

第一頁

內容大要

- P1. 拍攝無限「耆」計劃畢業禮
- P2. 耆樂警訊導賞團
- P3. 同心同行
- P4. 耆樂電競班 及 耆樂與你同心抗疫
- P5. 探訪隊長深造班講座 及 學習禪繞
- P6. 會員投稿
- P7. 耆樂資訊
- P8. 警方呼籲及有獎問答遊戲

耆樂警訊傳愛心 2021

耆樂警訊之年度盛事「耆樂警訊傳愛心 2021」已於 6 月 19 日順利舉行。活動當日，大會邀得時任處長鄧炳強先生和時任副處長（行動）蕭澤頤，連同耆樂警訊中央諮詢委員會主席警務處助理處長郭柏聰先生、副主席警察公共關係科總警司郭嘉銓先生及一眾委員於警察總部主持開展禮，展開全港各個警區派發福袋活動，將愛與關懷送到長者手中，展現警隊「心繫社會」的信念。因應疫情，大會特意在福袋中加入防疫物品，包括口罩和酒精搓手液，讓耆樂警訊和市民攜手抗疫。

開展禮後，鄧 sir 和蕭 sir 馬上兵分兩路，帶領一眾中央諮詢委員會委員，分別到訪西環邨和樂民新邨，與該警區警民關係組人員及耆樂警訊名譽會長會會長們一同探訪長者，並親手送上福袋。是次活動，除了在各警區派發福袋給長者外，蕭 sir 亦到訪了九龍城仁濟醫院吳王依雯長者服務中心探訪長者及派發福袋。

大會亦安排了兩架「耆樂警訊滅罪活力號」宣傳車於 6 月 19 日至 25 日期走訪全港各警區，與總區防止罪案辦公室、總區道路安全組及警民關係組的同事一同傳愛心、派福袋，宣揚防騙和道路安全訊息。

第二頁

「耆樂警訊」導賞員參觀新界北歷史建築

耆樂警訊於七月舉辦耆樂導賞員深造班，是項活動旨在讓老友記在全新的景點下進行導賞培訓。而導賞景點分別為麥景陶瞭望站台、舊上水警署和大埔海濱公園。希望藉此鼓勵老友記參與社區活動，成為導賞員，並在其後的活動中協助耆樂警訊照顧新加入的老友記。

首個景點為麥景陶瞭望站台，它是一座碉堡，建於一九四九年至一九五三年，現時為二級歷史建築，用於瞭望深圳河情況，防止有人從邊境潛入本港。因為當時警員需要長時間駐守碉堡，所以碉堡雖小，但五臟俱全。而當中包括有廚房，浴室和洗手間。老友記亦對當年警員的工作和生活相當感興趣，不但講解時留心，其後更四處拍照留念！

第二個景點是舊上水警署，它建於一九零二年，亦屬於二級歷史建築。由於警署建於戰前，屬於西式建築。主樓是正面遊廊、背面是懸臂式露台，室內木梯和壁爐等具有歷史價值及西式建築特色的結構都深得老友記的寵愛，紛紛拍照留念。除此之外，警署內一部歷史悠久的柴油發電機和一棵逾百年的老樹亦令人嘆為觀止，不禁慨嘆保育的重要性。

最後一個景點為大埔海濱公園。園內設有多個主題花園、體育設施和昆蟲館，更有宏偉的香港回歸紀念塔。老友記們不但可以在地面使用康樂設施，更可以登上紀念塔，飽覽吐露港的美景，在完成一天的學習後，放鬆一下。

是次活動均有對景點熟悉的警員或導遊，向導賞員詳細講述景點的歷史和特色，藉此提升導賞員領導隊員及講解的能力，希望導賞員往後在協助帶團時，能提供更多資訊給其他會員。而老友記們亦十分滿意是次培訓活動。在增廣見聞的同時，他們亦欣喜有機會在以後的活動

中，擔任導賞員向其他老友記分享景點的特色。由此可見，是次耆樂導賞團活動實在非常成功。

第三頁

同心同行

七月二十二日至二十五日，警察公共關係科在香港文化中心大堂舉辦專題展覽「同心同行」。是次展覽的目的是希望社會各界可以放下分歧，不再被失實訊息影響，同心攜手建設香港。因此，展區設有三個主題，分別為「認清事實」，「光影隧道」以及「警察和市民的心聲」。

市民可以從「認清事實」主題展板的專題影片及視覺壁畫中，體會到認清事實的重要性。而「光影隧道」則展現香港過去兩年經歷的挑戰，為市民帶來沉澱和思考的空間。最後在「警察和市民心聲」的展區，則設有展板，展示警務人員在大型行動期間的遭遇和感受，以及市民寫給警隊的感謝信，讓市民從另一角度認識警察罕為人知熱衷服務社會的一面。

是次「同心同行」展覽活動中，各區耆樂警訊的會員亦踴躍參與，他們當選成為展覽導賞員義工。而為了勝任導賞員一職，他們認真觀看展板和留心聆聽警隊的講解。因此，在專題展覽其間，他們不但可以帶領市民瀏覽展區，和講解展板的內容，更可以幫忙管理場內人流，避免發生意外。

老友記於今次的展覽盡心盡力地向市民介紹展區，希望市民可以多點了解警隊，增進警民之間的交流，提高市民對警隊的信任。因此，一連四天的展覽得以順利完成，除了有賴警務處各部門的通力合作外，老友記們實在功不可沒。

第四頁

耆樂電競班

少年警訊聯同香港大學專業進修學院於8月2日至12日合辦第三屆電子競技科學基礎課程，而該課程相等於資歷架構第二級。是次活動

亦有 7 位耆樂警訊的資深會員加入，除了促進長幼共融外，亦盼望拉近老友記與科技產品的距離，從而讓智齡科技融入他們的生活。

該課程主要圍繞電子競技歷史及發展、商業生態、傳意技巧、電腦網路、職業安全以及串流技術。學員可以全面了解電子競技這一個行業，亦能夠參與實習。當中包括硬件設置，安裝簡單電子競技平台及設置串流平台，並協助舉辦相關電子競技活動。

老友記完成課程後，認為是次活動既能補充缺乏認知的知識，亦有幸體驗多類型科技體驗，大家都十分滿意，一致表示期待日後能夠參加同類型的活動，與青少年同台合作和競技，共享電競的樂趣，陶冶性情。

「耆樂與你·同心抗疫」

日前，將軍澳警區警民關係組人員舉辦了一連兩場新冠疫苗講座。除了有幸邀請到衛生署職員到場講解有關資訊外，將軍澳警區指揮官顏鐵誠總警司和將軍澳警區副指揮官傅逸婷高級警司亦有到場分享注射疫苗的經驗。由於名額有限，是次講座亦特別設有 Facebook 直播，即時解答一眾長者的提問。

出席講座後，長者們都釋除對新冠疫苗安全的疑慮，亦對接種疫苗的反應相當熱烈。不少在場的長者紛紛向衛生署職員及警民組人員查詢預約注射疫苗的資訊，更有長者即場安排預約打針，並表示非常樂意保護自己及為社區防疫出一份力。

第五頁

耆樂探訪隊長深造班講座

7 月 16 日，耆樂警訊與香港善導會合作，並聯同家庭衝突及性暴力政策組和交通總部道路安全課，於灣仔警察總部 8 樓演講廳舉辦探訪隊長深造班講座。各區耆樂隊長均十分踴躍出席講座，期望從中有所得着，並能夠應用於日後的耆樂探訪活動。

而當日講座主題則環繞如何面對精神病，預防虐老及提高道路安全意識三方面。為此，耆樂警訊感謝精神科醫生雷永昌，社工葉志威，李子浩，高級督察方悅平以及督察何泰然的講解。警察公共關係科社區關係課警司曹宇媛亦親臨講座探望一眾老友記，鼓勵活到老、學到老，終身學習，並寄望他們可以享受是次活動，提升自己。

學習禪繞，享受耆樂工作坊

灣仔警區耆樂警訊為會員舉辦一個特別興趣工作坊，學習禪繞。禪繞畫不只是一個工作坊，也是一個療程。會員不斷練習，持之以恆，除了可以改善家庭氛圍，亦可以調節情緒，特別對血壓高、腦退化症的長者大有幫助！

最近，一連六堂的禪繞畫工作坊已於8月份完滿結束，老友記們已初步掌握禪繞畫的基本繪畫技巧及方法，而老友記們在繪畫禪繞畫的時候都加入個人元素，令每幅禪繞畫都變得獨一無二。另外，老友記們亦可以透過自己禪繞畫，將快樂灌注在禪繞畫內，恬靜心靈之餘，亦可以向他人發放正能量。

第六頁

會員投稿

大埔區 - 朱偉倫

覺得耆樂警訊會員誇啦啦！

唔參加今次嘅耆樂手機拍攝班，真係唔知啲耆樂會員，不論男女，個個都出得聽堂入得廚房，好醒㗎！當每次，導師喺課堂上播放同學啲作業，我感到驚訝，呢啲係同學嘅作業？似乎係專業人士啲作品多啲！例如攝影行山嘅同學，佢嘅自拍介紹，覺得聲靚，說話很有文采，很吸引大家；又如另一同學介紹水泉澳屋邨，吸引到我想即刻飛去睇睇，又如拍香港仔居民生活及將軍澳等等同學都好有水準，耆樂會員學嘢真係好快上手。主持問我：「你有什麼說話，想跟老師或同學說？」睇同學拍攝出色嘅表演，導師係教導有方，多謝；無同學嘅幫忙，我真係無法跟得

上課程，坐喺我左右邊同學樂意幫我，返來幫手義工同學更係不時幫我，耆樂會員助人為樂，多謝晒！

油尖區 - 方旺蘭

頌親恩

雖然 5 月母親節，6 月父親節，均已過去，我內心每天都是雙親節。在貧窮家庭長大的我，父母都是文盲，靠勞動及手藝，養活一家六口，我排行最小，天真與無知，小腦袋覺得奇怪，點解爸爸唔食餸？到我長大些，才明白，父親將僅有簡單餸菜，讓給子女；母親深宵仍手執針線，為他人縫製新衣，賺取微薄工資。父母恩情，烙印腦中，點點滴滴，永遠難忘，人已逝，愛常存。爸媽，我很想念你們，猶記當年，一家歡聚情景及教導深恩，以下句子，記念雙親：

生我育我是雙親
定報劬勞孝恩深
勤奮努力明道理
家庭和睦樂歡欣

油尖區 - 黃意群

我的驕傲

社會動盪事件前，我以耆樂警訊義工身份協助「學生輔導會」賣旗籌款。市民們大都樂善好施，真的是施比受更有福呢！

新冠病毒(COVID-19) 襲港第四波臨近尾聲之際，騙案卻偏偏上升。滅罪科聯同油尖區耆樂警訊警務人員和耆樂理財防騙長門人等一起向區內市民派發防騙宣傳單張，目的是透過這次活動，提高市民的防騙意識，並學會遇懷疑即致 18222 諮詢。派發防騙宣傳單張期間，有一位男長者街坊驕傲地告知他早前曾接獲陌生人來電想行騙，給他拆穿後即知難而退。

各位老友記，請留意凡涉及個人私隱和金錢，十居奇九都是詐騙，我們無需跟騙徒糾纏，緊記收線、收線、收線才是上策啊！

我首次參加由香港警務處西九龍交通部主辦、香港交通安全隊西九龍總區協辦的「耆影路安攝影比賽」，目的是通過拍攝照片，提升長者們關注過馬路的守則，期望大家每天都能踏出平安每一步。特區政府用大量金錢和人力建設行人天橋和隧道、人像過路燈和斑馬線等交通設施，幫助行人安全過馬路。

違規過馬路招危險
用交通設施至安全
人人遵守交通規則
交通零意外齊鼓掌

22/7 當天，余 sir、葉 Madam 和鄭生帶領我們 30 位耆樂警訊會員先在酒樓享用美味豐富中餐，席間會員們互相認識聊天，隨後到香港太空館參觀太空探索展覽廳。我印象最深刻的是人類勇闖太空的歷史、簡介不同國家的火箭和講解「作用力與反作用力」推動火箭的原理等等，增廣見聞之餘還享受一個充實、愉快的下午由衷感謝！

總體來說，作為耆樂警訊會員，能貢獻社區，做到老有所為；多元化活動，豐富我的經歷，做到老有所樂，這就是我的驕傲呢！

油尖區 - 黃玉

馬路如虎口

「慢慢走，勿亂跑，馬路如虎口，交通規則要遵守，安全第一，命長久，砵砵。」這是一首宣傳道路安全歌曲，我相信各位老友記都會耳熟能詳。其目的是要提醒我們橫過馬路時，要加倍留神。特別是電子產品盛行的今天，各位道路使用者勿做低頭族，只顧玩弄手機，忘記眼望前方，耳聽八方，時刻關顧路面情況，以防危險。

香港警務處西九龍交通部主辦「耆影路安」攝影比賽，旨在長者留意，並能正確使用過馬路的設施。香港特區政府投放大量資源，興建行人天橋及隧道，交通燈，安全島等等，以保障市民的道路安全。

交通督導員出更檢控違例停泊車輛，交通警察（鐵騎士）外出巡邏街道，他們的目標是確保路面無障礙，保持交通暢順。

最令人傷感的是本年八月下旬在大埔廣福道發生的一宗嚴重車禍，導致多人傷亡，在此祝願逝者安息，傷者早康復。該日香港人發揮守望相助精神，值得讚賞。所有操控汽車的駕駛者，責任重大，一定要培養良好的駕駛技術和態度呀！人人遵守交通法則，通零意外，人人讚。

第七頁

長者學習書法益處多

腦退化可說是長者的惡夢，主要病徵為容易忘記近期發生的、難以有條例處理事情、難以表達抽象概念、對人物、時間及方位混亂。腦退化主要可分為阿茲海默症和血管性認知障礙症，前者為腦細胞病變，擾亂大腦內信息；後者則是腦中風或血管疾病，積聚性腦部損壞。不少長者退休前一直為事業奔波，退休後頓時若有所失，若過往沒有培養能鍛鍊腦部的嗜好，更會增加腦退化風險。

香港中文大學醫學院針對約八十多歲長者進行的研究就發現，長者學習書法，可有效減慢腦退化，研究中有練習書法的一組認知能力有改善，相反沒有練習的長者則輕微下降。書法時講求全神貫注、平心靜氣，既可達到放鬆效果，改善平日情緒，又可欣賞和享受藝術創作，刺激大腦右半球，促進腦部靈活和健康。

從身體角度而言，書法時書寫者身體坐姿盡量端正，運用手、腕、臂、腰等全身多方面肌肉配合；特別是熱愛「寫大字」的長者，通常更會站起身，大動作地提筆運勁，就更能鍛鍊大大小小的肌肉，使氣血暢達，疏通百脈，身體精神又健康。

有不少學者也認為，上述好處是歷代書法家往往長壽的原因。著名的中國書法家潘伯鷹就說過：「心中狂喜之時，寫毛筆字，能使頭腦冷靜下來；心中憂悶之時，寫毛筆字，又能精神愉快。」

運動員做完劇烈運動，會飲能量飲品補充失去的電解質；寫完書法，飲碗「靚湯」就最適合，更可有相輔相成之效。例如，就可生津清熱、心神安寧、清心潤燥，而且只需蘋果、粟米、豬肉三款食材，放進

鍋裡煲一小時即成。蘋果煲湯可以益胃生津，消除煩燥；粟米則可抗眼睛衰老、護眼，為專注書法的眼睛好好進補。

長者要學習書法的途徑很多，可先選擇自己喜歡的字體，例如草書、隸書，再從各大網上社交平台、大型網站搜索學書法的自學影片；而且坊間不少進修機構，都有舉辦適合長者的書法班。

至於所需用品包括紙筆墨硯，價錢也不貴；至於宣紙則分「熟宣」和較化墨的「生宣」，農曆新年時不少長者更會以加上金箔片的「冷金箋」於路旁寫揮春，也是為發揚中華文化作出貢獻呢。書法好處多，快來一起練字吧！

長者習書法好處你要知

有獎遊戲

問題：

1. 認知障礙症是一種甚麼病？
2. 哪一種腦退化病的成因是腦細胞病變，擾亂大腦內信息？
3. 書法可以刺激大腦的哪一部份？
4. 書寫時主要會運用到手、腕、臂和甚麼身體肌肉？
5. 「心中憂悶之時，寫毛筆字，又能精神愉快」是哪位書法家所言？
6. 甚麼湯能有護目、心神安寧等效果？
7. 農曆新年時，通常會用哪種紙寫揮春？

在下列方格內找出答案：

安	寧	紙	湯	靜	書	柏	松	飛
激	刺	張	症	米	法	潘	伯	鷹
寫	冷	學	默	糧	粟	菜	蔬	腐
揮	金	霖	海	脂	能	果	豆	玉
春	箋	佳	茲	菠	薯	肢	蘋	蜀
秋	信	陳	阿	菜	葉	樹	橙	黍
淺	書	解	球	渴	密	腦	栗	境
左	函	半	精	腕	退	皮	子	心
桌	右	神	腫	化	硬	肺	腰	腹

第八頁

偽冒「順豐香港」釣魚式短訊

手法

近日，有不法之徒偽冒順豐速運（香港）有限公司（下稱「順豐香港」），向市民發出附有不明連結的釣魚式欺詐手機短訊(SMS)，聲稱包裹無法派送，誘使市民點擊內附連結。市民點擊該連結後，隨即連接到偽冒「順豐香港」網站，要求市民提供個人或信用卡資料。

警方呼籲

- 勿透過短訊內的超連結登入任何可疑網頁；
- 要隨意打開可疑短訊內的任何連結或附件；
- 勿將信用卡資料及保安碼輸入不明來歷的應用程式或網站；
- 「順豐香港」表示在派送過程中，絕不會以電話、電郵、SMS 短訊或網上超連結等方式，要求索取客戶的敏感個人資料，包括身份證明文件號碼、銀行戶口號碼及密碼或信用咭號碼等。市民可以留意 [順豐香港網頁](#) 的公告，或向客戶服務熱線（852）2730 0273（香港）或（853）2873 7373（澳門）查詢；
- 提醒身邊親友提防受騙；
- 如有懷疑，請致電「防騙易熱線 18222」查詢。

上期(2021年6月)《有獎遊戲》答案:

散熱知識你要知

問答題：

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？ (利尿)
2. 夏天應避免穿甚麼物料的衣服，以免身體焗促？ (化學纖維)
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？ (傘子)
4. 若於密閉環境長開空調，容易導致室內甚麼氣體太多？ (二氧化碳)
5. 長者不宜沖冷水浴，是因甚麼機能較敏感？ (動脈血管)
6. 頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾熱，可能是甚麼的徵兆？ (中暑)
7. 那一種水果最能補水解渴？ (西瓜)

上期答案

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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

灣仔區 鄧兆坤 何慧中
 西區 曹柱新 林妙蓮 蔡少玲
 中區 葉尚薇 陳志輝 孟三妹
 將軍澳區 曾錦蘭 鄧志良 譚秀英
 屯門區 余穎民 陳淑珍
 葵青區 黃春玲
 大嶼山區 梁財轉 張清華
 沙田區 張志雄 梁惠芬
 觀塘區 彭國棟
 大埔區 秦秀蓮 馬少菊
 元朗區 馬美娟

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

邊界警區警民關係組警署警長鍾偉倫

觀塘警區警民關係組警長陳正結

旺角警區警民關係組警長游健偉

實習生張璐

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