

Gen-YOU Net

Gen-Y 無毒城

BDF 100008

Screen Captures

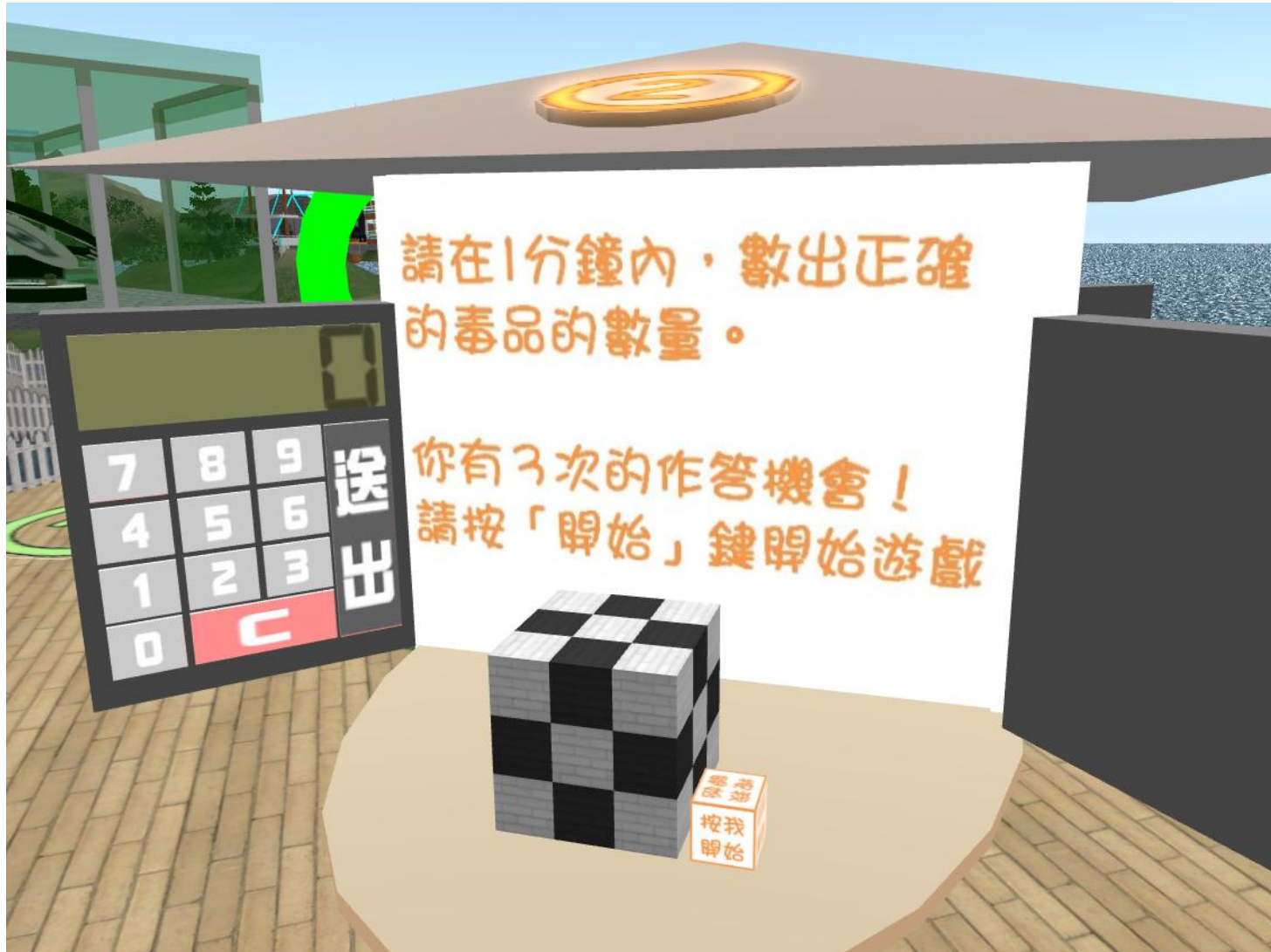
K仔館



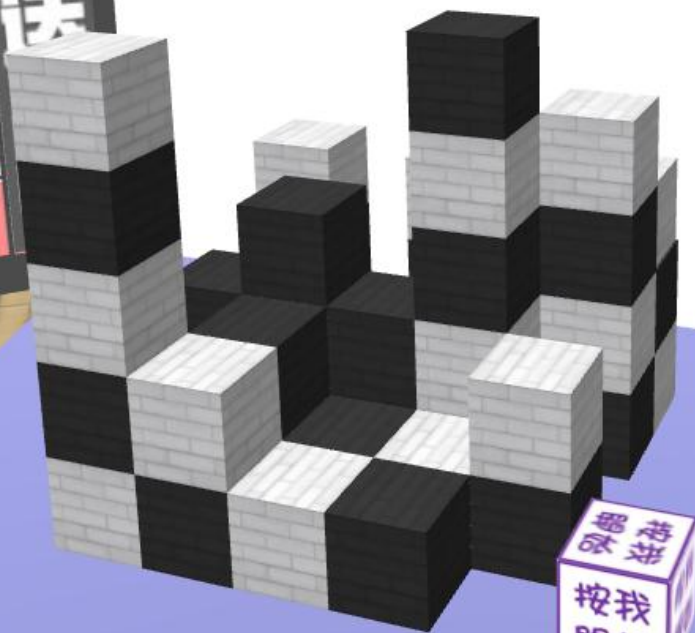
K仔館



抗毒遊戲 (算術)



你有 3 次機會



按我
開始

抗毒遊戲 (配對)

抗毒配對遊戲

手腳不協調 損害腦細胞 咳藥水

可卡因 失去判斷 有機溶劑 失去膀胱

全副牙齒蛀爛 早登極樂 安眠藥

大麻 K仔 冰 心臟和腎臟衰竭

錯誤

大麻

俗稱

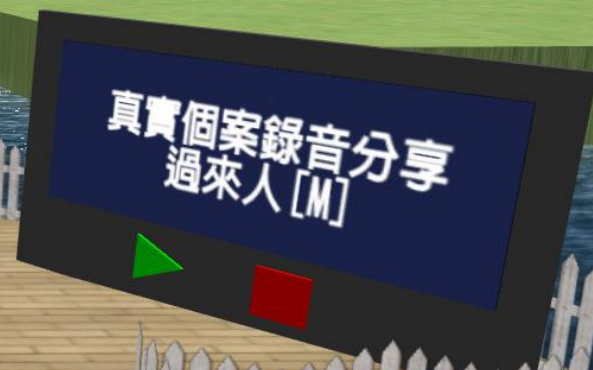
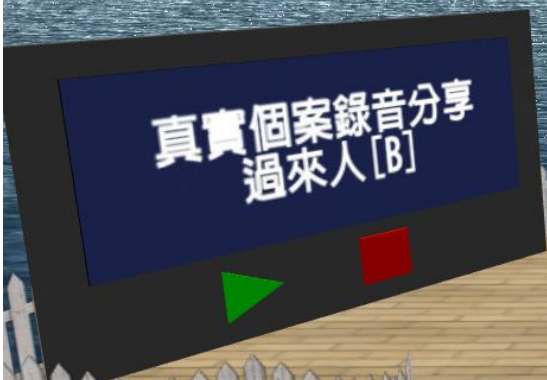
亞甲二

俗稱:

求助有

東華三院戒毒中心
網址: <http://www.crcd.org.hk>
中西區及離島區
電話: 2884 028
東區及灣仔區城區
電話: 2884 028

線上講座 / 錄音分享



迷宮遊戲



迷宮 Checkpoint



涼茶文化館 (健康資訊)



常用中草藥



雄蕊花
功效：清心降火，通利小便
性味：甘、微苦，微寒



雞蛋花
功效：清利濕熱
性味：甘、微苦、微寒、無毒



狗藤
功效：清熱止渴，清熱平肝
性味：甘、微苦、微寒



菊花
功效：清風清熱，清肝明目
性味：甘、微苦、微寒



五指毛桃
功效：健脾行氣，祛風去濕
性味：甘、辛、無毒



雞骨草
功效：清利濕熱，舒肝止痛
性味：甘、微苦、微寒



牛蒡
功效：清熱養顏，通便降壓
性味：甘、淡、涼



木蝴蝶
功效：舒肝清熱，潤肺利咽
性味：甘、微苦、微寒



辛夷花
功效：解表散寒，宣竅通鼻
性味：辛、溫



胖大海
功效：潤肺利咽，清熱通便
性味：甘、淡、性涼



土茯苓
功效：解毒，除濕，利關節
性味：甘、淡、平



龜板
功效：滋陰潛陽，益腎健骨
性味：甘、咸、微寒



雞內金
功效：健胃消食
性味：甘、澀



金銀花
功效：清熱解毒
性味：甘、寒



夏枯草
功效：清肝明目，散結散毒
性味：甘、辛、微苦，微寒

杜淑貞女士
漢城堂藥業管理高級經理 (分發銷售)

杜法自然

「人法地，地法天，天法道，道法自然。」這是老子《道德經》中的一句名言，也是我養生之道的小小見解。順應自然環境，四時節氣的变化，維持人與自然的平衡，這就是我的養生之道，加上本名姓杜，因此就取此欄目之名為「杜」法自然。

我不是中醫師，亦不夠專業，只算是一個養生愛好者，多年來能於以自己為白老鼠，勇於開道，自己研學之養生新法及秘方與大家分享。

今天第一次跟大家見面，先來介紹我的自家製蒜頭醋。台灣人近年很流行喝醋，香港也有人流行吃蒜頭丸，蒜頭醋不是新鮮的話題。

關於蒜頭，古時已有人栽種，把它用作天然藥物，原因是它功效十分驚人：

1) 抗菌消炎 2) 抗氧化防腐 3) 防血管硬化 4) 降血脂 5) 降血壓 6) 健腦 7) 提升細胞免疫功能 8) 預防癌變

既然好處一大堆，又有朋友跟我說，喝了以後效果如何的神奇，所以一年前我就開始與人學醋。

蒜頭醋的製法不難。首先，預備蒜頭六個，一個蒜頭應該可以拆出大概十多二十粒小蒜粒，將每粒蒜粒的根須剪去，露出潔白的蒜粒，找一個高身的玻璃瓶，我家用的是最大號的即溶咖啡玻璃樽，這種玻璃樽瓶內與瓶蓋常用來泡茶，證明這種樽多密封，多實用。而家蒜頭醋的瓶蓋會買日本玄米醋，食其味道醇而不刺喉，我也試過用白醋、老陳醋，口感就是不好。將所有剝開的蒜粒蒜頭放入玻璃樽內，盡量少留氣，密封的過程中，千萬別把樽蓋打開，以免水氣跑進去引致發霉。浸泡的期間，你會發現瓶內的蒜粒會由正常的黃白色，逐漸變成綠色、紫色、變身有一點駭人，但慢慢的，個多月後蒜頭又會逐漸變成金黃色。當整個蒜頭都變成淡金黃色時，蒜頭醋即大功告成。

每天飯後，把一粒蒜頭連醋放在飯匙內，咬碎蒜頭，讓吃蒜頭連醋，感覺酸中帶點甜，這種酸可倒在小杯中，加幾滴水中飲一下，好容易令人見智。管不管用？我卻證明有點效果。如何証明？我這個白老鼠，一年前的膽固醇5.0，逐步下降至5.7、5.4、再飲再飲，5.2，蒜頭醋真是膽固醇的其中一道板斧。想知道我擊退膽固醇的作戰實錄，下一期我會再跟大家一起研我。

蒜頭醋的製作

【防治癌變】

蒜頭醋的製作

蒜頭醋的製作

蒜頭醋的製作

蒜頭醋的製作

蒜頭醋的製作

廿四味是否真有廿四味？

廿四味是否真有廿四味？

廿四味是否真有廿四味？

轉五加是什麼？有什麼功用？

轉五加是什麼？有什麼功用？

轉五加是什麼？有什麼功用？

五花茶一定用五花？又是那五種花呢？

五花茶一定用五花？又是那五種花呢？

五花茶一定用五花？又是那五種花呢？

「雞骨木瓜湯」的雞骨是什麼？為什麼叫雞骨？

「雞骨木瓜湯」的雞骨是什麼？為什麼叫雞骨？

「雞骨木瓜湯」的雞骨是什麼？為什麼叫雞骨？

健康資訊遊戲 (選擇題)



涼 茶 文 化 知 多 少

1/5

以下那一個不是五花茶的材料？

金銀花

木棉花

菊花

玫瑰花

上一題

下一題

送出

健康資訊遊戲 (算術)

你好，涼茶店店員剛製作了涼茶，
但忘記點算數量，你可以幫他計算
出多少支自家涼茶嗎？

每個箱子有12支，究竟貨架上總共
有多少支自家涼茶呢？

請把答案輸入在旁邊的計算機並按
送出按鈕。



抗毒圖書館





吸食毒品有甚麼後果？

每一種毒品都有其潛在危險，而危險程度視乎其所含雜質或摻雜成份，以及每個吸食者的特殊反應。在非法市場上售賣的毒品，往往含有雜質或摻雜物，並非貨真價實。而毒品若混和酒精吸食，會更容易產生危險，甚至會致命。

若用時吸食 多於一種毒品的後果如何？

同時吸食超過一種毒品是十分危險的，即使每種毒品的劑量大大低於正常劑量，也是致命。混合不同種類毒品吸食，會引起複雜的相互作用，導致傷害或死亡的危險性亦因此增加。

吸食有害精神毒品的 是否很危險？

絕對不是！長期大量吸食有害精神毒品會令一個人神經系統的運作和平衡受到破壞，亦會引致出現精神、情緒及行為上的問題，包括失眠、定向力障礙或出現幻覺，甚至令個人造成危險。

麻醉鎮痛劑

圖片	物質	俗稱	醫療用途	濫用後果
	海洛英	白粉、粉、灰、四仔、美金、港紙	沒有	1. 成癮 2. 昏迷 3. 壓抑呼吸 4. 噁心 5. 癱瘓症狀: 流口水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、發熱、腹痛、感到寒冷、出汗、虛汗。
	地匹哌酮	紅色菲仕通	鎮痛, 防止因戒除毒癮所引起的不適	
	美沙酮	蜜瓜汁	戒毒治療	
	菲仕通	帆船仔、白色菲仕通	戒毒治療	
	嗎啡針劑	嗎啡針	鎮痛	
	鴉片	熟薑、福壽膏	沒有	

迷幻劑

圖片	物質	俗稱	醫療用途	濫用後果
	大麻	草	沒有	1. 學業失常 2. 判斷力失靈 3. 支氣管炎 4. 結膜炎 5. 內分泌紊亂
	大麻樹脂	大麻精	沒有	
	麥角酸二乙胺	黑芝蔴、FING 藥	沒有	

鎮抑劑

圖片	物質	俗稱	醫療用途	濫用後果
	巴比士酸鹽: 異戊巴比妥	沒有	鎮靜神經、催眠、抗癲癇	1. 成癮 2. 弱結合劑 3. 迷感 4. 記憶和思考受損 5. 影響情緒和情緒 6. 中毒性精神病 7. 眩暈頭痛 8. 對藥物耐藥性增加
	正丁巴比妥	沒有		
	捷可巴比妥 (捷可眠)	前前四十		
	甲喹酮	忽得、糖仔、MX	沒有	
	γ-理丁酸	G、G 水、液體狂藥、液體 X、液體 E、速蒸水	沒有	

圖片	物質	俗稱
	合成大麻素	"K2", "SPICE"
	卡西酮的衍生物 例如: 2-(甲基氨基)-1-(4-甲基苯基)-1-丙酮	喵喵
	可待因	高甸、止咳水、福壽膏
	右甲嗎南	DM 丸、黃豆仔、O 仔

抗毒機械人

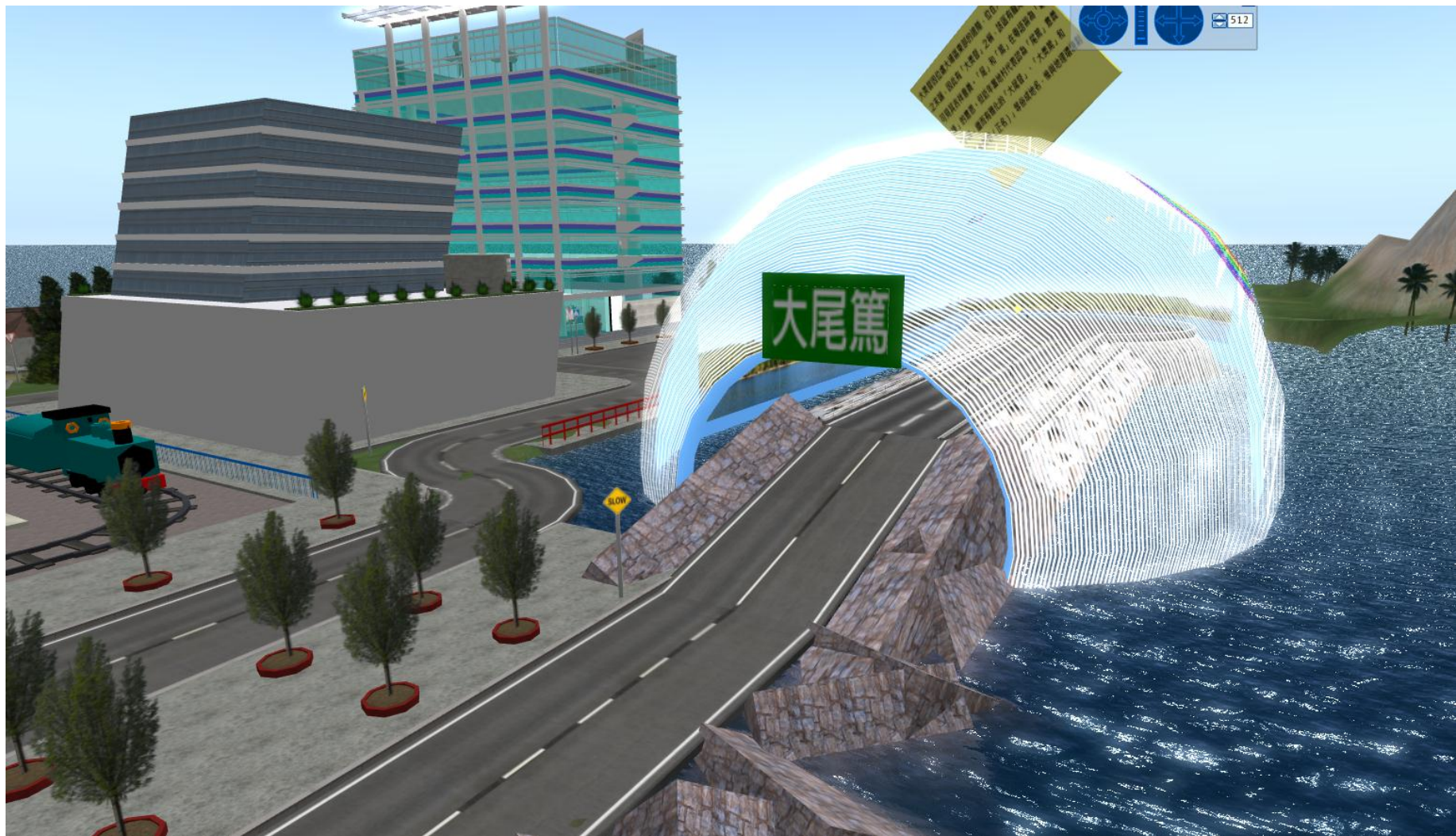


抗毒機械人



學生作品畫廊











《熔岩池》
孔毅學院何景真珍中學
2011 中三 陳曉琪

吸毒害人身心
切勿自毀一生

繪畫創作
粉嶺感恩書院
2012 中一 鄭祖兒

