



趙善恆(左)與PTGF鄧月平(右)發展成真實情侶後，面對種種意想不到的問題。



由趙善恆、鄧月平(Larine)、郭奕芯(Ashina)及張沛樂(沙律)主演的電影《#PTGF出租女友》即將上映，電影改編自以援交少女為主題的真人真事。趙善恆飾演的「家俊」真有其人，數年前「家俊」在網上發布3000多張PTGF(Part Time Girlfriend)的相片，公開她們的真實身份，成為社會新聞熱話。電影出品人蕭定一透露自從不同的社交平台興起後，很多女孩利用社交網絡出賣身體，當中涉及道德問題，電影將以獵奇式手法探討PTGF這個社會議題。

記者：雲遜

真人真事改編《#PTGF出租女友》 探討社會道德問題

出品人蕭定一表示電影改編自真人真事，男主角在數年前把數千張PTGF照片，在網上公開發布後牽連甚廣，社交平台Facebook及IG把所有「PTGF」標記的戶口封鎖，電視台亦有新聞專題節目報道。他表示這宗新聞事件熱度持續長久，他向來喜歡拍攝社會題材電影，所以決定改編開拍。

趙善恆挑戰新題材

趙善恆執導及主演的電影《一秒拳王》，於今年3月上映時叫好又叫座，創下高達1600萬港元票房。趙善恆坦率在接拍《#PTGF出租女友》之前也曾有過猶疑：「作為一個演員，任何類型的角色都想挑戰，可是這部電影是我不熟悉的題材。收到劇本之後，自己也猶疑能否演活『家俊』這個角色。」趙善恆與經理人詳細商議後，決定接拍這部電影，挑戰『家俊』這個沉迷於PTGF的角色。他更特意與導演商討『家俊』不能自拔的原因，趙善恆表示：「沉迷PTGF這種關係的男人，可能是愛情上受過嚴重傷害，亦有愛情觀念與平常人不同的人，自開始接觸PTGF後便迷失了自己。」

絕非賣弄色情

飾演PTGF「芷純」的鄧月平笑言在電影中Cosplay荷里活超級英雄黑寡婦的戲份最特別，因她一直想挑戰不同角色，而當日的拍攝戲份更包含動作場面，以符合黑寡婦的角色設定。鄧月平稱：「戲服是度身訂造，而且要裝入電池使戲服發光，造型與頭妝很有心思，港產片中有黑寡婦出現，很佩服導演的創意。」導演鄭峰瀛透露電影開拍前做了充足資料搜集，劇本絕不是賣弄色情，而是以獵奇手法拍攝引起社會廣泛關注的真實事件。



鄧月平難忘Cosplay黑寡婦的戲份。



數年前3000多張PTGF相片一夜間在網上曝光，哄動全城，一眾受牽連的少女，真實身份無所遁形。引爆這場情色風暴的並不是什麼黑客，而是一位名叫王家俊(趙善恆飾)的普通白領男子。因走不出被初戀欺騙打擊的家俊，在一次朋友聚會，無意中發現了朋友用錢租來女朋友，令他認識到「PTGF」這個嶄新的詞彙，再次喚起了

對愛情的渴求。他偷偷透過IG尋找約會對象，短短數月，成功約會百多名少女，搖身變成萬人敬仰的「PTGF達人」。家俊發現心儀的女學生芷純(鄧月平飾)原來也暗地擔任PTGF，既驚喜且喜。二人輾轉間發展成真實情侶，他們將如何面對生活上的種種不協調？充滿欺凌的社交網絡世界，又如何把家俊迫到要曝出PTGF內幕的地步？事後得罪那麼多人，家俊會如何面對？

睇商報有着數

為感謝讀者支持，本報現送出《#PTGF出租女友》換票證20張，讀者只須答中電影問題，把答案、姓名及聯絡電話號碼，連同貼上2元郵票的回郵信封，寄往觀塘道332號香港商報大廈副刊部收，信封請註明「索取《#PTGF出租女友》換票證」，答中電影問題的讀者，將有機會獲得戲票兩張，先到先得、數量有限，送完即止。



問題一：請寫出電影男主角的名字。

問題二：請寫出電影導演的名字。

鳴謝：中國創意數碼娛樂

副刊·健康



中秋節有不少應節食品，與家人歡聚容易「食過籠」，過節時如何吃得盡興又健康？記者專訪註冊營養師黃梓君，講解在選擇月餅、湯圓、水果時應注意什麼，並推介三款有「營」應節食品。

記者：Karena 攝影(部分圖片)：Janice

營養師教你輕盈過中秋



想健康過中秋，就要小心選擇應節食物，如奶皇月餅飽和脂肪含量高，應注意攝取分量。

營養師推介健康應節食譜



芋圓鮮果涼粉(四人份)

材料：芋頭200克、木薯粉80克、羅漢果糖3茶匙、熱水2至3湯匙、涼粉1罐。

做法：芋頭洗淨去皮切塊，蒸20分鐘後壓成蓉。加入木薯粉及砂糖，再加熱水搗勻成條狀，並切出想要的尺寸。煮滾一鍋水後加入芋圓煮至浮起即可。將芋圓及水果粒加入半碗涼粉內，可隨個人喜好加適量糖水。



蘋果雪梨雪耳素湯(四人份)

材料：蘋果2個、雪梨2個、雪耳150克、腰果200克、南北杏2湯羹、鹽少許。

做法：用水浸軟雪耳及腰果，雪耳發脹後去蒂切塊，蘋果雪梨洗淨後切件去核，所有材料放入煲內，大火煲15分鐘，後轉小火煲約60分鐘即成，可隨個人喜好加少許鹽。



菠蘿薄荷水(二人份)

材料：菠蘿120克、薄荷葉4片、冰水2杯。

做法：菠蘿切粒，薄荷葉洗淨備用，把菠蘿及薄荷葉放入水中，並放到雪櫃冷藏12至14小時即可。

註冊營養師黃梓君表示，過量進食後可能會出現腸胃不適、消化不良，即使佳節也切勿暴飲暴食。



低糖月餅真的健康？

近年市面上有不少標榜純素、低糖的「健康月餅」，然而它們卻未必如想像般健康，黃梓君指出須視乎營養標籤而定：「蛋黃白蓮蓉每100克有36克糖(相當於7茶匙糖)，而低糖版本每100克只有2.6克糖(相當於半茶匙糖)」，但兩者的碳水化合物含量分別不大，對血糖升幅一樣有影響，糖尿病患者一樣要注意食用分量。而且低糖並不一定低卡，其實低糖月餅往往會比正常版的較高脂，所以無論低糖與否，建議每次淺嘗。有些素食月餅以豆蓉及水果泥作餡料，加入大量砂糖及糖漿，又或使用大量植物油或椰汁製作月餅，其飽和脂肪會大增，三高人士進食前要看清楚營養標籤，小心選擇。」低糖月餅只是糖分低，如果脂肪含量高，一樣有致肥危機。

有人會在節日大吃大喝，並打算以節後運動來補救，黃梓君建議應「少吃多滋味」，並推介控制飲食貼士：「一個傳統月餅約有800卡，以體重50公斤的成年人為例，想抵銷800卡就要快跑75分鐘、慢跑120分鐘、快走180分鐘或瑜伽320分鐘，建議月餅還是少吃，每日控制於200卡內，即約四分之一個傳統月餅。如果打算吃月餅及湯圓，當日的正餐可以減少分量、飲品走糖。大餐時先吃蔬菜增加膳食纖維攝取，避免過

量進食肉類。」中秋也會吃湯圓，取「人月兩團圓」之意，應選擇什麼餡料的湯圓較健康？黃梓君解釋：「最常見的湯圓口味有芝麻及花生，這兩種餡料屬於堅果類，脂肪含量較高，熱量也相對較高。眾多湯圓中水晶紫薯最低脂、低糖及低卡。湯圓由糯米粉製成，容易吃滯，建議控制在兩至四粒。在家不妨自製芋圓鮮果涼粉，更低糖、健康。」

應節水果促進消化

月餅吃多了覺得太甜、太油，不妨搭配適宜的水果、飲品，可以解油膩、促消化。黃梓君提醒：「每日應吃2份水果以攝取不同礦物質及維他命。月餅適宜配搭較酸及高纖維的水果，如橙、柚子、楊桃等，應避免高糖水果如西瓜、荔枝等。楊桃低卡、低糖，適合減肥人士進食，柿子、提子高鉀及含豐富維他命C，但糖分含量較高，糖尿病患者要注意食用分量。」

飲品方面，黃梓君建議搭配清水、無糖茶等，避免果汁、汽水等含糖飲品。她並推介自製應節食品，如蘋果雪梨雪耳素湯及菠蘿薄荷水，雪耳含豐富水溶性纖維(每100克有71克)，有助人體腸道減慢食物營養吸收，幫助穩定血糖，飲用時要連渣吃。菠蘿酸甜，含有蛋白酶、維他命及多種抗氧化物，適合搭配大餐，開胃消滯。

月餅種類繁多，如近年流行的冰皮、流心等新興月餅，它們較傳統月餅健康嗎？黃梓君表示：「冰皮月餅較傳統月餅低卡、低脂，含較低總脂肪及飽和脂肪，如榴槤、紅豆冰皮等，但要注意糖分含量也不低。而且新興月餅如奶皇流心月會加入淡忌廉及椰漿，令飽和脂肪含量比傳統雙黃蓮蓉高2至3倍。建議留意營養標籤，選擇迷你版減少攝取量，如每100克月餅含超過15克糖即屬高糖，減肥人士或糖尿病患者應避免食用。高血脂人士更要留意成分表，有些月餅會使用棕櫚油製作，那是一種飽和脂肪含量高的食用油，過量攝取會增加血液內的壞脂肪，提高患上心血管疾病的風險。」