

耆樂警訊季刊 二零二三年六月 • 第三十期

公共關係部出版

●耆樂警訊網頁: [www.police.gov.hk/spc/tc](http://www.police.gov.hk/spc/tc)

## 第一頁

### 內容大要

- P. 1 耆樂警訊積極響應理財月
- P. 2 屯門區佛山深圳文化交流團  
觀塘區深圳東莞文化交流考察團
- P. 3 耆樂會員參與西九龍跨部門重大事故演習  
邊界區關心社會 助己助人  
沙田區夏威夷小結他體驗班
- P. 4-5 耆樂警訊傳愛心 2023
- P. 6 中區防騙講座及玫瑰花扭扭棒工作坊 / 健康資訊
- P. 7 會員投稿及有獎問答遊戲
- P. 8 防騙訊息及優惠券

### 耆樂警訊積極響應理財月

為響應三月的理財月，耆樂警訊舉辦了一連串的活動。首先，2023年3月8日在警察總部舉辦了「耆樂理財防騙長門人」訓練，邀請了網絡安全及科技罪案調查科及反詐騙協調中心介紹「網絡陷阱」及「電話騙案」的最新手法，另外，投資者及理財教育委員會代表與會員同分享「活學投資」及「財務管理」的知識。參與是次訓練的166位會員來自22個警區，全部通過筆試考核，成為「耆樂理財防騙長門人」，他們將協助警區宣傳防騙及審慎理財的概念。

2023年3月24日至30日一連七日，「耆樂警訊滅罪活力號」走訪香港各區宣傳防罪、防騙及交通安全等訊息，車上設有防罪、防騙小遊戲，並即場招募會員，期間有125位合資格市民申請加入耆樂警訊。秘書處再一次感謝耆樂警訊中央諮詢委員會委員林懷榮博士 JP 在3月24日到柴灣參與宣傳。由於滅罪活力號未能到達離島，因此秘書處安排一眾耆樂理財防騙長門人及探訪隊長聯同離島婦聯，於2023年3月29日到南丫島探訪長者、舉辦防騙講座及派發宣傳單張，宣揚防騙、防罪訊息。

此外，2023 年 3 月 31 日，警務處聯同消費者委員會聯合主持網上專題講座，拆解網購風險，介紹常見網上騙案及防騙視伏器，吸引了合共 157 名耆樂會員參與。

## 第二頁

### 屯門區佛山深圳文化交流團

2023 年 4 月 7 日至 4 月 10 日，屯門區耆樂警訊舉辦佛山深圳 4 天文化交流團，在名譽會長會主席、副主席、會長及屯門警區 4 位長官帶領下，一行 40 人到訪佛山及深圳，一連 4 天的行程安排得十分緊密和非常有意義，令一眾會員「樂在耆中」，獲益不少。

是次交流團能讓大家擴闊視野，加深會員對最新國情以及創新科技發展的了解，帮助大家進一步認識祖國文化和歷史，從而加強參與者對祖國的歸屬感、更熱愛祖國！

#### 會員交流後感想

我感恩有幸能參與是次交流團，數天行程大家相處很融洽，並發揮了團隊合作的精神。身為國術詠春拳熱愛者的我，今次能到訪中國武術之城佛山，參觀了葉問故居、李小龍館、黃飛鴻館...等，心情十分雀躍。我親身觀摩展館場地內各處珍貴國術展品，當中特別要提的是牆上拳譜壁畫，令我記憶猶新，歷歷在目，它能讓我進一步提升學習詠春拳法，相信對我日後在詠春教練的發展獲益匪淺。在著名盛產陶瓷的佛山，大家參加了一個陶瓷工作坊，可以親手製作陶瓷，之後還可將製成品永留紀念，為旅程留下美好的回憶。

屯門區會員 黃香珍

### 觀塘區深圳東莞文化交流考察團

2023 年 4 月 7 日，觀塘警區指揮官錢曾璐總警司帶領 46 位觀塘耆樂及少訊會員到訪東莞。隨團還有觀塘警區耆樂警訊名譽會長會主席胡勁恒先生、副主席李偉珍女士、張宇靈先生、觀塘區少年警訊名譽會長會副主席鄭建雄先生及陳耀雄先生 MH。

大清早，大隊乘坐旅遊巴士經蓮塘口岸到達深圳，隨即前往深圳市羅湖外語學校進行參觀及文化交流。有別於慣常做法，今次交流更安排了一對一的模式，令每一位耆樂、少訊會員與內地生能夠有更多的互動。

午餐後，團員到達位於虎門屬於國家二級博物館的林則徐紀念館參觀，了解鴉片戰爭的歷史及林則徐的生平事蹟，藉此向團員灌輸反毒品和國家安全意識。最後，參觀大疆無人機總部，讓團員近距離接觸內地尖端科技。

今次長幼共融兩地交流團，讓團員能與內地學生分享文化點滴，亦能親身了解祖國重要的歷史及科技發展，加強國家意識及培育愛國情懷。

### 會員交流後感想

最深刻的是參觀深圳大疆創新科技有限公司，讓我們了解現時最新的無人機科技，與時並進，最後還用航拍大合照，真是讓我大開眼界！我們還參觀了深圳羅湖外語學校，校園環境很優美！我們並與一班當地學生交流，了解他們的日常校園生活！

此次交流團將老中青融為一體，長幼共融貫徹到底！為今次的旅程增加好多歡樂，添加不同元素，真是既熱鬧又開心！

觀塘區會員 鄭妙英

## 第三頁

### 耆樂會員參與西九龍跨部門重大事故演習

2023年3月29日，旺角警區、機動部隊E連大隊、西九龍衝鋒隊、香港消防處、救護總區特別支援隊以及康樂及文化事務署在旺角大球場舉行跨部門重大事故演習，目的是為了提升警隊與各大部門處理重大事故的執行和協調能力。

除了油尖區、旺角及深水埗區耆樂警訊會員參與之外，警隊學長計劃和志警成計劃成員亦一同參與，分別扮演觀眾和傷者，模擬進行大型球賽時發生火警及人踩人事件。另外，演習過程中更發現懷疑爆炸品，各部門亦即時採取救援行動，並啟動疏散機制。

演習得以順利完成，有賴各部門互相配合。今次活動，令會員們親身感受面對重大事故應如何應對，並體驗警隊的專業工作。

## 會員交流後感想

香港警務處及消防處於 2023 年 3 月 29 日在旺角大球場聯辦跨部門重大事故演習。當天，「PMP 警隊學長計劃」及「志竟成計劃 TEAM」成員與「耆樂警訊」會員扮演觀眾及傷者，場面逼真。

通過這次跨部門演練，提高了他們迅速應變技能，更可增進各團隊的默契及經驗。待真正發生緊急事件時，能強化救援功效，甚至避免同類事件再次發生，確保市民的生命及財產。

我衷心感謝油尖區耆樂警訊讓我第一次親睹紀律部隊的專業訓練，令我增廣見聞長知識，頓覺生活充實，心感滿足。更重要的是教育大眾要聽從現場廣播及警方指示，冷靜有序離場，確保安全。

油尖區會員 黃意群

## 邊界區關心社會助己助人

邊界區耆樂警訊一直秉承耆樂精神，助己助人，並將防騙訊息帶給更多老友記。

今年 3 月，防疫限制緩和下來之後，我們馬上組織護老院探訪活動，到坪輦護老院探訪長者，讓住在護老院的老友記感受到社會對他們的關懷。

活動期間耆樂警訊會員向長者們宣揚防騙訊息及帶領他們玩遊戲，包括懷舊金曲齊齊唱、長者健康操及防騙桌上遊戲，亦向他們派發宣傳單張及紀念品，為長者們帶來歡樂及送上溫暖。

4 月，我們亦為香港導盲犬服務中心到粉嶺區賣旗籌款，收益幫助導盲犬配對給有需要的視障人士。感謝不少善心市民買旗捐款，亦讓會員有機會幫助視障人士，推動傷健共融。

透過這些活動，會員們能夠為社會出一分力，關心社會上有需要的人；同時亦培養他們的團隊精神和默契，實在是非常有義意。

## 沙田區夏威夷小結他體驗班

最近沙田區耆樂警訊首次舉辦「夏威夷小結他體驗班」，旨在讓長者嘗試各種新興玩意，透過運用樂器，訓練協調能力，並以音樂加強與長者的溝通及連繫。活動同時也藉機會向參加者宣傳防騙訊息，讓他們娛樂之餘，也能了解最新的防騙資訊，成為精明警覺的耆樂警訊會員。

### 第四頁至五頁

## 耆樂警訊傳愛心 2023

耆樂警訊於 2023 年 5 月 13 日在警察體育及遊樂會舉行了一年一度的「耆樂警訊傳愛心 2023」啟動禮，為長者及有需要人士送上關懷和愛心。

警務處處長蕭澤頤在啟動禮上感謝社會各界支持，隨着新冠疫情減退，社會踏上復常之路，令這項年度活動全面回復疫情前的規模，各界一同參與，眾志成城，發揮「助己助人」的耆樂精神。

啟動禮上播放了一眾耆樂警訊中央諮詢委員會委員及各區耆樂警訊會員一起包裝福袋及製作心意卡的花絮短片。啟動禮中除了有旺角區耆樂警訊會員聯同東區少年警訊學校支會滬江小學鼓樂團的學生一同表演中式鼓樂外，還邀請了嘉賓安德尊蒞臨與耆樂警訊會員演出防騙劇場，宣傳防騙信息。除此之外，亦因應 2023 年 5 月 14 日為母親節。在表演完畢後，一眾表演嘉賓聯同警察公共關係部人員向在場各位參與會員派發針織康乃馨，預祝大家母親節快樂。

啟動禮的主禮嘉賓包括警務處處長蕭澤頤、警務處行動處處長陳俊燊、港島總區指揮官暨耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭嘉銓、公共關係部總警司暨耆樂警訊中央諮詢委員會副主席曾淑賢及耆樂警訊中央諮詢委員會代表王嘉恩博士 MH、朱俊豪博士、吳守基先生 GBS MH JP，及林懷榮博士 JP。

啟動禮後，警務處處長蕭澤頤、警務處行動處處長陳俊燊與一眾主禮嘉賓分別前往位於石峽尾邨仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心及黃大仙東頭(二)邨薈色園可頤耆英鄰舍中心探訪長者及派發福袋。

「耆樂警訊減罪活力號」宣傳車亦會走訪全港各區宣傳防罪信息，而全港二十二個警區的耆樂警訊會員亦於啟動禮後將載有食物、日用品、心意卡及防騙單張的福袋派發給社會上有需要人士，將警隊「心繫社會」的信息，以及大家對社會上有需要人士的「愛」與「關懷」傳遞開去，實踐「助己助人」的耆樂精神。

## 中區防騙講座及玫瑰花扭扭棒工作坊

為慶祝母親節，中區耆樂警訊在五月份舉辦防騙講座及玫瑰花扭扭棒工作坊讓會員們參加。我們將最新防騙訊息告知會員，提醒大家要小心最新騙案類型及手法，不要輕易相信陌生人。另外，也教授大家利用扭扭棒製作玫瑰花，過程中又要扭又要染色，可以考驗一下會員的耐性及技藝，大家完成後都有滿足感，十分成功!

## 健康資訊

### 夏天慎防長者中暑了解中暑徵狀、護理

年過 70 歲的長者，由於體力較差，對溫度變化的感知較遲緩，即使在室內，若悶熱潮濕沒有通風，身體無法散熱，就可能出現中暑。此外，患有慢性病的年長者，有些服用的藥物會抑制排汗，或是影響心血管對體溫的調節能力，或藥物有頻尿的副作用，則會引發脫水現象，這些都是容易導致長輩中暑的原因。

### 中暑徵狀

中暑一般會出現：頭暈、頭痛、臉色潮紅、噁心嘔吐、肌肉無力、皮膚乾燥無汗，體溫可達 40°C 以上，嚴重時會情緒不穩定、說話不清楚，甚至意識不清。

### 即時降溫與護理

1. 到陰涼的地方，並致電 999 召救護車。
2. 如患者清醒，宜先給予飲料以補充水分及鹽分，並為患者降溫。降溫方法包括：用扇撥涼或吹風扇、除去患者衣物、向患者灑水，以及用濕毛巾或以毛巾包裹的冰袋置於患者頸側及腋下。
3. 救護人員來到後，向救護人員交代已為患者做過的處理方法。

## 第七頁

### 會員投稿

我是一個內向的人，朋友不多。不過自從參加了耆樂警訊後，個人充實了很多。

耆樂警訊活動很多，既有不同東西學習又可以玩得開心，如參觀舊油麻地警署 100 周年展覽、香港沙頭角抗戰紀念館、紀念香港回歸 25 周年特展、長津湖之水門橋電影欣賞會、粵劇欣賞會、歷奇訓練班、防騙聖誕音樂會、冬防滅罪宣傳日、麵粉花班、及近日的反老還童初級氣功班等。多元化的學習使我的人生豐富不少，建立了我的樂觀和自信的人生。

最深刻印象是參加了耆樂警訊舉辦的「理財防騙長門人」，教懂了我避免被騙的方法，自己得益也不忘去參加其他長者中心活動時，會主動與其他老友記分享。

近日各式各樣的騙案頻繁，特別是聽到來歷不明的電話要立刻掛掉。如有懷疑要核實清楚，找信任的人幫忙並告知身邊所有人免得受騙。自己學會警惕，也要提醒身邊朋友。我真的做到「耆樂精神，助己助人」了。

油尖區•林余忠

### 荃灣區耆樂警訊活動後感想

退休後，我以為人生已經走了大半。平日一直過着休閒日子，逛公園、買菜、做飯，或間中找一些老朋友品茗，打發時間。日前閒聊時，得知他們退休後都參加了「耆樂警訊」，所以我也參加！從此，我的人生就豐盛及精彩起來！

自我入會後，過去一年多荃灣區「耆樂警訊」舉辦了不少多元化的活動讓我參加。例如傳統技藝文化手作班、粵曲及電影欣賞會、本地一天團、義工及探訪服務、賣旗及宣傳滅罪活動、參觀二級歷史建築物的舊油麻地警署及大館、警隊博物館、新聞博覽館、故宮文化博物館，以及不得不提的香港哥爾夫球會等等。最難忘的就是參觀警察學院國家安全日的精彩表演及最近一次的畢業會操，記憶猶新、印象難忘！

總部方面，每年舉辦的「耆樂警訊防騙康體日」，更是指定的參加項目。現場還可以跟教練一起做防跌操，舒展一下筋骨及活動，並有中醫應診，有益健康！另

外，傳愛心活動快將到來，包裝福袋又可以送暖到有需要的長者手中，何樂而不為！

最後，我最期待今年快將舉行的「耆樂警訊周年大會」的來臨！到時大家可以聚首一堂、感受和諧及歡樂的氣氛，與眾同樂。不同形式的活動能讓大家有機會與四方八面的朋友聚首一堂。除結識了一班年紀相若的好朋友之外，更令我社交圈子擴闊、個人也開心及開朗很多。說到底，我們是個合作團隊來的！

「耆樂警訊」帶給我們很多歡樂及寄託，而且每一樣都很適合我們上年紀的會員參加。最後，我真要說句：「行樂要及時、入會不會遲」！

## 荃灣•林俊海

我最近有幸參加了東區「耆樂警訊」的活動，讓我們長者們有機會參觀不同的地方，體驗不同的文化。這次我們的目的地是 - 慈山寺。

當我們到達慈山寺時，被這個宏偉的建築及平靜的氛圍所吸引。這裡供奉著一尊巨大的觀音像，這個觀音像散發出一種神聖的氣息，讓我們感到非常平靜，舒適及放鬆。

接下來，我們參觀了慈山寺的博物館，這裡展示了很多佛教文物及藝術品。它展示了佛教故事及人物，這些展品都非常珍貴和有歷史價值，讓我們感受到了佛教文化的博大精深。

總的來說，這次東區「耆樂警訊」的活動是一個非常有意義的經歷，我不僅學到了很多關於佛教文化的知識，也體驗到了和平、寧靜和關愛。

我十分慶幸成為「耆樂警訊」會員，讓我有機會體驗不同的文化知識，了解美好的事物。

## 東區•孫巧珍

### 有獎問答遊戲

- 1 耆樂警訊於 2023 年 3 月 29 日前往哪一個離島探訪長者？
- 2 共有多少位會員通過筆試考核成為耆樂理財防騙長門人？
- 3 在「耆樂警訊傳愛心 2023」的啟動禮上，耆樂警訊會員聯同少年警訊會員表演了什麼項目？

- 4 沙田區夏威夷小結他體驗班上，除了讓長者嘗試新興玩意，也向參加者宣傳什麼訊息？
- 5 屯門區的佛山深圳文化交流團使會員了解什麼？
- 6 中區防騙講座及玫瑰花扭扭棒工作坊考驗了會員什麼？

### 上期 (2023 年 03 月) 有獎遊戲答案：

1. 耆樂警訊安排會員參觀的「香港哥爾夫球會」在哪裡？

答：粉嶺

2. 水警港外區的會員乘坐「提防騙子宣傳巴士」向街坊傳遞什麼訊息？

答：農業新年來臨，要多加留意騙徒層出不窮的詐騙手法及發揮助己助人的耆樂精神

3. 黃大仙區「長幼減罪樂安居」計劃的兩大主題是什麼？

答：長幼減罪及跨代共融

4. 旺角區耆樂警訊參觀的「創科博覽 2022」，有哪三個主題？

答：國家科技、香港科研、科學普及活動

5. 將軍澳區的耆「蹴」足球訓練班，比賽中在有什麼特別規則需要遵守？

答：只准步行，不准跑，不准有身體碰撞

6. 灣仔區耆樂警訊會員製作了什麼掛飾？

答：注連繩

第八頁

## 提防假冒反詐騙協調中心詐騙訊息

### 手法

近日有騙徒向市民發送釣魚短訊，聲稱已追回五千多萬「騙金」，誘騙收訊人點擊連結進入釣魚網站下載假「防騙視伏 App」，並輸入手機號碼和密碼。

### 警方呼籲

請留意，「防騙視伏 App」絕對不會獲取用戶的個人資料，亦不設登入功能。市民在假 App 開設帳號後，可能有假冒內地執法人員訛稱可取回詐騙損失，並要求市民把部分損失金額存入騙徒戶口，作為手續費。

「防騙視伏器」沒有獨立網址，市民進入守網者網站（<https://cyberdefender.hk>）首頁，便可免費使用「防騙視伏器」。市民亦可在官方應用程式市場輸入「防騙視伏 App」或「Scameter+」下載「防騙視伏 App」。

## 29 期得獎者

東區	傅秩欽
灣仔區	湯從安
西區	高少芳
西區	何慧中
中區	文英兒
觀塘區	黎麗群
秀茂坪區	陸家彰
秀茂坪區	楊嬌玲
旺角區	梁燕美
九龍城區	曾繁英
深水埗區	李桂群
深水埗區	陳影兒
油尖區	趙文英
葵青區	伍福祥
荃灣區	黃偉豪
荃灣區	鄒麗姿
元朗區	馬美娟
元朗區	鄭再來

## 徵稿

「耆樂警訊」季刊，現誠邀會員投稿，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-pr@police.gov.hk

傳真：2527 1777

投稿一經刊登，將獲 200 元現金禮券。

有獎遊戲 截止日期為

2023 年 8 月 31 日

答案以公共關係部耆樂警訊公佈為準，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

香港警務處公共關係部社區關係分課(1)警司曹宇媛（主席）

香港警務處公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組：

總督察江詩韻、高級督察陳鏞鏗

警長鐘浩正、警員趙汝健

旺角警區警民關係組警署警長陳志強

觀塘警區警民關係組警長李惠英

邊界警區警民關係組警長范少桃

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-pr@police.gov.hk