

第一頁

內容大要

- P1. 耆樂警訊周年大會 2020
- P2. 耆樂警訊隊長領袖及活動訓練營
- P3. 荃灣耆樂快訊防騙防罪講座/大埔區耆樂警訊及少年警訊電影欣賞會
- P4. 邊界警區考察團/沙田耆樂警訊氣排球體驗計劃
- P5. 觀塘交通安全運動日/智齡消費教育大使講座
- P6. 會員投稿
- P7. 耆樂資訊
- P8. 警方呼籲及有獎問答遊戲

耆樂警訊周年大會 2020

『耆樂警訊周年大會 2020』於十月三十日假警察總部演講廳順利舉行。警務處處長蕭澤頤先生向嘉賓致辭，感謝耆樂警訊中央諮詢委員會委員、各個警區耆樂警訊名譽會長會會長及耆樂警訊會員一路以來對耆樂警訊計劃的支持。當日出席的嘉賓及耆樂警訊會員逾二百人，濟濟一堂，星光熠熠，充滿歡樂。

耆樂警訊周年大會因社會事件及疫情影響，於過去兩年未能舉辦。警察公共關係科(社會關係)警司曹宇媛女士在會上回顧耆樂警訊曾舉辦的活動以及介紹未來的發展方向。此外，大會向耆樂警訊合作伙伴、22名最佳耆樂警訊隊長及22名最活躍耆樂警訊會員頒發感謝狀，以表揚他們對耆樂警訊的貢獻和支持。另外，大會精心安排一個驚喜環節，由處長蕭澤頤先生向兩位大會司儀崔玉霞女士(荃灣警區)及趙苑芬女士(元朗警區)頒發感謝狀，以讚揚她們分別自2014及2015年加入耆樂警訊後，在警區及總部層面均貢獻良多，多年來擔任各項活動義工及司儀，亦於代表耆樂警訊的比賽中取得卓越成績，堪為其他會員的榜樣。事前兩人全不知情，喜出望外。

大會最後環節，安排處長蕭澤頤先生與一眾來賓，包括耆樂警訊中央諮詢委員會各委員、總區及警區代表，以及各警區耆樂警訊名譽會長會主席及得獎者在設計精美、突顯大會主題的背景幕前拍照留念。

耆樂警訊自 2014 年成立至今，一直得到中央諮詢委員會及各個警區耆樂警訊名譽會長會鼎力支持，透過多元化的訓練、活動及宣傳，宣揚「助人助己」的耆樂精神，防止長者成為罪案受害人，成績超卓。

第二頁

耆樂警訊隊長領袖及活動訓練營

為配合耆樂警訊計劃的長遠及持續發展，耆樂隊長計劃早於 2015 年 12 月推行，計劃的主要目的是讓有經驗和能力的會員盡展所長。受到疫情影響，隊長訓練停辦一年，隨著疫情舒緩，耆樂警訊重辦隊長訓練，本次訓練由各區警民關係主任推薦有潛質會員參與，獲推薦後需接受為期兩天的耆樂隊長訓練，第一天分別於 2021 年 10 月 20 日(港島、西九龍及東九龍總區會員)及 11 月 10 日(新界南及新界北總區會員)，參觀新聞博覽館，讓各隊長學習本港新聞歷史、接觸採訪器材及扮演記者，從而增強隊長溝通能力。

在 2021 年 11 月 23 日，耆樂警訊在香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡訓練營舉行了一天訓練營，訓練項目包括地壺球、迷你哥爾夫球、芬蘭木棋及 HADO AR 閃避球，訓練會員的領導才能及團隊精神，並邀請到交通總部道路安全課及反詐騙協調中心人員，向隊長講解有關行人安全及防騙最新資訊，各隊長在完成整個訓練後，在委任典禮會上將獲頒一個耆樂隊長襟章以作委任及嘉許。是次共訓練了 84 名耆樂隊長。

第三頁

荃灣耆樂快訊防騙防罪講座

為了提高老友記們的防騙防罪意識，我們荃灣耆樂警訊聯及新界南防止罪案辦公室人員，分別在本月 21 號及 28 號到達公屋聯會荃灣地區辦事處及荃灣葵青區婦女會阮偉文綜合服務中心為各位老友記提供「防騙防罪講座」。在講座上，老友記們都認識到最新嘅騙案手法及識別技巧，大家更很踴躍回答問題。

我們荃灣警區會繼續為區內老友記舉辦不同類型有益身心的活動及宣傳教育防罪資訊,希望大家都可以活到老學到老。

大埔區耆樂警訊及少年警訊-電影欣賞會《長津湖》

認清歷史不分長幼，期待已久的《長津湖》電影終於上映了。我們大埔區耆樂警訊及少年警訊急不及待，火速撲飛，等待著進場欣賞電影的一刻。

2021年11月12日，大埔區耆樂及少年警訊的會員們期待已久的一天終於來臨了。當天由大埔警區指揮官馬偉卿總警司帶領下，並邀請到大埔區少年警訊名譽會長會陳佩添主席、陳漢明榮譽主席、李細燕副主席 BBS, JP、郭凌雲會長、張志偉會長和大埔區耆樂警訊梅政雄會長及北區撲滅罪行委員會委員蘇西智先生 SBS, MH, 陪同他們入場欣賞這套富歷史意義又具吸引力的電影，場面熱鬧，全院滿座。

當放映完畢，有耆樂會員眼泛淚光，或許是他們從電影中，感受到中國人民志願軍那段保家衛國的血淚史；又或許是眼看現今中國的強盛，再從這電影回顧國家的過去，可謂點滴在心頭。

這次《長津湖》電影欣賞會老幼同場，溫馨滿載。大家確實上了一課次非常寶貴的國民教育課呢！

第四頁

邊界警區考察團

今天，一班灣仔警區耆樂警訊的老友記心情相當興奮！因為難得可以在一個風和日麗的日子參觀白虎山麥景陶碉堡，讓老友記初次認識到碉堡嘅歷史背景，以及過往警察在碉堡的工作情況。雖然要行一段斜路及樓梯，但完全挑戰不到一班精神奕奕的老友記！

接着就是邊界警區少年警訊會長康哥，連同我們耆樂警訊名譽會長會主席孫日孝先生 MH, 以及名譽會長林國明先生 MH 帶領一班老友記遊覽沙頭角墟，認識當地的風土文化及面貌，以及品嚐當區的特色美食。深圳與香港真是一步之隔。

整個活動要感謝邊界警區警民關係組的協助，以及沙頭角區鄉事委員會主席李冠洪先生 MH 的全力支持，才令活動完滿進行。

沙田耆樂警訊氣排球體驗計劃

為鼓勵長者建立積極健康的生活模式，繼續參與社區服務和協助警方推廣防罪訊息，自 2020 年 10 月開始，沙田耆樂警訊開展了一系列的氣排球體驗計劃。分階段開辦了三班氣排球訓練課程。由沙田警民關係組周楚玲警長連同一班警察排球隊義工向學員介紹氣排球的歷史背景、球的特點、打球的基本技巧、比賽規則、計分方法及安全守則……等等。

氣排球比傳統的排球輕和軟，球約重 120-140 克、球體較大、球速較慢、富有彈性，手感舒適，不易傷人，加上球網低，所以氣排球運動是一項集運動、休閒、娛樂為一體的羣眾性體育項目，一項不激烈，適合各個年齡層次的人進行強身健體活動。氣排球作為一項新的體育運動項目，如今已經受到越來越多國內長者的青睞。氣排球是「中國製造」的一項羣眾性排球活動，現時已並列為全國老年體協的五大競技項目之一。

氣排球活動有跑、跳、蹲、轉身，使腦、眼、手、腰、腳等全身運動，但活動量不大，有利於強體健身。在練習和比賽期間，隊員除了穿著保護裝備，必須互相協調配合，能培養團隊合作精神，且是集體性極強，方能在比賽中獲得好成績。所以通過這次的氣排球體驗課程，不但大大改善了隊員身體的柔韌度，強化身體各部份，令隊員加強了溝通和協調配合能力，從而促進了沙田耆樂警訊的團結奮進精神。

因此，這次氣排球體驗計劃十分成功，三班訓練課程共吸納了超過百名會員報名參加。於 2021 年 11 月 2 日，沙田警區署理指揮官汪威遜高級警司及沙田警民關係主任張偉恒總督察也親自探訪氣排球訓練班，與隊員一起練習打球，領略氣排球的魅力。

我們展望今次沙田耆樂警訊氣排球體驗計劃能成為一個試點，目標是組織一隊訓練有數的沙田耆樂警訊氣排球隊，進而將這項有益身心的體育活動向其他警區推廣，日後可互相交流作賽，進一步展示耆樂警訊的活力、健康和團結合作精神。

觀塘交通安全運動日

觀塘警區聯同東九龍總區交通部道路安全組，與立法會議員及觀塘區議會主席柯創盛先生, MH，於九月十四日帶領一眾觀塘耆樂警訊【交通安全大使】，在藍田一帶，廣泛派發宣傳單張，並透過口頭教育，教育市民，特別是長者，遵守交通規則，指導如何使用行人過路設施，提升市民道路安全意識。

觀塘警區會繼續在區內加強教育及宣傳交通安全外，更強調交通違例事項的執法行動，減少交通意外發生。

智齡消費教育大使講座

早前，消費者委員會舉辦了「智齡消費教育大使計劃」，其中兩位來至西區及東區耆樂警訊的會員，周雪芳及何坤儀完成了該課程，成為「智齡消費教育大使」。

在 2021 年 11 月 25 日，消費者委員會安排了這兩位老友記，來到西區少年警訊會所，將學習到的知識，包括消費者權益、常見消費陷阱及相關消費貼士和可持續消費概念，向我們西區耆樂警訊會員作宣傳及講解。老友記都十分投入聆聽講座，大家亦積極參與討論，今日非常多謝兩位「智齡消費教育大使」的付出，講座有助提升老友記在消費時的自我保護能力，大家記得將學到的知識分享出去啊！

第六頁

會員投稿

大埔區-陶康強

地壺比賽 ---- 寓老幼傷健共融於一身的遊戲

今年九月的某天，我到了尖沙街坊福利會禮堂的遊戲場地，跟恩光長者中心釗 sir 和其他組員參加地壺同樂日。場內滿目所見男女老幼、健全與傷殘人士濟濟一堂，好不熱鬧。

接待我們的是香港地壺傷健協會的幹事。因該會將於今年十月七日在那裏舉辦“長幼一家及傷健地壺國慶盃”，特意預先安排一次地壺同樂日，好讓有興趣的報名者先瞭解地壺的玩法及熟習場地。競賽的地壺共有十二個，紅黃各半。參賽者分為兩隊，每隊三人，三人之中分別擔當首壘、二壘和隊長的職責。雙方以猜拳或擲毫方式由勝方決定發球先後、負方則選擇地壺顏色。比賽規則是雙方隊員輪流各發一球，由首壘、二壘到隊長依次序從起點線後方將地壺推往營壘那邊，直至所有地壺均已推出為止。

我們恩光耆樂警訊對這次地壺盃賽積極參與，派出四隊共十三人，分別是恩警精神隊、恩警健康隊、恩警幸福隊、恩警活潑隊和恩警機智隊，由釗 sir 領隊出賽。為了加強備戰，釗 sir 更情商主辦單位借得工具一套以作練習。

10月17日比賽那天，參賽隊伍多達一百，場面墟冚，我們的隊伍有備而戰，而在比賽過程中手風頗順，不費吹灰之力便將對手一一淘汰。可是一進入八強，我的兩隊卻遭滑鐵盧而全軍覆沒。另一隊則與對手打完三局後總計分數打和，但在黃金球決勝負時飲恨。釗 sir 不忘安慰我們，今次是我們初次參賽，志在吸收經驗，不需介懷勝負，起碼我們也贏得兩個優異獎盃，總算有個交代。今次參賽誠然是一個美好的體驗。恩光鄰舍長者中心不遺餘力推動我們這班長者參加比賽，贊助車資及午膳。最難得的是中心職員、也是我們耆樂警訊負責人釗 sir 盡心盡力為今次參賽打點一切，雖不至廢寢也要忘餐，為的是要將我們的賽程安排順暢，在此我們得向他致意讚許。

玩地壺時參賽者可蹲、可跪、或坐或企，地壺玩法的方便靈活是其賣點。然而這項遊戲易學難精，它不單要求個人的技術和專注力，也講究團隊的默契和合作。玩地壺要有好表現、達到好成績，得要在個人及團隊上下一功夫。地壺遊戲最可取並受大眾歡迎的地方是老少傷健咸宜、寓社會共融於遊戲中，值得加以推廣。

灣仔區-簡明生

活在當下

30年代到60年代出生的，是天生天養的，是被祝福的一代，因為我們是以下現象的「活見證」----

騎腳踏車或遊戲時，從不戴頭盔、護膝和護脛。放學後，愛與同學痛快玩到太陽下山，從不看電視，打電玩。每天和實實在在，有血有肉的朋友相處，而非網路上的朋友。口渴時，是直接從水龍頭接水喝，沒有瓶裝水。即使和四位朋友共享同一支冰棒（雪條）或汽水，也從不會生病。每天吃一堆白飯，也沒有因此變胖。穿雙白布鞋或黑膠鞋就可以上山下海到處跑也沒有事。

父母親從沒餵我們營養品，但仍然健康。習慣親手製造玩具，並互相取樂。父母親都不富裕，但是給我們的都是「愛」而非俗氣的「玩具」。我們沒有手機、光碟片、遊戲機枱、電子玩具、錄影設備、個人電腦、網絡聊天等等，但我們有「如假包換的真實朋友」。

我們認識所有左鄰右舍，互相幫助，彼此照顧，享受人間溫暖。和現在不同，我們有住在附近的親戚，密切關係並共享家庭生活。我們那是只有黑白沖洗相片，但可從中獲得多姿多彩的回憶。我們是目前僅存最有「同理心」的一代，因為我們是「會聆聽父母說話」的最後一代；同時，我們也是「必須傾聽子女合理的講話」的一代。

我們年輕時雖然沒有這些現代科技，但我們「還是夠聰明能配合你們去運作這些科技的一代」。我們是「珍貴的限量版」！所以我們從地球上在你們生活中消失之前，請你們「樂於與我們相處」，「並且珍惜彼此」！

有同感嗎？

葵青區-李小曼

新冠疫情不經不覺有兩年多，闊別很久葵青警區耆樂警訊會老友記，8月27日首天舉辦為期十堂“茶藝進修”興趣班相聚。

首日陳老師重溫六大茶類：分別有綠茶、黃茶、白茶、青茶、紅茶、黑茶。進修茶藝班對茶的認識內容比以往深入及趣味性更廣泛。例如中國人茶聚文化說法（來自茶錄），一人品茶（幽）、二人品茶（勝）、三人品茶（趣）、四人品茶（泛）、五人以上品茶（施）。不論茶葉出於何處，有幸每次上堂陳老師都指導大家有機會親手泡茶，品嚐茶味，共享其樂及陶冶幽閒性情。

第 23 期耆樂警訊季刊報導有關偽冒“順豐香港”釣魚式短訊。警方呼籲勿提供任何個人資料給可疑短訊。多謝葵青警區警民關係組警長常在 whatsapp 或網站提醒各位警訊老友記，下次有機會我再報導，再見！

西區-周雪芳

耆樂警訊活動多姿采

我是周雪芳，參加耆樂警訊剛好一年了。記得去年新冠病毒肆虐，人人被迫留家抗疫，大部分社交活動停頓，藉疫情稍有緩和時，友人傳來手機短訊有關耆樂警訊招募會員消息，即聯同三兩位有興趣老友記，填寫申請表格並寄出。九月初，收到耆樂警訊活動主持人通知，我們已被接納成為會員，非常高興。

加入耆樂警訊初期，我出席了一場手機功能培訓講座，學習如何透過手機收發資訊和瀏覽專頁等，這安排讓我與這組織的日後聯繫作好裝備。透過點對點的群組通訊和定期出版的報刊，可知悉更多有關警方呼籲，區內活動及有趣的生活事物；會員亦可多動腦筋，參加有獎問答遊戲和投稿分享。這年間，耆樂警訊也不時安排參觀、興趣小組和義工服務等讓會員自由報名參加，活動多元化，與時並進，對積極參與活動的會員，生活質素必有所提升。

耆樂警訊和其他公營機構也提供協作活動。雖然是新丁，我幸運地被推薦參加消費者委員會籌辦的一項「智齡消費教育大使試行計劃」，完成了基礎和進階課程、透過個案分享和模擬練習等，對「消費者權益和責任」，「環保及持續消費」等概念有進一步的認識，獲益良多。儘管自己從工作崗位已退下，也希望有機會能將所學以不同的角色回饋社會，讓可持續消費的行為和意願推展和實踐於社會各階層的日常生活中，為個人健康和珍惜地球資源，盡點綿力。

有見及此，參加耆樂警訊可是人生步入黃金歲月的一個好開始，既減退因生活和工作改變所產生的負面情緒，也透過參與學習正面思維和增進視野，是建立知識、經驗和智慧的另一個過程，對融入社交生活有莫大裨益。

西區-高少芳

參與火龍紮作班後感

退休後參加〔西區耆樂警訊〕會員真的獲益不少和增廣見聞。

近日西區耆樂警訊舉辦“火龍紮作班”。由兩位導師及一位年青大師兄教我們一班會員紮作火龍，不單止學習紮作火龍的形體，同時也認識及瞭解知道火龍的由來歷史。還有火龍巡遊路線蘊含豐富意義包括點睛儀式，過程中有盤龍出洞、敬拜伯公先姐、入村為村民祈福，最後火龍迎送回歸大海等等……。

薄扶林村火龍已承傳百年傳統，在中秋節晚上舉行〔舞火龍〕儀式，而這個傳統習俗也在 2017 年獲得香港特別行政區政府列入為香港非物質文化遺產名錄行列。

導師教我們紮作火龍形態過程很好玩，將削好竹篾用鐵線加上少少技巧緊緊紮實，而成火龍的外形，還再加乾草紮緊，插入香枝時才會隱陣，同時注意平衡，因有一定重量，好不容易地才完成。

參加耆樂警訊真係玩得多，知得多，見識廣闊，還參與很有意義的活動，這就是做義工的得著。

第七頁

急步行與飲食「暖身」過寒冬

踏入冬季天氣轉冷，不少長者或因而減少外出活動，但若長期缺乏運動，會影響身體血氣運行及禦寒能力，導致氣虛、手腳冰冷。急步行是冬天理想的運動，不但適合大部份長者，更可於假日郊遊時進行。

急步行是既簡單，又安全的運動，而且時間可彈性調節，可有效促進健康，鬆弛神經。衛生防護中心提供的研究顯示，每天進行三十分鐘急步行，約以十五至二十分鐘內走完約一點六公里的速度，可燃燒卡路里保持健康的體重、減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會；對於已有身體機能退化、長期病患的長者，亦可有效舒緩病情，改善心肺功能、使骨骼、肌肉及關節強健，加強身體靈活度和平衡力、改善糖尿病患者的血糖水平和減低用藥劑量。

參與者應挑選適合的運動鞋，包括鞋身要柔韌、鞋頭寬闊、鞋跟能舒適緊貼足踝、內部有良好承托和保護力、鞋底能防滑；急步行時應注意盡量挺直身子，放鬆肩膀，腳趾輕輕着地，自然地擺動手臂。養成正確的急步行姿勢及習慣後，可視乎能力提升難度，例如增加步行頻率、距離。建議開始時先以每天累積 3000 至 4000 步為目標，目標是慢慢提升到 9000 至 10000 步。時間方面應選清早、黃昏行，能更有效減壓、鬆弛神經，但應盡量選擇寬闊、較平坦的安全道路，例如步行徑；若與朋友一齊行就更安全、更有樂趣。

透過健康的飲食，可與運動相輔相成，提升身體機能，增強禦寒能力。都是合適的禦寒食材。老薑味道辛辣，有暖胃潤肺、祛濕除風寒的功效；而且能促進發汗能力，可有效促進血液循環、溫熱身體。紫米則具有潤肺、安神、養胃、明目活血等功效，其富含的花青素，有抗發炎、抗癌的效果，並能預防心臟疾病。黑豆則有補脾腎、活血、安神等功效，是重要的溫補食材。飲品方面，海底椰栗子湯可止咳潤肺，解決乾燥引起的喉痛不適，以及秋冬中皮膚乾燥等問題。三棗茶則可改善氣血不足問題，更可養顏暖身，相當適合年長女士飲用；這兩款飲品均味道清甜，適合一家大細飲用。

長者不妨平日搭交通工具時早幾個車站落車，急步行回家；亦可邀請家人一起參與上述的急步行和飲食建議，既可增強身體抵抗力對抗寒冬，亦可於假日把握機會與家人跨代共融，享受天倫之樂！

急步行與冬季飲食你要知

有獎遊戲

問題：

1. 若長期缺乏運動，身體容易出現甚麼問題？
2. 每天進行三十分鐘急步行，可燃燒甚麼保持健康體重？
3. 急步行可改善糖尿病患者身體的甚麼水平？
4. 適合急步行的運動鞋，鞋底有甚麼特徵？
5. 哪種食材可以暖胃潤肺、祛濕除風寒？
6. 哪種食材可以潤肺、安神、養胃？
7. 甚麼飲品可養顏暖身？

在下列方格內找出答案：

胃	安	神	肚	酒	膠	桃	絡	焗
三	養	麻	氧	紅	糖	壓	合	促
維	棗	芝	運	冷	菜	血	寒	擋
纖	飲	茶	動	蔬	冰	溫	風	動
米	紫	竹	筍	香	蕉	腳	途	調
西	綠	茶	里	路	卡	熱	手	鞋
燥	豆	薑	疹	濕	皮	預	飯	粥
乾	郊	老	毛	慢	性	病	霜	肉
凍	結	頭	髮	防	滑	子	粟	牛

第八頁

慎防冒充衛生署職員電話騙案

手法

近日有市民報稱收到來電顯示為「+8522152 2152」或「+8002152 2152」的電話，冒充衛生署政府疫苗注射計劃和疫苗資助計劃查詢熱線（2152 2152）。該偽冒衛生署職員利用預錄語音來電，訛稱市民於較早前接種第一及第二針新冠疫苗時登記的個人資料記錄有誤，因此未能接種第三針補充針。電話隨後轉駁至另一名假冒內地執法人員的騙徒，意圖騙取其個人資料(包括姓名、香港身份證號碼及出生日期等)。

警方呼籲

- 為協助識破電話騙案，通訊事務管理局辦公室規定各電話營辦商必須在流動電話的「來電顯示」中加入「+」號，以識別源自香港境外的來電；
- 首三位數字為「800」的是香港使用中的9位號碼（即800 xxx xxx），而非在「800」字首後再加上8位號碼；
- 如接到「+852」或「+800」字首的陌生來電，即表示該來電是假扮本地來電，很可能是詐騙電話。
- 衛生署如需要聯絡市民，一般會提供相關資料以核實雙方的身分，但不會要求市民提供任何敏感的個人資料，如銀行帳戶資料及密碼；
- 如收到自稱衛生署人員來電，以不同理由指示市民交出個人資料及銀行戶口資料，應該主動查證及致電政府疫苗注射計劃和疫苗資助計劃查詢熱線（2125 2152）確認有關人員的身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料、銀行戶口資料、網上銀行帳戶及密碼等；
- 提醒身邊親友提防受騙；
- 如有懷疑，應致電「防騙易熱線 18222」查詢。

上期(2021年9)《有獎遊戲》答案:

長者習書法好處你要知

問答題：

1. 認知障礙症是一種甚麼病？ (腦退化)
2. 哪一種腦退化病的成因是腦細胞病變，擾亂大腦內信息？ (阿茲海默症)
3. 書法可以刺激大腦的哪一部份？ (右半球)
4. 書寫時主要會運用到手、腕、臂和甚麼身體肌肉？ (腰)
5. 「心中憂悶之時，寫毛筆字，又能精神愉快」是哪位書法家所言？ (潘伯鷹)
6. 甚麼湯能有護目、心神安寧等效果？ (蘋果粟米湯)
7. 農曆新年時，通常會用哪種紙寫揮春？ (冷金箋)

上期答案

安	寧	紙	湯	靜	書	柏	松	飛
激	刺	張	症	米	法	潘	伯	鷹
寫	冷	學	默	糧	粟	菜	蔬	腐
揮	金	霖	海	脂	能	果	豆	玉
春	箋	佳	茲	菠	薯	肢	蘋	蜀
秋	信	陳	阿	菜	葉	樹	橙	黍
淺	書	解	球	渴	密	腦	栗	境
左	函	半	精	腕	退	皮	子	心
桌	右	神	腫	化	硬	肺	腰	腹

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

東區 張寧壽 任婉嫻 朱祖智
西區 黃潤唐 何慧中
中區 陳道金 何寶榮
將軍澳區 林秀蓮 蘇健成
油尖區 趙淑群
葵青區 朱月容 林玉光 胡芬龍
大嶼山區 孫鳳燕
大埔區 潘綺華 梁淑芳
邊界區 文愛娣 劉妙雲

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。

有獎問答遊戲截止日期為2022年2月28日

答案以員警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課警司曹宇媛（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

督察陳逸婷

警長鍾浩正

警員趙汝健

葵青警區警民關係組督察王嘉珉

將軍澳警區警民關係組警長許美斯

東區警區警民關係組警長馬婉婷

編輯部

地址：灣仔告士打道一二三號舊灣仔警署二樓（耆樂警訊）

電話：2828 7526

傳真：2527 1777

電郵：spc-office-2-pprb@police.gov.hk