

耆樂警訊季刊 二零二四年三月 • 第三十三期

公共關係部出版

●耆樂警訊網頁: www.police.gov.hk/spc/tc

第一頁

內容大要

- P. 1 第六屆耆樂警訊中央諮詢委員會委任典禮耆樂警訊防騙康體日 2023/
邊界區耆樂警訊參與提子親子嘉年華
- P. 2 觀塘區耆樂警訊香港古蹟文化一天遊/
深水埗區耆樂警訊觀賞幻彩海上夜繽紛
- P. 3 九龍城區耆樂警訊參觀警犬隊總部/
葵青區耆樂警訊冬至品茶送暖派福袋
- P. 4 耆樂警訊 x 第 57 屆工展會
- P. 5 《使命 — 鏡頭下的堅毅與擔當》攝影展
- P. 6 西區耆樂警訊肇慶四天文化交流團
- P. 7 會員投稿/耆樂資訊
- P. 8 防騙訊息及有獎問答遊戲

第六屆耆樂警訊中央諮詢委員會委任典禮

第六屆耆樂警訊中央諮詢委員會委任典禮於二零二四年一月二十六日在警察總部舉行，處長蕭澤頤委任了新一屆中央諮詢委員會的主席、副主席以及十七名委員。今屆中央諮詢委員會主席繼續由港島總區指揮官郭嘉銓擔任，而副主席則由公共關係部總警司梁仲文擔任。

耆樂警訊計劃於二零一四年二月在警隊全面推行，並成立中央諮詢委員會，以確保計劃的長遠發展。中央諮詢委員會的委員均來自社會不同的界別，包括學術、社福及長者服務等，為耆樂警訊的發展出謀獻策。耆樂警訊將繼續透過舉辦多元化的活動宣揚「助己助人」的耆樂精神，讓更多長者認識耆樂警訊計劃。

邊界區耆樂警訊參與提子親子嘉年華

邊界區耆樂警訊老友記在二零二四年二月十七日到西九龍文化區海濱草坪，參與一連七日由香港警務處公共關係部舉辦的全港首個以「提子」為主題的大型戶外藝術裝置展覽「提子親子嘉年華」，旨在培育公眾的防騙意識。多個不同造型的提子藝術裝置展品遍佈在草地，會場更設有提子波波池、提子攤位遊戲；又有以「提子」及其他防騙吉祥物為主題的渡輪「平安號」在海面上讓公眾拍照。

會員們還參與了「提子與我·提防騙子」兒童故事時間，欣賞由香港警務處發佈的最新幼兒提子繪本書籍，透過親子閱讀，家長與小朋友共同培養防騙意識。邊界警區警民關係組人員藉此機會向會員們介紹如何使用手機下載警方的「防騙視伏器」，並介紹更新版本的三個新功能：包括「可疑來電顯示」、「可疑網站偵測」及「公眾舉報平台」。活動後會員們都樂而忘返，並贏取多款限量版提子紀念品。活動除了加強會員的防騙意識外，他們也可以再把有關訊息連同紀念品送給親友，讓更多人得到防騙資訊，以免受騙。

第二頁

觀塘區耆樂警訊香港古蹟文化一天遊

觀塘區耆樂警訊分別於二零二四年一月九日及一月十七日舉辦了兩團「香港古蹟文化一天遊」。

一天遊行程非常豐富，包括參觀警隊博物館、海防博物館及遊覽山頂，讓大家好好欣賞維港景色。

會員感想

會員：黃惠 會員編碼：KT-23020

警隊博物館展出了很多有關警隊的文物，讓我更了解香港警隊發展的歷史。享用完豐富的自助午餐後，我們再去到香港海防博物館。參觀時，我們一眾老友記體會到香港的繁榮、香港人的幸福及社會安定是來之不易的。當我們登上山頂，放眼眺望美麗的維多利亞海港，高樓林立繁華的景像令我無限感慨，因為這是來自祖國對我們無限的支援及幫助。我愛香港，愛這世界聞名的東方之珠。

深水埗區耆樂警訊觀賞幻彩海上夜繽紛

二零二四年二月六日立春過後，深水埗警區助理警民關係主任李耀銘警署警長帶領一眾深水埗區耆樂警訊會員，登上豪華維港遊觀光船「東方之珠」號，夜遊維多利亞港，並一齊共進晚餐。雖然天氣不太穩定，但都無阻大家興奮心情，在船上 360 度近距離觀賞維港兩岸景色及幻彩詠香江的璀璨景致。在短短一晚的活動，帶給大家一次難忘維港之旅，而每位會員都非常開心並拍下不少美麗夜景，齊齊共度一個愉快晚上。

第三頁

九龍城區耆樂警訊參觀警犬隊總部

二零二四年一月十日，九龍城區耆樂警訊一眾會員早上到達新界沙嶺的警犬隊總部參觀。是次活動有幸邀請到九龍城區耆樂警訊名譽會長會主席陳偉聰先生及副主席陳婉儀女士一同參與。

首先由駐守警犬隊的多位職員向各位會長及會員講解警犬隊自 1949 年的歷史及演變。然後，各位會員更可以接觸及試穿警犬隊的訓練裝備。在大家了解裝備期間，警犬隊的職員帶同警犬 Happy 及 Summer 出場與各位會員見面。會員們見到兩隻精靈活潑的警犬都十分興奮，更可以親手觸摸到平日十分威嚴的警犬。過程中，會員深深感受警犬工作背後可愛及友善的一面，眾會員亦不停與兩隻警犬拍照留念。

警犬隊更安排會員參觀專為警犬作身體檢查及治療的醫療室。警犬在日常執勤都有機會受傷，牠們就會來到醫療室接受治療，甚至為警犬媽媽接生小警犬。最後，警犬隊更特別為會員準備一場領犬員及警犬的表演，大家對於他們的合拍性都嘆為觀止。

參觀後，會員除了更加了解警犬隊的工作外，同時也深明每隻警犬都為香港治安、保護市民生命及財產擔任一個重要角色。

葵青區耆樂警訊冬至品茶送暖派福袋

二零二三年十二月二十二日是冬至正日，是次活動在葵涌長者互助社順利舉行。

時任葵青警區指揮官譚雅靜總警司、葵青區耆樂警訊名譽會長會主席王春輝先生 BBS, MH、名譽顧問葉立藝先生及茶藝班導師陳志平老師，一起來中心向長者派發福袋，送上祝福。譚總警司更在活動中向會員介紹「葵

訊防罪先鋒計劃」，希望更多區內居民能夠為警區擔任「眼」、「耳」及「口」的角色，在社區進行防罪工作。

耆樂警訊茶藝進修班學員更在活動中學以致用，向長者示範泡茶技巧，並為長者送上熱茶，讓會員在寒冷天氣下都能度過一個愉快又溫暖的冬至。其後，一眾嘉賓連同耆樂警訊會員上門探訪獨居長者，並向長者傳遞防罪訊息。每位長者都精神奕奕，並在家準備應節食物，大家都感受到冬至的氣氛，在充滿愛的活動中共度佳節。

第四頁

耆樂警訊 x 第 57 屆工展會

耆樂警訊在二零二三年十二月十六至十九日一連四日，在「第 57 屆工展會」設置攤位，宣傳防騙防罪的訊息及招募會員。

攤位播放減罪、防騙及道路安全為主題的短片，同時也安排工作人員及「耆樂警訊防騙長門人」向在場人士派發防騙宣傳單張及紀念品，而耆樂警訊吉祥物「豆大師」也獲安排到場協助推廣活動。

在首天，特首李家超先生及行政會議成員高永文醫生也有親臨參觀耆樂警訊的攤位，並與會員義工打氣及拍照留念。

工作人員也邀請參觀耆樂警訊攤位的人士關注或讚好耆樂警訊的社交媒體平台，並安排二維碼讓參觀人士「一掃加入」成為耆樂警訊會員，四天的攤位活動共招募了 109 位新會員。

第五頁

《使命 — 鏡頭下的堅毅與擔當》攝影展

由二零二三年十二月一日至十二月十四日，一連兩星期，保安局在香港中央圖書館舉行《使命—鏡頭下的堅毅與擔當》攝影展，當中展示的照片紀錄了香港警務處、入境事務處、香港海關、懲教署、消防處、政府飛行服務隊、醫療輔助隊及民眾安全服務隊的日常運作及人員裝備，令市民更了解保安局轄下八個部隊為香港社會秩序及繁榮安定所付出的努力。攝影展的首天開展禮得到四位中央諮詢委員會的委員到場支持，包括顏志永先生、王嘉恩博士 MH、伍燕梅女士及梁振志先生 JP。在整個展期，共 105

名耆樂警訊導賞員向到訪的人士介紹照片以及在場宣傳耆樂警訊計劃。另外，660 名耆樂警訊會員也獲安排在展期期間參觀攝影展。

會員感想

會員：黃玉 會員編碼：YT-19013

油尖區耆樂警訊的 30 位會員前往香港中央圖書館參觀《使命-鏡頭下的堅毅與擔當》攝影展。通過這次照片展覽，我才知道保安局轄下共有六個紀律部隊及兩個輔助部隊，合共八支部隊。

我印象最深刻的是以「保安」為題的照片，如反恐演習、機動部隊處理公眾騷亂演習；金句有「愛護家國、奉公守法、遠離毒品、支持更生」。

透過這次參觀活動，我們既長知識，也提升眾人對法律及社會秩序的重視，又能進一步提高公民意識。我衷心感謝各紀律部隊在不同崗位共同守城，大家才可安居樂業呢！

會員：許換蓮 會員編碼：SSPO-20015

耆樂警訊今次活動加深了我對 8 大紀律部隊日常工作的認識！自從參加了耆樂警訊活動令我有機會認識不同類型的知識及與其他參加者交流，讓我加深認識身邊的事物，在此感謝耆樂警訊細心安排各類型活動，期待下次再參加活動！

第六頁

西區耆樂警訊肇慶四天文化交流團

二零二三年十一月二十一日至二十四日，西區耆樂警訊在疫情後首次衝出香港，進行一連四天大灣區肇慶市深度文化交流之旅。由西區警區警民關係主任尹富坤總督察、西區耆樂警訊名譽會長會主席謝喜武先生、團長朱彪先生及副團長陳韶軒先生帶領，聯同西區警區警民關係組職員、耆樂警訊會員，一行 52 人帶著興奮的心情乘搭高鐵直達肇慶東站。

四天的行程非常豐富，第一站首先去到肇慶市最具特色的「端硯文化村」，當中以端硯文化為主，有鮮明地方特色，又具傳統與創新結合的文化產業龍頭示範項目，這裏是打造以端硯為基礎，展示傳承中國傳統。及後參觀佔地面積 1.2 萬畝園區「雙龍現代產業園」，以先進電子信息業、高端裝備製造業及生物醫藥業，是肇慶市大型產業集聚區的重要組成部分。還有全國最古老的廟宇「德慶龍母祖廟」、古建築「閱江樓」博物館、小萬里長城「古宋城牆」以及嶺南第一奇觀「七星岩風景區」。團長也特別安排了專業的導賞員為我們講解，令一眾會員更深入了解景點的文化及歷史背景。

稍後，交流團到達肇慶市華南地區最大的玉器批發市場「四會玉器城」，遊覽「硯洲島」及「肇慶長者公園」。當中令會員最流連忘返的是「硯洲島」，島上環境優美，人傑地靈。而集清朝進士、留洋博士及歸橋典範在一身的孔學大師陳煥章的故居正在這島上。還有那些古渡、古巷、古樹及古祠堂，均是歷史積澱及悠遠傳統的印記。

在行程最後一天，眾人精神抖抖出發，先去到肇慶市地標之一的「七星岩」牌坊拍照留念，然後最後一個景點就是「鼎湖山」，因其終年常綠樹林，又被譽為「北回歸線上的綠寶石」，更是嶺南四大名山之首。山上的空氣負離子含量更是全國之最，名副其實是一座「天然氧吧」，各人都分秒必爭地深吸一口氣。接着去到慶雲寺參觀及午膳，為這次交流團劃上完滿的句號。

這次行程讓會員親身了解當地歷史文化遺產，欣賞令人讚嘆的風光及大灣區的經濟發展，加深會員對祖國的了解及國民身份的認同。

會員感想

會員：崔劍生 會員編碼：W-22014

早上從香港乘坐高鐵復興號出發，約二小時便到達並轉乘當地旅遊車。沿途盡是高樓大廈，迎面而來的多半是國產的小汽車或是在肇慶生產的新能源汽車。此外，我也造訪了肇慶端州雙龍科創產業園等。它印證了肇慶快速發展，走向環保化、現代化和智能化，人民也不斷富起來。

肇慶旅遊文化資源方面非常豐富，例如有鼎湖山、七星巖、羅鍋古村、硯洲島、硯石文化村、悅城龍母廟、古宋城牆及閱江樓等等。交通網絡方面，肇慶除了城軌、高鐵等及國際機場也快將落成，交通將更四通八達。

會員投稿

擴闊視野的一天

在 2024 年 2 月 3 日，我們代表黃大仙區耆樂警訊，在香港新聞博覽館，出席由警務處處長蕭澤頤先生擔任主講嘉賓的「騙案解密·防騙疫苗」講座。

出席講座前，我們先參觀前身為必列啫士街街市的香港新聞博覽館，了解博覽館珍貴歷史圖片及新聞工作發展，加深對香港的認識。

講座期間，我們獲悉近年科技騙案手法很先進，例如人面轉換、假冒官員或機構人員、詐騙網站等等，真是要很小心，特別是長者們，最緊要都是不要貪心。

處長除了與大家分享防騙資訊外，還教大家使用「防騙視伏 APP」，同時提醒大家要定期更新，我們都即時下載了。

各位耆樂警訊會員及其親朋戚友快些下載吧!

會員：范秀貞 會員編碼：WTS-15024

參觀「安全社區體驗館」後感

在 2024 年 1 月 24 日，我跟隨 28 位油尖區耆樂警訊會員前往灣仔參觀佔地 8000 呎的全港首個由跨部門反恐專責組(ICTU)設立的「安全社區體驗館」。ICTU 的成員均來自紀律部隊，即警務處、消防處、香港海關、政府飛行服務隊、入境事務處及懲教署等。

會場的主題展板解說 ICTU 的成立背境及各部隊在反恐工作上如何互相支援配合。香港是國際大都會，難免受到恐怖主義威脅，因此香港特區政府的反恐策略包括預防、準備、應變及復原。

我在會場，透過由體驗館提供的手持平板電腦在附近先尋找可疑物品，拍攝行為及裝扮不尋常的人物，再回答相關問題。答案正確可得 20 分，成績優異者可獲紀念品作鼓勵，藉以提高大家的安全防範意識。

我之後再戴上 VR 眼罩參與遊戲，成為虛擬實境遊戲中的女學生，當發現一名男子手持利器闖進學校操場，我先奔跑到小食部躲避，但仍不夠安全，隨即跑進儲物室，關門、上鎖、熄燈後立刻致電 999 報警(或可短訊 SMS63-666-999)。不一會警察到來帶走該名男子，此刻我才鬆一口氣，感謝警察為我解困，守護社區。

我從遊戲中能輕鬆愉快學習到「見疑即報」及「閃、避、求」等有效應變方法，繼而發揮耆樂精神、助己助人，真的開心無比啊！

對於沒有飛行經驗的我，模擬飛行體驗實在太吸引了。我坐在特製的椅子上，戴上 VR 裝置，感覺身處 H175 機上，親身體驗政府飛行服務隊人員在執行救援、撲滅山火等工作。我感受到這等艱辛任務實在有賴優良器材、飛行戰術及經驗等，在危急關頭及時為市民解困，你們辛苦了！

在此衷心感謝 ICTU 提供的遊戲及親身體驗機會，讓我們能進一步了解如何化解恐襲風險，掌握保障自身及社區安全等知識。能提升應變能力外，還可擴闊視野，激發思考，做個精靈長者。

會員：黃意群 會員編碼：YT-19012

耆樂資訊

減肥飲食要訣

長者肥胖除了增加疾病風險、代謝機能減退，骨質疏鬆外，更易造成失智與行動力減退。有研究顯示，肥胖人士只要減去十分之一的體重，便可大大減低患上以上疾病的機會。

致胖的原因包括遺傳、新陳代謝率減慢或缺乏運動等。此外，不健康的飲食習慣，如經常進食含高脂肪、高熱量的食物或暴飲暴食，也會引致肥胖。

大部份食物都能提供熱量，當進食的熱量超過身體所能消耗時，便會貯於體內，變為脂肪，導致肥胖。

如要減肥，攝取的熱量必須少於身體所能消耗的熱量，但也應按照健康飲食金字塔的原則和建議進食量，每天的飲食應包括三至五碗五穀類食物、六兩以上的瓜菜、兩至三份水果、五至六兩肉、一至兩杯奶品，油鹽糖則少用為佳，並要懂得選擇含較低熱量的食物，以達到控制體重的目的。總括來說，要實踐減肥計劃，必須採用正確的減肥方法，即培養健康的飲食習慣，配合適當及適量的運動與健康生活模式，還要有決心和恆心，才可達到理想的效果。

有獎問答遊戲

- 1 《使命—鏡頭下的堅毅與擔當》攝影展在甚麼地方舉行？
- 2 耆樂警訊中央諮詢委員會委員來自社會甚麼不同的界別？
- 3 邊界區警民關係組人員在提子嘉年華中，向會員介紹了新版防騙伺服器哪三大新功能？
- 4 觀塘區耆樂警訊在香港古蹟文化一天遊中，遊覽了哪三個地點？
- 5 葵青區耆樂警訊在冬至品茶送派福袋活動中，向探訪的長者傳達了甚麼訊息？
- 6 耆樂警訊在第 57 屆工展會設置攤位，播放了甚麼主題的短片？

上期 (2023 年 12 月) 有獎遊戲答案：

1. 耆樂警訊防騙康體日活動有哪幾個目的？
答：加強長者防騙及健康意識，並在現場提供免費中醫諮詢服務。
2. 在耆樂警訊周年大會 2022 中，向耆樂警訊會員頒發了哪兩個獎項？
答：「最佳耆樂隊長 2022」及「最活躍耆會員 2022」
3. 在耆樂警訊隊長領袖及活動訓練營 2023 的訓練講座中，向耆樂警訊會員傳達了甚麼資訊？
答：行人安全及防騙的最新資訊
4. 深水埗區耆樂警訊參觀的舊大埔警署有多少年歷史？
答：124 年
5. 中區耆樂警訊觀看駐港部隊升國旗儀式，是為慶祝哪一個重要日子？

答：慶祝中華人民共和國成立 74 周年

6. 旺角區耆樂警訊會員到內地哪裡交流？

答：四川

第八頁

提防 偽冒「WhatsApp」釣魚式欺詐短訊

手法

近日，有騙徒偽冒 WhatsApp 隨機向市民發出釣魚式欺詐短訊（SMS），訛稱其帳戶涉及虛假註冊及買賣帳號行為，誘使市民點擊內附的不明連結。該連結與 WhatsApp 的網址極為相似，試圖令市民誤入該偽冒網站以騙取驗證碼。騙徒隨即用另一裝置登入其 WhatsApp 帳號，要求 WhatsApp 終端向用戶發送六位數字「轉移代碼」。如用戶向騙徒透露「轉移代碼」，騙徒便可騎劫用戶的帳戶，假冒用戶並要求親友購買點數卡或轉帳。

警方呼籲

- 切勿隨意點擊電郵、短訊或網頁內的超連結，登入任何可疑網站或下載附件；
- 切勿將個人、信用卡資料、三位元數安全碼（CVC/CVV）及一次性密碼輸入不明來歷的應用程式或網站；
- 除了向有關機構驗證，市民也可在守網者網站「防騙視伏器」或「防騙視伏 App」手機應用程式，輸入可疑網址查核；
- 如你的 WhatsApp 帳戶被盜用，可參考以下網頁：
https://faq.whatsapp.com/1131652977717250/?helpref=hc_fnav
- 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。

32 期得獎者

東區	張寧壽
灣仔區	王慧冰
西區	葉靜嫻

西區	陳麗琼
中區	劉佩華
中區	譚敏兒
將軍澳區	袁倩雲
將軍澳區	郭炳林
將軍澳區	何焯玲
油尖區	梁崇渾
油尖區	聶琪芳
葵青區	葉少雄
葵青區	何麗仙
荃灣區	李玉萍
荃灣區	李燕嫦
荃灣區	葉美珠
沙田區	鄧鳳屏
沙田區	潘琇蘭
大埔區	周安燊
大埔區	馬少菊

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，將獲得獎品乙份。

有獎遊戲

截止日期為 2024 年 5 月 27 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 或郵寄至香港灣仔告士打道 5 號稅務大樓 15 樓公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組收。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：

總督察鄭家俊、督察黃希文、

警長王昭駿

西區警區警民關係組警長駱惠英

大嶼山警區警民關係組警長裴素茵

黃大仙警區警民關係組警長麥婉儀

編輯部

地址：香港灣仔告士打道 5 號稅務大樓 15 樓公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組

電話：3660 0577

傳真：2527 1777

電郵：spc-office-2-pr@police.gov.hk