

# Gen-YOU Net

# Gen-Y 無毒城

BDF 100008

Screen Captures

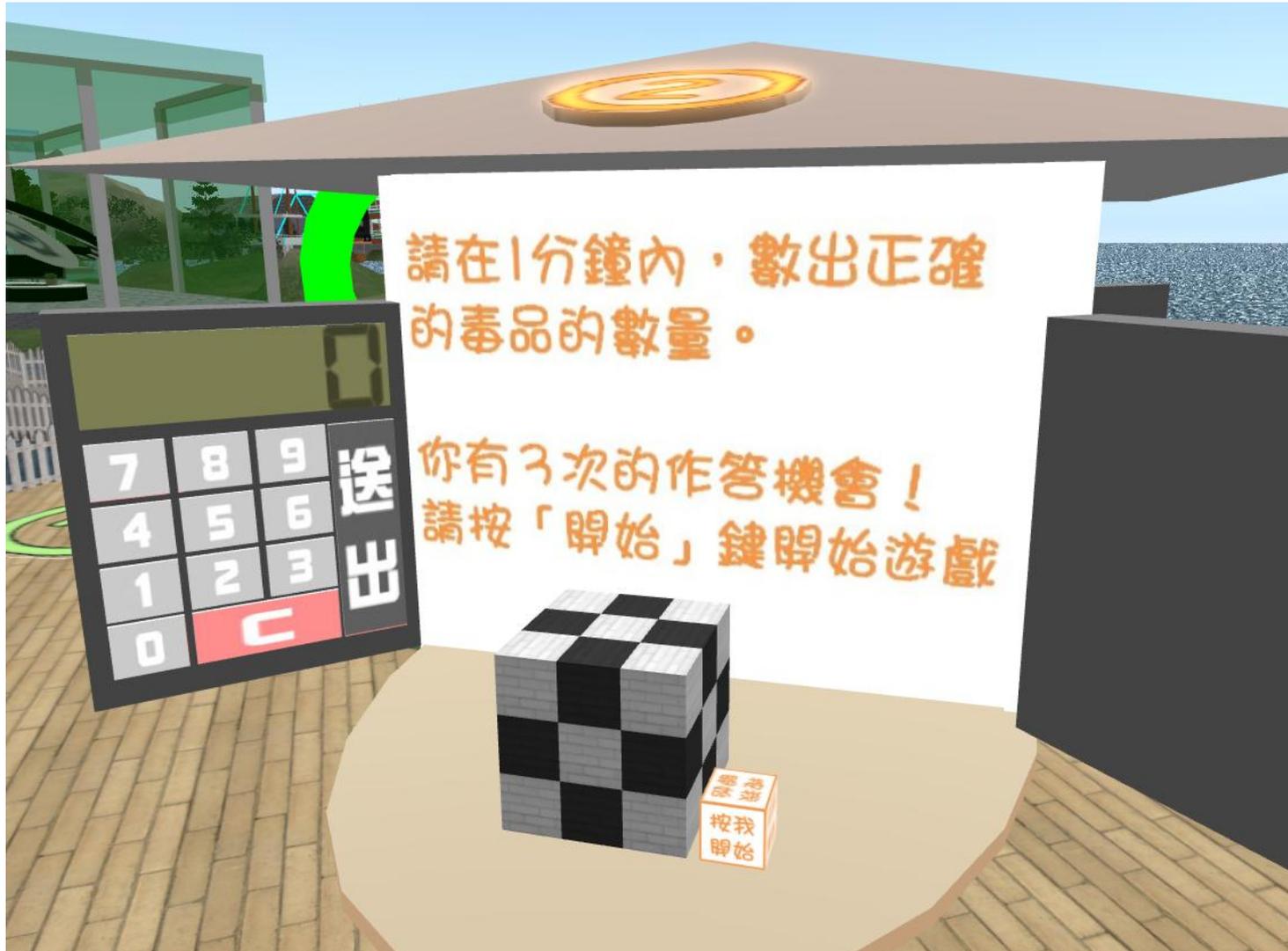
# K仔館



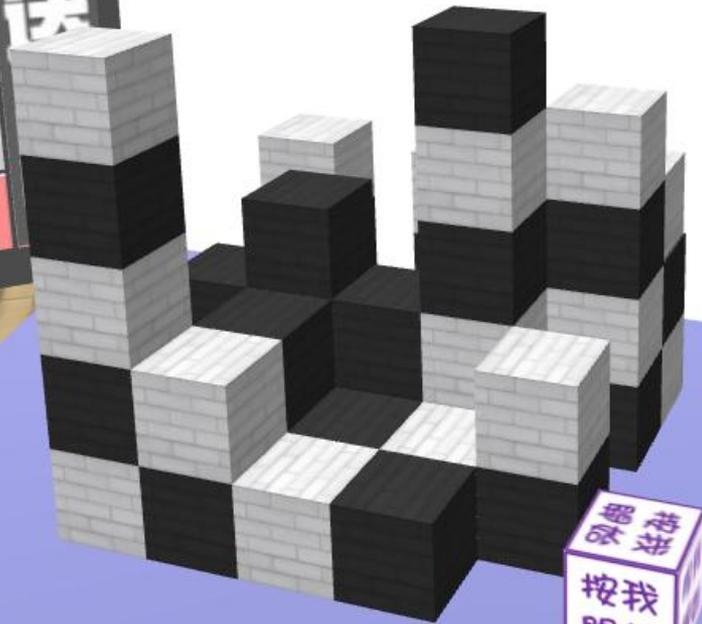
# K仔館



# 抗毒遊戲 (算術)



你有 3 次機會



按我  
開始

# 抗毒資訊

## 企硬! Take雷衰硬

# 抗毒知識

常被吸食的各种危害精神毒品

### 威教授

**醫學用途:** 手術用麻醉劑

**主要吸食劑害:** 認知能力受損、嚴重腦部受損、小便淋瀝、失禁、癱瘓

俗稱:「K粉」、「K」、「K仔」、「K片」

### 加多利因

**醫學用途:** 牙科常用的局部麻醉劑

**主要吸食劑害:** 有視幻觉伴隨、精神錯亂、性無能、抽搐

俗稱:「可樂」、「汽水」、「爽」

### 安基他明(甲基安非他命)

**醫學用途:** 減低食慾、提神、治療動作性過遲症

**主要吸食劑害:** 失眠、中樞性精神亢進、過熱、瀉血甚至死亡

俗稱:「冰」、「癮」

相尋有法: 要懂得拒絕毒品的技巧

拒絕毒品十大理由: 1. 損害健康 2. 損害財力 3. 損害名譽 4. 損害家庭 5. 損害工作 6. 損害學業 7. 損害法律 8. 損害自由 9. 損害生命 10. 損害靈魂

### 咪噶水

**醫學用途:** 止咳

**主要吸食劑害:** 中毒、癮、癱瘓

俗稱:「糖」、「糖」

### 話你知: 禁毒教育核心三大學習元素

價值觀態度 (例如: 以自食其力為榮、堅決拒絕吸毒品)

知識 (例如: 認識毒品種類及特性、處境因素, 以及對毒癮的處理)

技能 (例如: 拒絕誘惑人引誘的技巧)

### 大麻

**醫學用途:** 沒有

**主要吸食劑害:** 記憶力及判斷力受損、肺炎、結膜炎、癩瘡

俗稱:「草」、「草」、「草」

### 罌片(罌粟殼提煉而成)

**醫學用途:** 沒有

**主要吸食劑害:** 肌肉失控抽動、感到混亂、導致不孕

俗稱:「罌片」、「罌」、「罌」

### 鴉片類毒品

鴉片類毒品: 嗎啡、海洛英、可卡因、大麻、安非他命、冰毒、K粉、K仔、K片、加多利因、咪噶水、安基他明、威教授、鴉片類毒品

### 其他毒品: 一樣害人不淺

毒品	俗稱	醫學用途	主要吸食劑害
安非他命	冰毒、癮、糖	減低食慾、提神、治療動作性過遲症	失眠、中樞性精神亢進、過熱、瀉血甚至死亡
嗎啡	嗎啡、海洛英	止痛、鎮靜、止咳、催眠、鎮痙攣、解熱、止瀉	呼吸系統受損、心臟病、癮、癱瘓
海洛英	海洛英、白粉	止痛、鎮靜、止咳、催眠、鎮痙攣、解熱、止瀉	呼吸系統受損、心臟病、癮、癱瘓
可卡因	可卡因、K粉、K仔、K片	減低食慾、提神、治療動作性過遲症	失眠、中樞性精神亢進、過熱、瀉血甚至死亡
大麻	草、草、草	沒有	記憶力及判斷力受損、肺炎、結膜炎、癩瘡
咪噶水	糖、糖	止咳	中毒、癮、癱瘓
安基他明	冰、癮	減低食慾、提神、治療動作性過遲症	失眠、中樞性精神亢進、過熱、瀉血甚至死亡
威教授	K粉、K仔、K片	手術用麻醉劑	認知能力受損、嚴重腦部受損、小便淋瀝、失禁、癱瘓
加多利因	可樂、汽水、爽	牙科常用的局部麻醉劑	有視幻觉伴隨、精神錯亂、性無能、抽搐

查詢熱線: 186186

www.nd.gov.hk

### 企硬! 唔食K

俗稱:「K粉」、「K仔」、「K片」

吸食K粉: 損害健康、損害財力、損害名譽、損害家庭、損害工作、損害學業、損害法律、損害自由、損害生命、損害靈魂

### 企硬! 唔食搖頭丸

俗稱:「冰」、「癮」、「糖」

吸食搖頭丸: 失眠、中樞性精神亢進、過熱、瀉血甚至死亡

### 企硬! 唔亂飲咳藥水

俗稱:「糖」、「糖」

吸食咳藥水: 中毒、癮、癱瘓

### 企硬! 唔食大麻

俗稱:「草」、「草」、「草」

吸食大麻: 記憶力及判斷力受損、肺炎、結膜炎、癩瘡

### 企硬! 唔食可卡因

俗稱:「K粉」、「K仔」、「K片」

吸食可卡因: 失眠、中樞性精神亢進、過熱、瀉血甚至死亡

### 吸毒=自毀

吸食毒品是導致自毀行為的元兇, 除了會損害身心健康, 更會引致各種嚴重藥物中毒及疾病, 例如: 癮、癱瘓、瀉血、甚至死亡!

吸毒=自毀

# 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

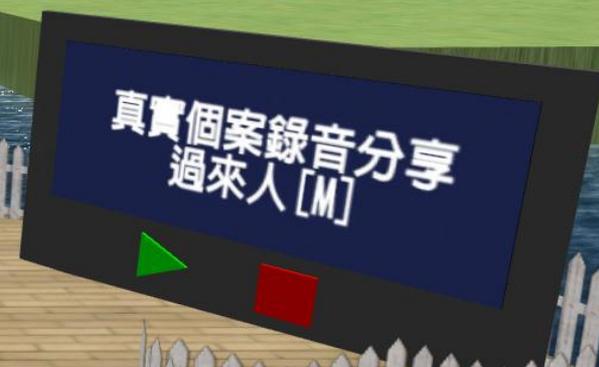
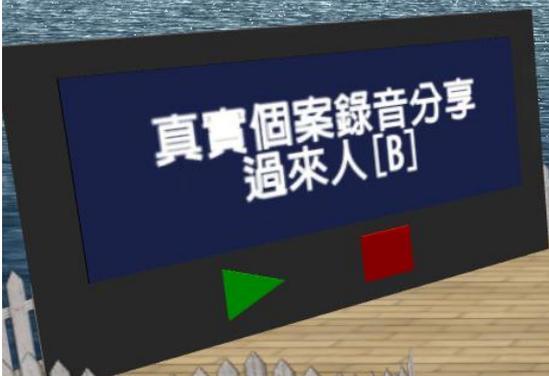
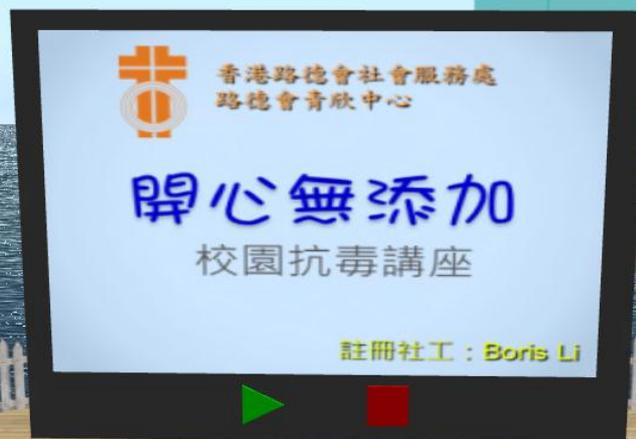
亞甲二

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



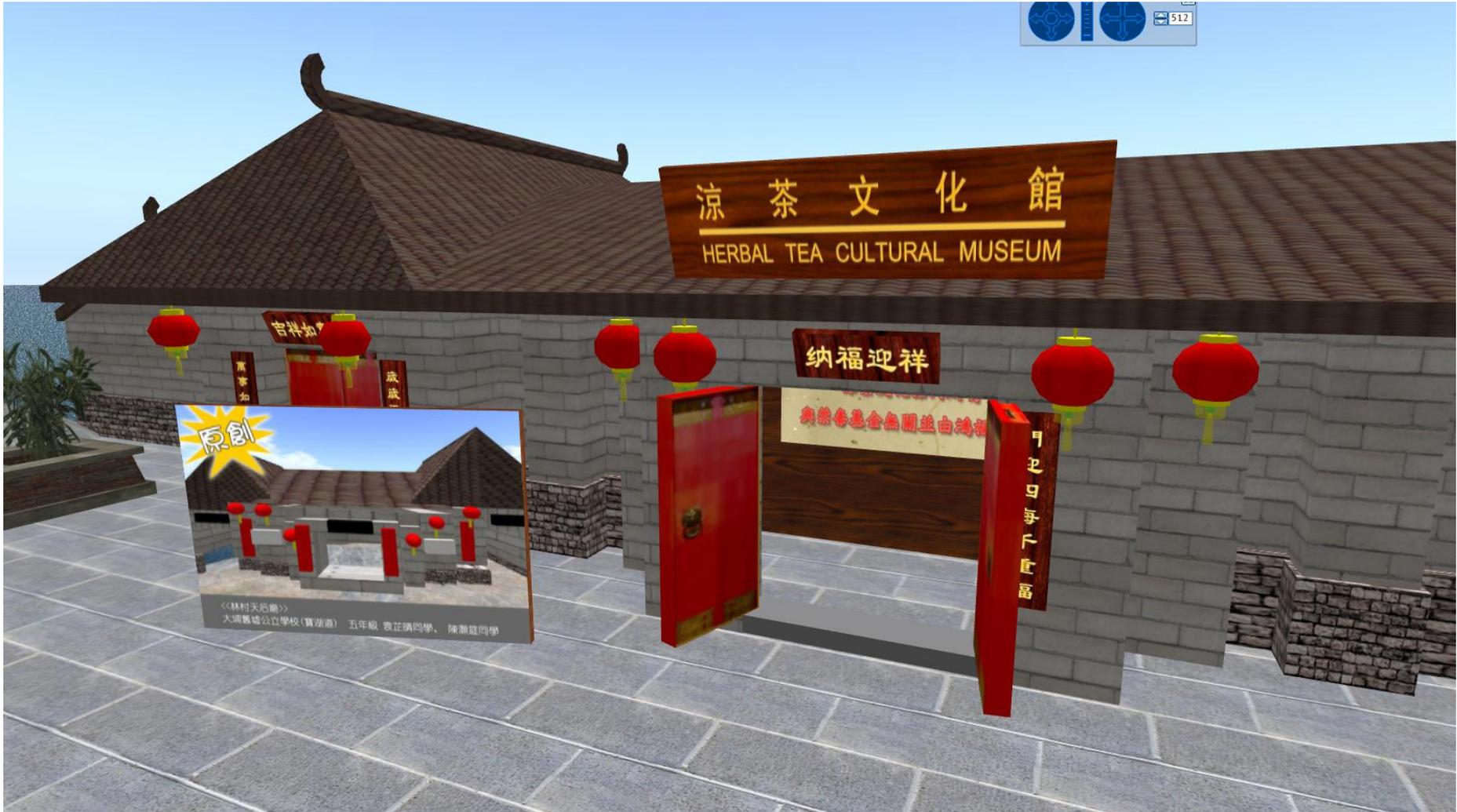
# 迷宮遊戲



# 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 (分店經理)

# 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) 降血糖 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，將每粒蒜粒的根粒取出，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要用東海某，證明這個樽多密封，多實用。而裝蒜粒的樽內會買日本玄米醋，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，儘量以密封，裝滿的過程中，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，將每粒蒜粒的根粒取出，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要用東海某，證明這個樽多密封，多實用。而裝蒜粒的樽內會買日本玄米醋，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，儘量以密封，裝滿的過程中，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，將每粒蒜粒的根粒取出，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要用東海某，證明這個樽多密封，多實用。而裝蒜粒的樽內會買日本玄米醋，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，儘量以密封，裝滿的過程中，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。

## 廿四味是否真有廿四味？

廿四味是廣東省傳統名藥，由廿四種藥材製成，其功效神速，能治百病。但由於藥材來源不同，其功效也會有所差異。本堂精選地道藥材，遵古法炮製，功效顯著。

## 轉五加是什麼？有什麼功用？

轉五加是廣東省傳統名藥，由五種藥材製成，其功效神速，能治百病。但由於藥材來源不同，其功效也會有所差異。本堂精選地道藥材，遵古法炮製，功效顯著。

## 五花茶一定用五花？又是那五種花呢？

五花茶是廣東省傳統名藥，由五種藥材製成，其功效神速，能治百病。但由於藥材來源不同，其功效也會有所差異。本堂精選地道藥材，遵古法炮製，功效顯著。

## 「雞骨木瓜湯」的雞骨是什麼？為什麼叫雞骨？

雞骨木瓜湯是廣東省傳統名藥，由雞骨和木瓜製成，其功效神速，能治百病。但由於藥材來源不同，其功效也會有所差異。本堂精選地道藥材，遵古法炮製，功效顯著。

# 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

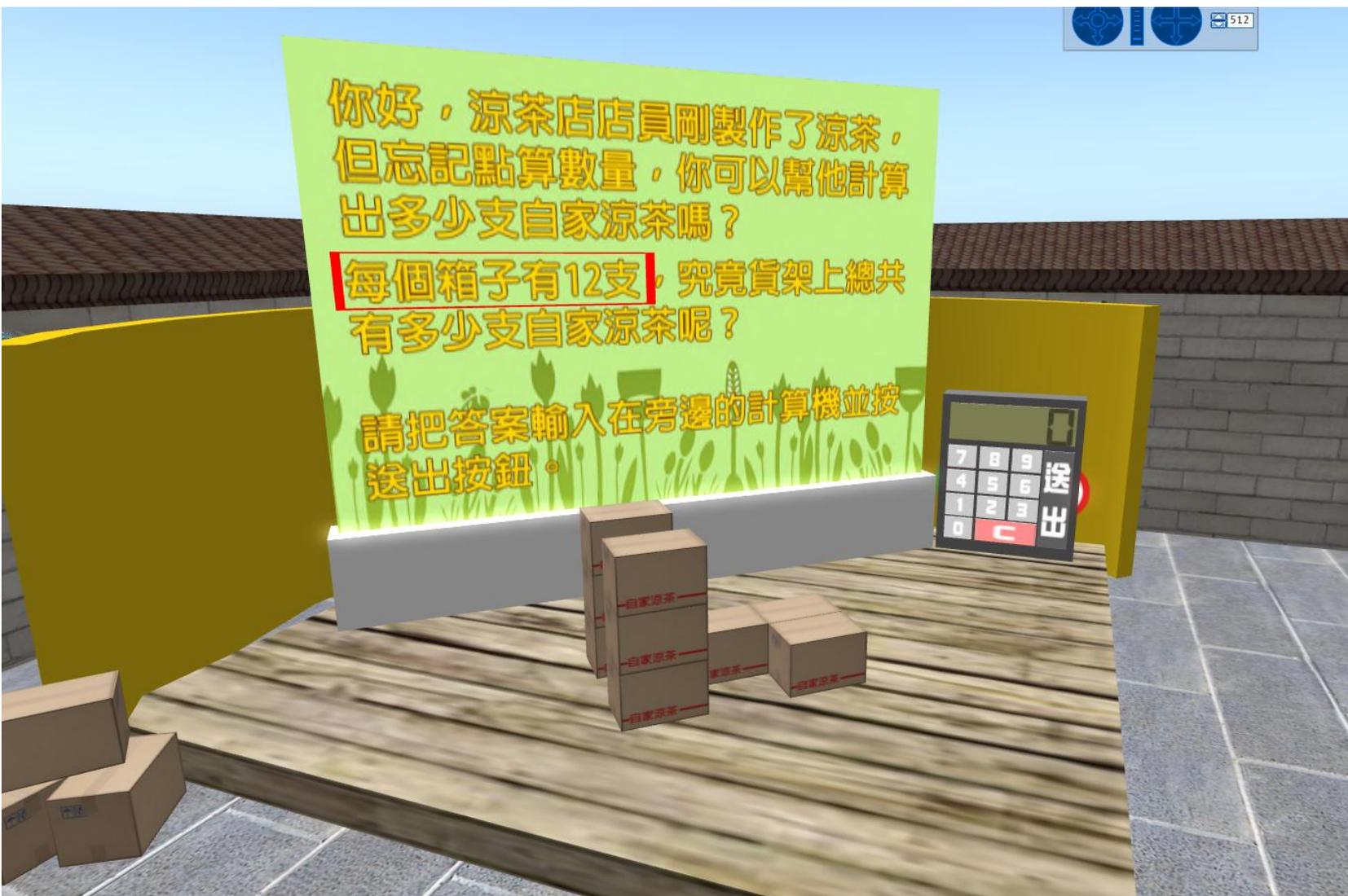
玫瑰花

上一題

下一題

送出

# 健康資訊遊戲 (算術)



# 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，亦會引致神經衰弱、失眠及精神集中困難的症狀。當吸煙時、注射吸食或吸煙時，毒品會令人心臟病發作。

## 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	<b>1. 戒癮</b> <b>2. 腎臟</b> <b>3. 壓抑呼吸</b> <b>4. 噁心</b> <b>5. 癲癇症狀:</b> 流口水、震顫、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	<b>1. 學業失常</b> <b>2. 判斷力失靈</b> <b>3. 支氣管炎</b> <b>4. 結膜炎</b> <b>5. 內分泌紊亂</b>
	大麻樹脂	大麻精	沒有	
	麥角酸二乙胺	黑芝麻、FING 票	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	<b>1. 戒癮</b> <b>2. 弱結合劑</b> <b>3. 迷感</b> <b>4. 記憶和思考受損</b> <b>5. 影響情緒表達</b> <b>6. 中毒性精神病</b> <b>7. 眩暈頭痛</b> <b>8. 肝臟和腎臟受損</b>
	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-羟丁酸	G、G 水、液體狂藥、液體 X、液體 E、達基水	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、福壽樂
	右甲嗎南	DM 丸、黃豆仔、O 仔



# 抗毒機械人

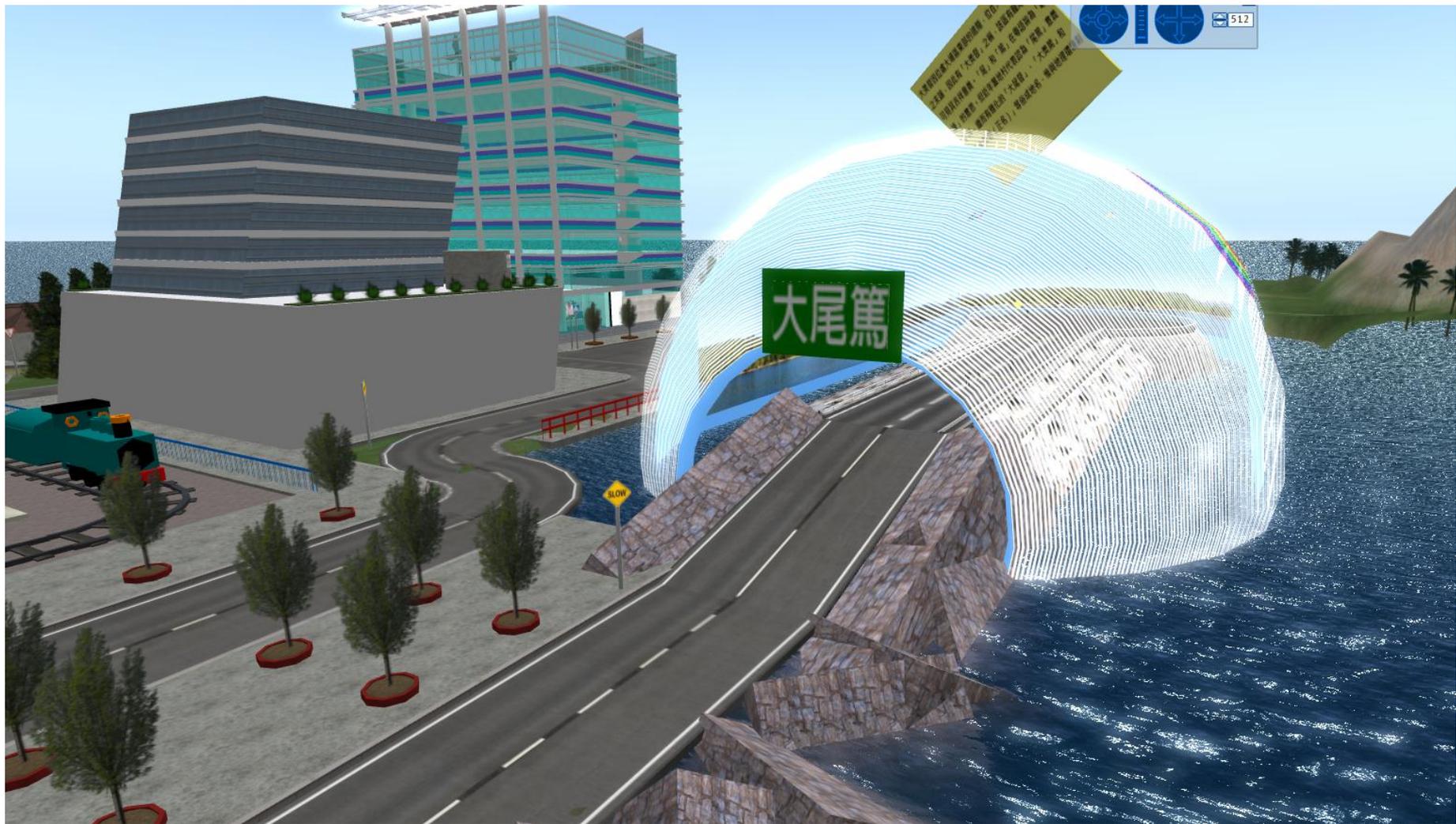


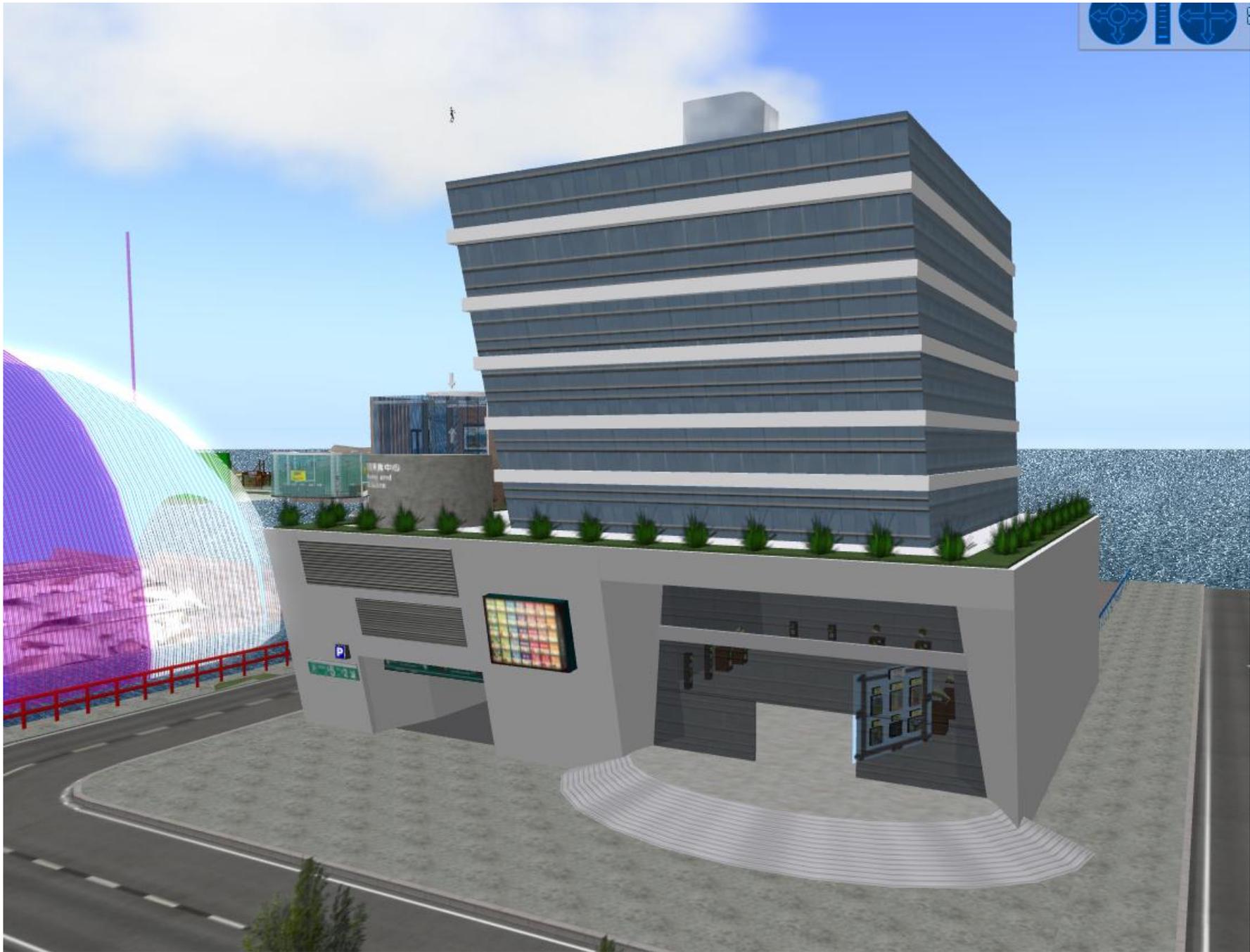
# 抗毒機械人



# 學生作品畫廊











《熔岩池》  
孔教學院何樂真中學  
2011 中三 陳煥琪

吸毒害人身心  
切勿自毀一生

繪畫創作  
粉嶺感恩書院  
2012 中二 鄭祖兒

