

## 第一頁

### 耆樂警訊二週年慶典暨永隆銀行 耆樂警訊暖心行動

為慶祝「耆樂警訊」計劃成立二週年，警察公共關係科於今年二月五日在警察體育遊樂會舉辦名為「耆樂警訊二週年慶典暨永隆銀行●耆樂警訊暖心行動」活動。活動由警務處處長盧偉聰先生擔任主禮嘉賓，其他嘉賓包括警務處副處長（行動）黃志雄先生、警務處副處長（管理）周國良先生、「耆樂警訊中央諮詢委員會」主席警務處助理處長余達松先生、「耆樂警訊中央諮詢委員會」委員、永隆銀行助理總經理及零售銀行部主管鍾少權先生及永隆銀行企業傳訊部主管李美莉小姐。當日共有約500名「耆樂警訊」會員及嘉賓出席。

「耆樂警訊」於二零一四年二月正式成立。今年正值二週年慶典，「耆樂警訊」特意構思以刷新健力士世界紀錄™的方式來慶祝。承蒙「耆樂警訊中央諮詢委員會」及永隆銀行的全力支持及贊助，來自21個警區合共333名「耆樂警訊」會員在各位嘉賓及健力士世界紀錄™評判的見證下一同將紀念布章縫在9999條頸巾上，合力刷新「最多人同時縫紉」的健力士世界紀錄™。而暖心行動所製作的頸巾，將會透過不同機構送給香港及國內有需要的人士。

荃灣區 崔玉霞

耆樂頂呱呱  
縫紉誇啦啦  
齊心傾力聯  
警訊標誌情  
溫暖繫全城  
締造耆殊榮  
留名健力士  
紀錄永隆存

## 耆樂警訊二週年慶典暨永隆銀行 耆樂警訊暖心行動

另外，在典禮中處長委任「耆樂警訊第二屆中央諮詢委員會」成員。他們來自社會不同界別，包括學術界、長者服務專業界、道路安全議會、撲滅罪行委員會和社會賢達等。他們會為「耆樂警訊」計劃提供專業意見、制定長遠發展方向及策略。在活動的尾聲，一眾嘉賓在台上宣佈「耆樂警訊季刊」的誕生，標誌著「耆樂警訊」已邁進一個新里程。

截至2016年4月，「耆樂警訊」已有逾六千名會員。為支持「耆樂警訊」的持續發展，於今年一月開始「耆樂警訊名譽會長會」在各警區推行，以加強「耆樂警訊」的地區網絡。同時，「耆樂隊長」及「耆樂理財防騙長門人」的訓練亦已相繼展開，旨在提升「耆樂警訊」會員能力，以協助警區籌辦「耆樂警訊」活動及有效地將防罪滅罪等訊息傳遞至身邊的「老友記」。

「耆樂警訊」發展將不斷創新，繼續連結長者社群，宣揚警隊知識並提供一個有意義的平台給長者繼續服務社會。

### 耆樂警訊好 沙田區 賴樂勝

耆樂警訊兩周年，積極進取大踏步，  
銀髮精英齊雲集，貢獻社會精神好。  
助人先要裝備好，虛心學習不嫌老，  
社會各界來指導，資訊知識齊進步。  
學習滅罪防犯好，道路安全要知道，  
提防騙案智慧高，耆樂警訊先做好。  
警民關係互建造，勸勉鄰居成效高，  
社區和諧歡笑多，安居樂業樂陶陶。

## 社交媒體騙案

隨著近年電話騙案不斷增加，警隊除加強力度打擊相關騙案外，亦會透過不同的渠道進行防騙宣傳及教育工作，藉此提高市民預防及自我保護意識。「老友記」除了要留意電話騙案外，另一種常見的「社交媒體騙案」亦不容忽視。

### 手法一

騙徒透過電腦或手機聯絡事主，訛稱送出現金禮券或折扣優惠，誘騙事主登入連結或下載程式，藉此入侵事主電腦或手機，套取其個人資料或銀行密碼等。

### 手法二

騙徒透過上述或其他不法途徑取得社交媒體戶口使用者的登入名稱或電郵地址以及密碼，然後冒充該名使用者登入社交媒體，並聯絡其通訊錄上的親人或朋友，借故要求對方代為購買點數卡或充值卡，並索取卡上的序號及密碼，騙徒得手後即失去聯絡。

### 建議

- 1 不要隨意開啟來歷不明的電郵附件及連結，以免被惡意程式入侵和盜取電郵密碼及其他資料
- 2 設定密碼，並定期更改
- 3 保持更新智能電話的系統及應用程式，包括社交媒體的應用程式
- 4 如果在社交媒體上，有人要求你作出金錢交易、購買點數卡或充值卡時，必須核實對方身份及該項要求的真確性

## 沙田警區銀鷹先鋒接受香港電台節目訪問

沙田警區耆樂警訊銀鷹先鋒於四月二十一日接受香港電台普通話台邀請，為一個名為「新紫荊廣場」的節目接受訪問。出席嘉賓包括沙田警區警民關係

主任蔣瑞菁總督察、警察公共關係科香子健高級督察及兩位沙田區銀鷹先鋒組員。節目以推廣社區共融及服務社區為主題，由蔣瑞菁總督察介紹銀鷹先鋒成立經過、培訓內容、參加資格及社會效益。兩位組員亦分享參加銀鷹先鋒後的得著及感受，而香子健高級督察在節目中亦提及為統籌21個警區所推行的類似銀鷹先鋒的長者計劃，「耆樂警訊」於2014年2月正式成立並在警隊全面推行。希望提供一個有效的平台與長者溝通、建立減罪夥伴關係、減少他們成為罪案或交通意外受害者的機會、讓長者參與有意義的活動及繼續服務社會。亦介紹耆樂警訊發展及未來動向。此次訪問採用多機構合作模式與香港電台合作，藉大氣電波令聽眾清楚沙田銀鷹先鋒的工作及了解耆樂警訊計劃之理念及方向，當中組員生動的表達亦令到節目生色不少，希望令更多長者參予耆樂警訊計劃，達到宣傳效果。（稿件由沙田區耆樂警訊提供）

節目重溫: <http://www.rthk.hk/> → 普通話台 → 重溫普通話台節目 → 新紫荊廣場

## 「耆樂隊長」計劃

「耆樂警訊」自2014年2月成立以來，會員人數由2,330人上升至2016年4月的6,067人。為了讓合適的會員盡展所長，同時亦能提升警方與會員之間的溝通效率及成效，以達致「耆樂警訊」能為長者社群作出更大貢獻，「耆樂警訊中央諮詢委員會」於去年10月落實推行名為「耆樂隊長」的計劃。

這計劃是透過各警區推薦具潛質的會員接受「耆樂隊長」訓練。以度身訂造的訓練發揮及提升「耆樂隊長」的領導才能及團隊精神。而課程內容包括警隊架構及職責、道路安全、長者防騙及防盜知識、遇事報案救助程序，以及領導才能、溝通技巧與團隊精神實踐等。受訓後的「耆樂隊長」能更有效將防罪、滅罪及道路安全等訊息與會員及身邊的「老友記」分享，鞏固與長者社群的滅罪伙伴關係，攜手撲滅罪行。另外，「耆樂隊長」亦會協助警區組織及籌辦更多元化的「耆樂警訊」活動惠及長者社群。

要成為「耆樂隊長」，會員必須已加入「耆樂警訊」一年或以上，同時亦獲得警區警民關係主任推薦及接受為期一天的訓練。「耆樂警訊」在去年12月及今年1月，於馬鞍山共舉辦了四場「耆樂隊長」訓練。首批合共329名來自21個警區的「耆樂警訊」會員完成訓練後，已獲委任為「耆樂隊長」。各隊長亦已開始在警區發揮其功能，將「耆樂警訊」的效能擴大。

獲委任的「耆樂隊長」會定期接受進修課程，與時並進。而新一批準隊長將於本年6月開始受訓，屆時將會有更多「耆樂隊長」為各位「老友記」服務。

## 會員分享 九龍城區 曾佩蘭

2016年1月8日，我參加了名為「耆樂隊長訓練營」的培訓活動，舉行地點是在馬鞍山的樟木頭。一共有百多位耆英隊長渡過有意義的一天，我在參加完此訓練營後令我獲益良多，增進了自己的知識和組織能力。

當天天氣甚佳，陽光普照，很適合進行戶外活動。由於訓練營只進行一

天，所以上、下午的活動安排得很緊密和豐富。隊長們先在戶外草坪上進行集體遊戲，所謂遊戲其實是訓練和考驗學員的集體合作性，先要求各人把A4紙大小的紙張摺成V型，然後一個接一個地把V型紙駁起來造成一條渠道，在渠道上面傳乒乓球，傳得最快最好和成功的為勝方。表面看似簡單的遊戲，實是考驗團隊的合作性。接着，返回室內進行另一個傳遞訊息的遊戲，由20人組成一隊，自第一人開始傳遞一個訊息，至最後一人要講出正確答案，能把訊息講得最詳細和準確的為勝方。這個遊戲其實是考驗各人的溝通能力，至最後一人可以把答案不走樣地說出來其實並不容易。

下午訓練營則安排了兩場講座，內容有關防騙和交通道路安全知識。作為耆樂隊長，當然要比其他人知得更多，我在聽完講座後獲益良多。內容豐富和精彩的講座之後，大家氣氛融洽地在草坪上進行大合照，出席的耆樂隊長在草坪上排出「C」型圖案，十分壯觀。最後是由鄭錦鐘博士向各出席者頒發具有榮耀感和責任感的隊長襟章。眾人渡過了既愉快又有意義的一天。

## 耆樂理財 防騙長門人

鑑於近年層出不窮的騙案手法使廣大市民蒙受損失，同時亦為加強「耆樂警訊」會員對騙徒的防範意識及正確理財的概念，「警察公共關係科」聯同「商業罪案調查科」及「投資者教育中心」於去年9月在警察體育遊樂會合辦了「耆樂理財防騙長門人委任禮暨理財防騙講座」。

獲警區推薦的「耆樂警訊」會員參加一個為期5節合共10小時的理財防騙課程。這課程內容包括各種形式的騙案與手法、防騙資訊及精明理財的概念。完成整個課程後，學員需通過評核，才能正式成為「耆樂理財防騙長門人」。

首批合共22位「長門人」已於去年11月完成相關課程並成功通過評核。去年12月及今年1月，已有6位「長門人」分別在中區及秀茂坪警區與超過100名「老友記」分享理財防騙知識。而各「長門人」亦已陸續在各警區開始其工作。為了進一步提高長者社群對騙徒防範的意識及正確理財的概念，「長門人」日後將加強到訪各長者服務中心，親自分享其經驗，以減少長者社群受騙的機會。而第二期「耆樂理財防騙長門人」課程將於今年5月舉行。

### 會員分享

#### 中區 林國華

不經不覺退休已經一年了，回想剛退休的時候，生活仍然十分忙碌。直至完全退下來時，便加入「耆樂警訊」，並在9月參加了「耆樂理財防騙長門人」課程。

初期認為此課程最適合35至45歲人士學習，55歲才開始似乎遲一點。課程後體會到「退休理財」規劃對退休人士都合適。精明退休生活之道，要懂得精明理財和消費，非必要的開支，能省則省。制定預算時，千萬別忘記醫療保險的保費會隨著年齡增長而遞增，醫療開支比通脹更高，考慮通脹對未來購買力的影響而作出合理預算。額外預備一筆應急錢不可缺，以免努力累積的退休儲備被意外或疾病蠶食。

今年1月有機會出席其他社區中心理財大使分享會，當天闡述各議題時，原希望把各環節說得生動一點，可惜不是忘記轉動畫面就是忘記別的，緊張到

手忙腳亂。以前每年在公司年會能輕鬆自如，從容不迫地闡述工作報告，主因是年年都做同一範疇的事，練習次數多了，自然熟能生巧，加上面對的都是熟識面孔，自信心就大得多。而那天人全是陌生人，稍有錯誤便慌張起來，準備的議題內容差不多忘掉大半，完全失去信心。表現雖然不理想，但有所得著，領悟保持鎮定的重要性，亦慶幸再有機會作公眾演講。

參與「耆樂理財防騙長門人」課程，獲益良多。除了清晰指出退休規劃必要性外，審慎理財策劃甚為重要。退休後理財著眼應由投資增值變成保障資產。通過防範「侵吞財產」帶出啟示，還認識到不同的騙財手法，增加防騙知識。

## 第六頁

### 會員投稿

退而不休 東區 鄭炳方

自2008年從醫院管理局退休後，立即全身投入義務工作行列。2006年開始警方以不同形式的活動與長者建立滅罪夥伴關係以宣揚防罪訊息。適逢2012年由東區警民關係組與長者成立東區銀英大使，在東區進行宣傳防止罪案活動，我連同一群長者好友參加了，並擔任活動召集人至今。除經常出席地區派發宣傳防止罪案單張，更參加宣傳道路交通安全活動。期間獲邀出席活動司儀及表演節目。耆樂警訊2014年成立，東區銀英大使亦被列為其中一份子。目前「Joe Cheng」團隊共有48位隊員，由三位已經受訓練之耆樂隊長，分別是陳振威先生、盧慰雯女士及本人處理由東區警民關係組同事通知舉行之活動安排。

2015年12月三位耆樂隊長更通過由投資者教育中心與香港警務處合辦之理財防騙課程考試，成為「耆樂理財防騙長門人」。盧慰雯女士及本人曾參與在界限街警察體育遊樂會演出防騙話劇，並於2015年12月在中區耆樂警訊進行防騙講座。有機會可以與其他區分耆樂警訊會友互相交流。

2016年2月警務處處長盧偉聰在警察體育遊樂會為「耆樂警訊二週年慶典暨永隆銀行·耆樂警訊暖心行動」主禮。活動中，三百三十三名耆樂警訊會員一同將紀念布章縫在頸巾上，合力刷新「最多人同時縫紉」的健力士世界紀錄。暖心行動所製作的頸巾，將會送給香港和國內的有需要人士。有幸耆樂警訊東區銀英大使可以參與該活動。

「退而不休」是我個人宗旨。2014年加入香港退休警察義工服務協會獲

委任為名譽會長，經常與義工參與義務工作。參加耆樂警訊，可以感受到紀律的重要。守時是主要一環，自參加耆樂警訊對於我對守時確實有幫助。身為耆樂警訊東區銀英大使我會繼續朝著興趣參加多類型的耆樂警訊活動。

### **耆英相聚添歡樂 警醒提點互傳訊 深水埗區 劉港英**

人生走了一個甲子後，本來平庸的我，認定了自己往後將會是平淡、閒逸的過日子。誰知參加了秀茂坪警區耆樂警訊長青團卻起了變化，不但有很多不同的活動，在不同的環境下增廣見聞，也認識了很多朋友，圈子擴闊了不少。而今年的秀茂坪警區耆樂警訊長青團會長就職典禮暨滅罪特使嘉許禮那麼大型的活動上，竟被選上當其中一個環節的司儀。真的是擔憂多於喜悅，但想到既是耆樂警訊一分子，若能出一分力，也是應該的。出場時，當然懷著戰戰兢兢的心情，幸好身旁有位專業的司儀從旁協助我，總算順利完成，亦獲益良多！

### **老有所為 元朗區 趙苑芬**

「耆樂警訊」計劃於2014年開始推行，我很高興成為第一批的會員。過去兩年發覺加入「耆樂警訊」的成員人數火速上升。起初加入只抱好奇和觀望態度，但很快透過不同的聚會及每位警官的友善關愛，令我清楚明白和認同成立「耆樂警訊」的理念及目的。

在「耆樂警訊」，我認識了一群熱愛社區、支持香港警隊、維護法紀、熱心公益的長者朋友。不經不覺已和警隊建立起良好的互信關係，也成為社區宣傳滅罪防貪的合作夥伴。透過參加「耆樂警訊」一連串不同類型的探訪參觀，我得以加深對香港警隊工作的認識，同時增廣見聞。尤其是一些非一般市民能自行探訪的部門機構的參觀活動，十分寶貴。

除此之外，「耆樂警訊」給我這位退休多年的長者不同機會去參與有意義的學習和活動，例如唱歌、武術、舞蹈、防騙防貪話劇、手工藝製作以及向街坊派發滅罪宣傳單張等，令我重新感受到一份「老有所為」的喜悅。能繼續關心社會服務社區，令我再有新的生活目標和方向，日子過得開心、充實。

參加「耆樂警訊」是正確的選擇，我仍不斷推動身邊朋友加入這個大家庭！我也承諾自己為「耆樂警訊」努力參與義工服務、宣傳滅罪防

騙訊息、為香港社會繁榮安定盡良好市民的一份責任。

### 花情花語 黃大仙區 范秀貞

從網絡得知黃大仙區耆樂警訊這個單位，幾經轉接後成為了會員。及後有機會參加單位舉辦的多項活動，例如：

耆樂警訊長者道路安全運動；

黃大仙警區耆樂警訊送暖行動；

滅罪活力號宣揚道路安全等等。

增強我對道路安全的意識，如果見到行人路或行人天橋有損毀，應該立刻通知有關部門處理，保障行人安全；

使用道路時，提高了安全警覺，盡量減低發生意外的風險。真係要帶眼行路。

哈哈…

近年不停聽到電話騙案的事件，成為耆樂警訊會員後，人也漸漸醒目和精靈起來，不會受騙啊!現在我已經成為耆樂隊長啦。

### 長者運動多面睇

《周易》：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」太極是中國思想史上的重要概念，其出處與八卦，天文氣象及地區性有關。從哲學觀念上，太極是道教易學的宇宙論、宗教修養理論和法術理論的重要基本概念。太極亦即是宇宙最原始的秩序狀態。

從太極所引申出的太極拳，是中國傳統武術的其中一種。太極拳包含多種拳腳招式，動靜有序，剛柔並濟。太極功夫主要用以自衛，講求借力打力，後發制人。

太極拳屬於一種柔軟運動，其拳法動作柔中帶剛，輕靈細膩，適合不同年齡和體質的人士鍛煉，有益身心。對於年長人士來說，太極拳更是其中一種最健康的養生運動。

太極養生功講求整調心理及身體上的平衡，長者可透過修練太極拳等養生功來改善身體質素。例如 透過平衡靜勢動態的拳腳技招式來增強腳部的肌肉，提高長者的平衡能力；通過慢而深長的腹式呼吸來使心臟及肺部得到充足的供血和氧氣，有助增強心臟功能及擴大肺活量，促進身體的系統循環。

### 有獎問答遊戲

太極拳 ·	道教易學的宇宙論、宗教修養理論和法術理論的重要基本概念
鼓動丹田 ·	太極成書的年代
呼吸方法 ·	將身體由腰跨帶動，一動全動
拳經 ·	「一日練、一日功、一日不練、十日空」
太極的概念 ·	人體自然療法，可讓人逐步體驗身體和心靈之間的和諧
東周末年 ·	必須是慢、深長及自然，因此練太極能可改善各種呼吸系統毛病
太極 ·	中國思想史上的重要概念
太極養生功 ·	

	中國傳統武術的一種，它既是武術，也是藝術
--	----------------------

上期《有獎字謎遊戲》答案（2016年02月）

食油 鮫魚肉 鹽 豆腐 胡椒粉 糖

上期得獎名單:

荃灣區                    崔玉霞

黃大仙區                范秀貞

油尖區                    姚宗南

油尖區                    鄭慧燕

有獎問答遊戲答案以警察公共關係科耆樂警訊答案為準，截止日期為2016年6月3日。

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《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「滅罪活力號」

「耆樂警訊」於2015年11月至2016年2月推出宣傳車「耆樂警訊滅罪活力號」。「耆樂警訊滅罪活力號」是「耆樂警訊」一個為期4個月的大型活動，開步禮於2015年11月24日啟動後，已完成以「長者道路安全」、「冬季防罪錦囊」(簡稱「冬防」)及「防止騙案」為主題的旅程，走訪全港各區，推廣道路安全及宣揚滅罪的訊息。最後一期「耆樂警訊滅罪活力號」以短片、互動電腦遊戲及車廂內的展板向廣大市民，特別是長者宣傳「和諧家庭」的訊息，旨在推動家庭融和及讓大眾明瞭何謂虐老行為。

如想重溫「耆樂警訊滅罪活力號」活動花絮，可登入以下網址：

[http://www.police.gov.hk/ppp\\_tc/03\\_police\\_message/vp\\_gallery/album\\_spc.html](http://www.police.gov.hk/ppp_tc/03_police_message/vp_gallery/album_spc.html)

### 和諧家庭小冊子

一年一度的母親節及父親節即將來臨，「耆樂警訊」特意製作一份精美禮物送給名位會員，願各位身心安康！家庭和睦！甜甜蜜蜜！詳情請留意5月「耆樂警訊和諧家庭月」的宣傳。

「耆樂警訊」宣傳短片

為推廣「耆樂警訊」計劃，警察公共關係科製作了一輯「耆樂警訊」宣傳短片。旨在讓更多人特別是長者更了解此計劃。短片已經推出，大家切勿錯過。

「耆樂警訊」宣傳短片網址: <https://youtu.be/RQqHm8r8kfw>

### **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。來稿者請註明個人資料，聯絡方法及個人照片一張。有稿件將由本刊保留存檔，如有需要請自行保留底稿。

來稿一經刊登，將獲得獎品乙份

投稿方法:

電郵: [spc-office-2-pprb@police.gov.hk](mailto:spc-office-2-pprb@police.gov.hk)

傳真: 2527 1777

耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係課警司邱倩雯 (主席)

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組:

總督察李國忠

高級督察香子健

警長楊肇得

警長袁德信

警員王少珊

警員唐洁玲

旺角警區警民關係主任李宗健

黃大仙警區警民關係主任黎小慧

中區警區警民關係主任鍾健揚

編輯部

地址: 香港灣仔軍器廠街一號警察總部警政大樓十樓

電話: 3660 7105

傳真: 2527 1777

電郵: [spc-office-2-pprb@police.gov.hk](mailto:spc-office-2-pprb@police.gov.hk)