



耆樂警訊 季刊

Senior Police Call



二〇一八年十一月 · 第十二期



警察公共關係科出版

耆樂警訊網頁：<http://www.police.gov.hk>



耆樂警訊 向長者 送上關懷

耆樂警訊於十一月二十四日假警察體育遊樂會舉辦「耆樂警訊傳愛心2018」活動，向長者送上關懷愛心。

警務處處長盧偉聰在活動開展禮上表示，「耆樂警訊傳愛心」是耆樂警訊一年一度的盛事，耆樂警訊會員將在開展禮後探訪二十一個警區的獨居或隱蔽長者，向他們派發福袋，表達警方及社會對他們的關懷。

同時，六架耆樂警訊「滅罪活力號」宣傳車亦隨即啟動，協助宣傳是次活動，並將提防騙案和交通安全的信息傳遞至每一區的長者社群。

開展禮上，藝人薛家燕（關愛大使）、胡楓（滅罪大使）和馮素波表演唱歌，藝人夏雨和李司棋則合演話劇，提醒長者提防“網上情緣”騙案。另外，香港中文大學教育學院體育運動科學系教授許世全與體育精英鄭麗莎示範有氧健步操，鼓勵長者強身健體，繼續服務社會。

開展禮的其他主禮嘉賓包括香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮、社會福利署總社會服務主任（安老服務）胡美卿、警務處副處長（行動）鄧炳強、警務處行動處處長蕭澤頤、耆樂警訊中央諮詢委員會主席暨港島總區指揮官余達松、警務處助理處長（支援）林曉彤、耆樂警訊中央諮詢委員會委員鄭錦鐘博士、林建康和胡楚南。另有約六百名耆樂警訊會員和嘉賓出席活動。

開展禮後，警察公共關係科總警司謝振中帶領警察公共關係科人員以及耆樂警訊中央諮詢委員會委員前往秀茂坪警區向長者派發福袋，為隱蔽及獨居長者獻上關懷。另外，各警區耆樂警訊會員亦由警區人員帶領上門探訪區內隱蔽及獨居長者。

耆樂警訊計劃於二〇一四年二月推出，旨在向長者宣揚防罪、滅罪、家居及道路安全信息，以及提供一個平台讓長者參與有意義的活動及繼續服務社會。截至十月三十一日，耆樂警訊計劃的會員已超過一萬零一百人。

內容大要

- P.1-2 耆樂警訊傳愛心 2018
- P.3 耆樂警訊防騙康體日 2018 開幕禮
- P.4 耆樂警訊探訪隊長委任禮 / 耆樂警訊會員獲頒發好市民獎
- P.5 耆樂隊長訓練 / 耆樂理財防騙長門人結業禮
- P.6 會員投稿
- P.7 耆樂資訊及有獎問答遊戲
- P.8 網絡安全知多啲 / 耆樂警訊會員出席「手提電話的網絡安全」講座



警務處處長盧偉聰在「耆樂警訊傳愛心2018」活動開展禮上致辭。



警務處處長盧偉聰率領各主禮嘉賓及藝人一同主持開展禮。



嘉賓與耆樂警訊會員大合照。



警務處處長盧偉聰(右)向香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮(左)致送紀念品。



藝人夏雨和李司棋則合演話劇，提醒長者提防“網上情緣”騙案。



全場齊做「有氧健步操」。



警務處處長(中間)與眾嘉賓啟動六架耆樂警訊「減罪活力號」協助派發福袋及宣傳「預防騙案」及「交通安全」訊息。



警務處處長盧偉聰(右三)與活動參加者合照。



警察公共關係科人員、耆樂警訊中央諮詢委員會委員與秀茂坪警區人員向長者派發福袋。



警察公共關係科人員與耆樂警訊中央諮詢委員會委員於上門探訪長者前合照。



警察公共關係科人員與耆樂警訊中央諮詢委員會委員上門探訪長者。



警察公共關係科人員與耆樂警訊中央諮詢委員會委員代表警方向獨居長者送關懷。



耆樂警訊防騙康體日 2018 開展禮



主禮嘉賓一同為「耆樂警訊防騙康體日 2018」揭開序幕。

為進一步提升耆樂警訊會員對保健和防罪的認識，警察公共關係科繼去年首次與南方醫科大學香港校友會合作舉辦「耆樂理財防騙康體日」後，今年再度攜手合作，展開為各區耆樂警訊會員提供的免費中醫諮詢服務和防罪講座。

「耆樂警訊防騙康體日 2018」開展禮於十二月九日在警察體育遊樂會舉行，共三百名耆樂警訊會員、來自港島總區和水警總區的耆樂警訊名譽會長出席，並由耆樂警訊中央諮詢委員會主席余達松、警務處助理處長卓孝業、警察公共關係科總警司謝振中、南方醫科大學香港校友會會長胡永祥、耆樂警訊中央活動委員會主席鄭錦鐘、耆樂警訊中央財務委員會主席胡楚南、耆樂警訊中央諮詢委員會委員魏海鷹、翁國基、孫日孝、伍啟陽、東區警區指揮官陶輝、西區警區指揮官黃少卿、中區警區指揮官（署理）辛子健、水警海港警區指揮官劉青峰、灣仔警區副指揮官吳志忠以及湖南醫科大學名譽教授蔡德河主禮。

余達松在開幕禮上致辭，鳴謝胡永祥

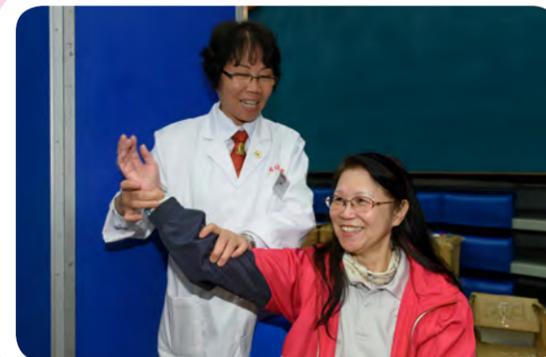
率領一眾有經驗的註冊中醫師團隊免費提供中醫諮詢服務，並提醒長者要注重健康，鍛鍊強健體魄，繼續協助警方宣傳防騙和交通安全的訊息。開幕禮節目豐富，首先由胡永祥分享腳掌姆趾外翻的治療方法，另外有港島總區道路安全組向長者分享道路安全訊息。除此以外，還有歌星 Joe Junior 表演經典金曲，以及中樂團和兒童粵劇表演等，預先將聖誕節日氣氛帶到會場。隨著「耆樂警訊防騙康體日 2018」的開展，同樣的講座及免費醫療諮詢服務將陸續在其它總區舉行，希望令到更多長者受惠。



歌星 Joe Junior 在活動中獻唱。



耆樂警訊中央諮詢委員會主席余達松警務處助理處長向會員表達關懷。



註冊中醫師檢查會員關節狀況。



註冊中醫師了解會員身體健康狀況。



中樂團為活動帶來喜慶氣氛。



兒童表演粵劇，深得長者喜愛。



「耆樂探訪隊長」委任典禮

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組於十月九日在警察總部舉行「耆樂警訊探訪隊長」委任典禮，一共有二百三十六位耆樂會員獲委任為「耆樂探訪隊長」。

「耆樂探訪隊長」（簡稱「耆樂探長」）旨在透過計劃加強長者對防罪、防騙和道路安全等意識，以協助警區探訪隱蔽或獨居長者，向有需要的長者宣傳防罪、防騙及道路安全訊息。參與計劃的「耆樂探長」首先需要出席專題講座訓練，並參與由社會福利署轄下的地區長者中心舉辦的義工探訪需知的課程，務求令「耆樂探長」裝備為有探訪知識和技巧的關愛大使及防罪先鋒。

警察公共關係科總警司謝振中致辭時感謝社會福利署、投資者教育中心和警方各個單位於六月二十一日專題講座的協助，使「耆樂探訪隊長計劃」得以開展。他亦感謝十一間地區長者中心於七月至八月期間為「耆樂探長」提供探訪訓練課程，使「耆樂探長」裝備好防罪知識和探訪技巧。與此同時，他亦感謝「耆樂探長」的積極響應，在長者社群中樹立良好榜樣，不但樂於參與社會事務，更積極與警方攜手滅罪，宣傳防騙和道路安全等信息。

委任典禮在一片掌聲中完畢，獲委任的「耆樂探長」懷著興奮的心情，準備落區探訪，為長者送上溫暖並宣揚滅罪、防罪及交通安全。



警察公共關係科總警司謝振中致辭。



一眾嘉賓與 21 區已委任的「耆樂探長」合照。



曾外出探訪的四位「耆樂探長」分享探訪心得。

耆樂警訊會員頒發「好市民獎」

警方於九月五日舉辦「好市民獎」頒獎典禮，嘉獎四十名協助警方破案的市民。署理警務處副處長郭蔭庶出席主禮，在致辭時讚揚好市民獎得獎者雖然來自不同行業和背景，但都擁有見義勇為和守望相助的特質，在危急情況下願意挺身而出，撲滅罪行，每一位都是值得大家致敬的英雄。他希望藉著頒發「好市民獎」表揚他們的正義行為，感染更多好市民效法，協助警方防止罪案，撲滅罪行。他認為只有通過一支專業的警隊和市民互助配合，互相支持，香港才可以繼續成為世界上其中一個最安全及穩定的社會，成為大家安居樂業的地方。

另一主禮嘉賓，撲滅罪行委員會委員鄭錦鐘博士表示，香港的罪案率一直維持在低水平，是警民之間長期建立互信與合作關係的成果。他期望大眾繼續與警方攜手打擊罪案，維護社會治安。

香港總商會理事會理事陳瑞娟亦在典禮上讚揚得獎者是香港市民的模範，她希望更多市民將這種英勇正義的行為薪火相傳、發揚光大。

邊界警區居民兼耆樂警訊會員崔淑平，於今年三月中偶然發現有可疑女子由內地非法進入香港邊境。機警的崔淑平立即向警方作出舉報，當警察到達後協助警方搜捕該名非法入境者，獲頒發「好市民獎」。

她表示自己在 2016 年已經加入耆樂警訊，更身兼隊長協助警區籌辦耆樂警訊活動。由於接受過耆樂隊長的訓練，令她對防罪、防騙及交通安全都有很深刻的認識，當遇到罪案或騙案時，學會更加謹慎並小心求證。除此以外，她亦學會把學到的知識同家人和身邊的朋友分享，宣傳防罪、防騙和交通安全訊息，協助警方撲滅罪行。她認為參加耆樂警訊很有意義，並會推介其他朋友一齊參加。

此外，今屆得獎者當中，最年長的得獎者是六十七歲的胡永康，他在一班飛往香港的航機上，發現一名男子偷竊乘客財物。該名男子其後因盜竊罪成，被判處監禁十個月。除胡永康及崔淑平外，本期另有 5 位得獎者均為耆樂警訊會員。



主禮嘉賓與所有好市民獎得獎者合照。



好市民獎得獎者胡永康。



撲滅罪行委員會委員鄭錦鐘博士（左）向崔淑平頒發好市民獎。



「耆樂隊長」訓練日

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組於二零一八年十月二日安排將軍澳警區、新界南總區及新界北總區，共七十位耆樂警訊會員於八鄉少訊中心接受「耆樂隊長」訓練，通過訓練後更獲委任成為「耆樂隊長」。

是次訓練課程由八鄉少訊中心為「耆樂隊長」度身制訂，內容包括歷奇訓練、指模工作坊、地壺球訓練、匹克球訓練和警方最新的防罪講座。「耆樂隊長」訓練目的為加強會員的合作與溝通，透過八鄉少訊中心的訓練設施讓「耆樂隊長」實踐溝通技巧、團隊合作精神及培訓他們的領導才能。除了歷奇訓

練外，他們亦參與了嶄新的遊戲「地壺球」及「匹克球」訓練團隊合作精神，並參與八鄉少訊中心獨有的指模工作坊，進一步加深對警務工作的認識。

「耆樂隊長」亦接受由有組織罪案及三合會調查科人員提供的針對犯罪集團以非法手段參與維修工程圖利（俗稱「圍標」）的講座，加強「耆樂隊長」留意對樓宇維修標書的注意事項。另外，新界北總區交通道路安全組員向「耆樂隊長」提供道路安全講座，以加強他們的道路安全意識。



「耆樂隊長」於八鄉少訊中心接受訓練。



警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組總督察向「耆樂隊長」頒發襟章。



警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組人員與「耆樂隊長」合照。

警察公共關係科 提高長者理財防騙知識

警察公共關係科聯同商業罪案調查科和投資者教育中心合辦的第四輪「耆樂理財防騙長門人」結業典禮於十一月十五日舉行，共五十三位「耆樂理財防騙長門人」接受委任。警察公共關係科警司黃冰冰致辭時勉勵畢業「長門人」不但要牢記課程內容，提防理財騙案，更要發揮他們的影響力，積極在社區中宣傳精明理財的訊息，使更多長者受惠。其後黃冰冰、投資者教育中心總經理李博衛和商業罪案調查科署理總督察何兆東分別向完成課程的耆樂警訊會員頒發結業證書。

「耆樂理財防騙長門人」是「耆樂警訊」自2015年聯同「商業罪案調查科」及「投資者教育中心」合辦的理財防騙課程。由專家向學員介紹各種形式的騙案與手法、防騙資訊及精明理財的概念。獲警區推薦的耆樂警訊會員需先行參加一個為期五堂，合共十小時的課程，並成功通過考核後才能正式獲委任為「耆樂理財防騙長門人」。畢業後的「長門人」亦肩負重任，代表耆樂警訊向市民，特別是長者社群，傳遞精明理財和防騙信息。四輪訓練一共培訓了一百四十位「耆樂理財防騙長門人」。



嘉賓與「理財防騙長門人」合照。



嘉賓出席耆樂理財防騙長門人考核以示支持。



警察公共關係科、投資者教育中心及商業罪案調查科嘉賓在第四輪耆樂理財防騙長門人結業禮中與「長門人」合照。

會員投稿



元朗區 羅添福

退了休，就得卸軍歸田，退隱林出，叨光養晦，往昔的雄心壯志，早應煙消雲散啊！也有幸得後來認識了一班退了休的朋輩，在他們的熏陶下，參加了一些社區中心的活動，那兒有形形色色的興趣班，覺得很新鮮，報讀好幾個課程，開始覺得樂在其中。在一班退了休的朋友引薦下，我加入了元朗區耆樂警訊，令我這顆搖搖擺擺的凡心，開始安靜下來，覺得這才是我需要的。參加了元朗警區之耆樂警訊，順理成章地開展群體活動，豐富了我的人生閱歷，開始覺得自己仍可有些貢獻，為社區盡一點綿力，發揮生命的餘輝，集合各方一點亮光，照耀社區陰暗的角落，關顧一些需要社會關顧的長者和弱勢社群，這是何等有意義的事情啊！元朗警區耆樂警訊真是一個非常好的團體，提供一個有用的平台，集結一群來自天水圍及元朗區熱心服務社會的退休人士，各自發揮潛能，為元朗這個大社區做了很多好事，發揮守望相助，安老扶幼的精神。最近有兩位會員更成為代表到香港電台介紹警隊的耆樂警訊計劃。在節目中，會員郭嘉榮先生和趙苑芬小姐，娓娓道出如何加入耆樂警訊，透過計劃活得精采人生更得到無限樂趣。最大的得着就是有機會認識了一班志同道合的新朋友。他們經常在警區舉辦的活動中，擔任司儀，已享有金牌司儀美譽呢！短短這幾年間，我在元朗區已經常聽到街坊津津樂道我們這群耆樂警訊了。



荃灣區 孫勤有

荃灣區耆樂警訊，得到名譽會長會主席蘇陳偉香女士，會長嚴徐玉珊女士悉心安排，於2018年11月29日至12月1日舉辦了三天《惠州減罪及文化交流團》。

到達惠州，首先到惠州市公安局馬庄派出所參觀，由黎所長及組員熱情招待及介紹派出所的日常運作。只見室內設施先進及科技化，一面大螢幕，分別監察各區的交通狀況，發覺有意外或違規事件，便可盡快到達現場處理或救援。故此，市民大都養成奉公守法的良好習慣。加上派出所也會不時到各小區、分區及各中心宣揚防罪、減罪等訊息，並告知騙徒慣用的犯案手法，去提高民眾的警覺性，要有防騙的意識，警民互相合作，所以惠州市的罪案率偏低。局方和我們組員也互相提問交流，氣氛融洽。我們也簡單地向他們闡述耆樂警訊成立、目標和宗旨。

此行除了到惠州市公安局馬庄派出所作防罪、減罪交流外，還分別參觀了惠州市獎門人飲食文化有限公司、恆勝製衣惠州有限公司、東江高科技產業園卡撒天嬌家居(惠州)有限公司及天寶電子(惠州)有限公司。各廠方對我們的探訪，都非常熱情招待，除了帶我們參觀廠房及講解外，還贈送了一些紀念品呢！

除此以外，也有輕鬆的一面，我們遊覽了惠州著名景點……西湖、蘇東坡博物館、梅菜街等，還到香港影星何家勁在惠州建立的勁家莊遊覽及購買健康食品，很幸運適逢何家勁那天到來視察，他大方地答應與每位團友拍照，最後還拍了大合照才離去。

總括三天行程，獲益良多，認識新科技的發展，日新月異，一日千里。更佩服的是所參觀的廠房，多由老闆親自招待。原來他們也是來自香港，早年在香港創業，因內地商機蓬勃，回惠州設廠，幾經努力，打出一片天，建立自己的王國，這種刻苦奮發精神，是值得人們學習的。



大嶼山區 趙瑞娥

遵守交通規則

衷心奉勸司機各位，交通守則不可違例。
安全第一至為實際，交通暢順大家受惠。
互相忍讓人人有禮，為人着想小心駕駛，
集中精神可保命仔，魯莽行為千祈咪制。
金石良言銘記心底，大家遵守人人富貴。



西區 馬寶禎

於2018年12月9日在界限街警察俱樂部參與了“耆樂警訊防騙康體日2018”活動，這是我第二次參加這個活動啦！

當日除有防騙講座外，亦有我們西區耆樂會長會副主席胡永祥博士介紹如何預防腳掌姆指外翻，我們一班老友記都好用心聽胡醫師指導。除此之外，大會更安排了數十名專業中醫師為我們提供免費醫療諮詢服務。知道我們都身體健康，仍能繼續為耆樂警訊出一分力之時，大家不禁發出會心微笑。

除此之外，大會亦安排了豐富的文娛活動供我們欣賞，當中包括歌唱表演、兒童粵曲表演及中樂表演等。感謝耆樂警訊為我們舉辦這個富有意義的活動，不但時常教育我們提防騙案和注意交通安全，更關注我們老友記最關注的健康問題，讓我們一班耆樂老友記得以渡過了一個愉快又健康的週末。



沙田區 王淑輝

自從參加沙田耆樂警訊，擴闊了我的視野，獲益良多。感謝沙田耆樂警訊及總部警察公共關係科，舉辦不同類型的活動，令我增廣見聞。

本年五月，我參加了和「唐寶寶有個約會～挑戰健力士世界紀錄，最多人合奏非洲鼓」的一連串活動，讓我學懂非洲鼓演奏，及與唐寶寶（唐氏綜合症患者），一同學習和創造紀錄，為香港爭光，令我感到非常驕傲。沙田區耆樂警訊名譽會長會會長們，亦非常支持及鼓勵我們，雖然當天天氣非常炎熱，各會員汗流浹背，最終打破世界紀錄，大家都非常開心和雀躍，能參與這項有意義的活動；會長們更宴請豐富的午餐，以資鼓勵，有關締造世界紀錄的獎狀，大家都珍而重之保存。

六月份，我亦參與「愛·傳承·在端午@沙田」的活動，我與其他參與的30多位耆樂警訊會員，於協辦機構香港專業進修學校，專業的導師指導下，與該校學生，一同於設備優良的教室/廚房內，包糰送給長者中心的老友記。

暑假期間，則參加了「耆樂寫意國畫班」，今次是我第一次學國畫，而同為會員的老師，非常細心教導我們；我的朋友，更稱讚我初學的成績，令我感到非常高興。

最近更參加買旗籌款，助己助人，非常開心。

在這裏再次多謝耆樂警訊，帶給我防罪和交通安全的資訊外，服務社會，豐富精彩的活動。



沙田區 賴樂勝

時間過得真快，轉眼間，耆樂警訊已經成立四週年了。本年度的週年大會已經於2018年7月14日舉行。

當天警務處處長盧偉聰先生及多位高級警官，先後發表重要講話，回顧耆樂警訊過去的活動，及展望將來。由此可見，耆樂警訊獲得高度重視，及寄予厚望。

大會之上，播放了一連串有關耆樂警訊之錄影片段，片中可見活動多姿多彩，服務多元化，讓耆樂警訊各展所長，發揮潛能，盡心盡力，把活動信息，滲透民間。當局更頒發獎狀，加以表揚。

其後，大會舉辦答問環節，廣泛邀請社會賢達及地區熱心人士，濟濟一堂，為發展耆樂警訊，提供寶貴意見。十分感激社會各界人士，共同努力出謀獻策，達至更大效益。

同時，當局也邀請了一眾夥伴機構，給耆樂警訊全力支持。亦邀請了志願團體，鼎力協助。大家合作無間，令人鼓舞。

此外，大會委任了多位演藝界人士，出任各項大使，以他們在社會上的知名度及感染力，定能有助廣傳減罪信息。

總括來說，耆樂警訊的確是一個理想平台，有效於宣揚防騙減罪資訊，及提高道路安全意識，務求大家生活得更愉快。

本文僅以下列一首詩作「使命」為結語
耆英互動展潛能，樂觀樂群樂助人，
警惕罪案防受騙，訊息傳達各階層。



耆樂資訊

冬季進補有助固本培元

(作者：小璋)

近日氣溫下降，顯示冬天已經正式來臨。不少注重健康養生的人士，都開始遵照傳統作進補，固本培元。不少人以為年長人士才需要進補，其實現代人，大多精神壓力大，工作或學業繁重，不時晚上熬夜，適當進補有助調節人體平衡，消除過往因睡眠不足下積累的身體虛弱。冬季進補有利於祛除病邪，改善體內的陰、陽、氣、血，故此凡是經常要腦力勞動者、身體較虛弱者或平時容易感覺疲勞、力不從心者，都要重視冬季進補。

但如何進補才是合適呢？有不少身體較弱的人士，特別是長者，經常感到脾胃不適，便懷疑自己是「虛不受補」而放棄。其實進補出現脾胃不適，往往並非體質不適宜進補，而是進補的食品或方法不當。進補分為藥療及食療，前者治療身體已浮現的問題，例如血虛則需要補益氣血，應服用八珍湯，而食療則是預防或輔助治療為主，滋補強身，但不能代替藥療。故此無病不應用藥

療的湯水，而有病則勿以為單靠食療可解決身體毛病，至於身體狀況是否出現毛病，則應由中醫師或受過相關專業訓練的人士診理。

另一方面，不論藥療或食療，進補不一定要使用昂貴的補品，例如參茸、燕窩，要視乎每個人狀況，甘薯或洋蔥同樣有豐富的進補作用。但進補前應先調理好腸胃，因腸胃是進補效果的關鍵，若胃腸有問題，吸收效果不佳，進補也是白費。所以在進補前，必須腸胃健康，才有利於吸收營養。當然，任何補品亦不宜服用過量，過量服用可引起腹脹、甚至嘔吐腹瀉。

要調理好腸胃，可在吃藥進補前，先把每天的飲食調理好，透過健康的飲食，避免糖、鹽、油等煎炸食物，多煲湯、熬粥，讓腸胃運作暢順。缺乏經驗人士，不妨先花點時間諮詢醫師，了解自己體質，安排適合的進補方式。

上期有獎遊戲

上期(2018年8月)《有獎遊戲》答案：

1. X 2. ✓ 3. X 4. ✓ 5. ✓ 6. X 7. X 8. ✓

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

東區	孫巧珍 蔡栢容	中區	歐玉蘭 江潔英
	盧淑清 孫少筠		翁天儒
西區	唐婉霞	油尖區	鄭慧燕 姚宗南
荃灣區	梁容福 吳敏賢	屯門區	袁枝
	李月娥 梅汝民	沙田區	龍雪玲
	賴志瑤 葉杏生		

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。

冬季進補你要知多啲

以下各項陳述是或非??? 請在方格內以 ✓ 或 X 表示

- 1. 只有年長人士才需要進補。
- 2. 冬季進補改善體內的陰、陽、氣、血。
- 3. 感到脾胃不適，代表是「虛不受補」，應馬上放棄進補。
- 4. 進補分為藥療及食療。
- 5. 食療可以代替藥療。
- 6. 身體狀況是否出現毛病，應由中醫師或受過相關專業訓練的人士診理較佳。
- 7. 進補一定要使用昂貴的補品，例如參茸、燕窩。
- 8. 進補前應先透過健康的飲食，包括避免進食糖、鹽、油等煎炸食物，調理好腸胃。

有獎遊戲

有獎問答遊戲截止日期為

2019年2月15日

答案以警察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《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。

網絡安全知多啲

使用手提電話或手提電腦已經成為市民生活的一部份。這些智能裝置的數據是透過流動上網以無線電波傳輸，資料在傳送時有機會被竊取，所以無論我們使用手機還是手提電腦進行流動上網，均需要做好防護措施，以免招致損失。

在使用流動上網服務時，應該注意以下事項：

1. 避免傳輸敏感或個人資料；
2. 設定個人密碼時，應該選擇由多重組合而成的「強密碼」，「強密碼」的定義是：
 - * 長度為 8 個字或以上；
 - * 由大寫字母、小寫字母、數字及符號組成；
 - * 無特別次序、無特別意義、非字典中的詞語；
 - * 如網頁需以密碼登入，離開時緊記要登出網頁；
3. 如選用公用電腦的話，不要別選「記住我」或「在這部電腦上記住」之類的選項，以免個人資料被記下。
此外，離開時，盡量清除瀏覽器內的歷史紀錄及暫存檔案；
4. 如非上網，應關掉連線功能，包括 Wi-Fi、流動寬頻及藍芽功能等；
5. 應為手提電腦安裝及啟動防火牆、防間諜程式和防毒軟件，並經常為系統安裝最新的修補程式；
6. 連接 Wi-Fi 無線網絡時，不要隨便連接來歷不明及未有任何安全設置的無線網路或無線接入點。



資料來源：通訊事務管理局

除此以外，市民亦要提防各種不同類型的網上騙案：

提防網上交友騙案

科技發展一日千里，電腦及資訊科技為社會大眾帶來便利，讓各個階層、不同年紀的人透過互聯網獲得資訊，以及與親友達到更緊密的聯繫。長者使用互聯網亦日益普遍。騙徒會利用互聯網或社交媒體結識受害人，當建立朋友或情侶關係後會以不同藉口要求受害人匯款。

防騙小貼士

- 謹記網上交友不安全，網友只宜網上談天；
- 切勿隨便跟互聯網上結交的陌生人會面；
- 不要隨便在互聯網上披露個人資料及照片；
- 不要接受網上結交的陌生人所提出的不當要求，例如借錢、在私人地方會面，或傳送個人私密照片；
- 設立網絡私隱管制，保障個人資料。



提防網上購物騙案

騙徒利用市民響應環保的心態，以漁翁撒網方式於不同網上社交平台的二手交易群組內，聲稱以低價出售二手家電，同時要求買家以流動電子轉帳平台繳付訂金。為了博取買家信任，騙徒並稱會代召貨車運貨，惟於收取訂金後即去如黃鶴。

防騙小貼士

- 市民於網上購物應時刻提高警覺。
- 切勿將金錢存入陌生人的帳戶 (包括流動電子帳戶)。
- 如有任何懷疑，請致電「防騙易」諮詢熱線 18222。

耆樂警訊會員出席「手提電話的網絡安全」講座

為提高公眾對手機網絡安全的防罪意識，網絡安全及科技罪案調查科於十一月五日及七日在香港太空館舉辦兩場「手提電話的網絡安全」講座，兩日講座共有 260 名耆樂警訊會員參與。

講座由警察網絡安全及罪案調查科人員講授。課程內容包括認識手提電話使用不當風險、如何提升網絡使用的安全方法以及認識遭遇惡意軟件時的處理方法。講座為網絡安全及科技罪案調查科展開的「網絡安全運動」，其中一個為加強長者對流動智能裝置保安認識的活動，旨在提高市民對流動智能裝置的保安意識。科技罪案調查科亦聯同五間防毒軟件公司合作，提供防毒軟件供市民免費下載，呼籲市民關注網絡安全。

做個醒目 NETIZEN
智能裝置威脅要睇真
想了解自己的流動智能裝置是否安全，可以瀏覽
以下網址，下載免費防毒軟件：

<https://www.cybersecuritycampaign.com.hk/>



耆樂警訊會員出席「手提電話網絡安全講座」。



耆樂警訊會員專注學習手提電話網絡管理知識。

耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係課警司黃冰冰 (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
督察余達智

警長楊肇得
警員唐洁玲
大嶼山警區警民關係主任高級督察胡世耀
西區警區助理警民關係主任高級督察黃艷霞
黃大仙警區助理警民關係主任警署警長林國強

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