察何淦貽飾演老友記



阿占飾演天仔



健 sir 飾演賈師父

耆樂警訊早前在社交媒體推出「郁多啲系列」運動短片，讓各位老友記留家抗疫期間都可以強身健體，增強免疫力。短片叫好叫座，耆樂警訊決定「添食」，拍攝新一輯「郁多啲系列」短片，邀請蛇鶴詠春陳師父教大家 13 式詠春基本動作，達到養生及協調肌肉平衡的效果，更加切合各會員的需要。

十集的短片中，除了運動教學外，還會通過生動有趣拍攝手法，加入防騙及防罪資訊，提昇會員的意識。耆樂警訊各隊員落力參與拍攝工作，更加粉墨登場，並由耆樂警訊最有實力的拍攝專家 Angel Madam 編導、拍攝及剪接，預計短片將於 3 月底上載至耆樂警訊的 Facebook 及 IG。大家記得觀看及按「讚」分享，支持及鼓勵我們。



耆樂警訊為最佳效果傾力演出

會員投稿



策馬觀景看天池

遊絲綢之路，六月與九月是最佳季節，新疆首府烏魯木齊是必到之地，其中遊覽天山天池，是最令人其樂無窮。

天池是個極美極妙的湖泊，如詩如畫，趁着白雪冰峰倒映湖上，如美人照鏡，置身於仙境。湖光山色令人陶醉在天池懷裡，默言不語。這裏的小孩子七八歲已能策馬奔馳，小小年紀騎術已很精湛，在馬背上玩出神入化的雜技，令遊客們為之驚訝，無不拍手叫好。

遊天池，不要錯過入住蒙古包，佈置清雅，清

九龍城區 何舜兒

潔整齊，非常寬敞，包內更鋪滿五彩繽紛的地毯，很是舒適。晚上齊集在蒙古包內吃烤全羊，羊肉可口，味道美味，更有羊湯，滋潤欲滴，且熱氣騰騰，非常暖胃，也有品奶茶，別有一番風味。我們在蒙古包有說有笑，當地人告訴我們附近的風土人情，怡然自得，談笑風生，更大唱當地民歌，遶樑三日，娓娓動聽，充滿風情，歡渡一個令人回味的晚上。

來到天池策馬上雪線看冰川是重頭之節目，驚險刺激，坐在馬匹上，沿途兩旁便是懸崖，斜坡小路，真令你兩足發軟，無不戰戰兢兢，騎馬往山上走要經過很多小時，坐在馬匹上簡直是人用了刑似的，膽戰心驚，又辛苦又驚怕，唯有有驚無險地中途休息，在某些山坡上小歇一會，沿途山明水秀，山色秀麗，望下去湖水波平如鏡，湖水碧綠通透，更有青松襯在兩旁，景色迷人，儼如置於世外桃源。



油尖區 黃意群

疫境等同逆境。這話我不敢苟同。近月留家抗疫，我運用粉彩，我手展手心，繪畫了《黑夜》、《月滿》、《日出》、《幸運》和《希望》等五幅粉彩畫，以紓發心中情。

回望前塵往事，我跟同學們往長洲明輝營作兩日一夜的畢業之旅。晚飯梳洗後，大家躺在草地上。一邊觀星，一邊傾心事、談理想、講抱負。眼前一片黑漆漆夜空，群星閃爍，像是滿天寶石任君採摘。氣勢本是浪漫無比，霎時間，我驚覺近在咫尺，遠在天邊的繁星搖搖欲墜，心中忽然驚慌不已。與此同時，聽聞好友快將出國留學，想到同一天空下，他朝要相隔兩地，實難掩不捨之情，淚流滿面，失落極了。

常言道禍兮福所倚，福兮禍所伏。逆境或許只是人生的一處伏筆而已，只要坦然面對挫折，拿出不屈不撓的精神，你、我的心中結自會解開，迅即走向光明彼岸。

黎明時分，我們已走到山頂看日出。今天的太陽，顯得特別大，特別光亮耀眼。朝陽帶來溫暖和祈盼，霧氣漸漸消散，大地再次生機勃勃。我的心情頓覺歡愉、充滿自信。

不經不覺已退休多時，自得其樂的我，飽餐後獨自在公園漫步，欣賞花草樹木之際，驚見稀有的四葉草（幸運草），象徵希望、信心、愛情和幸福，寓意深遠。每當幸運草驅走霉氣之時，好事自然來。

最後，我將滿載祝福和希望的氣球，升放天空。祝願全世界抗疫成功，百毒不侵。盼望全球經濟復甦，就業率高企百分百，人人笑口常開。大家請緊記：山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村，明天會更好！



大嶼山區 梁淑冰

新型冠狀病毒肺炎疫情爆發已經接近一年，疫情影響下，令我們一眾老友記僅餘嘅社交活動都沒有了，在這日子，只可留在家中，閒時學吓焗麵包及蛋糕，人都變得呆了，但相比疫情之前，耆樂警訊帶給我們多姿多彩嘅活動，可以出去走走，大家可以開開心心聚聚，大家從歡笑中度過快樂嘅時光，就真是天淵之別，希望疫情早日散去，大家可以再精精神神，開開心心，痴痴呆呆，坐埋一枱，這些難忘日子真是令人再三回味。

雖然疫情停止了外遊活動，但我們大嶼山區耆樂警訊呀 Sir 及 Madam 怕老友記悶親，拍攝了不同種類短片，讓我們參與其中，然後放上 Facebook 給我們欣賞，讓我們不會與社會脫節，短片內容豐富，有教我們做運動，有預防感染病毒知識，不斷提醒我們，要保護自己，保護家人，有防騙短片，加強我們防罪意識，以免受騙，最近更讓我們認識了提子，呢粒不是普通提子，原來是提防騙子。由你開始，提醒我們現時流行的騙案，加強防騙知識，短片簡單明白，真的非常湊巧。

在此藉著這個機會，非常感謝大嶼山區耆樂警訊阿 Sir 及 Madam，他們工作雖忙，但在疫情期間亦不時用 Whatsapp 問候我們一班老友記，令我們在這無情的疫情下，感受到人間有情，令大嶼山這個和諧社區充滿愛及溫暖，謝謝大嶼山區耆樂警訊。



油尖區 黃玉

插花悟人生

我曾參加園藝課程，其中一個環節是學插花。插花是藝術的一種，也是慣用的情緒治療手法之一。現在疫情嚴峻，插花能令精神放鬆，恢復專注力，增強正面情緒，提升欣賞力和自信。看着自己的成品，讓我有滿足感，從寧靜中安頓身心。

插花講求技巧和心思。花要有主次之分，更須綠葉襯托，才能顯出主花的地位和特質。插花過程中，使我聯想到一個機構裏，除了領頭人外，各部門都有主管和職工們。若果人人都盡忠職守，安守本份，互相尊重，那就萬事大吉，否則永無寧日，個個精神受困擾，這又何苦呢！作為一個機構，就要人盡其才，插花就要物盡其用啊！

插花講求技巧和心思。花要有主次之分，更須綠葉襯托，才能顯出主花的地位和特質。插花過程中，使我聯想到一個機構裏，除了領頭人外，各部門都有主管和職工們。若果人人都盡忠職守，安守本份，互相尊重，那就萬事大吉，否則永無寧日，個個精神受困擾，這又何苦呢！作為一個機構，就要人盡其才，插花就要物盡其用啊！

各位耆樂老友記，我們已從職場退下來，就應好好安排往後的生活，過充實，有意義的日子，從退讓中體驗樂趣。例如培養不同類的好嗜好和習慣，免活力流失，要與時並進啊！放下執念，學會謙卑，感恩，欣賞大自然的美景，感謝造物主賜給我們的一切。

安心同行



秀茂坪區 林舜芳

燦爛的陽光，迎來牛年的第一天。疫情舒緩的消息令市民稍稍能安心出行。

回顧 2020、2019 年香港的種種煩擾，現在市民的身心終於能輕輕安放。

2020 年，無情的新冠肺炎疫情，將市民以往的笑容掩埋在口罩中。以前學校裏朗朗的書聲，學生遨遊在知

識海洋中的情景，成為家長的嚮往！

商場、酒樓熙來攘往的情景是大家的願望。

現在，抗疫初現的曙光，有賴醫護和市民的配合，還有在前線支援的警隊把關。

不堪回首的前年(2019)，黑暴橫行的時期，又是前線的警隊，頂著酷熱的陽光，背著沉重的裝備，馬路防不勝防的汽油彈，為

香港市民、為社會穩定守關！

是優秀的警隊，肩負著香港社會的繁榮穩定，讓這顆“東方之珠”為回歸祖國的日子發光！

安心同行，逝去的日子不再讓我們悲愴！迎來是更美好的時光。

2021年03月

耆樂資訊

趕走春季濕氣秘訣

寒冷的冬天終於過去，春天是暖和而欣欣向榮的好季節，但潮濕的天氣卻是長者的大敵，容易導致濕氣入體。

身體濕重又分為「外濕」和「內濕」，本身有風濕痛，受天氣變化影響而周身酸痛為外濕；內濕則為脾胃運作失常，累積毒素。濕氣重的徵狀包括精神差、食慾及精神不振、頭、身、手腳都有無力感，甚至身體出現痛症、水腫；從排泄物亦可反映，例如小便量少而顏色黃濁、大便稀軟不成形，有排不乾淨的感覺，都是濕氣堆積在消化系統的徵狀。長者抵抗力較年輕人弱，容易積聚濕氣，特別是長者常沾水，例如做家務清潔，或外出時淋雨，濕氣更容易入臟腑。

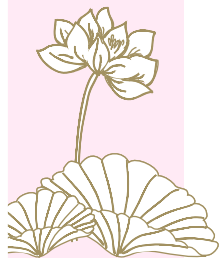
應對濕氣入體主要有三大方法，分別是按摩穴位、多做運動和食療。根據中醫說法，按摩人體三個穴位有效祛濕，分別是位於小腿內側，腳踝骨最高點往上三寸處的「三陰交」、位於小腿內側，脛骨內側突起後下方凹陷處的「陰陵泉」，以及位於膝蓋骨下方三寸，脛骨前緣一指寬之處的「足三里」。只要用食指和中指輕力平均打圈按壓，順時逆時針各兩分鐘便可。



其次是適量進行運動，運動出汗後當身體感覺輕鬆了，就顯示濕氣已被排去。但運動期間要避免着涼，除了要穿著足夠的衣物，亦要不時擦乾汗水，以及準備衣物替換濕透的衣物，避免汗水積聚太多反而增加濕氣入體。為使身體適應，運動前、後均應作五至十分鐘的熱身及伸展運動，以使身體適應，減低受傷的機會。建議可選擇溫和的行山或遠足徑，例如「港島徑第一段」山頂至薄扶林水塘一段，由太平山頂纜車站起步，繞太平山山腰平行，途經西高山，終點為薄扶林水塘行程只需約 2.5 小時，除了保持運動量，亦可接觸大自然使身心放鬆。

食療方面，建議多喝可健脾祛濕的湯水。例如赤小豆薏米水，可加上健脾潤肺的淮山百合，或搭配白朮、陳皮、紫蘇葉，同樣可化濕的藥材；其次是木棉花干煲湯，把木棉花曬乾後煮水，可與豬骨煲湯，可有效去除體內濕氣，但切記不宜用於氣虛、脾虛體質人士。

近來新冠肺炎疫情肆虐，不少長者長時間在家而少外出，易導致身體活動少、以及心情鬱悶，易致身體濕重。《黃帝內經》有言「正氣內存，邪不可干」，人體若正氣不足，容易受到外界邪氣影響，故長者除了做足以上三招，亦不能有太大精神壓力，應把握限聚令放寬部分防疫措施的機會，多與家人相約外出娛樂、喝早茶，都有助身心舒暢、抵禦濕氣、疫症等邪氣入侵。



有獎遊戲

趕走春季濕氣你要知

問題：

1. 甚麼季節容易導致濕氣入體？
2. 受天氣變化影響而周身酸痛的是哪一種濕痛？
3. 脾胃運作失常，累積毒素是哪一種濕痛？
4. 有效祛濕三個按摩穴位，是三陰交、陰陵泉和哪個？
5. 文章介紹的「港島徑第一段」，終點是哪裡？
6. 赤小豆薏米水和木棉花干煲湯有甚麼功效？
7. 《黃帝內經》有言「正氣內存」，下一句是甚麼？

在下列方格內找出答案：

茶	乾	淨	酸	寒	順	絡	遠	肺
冒	季	春	腰	痛	飲	徑	腫	放
感	鬱	夏	悶	正	邪	途	毒	鬆
飽	打	健	肋	塘	濁	不	膝	蓋
高	圈	脾	膽	水	黃	溫	可	姜
側	內	祛	發	林	顏	涼	冷	干
內	胃	濕	炎	扶	色	足	霜	群
活	外	郊	體	薄	按	腳	三	五
動	腸	陰	身	促	壓	肩	膀	里

警方呼籲



手法

最近，有受害人收到假冒銀行貸款部職員來電，聲稱可為受害人安排低息貸款。為了提高騙局的可信性，騙徒冒用真實的銀行職員身份，指示受害人將貸款申請文件放入寫上該銀行職員名字的公文袋，然後到銀行分行遞交。其後，騙徒相約受害人前往假律師樓或其他公眾地方見面，誘騙受害人交出款項作貸款的保證金，或誤導受害人向其他財務中介公司借貸，再將所借款項存入指定戶口，隨之失去聯絡。其後受害人向該真實銀行職員查詢，方知該職員從未為其辦理貸款申請。

警方呼籲

- 市民可以瀏覽香港銀行公會的網頁，核實銀行來電的真偽；
- 銀行職員絕不會轉介顧客到律師樓辦理借貸手續，或到其他貸款中介公司借貸或簽署文件；
- 銀行職員不會要求顧客到非銀行分行的地方辦理借貸手續或簽署合約；
- 簽署任何合約或文件前必須先清楚了解其內容及細節；
- 如有懷疑，請即致電「防騙易」諮詢熱線 18222。

上期 有獎遊戲

上期 (2020 年 12 月) 《有獎遊戲》答案：

抗疫秘笈你要知

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

熱	臘	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	擊	途	謝	陰
風	提	拉	推	痙	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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

灣仔區 梁少珊 梁淑顏
西區 馮建揮 溫然婷 梁秀琼
中區 翁天儒 歐玉蘭
大埔區 周安樂
荃灣區 李月娥 嚴珍媚

觀塘區 盧麗華
秀茂坪區 楊桂貞 林玉蘭
將軍澳 袁倩雲
屯門區 陳淑珊 陳久根 袁枝
邊界區 陳送玲 彭秀珍 王若愚

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

有獎問答遊戲截止日期為
截止日期為 2021 年 5 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
秀茂坪警區警民關係組署理總督察朱婉滄
灣仔警區警民關係組警長陳美鷹
九龍城警區警民關係組警長陳慧娟

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