

# 「多空間」舞蹈中心 2026年1月至6月課程及活動

---

舞蹈課程 | 5月焦點藝術家 Nita Little | 4月焦點藝術家 Yuval Finkelshtein |  
三十週年錄像放映會 | 新地任你Jam | 開放舞蹈平台 | 舞蹈中心開放日 | 音樂聚會

主辦及製作



藝術總監：馬才和

外展及教育總監：嚴明然



# 恆常課程

## REGULAR CLASS

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	透過呼吸練習張開身體，增加對身體的覺察，課程包括加強肌肉耐力及柔韌度等練習。	單堂 \$360	適合16歲 以上人士
R02 當代舞高班 Contemporary Dance (Advance)	逢星期三 9:45 - 11:15a.m.	「多空間」 @錦田	嚴明然	由當代舞的熱身和不同的耐力訓練開始，再到空間、節奏及能量敏感度之提升，最後透過不同組合動作，開闊舞蹈的潛能。	單堂 \$200 4堂 \$720	適合16歲 以上人士
R03 當代舞中班 Contemporary Dance (Intermediate)	逢星期四 7:00-8:30p.m.	葵芳	嚴明然	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！	單堂 \$200 4堂 \$720	適合16歲 以上人士
R04 馬才和舞蹈班 Dance with Victor	逢星期二 (3月3日開課) 7:30-9:00p.m.	「多空間」 @錦田	馬才和	導師將帶領學員從身體覺察及探索開始，繼而進行不同強度之舞蹈訓練及組合動作之練習。	單堂 \$200 4堂 \$720	對舞蹈創 作及即興 有興趣之 人士
R05 當代舞初班 Contemporary Dance (Elementary)	逢星期三 (3月4日開課) 5:00-6:30p.m.	「多空間」 @錦田	何芳婷	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。	單堂 \$200 4堂 \$720	適合16歲 以上人士
R06 兒童舞蹈創作 Children Creative Dance	逢星期四 (3月5日開課) 4:00-5:00p.m.	「多空間」 @錦田	鍾雪顏	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！	單堂 \$150 4堂 \$480	適合5至 12歲小朋 友
「有機形體及轉化 訓練」舞蹈與表演 藝術證書課程2026 OMTT 2026 (詳情請向「多空 間」查詢)	逢星期六 1月3日至 6月27日 (除2月28日、4 月18日、5月2日 及6月20日外) 2:00-4:00p.m. 4:00-6:00p.m.	「多空間」 @錦田	馬才和、 嚴明然、 廖國康、 張文茵、 Nita Little、 Yuval Finkelshtein	課程結合不同舞蹈和形體的獨有訓練方式，從聆聽、理解和探索身體開始，透過觀察及想像發展肢體動作並累積舞蹈詞彙，尋找獨特的舞蹈語言，啓迪創作。	單堂 \$300	適合有志 投身演藝 行業的年 輕人、在 職社工和 教師

立即成為「多空間」會員 九折優惠報讀「多空間」課程



# 特別活動

## SPECIAL ACTIVITIES



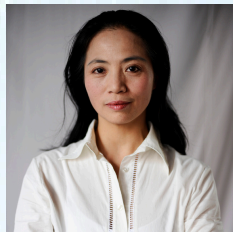
活動名稱	日期	時間	地點	內容簡介	收費	對象
「多空間」三十週年 經典作品錄像放映會 Y-Space 30th Video Screening	星期六 1月10日 2月7日 3月7日 4月4日 5月9日	7:30p.m.	「多空間」 @錦田	「多空間」三十週年了，誠邀你一起重溫及回顧我們的成長與變化，並分享作品創作過程，深入理解每段舞蹈的創作背景和理念。	每節： 建議\$20 或以上 (非會員)  自由定價 (會員)	適合對表演藝術或對「多空間」活動感興趣之人士
新地任你Jam Sunday Free Jam	星期日 1月18日 2月15日 3月15日 4月12日 5月10日	3:00 - 5:00p.m.	「多空間」 @錦田	每月定期舉行的即興Jam活動，透過舞蹈和身體溝通，無需過多言語。在自由和尊重的氛圍中，享受舞蹈的魅力！	每節： 建議\$50 或以上 (非會員)  自由定價 (會員)	適合對舞蹈及即興感興趣之人士
開放舞蹈平台 Open Dance Platform	創作者報名截止： 4月8日 (三)		「多空間」 @錦田	創作者能夠透過這個平台將舞蹈和表演藝術理念、創作和研究與大家分享。「多空間」將為你提供10小時排練場地及分享會之技術支援。	報名費： \$200  \$100 (會員)	適合新晉或富有經驗的編舞、舞者、表演者及創作人士
	公開展演： 5月24日 (日)		「多空間」 @錦田		自由定價	適合對舞蹈感興趣之人士
「多空間」舞蹈中心 開放日 Open Studio	2月22日 (日)	2:00 - 5:00p.m.	「多空間」 @錦田	「多空間」提供免費的課程體驗、錄像播放和講座，讓公眾有機會嘗試舞蹈課程及欣賞藝術作品，並與藝術家進行互動交流。	免費	適合所有對藝術和舞蹈感興趣之人士
舞蹈與音樂聚會 Dance and Music Concert	《關於地方、泥土 與生活的歌唱》 1月30日 (五)  (其他音樂聚會日期請密切留意「多空間」最新消息)	7:30p.m.	「多空間」 @錦田	「多空間」於2026年將舉辦一系列以音樂及舞蹈作主題的聚會。 1月音樂家: 老B、阿達 嘉賓: Suzy  其他月份音樂家包括: 曾永曦、梁卓堃及邱立信等	自由定價	適合所有對藝術感興趣之人士
5月焦點藝術家 Artist in Focus - Nita Little	5月1 - 4日	Nita是國際知名的接觸即興導師，工作坊將帶領學員專注身體的存在及應用，探索表演與創作的融合，將身體動作與藝術創作結合，日後用於舞蹈及其他藝術形式的即興表演。				
4月焦點藝術家 Artist in Focus - Yuval Finkelshtein	4月14 - 19日	工作坊分兩部分，工作坊A關於接觸即興及身體覺察訓練。工作坊B集中於當代舞蹈、地面練習和舞蹈體操，歡迎任何具有舞蹈/武術/動作訓練背景人士參與。				

「多空間」是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，其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。三十年來，「多空間」致力發展成為既富有本土文化風格，又不乏國際視野的表演團體，其作品除了在各大小舞台及劇場公開表演外，亦深入社區及學校，追慕者眾，更多次應國際藝術節及藝術機構之邀，前往表演與交流，演出足跡遍及全球數十個城市。



**馬才和 (導師)**  
「多空間」創辦人及藝術總監

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，前往美國考察當代舞蹈及劇場，2002年獲香港藝術發展局列斯大學志奮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。



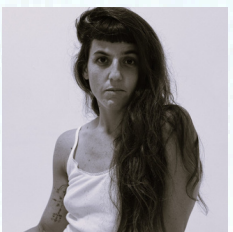
**嚴明然 (導師)**  
「多空間」創辦人兼外展及教育總監

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。



**Nita Little (美國)**  
海外導師

Nita Little是接觸即興舞蹈創始團隊中最後幾位仍在實踐的成員之一。在Nita獲得了加州大學戴維斯分校的表演研究博士學位，專注於身體的存在感和創造性行動的表達。她編寫了數十個課程大綱，遍及全球進行教學，同時也是多間出版物的講師、撰稿人和貢獻者。她還創立了Institute for the Study of Somatic Communication，該機構在全球設有多個學習小組。Nita提供大師班、講座、訪談和輔導服務。



**Yuval Finkelshtein (以色列、西班牙)**  
海外導師

舞者、創作者和教師。Yuval從小在競技體育中成長，將自己的身體知識和能力從運動的語言轉化為動作和舞蹈的語言。她曾與許多編舞家在以色列和國外合作。創作的作品獲得了以色列各種計劃和節目的支持，包括2024年特拉維夫的Intimadance節和2021年的Menashe駐留計劃。作為教師，Yuval享受通過現代舞、地面技術、接觸即興和體操工作坊分享她的運動方法。



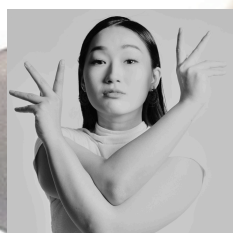
**張文茵博士 (導師)**

註冊表達藝術治療師、註冊社工、認可督導、人本表達藝術國際認可教員、香港表達藝術治療協會創會主席、香港中文大學社會工作學系兼任講師。張文茵博士提供社會心理輔導和人本表達藝術接近三十年，她致力與尋求治癒，個人成長和轉變的人共同創造、一起成長。



**廖國康 (導師)**

曾獲新球強設計獎及創新企劃獎，多年來會為不同團體、機構及大專院校策劃不同形式的藝術工作坊及展覽，協助參加者以藝術連繫他人，社區以及個人時空，建立新的存在關係，廖國康認為藝術不只是一件可供觀賞的作品，而是能帶給創作者和觀眾一份別具意思的經驗，著有《混合媒介72個藝術活動》



**何芳婷 (導師)**

畢業於香港演藝學院(榮譽)學士學位，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 (導師)**

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課程的畢業生。現在是自由身教師，到不同社區、小學及幼稚園教學。她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。

電話 | 2470 0511  
9173 6252  
WhatsApp | 9173 6252  
電郵 | office@y-space.org  
Facebook | Y-Space「多空間」  
Instagram | y\_spacehk  
網站 | www.y-space.org  
地址 | 新界元朗錦田錦田戲院大樓二樓A室



**報名方法:**

- 1) 掃描QR Code 填寫表格
- 2) 或WhatsApp 至 9173 6252

**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

主辦機構保留更改活動、導師及藝術家之權利。

封面相片: 《舞蹈併貼嘉年華》1999 攝影: 河馬