# 【蔣知識增值#FollowMe】

# 第一集︰婚前大作戰

畫面見位於「ERB增值路」的「增值無限便利店」，日夜營業。

螢幕蓋字：

增值無限便利店

第一話︰婚前大作戰

畫面見ERB Facebook及Instagram（IG）代言人蔣知識（Captain K）於便利店貨架前執拾貨品，女主角沒精打采地步入便利店。

螢幕蓋字：

咕、好餓

女主角摸著肚子，喃喃自語：點解食咁少嘢都唔瘦㗎！好肚餓呀！

螢幕蓋字：

想fit住嫁嘅準新娘

準新娘從貨架上拿起蛋糕及豆奶，望著營養標籤驚訝地說：嘩！呢個成250卡路里，呢個又200！好高卡呀！

畫面見準新娘頭上出現天使和魔鬼卡通圖像。魔鬼卡通︰揀我啦！揀我啦！

準新娘把食物放回貨架，搜尋其他合適的食物，看到正在執拾貨品的蔣知識。

螢幕蓋字：

咦！係佢啦…

蔣知識回頭，手上拿著一袋甜品。

螢幕蓋字：

「增值無限便利店」店員蔣知識

畫面見二人對望，一枝箭從準新娘身上射向蔣知識手上的甜品，原來準新娘看中的是這袋甜品。

蔣知識未完成收銀程序，準新娘已急不及待搶走甜品，並想拆開包裝進食。

螢幕蓋字：

我忍唔住啦！

蔣知識叫停準新娘︰喂！小姐，你未俾錢㗎！

準新娘解釋肚餓原因︰其實係咁嘅...我就準備結婚，但我未婚夫呢...

畫面見準新娘指著自己的肚子、手臂、面頰等部位。

螢幕蓋字：

Baby Fat、唔敢食嘢、手臂粗、減極都係咁、肚腩大

蔣知識︰其實你而家都好fit呀…

準新娘打斷蔣知識說話，打開手機展示伴娘團照片：你睇我班姐妹，個個都好fit㗎！呢個Susan就有 22吋蛇腰，仲有Rachel條馬甲線呀，仲有...

螢幕蓋字：

女神級呀！

蔣知識︰嘩，呢個真係得喎，介紹俾我識呀... 噢，sorry，介紹返，其實呢間唔係普通嘅便利店，背後係由一班擁有唔同行業技能嘅ERB課程導師組成強大兼可靠嘅「增值無限團隊」，等我即刻幫你「嘟」ERB營養顧問課程導師出嚟，一定幫到你嘅！

螢幕蓋字：

飲食、美容、健康護理、資訊科技、設計

畫面見蔣知識拿起掃描器掃瞄ERB導師「黃榮俊John Sir」的卡片，導師立即出現於便利店。

螢幕蓋字：

ERB「營養顧問助理基礎證書」課程導師黃榮俊John Sir

蔣知識︰John Sir呀，有冇辦法幫佢keep fit，以最佳狀態出嫁呢？

John Sir望向準新娘︰嗯... 唔理咩身型啦，最緊要係keep到健康嘅體態，我可以幫到你㗎！

螢幕蓋字：

增值FollowMe！

準新娘︰我成日聽人講呢，減肥要戒澱粉、戒糖、食蛋白質啦，所以我呢排咪一日一餐，飲代餐milkshake同埋食蔬菜咁囉！

蔣知識︰嘩，你咁似係練仙多過修身喎！

John Sir：嗱，其實食得少只係令到你一時減到磅，咁可能會令到你唔精神同埋無營養㗎，磅數仲會好快反彈𠻹。如果你又想食得夠飽肚啦，又可以減到磅同埋有營養嘅話呢，不如你試吓「彩虹飲食法」啦。

螢幕蓋字：

彩虹飲食法

John Sir：其實「彩虹飲食法」係由80%唔同顏色嘅蔬果組成啦，加上20%嘅五穀、蛋類、肉類同埋奶類組成㗎。

畫面以圖像解釋「彩虹飲食法」的比例為八比二。

螢幕蓋字：

80%不同顏色蔬果

20%五穀、蛋類、肉類、奶類

準新娘︰咁即係食齊紅、橙、黃、綠、藍、紫就可以瘦啦？

畫面見不同顏色的食物，有蕃茄、紅蘿蔔、粟米、西蘭花、藍莓及茄子。

John Sir：日常飲食都應該包括啡色同黑色嘅食物㗎，黑色食物例如木耳、黑豆、黑芝麻咁，有豐富嘅鐵質，亦都有抗氧化功效，可以延緩肌膚衰老，keep住皮膚健康。

畫面見啡色食物如燕麥，黑色食物如黑豆，以及四個進食好處：豐富鐵質、抗氧化、延緩肌膚衰老、保持皮膚健康。

蔣知識：黑芝麻…雪糕，正喎！

準新娘︰你仲講呢啲…你呢度樣樣食物都咁高卡，咁我可以食啲咩呀？

John Sir：嗱，其實要食得健康呢，你仲要識得睇營養標籤上六個主要嘅營養素，當中重點要睇總脂肪、糖同埋鈉喎。

畫面見營養標籤式樣，顯示每100克食物的能量、總脂肪、糖、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物及鈉含量。

蔣知識︰明晒啦！

準新娘的肚子發出咕咕聲，餓到目無表情，蔣知識與John Sir對望。

蔣知識︰John Sir，佢好似唔得啦，我哋快啲俾啲嘢佢食先啦。

畫面見蔣知識拿出一塊展示板，有「牛油果雞肉墨西哥卷」、「煙三文魚藜麥沙律」及「冬菇滑雞蒸飯」的圖片。

John Sir︰好啦！咁我推介三款嘅低卡食物俾佢啦。煙三文魚本身低卡得嚟，蛋白質好豐富㗎，加埋有藜麥同埋沙律菜，飽肚得嚟都唔會太heavy。

準新娘︰多謝你呀，John Sir，咁我結婚嗰日，就算女團嚟都唔會及我靚啦！哈哈哈哈...

畫面見便利店大門過鏡動畫，打開門後見蔣知識介紹「蔣知識瘦身法」。

蔣知識手上拿著四分之一個椰菜並說︰首先，你要睇到人哋睇唔到嘅嘢。你以為佢係椰菜？No，no，no，其實佢係一嚿「抹茶千層蛋糕」。你睇吓佢嘅層次幾豐富，顔色幾fresh！用呢個方法，以後就唔使戒口啦！

旁白：呢啲叫自欺欺人囉。

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)