

# 耆樂日誌

## 警訊季刊



耆樂精神 助己助人

### 內容大要

- P. 2 - P. 5 警區活動
- P. 6 會員投稿
- P. 7 耆樂資訊及有獎問答遊戲
- P. 8 提防網上售賣口罩騙案

警察公共關係科

www.police.gov.hk/spc/tc

2020年3月 · 第17期

## 24小時網上平台 盡知耆樂事

### 只費1分鐘 即為耆樂會員

為鼓勵耆樂警訊會員與時並進，擁抱科技，與警方攜手宣傳防騙、防罪和道路安全信息，警察公共關係科現已推出嶄新的方法，以加強與耆樂警訊會員及社區人士之間的溝通，二十一警區均已投入應用「少年警訊和耆樂警訊電子服務網站」，方便市民隨時隨地加入成為耆樂警訊會員及瀏覽活動資訊。

以往加入耆樂警訊，長者大多需要透過親身到警署或長者中心報名，然而隨著長者對資訊科技的應用和認知不斷加深，長者現在亦可以自己或在家人協助下透過「少年警訊和耆樂警訊電子服務網站」於網上登記成為耆樂警訊的會員，並報名參加活動。

#### 如何登記成為耆樂警訊會員？



在版面右上側選擇「註冊」按鈕，按下右邊的耆樂警訊圖片，閱讀申請人須知條款後，點擊空白格同意條款，然後填妥個人資料，包括全名、身份證明文件號碼及出生日期等等，並通過電子郵件驗證，即能成為耆樂警訊會員，現在只要一掃「二維碼」便可觀看網站使用教學短片：



#### 申請人需知



#### 填妥申請資料



#### 註冊成為會員後，是否已可用電子服務網站平台？

成功註冊為會員後，記得還要啟動個人帳戶，以瀏覽更多耆樂警訊的資訊及活動。啟動帳戶步驟亦相當簡單，填上個人全名、電話、會員編號及自選密碼，即能啟動帳戶，開始使用電子服務平台。



#### 如何登入平台？

在登入版面中，成功啟動帳戶後，只需將會員編號及自選密碼輸入，即可連接平台，盡覽耆樂警訊資訊。





## 灣仔警區耆樂警訊

# DIY 工作坊

由於近期疫情肆虐，引致市面上對口罩需求大增及缺貨，口罩貨品價格亦因搶購而相應提高，令市民採購口罩時遇上重重困難；有見及此，為了加強長者預防能力及未雨綢繆作準備，灣仔警區聯同香港警察工藝會於2020年2月26日攜手合辦開設「DIY 口罩工作坊」；目的是教導我們會員自己親手製作一個環保、可循環再用及與別不同的口罩，分發給社區上有需要的人士，同時希望藉着互相分享，讓愛心回饋社區，共同對抗疫情。

在學習過程中，各位會員都細心聆聽，留意每一個步驟，一針一線地縫製口罩，「老友記」的認真態度確令我們動容。

最後感謝灣仔區耆樂警訊名譽會長會一眾會長及委員從百忙中抽空到場打氣以表支持，包括主席孫日孝先生 MH，副主席周錦威博士 MH，名譽會長林國明先生，名譽會長鄧偉強先生，委員梁詩詠女士，委員姚雪梅女士。



灣仔警區與耆樂警訊會員 DIY 製作口罩同心抗疫。



會員一針一線製作獨有的防護口罩。



久違的車衣女工場面出現在灣仔警區，為區內有需要長者縫紉口罩。



一針一線滿載耆樂警訊會員對社區的關愛。



參與者中不乏恩愛夫妻拍擋，針指功夫互相指導。



每個口罩都是會員精心縫製，獨一無二。





# 邊界區耆樂警訊宣傳冬防滅罪信息

年近歲晚，為了進一步提高區內居民的防盜、防騙意識，邊界區耆樂警訊舉辦各類防騙和滅罪的宣傳活動。除了邀請到網絡安全及科技罪案調查科和新界北總區防止罪案辦公室到訪舉辦防騙講座外；邊界警區警民關係主任劉家業總督察更帶領邊界區耆樂警訊會員，連同各分區指揮官、北區區議員、北區撲滅罪行委員會委員及村代表等走訪區內鄉村、長者中心及學校進行防罪宣傳，及向居民派發家居保安和防騙宣傳單張，並提醒村民注意有關禁止燃放煙花炮竹的法例。



耆樂警訊會員及少年警訊會員與落馬洲分區助理指揮官(行動)馮健恆總督察、元朗區區議員文富穩先生、新田鄉鄉事委員會主席文美桂先生合照。



耆樂警訊會員與沙頭角分區指揮區林宛筠警司(左五)及北區區議員高維基先生合照(左七)。



耆樂警訊會員與沙頭角分區指揮官林宛筠警司(左十)、北區區議員高維基先生(左十四)、北區撲滅罪行委員會委員曾潤財先生(左九)、沙頭角鄉事委員會首副主席李炳華先生(左十一)及村長大合照。



耆樂警訊會員向村民派發防罪單張。



新界北總區防止罪案辦公室人員打鼓嶺耆樂會社向耆樂警訊會員及區內長者宣傳防騙資訊。



邊界警區人員向耆樂警訊會員及區內長者派發防罪宣傳單張。



邊界警區警民關係組到學校向耆樂警訊會員及學生宣傳防騙信息。



## 沙田區耆樂警訊清遠文化交流團

沙田耆樂警訊於2019年12月5日至2019年12月7日舉辦了《耆樂警訊清遠文化交流團》，由沙田區耆樂警訊名譽會長會主席兼團長李圖明先生聯同沙田警區警民關係組人員帶領32名耆樂警訊會員前往清遠市旅遊及參觀當地政府的執法機構。行程中，團友遊覽了清遠著名景點-《古龍峽雲天玻璃大峽谷》，在玻璃橋上觀看萬丈崖瀑布；再到訪清遠市公安局，參觀指揮中心110指揮大廳和清城分局光明派出所。是次到訪，令團友們更了解內地執法/公安機構的先進設備和地區警政的發展。其後，團友更參觀了清遠市內的染廠和釀酒廠，令團員對祖國的工業和經濟發展有了更深一層的認識。

團友到訪清遠市公安局，參觀指揮中心110指揮大廳和清城分局光明派出所。



團友在玻璃橋上凌空漫步、驚險萬分。



交流團行程豐富，團友興奮到跳起。



參觀行程讓團友眼界大開。





## 旺角區耆樂警訊探訪 康齡長者服務社

旺角警區警民關係組人員於二零二零年一月十四日舉辦「耆樂送暖到社區」活動，帶領耆樂警訊會員一行十多人浩浩蕩蕩，探訪康齡長者服務社日間服務中心的長者。活動除了探訪長者外，更送上由會員親自編織的頸巾及新年禮物，與他們分享減罪訊息，並安排了會員表演防騙小丑趣劇。當日一眾會員與長者們在活動中打成一片，活動尾聲時耆樂警訊會員祝福大家福壽安康，福樂綿綿，令大家都感受到警區對他們的關懷及溫暖。



人員向長者派發會員親自編織的頸巾及新年禮物。



由會員表演防騙小丑趣劇深得長者喜愛。



小丑表演防騙趣劇生鬼有趣，讓防騙信息更容易帶給長者。



旺角警區送暖不忘宣傳防騙信息。



多才多藝的耆樂警訊會員扮演小丑雜技表現出色。



## 會員投稿



元朗區 譚少昌

近半年的反修例風波，港人經歷了從沒想過會在香港發生的社會分裂和暴亂事件。

滿以為只要遠離示威騷亂的地方便可繼續正常活動，沒想到另一更大危機已靜悄悄地來到我們身旁。

過年前，仍未知內地新型冠狀病毒的疫情如此嚴峻。元朗區耆樂合唱組仍為二月廿九日的國際青年音樂節安排增加排練次數。

大年初一後，武漢確診和死亡人數急增，疫症也開始擴散到各地。隨著香港發現確診個案及疫情惡化，港人也開始恐慌而引發口罩、消毒藥品、糧食以至廁紙的搶購潮。為減低感染風險，音樂節和我們的排練也宣告取消。

疫情引發各地口罩短缺問題。香港人也為購買口罩而要通宵輪候，苦況從所未有。

感謝元朗區耆樂警訊名譽會長會會長們熱心公益，

慷慨捐贈口罩給有需要人士。

也多謝周警長、斌哥、鴻仔、瑪花老師及多名元朗區耆樂警訊職員協助安排有序分派口罩。

我們定當好好珍惜和善用這些口罩，好好保護自己和別人，為齊心抗疫做好個人的貢獻。

祝願大家身體健康，  
祈盼疫症早日掃蕩，  
東方之珠再展光芒，  
中華大地舉國平安。



沙田區 賴樂勝

## 自強不息

獅子山下風雨多，  
吃吃苦頭又如何！  
同舟共濟渡時艱，  
無畏無懼破險阻。  
靈活變通找出路，  
從不怨恨命坎坷。  
挑戰逆境更堅強，  
香港就是如此過！



沙田區 周觀法

我是一個快登陸的會員，回看過去三年多耆樂警訊生活，實在有很多值得回味的記憶，當中有部份回憶更可以化作為我人生自傳的一部份。從最初一個普通會員開始，在一次協助他人的行動中，被當時的警長留意，於是在組長更替計劃中進身組長行列，接着被挑選參加了一連串的訓練課程和活動，包括：防騙理財、耆樂探長、兩日一夜領袖訓練營、導賞員訓練、心肺復甦法課程、滅罪大使粵曲唱家班和活力健體舞班等等……當每接受一項訓練，都為我帶來了一點新的人生領悟。而之前以為好簡單容易的事情，當實踐起來時，則完全不是那回事。所以這些訓練不但使我待人處事有新的理解，整個人亦變得謙遜和成熟了許多。希望日後能利用我在耆樂警訊所學到的知識回饋社會，以身作則，推動不同年齡階層的老友積極參與社區活動，服務人群，建立美麗的銀齡生活。

總括而言，耆樂警訊所組織的活動非常多樣性，有學習的、有玩樂的、有挑戰的、有有趣的、有發揮的。各組員團結互助，我希望三年、又三年、再三年，繼續寫我耆樂警訊的精彩日記。

## 我的精彩銀齡生活

## 愛心口罩暖「耆」心

## 西區葉鑽萍

在二月二十六日，我參加了西區耆樂警訊的義工活動。由於出現了新型冠狀肺炎病毒，這是前所未有的嚴重傳染病，有人即使感染也毫無病徵，潛伏時間長短不定，一旦爆發傳染速度迅速，疫情非常嚴峻。在這種情況下，我們需要高度防範、防範意識和高效率的檢疫措施，因此口罩便成為了我們日常的必需品。而有感口罩短缺，我們的耆樂會長盡力搜集到約兩千個口罩，在西區耆樂警訊的職員帶領下，我和其他五位義工到少訊會所幫手包裝口罩，派給所有西區耆樂警訊會員。

我們都好高興，真的日日呆坐在家無所事事，好不容易有一項有意義的工作派給我，便一早到達會所，幫忙職員擺好陣勢，我們亦做好一切防病毒清潔措施，開始埋頭笑幹，做得不亦樂乎。

最後我們的主席陳偉泉先生，副主席謝喜武先生，西區警民關係主任余剛總督察及助理主任陳偉文警署警長，在百忙中抽空到場為我們打氣，並即時派予口罩給我們六位義工。

大家都希望盡快將病菌傳播遏止，早日戰勝疫情，好讓市民能夠有健康的身體，參與更多耆樂警訊活動。

## 助人為快樂之本

我曾多次參與油尖區的「寶石計劃」中文班，擔任義工協助導師教授非華裔青少年們中文。我認為外國人如要融入當地社群，唯有提升聽、說、讀、寫能力。耆樂警訊開設中文班，讓他們在星期六上午免費學習中文，功德無量。

中文是方塊字，用點、橫、直、撇、捺、剔、鉤等筆劃組成一個字。每個字的形、音、義，令非華裔人士感覺艱深；一字多音，成語等都叫他們望而卻步。義工的同理心和耐心能鼓勵和支持學員們愉快地學習中文。

有一次，班上遇見一位來港一年多的尼泊爾籍中三男孩。他說話表達能力強差人意，神情尷尬。當他聚精會神地跟我練習對話一個多小時後，樣子顯得疲勞，我也感覺口渴。靈機一動，我提議玩「加一筆、變個字」語文遊戲，猜不到他懂得的中文也不少呢！經我不斷稱讚和鼓勵，他頓覺得疲累盡消，開心不已，使我感到欣慰。

另一次，耆樂警訊破格收錄一個已婚婦女，她跟隨丈夫來港大半年，不會說廣東話，她想找工作賺錢幫補家計。每當我解釋她有疑難之處，她馬上做筆記。我非常欣賞她那份既主動又用功的學習態度。

側重教授日常用語，教材編印的拼音，有助學生學習，所以進度良好。這點值得鼓掌。

參與耆樂警訊的義工服務，看著同學們的筆順和感到很安慰，同時也覺得這份義務工作發揮所長，繼續服務有需要的人。我會繼續為這些不同族裔的青少年服務，深信只要他們有信心，並持續進修，他朝定能夠融入香港社會，共建和諧香港。



油尖區 黃意群

轉眼間，農曆新年又過去了。最可惜在這段溫馨的節日氣氛中，新型冠狀肺炎突襲，人人四出尋「罩」、街上冷清、食肆無人問津，所有拜年的活動也因此宣告暫停。學校停課、市民被逼停工，物流和運輸變得忙碌起來。我們的耆樂警訊的義工活動也相繼停頓了。

回憶帶我到2019年的12月10日那天晚上，我們這一群耆樂Dancer Group和所有會長在元朗劇院表

演一場「黃飛鴻與十三姨之耆樂村」的大型歌舞劇，主題是「防騙」。由練習、綵排、修正、正式表演過程中，大家群策群力地扮演50、60年代工廠妹，演活了當時香港的工業興盛的一面；我們也拉攏了愛心爆滿的會長們一起參與，一起跳舞，一起唱歌。不在乎能力有多大，只在乎你的無私奉獻，獻上寶貴的時間，無盡的愛心和忍耐，贏得台下的熱烈掌聲、開懷的大笑聲。

在這裏，我衷心感謝節目總監周警長和兩位帥哥



西區耆樂警訊名譽會長會主席陳偉泉先生（左六）及副主席謝喜武先生（左五）聯同西區警民關係主任余剛總督察（右五），贈送口罩予幫手包裝的耆樂老友記，右一為會員葉鑽萍。

俊男——斌哥和志雄仔。辛苦您們囉！同時也感激台前幕後的工作人員，彼此同根同心地為大家服務，希望我們會再有機會在台上為觀眾表演。期望香港抗疫成功，大家生活平安。



## 進補飲食及簡單健體操可有效健肺

春天是承接冬天過渡到夏天，由陰轉陽的季節，由於乍暖還寒，不時早晚溫差大，亦是較易染病的季節，不少長者更是「聞春天色變」。但所謂「有危必有機」，長者若能於此時把握機會，把身體調理好，一整年都會減少患病機會，健康愉快。而透過飲食及運動「健腸胃」及「健肺」就是最重要的環節，在此特別準備了一款湯水及一套簡單健體操予各位。

木瓜營養豐富，可消炎抗菌，味道甘甜，且能祛暑解渴、潤肺止咳，既能健肺，亦是腸胃的最佳補品。在此推介大家的「木瓜雙耳湯」，製作簡易，最適合一家人享用。以一家四口而言，所需材料為半個木瓜、一個雪耳、100克木耳、100克栗子、30克蓮子、20克薏米、4-5粒去核紅棗、2公升水及少量鹽。

製作時先將雪耳用水浸軟，木瓜去皮去籽後切塊，再把其他材料洗乾淨；煲好滾水，放入蓮子及薏米，煲十分鐘後再放入木瓜、雪耳、木耳、栗子及紅棗，再以慢火煲1小時30分鐘，加少量鹽即可飲用，既能「健腸胃」又「健肺」。

在此再介紹大家一套簡易有效的三式「健肺操」，可提升免疫力。早晚各練一次，每次只需十分鐘。



第一式「交叉抱胸」

首先坐在椅子上，雙腳放鬆踏地。深吸氣後慢慢呼氣，同時雙臂交叉抱於胸前，上身稍前傾。呼氣時還原坐正。



第二式「單膝壓胸」

坐在椅子上，深吸氣後緩緩呼氣，同時抬起右腿，雙手抱住小腿，並向胸口拉壓。吸氣時還原坐好。雙腿交替進行。

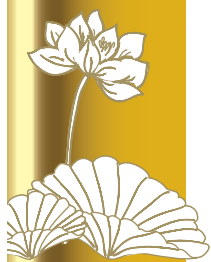


第三式「雙膝壓胸」

站立，雙腳併攏。深吸氣，然後慢慢呼氣，同時屈膝蹲下，雙手抱膝，大腿儘量向腹部及胸部擠壓。吸氣時還原站立。

每天重覆這三式約十分鐘，即可有效健肺。

長者平日雖然較多時間留在家，但室內要盡量保持空氣流通，並注意保暖。特別朝早起床時要多穿保暖衣物，使身體慢慢適應氣溫後，才好離開被窩。最後建議每星期可定期約好友到郊外行山，不但是最佳的舒暢身心活動，又可吸收新鮮空氣，提高自身免疫力，並鍛煉身體。





## 提防網上售賣口罩 騙案

自今年一月下旬，警方留意到有不法之徒利用坊間口罩供應緊張的嚴峻情況，於網上購物平台訛稱有口罩出售，在騙取受害人的預繳費後失去聯絡。

警方高度重視此類網上購物騙案，由網絡安全及科技罪案調查科統籌各警區資源以制定執法策略，包括加強情報搜集和網絡巡邏，並會按調查所得證據採取果斷的執法行動。

警方提醒市民，如須於網上訂購口罩，請小心選擇信譽良好的網上商店。市民如懷疑墮入上述騙案，應盡快向警方舉報，並提供以下相關交易資料，以助警方將騙徒繩之於法：

- 有關的網上平台資料，包括銷售網址；
- 騙徒的網上社交媒體用戶資料，包括用戶識別碼（UID）及有關網址；
- 騙徒所提供的聯絡方法，包括電話號碼及電郵；
- 騙徒所提供的收款工具資料，包括銀行戶口號碼、儲值支付工具資料、收款單據及收款的二維碼（QR Code）；及

- 如騙徒曾與受害人見面，請提供有關日期、時間、地點等資料。

警方呼籲市民進行網上交易時要小心謹慎，在交易過程中須留意以下要點：

- 在進行網上交易活動時，應先瞭解對方的可信性及核實對方身份；
- 在進行交易時，應盡可能透過有身份認證的網上交易系統進行交易，以減低受騙的風險；
- 買賣雙方可查閱對方的過往交易紀錄、信譽評級和交易評價等才決定提出買賣；
- 透過可信賴的中介平台進行交易；
- 市民在網上購物時，應堅持當面交收，並在繳費前清楚檢查貨品；及
- 如對對方身份有所懷疑，便應立即停止交易，致電「防騙易」諮詢熱線 18222 查詢或向警方報案。

### 上期 有獎遊戲

上期（2020年2月）《有獎遊戲》答案：

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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

觀塘區  
油尖區  
元朗區  
西區

彭國棟  
黃玉  
袁笑卿 陳志銳  
鄭素華 劉連安 鍾艷芳  
馬寶禎

將軍澳區  
水警海港區  
葵青區  
東區

施玉選 梁少英 黃錫祺  
張和民 麥倩嫻  
郭十仔  
何廷雅 陳慧英  
孫巧珍 蔡柏容 盧淑清

### 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。

### 怎樣健肺你要知多啲

以下各項陳述是或非??? 請在方格內以 ✓ 或 X 表示

- 1. 春天是由陰轉陽的季節，乍暖還寒，不時早晚有較大溫差，故較易染病。
- 2. 長者若能於此時盡情吃喝玩樂，一整年都會減少患病機會，健康愉快。
- 3. 木瓜雖然祛暑解渴、潤肺止咳，但多吃會傷害腸胃。
- 4. 製作「木瓜雙耳湯」，不可把木瓜去皮去籽。
- 5. 文章介紹的「健肺操」，只需早晚各練一次，每次只需十分鐘，即可有效提升免疫力。
- 6. 要預防染病，長者要盡量保持室內空氣流通，並注意保暖。
- 7. 朝早起床時，要待身體慢慢適應氣溫後，才好離開被窩。
- 8. 定期與好友痛快暢飲啤酒，可提升自身免疫力。

### 有獎遊戲

有獎問答遊戲截止日期為

截止日期為2020年5月25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；註明耆樂警訊季刊《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。

#### 耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科（社區關係）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

警長鍾浩正  
警員唐洁玲  
將軍澳警區警民關係主任總督察卓月精  
葵青警區警民關係主任總督察謝美媚  
東區警區警民關係主任總督察胡敏怡

#### 編輯部

地址：香港灣仔軍器廠街一號  
警察總部警政大樓十一樓警察公共關係科（耆樂警訊）  
電話：2828 7525  
傳真：2527 1777  
電郵：spc-office-2-pprb@police.gov.hk