# 【蔣知識同你玩住學】

# 第一集︰街頭健身過三關

畫面見ERB Facebook及Instagram（IG）代言人蔣知識（Captain K）站在畫面中央做運動，兩邊分別是ERB「軟件及應用程式開發」及「健身指導」課程畢業學員。

螢幕蓋字：

學寫Code

學做Gym

畫面見ERB「西式麵點」課程畢業學員製作蛋糕，蔣知識豎起手指稱讚。

螢幕蓋字：

學整Cake

畫面見ERB「青年課程」畢業學員利用手機拍攝影片，蔣知識站在旁邊。

螢幕蓋字：

學拍片

畫面分成左中右三格，分別是蔣知識拍攝影片、製作蛋糕及運動健身。

螢幕蓋字：

蔣知識同你玩住學

畫面見蔣知識身處辦公室，拿著手機，表情苦惱。

螢幕蓋字：

第一集︰街頭健身過三關

蔣知識放下手機，向身旁的同事訴苦︰唉…呢個健身遊戲App，搵邊個幫手做testing好呀？我呢啲文弱書生，平時都冇做開gym嘅…

畫面見蔣知識的同事專注地對著電腦工作，一臉嚴肅地說︰你仲好講！自己接完個job返嚟，居然要我捱夜幫你諗個App嘅requirement同spec，UI我就整到啫，嗰啲健身關卡你真係要搵人「試Bug」喎！

螢幕蓋字：

Requirement、Spec（Specification）、UI（User Interface）

螢幕蓋字：

謝俊禮

ERB「軟件及人工智能應用程式開發人員證書」課程畢業學員

蔣知識坐在辦公室椅子上，移到俊禮身旁說：我知，但去邊度搵個大隻仔返嚟先？

蔣知識及俊禮同時望向前方：咦！

然後兩人互相對望並點頭，蔣知識：係佢啦！

蔣知識拉著一個身型健碩的同事進入活動室，「一輪咀」地講解健身遊戲App的遊戲規則︰嗱！好簡單㗎啫，陣間個App會抽出我哋要做嘅健身動作，邊個最快完成，就可以喺九宮格落棋，最快連成一線就贏㗎啦！

畫面見健身遊戲App畫面，左邊是玩家需要完成的健身動作，右邊是動作的完成次數或秒數。

螢幕蓋字：

「街頭健身過三關」玩法

1. 由電腦隨機抽出指定健身動作組合

畫面見一個九宮格棋盤及代表兩名玩家的圖像。

螢幕蓋字：

2. 最快完成指定動作嘅玩家可以先下棋

畫面見九宮格上其中一名玩家的圖像成功連成一線，代表該名玩家勝出。

螢幕蓋字：

3. 最快以橫／直／斜連成一線的玩家勝出

畫面見俊禮負責控制遊戲系統，並抽出第一組挑戰動作，畫面顯示「Round 1 - 捲腹15下」。

蔣知識拍一拍自己腹部說︰哦，腹肌…我大把啦！

健碩同事心想「睇唔出喎…」，並蹺起雙手說︰我都冇話幫手。

蔣知識露出驚訝表情，並連聲誇讚同事︰吓…你咁fit，又上過ERB街頭健身課程，唔該你幫下手啦！

同事沒好氣地想：「真係怕咗你…」最後禁不住蔣知識的苦苦哀求，最終答應︰好啦！

螢幕蓋字：

李振宗

ERB「街頭健身及器材使用指導員證書」課程畢業學員

俊禮︰好，3…2…1…開始！

畫面分成上下兩部分，阿宗認真地做捲腹動作，相反蔣知識則只是敷衍了事，很快就以不合標準的捲腹動作完成挑戰。

蔣知識得意忘形地說：「亨」鬆啦！

畫面見蔣知識在九宮格上下棋。

阿宗感到不忿，並向俊禮投訴：咁hea都過到關？

俊禮無奈地搖頭：Sor呀，我都冇諗過有人做得咁「求其」，等我執執啲code，要玩家做啱動作先過到關。

畫面顯示「Round 2 - 深蹲10下」。

蔣知識自言自語地說：「點搞好呢？」最後想出鬼主意：「呀！我諗到啦！」

畫面見蔣知識偷偷地站在牆前借力。

阿宗在旁心想︰…咁都得？

俊禮搖頭並舉起「黃牌」，示意蔣知識犯規，畫面彈出「OUT！」字眼。

畫面顯示「策略失敗」，阿宗見蔣知識沒精打采，試著安慰蔣知識：阿K，就算一卷廁紙都有佢嘅用處嘅！加油，你得嘅！跟我做啦！

蔣知識心想︰我點都好過卷廁紙啩…

畫面見阿宗示範深蹲的正確做法。

螢幕蓋字：

正確深蹲動作

Step 1︰兩腿距離收窄至臂膀闊度，要感覺到大腿肌肉用力

Step 2︰膝蓋盡量向前，或微微向外指，避免受傷

畫面回到健身遊戲App，阿宗輕鬆地完成深蹲動作，蔣知識努力嘗試，但卻因為雙腿不夠力而跌倒。

阿宗連續勝出「Round 3 – 平板支撐10秒」及「Round 4 – 單手掌上壓10下」，於九宮格下棋並成功將棋子連成一線。遊戲畫面見阿宗頭上顯示“Winner”字眼，蔣知識頭上則顯示“Game Over”字眼。

蔣知識虛脫地攤坐地上，上接不接下氣地說：個game預支晒我一年嘅運動量呀…

俊禮心想「估唔到你咁渣」，並搖頭說：唉，收到喇！我一於喺個App度加入low level嘅健身動作，配合你呢類玩家！

畫面見俊禮日以繼夜地坐在電腦前，聚精會神地編寫遊戲程式，最後終於順利完成：終於搞掂！阿K，過嚟幫手Check吓。

俊禮抬頭張望，卻找不到蔣知識：咦？人呢？又蛇王？

畫面見阿宗為蔣知識進行體能特訓，蔣知識正在舉啞鈴。

阿宗：唔好怯呀，俾啲掙扎呀！練大隻啲先有男人味呀嘛！

蔣知識：唔係呢，暖男style啱我多啲囉…

阿宗：唔好俾藉口自己呀！繼續呀！唔好停呀！

蔣知識只好勉為其難地繼續練習。

螢幕蓋字︰

“My ERB” Facebook專頁

蔣知識Captain K Instagram頻道

ERB熱線：182 182

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