

第一頁

內容大要

- P1. 拍攝無限「耆」計劃畢業禮
- P2 耆樂警訊會員參觀全民國家安全教育日
- P3-5 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

拍攝無限「耆」計劃畢業禮

新冠肺炎疫情持續超過一年，老友記多咗時間留家抗疫，減少出外社交，正是學習利用科技與外界保持溝通的好時機。耆樂警訊首次與沙龍文化研究所合作，在2至4月舉辦兩班手機拍攝工作坊，鼓勵長者在抗疫期間學習製作短片，上載至社交媒體表達感受，與親友社區保持緊密聯繫。

共有48位老友記參加了10堂的課程，透過實體課程掌握短片製作、拍攝策劃、故事構思、剪接及後期製作等技巧，炮製出內容涵蓋飲食、旅遊及生活分享的短片，將樂齡一族的抗疫生活，及終身學習的精神，透過短片於互聯網具體呈現。

5月中旬的畢業禮上，警察公共關係科社區關係課警司曹宇媛及耆樂警訊秘書處總督察何滄貽獲邀請出席，並頒發證書予完成課程的耆樂警訊會員，以表揚他們終身學習的精神，與時並進。

耆樂警訊未來會繼續尋求與不同機構合作，舉辦更多各種類型的活動給予耆樂警訊會員參與，鼓勵會員活到老、學到老、終身學習。

第二頁

耆樂警訊會員參觀香港警察學院開放日

耆樂警訊會員於4月15日「全民國家安全教育日」參觀香港警察學院開放日，欣賞中式隊列步操表演、警察樂隊演出和警隊特別隊伍的反恐演練、人群管理特別用途車、銳武裝甲車、爆炸品處理課裝備、鐵路應變部隊裝備，以及國家安全教育展板等精彩項目，了解香港警察的設備與工作性質，以及維護國家安全領域的工作。

會員覺得步操、警察樂隊及反恐演練非常值得一看，十分投入。會員亦可試玩香港警察學院內的攤位展覽，接觸裝備及與警察不同部門的人員合照等。會員均衷心感謝香港警察，並向各位每天保護香港的警察致敬及祝福。

第三頁

旺角區『耆樂警訊』 響應警隊「防騙月」 教你防騙三寶

2020年，本港共錄得15,553宗詐騙案，按年上升近90%。當中，網上購物騙案及電話騙案升幅顯著，分別上升了204%及84%。有見及此，旺角警區警民關係組響應警隊反詐騙協調中心的「防騙月」，舉辦了一連串的活動，推廣防騙信息。

「防騙月」的第一浪活動包括三場防騙講座，共吸引了近80名旺角區耆樂警訊老友記參與。除了有旺角警區警民關係組人員向旺角區耆樂警訊會員傳遞防騙資訊，更加邀請到西九龍防止罪案辦公室人員講解現時最新罪案趨勢及個案分享，並播放內容有趣豐富的防騙宣傳短片。一眾老友記都反應熱烈和積極發問，並緊記防騙三寶：收線、核實、搵求助，以免誤墮騙徒陷阱。

元朗耆樂警訊歌韻組二胡樂手張光熾師傅分享點滴

忘記了是那年那日，我踏出荃灣地鐵站那刻聽到悅耳的音樂，感到十分好奇，因此沿着音樂的方向尋找，最後在荃灣行人天橋上看見一位慈祥的長者正拉奏著二胡，曲聲悠揚悅耳，令我心情舒暢！之後一連十多天在荃灣工作，每天我都在地鐵站附近聽到那位長者拉起不同二胡的樂章：有輕快的，有抒情的，有憂怨的，令我萌生學習二胡的興趣。

當時中樂在香港並不流行，因此學習途徑不多。我幾經尋找，最終獲朋友介紹到中樂琴行報讀二胡初班，學習二胡結構和演奏的方法。原來彈奏二胡並不容易，除了按弦要準確外，左右手也要配合，初學者練習

時經常被人取笑「割雞」聲！

為了盡快學會彈奏技巧，我每日琴不離手，到可以熟練地拉上幾首歌曲時已屆50多歲了。幸好我在二胡班時認識了一班愛好中樂的朋友，我們時而單獨彈奏，時而集體合奏，或為唱歌的朋友伴奏，從而拓寬了社交圈子。

幾年前我加入了元朗耆樂警訊，與一班老友記經常演奏由粵曲改編的《防騙帝女花》、《精叻Fun飛燕》及《鬼馬彩雲追月》，推廣防騙訊息。祈望周警長繼續改編其他歌曲，讓我發揮所長，為各位街坊獻技，娛人娛己，使大家心情愉快！

第四頁

專為長者而設的桌上遊戲《錢爺爺的一天》

為了提高老友記的防騙意識，投資者及理財教育委員會(投委會)精心設計了一款教育性桌上遊戲，名為《錢爺爺的一天》。投委會代表早前到訪大嶼山警區、灣仔警區，九龍城警區及秀茂坪警區，讓該區的耆樂警訊會員試玩。

投委會希望透過遊戲中不同的陷阱及行騙手法，提醒老友記小心求證及核實來歷不明的信息，千萬不要輕易把個人資料或驗證碼透露給其他人。只要他們冷靜思考，很容易就可以找到騙局的破綻。代表亦提醒老友記在投資前，要了解風險，切勿只把焦點放在豐厚的投資回報上，因為世上沒有穩賺而不賠的高回報投資產品，呼籲他們便宜莫貪，小心認清投資風險。

從各耆樂警訊會員的笑容，就知道他們十分投入及享受《錢爺爺的一天》的桌上遊戲。耆樂警訊特別鳴謝投委會為長者設計防騙桌上遊戲，使他們了解防騙信息，透過遊戲，增進與家人及朋友的溝通。

第五頁

防騙氣球花製作班

中區耆樂警訊於五月份舉辦了兩場母親節防騙氣球花製作班，旨在與一班會員慶祝母親節，並且提醒他們防範最新的騙案手法，免墮騙徒的陷阱。

這次活動的導師是由會員們擔任。活動當天，他們一早佈置好場地，還提前準備了很多不同款式的氣球花作展示之用，十分用心。會員們到場後，紛紛

讚美導師們的作品，急不及待地想學習如何製作氣球花。導師們悉心講述及示範每個步驟，將自己在外所學到的知識及技藝分享，會員們十分留心並成功製作出自己的作品，導師與會員們都樂也融融。

第六頁

會員投稿

九龍城區 - 何舜兒

哲雲國家野生公園 (Chitwan National Park)

純淨天堂尼泊爾，有六個國家野生公園，以哲雲面積最大，秋高氣爽，九月至十月旅遊是最佳季節，且行程緊密，是個別開生面不一樣的旅程，要目睹哲雲國家野生公園的迷人片段，必定要親身體驗，很多旅客甚至瘋狂地愛上這個地方，遊遍多次，祇因這地方甚有親切特色的姿彩。

我們的導遊是位長者，經驗豐富，歷史何其地熟識，出奇地能說流利的廣東話，旅程自然使我們對尼泊爾風土人情，歷史體會，更有深層意義。

哲雲是 Camp Site，簡直就是這次旅程的戲肉，節目多采多姿。營地包辦了早午晚三餐，在特色的營地餐廳進食，帶著濃郁的尼泊爾口味，麵，飯，雞肉，菜及其他肉類也有，當然是團體餐，但份量充足，味道一流，雖然不是美酒佳餚，但必定能飽餐一頓。

營地其中一個項目是觀虎，名符其實是在森林步行，由負責人持着一把棍子，帶領團友步行森林，真是一步一驚心，沿途都見它老虎的腳印及足跡，他還用英語告訴我們，大概是半小時前老虎在此出現市過，那種戰慄的心情，若是手持手槍，或會較安心哩！萬一老虎從後面侵襲過來，真是後果堪虞！

另外，還有坐大象行森林，看不看到動物就要看你的運氣了，我們也算幸運，可目睹鳥兒，野雞，犀牛等動物的風采。大象的鼻子除了呼吸外，可以澆水，又可幫助進食，牠們捲起草進食的樣子，純熟得如我們吃飯，吃完排出體外的廢物如一箱箱的木箱跌出來，真令人笑得人仰馬

翻，極富娛樂性，大象是吃草的，不但沒有臭味，而且可以做書籤，甚至環保紙張。

此外，晚上還有營火會，團友圍圈而坐，跟着輕盈的音樂，大跳土風舞，鴉擅長跳舞的我，也會大跳特跳，實行一個玩得痛快的晚上，更有雜技表演，精彩而有趣味。又可乘坐小艇欣賞森林落日美景，拍照留下倩影，是理所當然的事。住所當然是營屋，洗澡要挑燈，並沒有睡覺限制時間，入夜不妨和大夥朋友相聚閒聊，自由自在，寫意萬分。

哲雲國家野生公園，實是旅遊尼泊爾不可缺少的旅程，使人留下美麗的回憶，美好的印象。

九龍城區 - 陳錦雲

我的畢業感言—『賽馬會社區持續抗逆基金拍攝無限「耆」計劃』

課程畢業禮

自去年五月膝半月板傷裂亦是在疫情中，困在家中，連最喜歡的畫筆也提不起勁來，突然黑暗中露曙光……耆樂警訊推薦我參加耆樂警訊之“拍攝無限”耆”手機制作影片課程。

學到老，活到老，十分難得的一個課程，不輕鬆啊。從手機的自拍到劇本寫作。鏡頭運用、畫面構圖、分場分鏡、場景外景、拍攝收音、到剪片中的粗剪、細剪、配音配樂、字幕、旁白……，學習了很多，也考驗我們這群耆英的功夫，幸得專業老師的悉心教導。

我的畢業短片（五分鐘內）是訪問門球教練，為了這幾分鐘短片，拍外景時。在太陽之下暴曬了三天，又用了三天時間，才將錄影片中篩選適合片段，連接為一套短片，最後被選為畢業典禮上放映的作品。想不到的收穫，好似回到青年時，除了在畢業禮有證書外，更有了一班志同道合的同學友誼。得益甚豐。

課程完結後，我們幾位同學，組織了一次牛棚公園、荒廢了的九龍城碼頭、魚尾公園的雨中漫步，大家都發現對手機運用景物觀察能力大大提升了。

最後感謝：賽馬會社區持續抗逆基金贊助、香港警務處耆樂警訊支持，沙龍文化產業研究所老師悉心教導。

荃灣區 - 梁淑貞

由於疫情下，耆樂警訊的活動，停頓了差不多一年，剛於 5 月 13 日（星期四）有一個粵曲欣賞會的活動，被困一年的我，那不蠢蠢欲動報名參與。

當天中午，旅遊巴接會員到達會場，第一次踏足西九文化區戲曲中心，若於時間太匆忙，未能暢遊一下，只能觀看一切建築物的外貌已很雄偉，找一定要好好觀賞一附近的風貌，場內的氣勢真是嘆為觀止，弧形的梯級座位設計，讓每位觀眾都可以觀看舞臺的一切，微細的燈光設計美輪美奐，欣賞到此場地已值回價值，更何況以下的粵曲表演呢！

本身對粵曲的認識膚淺；心想會否中途邊悶到渴睡呢？開場後，第一個表演已深深吸引了我。表演者的唱功了得，聲音清晰圓潤，聲音繞樑三日，真的令我大開眼界。一曲（文姬歸漢）揭開了序幕，接下來的（望江樓餞別）…至（踏雪尋梅），各名伶，閨秀的表演精彩，我竟然全無睡意，隨着結束的重頭折子戲（鐵馬銀婚）表演者的功駕了得，英槍耍得到家，令人眼前一亮，讓我這個門外漢也拍爛手掌，至完場後也在回味，這一次的粵曲欣賞會真係（Good Show）真要比一個讚。

灣仔區 - 張翠珊

在疫情及社會限聚令影響下，集體外出活動差不多停頓了，難得在 4 月 15 日國家安全教育日，有機會由灣仔耆樂警訊 Madam Chan 和 Amy 帶領下和十多名灣仔耆樂警訊會員一同到黃竹坑員警學院參觀，早上 9 時在灣仔乘車前往，到達時我們一行人下車排隊等候入場，當值站崗的員警很有禮貌和我們打招呼問好說早晨，很暖心。進場後安排各人坐好就派發護眼鏡及耳塞，首先由員警銀樂隊表演精采的中國樂曲，跟著員警儀仗隊表演中式步操，用廣東話指令口號，很齊整，令全場人鼓掌稱好。表演重點項目是反恐演習，內容是有一班恐怖分子在襲擊市民，反恐特勤隊及飛虎隊出動拯救人質和恐怖分子駁火及追捕和出動直升飛機拯救受傷人質，最後成功拘捕恐怖分子及救出人質。令我深深感受到生活在香港很幸福，因為我們有著全世界最優秀的員警每天無時無刻地保護著我們。看完演習後我們在學院內參觀及玩攤位遊戲，遊戲中學習新的防騙知識讓我們可以將騙徒新的騙案手法通知家人及朋友警覺以免受

騙。新科技有小型機械人隨著音樂耍太極拳，很有趣。另外有反恐特勤隊的 AR 警點攝影板，用手機掃描 QR Code 後在拍照時在手機鏡頭上會出現反恐員警保護我們，新科技令我們這些長者大開眼界。之後又可以和威猛的員警拍照在他們身邊令我也感到自己也威猛了。到離開學院時，當值的員警們一路微笑著和我們道別和問好。在這裡我再一次衷心感謝香港員警，向各位每天保護著香港的員警致以崇敬祝福、身體健康、家庭幸福。謝謝！

油尖區 - 黃意群

防騙你要知行

3/2021 我參加警察公共關係科 (PPRB)主辦的「防騙理財長門人 zoom 視像課程」，內容豐富，獲益良多。

網罪科 (CSTCB)講解由金管局發牌和監管的「電子錢包資訊」。電子錢包須從官方認可渠道下載應用程式，要仔細了解各項條款細則；定期查閱交易記錄及更改帳戶和交易密碼；戶口存適量現金並做妥手機保安；避用公共場所或來歷不明的 WiFi，不使用時關閉之。遺失手機即向營運商報失，暫停服務，保障自己。

「網絡騙案」由反詐騙協調中心 (ADCC)主講，以「猜猜我是誰」，「假冒官員」和「虛構綁架」等騙案最普遍，受害者多為基層，長者等香港人。

騙徒慣用手法是先恫嚇，以同情受害人的姿態健立關係取得信任黎後，即以威嚴感覺並孤立受害人，最終目的是騙財。

大家對附有+852 或+86 字頭的來電要留神，核對實對方身份，忌向陌生人透露個人資料和下載騙徒提供的應用程式。如突然收不到銀行轉賬或短訊，要提高警覺。

投委會 (IFEC)教授「網上投資」。投資騙局有倫敦金，唱語散貨，加密貨幣.....我們絕不投資不明的金融產品。

騙徒偽裝投資專家，先在群組提供「大路」投資推介，並將交易記錄截圖，後訛稱有內幕消息，催快買入某隻細價股，當受害人高價追貨時騙徒就高價沽貨，這「唱高散貨」把戲令受害人損失慘重。

你要知道加密貨幣，如比特幣，不是法定貨幣，不受監管，價格大幅波動，屬高風投資，其網絡安全無保障。

正確投資態度是先了解，後投資。退休人士投資目標應以保本，抗通脹和穩定收入為佳。網上騙案共通點是無法確認騙徒身份，只是網上接觸，未必要求提供個人資料，但一定涉及金錢交易。

作為耆樂防騙長門人，我會告訴親友騙案的特色和趨勢，提升他們對詐騙案的認知。便宜莫貪是重點，時刻抱懷疑心，用邏輯思考事件，騙徒年終無休呀！防騙三寶（收線，核實和求助）最實用，防騙易 18222 要緊記。綜觀而言，貪變貧，切勿輕信別人並將個人財政委托他人，個人資料絕對保密。

第七頁

熱夜破紀錄長者要留神

今年夏天來勢洶洶，五月就打破了香港 1884 年有記錄以來最多「熱夜」的紀錄。「熱夜」是指當日氣溫達到攝氏 28 度或以上的晚上，長者身體機能減退，加上多有慢性病，易受高溫天氣影響，導致身體調節溫度系統失衡，故要注意預防中暑。

飲食方面，氣溫上升容易口渴，亦代表身體需要更多水份。除了平日應多喝開水，亦要避免喝濃茶、咖啡或酒精飲品，以免利尿，加快水份經泌尿系統流失。不少食物特別是蔬果，就既有益又能補水解渴，例如青瓜、芹菜、白蘿蔔、蕃茄、西瓜等都有逾九成含水量，更有豐富維他命，可促進新陳代謝。

儀容方面，長者不論男女，都應避免留太長頭髮，男士更應刮掉鬍子，既有助散熱也容易保持整潔；衣著則應挑選輕薄、寬鬆，能吸汗、透氣佳的物料，切勿為省錢選擇化學纖維衣服，因除了易感到焗促，也容易產生靜電，使長者皮膚痕癢。

炎熱天氣下應避免外出，特別是大約上午 10 點至下午 3 點時候溫度通常較高；若必須外出，除了應穿著上述適合的衣服，應塗上防曬膏或傘子遮擋陽光，避免走在無遮擋、陽光長時間照射的地方，並帶備足夠食水隨時補充水份。

即使不出外，在家時也要確保家中空氣通爽。空調開一段時間後要開窗使空氣保持新鮮，避免室內二氧化碳濃度太高，特別是早上及晚上氣溫沒有那麼高的時候，可關掉空調開窗通風，大概開窗通風約 20 分鐘已足夠。但即使身體感到炎熱，甚至渾身是汗，也不應沖冷水浴，因為長者的動脈血管較為敏感，在高溫下運動或勞動後，血管擴張，若用冷水沖洗，可能引起血管功能異常，導致頭暈、眼發黑、嘔吐等，故應用微溫的水洗澡。

若不幸出現中暑徵兆，包括頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾熱，即使只是上述的輕微情況，也要立刻到陰涼、通風的低溫地方，鬆開衣物，並用濕毛巾敷及抹身、以風扇或冷氣降溫，或飲用冰涼飲料。若一小時後情況仍未好轉，須盡快送往醫院接受診治。

炎熱天氣下，不論衣、食、住、行都要加倍小心，但只要留意上述注意事項，長者於夏天也可以有充實的生活，除了可選擇在家閱讀或欣賞劇集、電影，不少長者會於沒那麼熱的時間外出做早操、游泳，或與朋友飲早茶。當然新冠疫情下，各位長者外出時還要注意保持社交距離及衛生，以及留意政府發佈的最新防疫措施。

有獎遊戲

散熱知識你要知

問題：

1. 喝濃茶、咖啡或酒精飲品，易導致甚麼情況使水份加快流失？
2. 夏天應避免穿甚麼物料的衣服，以免身體焮促？
3. 天氣炎熱時外出，除了塗上防曬膏，還可以用甚麼遮擋陽光？
4. 若於密閉環境長開空調，容易導致室內甚麼氣體太多？
5. 長者不宜沖冷水浴，是因甚麼機能較敏感？
6. 頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾熱，可能是甚麼的徵兆？
7. 那一種水果最能補水解渴？

在下列方格內找出答案：

煤	淨	肚	腸	酒	管	寒	絡	焗
碳	化	氧	二	腫	芹	血	遮	促
夏	春	學	腫	脹	菜	痛	脈	擋
飽	髮	刮	纖	蔬	機	能	茄	動
敏	頭	鬚	凍	維	果	薯	蕃	空
感	長	季	寬	命	境	環	途	調
利	渴	解	西	瓜	閉	密	傘	冷
活	尿	乾	燥	膚	皮	子	飯	麵
動	外	暑	中	慢	性	病	霜	米

第八頁

提防假冒反詐騙協調中心詐騙來電

反詐騙協調中心提醒市民，慎防冒充本中心的來電，意圖騙取市民的個人資料、銀行戶口資料及金錢。

近日，警方收到市民查詢，指收到字首為「+852」，而最後五位數字為「18222」的詐騙電話 (+852 XXX1 8222)。當中的行騙手法五花八門，包括假冒反詐騙協調中心、速遞公司、電訊商、銀行、入境處及基因檢測公司。電話最後被轉駁至假冒內地執法人員的騙徒，指受害人在內地觸犯法例，要求受害人提供銀行戶口號碼及密碼作調查之用。

通訊事務管理局辦公室規定各電話營辦商必須在流動電話的「來電顯示」中加入「+」號，以識別源自香港境外的來電。如接到「+852」字頭的陌生來電，即表示該來電是假扮本地來電。

本中心絕不會以「+852」字頭的電話致電本地市民，或要求市民提供銀行戶口號碼及密碼，倘收到懷疑虛假電話，應提高警覺。如有懷疑，應致電「防騙易熱線 18222」查詢。

上期(2021年3月)《有獎遊戲》答案：

趕走春季濕氣你要知

問答題：

1. 甚麼季節容易導致濕氣入體？ (春季)
2. 受天氣變化影響而周身酸痛的是哪一種濕痛？ (外濕)
3. 脾胃運作失常，累積毒素是哪一種濕痛？ (內濕)
4. 有效祛濕三個按摩穴位，是三陰交、陰陵泉和哪個？ (足三里)
5. 文章介紹的「港島徑第一段」，終點是哪裡？ (薄扶林水塘)
6. 赤小豆薏米水和木棉花干煲湯有甚麼功效？ (健脾祛濕)
7. 《黃帝內經》有言「正氣內存」，下一句是甚麼？ (邪不可干)

上期答案

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	薑
側	內	祛	發	林	顏	涼	冷	幹
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	裡

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

灣仔區 何煒桑 潘琇馨
西區 郭瑞芳 馮日春
荃灣區 黃玉嫦 鄒麗姿
秀茂坪區 陳君揚 陸家彰
將軍澳區 孫淑君 郭英
屯門區 陳綉芳 周偉強
油尖區 馬楚香
旺角區 蘇惠紅
葵青區 李玉琮 關筱琴
大嶼山區 梁淑儀 馮耀國
沙田區 戴美芬 許敬瑜

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8月30日

答案以員警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

中區警區警民關係組警長王兆基

元朗警區警民關係組警長曾文鍵

荃灣警區警民關係組警長梁寶琪

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