

第一頁

內容大要

- P. 1 耆樂警訊會員參觀香港哥爾夫球會
- P. 2 灣仔區新春掛飾迎兔年
大嶼山區嶼樂新春聯歡 2023
深水埗區花深時節•饒宗頤文化館
- P. 3 黃大仙區「長幼減罪樂安居」計劃
水警港外區冬防減罪宣傳活動
- P. 4 旺角區耆樂警訊參觀創科博覽 2022
邊界區多元化活動
- P. 5 西區海防博物館一天遊
將軍澳區耆「蹴」足球訓練班
- P. 6 元朗區繽紛創意嘉年華 2023
健康資訊
- P. 7 會員投稿
- P. 8 防騙訊息及有獎問答遊戲

耆樂警訊會員參觀香港哥爾夫球會

由 2022 年 12 月開始至 2023 年年尾，耆樂警訊安排共 22 個警區的耆樂會員，分別在不同日子前往於粉參觀位嶺的「香港哥爾夫球會」。各區會員在「香港哥爾夫球會」職員講解下，除了解球會的歷史、文化背景及景點之外，亦認識到球會內的生態環境及保育工作，獲益良多。

球會更安排哥爾夫球車接載各區會員穿梭球會，讓會員感受哥爾夫球場的魅力，亦探索了珍稀古樹及遊覽了種植了不同花朵的蝴蝶園，令會員大飽眼福。

各區會員亦認真學習，在自備的記事冊寫滿了筆記，又孜孜不倦地提問，參觀期間獲益良多，由衷感謝耆樂警訊安排這次活動。

會員參觀後感想

我感謝油尖區耆樂警訊在 2023 年 1 月 3 日帶領我們前往位於粉嶺的香港哥爾夫球會作生態旅遊。這次活動啟發了我重新思考自然與人的關係，讓我再次認識次生林、草地、溪流和池塘等生態環境；場內有植物、蝴蝶、蜻蜓、鳥類.....印象最深刻的是有絞殺行為的那棵細葉榕和全株具有香氣的樟樹。該會亦收留了三隻被棄養的非洲盾臂龜，導賞員說牠們的生長速度很快，溫馨提點我們如想作寵物飼養，定要三思啊！

總的來說，這是一個既有意義又難忘的本地遊，非常獨特。

油尖區會員黃意群

第二頁

灣仔區新春掛飾迎兔年

灣仔區耆樂警訊會員馮瑞珍女士在兔年來臨前，教大家製作「注連繩」掛飾，為家居增添新年氣氛，希望新一年大家都「兔」氣揚眉！

「注連繩」小知識：

「注連繩」是日本常見的傳統掛飾之一，用乾燥後的稻草編織成麻花形狀，日本和中國一樣都會慶祝有生肖的新年。在新年時，家家戶戶都會將注連繩掛在門前、玄關或裝飾於室內。

各位會員將色彩繽紛的飾物，配搭出屬於自己風格的注連繩掛飾，設計別出心裁，簡直係一件無價寶呀！

大嶼山區嶼樂新春聯歡2023

新年新希望！三年疫情陰霾慢慢散去，各會員都期盼着新春活動的到來。

由大嶼山警區耆樂隊長們齊心協力籌辦的活動「嶼樂新春聯歡 2023」於 2 月 9 日在東涌社區會堂順利舉行。

整個活動由耆樂隊長負責籌備、策劃及安排所有遊戲項目，新春聯歡會會場佈置得充滿了濃濃的節日氣氛。除了遊戲及大抽獎外，活動亦邀請嘉賓

們親自送上利是給予到場的每位會員，令各會員都滿載而歸，懷著歡樂愉快心情迎接新一年！

深水埗區花深時節饒宗頤文化館

「花深時節」是深水埗民政事務處在兔年舉辦的特別項目，第一站由饒宗頤文化館開始。館內種植了數千朵五彩繽紛的鬱金香，又增設打卡牆，供市民欣賞。文化館以當代國學大師饒宗頤教授命名，以「文化傳承」為宗旨，透過舉辦導覽、展覽、表演藝術、節慶活動、周末市集、工作坊等活動，讓參觀者體驗獨特的香港文化。

於 2023 年 2 月 16 日，20 名深水埗區耆樂警訊會員來到饒宗頤文化館參觀，由館內職員帶領會員探索擁有百年歷史及獲評級為三級歷史建築群的古建築，認識建築歷史之餘還可以欣賞鮮艷奪目的鬱金香，開開心心共度了一個歡樂的下午。

第三頁

黃大仙區「長幼減罪樂安居」計劃

為了加強市民對騙徒手法的認識，黃大仙警區於 2022 年 11 月至 2023 年 2 月聯同黃大仙區撲滅罪行委員會合辦了「長幼減罪樂安居」計劃，並由民政事務總署黃大仙民政事務處資助、黃大仙警區的耆樂警訊名譽會長會和少年警訊名譽會長會共同贊助。這項計劃目的是透過一系列的長幼共融活動建立關懷平台，實踐「長幼減罪」及「跨代共融」兩大主題，向不同年齡的人士宣揚不同類型的騙案資訊及手法。

計劃於 2022 年 11 月 13 日正式啓動，並在彩雲社區會堂進行啓動禮，當日以「你今日俾人呃咗未？」為主題，更用了防騙吉祥物「提子」做成彩帶，進行剪綵儀式，提醒大家提防騙子。會場亦有展示防騙展板，並由少訊義工向現場市民介紹常見的騙案手法及提供防騙意識。現場亦有東九龍居民委員會「髮剪隊」提供義剪服務。更即場派發福袋及精美的防騙紀念品。

計劃啓動後，黃大仙警區警民關係組人員進行一連串的宣傳活動，包括前往長者中心安排防騙講座、與黃大仙區耆樂警訊及少年警訊義工一同派發防騙傳單、在區內宣傳防騙及探訪獨居長者，宣傳身心健康及防騙訊息。耆樂警訊義工和「燃亮青少年領袖訓練計劃」的一眾學生們化身講解員，由警民組人員帶領，以防騙展板向市民講解騙案手法及防騙「貼士」。

計劃亦包括「長幼彩繪環保袋工作坊」，耆樂及少訊會員一同發揮各自的

創意，以防騙及吉祥物「提子」為題材一同繪製獨一無二的環保袋，加強長幼共融；警區亦在期內辦了 4 次「網上防騙問答比賽」，參加者需觀賞防騙短片後，參加網上有獎問答比賽。

計劃在 2023 年 2 月 5 日正式閉幕，閉幕禮當日除嘉許「網上防騙問答比賽」的參加者以及網上投票選出「長幼彩繪提子袋設計」的冠、亞、季軍外，亦有中國雜藝體驗、防騙猜燈謎及防騙對聯攤位遊戲，與眾同樂。警區希望在慶祝元宵佳節之餘，亦不忘宣傳防騙訊息。

水警港外區冬防滅罪宣傳活動

水警港外區於 2023 年 1 月 13 日舉辦了耆樂警訊會員迎新日，由水警東分區指揮官曾潔盈署理警司親自歡迎來自西貢區的 22 位新會員。一眾新會員夥拍黃大仙及水警港外區警民關係組、西貢區滅罪委員會人員，鄉事委員會、街坊會人員及鄰里守望計劃大使等，於西貢一帶派發防騙滅罪宣傳單張。

當天，各會員乘坐「提防騙子宣傳巴士」，遊走區內多條街道向街坊問好，提醒他們在迎接農曆新年來臨的時候，亦要多加留意騙徒所用的層出不窮的詐騙手法。發揮助己助人的耆樂精神。這次防騙滅罪之旅非常成功，亦獲得區內街坊讚賞。

第四頁

旺角區耆樂警訊參觀創科博覽 2022

旺角區耆樂警訊透過各類型活動接觸區內長者，讓長者時刻增值自己，認識新事物，與時並進同時提升國民身分認同及對民族的自豪感。

旺角區耆樂警訊安排會員於 2022 年 12 月 13 日前往香港會議展覽中心，參觀由團結香港基金主辦的「創科博覽 2022」。博覽會展示了三個主題包括：國家科技、香港科研和科學普及活動，分別展出國家在航天、通訊、海洋、工業、農業及醫療的發展。透過今次全新創科活動的體驗令會員獲益良多。

邊界區多元化活動

因疫情受控、限制令解除，邊界區耆樂警訊在 2023 年舉辦了一系列的活動，讓區內新舊會員互相認識。

(一)參觀打鼓嶺導盲犬訓練學校

於 2023 年 1 月 30 日，為推動長幼共融，邊界警區指揮官何潤勝總警司帶領邊界區耆樂警訊會員及少年警訊會員，參觀位於打鼓嶺的導盲犬訓練學校，體驗訓練導盲犬的工作。

當日，訓練學校之工作人員講述及展示導盲犬日常訓練，包括在模擬街道及住宅內，訓練導盲犬幫助視障人士的起居生活。透過是次參觀，令會員了解導盲犬在日常生活中可如何幫助視障人士。

(二)慈山寺導賞之旅

於 2023 年 2 月 7 日，邊界區耆樂警訊名譽會長會主席張伙泰先生及會長劉麗嫦女士，聯同耆樂警訊會員參觀香港唯一一間以佛教藝術為展覽主題的博物館及學術研究中心的慈山寺，認識香港的佛教歷史與自然景緻。

(三)屏山百人盆菜宴及文物徑一日遊

於 2023 年 2 月 14 日，邊界區耆樂警訊名譽會長劉麗嫦女士、會長房仲國先生及會長張萬添先生，聯同耆樂警訊會員，於鄧氏宗祠內品嚐香港本地的屏山傳統九大簋盆菜。

之後會員遊覽屏山文物徑，了解沿途新界古蹟及鄉村歷史文化，以及感受傳統鄉村新春氣氛，並親身體驗新界傳統民俗風貌。

第五頁

西區海防博物館一天遊

2023 年 1 月 6 日，21 名西區耆樂警訊會員來到剛完成修繕的香港海防博物館參觀。

修繕完成的場館感覺煥然一新。在眾多展覽廳中，位於八樓的堡壘別具特色，當中介紹了亞洲在世界歷史事件中扮演的角色，更揭示抗戰歷史、日本侵華、日軍侵港和香港保衛戰等，讓大家探索香港自唐代至回歸的海防軍事及時代變遷。

經過這次參觀及歷史回顧，各會員均感受到祖國人民艱苦抗戰的經歷，亦

增添了一份愛國情懷，對國家更有歸屬感及民族自豪感！

會員參觀後感想

2023年1月6日，西區耆樂警訊為我們安排香港海防博物館一天遊。博物館位於筲箕灣東喜道，依山而建環繞整個山頭。在此能尋找跨世紀的海防故事及其演變過程。除此之外，大家更可俯瞰鯉魚門海峽和新建成的將軍澳藍田隧道及跨灣大橋，正正展示人工建設和自然景緻交織的獨特美景。

希望日後可以有多些這類戶外活動，感謝西區耆樂警訊，使我增廣見聞、擴闊視野，充實人生。

西區會員周雪卿

第六頁

元朗區繽紛創意嘉年華 2023

元朗文藝協進會於 2023 年 2 月 12 日舉辦了元朗繽紛創意嘉年華 2023“大灣區 (9+2) 城市遊蹤攤位”，元朗區耆樂警訊亦有參與是次活動。會員在活動中擺設攤位，介紹大灣區惠州的歷史名勝、科技及特產外，更設有小遊戲，與參觀嘉年華的人士玩得盡興之餘，亦加深對大灣區的認識。

在是次活動中，元朗區耆樂警訊派出 20 名會員參加了元朗繽紛創意嘉年華 2023【元全一叮】才藝大賽，在不斷努力練習下，在於 2023 年 2 月 4 日之初賽中，元朗區耆樂警訊是 50 多隊參選隊伍中，其中一隊能成功進級至決賽。而決賽於 2023 年 2 月 12 日舉行中，元朗區耆樂警訊不負眾望，成功奪取『最富娛樂性』獎。在這次比賽中元朗區耆樂警訊，希望帶出正面訊息給大家，不論任何年齡及遇到什麼困難，只要用心、有毅力，沒有什麼是做不到的。

健康資訊

太極拳運動

太極拳是一種歷史悠久，有攻防意識及藝術風格的傳統武術。太極拳和一般運動如步行、游泳等都屬於帶氧運動，有助增強心肺功能及預防心臟病。除此之外，太極拳對身體健康還有很多益處

1 改善平衡，減少跌倒

可以令四肢關節更加靈活，亦可強化腰腿肌肉的力量，改善平衡能力，減少跌倒的機會，而且有效減低骨質流失，有助預防骨質疏鬆症。

2 紓緩壓力及改善情緒

太極拳亦是一種身心運動，強調身心合一，講求精神專注，著重呼吸節奏與動作互相配合，緩慢而有意識的呼吸和動作對神經系統和情緒調節激素有積極的影響。

3 幫助睡眠

經常練習太極拳有助於肌肉和情緒的放鬆，因此能幫助入睡，改善睡眠；不過，失眠的原因有很多種，建議還是要找出源頭，對症治療。

打太極之前要先做足熱身，以便讓身體適應各項招式的要求及減低受傷的機會。太極拳雖然動作緩慢，但會消耗很多能量，初學者還是要先掌握要領，再慢慢把時間拉長，才能避免受傷；此外，許多太極動作會把全身重量放在一隻腿上，會使年長者或膝蓋不好的人較為吃力，下肢負擔過大會傷害，建議年長者可以蹲高一點，也就是所謂的高架。

最重要以安全第一及量力而為作為原則，不要勉強。太極拳基本招式容易學習，而且動作可以根據個人的能力而作出調節，適合不同體能的人士，即使體弱或有健康問題，只要先諮詢醫生或物理治療師的意見，然後持之以恆地學習，就可以享受到太極拳養生的好處。

會員投稿

深水埗區-冼帶福

我的快樂回憶

大家好！，我叫冼帶福，你們會否覺得我的名字很土氣呢？我今年已經80歲了，加入深水年青時因為我識字唔多，為了養活妻兒，我選擇了飄洋過海的行船工作，天天都是面對著汪洋大海，只能盡心盡力去工作，每次工作都要好幾個月，才能回家探望妻兒一次，盼望的就是能多賺點錢，令妻兒生活過得好些！當子女長大後，他們有了自己的事業及組織了家庭，也是我退休的時候了。退休後的生活，其實，我沒有什麼特別愛好，每天習慣到茶樓嘆一盅兩件，晚上會到球場做些簡單的運動，鍛煉一下身體。

後來，朋友介紹我加入耆樂警訊這個大家庭，我初時都懷以當演員，拍攝期間令我眼界大開！耆樂警訊定期舉辦不同類型的戶外活動，例如：參觀M+博物館、故宮等等...，在中秋節和聖誕節，也會舉辦聯歡會，大家一齊玩遊戲，看手語表演和唱歌，令我們一班耆樂警訊會員可以歡度佳節。

能成為耆樂警訊成員，使我在人生中上了寶貴的一課，由一個無知愚昧的長者，成為耆樂警訊隊長，在往後的日子，我會盡我所能，做好耆樂警訊會員的責任，把防騙知識分享給其他長者。在此，多謝各位這些年來對我的愚昧的包容和鼓勵，衷心感謝所有幫助過我的耆樂警訊長官們、我的朋友、耆樂警訊老友記！

沙田區-賴樂勝

小白兔農莊遊

沙田區耆樂警訊成立了一個健體舞班多年，參加人數非常踴躍，現有大約 60 人，在各位導師同職員悉心安排下，引導組員發揮潛能，大家都十分投入，努力學習，身心獲得益良多，加強了團隊精神，令組員充滿活力。

最近，譚警長剛剛到任沙田區耆樂警訊，馬上籌備營火晚會。一眾參加者，

乘坐兩架旅遊車，從沙田直達元朗八鄉小白兔農莊。該農莊場地廣闊，除了有繩網陣等戶外康樂設施之外，當然有代表兔年的小白兔，還有山羊、蜥蜴和巨龜等等動物，讓組員近距離接觸。

然後，大家進行戶外燒烤，食材豐富，盡情享受郊野風味之餘，在舞蹈組老師的帶領下，大家齊齊跳起健體舞，氣氛熱鬧，大家善用餘暇，歡度一個有意義的下午。

晚上，在會場中央的巨大營火，熊熊火光，大家親切地手牽手，圍著大圓圈，環繞最後，雖然營火依依不捨地熄滅，但是，大家興奮的心情歷久不散，並衷心感激各位職員及老師。回程途中，我心中有感而發：

由淺入深教到曉，循序漸進講協調，翩翩起舞樂逍遙，師生共聚多歡笑。

觀塘區-鄭妙英

防騙在觀塘嘉年華

於 2023 年 1 月 7 日觀塘警區耆樂警訊會員，浩浩蕩蕩來到觀塘海濱公園預備攤位遊戲，很快就分工完畢準備就緒，各人充分表現默契及合作精神！

當日警務處處長蕭澤頤及一眾長官，以及觀塘耆樂會長也到場支持！氣氛相當熱鬧，有好多家長帶同小朋友到場參與其中，聆聽防騙知識之餘，更有現場表演及攤位遊戲，禮物多元化又豐富，大家玩得不亦樂乎！

大會安排了我們耆樂會員負責手工藝攤位，教來賓插花賀新年，很受大眾歡迎，令我信心大增，在此感謝觀塘警區安排今次活動，令我們做義工作之餘也感受到與民同樂！

第八頁

提防假冒反詐騙協調中心詐騙訊息

手法

近日，有騙徒假冒反詐騙協調中心人員，在即時通訊軟件“LINE”以本中心的英文簡稱“ADCC”向市民發出訊息，意圖騙取市民的個人資料、銀行賬戶資料及密碼。

警方呼籲

- 反詐騙協調中心跟市民聯絡時，不會將電話轉駁到其他機構的執法人員；
- 真正的執法人員調查案件時；不會向你索取銀行賬戶密碼；或指示你將錢轉賬到指定的銀行賬戶作保證金及快速資產審查；
- 即使陌生人能說出你的個人資料，或傳送載有你相片的法律文件，亦不代表他是真正的執法人員，因為騙徒可以透過非法手段取得市民的個人資料；
- 如遇到有人自稱執法人員或政府機構職員，應提高警覺，主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料、銀行賬戶號碼及密碼；
- 提醒身邊親友慎防受騙；
- 如有懷疑，可致電「防騙易 18222」熱線查詢。

上期 (2022 年 12 月) 有獎遊戲答案：

1. 「耆樂隊長」計劃在哪一年推出？
答： 2015 年
2. 耆樂警訊的宗旨/精神是什麼？
答： 耆樂精神 助己助人
3. 耆樂警訊防騙康體日 2022 與哪些團體合辦？
答： 南方醫科大學香港校友會
4. 荃灣區的耆樂警訊及少年警訊舉辦了一場甚麼比賽？
答： 電競比賽
5. 元朗區耆樂警訊會員今年十二月到哪裏參觀？
答： 沙頭角抗戰紀念館
6. 大埔區防騙晚會上，耆樂警訊會員表演了什麼？
答： 以粵劇形式唱出防騙貼士

有獎問答遊戲

- 1 耆樂警訊安排會員參觀的「香港哥爾夫球會」在哪裡？
- 2 水警港外區的會員乘坐「提防騙子宣傳巴士」向街坊傳遞什麼訊息？
- 3 黃大仙區「長幼減罪樂安居」計劃的兩大主題是什麼？
- 4 旺角區耆樂警訊參觀的「創科博覽 2022」，有哪三個主題？
- 5 將軍澳區的耆「蹴」足球訓練班，比賽中在有什麼特別規則需要遵守？
- 6 灣仔區耆樂警訊會員製作了什麼掛飾？

28 期得獎者

東區	孫巧珍
東區	吳梅
灣仔區	周美施
西區	何雲華
中區	歐玉蘭
將軍澳區	郭炳林
將軍澳區	周美蓮
觀塘區	鄭妙英
觀塘區	林如蘭
秀茂坪區	徐珊珊
秀茂坪區	李卓琴
九龍城區	郭英娥
葵青區	葉少雄
葵青區	李玉琼
荃灣區	葉美珠
荃灣區	戴亞任
沙田區	潘琇蘭
沙田區	許敬瑜
大埔區	羅笑蓉
屯門區	繆貞如

徵稿

「耆樂警訊」季刊，現誠邀會員投稿，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-pr@police.gov.hk

傳真：2527 1777

投稿一經刊登，將獲 200 元現金禮券。

有獎遊戲 截止日期為

2023 年 5 月 31 日

答案以公共關係部耆樂警訊公佈為準，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

香港警務處公共關係部社區關係分課(1)警司曹宇媛（主席）

香港警務處公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組：

總督察江詩韻、高級督察陳逸婷、高級督察陳鏞鏗

警長鐘浩正、警員趙汝健

中區警區警民關係組警署警長陳偉強

元朗警區警民關係組警長周建文

荃灣警區警民關係組警長趙漢忠

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-pr@police.gov.hk