

第一頁

內容大要

- P.1 耆樂齊抗疫
- P.2 旺角區耆樂警訊春節種植水仙/東區耆樂警訊養生太極班
- P.3 邊界區資訊「耆」兵 與時並進/深水埗區耆樂警訊道路安全宣傳
- P.4-5 邊界警區考察團/沙田耆樂警訊氣排球體驗計劃
- P.6 中區耆樂警訊虎年送暖大行動/將軍澳區耆樂警訊「健康就是美之健康大使」委任禮會員投稿
- P.7 會員投稿及有獎問答遊戲
- P.8 警方呼籲

耆樂齊抗疫

疫情嚴峻，全城同心齊抗疫，每一個市民，不論年長或年幼也可以出一分力。除了遵守政府的防疫措施，保持個人衛生外，一眾耆樂警訊會員都不遺餘力，參與義務工作，助己助人攜手抗疫。

元朗區、大嶼山區及黃大仙區的耆樂警訊會員協助民政事務處包裝防疫服務包，並到檢測站協助維持秩序，以及致電慰問獨居長者等義務工作。各耆樂警訊會員充分發揮「助己助人」的耆樂精神，他們的付出，真是令人敬佩。

以下是耆樂齊抗疫短片連結：<https://fb.watch/bN6N5uMGgY/>

第二頁

旺角耆樂警訊春節種植水仙

春節為一年之歲首，而農曆新年屬於中國傳統節日，是中國與身在世界各地華人的重要節日。新的一年，大家都希望新年勝舊年，亦期盼新年迎接吉祥和順利。到了農曆新年這個喜慶日子，亦不少得傳統習

俗，例如紅包、逛年宵市場、添置新的服裝、吃意頭食品、佈置家居，而佈置家居的象徵物當然少不了年花。年花是新春期間擺設的花卉，當中年花的代表就莫過於水仙花。

因此，為迎接虎年，旺角區耆樂警訊早前就派發了水仙頭給老友記們，讓他們製作自己的水仙花盆栽。旺角區耆樂警訊的專頁亦擺放了由重量級導師賴榮春先生拍攝的剗水仙頭教學短片，教學內容詳細，當中包括工具介紹、種植注意事項、選擇水仙頭的技巧等，同時亦讓老友記們知道什麼時候開始剗水仙頭是最好的開花時候，讓老友記們都可以跟著短片在家剗水仙頭。

今年老友記們的水仙花都盛開，亦向我們分享成果及喜悅，為新的一年帶來好開始！

以下是賴榮春先生拍攝的剗水仙頭教學短片網站地址：

<https://www.facebook.com/219074118501452/posts/1215957092146478/>

東區耆樂警訊養生太極班

疫情持續下，老友記生活難免變得較枯燥。東區耆樂警訊持續關心老友記需要，鼓勵他們培養健康的生活模式。早前在疫情稍稍緩和下，誠意邀請太極高手，亦是東區耆樂警訊會員黃鶴林師傅，為會員設計一個八段錦太極班，為期共八堂的訓練課程。

老友記在黃師傅細心的指導下，配合八段錦的簡單口訣，都能全情投入，並且表現積極，經常主動與黃師傅交流溝通。訓練有效及安全地提供適量的帶氧運動，既可養生，又能提升心肺功能，改善疫情下各方面的負面情緒，令生活帶來更多正能量。

完成八堂的八段錦太極訓練班後，老友記們都表示獲益良多、身心康泰。除了獲頒發畢業證書外，更重要的是他們能夠透過八段錦八種各具效益的伸展動作，增強記憶力，減少酸痛的症狀，建立正面思維，一起同心抗疫。

第三頁

邊界警區「資訊耆兵」與時並進

智能電話已經成為我們生活的必需品，老友記們當然要與時並進，學習如何使用啦！邊界區耆樂警訊舉辦「資訊耆兵」課程，主要教導會員使用智能手機下載及使用手機應用程式，並從中提醒他們小心保管個人私隱及宣傳防騙訊息。

由去年開始，一連三個月兩堂的社交平台應用工作坊分別於落馬洲、沙頭角、打鼓嶺三區舉行，反映十分熱烈。老友記們已初步懂得如何在智能手機中下載手機應用程式，配合政府的防疫政策，懂得使用安心出行手機應用程式，外出時就更安心啦！

另外，會員們又學會使用 Facebook 瀏覽我們耆樂警訊專頁參與網上問答遊戲，透過網上社交平台應用程式提醒老友記私隱設定的重要性，小心設定分享機制、拒絕不明來歷的朋友邀請及妥善保管網上帳戶及密碼等，這樣使用社交平台就會既開心又安心。

深水埗區耆樂警訊道路安全宣傳

馬路如虎口，交通規則要遵守，安全第一，命長久。2022年1月5日，深水埗區耆樂警訊老友記聯同西九龍總區道路交通安全隊及深水埗區交通隊人員，在荔枝角道與欽州街交界處之交通黑點，重點向行人派發道路安全單張及宣傳橫過馬路安全訊息。提醒行人遵守交通規則及善用過路設施的重要性，避免意外發生。達至「路上零意外，香港人人愛」的目標。

第四至五頁

耆樂警訊防疫康體日 2021

由「南方醫科大學香港校友會」與「耆樂警訊」合辦的「防疫康體日 2021」於12月5日在警察體育遊樂會舉行，逾八百名嘉賓及耆樂警訊會員出席。活動主題是加強長者防疫意識，以及提供中醫義診服務。「樂警訊中央諮詢委員會主席暨港島總區指揮官郭柏聰致歡迎辭時感謝耆樂警訊中央諮詢委員會委員、各警區耆樂警訊名譽會長會、「南方醫科大學香港校友會」的中醫師、「白理義之光義工團」的義工、警區人員及耆樂警訊會員一直以來的支持。

當日活動非常豐富，包括有耆樂警訊中央諮詢委員會委員梁家駒醫生的防疫知識分享及許世全教授的防疫活力操。此外，耆樂警訊中央諮詢委員會委員暨南方醫科大學校友會會長胡永祥博士 MH 帶領 30 多名中醫師為

超過六百名會員提供義診，以及由中醫師張杰能博士主講的中醫防疫講座。最後，還有元朗區耆樂警訊會員的防騙表演。

「耆樂警訊」一直以來致力透過推動社群參與及跨機構合作模式，為長者社群提供合適平台，令長者可以繼續服務社會，不斷學習新知識，與時並進，做到老有所為，幫助其他有需要的人，為社會作出貢獻。

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。所以通過今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。

第六頁

中區耆樂警訊虎年送暖大行動

中區警區警民關係主任何淦貽總督察與中區耆樂警訊人員，於 1 月 28 日展開虎年送暖大行動，將提子防騙風車、揮春及帶有防騙訊息的紀念品，送到區內的護老院。護老院職員會代為轉交給各老友記，以表達對他們的關懷及藉此宣傳防騙訊息。祝福老友記人人都身體健康、萬事如意，提防騙子由你始！

將軍澳區耆樂警訊「健康就是美之健康大使」委任禮

將軍澳區警民關係組於 1 月 4 日為本年度將軍澳區耆樂警訊首個活動「健康就是美之健康大使」舉行委任禮。

是次活動邀請了將軍澳區耆樂警訊名譽會長會主席伍燕梅女士和將軍澳區警民關係主任馬麗煒署理總督察與七十多位完成了一連八堂毛巾操課程的會員一齊做毛巾操。

會員們感謝會長會的用心安排及人員的教導，並期望將來有機會繼續學習。最後，會長會主席伍燕梅女士頒發健康大使獎章給予各位完成課程的學員，從而推廣給老友記們「友你終身美麗-健康就是美」的理念。

活動期間，警區人員亦向會員講解最新騙案手法，藉此提高他們的警覺性，並推動他們向街坊親友廣傳防騙訊息。

第七頁

會員投稿

大埔區-陶康強

自強不息齊齊抗疫

香港市民經歷新冠病毒 COVID-19 的肆虐已有兩年多，深港兩地雖然只是一水之隔，無奈因疫情而需封關，一向慣於回內地旅遊消費的港人徒歎奈何，更苦的是那些分隔兩地的家庭成員飽受分離的煎熬。政府專家顧問許樹昌於去年六月初向傳媒表示，本港約 40 日沒有源頭不明的本地確診病例，推斷本港的新冠病毒基本上已經清零。然而他亦提出警告，一旦市民稍為鬆懈，第五波疫情會隨時出現。不幸言中，在市民滿懷希望在不久將來便可免檢疫通關之際，突然來了個晴天霹靂，政府於今年 1 月 4 日宣佈本港出現第五波疫情。

我在去年 12 月 5 日舉辦的耆樂警訊防疫康體日活動中欣賞到元朗區老友記所表演的防騙粵曲，甚為吸引。得到元朗區的周警長和會員娟姐及 Kitty 姐的慨允，送贈相關歌詞，我既可閒時在家操曲自娛，也加強了我的防騙意識。此外在同樂日中學會毛巾操，學以致用，在家也可利用毛巾伸展筋骨。

離家外出時，有三寶自然不可少，就是口罩、潔手酒精和手機上的「安心出行」程式。為己為人，出外時謹記口罩必須佩戴得妥妥貼貼。

許多人基於某些原因而不願使用這程式，而又有些人在需要登記安心出行的場所時，往往忘記按鍵離開。衛生防護中心仍需依賴八達通和信用卡紀錄等傳統手段追蹤，故難做到精確防控。唯有通過大規模的社區檢測去追蹤病毒源頭才是可行的方法。政府在發現確診者後，即時圍封確診者行蹤所在的社區，逐一為區內人士作檢測，確保無漏網之魚。此外，政府實施疫苗通行證，擴大公共場所的覆蓋範圍，有效催谷疫苗的接種率。

政府推行嚴格的防疫措施，雖然造成市民生活上種種的不便，更使工商業出現頗大的經濟損失，但卻能防止疫情的大爆發，同時貫徹了市民要為公共衛生安全負責的理念。若要讓病毒早日遠離社區、重拾經濟復甦和正常通關的夢想，市民得要摒除私心，遵守防疫措施、減少社交和注意個人衛生。香港是我家，2013年的沙士疫情我們都能熬過，今次只要同心協力，自能度過難關，回復正常生活。加油！

油尖區-黃意群

努力雙手拼

我有幸於2021年10月參加油尖區「耆樂指上生花環保創作」第二期基礎班。在絲網花扎作課堂，我認識了製作工具，如套筒、小剪刀、鉗子和小錐等。製作材料有QQ線、單雙色絲網、粗幼不同的鐵線、綠色膠布和枝桿等。步驟是先扎花瓣、再封綠色膠布，最後替花朵造型。心靈手巧的同學懂得配上恰當的指力，就能給絲網花添上姿彩，給予生命。盛花器皿則善用廢料，例如舊罐或盒子等。廢物循環再用，減輕地球負擔。

在邱老師的指導下，我學會仔細賞花，掌握各種花朵的特點，不自覺提升了觀察和欣賞能力。絲網花扎作講求手眼協調、專注力和耐性等，達到藝術治療功效，紓減壓力，緩和情緒。

我要藉此機會，多謝耆樂警訊給我這個退休零收入的會員，免費持續學習，認識新朋友，擴闊知識領域，感恩！

葵青區-李文通

各位老友記，大家好，我是葵青區的耆樂警訊隊長李文通，我是首批耆樂警訊成立會員，至今已七年，期間參加了許多耆樂警訊舉辦的活動，令我退休生活更豐盛。

由於 2020 年初新冠疫情致耆樂活動暫停，直至 2021 年 8 月疫情稍緩才有活動。我想分享一下 2021 年 11 月我與太太參觀警察機動部隊畢業綵排。活動當天天朗氣清，早上 11 時到達，我們被安排坐在嘉賓席並有適當社交距離，防疫措施足夠令大家安心又放心。儀式一開始，大隊由樂隊帶領以整齊步操步出操場立正，隨即全體觀眾肅立，升旗儀仗隊以莊嚴整齊的中式步操步出，在旗桿下隨着國歌將國旗升起，過程莊嚴令在場人士肅然起敬。畢業禮由檢閱官致詞及訓勉，以忠誠勇毅的精神服務市民，以無畏無懼的精神保衛香港，使香港成為一個最安全的城市。跟着大隊由檢閱官檢閱，隨後頒發獎項予各表現最優秀的隊員和小隊，然後各小隊操過檢閱台向檢閱官致敬，最後整個大隊連同裝甲車車隊繞場一圈，並在嘉賓的掌聲中完成整個典禮。

是次出席深感香港警隊是一支有紀律又團結的隊伍，令香港市民有安全感，希望疫情早退，祝願香港繼續繁榮昌盛！

邊界區-文蔡秋珍

耆樂警訊活動多姿采

我於 2017 年加入邊界區耆樂警訊，不經不覺已差不多有五年，經常參與不同類型的耆樂警訊活動。早前邊界區警民關係組推薦我成為「耆樂隊長」並出席於警察總部舉辦為期兩天的隊長訓練課程，令我獲益良多。

第一日參觀了位於中環必列者士街的香港新聞博覽館，令我了解到香港歷年來的重點時事新聞和歷史，還嘗試擔任記者報道新聞，令我眼界大開。第二日我參加位於大埔林村的賽馬會愛丁堡公爵訓練營進行訓練，上午的訓練進行了四個不同的團體活動，其中一個印象最深刻的是「芬蘭木棋」遊戲，此遊戲需與其他區的隊長聯手合作並要互相配合拋中數字木棍，過程中不停計算對手及自己隊伍的分數，以最快達到五十分為之勝出。這個活動不但能訓練到隊員手腦協調、反應敏捷，還令各區隊長們加深認識及了解，達至耆樂隊長的領導應有條件。下午之訓練則是道路安全及反詐騙講座，令我們得到有關道路安全及防騙的最新資訊，在日後也能分享給其他會員以免蒙受損失。

我很高興能夠有份參與這次的耆樂隊長訓練課程，不但讓我學習到新鮮事物，也能提升了我的領導才能。於訓練後由警察公共關係科頒發耆樂隊長襟章也是對我能力的肯定，所以日後我會秉承「耆樂精神」將我歷年在耆樂警訊所學習到的知識和資訊，與各會員分享及傳承下去。

有獎問答遊戲

- 1 耆樂警訊防疫康體日 2021 與哪一個團體合辦？
- 2 耆樂警訊防疫康體日 2021 在甚麼地方舉行？
- 3 旺角區耆樂警訊在農曆新年期間提供了哪一種花給會員製作盆栽？
- 4 中區警區警民關係組在虎年送暖大行動中探訪了甚麼地方？
- 5 東區耆樂警訊為老友記舉辦了甚麼課程？
- 6 在抗疫義務工作中耆樂警訊會員協助了哪一個政府部門包裝防疫物資包？

第八頁

提防假冒衛生署職員來電

手法

警方近日接到市民查詢，指收到假冒衛生署職員的來電。騙徒以普通話訛稱透過「安心出行」應用程式，發現市民曾到訪高危地方。當市民否認曾到訪該地方時，騙徒便指市民的「安心出行」已被不法分子操控，所以出現有關到訪記錄。隨後，騙徒要求市民提供其個人資料，包括銀行戶口資料及密碼，以作調查。

警方呼籲

- 衛生署不會要求市民提供銀行戶口的資料及密碼；
- 衛生署如透過電話聯絡市民，一般會提供相關資料以核實雙方的身分；
- 提醒身邊人提防受騙；
- 懷疑受騙，即致電警方「防騙易熱線 18222」。

上期(2021年12)《有獎遊戲》答案：

急步行與冬季飲食你要知

問答題：

1. 若長期缺乏運動，身體容易出現甚麼問題？ (手腳冰冷)
2. 每天進行三十分鐘急步行，可燃燒甚麼保持健康體重？ (卡路里)
3. 急步行可改善糖尿病患者身體的甚麼水平？ (血糖)
4. 適合急步行的運動鞋，鞋底有甚麼特徵？ (防滑)
5. 哪種食材可以暖胃潤肺、祛濕除風寒？ (老薑)
6. 哪種食材可以潤肺、安神、養胃？ (紫米)
7. 甚麼飲品可養顏暖身？ (三棗茶)

上期答案

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

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

24 期得獎者

1.	東區	吳源釗
2.	東區	朱祖智
3.	灣仔區	譚劍群
4.	灣仔區	劉曲華
5.	灣仔區	羅英鷹
6.	中區	劉佩華
7.	中區	鄭海林
8.	西區	李美珍
9.	西區	陳澤源
10.	將軍澳	陳惠芳
11.	將軍澳	何焯玲
12.	將軍澳	麥倩嫻
13.	油尖區	方旺蘭
14.	葵青區	羅成添
15.	沙田區	潘琇蘭
16.	荃灣區	梅汝民
17.	荃灣區	嚴珍媚
18.	大埔	周安燊
19.	油尖區	黃玉
20.	元朗區	馬美娟
21.	邊界區	彭秀珍
22.	邊界區	何碧英

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5月20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：

總督察江詩韻

督察陳逸婷

警長鍾浩正

警員趙汝健

深水埗警區警民關係組督察葉子蔚

屯門警區警民關係組警長鍾錦祺

水警海港警區警民關係組警長呂蕙萍

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