# 【ERB Got Talent】

# 第四話︰調教你Body

畫面見“My ERB” Facebook專頁代言人蔣知識（Captain K）背向鏡頭，拿起放大鏡專注地研究告示板上的案件資料。

螢幕蓋字：

ERB職人事務所

畫面見一身偵探打扮的蔣知識從辦公椅上轉身望向鏡頭。

蔣知識︰歡迎光臨「ERB職人事務所」！

螢幕蓋字：

Captain K

「ERB職人事務所」

高級調查員

承接第三話（造女神），在蔣知識穿針引線下，Johnny最終認識了Mary，兩人並迅速發展為情侶。

畫面見Mary坐在客廳的梳化，Johnny拿著外賣袋一臉疲倦地回家，坐在Mary身旁。

Johnny︰BB我返嚟啦，好攰呀，可唔可以幫我按兩下呀？

Mary︰梗係得啦！

Mary立即為Johnny按摩雙膊。

螢幕蓋字：

Mary

極速投入新戀情的熟女

Johnny

努力接單搵外快的男友

Mary︰BB呀，你做嘢咁辛苦，不如接少兩個order，俾自己休息吓！

螢幕蓋字：

抖吓啦！

Johnny回頭望著Mary情深地說︰唔辛苦，為咗可以快啲儲夠錢同你結婚，幾辛苦都係值得嘅！

Mary大為感動，但仍不失「港女」本色，撥著頭髮問︰咁你話俾我知，我今日有啲咩唔同？

螢幕蓋字：

又問呢啲…

此時，Johnny收到電話訊息，立即藉詞離開︰有order，走先，bye bye…

畫面一轉，Johnny送外賣到「ERB職人事務所」，蔣知識留意到Johnny不停揉著肩膀及按著腰，露出痛苦的表情。

蔣知識暗暗偷笑︰咦！Johnny，同Mary拍拖拍得你咁辛苦嘅？

Johnny指著膊頭上的外賣袋︰哎呀，梗係唔係啦，因為我近排成日拎住呢舊嘢上上落落，搞到腰酸背痛，近排仲好似扭親條腰添呀！不過呢，唔緊要呀，我返去捽吓藥酒就無事㗎啦！

蔣知識︰咁點得呀，你唔可以「放棄治療」㗎喎！咁啦，我咁啱約咗物理治療導師李Sir，一於搵佢幫手調教吓你個body啦！

螢幕蓋字：

第四話

調教你Body

蔣知識帶Johnny來到李Sir的物理治療室。

蔣知識︰李Sir，佢未夠三十歲就五十肩，你幫幫佢啦！

螢幕蓋字：

ERB「物理治療助理基礎證書」課程導師

李修任Louis

李Sir抬起Johnny的手臂說︰等我睇吓。

Johnny即時大叫︰哎呀，痛…痛…痛…

螢幕蓋字：

痛 痛 痛

李Sir再檢查Johnny的腰部︰條腰呢？

Johnny狀甚痛苦︰哎呀，唔好…唔好…

螢幕蓋字：

呀

蔣知識：鬼咩，佢成日拎住啲咁重嘅外賣四圍去，咪整親個body囉！李Sir，不如你過幾招伸展動作俾佢啦！

李Sir︰你跟我做啲伸展動作，就可以放鬆㗎啦！首先我教你做一個「肩頸斜方肌」嘅伸展動作，幫你鬆番啲肩頸肌肉先啦！

李Sir開始示範︰首先，用隻左手掂住頭嘅側邊，然之後向左邊拉，停留10秒。

螢幕蓋字：

向左拉

Johnny嘗試依照李Sir的指示做動作，但感到吃力，心想︰做完未呀？

李Sir︰之後重複第二邊，亦都停留10秒。

螢幕蓋字：

停留10秒

Johnny︰啲肌肉名咁難記，不如呢招就叫做「側側膊，唔多覺」啦！

螢幕蓋字：

側側膊 唔多覺

蔣知識在旁偷笑：哈哈哈！你話緊你自己呀！

螢幕蓋字：

你講你自己呀！？

Johnny再向李Sir請教︰李Sir，你知啦，男人最緊要係條腰呀嘛，有冇啲咩伸展動作可以紓緩吓條腰㗎呢？

螢幕蓋字：

最緊要條腰

李Sir︰等我教你一個「腰部側彎」嘅伸展動作，幫你鬆番條腰啦！首先我哋左手叉腰，舉高右手，之後將條腰向左側彎。

螢幕蓋字：

左手叉腰

舉高右手

腰向左彎

Johnny和蔣知識跟李Sir一起做「腰部側彎」動作，李Sir表現輕鬆，Johnny則露出痛苦表情。

螢幕蓋字：

李Sir輕鬆

Johnny痛苦

李Sir繼續示範︰第二邊都係重複咁做，當你覺得腰部有啲拉扯嘅感覺就啱㗎啦！

蔣知識︰一句話，腰馬合一！

螢幕蓋字：

腰馬合一

李Sir問Johnny︰覺得點呀？

完成兩組動作後，Johnny變得精神抖擻︰我而家已經充滿力量啦！我要做嘢啦！Mary你等我呀！

畫面見Johnny換上外賣員服裝，拿著幾個外賣袋仍面不改容。

蔣知識邊搖頭邊說：希望我真係幫咗你，唔係害咗你啦！

螢幕蓋字：

幫佢？

定害佢？

螢幕蓋字：

“My ERB” Facebook專頁

蔣知識（隊長）Facebook專頁

畫面見Johnny向李Sir請教。

Johnny︰李Sir，頭先嗰幾招好使得喎！有冇多一兩招可以介紹吓呀？

Johnny伸手拍一拍李Sir膊頭，李Sir身上跌出一支士巴拿。

Johnny露出驚嚇表情，心想︰搞咩呀？

李Sir︰係咁嘅，我啱啱整完自己架車，身上有支士巴拿係好合理嘅啫！

螢幕蓋字︰

職人幫人 ERB Got Talent

ERB熱線：182 182

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

蔣知識︰職人幫人，ERB Got Talent！

螢幕蓋字︰

待續…