

舞蹈 | 身體覺察 | 親子 | 當代舞 | 環境舞蹈 | 即興 | 土家族聲音  
7-12 / 2025 「多空間」課程及活動  
Y-Space Dance Hub Courses & Activities



「多空間」三十年  
始於錦田 情繫錦田

主辦及製作



藝術總監：馬才和 外展及教育總監：嚴明然

# 暑期課程(7-8月) Summer Courses (Jul-Aug)

結業展演：8月23日(星期六)

編號	課程名稱	日期	時間	導師	簡介	收費	對象
SC01	親子舞蹈A Parent-child Dance A	逢星期四及六: 7月19, 24, 26, 31日 8月2, 7, 9, 14, 16, 21日 展演：8月23日(六)	共10節 9:30- 10:30 a.m.	嚴明然 Mandy Yim/ 馬才和 Victor Ma	身體接觸能打破隔膜，工作坊將透過舞蹈、遊戲及身體來交流，以增加子女與父母的溝通，來體驗一下身體如何成為溝通和交流的遊樂場！ 	\$2200 (包括10節 工作坊及展 演費用)	適合3至6歲 小朋友連同 一位家長
SC02	親子舞蹈B Parent-child Dance B		共10節 10:45- 11:45 a.m.				
SC03	兒童舞蹈創作A Children Creative Dance A	逢星期三及五: 7月23, 25, 30日 8月1, 6, 8, 13, 15, 20及 22日 展演：8月23日(六)	共10節 11:00 a.m.- 12:00 p.m.	何芳婷 Fonteyn Ho	動是孩子的本能，小孩子的創意和想像力豐富得我們成年人也吃驚！工作坊將透過遊戲、音樂及不同的道具引發兒童的創意及想像，發掘身體潛能，同時體驗舞動帶來的樂趣！ 	\$2000 (包括10節 工作坊及展 演費用)	適合5至 12歲小朋友
SC04	兒童舞蹈創作B Children Creative Dance B		共10節 12:15- 1:15 p.m.	鍾雪顏 Hermia Chung			
SC05	兒童舞蹈創作C Children Creative Dance C	逢星期一、三及五: 7月28, 30日 8月1, 4, 6, 8, 11, 13, 15及 18日 展演：8月23日(六)	共10節 3:45- 4:45 p.m.	甘志好 Kate Kam			
SC06	當代舞A Contemporary Dance A	逢星期二及四: 7月22, 24, 29, 31日 8月5, 7, 12, 14, 19及 21日 展演：8月23日(六)	共10節 4:00- 5:30 p.m.	何明恩 Ho Ming Yan	從簡單的地板練習到站立的身體鍛鍊，再到跟隨音樂的舞動，當代舞訓練能延伸你身體幅度及發掘你身體的潛能，透過不同的舞蹈組合，帶出生命力，並享受舞動的樂趣！ 	\$2000 (包括10節 工作坊及展 演費用)	適合12歲或 以上之 青少年
SC07	當代舞B Contemporary Dance B	逢星期三及五: 7月23, 25, 30日 8月1, 6, 8, 13, 15, 20及 22日 展演：8月23日(六)	共10節 1:30- 3:00 p.m.	何芳婷 Fonteyn Ho			適合18歲或 以上之人士
SC08	聲音(土家族)及 創意形體 Voice and Movement	逢星期二及四: 7月22, 24, 29, 31日 8月5, 7, 12, 14, 19及 21日 展演：8月23日(六)	共10節 7:00- 8:30 p.m.	彭漲 Jay Peng	工作坊由土家族與少數民族的人聲探索開始，繼而延伸出不同的肢體語言和情感的表達。工作坊導師彭漲之獨特民族背景和發聲訓練將帶領參加者遊走於原始與時尚、當代與傳統的時空中。	\$2000 (包括10節 工作坊及展 演費用)	適合任何 16歲或以上 人士
SC09	環境舞蹈及 即興創作 Site-specific Dance and Improvisation	逢星期三: 7月23, 30日 8月6, 13, 20日 星期六: 8月16日 展演：8月23日(六)	共6節 星期三: 7:30- 9:30 p.m.  星期六: 2:00- 5:00 p.m.	馬才和 Victor Ma	導師將帶領學員從身體覺察及探索開始，透過不同的即興練習，進行天馬行空的創作，繼而探索環境，並運用空間作為素材，發展出人與空間和環境的一連串創造…!	\$2000 (包括6節 工作坊及展 演費用)	適合任何 16歲或以上 人士
SC10	婦女現代舞 Women Contemporary Dance	逢星期一及四: 7月21, 24, 28, 31日 8月4, 7, 11, 14, 18, 21 日 展演：8月23日(六)	共10節 2:00- 3:30 p.m.	何明恩 Ho Ming Yan	透過簡單而有系統的熱身，將身體各部份伸展，提高學員身體之靈活性及活動幅度，透過舞蹈或動作組合並加上音樂節奏，發展學員在平日工作或常規動作以外的身體潛能，舒緩身心。	\$2000 (包括10節 工作坊及展 演費用)	適合任何 18歲或以上 婦女

1. 課程於7月19日至8月23日進行

2. 於8月23日進行約一小時的展演

3. 報名截止日期為首節開課的前一天，暑期課程不設單堂報名

4. 上課地點為錦田「多空間」(新界元朗錦田戲院大樓二樓A室)，展演場地將於報名後公佈

5. 完成暑期課程後，出席率達八成或以上者，可向「多空間」申請證書(行政費每張\$50)

6. 暑期課程費用已包括導師費用、工作坊物料及展演費

(舞台技術、場地、器材、宣傳及行政)(但不包含服裝費用)

# 恆常課程(7-9月)Regular Courses (Jul-Sep)

編號	課程名稱	日期	時間	地點	導師	簡介	收費	對象
R01	身體覺察及伸展 Body Awareness and Stretching	逢星期日 Sun	10:00 a.m.- 1:00 p.m.	錦田	嚴明然 Mandy Yim	課堂透過呼吸練習張開身體，增加對身體的覺察，加強肌肉耐力及柔韌度等。	\$360 /堂	適合 16歲以上人士
R02	當代舞中班 Contemporary Dance (Intermediate)	逢星期四 Thurs	7:00- 8:30 p.m.	葵芳	嚴明然 Mandy Yim	透過簡單而有系統的熱身，將身體各部分伸展，提高學員身體之靈活性與活動幅度，繼而以舞蹈、動作組合，加上音樂節奏發展學員在常規動作以外的身體潛能，享受舞動的樂趣。	\$200 /堂	適合 16歲以上人士
R03	當代舞高班 Contemporary Dance (Advance)	逢星期三 Wed	9:45- 11:15 a.m.	錦田		導師將帶領學員進行當代舞訓練，強化身體，增強耐力，提升學員對空間、節奏及能量的敏感度，並加強學員的身體控制、協調、節奏及動作組合等練習，課堂更會靈活運用肢體自創舞蹈詞彙。		
R04	地上芭蕾舞 Floor Ballet	逢星期五 Fri	7:00- 8:30 p.m.	葵芳	嚴明然 Mandy Yim	主要集中在地板上的訓練，透過躺仰地面訓練勾腳及尖腳的腳腕練習，胯關節轉動及肌肉延伸之訓練，打開肩部和胯部關節及增強柔韌度，加強核心的能力等，為進入古典芭蕾舞訓練打好基礎。	\$260 /堂	適合 16歲以上人士
R05	芭蕾舞高班 Ballet (Advance)	逢星期五 Fri	8:30- 10:00 p.m.			高班課程將會加深並鞏固芭蕾舞的基本技巧，除了把桿的基本訓練外，更會加強在跳、轉及控制方面的訓練。學員可以學習更複雜多變的芭蕾舞組合，並享受舞蹈帶來的挑戰與樂趣。		



## 「有機形體及轉化訓練」 舞蹈與表演藝術證書課程



即將於10月開辦！「有機形體及轉化訓練系統」，以幫助學生在常規學習以外，發展多面向的興趣，開啟學生的學習主動性及獨立思考，鼓勵學員從聆聽身體和自身感覺開始，享受舞蹈創作帶來的樂趣。

## 25至26年更多活動預告 請密切留意

12月焦點藝術家林祐如：

林祐如畢業於國立臺北藝術大學舞蹈表演研究所，國立臺灣藝術大學舞蹈學系。現為獨立藝術家。林祐如將於12月5至15日來港帶領工作坊及表演。

其他精彩活動包括：

「緣舞場」多媒體即興與身體研習系列、i-舞蹈節（亞洲網絡）、「開放平台」、接觸即興Monthly Jam、「閒情星期六——講座及舞蹈欣賞」及社區舞蹈創作比賽

號外：接觸即興表演創始成員之一 Nita Little  
將於2026年3至4月訪港！！！！

# 「多空間」簡介

「多空間」由舞蹈家馬才和與嚴明然於一九九五年三月創辦，旨在透過舞蹈探索表演藝術的無限可能、尋求新的舞蹈語言及演出路向，創作及演出超過3000項(包括本地及海外作品)，除糅合不同創作媒體外，更不斷打破規限，於劇場內外各種不同空間創作及表演，包括即興創作、舞蹈劇場、環境舞蹈、舞蹈與多媒體等。舞團之四大方向為「表演及創作」、「藝術及交流」、「舞蹈及藝術推廣」、「教育及研究」。

## 導師簡介



**嚴明然 Mandy Yim:**「多空間」創辦人兼策展及教育總監，香港演藝學院首屆畢業生，1996年獲亞洲文化協會利希慎獎學金，前往美國考察當代舞蹈及劇場，曾任香港芭蕾舞團及城市當代舞蹈團全職舞者，曾被邀往多個城市表演及教學，資深舞蹈藝術家，具豐富之教學及創作經驗。



**馬才和 Victor Ma:**「多空間」創辦人兼藝術總監，香港演藝學院首屆畢業生，1996年獲亞洲文化協會利希慎獎學金，前往美國考察當代舞蹈及劇場，2002年獲香港藝術發展局列斯大志奮領獎學金前往英國修讀表演研究碩士課程，獲香港藝術發展局頒發「2016香港藝術家獎」「藝術家年獎」(舞蹈)，曾任香港芭蕾舞團及城市當代舞蹈團全職舞者。2001年憑電影《情色地圖》獲台灣金馬獎提名最佳男配角。曾任中大及教大等院校客席講師。



**何芳婷 Fonteyn Ho:** 畢業於香港演藝學院(榮譽)學士學位 (HKAPA)，主修現代舞，副修編舞，2020/21 獲當代舞蹈學院獎學金。芳婷還是一名拉丁舞老師，並擁有各種舞蹈風格的訓練背景。現在專注於當代舞蹈創作、演出及教學，並熱衷於利用她的藝術為社會帶來積極的信息。



**何明恩 Ho Ming Yan:** 畢業於香港演藝學院當代舞及編舞系，涉獵多個跨媒介創作、舞蹈、劇場表演計劃。她亦熱衷通過藝術教育進入社區工作，將舞蹈知識以平易近人的方式與人分享，目前為賽馬會「觸動」舞蹈計劃、「自主·流」藝術家導師及「見島——年青教學藝術家培訓計劃」核心成員。



**甘志好 Kate Kam:** 全職的教育工作者和輔導員，一名熱血的舞者，「多空間」第二屆有機形體及轉化訓練 (OMTT 2020) 的畢業生。熱愛舞蹈，並接受過各種舞蹈的訓練。她認為舞蹈是生活中不可或缺的一部分，啟發創造力和激發快樂，對個人和事業都有正面積極的影響。



**鍾雪顏 Hermia Chung:** 體適能證書導師、滾軸溜冰基礎教學導師，「多空間」第二屆有機形體及轉化訓練 (OMTT 2020) 的畢業生。現在是自由身教師，到不同社區/小學/幼稚園教學。是9歲女兒的媽媽，喜歡看見每一位小朋友「郁多啲、健康啲」，轉化無限可能，保持童心。



**彭漲 Jay Peng:** 彭氏2012年與2022年分別獲得香港演藝學院舞蹈學院舞蹈編導專業及戲劇學院導演專業藝術碩士學位。彭氏也是中國西南少數民族傳統儀式及古歌繼承者。他的作品受邀於世界各地，例如馬來西亞詩巫國際舞蹈節，中國烏鎮戲劇節及深圳藝穗節等，教學、演出和演出經驗豐富。

## 報名須知

### 截止報名日期：

- 暑期課程：課程首節的開課前一天
- 恆常課程：每節課程前一天

### 其他注意事項：

- 報名後將收到「多空間」的WhatsApp、電郵或電話確認
- 課堂開始前15分鐘可以進場
- 除特定工作坊外，場地需脫鞋進內
- 為讓學員有個舒適的體驗，建議穿着鬆身輕便的衣物上課

 香港藝術發展局  
Hong Kong Arts Development Council  
「多空間」為藝發局資助團體  
Y-Space is financially supported by the HKADC

香港藝術發展局支持藝術表達自由，  
本計劃內容不反映本局意見

主辦機構保留在必要情況下更改活動、導師及藝術家之權利。

The presenter reserves the right to alter the programme, teachers and the artists

### Web 網頁



### Facebook



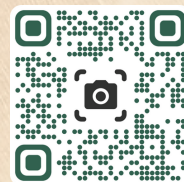
### Instagram



### 支持我們



**立即報名**  
填寫Google form



**或致電24700511**

地址：新界元朗錦田錦田戲院大樓二樓A室

電郵：office@y-space.org

電話：(852) 2470 0511 / 9173 6252 (WhatsApp)

網址：y-space.org