# 【ERB學員技能Show Hand Show】

# 第三集︰我要好Body

螢幕蓋字：

ERB學員技能Show Hand Show

職業．技能．修煉所

第3集︰我要好Body

畫面見「肥東能量值」，能力包括搞笑、顏值、手藝、體力及魅力。

畫面見何遠東坐在梳化上，一面疑惑看著智能電話。

何遠東︰明明都減咗磅㗎啦，點解仲係爭少少Oppa feel嘅呢？屙篤茄（韓文：點算呀）？等我send張相俾蔣知識問吓佢意見。

螢幕蓋字：

어떡해？！！點算呀？！！

畫面見何遠東將學習咖啡拉花時自拍的相片傳送給蔣知識。

何遠東︰你覺得呢…我send呢張相俾監製做casting，好唔好呀？

蔣知識︰Well，你拎住杯咖啡都幾有「文青」feel嘅，但係個雙下巴就唔O囉！

畫面見何遠東看著智能電話，憧憬自己操練後身型大隻健碩的樣子。

何遠東︰嘩！如果有一日俾我練到咁大隻，做影帝都唔係夢啦！

螢幕蓋字：

做影帝都唔係夢啦

蔣知識︰其實你係一個好有潛質嘅肥仔，只係太鍾意發白日夢啫！咁啦，實際啲，等我介紹ERB「街頭健身」課程學員Nature幫你操Fit啲啦！

何遠東︰好呀！

畫面見何遠東步入健身室。

何遠東一面疑惑望著ERB學員Nature︰你就係教練？

學員︰我係教練。

螢幕蓋字：

ERB「街頭健身及器材使用指導員證書」課程畢業學員

蘇真右 Nature

何遠東︰邊個知呀！一係咁啦，我哋比試一下呀，你贏咗嘅，我就跟你學嘢！

學員︰好呀！

畫面見何遠東和學員站在瑜伽墊上，準備比試做「波比跳」。

何遠東︰Come on教練，I’m ready！「肥東Oppa Show Hand Show」！

螢幕蓋字：

肥東Oppa Show Hand Show

學員︰Go！

畫面見計時器開始計時，何遠東和學員做「波比跳」，何遠東表現吃力，學員則輕鬆完成。

螢幕蓋字：

一分鐘後…

何遠東喘著氣說︰我投降啦，我好攰，我好熱呀，我想抖吓啦…

學員︰抖陣好啦，今日安排咗好多訓練俾你呀！

畫面見何遠東露出擔憂的神情。

螢幕蓋字：

吓…

畫面見學員為何遠東進行「健康及體適能評估」，何遠東對自己的評估滿有自信。

螢幕蓋字：

健康及體適能評估

何遠東︰Yes！

學員︰手臂、大腿同腹部嘅脂肪比例…偏高。

螢幕蓋字：

手臀 腹部 大腿

何遠東︰吓！我做咗好耐運動㗎啦喎，咁我之前做嗰啲運動咪無用。

學員︰咁又唔係！只要你再努力啲，同埋調節吓飲食習慣，實練到一副好body嘅。

何遠東充滿鬥志︰好body！？教練…

畫面見何遠東站在訓練器材前，學員在旁講解及指導器材用法。

螢幕蓋字：

訓練正式開始！

學員︰好，我哋用呢部「多功能滑索訓練機」模擬一下划艇動作，訓練吓你臀部、大腿、腰背、胸大肌嘅肌耐力。

螢幕蓋字：

多功能滑索訓練機 臀部 大腿 腰背 胸大肌

何遠東︰好呀！

畫面見學員把「多功能滑索訓練機」的把手遞給何遠東。

學員︰麻煩你揸住呀！試吓做一個「坐低無影凳」嘅動作。

畫面見何遠東跟著學員的指示做出相應動作。

學員︰非常好，伸直上返嚟，腳用力，非常好，手向自己，拉埋腰嗰度，慢慢放返出去。

何遠東︰好簡單啫！

學員︰咁我哋呢會做12至15次嘅。

螢幕蓋字：

12-15次

畫面見何遠東露出驚訝表情。

學員︰預備…開始！

畫面見何遠東努力使用「多功能滑索訓練機」做訓練。

螢幕蓋字：

挺直條腰 收緊腹部 做快啲 專心啲

何遠東︰休息一下得唔得呀？

學員：抖陣好啦！

畫面見何遠東完成訓練後，累得不斷喘氣。

何遠東︰教練，我喺屋企冇咩器材，咁可以做咩運動呢？

學員：可以借助啲簡單可靠嘅工具，例如水樽、毛巾咁，配合唔同嘅動作，都可以鍛鍊到你心肺功能、肌耐力同柔軟度㗎！

螢幕蓋字：

水樽 毛巾 心肺功能 肌耐力 柔軟度

何遠東︰咁簡單㗎？

學員：係呀，不過最緊要注意返自己同周邊嘅安全。

何遠東︰好呀！

學員：嚟啦，開始啦！

何遠東︰哎呀，教練呀，我好攰啦…你…你放棄我啦…

畫面見何遠東電話響起。

何遠東︰呢個時候仲打嚟sell嘢…

原來是蔣知識致電何遠東，並為他打氣。

蔣知識︰肥東，加油呀，俾啲掙扎，「影帝」寶座等緊你㗎！

螢幕蓋字：

加油呀 俾啲掙扎

畫面見何遠東聽到蔣知識鼓勵後，態度變得積極。

何遠東︰無錯，為咗做影帝，我一定要加油！

畫面見何遠東接過學員手上的啞鈴並努力鍛鍊。

何遠東︰加油！加油！

螢幕蓋字：

加油 加油 加油 加油

何遠東︰教練，你快啲幫我影返張相，影低我今日訓練嘅成果！

畫面見何遠東拉高衣袖，露出手臂，展示訓練成果，學員拿著智能電話準備幫何遠東拍照。

螢幕蓋字：

成功啦！

學員：好呀！繼續努力，好快你就可以變大隻東㗎啦！

螢幕蓋字：

大隻東

畫面見「肥東能量值」，各項能力包括搞笑、顏值、手藝、體力及魅力都有所提升。

螢幕蓋字︰

健身技能GET

畫面見何遠東在地上做「腹肌循環訓練」。

螢幕蓋字︰

有獎遊戲問題

大家估吓肥東喺30秒內，可以做到幾多下「腹肌循環訓練」嘅動作？（每邊為之1下）

A︰28

B︰32

C︰36

螢幕蓋字︰

職業．技能．修煉所

[www.erb.org](http://www.erb.org)

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook專頁

蔣知識（隊長）Facebook專頁