



耆樂警訊 季刊

Senior Police Call



二〇一九年三月 · 第十三期



警察公共關係科出版

耆樂警訊網頁：<http://www.police.gov.hk>

耆樂警訊中央諮詢委員會與港島警區 耆樂警訊名譽會長會新春團拜

耆樂警訊中央諮詢委員會與港島四警區名譽會長於二月二十七日舉行己亥年新春團拜。耆樂警訊中央諮詢委員會主席暨港島總區指揮官郭柏聰出席主禮，其他嘉賓包括東區警區指揮官陶輝、灣仔警區指揮官謝國偉、西區警區副指揮官林鴻釧、署理中區警區指揮官謝名揚、警察公共關係科高級警司（社區關係）余鑑均、一眾耆樂警訊中央諮詢委員會委員及港島四警區耆樂警訊名譽會長會主席。約三百名來自港島四個警區的耆樂警訊會員亦參與其中。

耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭柏聰致辭時，向出席嘉賓送上新年祝賀。郭柏聰闡述去年全港整體罪案率下跌，而過往一些專門針對長者為受害人的騙案，亦大幅下降。這些成果實在有賴各警區積極推動社群參與及舉辦各類型防騙和滅罪的宣傳活動，減少市民尤其是長者誤墮入騙案的機會。郭柏聰亦感謝各警區名譽會長及耆樂警訊會員鼎力支持耆樂警訊，他呼籲各界繼續支持警方，共同攜手打擊罪案。另外，他亦提及到耆樂警訊 Facebook 於二〇一八年已經面世，進一步擴闊與公眾溝通的平台，透過社交媒體進行防罪宣傳工作，提高市民及長者對網絡保安的意識。

當日大會在新春團拜上安排了醒獅表演及大抽獎活動，並邀請到警察民歌結他會、「香江暖流長者道路安全百老匯」冠軍隊伍元朗區耆樂警訊表演助慶，令現場充滿歡樂氣氛。

內容大要

- P. 2 耆樂警訊領袖及活動訓練營 2019
- P. 3 耆樂警訊隊伍勇奪「香江暖流長者道路安全百老匯」比賽獎項
- P. 4 耆樂警訊理財防騙長門人五周年典禮
- P. 5 耆樂警訊電競隊參與「少訊電競同樂日」
- P. 6 會員投稿
- P. 7 耆樂資訊及有獎問答遊戲
- P. 8 提防點數卡騙案，做足雙步驟驗證



耆樂警訊中央諮詢委員會主席暨港島總區指揮官郭柏聰新春致辭。



警察民歌結他會表演經典民歌。



老友記一齊開心享用午宴。



「香江暖流長者道路安全百老匯」比賽冠軍隊伍元朗區耆樂警訊舊曲新詞演繹長者道路安全訊息。



耆樂警訊中央諮詢委員會主席，委員及嘉賓合照。



一眾主禮嘉賓主持儀式喻意炮竹一響迎新歲。

耆樂警訊領袖及活動 訓練營 2019

為提高「耆樂警訊」會員的團隊精神及溝通技巧，及加強他們安排活動的組織能力，警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組於二零一九年三月四及五日舉行為期兩日一夜的耆樂警訊領袖及活動訓練營。共四十二位「耆樂隊長」、「耆樂理財防騙長門人」和「耆樂探長」參加。

訓練活動在元朗八鄉少訊中心舉行，參加者透過中心提供的領袖訓練環節加強他們的領導才能和團隊合作精神。除此以外，參加者還接受了三個不同類型的講座，包括由網絡安全及科技罪案調查科為參加者講解最新的科技罪案資訊，教授提防社交網絡陷阱知識。另外亦首次邀請了家庭衝突及性暴力政策組及東華三院芷若園，向參加者提供防虐老講座，讓參加者及早洞悉其他長者受虐情況，及早作出協助或轉介。最後還有保安局禁毒處及明愛容園中心提供的禁毒宣傳講座，讓長者了解毒品的禍害，藉以警惕親友或年青人遠離毒品。

除了訓練及講座以外，參加者亦參觀了消防博物館，了解消防處的歷史和文化，學習基本消防安全和急救知識等。另外，參加者還參觀了活化後的南豐紗廠，透過回顧南豐紗廠的歷史及發展展望，學習導賞技巧及回顧舊社區的面貌。訓練營貫徹加強參加者領導才能為目的，每個環節都會挑選參加者作領隊和協助安排行程，例如安排集隊及分配住宿等。兩日一夜的訓練營亦加深了參加者的認識，為他們建立一份真摯的友誼。



參加者在八鄉少訊中心接受團體領導才能和團隊合作訓練。



首次邀請家庭衝突及性暴力政策組及東華三院芷若園向參加者提供防虐老講座。



參加者透過活動模擬感受毒品對視覺的影響。



荃灣南豐紗廠見證了香港紡織業的變遷。



老友記也可以玩繩網？看清楚原來是八鄉少訊中心的繩網立體圖。



參加者在消防博物館練習心肺復甦法。



耆樂警訊會員與少年警訊會員一同在八鄉少訊中心享用午膳，長幼共融一家親。



耆樂警訊隊伍勇奪「香江暖流長者道路安全百老匯」比賽獎項



元朗區耆樂警訊勇奪比賽冠軍及「網上最受歡迎才藝表演」獎項。



屯門區耆樂警訊用洪拳配合口訣宣傳長者道路安全訊息。



觀塘區耆樂警訊呼籲司機和路人 都要留意路面狀況。

香港電台第五台及道路安全議會由去年 7 月底開始，攜手合辦「香江暖流長者道路安全百老匯」才藝比賽，並於 2019 年 1 月 11 日在八鄉少年警訊永久活動中心舉行決賽。八支由長者組成的參賽隊伍都有備而戰，各人施展渾身解數爭奪冠軍寶座。大會請來 Hana 菊梓喬、沈震軒、道路安全議會道路安全宣傳運動委員會主席馬家慧、香港警務處交通總部行政科警司勞瑞蓮，及香港電台第五台副節目總監李仁傑擔任評判，菊梓喬及沈震軒更於活動中獻唱助興，齊心宣揚注意長者行人道路安全的重要性。

活動甫開始，各嘉賓獲邀上台進行決賽啟動儀式，各人手持印有不同安全道路信息的路牌，藉此提醒長者們使用交通設施時須時刻保持警覺，注意安全。八隊晉身決賽的隊伍來自全港不同社區團體，包括元朗區耆樂警訊、大嶼山區耆樂警訊、屯門區耆樂警訊、觀塘區耆樂警訊、香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心、頌安長者鄰舍中心、真光苑長者地區中心、香港女童軍總會及長者安居協會。參賽表演項目多元，包括現場樂器演奏、唱歌、舞獅、粵劇、廣播劇、洪拳、數白欖等，菊梓喬及沈震軒在活動中除分享作現場表演的技巧及心得外，亦即席獻唱新歌，為各參賽者打打氣。經過一輪龍爭虎鬥後，大會先請菊梓喬及沈震軒頒發早前經大眾投票選出的「網上最受歡迎才藝表演」獎項，及後，兩位歌手分別頒發獎狀及獎盃給殿軍隊伍，馬家慧、勞瑞蓮及李仁傑則負責頒發獎狀及獎盃予冠亞季軍隊伍。耆樂警訊隊伍表現出色，元朗區耆樂警訊除了獲得冠軍，還勇奪「網上最受歡迎才藝表演」獎項，而屯門區耆樂警訊亦獲得季軍獎項。



大嶼山區耆樂警訊會員施展渾身解數向觀眾帶出道路安全訊息。

「香江暖流長者道路安全百老匯」比賽主題為「注意長者行人及道路安全」，比賽由 2018 年 7 月份開始，邀請長者組隊，以五分鐘以內的才藝表演參賽。比賽共有 26 支隊伍參與，由香港電台代表、道路安全議會代表組成的專業評審團以合作性、創意、娛樂性及宣揚道路安全信息等作評審準則，選出最後八強，各初賽錄音片段可於港台第五台《香江暖流》節目內重溫。

「香江暖流長者道路安全百老匯決賽」由港台第五台節目主持侯偉新、蕭希婷擔任司儀，活動盛況將於 1 月 22 日（星期二）上午 10 時至下午 1 時，在港台第五台《香江暖流》節目時段內播放，港台網站（radio5.rthk.hk）及應用程式 RTHK Mine 同步播出及提供節目重溫。



元朗區耆樂警訊表現出色，冠軍得獎實至名歸。

轉載自香港電台網站

耆樂理財防騙長門人五周年典禮

耆樂警訊於三月十五日聯同商業罪案調查科和投資者及理財教育委員會在警察總部十樓多用途禮堂為一百四十名「耆樂理財防騙長門人」舉行耆樂理財防騙長門人五周年典禮。典禮的主禮嘉賓包括耆樂警訊中央諮詢委員會主席暨港島區指揮官郭柏聰、投資者及理財教育委員會主席黃嘉純、耆樂警訊中央諮詢委員會副主席暨警察公共關係科總警司謝振中、商業罪案調查科高級警司蘇敏娟。中央諮詢委員會委員胡楚南、呂鈞堯、顏志永、黃帆風、孫日孝及伍啟陽亦有出席活動。

耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭柏聰開幕致辭時表示，警方致力與不同持分者加強公眾對騙案的警覺性，並透過耆樂警訊計劃與長者建立減罪伙伴關係，協助傳遞防騙知識，以減少長者受騙的機會。他感謝投資者及理財教育委員會及商業罪案調查科人員教授「長門人」理財防騙的知識。他亦感謝「長門人」協助警方將所學到的審慎理財概念和防騙資訊向警區其他長者宣傳。

耆樂警訊自 2015 年開始與投資者及理財教育委員會合辦「耆樂理財防騙長門人」課程，由投資者及理財教育委員會與商業罪案調查科人員向「長門人」教授理財概念、介紹各種形式的騙案及防騙資訊。「耆樂理財防騙長門人」今年踏入五周年，大會以理財防騙秘笈之智能手機篇為主題。典禮儀式上，主禮嘉賓在理財防騙秘笈上蓋上「小心」、「謹慎」、「精明」、「勿貪」的印章，提醒長者小心騙案、謹慎理財、做個精明長者以及勿貪意外之財。主禮嘉賓其後將理財防騙秘笈錦旗頒授給各總區的「長門人」，寓意「長門人」將審慎理財防騙秘笈知識傳承開去。

為配合大會主題，耆樂警訊於活動上首次播放由藝人安德尊和李司棋拍攝的「提防點數卡騙案」宣傳片，並邀得安德尊出席活動，呼籲長者提高對科技罪案的警覺性及做好手機保安設置。活動更安排了藝人羅蘭、石修、陳宇琛和「長門人」一齊分享他們的理財之道和防騙心得。

最後，活動亦邀請了交通總部和網絡安全及科技罪案調查科人員向「長門人」提供最新的道路安全和科技罪案資訊，令各「長門人」獲益良多，藉此希望提高「長門人」的道路安全知識和加強他們對科技罪案的警覺性。



主席郭柏聰開幕致辭。



主禮嘉賓主持典禮儀式，將理財防騙貼士印在理財防騙秘笈上。



司儀與嘉賓藝人和「長門人」暢談理財之道和防騙心得。



一眾嘉賓與耆樂警訊中央諮詢委員會委員合照。



一眾嘉賓與 21 區已委任的「耆樂探長」合照。





耆樂警訊電競隊參與「少訊電競同樂日」

少年警訊於二月十六日在八鄉少訊中心舉行「少訊電競同樂日」，約六百名少訊會員及青少年參與其中。

同樂日以「夢想同行 @ 少訊電競」為主題，活動包括總區少訊電競邀請賽、電競介紹及體驗、虛擬實境遊戲體驗、理財小教室、積木工作坊、沿繩下降體驗、體能訓練和指紋鑑證工作坊。此外，匡智會的學員亦獲邀於同樂日中製作雞蛋仔供參加者品嚐。

總區少訊電競邀請賽由香港傷健協會的隊伍，以及來自各總區的少訊代表一同作賽。參與的少訊會員來自不同學校，包括港島總區的香港華仁書院、東九龍總區的保良局甲子何玉清中學、西九龍總區的長沙灣天主教英文中學、新界北總區的伯裘書院、新界南總區的荃灣聖芳濟中學及水警總區的佛教慧因法師紀念中學。冠軍最後由香港傷健協會奪得，而港島總區和新界北總區則分別奪得亞軍和季軍。

頒獎典禮的主禮嘉賓包括創新及科技局副局長鍾偉強博士、少年警訊電競總監楊全盛、亞洲電競協會主席霍啟剛、警察公共關係科總警司謝振中和高級警司（社區關係）余鑑均。典禮亦安排了耆樂警訊電競隊與少年警訊電競隊作表演賽，促進長幼共融。

少年警訊電競隊先導計劃於去年二月推出，以電競作為與青少年溝通的平台，培育他們成為青年領袖和滅罪伙伴。少訊電競隊成立後，警察公共關係科與香港大學專業進修學院於去年八月合辦了相等於資歷架構第二級的電競課程。課程除了教授電競知識外，亦加入了少年警訊的元素，包括領導、管理及溝通能力等。耆樂警訊五位電競隊隊員亦有參加這個電競課程，更榮獲 Grade A 至 A+ 的彪炳成績。



耆樂警訊與少年警訊電競隊與主禮嘉賓合照。



耆樂警訊電競隊成員表演賽前表現從容。



五位耆樂警訊電競隊隊員參與「少訊電競同樂日」。



耆樂警訊電競隊獲表演賽亞軍。

耆樂警訊接受「快樂長門人」訪問

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組於一月十日接受無線電視邀請，為名為「快樂長門人」的節目接受訪問。出席嘉賓包括耆樂警訊及長者聯絡組林蕙芬督察及耆樂警訊「活力大使」浸大體育及運動學系副教授雷雄德博士。

林蕙芬督察在訪問中向觀眾講解了不同類型的騙案，包括新年期間需特別提防的街頭騙案和外遊時注意家居和店鋪防盜。另外，她亦提醒觀眾要繼續提防電話騙案和社交媒體騙案如「網上情緣騙案」和「點數咭騙案」。她呼籲長者不要隨意相信陌生人，當收到可疑電話或社交媒體訊息提出要求金錢援助時，必須小心求證並致電當事人核實。除此以外，為避免個人社交媒體帳戶被盜用，她建議不要點擊或開啟來歷不明的連結，如懷疑受騙，可以致電「防騙易」熱線 18222 作出舉報。

耆樂警訊「活力大使」雷雄德博士在訪問中則向長者介紹行山注意事項，包括留意天氣變化，如何選擇合適的行山裝束、正確選擇和使用行山杖等。雷雄德博士行山人士亦建議行山人士可以安裝「保安一站通」流動應用程式。該程式更增設「遠足留蹤」功能，能透過全球定位系統記錄及追蹤用戶位置，如不幸在行山時遇到意外，可以尋求緊急救援隊伍協助，加快救援工作。

訪問錄影分別於一月三十日及二月七日無線電視「快樂長門人」節目時段播放，大家亦可以在耆樂警訊 Facebook 重溫節目內容。



與主持人溫裕紅（左二）、關宛珊（左三）合照。



林蕙芬（左）、雷雄德博士（中）與主持人訪談長者行山需注意的事項。



林蕙芬（右）在節目中呼籲長者要提防不同類型的騙案。

會員投稿

**大埔區 朱偉倫**

回顧在過去一年之中，參加大埔區耆樂警訊活動中有無限的感想！當中除了參觀政府部門之外，還有認識了許多防騙知識。亦包括理財防騙等等！現今的騙徒非常聰明，除了利用科技外，還懂得捉摸受害人的心理或貪念。

受害人往往都有些缺點，例如生活中沒有親人的關心而感到寂寞或獨居長者的孤獨，騙徒往往洞悉受害人的心理，藉此虛寒問暖，當中包括網上情緣騙案，祈福黨騙案等等，到時觸摸到這些弱點，從此乘虛而入。

另一方面，受害人擔心自己的親人有危險時，急於幫助才受騙；騙徒假冒內地公安威嚇受害人，騙徒亦會利用高回報手段騙取受害人金錢。

警方教會我們如果遇到這些事情，要停一停，諗一諗或與家人商量，就會減少被騙的機會！

我經常將上述的訊息向家人、親人和鄰居分享，並提醒他們要做個精明的「老友記」。

參加大埔區耆樂警訊讓我覺得輕鬆，開心！擴闊自己的社交圈子，為退休生活添上更多色彩。

**大埔區 陶康強**

不知不覺加入大埔區耆樂警訊已一年有多年。事緣恩光長者鄰舍中心籌組負責社工陳靜姑娘邀請我參加，基於羊群效應，便順意應允，對這群組不存厚望。

起初是大埔警區警民關係組的警長帶領下聯同其他的組員在指定的地點，例如大埔墟綜合大樓，做路展（road show），派發單張宣傳減罪訊息。也可讓我們組員練練膽量，增強彼此的合作默契。耆樂警訊的活動多元化。記得有一次參觀上水少年警訊會所中心，除了增廣見聞之餘，更

使我感受良多。在遊戲活動中，我們的組員不只反應快捷、對答如流，也很有默契，且對減罪常識豐富。另一次在暴風雨下參觀立法會和警隊博物館。組員體會到風雨同行時的守望相助精神。而最令我印象深刻的是探訪獨居長者，不單只向他們表達關懷，更可切身地宣揚減罪訊息。期間我發現有兩位長者疑似被不法之徒欺騙金錢，其中一宗是因傷風感冒小病往私家醫生就醫，卻因使用醫療券而被濫收醫藥費；另外一宗是長者往某些日本名稱的臨時講場聽講而被誘騙以高昂價錢買了一些物非所值的貨品。這類探訪使我明白到訊息若要有效傳達，就得更加強與對方的溝通。

此外，我認為如果能構思一些與減罪訊息為主題的攤位遊戲，並積極參與一些嘉年華活動，這樣既可令參加者娛樂之餘，也吸收到減罪訊息。最後，我極贊成大埔區耆樂警訊會員加強興趣技能的整體學習，以便日後團體表演能一展所長。

我會繼續支持大埔區耆樂警訊，協助警方宣傳減罪訊息，繼續為親人、鄰居、老友記和大埔區出一分力。

**元朗區 鄧日娣**

「獨樂樂不如眾樂樂」，能夠與眾人分享喜樂比自己一人的喜悅來得更開心。自從加入耆樂警訊後，我和一班老友記就成了一家人。

在 Noelle 警長與伍警長的構思下，我們贏得香港電台「交通安全百老匯」冠軍及「網上最多 like 大獎」。我有份代表元朗耆樂警訊既開心又感動，我一把年紀又不是擅長跳舞的人，全靠黃秀冰隊長以及各位會員耐心教導。會長們的支持，還有三位活潑精靈的少年警訊的生鬼舞姿，長幼齊心，才有美好的成績，我真的覺得很幸福。

小時候，我是一名農耕姑娘，欠缺學識，未能投考警察。現在參加了耆樂警訊這個警方的活動，有機會拍攝了一齣預防家庭暴力的音樂短片「愛家夜香江」，宣傳關愛家人的信息。「家有一老，如有一寶」，要珍惜眼前人。這首由周建文警長填寫的歌曲，對我很深的啟迪，要以身作則把正確的家庭觀念傳達給更多人，由我們這群耆樂警訊發起，感染身邊的每位朋友和下一代，將耆樂警訊的使命傳揚，把愛燃點，使社會和平，人們團結，齊來笑看世界。

**元朗區 梁庭芳**

在屋苑大圍遇見健談的耆樂警訊日娣姐，她說：「你也參加啦！好多嘢玩嘍！好好玩嘍！」，我心想：玩什麼？有多好玩？

我於是到元朗警署報名，真想不到周警長原來是一位眼睛都會笑的女士，填過表格、拍照、分發了制服，還有一把表徵着警方與市民風雨同路的綠色的雨傘啊！

第一次在群組報名派防騙傳單，很快便額滿了。穿上綠色風褸，寒風夾著微雨，跟著區議員、村長和警察走進百年歷史的舊墟、古舊的村屋、祠堂，把傳單送給路人。

群組又通知，到大埔總區聽投資陷阱講座。當天 50 多人在旅遊巴士上談笑、吃零食，就像小學生跟老師去旅行般，有歌聲和笑聲……

3月15日，我有機會擔任元朗警區舉辦的「減罪關愛長者金曲滙」；好開心可以跟兩位經驗豐富的金牌司儀趙苑芬及郭嘉樂合作。我面對着近千名觀眾的大場面總有些壓力，幸好 Noelle 警長給我們辦了幾次司儀工作坊，鼓勵我們要以自然輕鬆的平常心去演說，終於能順利完成。回想金曲滙當天唱團歌的時候，大家都唱到好 High，耆樂 Dancers 又唱又跳得好勁。而一班耆樂警訊會長竟然放下身段，粉墨登場，扮演飛仔飛女歌舞「難兄難弟」。耆樂警訊內真的卧虎藏龍，「防騙帝女花」、「交通安全唱又跳」是周警長創作，團歌是我的拍檔趙苑芬填詞，難怪她不用看歌詞也唱得那麼好啊！

我加入耆樂警訊四個月了，原來真的好好玩、好多活動、好開心！

**油尖區 鄭勵梅**

小時候的生活點滴，隨著人生長大後，也有偶然想回過往兒時生活和相識的人和事，小時候在佐敦生活，記得同屋主的兒女和我一起相處了五六年，每天放學後一起做功課，一起玩遊戲，長大後因各自有自己的家庭和生活，沒有聯絡也沒有任何通訊來往，在一個偶然的場合，我參加了耆樂警訊的大家庭，相識是緣份，相隔了一個甲子（60年）在一個偶然場合，在背後聽到一個似是熟悉的聲音，回望這人原來是我兒時的老友梁燕梅，所以有緣的再相隔這麼多年也可相聚，有緣還一起去參加耆樂警訊的活動，多謝耆樂的長官和同事的安排，衷心感激。

**東區 吳掌珠**

過去的我，內斂而又不善言辭的人，社交圈子也不廣。原本以為我的人生就只能平淡過著。但是一次偶然的機會，我在一個巴士站看見了耆樂警訊的會員招募，於是我停下了腳步。之後，找幾位志同道合的老友一同加入東區耆樂警訊。加入耆樂警訊重燃了我的人生，發覺退休生活才是另一個新的開始。

漸漸地，我有了自己的社交圈子，學會了走出自己，開始願意跟其他老友記傾談。漸漸地，我變得開朗，開始樂觀看待事物；漸漸地，我認識了這個世界。

東區耆樂警訊這個平台，讓我在平凡中造就不凡。幸運的是，東區耆樂警訊給予我好多發揮的機會。例如減罪宣傳活動，領袖訓練，探訪服務等。每一次的活動，我都會帶著熱誠去參與。好感謝耆樂警訊的工作人員，用心策劃這麼多有意義又好玩的活動。使我擴闊視野，增廣見聞，令我感受到這個世界原來是那麼的美好。

**沙田區 賴樂勝**

紅公仔，綠公仔，
過馬路前要睇睇。

行天橋，過隧道，
安全過路好好使。

班馬線，車停低，
小心橫過你至威！



耆樂資訊

長者都要注重皮膚保養

(作者：小瑋)

不少長者皮膚瘙癢，為生活帶來困擾。皮膚瘙癢其實不單涉及個人衛生問題，不容掉易輕心。皮膚瘙癢分為全身性瘙癢和局部性瘙癢，成因有所不同。

當中全身性瘙癢涉及的健康問題較為嚴重，因為是許多全身性疾病的伴發或首發癥狀，例如尿毒症、肝硬化、甲狀腺功能問題、糖尿病、甚至是惡性腫瘤或神經性瘙癢。相較而言，局限性瘙癢症的病因可能較輕微，例如因家務或工作常接觸到化學品，但也可能是指定部位有毛病，例如肛門瘙癢症就與肛門發炎、蟻蟲病有關。全身性瘙癢和局部性瘙癢同樣可能因外因與環境因素影響，例如濕度、季節、工作環境中的化學物質刺激、外用藥物；使用不適合的個人護理用品，例如用鹼性強的肥皂，或皮膚的皮脂腺與汗腺分泌功能減退致皮膚乾燥。

護膚不再是年輕人專利，長者護膚同樣重要。洗澡水溫不應高於攝氏 35 度，洗澡時間亦不宜過長，十五分鐘為適中，洗澡亦要避免用鹼性大肥皂，以免增加皮膚乾燥度及損害皮膚的天然油脂。多擦護膚品有助皮膚保持濕潤及保持油脂量，有利防止皮膚瘙癢。洗澡後應馬上在身體塗上。特別是易發生乾裂的

身體部位，例如如四肢內側、腰部等，要用鎖水力較強的護膚品。

要預防及減低皮膚瘙癢機會，亦要從日常生活習慣入手。長者平日要有健康作息，增強抵抗力，同時要注意飲食，保持清淡及營養均衡，多吃新鮮蔬果，避免吃刺激性食物，例如太辣、甜或酸的食物，濃茶、海鮮、煙酒等也要避免。平日多喝水增加皮膚水份，亦可增強皮膚對外圍環境的抵抗力。

百合四寶粥是有助潤膚止癢的好食療，而且製作不難，只需要：百合、甜杏仁、白木耳、枸杞子各 10 克，粳米 100 克，以及適量白砂糖。製法是将甜杏仁用水泡後去皮，白木耳用清水泡，再加入粳米、百合、枸杞子加水共煮，粥熟將稠時，加適量白砂糖即告完成。早餐時溫熱服食，連續一至兩個月，即可有效補肺益腎，潤膚止癢，還可舒緩口乾咽燥、腸胃燥熱、便秘、頭暈目眩。

長者新陳代謝減慢，較易有皮膚瘙癢。但只要保持護膚及良好生活飲食習慣，自可增強皮膚抵抗力。若瘙癢是持續或嚴重，背後可能涉及嚴重的健康問題，要盡快接受檢查診斷，以對症下藥。



上期有獎遊戲

上期 (2018 年 11 月) 《有獎遊戲》答案：

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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

元朗區	伍順坤	梁燕麗	西區	何慧中	蔡少玲
中區	何寶榮		觀塘區	林如蘭	黃國雄
荃灣區	鍾慧敏	黃玉嫦	東區	薛惠娟	李志明
	鄒麗姿			梁堅和	李金華
九龍城區	林美嫦				
灣仔區	湯從安				

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。

皮膚瘙癢你要知多啲

以下各項陳述是或非??? 請在方格內以 ✓ 或 X 表示

有獎遊戲

- 1. 皮膚瘙癢只是由於個人衛生問題。
- 2. 全身性瘙癢涉及許多全身性疾病的伴發或首發癥狀，例如肝硬化及糖尿病。
- 3. 家務或工作常接觸到化學品不會引致局限性瘙癢症。
- 4. 全身性瘙癢和局部性瘙癢同樣可能因外因與環境因素影響。
- 5. 使用鹼性愈強的肥皂，愈可增強皮膚的皮脂腺與汗腺分泌功能，以免皮膚乾燥。
- 6. 洗澡水溫不應高於攝氏 15 度，洗澡時間亦不宜過長，三十五分鐘為適中。
- 7. 易發生乾裂的身體部位，例如如四肢內側、腰部等，要用鎖水力較強的護膚品。
- 8. 避免吃刺激性食物，平日多喝水增加皮膚水份，可增強皮膚對外圍環境的抵抗力。

有獎遊戲

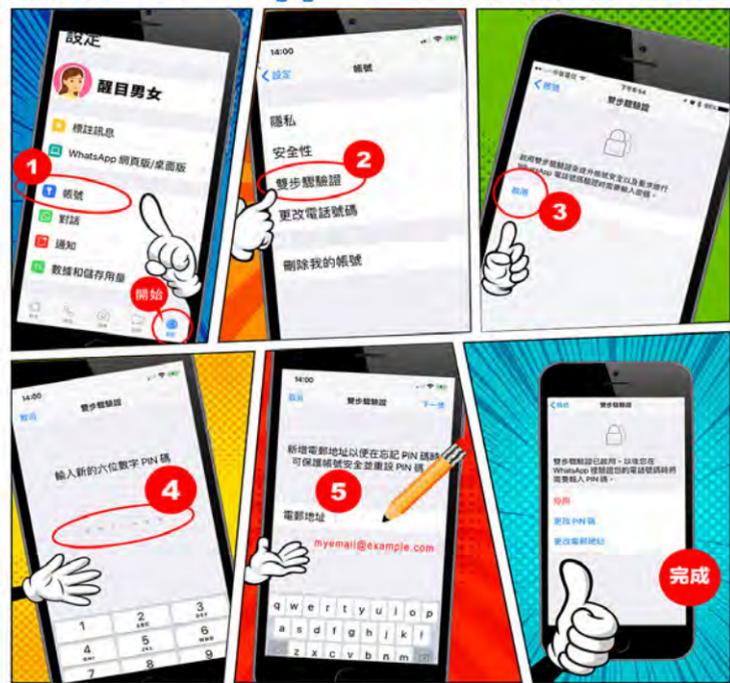
有獎問答遊戲截止日期為
2019 年 5 月 15 日

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。

提防點數卡騙案，做足雙步驟驗證

啟用 Whatsapp 「雙步驟驗證」功能



警方發現有騙徒盜用受害人的 WhatsApp 帳戶，並發送訊息給受害人 WhatsApp 上的聯絡人，企圖欺騙他們去買遊戲點數卡，請大家小心提防。

手法

騙徒從網上社交平台獲取受害人資料，再假冒受害人親友向他發出 WhatsApp 訊息，要求受害人轉發 WhatsApp 驗證碼，並以受害人的電話號碼開立 WhatsApp 戶口，從而竊劫受害人的賬戶及冒認受害人要求其親友代買遊戲點數卡。

建議

為防止你的 WhatsApp 帳戶被人盜用，建議你根據以下步驟啟用 WhatsApp 「雙步驟驗證」：

1. 在 WhatsApp 內打開
設定 -> 帳號 -> 雙步驟驗證 -> 啟用
2. 輸入自定的 6 位密碼兩次
3. 輸入電郵地址兩次
4. 完成

另外，如果有朋友透過 WhatsApp 要求你替他買點數卡時，就要小心求證！

耆樂警訊製作

「提防點數卡騙案」 宣傳片

為加強宣傳「提防點數卡騙案」，耆樂警訊製作了一輯宣傳片，旨在讓長者了解何謂點數卡騙案，以及如何加強社交媒體應用程式的保安設置。宣傳片邀請到藝人安德尊和李司棋參與拍攝工作，宣傳片已於「耆樂警訊理助防騙長門人五周年典禮」首播，日後將上載耆樂警訊 Facebook 和警察 YouTube 頻道，大家記住密切留意。



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
油尖警區警民關係組警長何惠強
大埔警區警民關係組警長文嘉明
沙田警區警民關係組警長梁美思

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