

《蔬果勇士救地球》劇本

旁白：「話說在遙遠的太空有個地方叫做『活力星球』，有三位勇士正在巡邏太空，他們名叫Arron、Charles和Fibre勇士。他們發現地球人的飲食習慣很不健康，容易受到疾病和營養不良的威脅，於是自告奮勇來『身體城堡』，幫助和保衛城堡裏的孩子。」

Arron：「Charles、Fibre，我們由遙遠的『活力星球』來到地球，要面對新相識的地球人，我顯得有點緊張！」

Charles：「不用緊張呢！你看我們穿了度身訂造的制服，上面有鮮艷的標示，地球人一看就知道我們的『蔬果皇族』來頭不同凡響了。你看自己多威風！」

Fibre：「Arron，你制服上的A字到底代表甚麼？」

Arron：「這是代表我擁有維生素A的超能力。而Charles的制服上的C字當然是代表他擁有維生素C的超能力了。」

Charles：「那麼，為甚麼Fibre身上的是F，我從沒有聽過維生素F。實在太奇怪了。」

Fibre：「沒甚麼奇怪，我天生就擁有纖維素的超能力，纖維素的英文是Fibre啊！F-I-B-R-E，就是我的名字。我倒喜歡我這個徽號，多麼酷！」

Arron：「你們看，我們快到達『身體城堡』了，讓我先偵測一下城堡裏面的人民資料吧（用電子腕錶掃描一下）……嘟嘟嘟，偵測成功。資料顯示，『身體城堡』裏面住了一班小朋友，他們常有偏食的習慣，時常吃糖果、薯片和喝汽水，但是很少吃蔬菜和水果，在吃飯的時候常要爸爸和媽媽花許多心思哄他們，才肯吃一點點蔬果。（歎氣……）他們想有健康的身體，快高長大都很難了！」

Fibre：「那麼，我們要儘快拯救他們了，因為健康的飲食習慣必須從小養成，若等到他們身體出現毛病才去補救就太遲了。」

Arron：「不過，我害怕他們不願意聽我們的話……」（做個失望的表情）

旁白：「現在我邀請全體同學一同扮演『身體城堡』裏的小朋友，如果你們也想知道三位勇士為何可以充滿活力，就一起鼓勵下他們吧！請一起喊：『蔬果勇士加油啊，我們會聽你話的！』」

Arron：「太好了！看見各位小朋友願意學習健康的飲食方法，你們有救了，可以健康快樂地成長了。」

Fibre：「讓我告訴你們，健康的飲食秘訣之一就是多吃蔬菜和水果，就是我們在活力星球的『蔬果皇族』所盛產的蔬菜和水果，因為蔬菜和水果含有豐富的維生素A、維生素C和纖維素啊！我們就是因為多吃蔬果，才會擁有不同凡響的超能力啊！」

Charles(示意要學生用手觸摸手上的皮膚)：「試觸摸你們手上的皮膚吧！皮膚屬於身體上最大的器官，需要維生素A和維生素C來維持健康。許多蔬果都含有胡蘿蔔素，身體會用它來製造維生素A。假如你想多攝取胡蘿蔔素的話，就要多吃黃色、橙色、紅色和深綠色的蔬果了！不但如此，你大概也試過不小心割損和擦傷皮膚吧，但你知道當傷口癒合時，身體需要充足的維生素C嗎？所以，你每天都需要吃含有豐富維生素A和維生素C的蔬果啊！」(Charles與Arron攜手擺一個有型的姿勢。)

Arron(示意要學生眨眼睛)：「試着眨眨你們的眼睛，感受一下能清楚看見身邊的事物多麼美好！維生素A能保持你眼睛的健康，幫助你在昏暗的地方仍能看得見。你今天有沒有吃富含維生素A的蔬果呢？」

Charles(示意要學生露齒而笑)：「快快展開你們燦爛的笑容來！維生素A和維生素C能幫助你擁有強健的牙齒和牙齦，所以你不但需要每天刷牙，還要吃五彩繽紛的蔬果啊！就讓我告訴你們哪些蔬果讓我擁有維他命C的超能力吧，例如橙、檸檬、柑等，此類柑橘水果，還有奇異果、草莓以及深綠色的蔬菜，如西蘭花、菜心、芥蘭等都含有豐富的維生素C。天天吃這些食物，可以增強你們的抵抗力，就能像我這樣強壯，抵抗疾病的入侵了。」

Fibre(示意要學生挺起胸膛，用右手按在胸口上)：「用手按在你們的胸口上，你所感到的心跳聲代表你的心臟正在將氧氣和養分輸送到身體各部分，不斷為身體加油、打氣。為了讓你的心臟和血壓維持在最佳狀態，你便需要每天吃至少兩份蔬菜和兩份水果了。」

Arron(示意要學生擺出健美先生的姿勢)：「常常吃許多蔬菜和水果，能讓你們擁有強壯的骨骼！而蔬果中豐富的維生素和礦物質會合力為你長出強而有力的肌肉來，所以聰明的孩子會時常吃美味有益的蔬果，幫助他們健康成長。」

Fibre (示意要學生用手搓揉肚子)：「當食物被吃進肚子，會由腸道負責消化和吸收食物的養分。要保持腸道健康，你們就需要攝取足夠的纖維素。蔬菜、水果和全麥穀類都含有許多纖維素呢！」

Arron、Charles：「我們早就知道啦！」

Fibre：「現在，我相信你們已明白常常吃蔬菜和水果的益處了。」

Charles：「各位小朋友，我們要走了，因為我們的太空巡邏任務尚未完成，其他星球可能還有生物需要我們的幫助。」

Arron、Charles及Fibre：「再見。」

旁白：「自此之後，『身體城堡』的小朋友就多吃蔬菜和水果，他們的體格和精神狀況都變得越來越好。聽說有些小朋友說要學習更多營養知識，有些說要學做廚師，烹調美味的蔬菜和特別的菜式。不但如此，還有小朋友立志進修天文學，說長大後要成為太空人，參與太空巡邏任務。說不定在不久的將來，在太空某個角落會遇見三位勇士呢！」