

耆樂警訊季刊 二零二四年六月 ● 第三十四期

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 耆樂理財防騙長門人訓練 2024
- P.2 油尖區耆樂警訊防騙視伏 App 介紹及非洲鼓表演/
邊界區耆樂警訊沙頭角提子防騙計劃嘉年華
- P.3 觀塘區耆樂警訊及少年警訊珠海科技文化交流團/
屯門區耆樂警訊認識祖國華東深度探知團
- P.4 耆樂警訊會員拍攝「警聲百二秒」
- P.5 灣仔區耆樂警訊橡筋帶健身操/
黃大仙區耆樂警訊長幼共融漁農體驗
- P.6 沙田區耆樂警訊馬賽克凳仔工作坊/
耆樂資訊
- P.7 會員投稿/有獎問答遊戲
- P.8 防騙訊息

耆樂理財防騙長門人訓練 2024

耆樂警訊在三月二十五日於警察學院演講廳舉辦了「耆樂理財防騙長門人訓練 2024」，邀請了「網絡安全及科技罪案調查科」人員教授網絡陷阱及示範辨識深偽技術；「反詐騙協調中心」人員講解最新騙案趨勢和手法以及介紹防騙技巧。另外，「投資者及理財教育委員會」代表與會員分享財富管理的知識。22 個警區合共 189 位會員出席訓練並成功通過筆試考核，成為「耆樂理財防騙長門人」，日後將會協助各警區宣傳防騙的訊息及審慎理財的概念，發揮「助己助人」的耆樂精神。

耆樂警訊一直舉辦不同防騙活動，讓更多長者成為滅罪伙伴，攜手撲滅罪行，免讓長者成為受害者。

會員感想

會員：李慧敏 會員編碼：TW-23077

於三月二十五日我參與了於警察學院舉行的「耆樂理財防騙長門人訓練課程」，課程中讓我與其他會員知悉許多最新的科技罪案及騙案案例，亦提醒我們在網上購物或投資時要時常警惕，高級警司林詩韻的開場白：「縱使今天不是袋錢入你們的袋，也能防止你們的金錢被騙走」令我印象尤其深刻。最後共有 189 位會員成功通過考核成為「耆樂理財防騙長門人」，將來可幫手向親友鄰舍宣傳防騙訊息。

第二頁

油尖區耆樂警訊防騙視伏App介紹及非洲鼓表演

油尖區耆樂警訊名譽會長會主席趙崇彬先生與會員於四月二十四日到「尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心」作探訪服務。

活動首先向中心的老友記介紹最新的電話程式「防騙視伏 App」及向他們講解其功能，並即場下載及教導他們如何使用。除此之外，亦建議他們將程式推廣給家人及朋友使用，加強大眾對資訊安全風險、網上欺詐及不良資訊的認知，從而避免墮入網上陷阱，避免受騙。

隨後，由非洲鼓導師帶領二十名油尖區耆樂警訊會員組成的非洲鼓隊，向中心老友記以互動方式介紹及表演非洲鼓，讓老友記更容易融入活動之中，令場內充滿了歡樂的氣氛。於活動尾聲，主席趙崇彬先生更向在場老友記派發福袋，送上祝福。

會員感想

會員：容冰 會員編碼：YT-18030

我有幸參加了非洲鼓音樂班，經過導師的悉心教導後，我與其他學員更有機會到鄰舍活動中心向老友記表演非洲鼓，並協助他們安裝和使用最新的「防騙視伏 App」及介紹騙徒最新的行騙手法。老友記積極的態度令我感到參加耆樂警訊非常有意義，發揮助己助人的精神。

邊界區耆樂警訊沙頭角提子防騙計劃嘉年華

「提防騙子，由你開始！」

於五月十九日邊界區耆樂警訊及沙頭角鄉事委員會合辦了「沙頭角提子防騙計劃嘉年華」，活動邀請了新界北總區指揮官林敏嫻助理處長、中聯辦新界工作部副處長周耀勁先生、邊界警區指揮官劉經倫總警司、新界鄉議局主席劉業強先生 SBS, MH, JP、邊界警區副指揮官陳嘉怡高級警司、北區民政事務專員賴子堅先生 JP、警務處公共關係部(傳媒聯絡及支援)黃冰冰高級警司、沙頭角區鄉事委員會主席李冠洪先生 MH 及邊界區耆樂警訊名譽會長會主席張伙泰先生 BBS, MH 等一眾嘉賓。是次嘉年華吸引超過1,000人參與，當中包括地區人士及大眾市民。

嘉年華由警察銀樂隊的美妙音樂揭開序幕，主禮嘉賓用油掃在螢幕上掃出美麗的提子壁畫。邊界警區指揮官劉經倫總警司為邊界區耆樂警訊會員頒發「提子隊長」的委任狀，感謝會員多年來為邊界警區宣傳防騙作出的努力，希望未來「提子隊長」繼續向身邊的親友宣傳防騙訊息，提高社區的防騙警覺性。

當然，嘉年華還有一系列精彩的表演及活動，包括沙頭角地區特色的魚燈舞和陸上龍舟舞、邊界區少年警訊及元朗區耆樂警訊的防騙話劇、大埔區少年警訊的提子舞、新界北衝鋒隊及警犬隊表演。現場還展示了劍齒虎裝甲車，反詐騙協調中心宣傳車以及不同部隊的裝備，亦設有攤位遊戲，讓來賓及市民在輕鬆愉快的氛圍中掌握防騙知識，參與的市民更有提子紀念品，務求令大家將防騙訊息帶到社區及家庭中。

活動能夠順利舉辦，感激沙頭角鄉事委員會、北區民政事務處、邊界區耆樂警訊名譽會長會及少年警訊名譽會長會的鼎力支持及贊助，亦要感謝沙頭角中心小學借出校舍整幅圍牆給邊界警區作壁畫美化工程，以及到場設置攤位的人員、義工和一眾表演團體的精彩表演，為嘉年華增添色彩。

第三頁

觀塘區耆樂警訊及少年警訊珠海科技文化交流團

於三月二十八日至二十九日，觀塘區耆樂警訊及觀塘區少年警訊合辦是次珠海科技文化交流團。在觀塘警區指揮官錢曾璐總警司與觀塘區少年警訊名譽會長謝海發先生帶領下到訪珠海進行兩日一夜的交流活動。

第一日交流團前往珠海市實驗中學與當地及新疆學生和老師進行文化學術交流，學校準備了多項新疆文化特色交流活動，當中包括歌舞互動、民族特色服裝體驗及民族特色食品試食等，增進彼此瞭解，最後透過共同植樹作為交流紀念。隨後交流團遊覽珠海長隆海洋王國，會員玩得樂而忘返。

晚餐後由觀塘警區指揮官錢曾璐總警司及觀塘區少年警訊名譽會長謝海發先生為會員進行分享交流會。

接著第二日交流團參觀「2023 年全球最值得期待的建築」之一的珠海金灣市民藝術中心。之後前往珠海太空中心，會員可以更深入了解祖國正高速發展的航天科技、航空及國防等知識，中心亦設有虛擬航天場景，讓會員處身其中體驗航天員在太空的工作及生活環境，大開眼界。

這次的科技文化交流團行程豐富，令區內的長者及青少年會員都能親身體驗和了解國家的發展步伐，體驗祖國不同民族的文化及最先進的現代科技，拓展了他們的眼界，加深對祖國的歸屬感。

會員感想

會員：陳榮貴 會員編碼：KT-19102

我參加了兩日一夜的珠海科技文化交流團，期間在珠海市實驗中學與當地學生和老師交流兩地文化，之後遊覽了長隆海洋王國、參觀了珠海金灣藝術中心及太空中心。交流團讓我體會到祖國在科技、藝術、教育及旅遊方面的高速進步，身為中國人非常自豪。

屯門區耆樂警訊認識祖國華東深度探知團

於三月二十日至二十四日，由屯門區耆樂警訊名譽會長會主席葉順興 BBS, MH, JP 及副主席鄧振強，聯同屯門警區人員帶領 36 位老友記展開一連 5 天的華東深度探知團，讓耆樂警訊會員認識祖國歷史文化，風土人情及體驗經濟發展的變化。

是次行程非常緊密，先後遊歷了杭州錢塘江、西湖的《最憶是杭州》紅色山水表演、蘇式園林風景、寒山寺、歷史文化街、蠡湖國家濕地公園和黃浦江夜景，每個地方均穿梭著歷史文化和風土人情，讓會員留下深刻的回憶。最為難忘是尾站的上海，會員探訪了 1192 弄老上海風情街，體驗舊上海時的情景之餘亦品嚐了不少老上海的美食。之後恍如坐上時光機一樣，瞬間返回經濟繁榮的新上海，參觀了『全球最大的星巴克』旗艦店親眼看到咖啡烘焙的整個流程，大家更齊齊坐下品嚐了香淳的咖啡，為這次旅程畫上完美的句號。會員很高興能一起走過往日歷史的印記，加深對祖國的認識。

會員感想

會員：王佩貞 會員編碼：TM-23035

有幸參加了屯門區耆樂警訊舉辦的「華東深度探知團」，從杭州錢江新城的「杭州奧林匹克體育中心」到無錫蠡湖國家濕地公園盡情享受心靈的洗滌，可見國家除關注整體經濟發展，亦非常重視環保及生態發展，今次的探知團令我們能更認識現今祖國的發展及當地文化。

第四頁

耆樂警訊會員拍攝「警聲百二秒」

五月二十三日，耆樂警訊的三位資深會員獲邀到香港無綫電視城參與演出「警聲百二秒」節目。這個節目由警察公共關係部與無綫電視聯合製作，目的是向市民介紹耆樂警訊計劃及宣揚防範詐騙的重要知識，而該集的名稱更特別名為「特種耆兵」。

本次介紹耆樂編，主角包括耆樂警訊會員周觀法、崔玉霞及陳婉君。他們更介紹了耆樂警訊的工作，鼓勵更多長者加入這個大家庭，共同守護社區安全。

「警聲百二秒」節目已於無線電視及 YouTube 平台播出，希望能廣泛地傳播防騙意識，讓更多人遠離各種詐騙陷阱。透過輕鬆簡潔的內容及拍攝技巧，長者也能輕易掌握保護自己的能力。

隨著科技發展，詐騙手法層出不窮，社會各界更需要加強宣傳及教育工作。

「警聲百二秒」為打擊詐騙提供了嶄新的平台，相信能有效地提高公眾防範意識，為香港創造更安全的生活環境。未有機會欣賞該集「特種耆兵」，記得透過以下 QR Code 睇下喇！

灣仔區耆樂警訊橡筋帶健身操

身體肌肉會隨著年齡增加而漸漸流失，當人體缺少肌肉時，不僅會影響體態，而且身體會容易出現痛症，連我們的日常活動都會受到影響。

有見及此，灣仔區耆樂警訊於四月十八日至五月九日逢星期一舉辦了共四堂橡筋帶健身操，邀請到專業健身教練 David Sir 教大家橡筋帶健身操，加強肌力訓練。

透過不同的訓練動作，不單可以強化全身肌肉的力量，改善身體柔軟度及關節靈活性，亦可以加強平衡力和肌力，減少跌倒的風險，仲有改善痛症及駝背的功效。

完成訓練的老友記，覺得橡巾帶輕便攜帶，隨時隨地都可以練習，是鍛鍊身體的好幫手！有見及此，灣仔區耆樂警訊會舉辦更多不同類型的運動班，讓老友記強健體魄。

黃大仙區耆樂警訊長幼共融漁農體驗

近年社會強調跨代共融，塑造友善融洽社區。黃大仙警區為推廣此理念，於五月十九日，舉辦「長幼共融漁農體驗」活動。這次活動獲黃大仙區耆樂警訊名譽會長會及少年警訊名譽會長會贊助，共帶領 40 位黃大仙區耆樂警訊及少年警訊會員到訪香港漁農科技中心。

活動開首，由中心課程總監劉振鴻先生介紹現時本港農業與科技結合的發展，然後分組進行活動，讓各參與者「親親小動物」，包括：法國垂耳兔、鬆獅蜥蜴、藍舌石龍子及非洲盾臂龜等；亦可以收割蔬菜、製造花牆及餵養小羊；除此之外，亦學習不同捕魚方法、採集珍珠及用原野方法烹調美味食物；最後更製作傳統糰子及糖不用。

透過身體力行及互動分享，耆樂及少訊會員可以親身體驗農夫或養魚戶的生活，尤其對漁塘運作體驗（橫水渡）更加雀躍萬分。是次活動，豐富大家全方位學習經歷，並培養大家對大自然和諧共處意識。

過程中能促進青長者與青少年之間的互動，加深雙方認識，聯繫起來，促進跨代和諧，推動長幼共融。

沙田區耆樂警訊馬賽克凳仔工作坊

沙田警區耆樂警訊於五月三日推出了馬賽克凳仔班讓會員參與，透過於凳仔上拼貼不同顏色的石塊拼出獨特的圖案，讓會員可以活動雙手之餘，更可發揮創意變身成一個藝術家，拼湊出一張既實用、美觀又獨一無二的凳仔。

整個工作坊過程充滿歡樂和意義，當中一名會員更靈機一觸，以「提防騙子」為主題打造出了一張獨一無二的防騙「提子凳」，希望藉此提醒自己和家人需時刻保持警覺以提防騙子。

三高對長者身體的影響

血脂，是指血液中的脂肪和膽固醇，主要分為低密度膽固醇(LDL)、高密度膽固醇(HDL)及三脂甘油酸。其中低密度膽固醇又名「壞膽固醇」，若壞膽固醇水平超標，血脂或會積聚在血管內，慢慢形成粥狀硬化¹，有機會堵塞血管，增加心血管疾病的風險。

由於長者的新陳代謝開始減慢，加上都市人不良的飲食習慣及缺少運動，難免膽固醇較易超標，故應特別注意控制膽固醇水平。

高脂血的長者要如何吃得健康？下列有幾點注意事項：

1. 應盡量選用植物油，如芥花油或橄欖油，避免攝取動物油，但是椰子油及棕櫚油雖為植物油，卻含較高的飽和脂肪酸也會使膽固醇升高，應減少食用。
2. 動物內臟等含高量的膽固醇應減少攝取。
3. 盡量選用低脂奶，少吃脂肪含量多的烘焙糕餅食物，並減少油炸食物的攝取。
4. 高纖飲食可幫助膽固醇代謝，因此多吃富含纖維的新鮮蔬果（如綠葉蔬菜及絲瓜、海帶等）及全穀類（如糙米及燕麥等），有助降低血膽固醇。

另外，適量的負重運動有助改善血脂問題，不過由於長者活動能力開始減慢，故必須量力而為，建議每日運動量訂為 30 分鐘，並因應身體狀況分開 2-3 次進行，幫助降低壞膽固醇同時增加好膽固醇的水平。

1. 專指血管受到脂肪累積造成硬化的狀況，是動脈硬化的一種。

第七頁

會員投稿

參與地壺球比賽後感想

五月七日早上，我懷著興奮的心情，踏入青衣商會小學，參加由葵青區耆樂警訊與青衣商會小學舉辦的地壺球比賽。在比賽前，葵青區耆樂警訊安排了五堂地壺球的訓練班，在教練的悉心教導下，使我明白了地壺球的玩法、技巧及規例，令我獲益良多。參與地壺球的訓練期間，讓我明白到地壺球這項運動除了要有技術，亦著重策略及與隊友的合作性。

而當日比賽亦取得滿意的成績，展現出團隊精神。當日警民關係組人員亦安排了防騙視伏 App 講座，讓會員更深入了解其最新功能。

在此多謝耆樂警訊給會員參與地壺球訓練，亦多謝教練的悉心教導，希望下次再有機會參加比賽及防騙講座。

會員：黃劍玲 會員編碼：KWT-21012

母親節乾花扇工作坊

母親節前夕我參加了由觀塘區耆樂警訊舉辦的「母親節乾花扇工作坊」。當天，由耆樂警訊職員向我們介紹乾花扇製作過程。講解完畢後，我們滿懷期待地打開工具包，拿出裡面精美的材料，然後大家認真地把花瓣用膠水貼到扇面上。完成後，每個人的扇面設計都不一樣，各有特色，大家都成為了扇子設計師！

在活動即將結束之際，耆樂警訊的職員向我們講解了最新的騙案手法，教我們下載防騙視伏器並啟用新功能。感謝觀塘區耆樂警訊送給我們這一份特別的母親節禮物！

會員：吳浩清 會員編碼：KT-20004

有獎問答遊戲

- 1 邊界區沙頭角提子防騙計劃嘉年華中展示了的裝甲車的名字是?
- 2 觀塘區珠海科技文化交流團參觀了哪一個地方被譽為 2023 年全球最值得期待的建築之一
- 3 沙田區耆樂警訊開辦了馬賽克凳子班，有一名會員以提防騙子為題打造出的凳子的名字是？
- 4 屯門區華東深度探知團共參觀了多少天?
- 5 耆樂理財防騙長門人考核中共有多少名會員成功通過?
- 6 油尖區耆樂警訊會員到松柏鄰舍活動中心表演了哪一種樂器?

上期 (2024 年 3 月) 有獎遊戲答案

1. 《使命—鏡頭下的堅毅與擔當》攝影展在甚麼地方舉行?
答：香港中央圖書館
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?
答：A. 學術界、社福界及長者服務等。
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?
答：可疑來電顯示、可疑網站偵測及公眾舉報平台
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?
答：警隊博物館、海防博物館及山頂。
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?
答：防罪訊息
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?
答：滅罪、防騙及道路安全的主題短片

第八頁

提防 假冒銀行職員電話騙案

手法:

近日，有受害人收到假冒銀行職員的騙徒來電，對方聲稱受害人的銀行帳戶有問題（例如：有可疑非法交易記錄、涉及洗黑錢等）並將會被凍結。其後，騙徒訛稱需要核實受害人身分，要求受害人回答許多問題，

藉此騙取大量個人及銀行帳戶資料。騙徒更要求受害人將資金轉帳至指定本地銀行帳戶，以「解凍」其帳戶，藉此騙取受害人的金錢。

警方呼籲：

- 絕不要輕信自稱是銀行職員的陌生者來電，更不要透露任何個人資料、銀行帳戶號碼及密碼；
- 即使對方提供了相關銀行職員的資料，這也不代表他們是真正的銀行職員，因為騙徒可以通過不法手段獲得這些資料；
- 若收到自稱是銀行職員的電話，應保持警惕，並主動向相關銀行核實對方身分；
- 提醒身邊親友注意防範類似騙案；
- 盡快下載及善用「防騙視伏器」；
- 如有懷疑，可致電「防騙易 18222」熱線查詢。

33 期得獎者

中區	鄺月好
東區	黃慕嫻
灣仔區	麥端陽
西區	曹柱新
西區	陳澤源
觀塘區	黃惠
觀塘區	黎麗群
黃大仙區	高錦添
黃大仙區	陳鳳兒
九龍城區	曾麗清
九龍城區	黎志東
油尖區	譚煥美
油尖區	容冰
大埔區	馬少菊
屯門區	余穎民
葵青區	李玉琮
葵青區	歐水招
大嶼山區	黃淑嫻
荃灣區	梁婉文
荃灣區	鄧玉蓉

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 8 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)

署理警司鄭家俊（主席）

香港警務處公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組：

督察黃希文

警長王昭駿

警區代表：

大埔區警民關係組警長文嘉明

沙田區警民關係組警長譚國豪

油尖區警民關係組警長余行智

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