

「多空間」舞蹈中心 2025年9 -12月課程及活動

焦點藝術家:林祐如(台灣) | 緣舞場86 | 開放舞蹈平台 | 舞蹈中心開放日
30週年放映會 | 新地任你JAM | 有機形體及轉化訓練

主辦及製作



藝術總監：馬才和

外展及教育總監：嚴明然

攝影：張志偉

恆常課程 (9-12月)

*「多空間」會員享有9折

編號	課程名稱	日期及時間	地點	導師	內容簡介	收費	對象
R01	身體覺察及伸展 Body Awareness and Stretching	逢星期日 10:00a.m. - 1:00p.m.	「多空間」 @錦田	嚴明然 Mandy YIM	透過呼吸練習張開身體，增加對身體的覺察，加強肌肉耐性及柔韌度等。	1堂 \$360 \$324 (會員)	適合16歲以上人士
R02	當代舞中班 Contemporary Dance (Intermediate)	逢星期四 7:00p.m. - 8:30p.m.	葵芳	嚴明然 Mandy YIM	由有系統的熱身，舒展身體開始，通過舞蹈和動作組合，配合音樂來發展學員的身體潛力，並享受舞蹈!	1堂 \$200 4堂 \$720 \$640 (會員)	適合16歲以上人士
R03	當代舞高班 Contemporary Dance (Advance)	逢星期三 9:45a.m. - 11:15a.m.	「多空間」 @錦田	嚴明然 Mandy YIM	訓練能夠強化身體、增強耐力開始，再到空間、節奏及能量敏感度之提升，並靈活運用自創舞蹈詞彙。	1堂 \$200 4堂 \$720 \$640 (會員)	適合16歲以上人士
R04	地上芭蕾舞 Floor Ballet	逢星期五 7:00p.m. - 8:30p.m.	葵芳	嚴明然 Mandy YIM	透過躺仰地面的訓練，為進入古典芭蕾舞訓練打好基礎。	1堂 \$260 \$234(會員)	適合16歲以上人士
R05	芭蕾舞高班 Ballet (Advance)	逢星期五 8:30p.m. - 10:00p.m.	葵芳	嚴明然 Mandy YIM	從鞏固芭蕾舞的基本技巧開始，到加強在跳、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。	1堂 \$260 \$234 (會員)	適合16歲以上人士
R06	當代舞A Contemporary Dance A	逢星期一: 10月13,20,27日 11月3,10,17,24日 12月1,8,15日 4:30p.m. - 6:00p.m.	「多空間」 @錦田	何芳婷 Fonteyn HO	從簡單的地板練習到站立的身體鍛鍊，再跟隨音樂的舞動，訓練能延伸身體幅度及發掘身體的潛能。	10堂 \$2,000 \$1,800 (會員)	適合12歲或以上之青少年
R07	即興與創作 Improvisation and Creation	逢星期三: 10月8,15,22日 11月5,12,19,26日 12月3,10,17日 7:30p.m. - 9:30p.m.	「多空間」 @錦田	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，繼而進行創作。	10堂 \$3,000 \$2,700 (會員)	對舞蹈創作及即興有興趣之人士
R08	兒童舞蹈創作 Children Creative Dance	逢星期四: 10月16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18日 4:00p.m. - 5:00p.m.	「多空間」 @錦田	鍾雪顏 Hermia CHUNG	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!	10堂 \$2,000 \$1,800 (會員)	適合5至12歲小朋友
R09	當代舞B Contemporary Dance B	逢星期五: 10月10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月12,19日 7:30p.m. - 9:00p.m.	「多空間」 @錦田	何明恩 Ming Yan HO	從簡單的地板練習到站立的身體鍛鍊，再跟隨音樂的舞動，訓練能延伸身體幅度及發掘身體的潛能。	10堂 \$2,000 \$1,800 (會員)	適合18歲或以上之人士

12月焦點藝術家來自台灣的 **林祐如**



攝影：陳韋勝

流浪真的不能只有到淡水 (分享會)

透過自身的舞蹈歷程分享一路上的各種驚嚇與驚喜，希望可以輕鬆有趣但真心絕對的帶大家花一點時間與自己真實相遇，聊聊關於「我們是怎麼長大的」這件事。

*歡迎有興趣人士參與

免費
(需預先留位)

5/12 (五)
1930 - 2100
「多空間」@ 錦田

我邀請你邀請我 (當代舞蹈及即興創作)

由肢體活動與手作體驗，引導大家意識自身觀看事情的方式、提議的勇氣和回應的能力。在個體與群體之中，溫柔堅定但隨時保有空間。

*適合喜歡創作人士參與

全期4節：
\$1,920
\$1,728 (會員)
\$1,536 (11月5日前報名可享早鳥優惠)

6 - 7/12 (六至日)
1000 - 1300 及
1430 - 1730
「多空間」@ 錦田

進來坐坐 (樂齡人士創意舞動工作坊)

將那個「悠閒時光」變成生活中的正經事，一起共度每日所需的身體運動、手作體驗和聊天分享。過程中會有熱情的引導，沒有標準答案、沒有美醜、不用記動作。只要帶著一點點自由的玩心，讓我們陪伴你享受聚會帶來的美好能量！

*歡迎50歲至75歲之人士參與

全期4節及成果展演：
\$1,920
\$1,728 (會員)
\$1,530 (11月5日前報名可享早鳥優惠)
*退休人士可獲更多優惠，請向本團查詢

9 - 12/12 (二至五)
1500 - 1800
13/12 (六)
1400 - 1800
「多空間」@ 錦田
或其他場地

舞蹈、多媒體與即興研習

Dance Multi-media & Improvisation Research

匯集各地藝術家探索即興舞蹈，討論創作與發掘感官、身體和動作的關係。活動以《緣舞場86 - 與「林」共舞》作結。歡迎專業舞者，或經過推薦的表演藝術工作者報名參加！

*適合具創作及即興經驗人士或專業舞者參與

全期4節：
\$1,000
\$900 (會員)

9-12/12 (二至五)
1000 - 1300
「多空間」@ 錦田

《緣舞場86 - 與「林」共舞》及 演後派對

Improvisation Lam 86 - Dance with "Lin"

表演者：馬才和、嚴明然、林祐如、Christina HE、何芳婷、梁卓堃、林佩君、馮國基等

聯合不同藝術界人士進行之跨媒體即興創作，聚集舞蹈、戲劇、音樂等精英，探索表演者的即時反應與臨場智慧，展現生命中的驚喜與挑戰。

費用：\$180
\$162 (會員)
*費用包括演出、飲品及輕食

14/12 (日)
1700
「多空間」@ 錦田

「多空間」免費活動 (需預先報名，先到先得)

「多空間」三十週年 經典作品錄像放映會

日期：4/10、1/11、
6/12 (六)

時間：1930

(活動約1小時30分鐘)

地點：「多空間」@ 錦田

「開放舞蹈平台」 Open Dance Platform

日期：15/11 (六)

時間：1700

地點：「多空間」@ 錦田

(誠邀提交申請)

新地任你Jam

Sunday Free Jam

日期：5/10、16/11、
21/12 (日)

時間：1500-1700

地點：「多空間」@ 錦田

「多空間」舞蹈中心 開放日

日期：21/9 (日)

時間：1400 - 1800

地點：「多空間」@ 錦田

「多空間」三十歲了，我們特備三十週年來的舞蹈精華，誠邀你一起重溫「多空間」的歷程，回顧我們的成長與變化。當中更會分享作品創作過程，深入理解每段舞蹈的創作背景和理念。

「多空間」會為藝術家提供支援平台，無論你是舞者、編舞、表演藝術家，還是音樂創作人，只要你有創意和熱情，我們誠邀你提交申請。我們可以提供場地，及簡單的技術支援，幫助你實現你的創意。期待在「多空間」見到你！

「多空間」每月將會在舞蹈中心、戶外或歷史古蹟前舉行即興Jam活動，活動開放給不同界別人士參與。透過舞蹈和身體接觸溝通，無需過多言語，每個動作傳遞真摯感受。在自由和尊重的氛圍中，享受舞蹈的魅力！

「多空間」提供免費的課程體驗，讓每位感興趣的朋友都能輕鬆參與。當中還有錄像播放、小型展覽和講座，讓公眾有機會欣賞藝術作品，並與藝術家進行互動交流，共同享受舞蹈的魅力！

現已接受報名!

「有機形體及轉化訓練」舞蹈與表演藝術證書課程(初班)

Organic Movement and Transformation Training (OMTT)

日期：2026年1月至6月

時間：逢星期六2:30p.m. - 5:30p.m.

課程共104小時

\$10,400

\$9,360(會員)

\$8,320(早鳥優惠: 2025年11月5日前報名)

*會員優惠不能與早鳥優惠同時使用

「有機形體及轉化訓練」幫助學員了解身體，以呼吸練習及不同訓練方式、增加學員的耐力及靈活性，以轉化訓練方式引導學員融匯生活、舞蹈和不同藝術媒體，例如聲音、文字、繪畫、雕塑、錄像等，開拓身體潛能，發展肢體動作、延伸表演幅度。課程特意為有志投身演藝行業的年輕人、在職社工和教師等而設，除可奠定舞蹈及形體基礎，更名為參與者累積創作及演出經驗，而在職教師及社工則可學習於工作中活用「有機形體及轉化訓練」，達致創意教學，助人自助。

活動預告: 2026年3至4月接觸即興表演創始成員之一 Nita Little訪港!

「多空間」及導師簡介

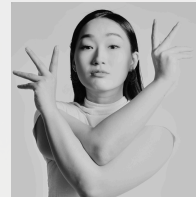
「多空間」由舞蹈家馬才和與嚴明然於一九九五年三月創辦，旨在透過舞蹈探索表演藝術的無限可能、尋求新的舞蹈語言及演出路向，創作及演出超過3000項(包括本地及海外作品)，除糅合不同創作媒體外，更不斷打破規限，於劇場內外各種不同空間創作及表演，包括即興創作、舞蹈劇場、環境舞蹈、舞蹈與多媒體等。舞團之四大方向為「表演及創作」、「藝術及交流」、「舞蹈及藝術推廣」、「教育及研究」。



嚴明然 Mandy YIM: 「多空間」創辦人兼外展及教育總監，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。



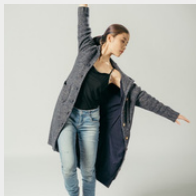
馬才和 Victor MA: 「多空間」創辦人兼藝術總監，香港演藝學院舞蹈學院及戲劇學院畢業生，1996年獲亞洲文化協會利希慎獎學金，前往美國考當代舞蹈及劇場，2002年獲香港藝術發展局列斯大學志奮領獎學金前往英國修讀表演研究碩士課程，獲香港藝術發展局頒發「2016港藝術家獎」「藝術家年獎」(舞蹈)，曾任香港芭蕾舞團及城市代舞蹈團全職舞者。2001年憑電影《情色地圖》獲台灣金馬獎提名最佳男配角。曾任中大及教大等院校客席講師。



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。



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D、健康D」，轉化無限可能，保持童心。



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。



林祐如 Lin Yuju: 臺灣花蓮，現為獨立藝術家，從事肢體相關創作、表演與分享活動。作品關注土地教育與文化發展脈絡，喜歡極簡，同時也對混亂與拼貼著迷。近期喜好將物件、行為及史料意象置入作品，並經常運用常規反射出角色的出格與獨立。作品觸及各類型藝術、多媒體，及時裝秀場等，在劇場與非劇場之間交流、合作與玩。

報名須知:

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

立即報名



WHATSAPP



GOOGLE FORM



FACEBOOK



網頁



INSTAGRAM



支持我們

或致電

2470 0511/9173 6252

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

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