



耆樂警訊 Senior Police Call

香港警務處公共關係部
www.police.gov.hk/spc/tc

2024年9月
第35期季刊

內容大要

- P. 1 耆樂警訊周年大會2023暨午宴
- P. 2 中華優秀傳統文化藝術展 / 種族共融 · 廚藝交流日
- P. 3 東區耆樂警訊走進校園，共同守護動物 / 射箭體驗班（反曲弓）
- P. 4 第九屆黃金時代展覽暨高峯會
- P. 5 耆樂警訊10周年 X 少年警訊50周年地球儀體驗日
- P. 6 耆樂警訊防罪大使傳遞正能量 / 耆樂健康資訊
- P. 7 會員投稿
- P. 8 防騙訊息及有獎問答遊戲

耆樂精神 · 助己助人

耆樂警訊周年大會2023暨午宴

「耆樂警訊周年大會2023暨午宴」於六月二十六日在銅鑼灣警官會所舉行。今年的周年大會由港島總區指揮官暨耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭嘉銓主持。他致辭時感謝與會者一直以來對耆樂警訊的支持，並表示耆樂警訊將繼續配合政府長遠的長者政策，致力創造條件以建設長者友善環境，鼓勵長者積極參與社會事務，繼續在社會上發揮所長，同時提高長者的防罪、防騙及道路安全意識。

周年大會除了回顧2023年耆樂警訊舉辦的各項活動外，亦展望並討論未來的發展方向。期間，與會者非常踴躍發言及交流意見。大會亦向44名耆樂警訊會員頒發「最佳耆樂隊長2023」及「最活躍耆樂會員2023」獎座，以表揚他們在2023年度積極參與耆樂警訊活動以及對耆樂警訊的貢獻及支持。

警務處處長蕭澤頤、副處長(行動)周一鳴及行動處處長陳東獲邀出席午宴。處長在午宴中致辭，感謝社會各界的支持，更表達關注與長者相關的騙案，提醒會員要保持警惕。他表示警隊將持續防止及打擊詐騙行為，並會繼續透過跨部門跨專業的協作，宣傳防騙訊息，提高長者社群的防罪及防騙意識。

午宴上，大會頒發卓越合作夥伴感謝獎座，以表彰各機構對耆樂警訊的支持。午宴特別邀請了「2024年度耆樂警訊大使」吳大強以及表演嘉賓邱芷微蒞臨演唱，並安排了灣仔區耆樂警訊會員表演柔力球。



周年大會交流環節



警務處處長蕭澤頤於午宴致詞



灣仔區會員表演柔力球



吳大強與邱芷微於午宴蒞臨演唱



耆樂警訊周年大會現場



警務處處長蕭澤頤與一眾與會人士會議結束後合照

中華優秀傳統文化藝術展

於七月十九日，觀塘區耆樂警訊及少年警訊會員獲邀參觀由香江會-滙天下主辦的兩場展覽，主題分別為「三茶六禮·中華傳統婚嫁文化藝術展」及「壺承香茗·人乘志情·香江會-滙天下珍藏茶具展」。

這兩場展覽將中華傳統婚嫁文化與茶禮、茶具文化有機結合，藉此傳揚「三茶六禮」的傳統禮儀知識，推廣中國優秀的文化傳統。主辦方安排了專業導賞員作詳細介紹，讓老友記及少訊會員深入了解中國婚嫁及茶藝文化。

參觀展覽後，香江會-滙天下董事總經理楊莉瑤特別安排了茶聚讓老友記及少訊會員互相分享觀後感。茶聚期間，一名老友記分享了一張她於六十五年前身穿裙褂的結婚照，令大家驚嘆不已。活動最後，大家更品嚐了中國傳統茶果，為是次活動畫上了完美的句號。



專業導賞員現場為會員介紹展品



品嚐茶及茶點



六十五年前的裙褂結婚照



會員嘗試炒茶葉



觀塘區會員 黎麗群
會員編碼：KT-23023

會員感想

於七月十八日官塘區耆樂警訊帶我們參觀「三茶六禮 中華傳統婚嫁文化藝術展」，展覽中展示了中華傳統婚嫁、茶禮及茶具文化。香江會-滙天下董事總經理楊莉瑤女士承傳父親的心願繼續發展茶藝，讓我們品茶及品嚐中國古式茶點，還有茶果作為紀念品。衷心感謝楊女士及耆樂警訊舉辦這個活動，令我們大開眼界，獲益良多。

種族共融廚藝交流日

於七月二十七日，油尖區耆樂警訊名譽會長會主席趙崇彬、副主席樊敏華及會長曾慶輝帶領20名耆樂警訊會員與20名非華裔婦女前往東華三院東蒲，參加「種族共融廚藝交流日」。

在活動中，耆樂警訊的會員代表烹調中菜「三色椒炒雞柳」，而非華裔婦女的代表則準備南亞家常菜「炸雜菜Pakora」。在烹調過程中，會員們有機會與非華裔婦女互相了解各自國家的飲食文化和烹調技巧。更重要的是，大家無分種族，彼此鼓勵和包容，一起享受烹飪的樂趣。

此次廚藝活動成為一個跨國界的文化互動交流平台，以烹飪作為起點，讓耆樂警訊會員和非華裔人士互相認識，透過交流與學習，推廣社區文化多樣性和種族共融。



非華裔代表介紹家鄉當地食材及香料



會員烹調的「三色椒炒雞柳」



會員向非華裔代表示範港式家常菜



會員與非華裔代表大合照





東區耆樂警訊走進校園，共同守護動物

於六月二十五日，東區耆樂警訊會員以義工大使身份到東華三院李潤田紀念中學參與主題為「動物守護·社區大使」的講座。活動由港島總區防止罪案辦公室舉辦，向公眾宣揚防止虐待動物的重要訊息。

約450名中學生參與是次講座。老友記協助帶領義工犬與學生進行交流，學生們可以嘗試抱起、牽引及餵食義工犬。老友記亦向學生分享他們飼養寵物的心得及注意事項。

在活動過程中，學生表現得非常投入及興奮。這不但讓他們舒緩了學習壓力，放鬆心情迎接暑假，更啟發了他們愛護動物及尊重生命的理念。



東區會員 盧子堅
會員編碼：E-21006

東區耆樂警訊 - 狗狗大使活動

六月二十五日，東區耆樂警訊會員以義工身份參加由防止罪案辦公室舉辦的動物守護活動，活動包括了講座及讓同學們與動物互動的環節。活動當中，我與其他耆樂會員負責協助帶領義工犬到台上與同學們交流，讓他們可以嘗試抱起和牽引義工犬，我們亦有分享各自照顧動物的日常和經驗。透過互動，加深我們與年青人彼此的認識，同時促進跨代和諧，長幼共融。



會員與學生合照



會員協助帶領義工犬

抱起、牽引及餵食義工犬體驗

射箭體驗班（反曲弓）

於七月至八月期間，深水埗區耆樂警訊舉辦了四場長者射箭體驗班（反曲弓課程），讓48名老友記體驗這個奧運項目。

射箭是一項極具挑戰性的運動，能有效訓練專注力、耐性及自信心，並能鍛練手部、腳部及背部的肌肉，從而改善彎腰駝背的問題。

老友記專注聽從導師的教導和示範後，開始嘗試射箭。他們經過多次練習，並在導師的指示下修正姿勢，漸漸掌握了射箭的基本功，最後還參與了一個小型比賽，互相切磋剛學到的技巧。

深水埗區耆樂警訊希望透過此次活動走進社區，向長者推廣健康運動的文化，並鼓勵他們多做運動以保持身體健康。



最佳射箭手



老友記人生另一成就「百發百中」



有姿勢有目標



深水埗區耆樂警訊-長者射箭體驗班（反曲弓）

中銀人壽第九屆黃金時代展覽暨高峰會

耆樂警訊秘書處於八月二至四日在香港會議展覽中心舉行的「中銀人壽第九屆黃金時代展覽暨高峰會」參展，向長者社群介紹耆樂警訊、宣傳防騙及道路安全信息及招募新會員。

港島總區指揮官暨耆樂警訊中央諮詢委員會主席郭嘉銓及多名中央諮詢委員會委員親臨「耆樂警訊」展攤，支持耆樂警訊會員義工，並於現場一同宣傳防騙信息。

於展覽期間，共有24名來自九龍城區、大嶼山區及將軍澳區的耆樂警訊會員擔任展攤義工。義工們除了向市民宣傳耆樂警訊計劃和協助招募會員外，亦向現場人士介紹最新版的「防騙視伏App」及派發防騙宣傳單張以提高長者的防騙意識。在整個展期中，超過三百名長者即場申請加入耆樂警訊，反應熱烈。



耆樂警訊中央諮詢委員會委員到場支持



黃大仙區會員 鄭美蘭
會員編碼：WTS-23048

參觀第九屆黃金時代展覽暨高峰會

於八月三日我參觀了一連三日在香港會議展覽中心舉辦的黃金時代展覽暨高峰會，展覽設有200多個與長者相關的攤位，當中包括健康和財務風險管理、長者住屋、跨境養老、康健服務、健康食品及智齡科技等等。現場還發現我們的耆樂警訊攤位，耆樂會員義工及職員於現場透過播放短片及派發宣傳單張以宣傳防罪、防騙及道路安全訊息，並向觀展人士介紹耆樂警訊計劃，招募合資格市民加入我們的大家庭。於今次展覽中，讓我參加了許多長者專題講座、互動工作坊及遊戲，令我增廣見聞，獲益良多，亦有機會與青年一代進行交流，增進彼此的了解，互相學習。



現場為合資格人士填寫會員申請表



市民踴躍查詢耆樂警訊計劃的詳情



市民與豆大師合照



耆樂警訊10周年 X 少年警訊50周年地壺球體驗日

於八月十七日，耆樂警訊與少年警訊在八鄉少訊中心舉辦地壺球體驗日「耆趣Teen『地』」，共有66名耆樂警訊會員及44名少年警訊會員參與。

體驗活動以22個耆樂警訊警區為單位分組作賽，每組由3名耆樂警訊會員及2名少年警訊會員組成。耆樂警訊秘書處更安排了專業的地壺球教練向參加者介紹了地壺球的發展歷史、比賽規則及計分方法。

地壺球是一項紳士團體運動，球員之間沒有身體碰撞，比拼的是精準的投球技巧、專注力、良好的溝通能力及團隊精神，非常適合長者參與。

活動初段先讓參加者試玩體驗，掌握地壺球的基礎技巧，更給予時間讓年輕與年長的隊員互相溝通了解，討論戰術，體驗過程中充滿樂趣。隨後正式進入比賽階段，各區的會員互相較量，各展身手。

比賽宗旨為「友誼第一，比賽第二」，不論輸贏。會員在比賽最後都互相勉勵，以球會友，充分發揮體育精神。此次長幼共融的地壺球體驗日，不僅提供平台讓老友記與年輕一代溝通交流，更增強了社會的凝聚力，塑造更友善和諧的社區。



快樂體驗日



耆樂警訊與少年警訊會員討論戰術



全神貫注的一球



友誼第一



地壺球體驗日大合照

耆樂警訊防罪大使傳遞正能量

由荃灣警區與荃灣區撲滅罪行委員會合辦的「荃灣區滅罪活動」於七月十三日舉行開展禮，活動獲得荃灣區民政事務處及區內各界代表支持參與，共同向社區宣揚防罪滅罪訊息。開展禮委任了新一批荃灣區滅罪大使，當中包括了耆樂警訊及少年警訊會員。年屆78歲的劉玉蓮（蓮姐），她不僅是最年長的滅罪大使，也是2014年就加入了荃灣區耆樂警訊的始創會員。



耆樂警訊及少年警訊會員宣誓委任為滅罪大使



荃灣區滅罪大使委任典禮

蓮姐分享個人經歷，她熱愛唱歌，卻在60歲時遭遇嚴重意外導致頭部受傷，被診斷患有耳骨退化症，失去了與家人朋友溝通的能力，也無法再唱歌而鬱鬱寡歡。直至2014年，她在社工和家人的鼓勵下，加入了剛成立的荃灣區耆樂警訊，參與各類活動和義工服務，重拾對生活的熱情，並感受到自己對社會的價值。

作為滅罪大使，蓮姐希望能夠運用自己的生活經驗及防騙知識，向其他長者傳遞防罪防騙的訊息，以幫助大家提高警惕。她也希望透過分享自己的經歷，鼓勵更多長者參與社區活動，為社會作出貢獻。

荃灣區耆樂警訊名譽會長會主席蘇陳偉香女士表示，蓮姐的故事令人鼓舞，耆樂警訊不僅豐富了長者的生活，還讓他們有機會回饋社會，減少孤獨感，促進誇代理解和社區和諧。蘇主席強調，只要有合適的支持和機會，長者們都能發揮所長，繼續為社會帶來正能量。她並讚揚耆樂警訊每位會員都秉承「耆樂精神 助己助人」的宗旨，熱心公益並積極參與防罪防騙活動。會員在學會防騙知識後，主動教授其他長者，加強社區內「預防勝於治療」的效果。最近，會員更自發演出防騙舞台劇，向社區推廣防騙訊息。蘇主席希望繼續與警區緊密合作，為會員安排更多興趣班、工作坊及防罪防騙活動，進一步提升他們的自信心和生活滿足感，並提供一個平台讓他們繼續回饋社會，也希望能吸引更多年輕人關心身邊長者，促進長幼共融。



會員接獲委任狀

耆樂資訊

為什麼秋天易咳？



秋天易發過敏性疾病

秋季空氣中飄浮的吸入性過敏原種類多、密度高、數量多，在過敏原的作用下，過敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等疾病最易復發。

秋季氣候忽冷忽熱，早晚溫差大，易發感冒

感冒是引起感冒後咳嗽、慢性咳嗽的重要原因，特別是有慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺纖維化等慢性呼吸系統疾病的患者最易因感冒復發加重。

解決方法

1. 遠離過敏原，如果不知道是什麼過敏原，可以先避免花粉、動物毛髮，或者想想是接觸了什麼才導致咳嗽。
2. 出門戴口罩，可以避免粉塵、病毒感染和冷空氣刺激。
3. 定期清洗棉被、枕頭，遠離過敏原：大家也別忘了每天睡覺的床也要好好清潔，除了定期清洗外，也建議可以拿到太陽底下曬一曬，或是搭配有除蟎功能的吸塵器來清除過敏原。
3. 室內開加濕器（注意加濕器清潔），避免塵蟎。
4. 多喝暖水，少喝凍飲，少吃冰冷食物。



會員投稿



油尖區會員 黃玉
會員編碼：YT-19013

「多姿多采的七月」

夏日炎炎，驕陽似火，油尖區耆樂警訊於七月舉辦了許多多元化的活動，並可以分為服務性、競賽性、運動體驗、知識性及文化交流。

服務性：於七月六日耆樂服務先鋒及30位會員到油麻地區探訪40名獨居長者。通過「涼透心探訪」行動，了解他們近況，贈送小禮物以表關懷，提點長者切勿誤墮詐騙網，發揮耆樂精神。透過探訪活動，我深感幸福不是必然，大家要珍惜眼前人！

競技性：51人參加了七月七日「慶祝香港回歸27週年暨地壺回歸盃」，耆樂警訊名譽會長會主席趙崇彬先生到場為我們打氣，我們最終奪得兩個獎項，共渡快樂時光。

運動性：60人出席七月十四日「匹克球體驗日」，這是集羽毛球、乒乓球和網球於一身的新興運動。感謝耆樂警訊安排會員有機會初認識、初接觸、初體驗這項運動。匹克球簡單易學，更能提升老友記的自信心和成功感，耆樂警訊名譽會長會主席趙崇彬先生亦親臨現場以示鼓勵。

知識性：40多位會員參觀「精神健康體驗館」，場內設有時光隧道、腦海導航、復康新知、全人健康和思覺交流等五個展區，讓大家對精神健康有更深入認識。我堅信身、心健康同樣重要，老友記要時刻保持輕鬆愉快心情啊！

文化交流：趙崇彬主席、樊敏華副主席和曾慶輝會長帶領會員及南亞裔婦人各20名參與七月二十七日的「種族共融 廚藝交流日」，雙方各派一位代表，分別示範三色椒炒雞柳和pakora(炸雜菜)，隨後眾人即場實習烹調以上菜式並齊齊分享，真的一試難忘，美味可口。交談中得知南亞裔只在齋戒期間才在家製作pakora，飲食文化交流氣氛融合，給大家留下美好回憶，在此再三多謝曾會長協辦並贊助場地費用。

衷心感謝耆樂警訊關顧會員的身心健康，悉心為我們安排有意義及多元化活動。我認同外出參加群體活動總比呆坐家中健康得多，既長知識又擴闊視野，人生樂事也。



沙田區會員 鄧鳳屏
會員編碼：ST-14126

「南區一日遊」

於八月二日，我和一眾沙田區耆樂警訊會員參加了「南區一日遊」，沙田區耆樂警訊名譽會長會主席李圖明先生、會長李茂銘先生和顧問楊倩紅女士亦一同參與，途中互相交流生活趣事，衷心感謝他們對我們的關心。

上午，我們首先到達香港仔避風塘，船遊舊珍寶海鮮舫原址及參觀香港仔曬家艇，認識水上人家的發展文化，沿途拍攝照片勾起我們很多往日的美好回憶，行程極具意義。

午飯後，我們到太平山山頂，瞭望香港美麗風景。接著參觀被定為香港3級歷史建築物的山頂警署，了解香港警察的變化歷史，衷心感謝警務人員熱心介紹山頂歷史發展，確實是一個難能可貴的機會，獲益良多。透過參觀活動讓我們明白到警務人員日常的工作和挑戰，亦學習到最新的防騙資訊，繼續成為精明的老友記，並將防騙資訊傳給身邊的親朋戚友。最後再次感謝沙田區警民關係組各位人員的悉心安排。



- ① 灣仔區會員於耆樂警訊周年大會2023暨午宴表演了什麼？
- ② 於廚藝交流日，油尖區耆樂警訊會員代表烹調了什麼菜式？
- ③ 深水埗區耆樂警訊舉辦了多少堂長者射箭體驗班？

- ④ 於東華三院李潤田紀念中學舉辦題為「動物守護·社區大使」的講座約有多少名學生參與？
- ⑤ 耆樂警訊今年參加了第幾屆的黃金時代展覽暨高峰會？
- ⑥ 耆樂警訊10周年 X 少年警訊50周年舉辦了什麼運動的體驗日？

上期 (2024年6月) 有獎遊戲答案：

1. 邊界區沙頭角提子防騙計劃嘉年華中展示了的裝甲車的名字是？
答：劍齒虎
2. 觀塘區珠海科技文化交流團參觀了哪一個地方被譽為2023年全球最值得期待的建築之一？
答：珠海金灣市民藝術中心
3. 沙田區耆樂警訊開辦了馬賽克凳子班，有一名會員以提防騙子為題打造出的凳子的名字是？
答：提子凳

4. 屯門區華東深度探知團共參觀了多少天？
答：5天
5. 耆樂理財防騙長門人考核中共有多少名會員成功通過？
答：189名
6. 油尖區耆樂警訊會員到松柏鄰舍活動中心表演了哪一種樂器？
答：非洲鼓

假冒「順豐速遞」電話騙案



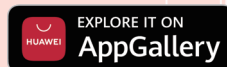
手法

近日，騙徒以操普通話的客服或普通話預錄語音致電市民，冒充順豐香港職員，聲稱市民的包裹內含有違禁品，並將電話轉駁至假冒的內地執法人員，指控市民涉及刑事案件，如洗黑錢或販毒等。為取信於受害者，騙徒會指示其登入偽造的內地執法機關網站，並顯示虛假的通緝令。隨後，騙徒以證明受害人清白為由，要求其提供個人資料(如銀行帳戶號碼及密碼)，或將款項轉帳至指定帳戶作為保證金。

警方呼籲

- 順豐香港表示，致電客戶時不會主動使用普通話或以普通話預錄語音進行溝通，亦不會將電話轉駁至任何執法機關；
- 如需查詢或核實，請致電順豐客服熱線(852) 2730 0273 (香港) 或 (853) 2873 7373 (澳門)；
- 真正的執法人員在調查案件時，不會要求繳付保證金以進行資產審查；
- 切勿向陌生人透露個人資料，包括身份證號碼、住址、銀行賬戶及密碼等；
- 如有任何懷疑，請致電「防騙易熱線18222」查詢。

下載防騙視伏APP



34期得獎者

中區	何寶榮	九龍城區	曾繁英
東區	劉頌聲	海港區	梁雪貞
灣仔區	周美施	海港區	陳惠冰
西區	鍾鳳儀	屯門區	劉麗梅
觀塘區	麥秀芬	屯門區	林妙嫻
秀茂坪區	許結明	大埔區	何鳳儀
秀茂坪區	林余忠	葵青區	林玉光
油尖區	楊安琪	沙田區	許敬瑜
旺角區	文桂芬	荃灣區	張超琦
旺角區	李理梅	荃灣區	鄭秋娟

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，將獲得獎品乙份。

有獎遊戲

有獎遊戲 截止日期為

2024年11月27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或郵寄至香港灣仔告士打道5號稅務大樓15樓公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組收。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)
 署理警司鄭家俊(主席)

香港警務處公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組：
 督察黃希文
 警長王昭駿

警區代表：
 灣仔警區警民關係組警長梁祝君
 秀茂坪警區警民關係組警長周幸兒
 九龍城警區警民關係組警長黃慧芳

編輯部

地址：香港灣仔告士打道5號稅務大樓15樓公共關係部耆樂警訊及社區聯絡組

電話：3660 0577

傳真：2527 1777

電郵：spc-office-2-pr@police.gov.hk

耆樂精神

55歲或以上
 即可加入耆樂警訊



@SPC 耆樂警訊 @spchkl23



助己助人