香港舞蹈團
Hong Kong Dance Company
Since 1981

中國古典舞／多國民族舞／身心靈健康

網上報名於二零二五年五月七日（星期三）上午十時開始接受報名
親臨或郵寄報名於二零二五年五月七日（星期三）下午二時三十分開始接受報名

70TH 舞蹈課程

上環・鰂魚涌

網上報名
Enrolment

hkdance.com

版權所有© 2025香港舞蹈團

內容 Contents

課程資料 Courses Info

星期一 Mon 3

星期二 Tue 5

星期三 Wed 10

星期四 Thu 16

星期五 Fri 22

注意事項 Points to Note 26

報名表格 Enrolment Form 27

導師簡介 Introduction of Instructor 28

香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 30

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期一 Mon		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 26/5、2/6、9/6、16/6、23/6、30/6、7/7、14/7、21/7、4/8、11/8、18/8、25/8	**(1) 水袖 (初級進階)** **Long Sleeves (Elementary Progressive)** 導師 Instructor：何泳濘 He Yongning 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：以中國古典舞身韻配合各種的單一水袖技巧，通過舞蹈小品來加強控制水袖的有效方法，更能帶出水袖靈巧多變的體態美。 **課程編號 Code：EC70-LP1** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：13 學費 Fee：$2600 名額 Class Size：16 人 地點 Venue：1 號排練室/Rehearsal Room No. 1 註 1:本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞水袖訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of long sleeves Chinese dance training. 註 2:本團將提供水袖給學員上課之用。 Note 2: The long sleeves will be provided during the class.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 7/7、14/7、21/7、4/8、18/8、25/8	**(2) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (初級) (A)** **Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Elementary) (A)** 導師 Instructor：李俊軒 Lee Chun-hin 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：課堂上半部份主要透過中國古典舞的身韻元素，訓練身體協調、呼吸及韻律。下半部份將學習創意舞蹈小品，並配合道具（折扇），感受舞蹈藝術之美。 **課程編號 Code：EC70-XA1** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：$1140 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：2 號排練室/Rehearsal Room No. 2 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期一 Mon		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 26/5、2/6、9/6、7/7、14/7、21/7、4/8	**(3) 中國舞蹈小品 (初級) (A)** **Chinese Dance Excerpts (Elementary) (A)** 導師 Instructor：戴詠津 Tai Wing-chun 香港舞蹈團高級舞蹈員 Senior Dancer of HKDance 內容 Content：本課程以拉筋、伸展肌肉作基礎訓練，再以民間舞的基本動律和身韻小段，開發身體協調性及靈活性，從中體驗中國舞的趣味。 **課程編號 Code：EC70-XE1** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：7 學費 Fee：$1330 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：3 號排練室/Rehearsal Room No. 3 註：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 26/5、2/6、9/6、7/7、21/7、4/8、18/8、25/8	**(16) 中國古典舞基訓及身韻 (中級)** **Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun (Intermediate)** 導師 Instructor：藍彥怡 Lam Yin-yi 香港舞蹈團高級舞蹈員 Senior Dancer of HKDance 內容 Content：在有一定的中國古典舞基礎上，穩固使用正確的手、眼、身、法和肌肉的運用，課程中會加強一些技巧的訓練，例如：跳、轉、翻，從而再進一步訓練身體的協調性和靈活性。 **課程編號 Code：EC70-TS1** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：8 學費 Fee：$1520 名額 Class Size：12 人 地點 Venue：4 號排練室(6 樓)/Rehearsal Room No. 4(6/F) 註：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少三年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of three years of Chinese dance training.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期一 Mon		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環天威中心 Sheung Wan Skyway Centre	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 26/5、2/6、9/6 14/7、21/7、4/8、 18/8、25/8	**(20) 中國舞基礎課程 (A)** **Fundamental of Chinese Dance (A)** 導師 Instructor：吳宛汶 Ng Yuen-man 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：本課程適合初學者，透過拉筋練習，開發身體的靈活性，訓練肌肉能力，並透過學習簡單的舞蹈組合，提升身體的舞姿感和音樂反應，培養對中國古典舞的興趣。 **課程編號 Code：EC70-SC19-FA1** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：8 學費 Fee：$1520 名額 Class Size：8 人 地點 Venue：天威中心舞蹈室(3 樓)/Skyway Centre Dance Studio(3/F) 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

星期二 Tue		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 2:00pm-3:00pm 日期 Date： 3/6、10/6、17/6、 24/6、8/7、15/7、 22/7、29/7、5/8、 12/8、19/8	**(27) 水袖 (入門)** **Long Sleeves (Beginner)** 導師 Instructor：林恩滇 Lam Yan-tin Icey 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 內容 Content：本課程聚焦練習水袖的單一基本技巧：如：出袖、收袖、揚袖、沖袖、繞袖、片花等。讓初學者對水袖有初步認識及掌握其運用技巧。 **課程編號 Code：EC70-QD3-LB2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：$1650 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2:本團將提供水袖給學員上課之用。 Note 2: The long sleeves will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期二 Tue		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 3:15pm-4:45pm 日期 Date： 3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8	**(28) 中國舞基礎課程 (C)** **Fundamental of Chinese Dance (C)** 導師 Instructor：林恩滇 Lam Yan-tin Icey 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 內容 Content：運用中國舞古典身韻素材，並以短句組合練習，從而對中國舞有初步認識增加興趣。 **課程編號 Code：EC70-QD3-FC2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：$2090 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note: This course is suitable for novices aged 16 or above.
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 5:30pm-7:00pm 日期 Date： 3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、29/7、5/8、12/8、19/8	**(29) 中國古典舞基訓及身韻基礎課程** **Fundamental of Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun** 導師 Instructor：唐海美 Tong Hai-my 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容 Content：本課程適合初學者，透過基本功訓練，加強肢體協調性、肌肉耐力及軟開度。同時配合身韻短句訓練，加強學習古典舞的運動規律，協助訓練姿態和動作連接的運動路線和美感等。 **課程編號 Code：EC70-QD3-TS2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：學員請自備一對護膝。 Note 2: Student may prepare a pair of knee pads.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期二 Tue		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7、12/8、19/8	**(4)水袖 (初級)** **Long Sleeves (Elementary)** 導師 Instructor：江麗明 Kong Lai-ming 前香港舞蹈團高級舞蹈員 Former Senior Dancer of HKDance 內容 Content：單一技法訓練"袖"的各類技術方法，如：抖、揚、搭袖等等，以及運用身體韻律來掌握控制水袖的有效方法。 **課程編號 Code：EC70-LE2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$2000 名額 Class Size：16 人 地點 Venue：1 號排練室/Rehearsal Room No. 1 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞水袖訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of long sleeves Chinese dance training. 註 2:本團將提供水袖給學員上課之用。 Note 2: The long sleeves will be provided during the class.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 27/5、3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、12/8、19/8、26/8	**(5) 中國舞蹈小品 (初級) (B)** **Chinese Dance Excerpts (Elementary) (B)** 導師 Instructor：何泳濘 He Yongning 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：中國古典國風成品舞的編創是運用於傳統中國古典舞國風古韻的身段結合新穎的現代編創技法，從動作中用另一個角度去探索個人身體多元化的動律和不同的用力方法，展示古典舞身段中的韻味及現代身體多元化的個性風格、韻律和姿態。 **課程編號 Code：EC70-XE2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：2 號排練室/Rehearsal Room No. 2 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期二 Tue		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 27/5、3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、19/8、26/8	**(6) 中國古典舞基訓及舞蹈小品 (初級) (A)** **Chinese Classical Dance Technique and Dance Excerpts (Elementary) (A)** 導師 Instructor：林昀澔 Lam Wan-ho 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 第一段課程 Part(1)：把杆訓練 Technique training 內容：以把杆組合訓練學員身體綜合能力，以綜合訓練和身韻組合，強調古典舞身法韻律的要求，通過節奏及身法動勢連接上的變化，促進學員掌握古典舞的風格、規格及動勢特點。 第二段課程 Part(2)：中國舞蹈小品 Chinese Dance Excerpts 內容：以短篇的小品，讓學員將所學到的技巧和身法運用到舞蹈作品上，進一步掌握古典舞的神髓。 **課程編號 Code：EC70-TX2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：9 學費 Fee：$1710 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：3 號排練室/Rehearsal Room No. 3 註：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期二 Tue		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 7:45pm-9:15pm 日期 Date： 3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8	**(23) 多國度舞蹈小品基礎課程：西班牙舞 Tangos** **Fundamental of International Dance Excerpts: Flamenco Tangos** 導師 Instructor：孫鳳枝 Sun Fung-chi 自由身舞者 Freelance Dancer 內容 Content：導師將帶領學員走進各國各異的民族，體驗不同的文化色彩及其舞蹈特色。由淺至深學習該國的舞蹈小品，並加以基本步法、舞姿作訓練，讓學員通過舞蹈小品來提高對舞蹈的表演能力和身體與道具的協調能力。是次導師將帶領學員走進熱情的西班牙，學習 8 拍子舞蹈 Tangos。 **課程編號 Code：EC70-QB3-IX2** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1：本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：女學員請自備一對有鞋跟的民間舞鞋/跳舞鞋；男學員請自備一對跳舞鞋。 Note 2: Female student may prepare a pair of Chinese folk dance shoes/character shoes; Male student may prepare a pair of character shoes. 註 3：女學員請自備過膝長裙；男學員請自備長褲。 Note 3: Female student may prepare a knee-length skirt; Male student may prepare a pair of long trousers.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期三 **Wed**		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 10:00am-11:00am 日期 Date： 4/6、11/6、18/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8	**(30) 墊上嬋柔®** **GYROKINESIS®** 導師 Instructor：黎德威 Lai Tak-wai 自由身舞者 Freelance Dancer 內容 Content：GYROKINESIS®嬋柔®運動是一種結合地墊及小橈子的全身運動。透過流暢、節奏性的動作，系統性地鍛鍊關節和肌肉，並強化心肺功能。運動包含神經系統鍛煉、脊椎伸展與關節減壓，搭配不同的呼吸方式來促進全身活動。這項運動不僅改善身體的靈活性和核心肌力，還能舒緩緊繃，增進身心靈的平衡，是一項温和而且容易上手的身心靈平衡運動。 **課程編號 Code：EC70-QD3-GR3** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1400 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士參加。 Note 1: The course is suitable for applicants aged 16 or above. 註 2: 本團將提供瑜伽墊和椅子給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat and the chair will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期三 **Wed**		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 28/5、4/6、11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、6/8、13/8、20/8、27/8	**(7) 中國古典舞基訓及中國民間舞蹈課程 (初級)** **Chinese Classical Dance Technique and Chinese Folk Dance (Elementary)** 導師 Instructor：張皓瑤 Cheung Ho-yiu 自由身舞者 Freelance Dancer 第一段課程 Part(1)：中國古典舞基訓 Chinese Classical Dance Technique 內容 Content：基訓課是根據中國古典舞的舞種特性為基礎，內容涵蓋有：體態、軟開度、能力、舞姿、技法及動勢規律。 第二段課程 Part(2)：維吾爾族舞蹈 (初級) Uyghur Ethnic Dance (Elementary) 內容 Content：維吾爾族舞蹈將以舞蹈小品的形式教授包括有體態動律、姿態，以及此民族典型性的舞步舞句。舞蹈將以舞蹈小品的形式教授包括有體態動律、姿態，以及此民族典型性的舞步舞句。性的舞步舞句。 **課程編號 Code：EC70-TF3** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：12 學費 Fee：$2280 名額 Class Size：16 人 地點 Venue：1 號排練室/Rehearsal Room No. 1 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少兩年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of two years of Chinese dance training. 註 2：女學員請自備一對有鞋跟的民間舞鞋；男學員請自備一對有鞋跟的靴。 Note 2: Female students may prepare their own Chinese folk dance shoes; Male students may prepare their own boots. 註 3:本團將提供舞蹈裙給學員上課之用。 Note 3: The dance skirt will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期三 Wed		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 28/5、4/6、11/6、9/7、16/7、30/7	**(8) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (中級)** **Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Intermediate)** 導師 Instructor：戴詠津 Tai Wing-chun 香港舞蹈團高級舞蹈員 Senior Dancer of HKDance 內容 Content：本課程主要鍛煉學員的肢體柔韌性、協調性及一體性，以當代中國舞元素為主，再結合傳統中國古典舞，突出肢體的魅力。 **課程編號 Code：EC70-SX3** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：$1140 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：2 號排練室/Rehearsal Room No. 2 註：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少三年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of three years of Chinese dance training.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 28/5、4/6、11/6、18/6、2/7、9/7、16/7、30/7、13/8、20/8	**(9) 芭蕾舞蹈小品 (初級)** **Ballet Dance Excerpts (Elementary)** 導師 Instructor：劉雅蓮 Liu Ya-lien 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：課程專為基礎且對芭蕾舞蹈小品變奏有興趣的學員設計，課程由把杆至中間訓練，透過基本功上的練習延伸運用到變奏的表演，用輕鬆簡單的方法切入，調整姿勢體態，提升肢體協調性和音樂性，令學員更容易靈活運用身體而感受到表演的樂趣。 **課程編號 Code：EC70-BX3** 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：3 號排練室/Rehearsal Room No.3 註：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少三年芭蕾舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of three years of Ballet dance training.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期三 Wed		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 28/5、4/6、11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、30/7、13/8、20/8、27/8	**(17) 中國古典舞如何多 Fun！** **How Chinese Classical Dance is Fun！** 導師 Instructor：徐浠林 Chui Hei-lam 香港舞蹈團見習舞蹈員 Apprentice of HKDance 內容 Content：學員不需要舞蹈基礎，通過中國古典舞的簡單舞姿，讓上班一族舒展筋骨，放鬆工作、生活所帶來的緊張心情，在課堂中學員可以拋開一切，盡情享受音樂、舞蹈所帶來的樂趣。導師將會配上音樂編排一些舞蹈組合來加強學員的音樂節奏感，使其情感融入音樂之中。 第一至四節課：《放鬆心靈，延展線條》 運用中國古典舞獨有的身段，「提沉沖靠」去融合音樂，放鬆心靈，同時學習如何拉長身體線條。 第五至八節課：《協調動律，提高美感》 嘗試在舞蹈動律中，讓身體更協調，同時感受舞蹈由內至外散發的美與感染力。 第九至十二節課：《呼吸融合，眼眸倩兮》 綜合前 8 堂的舞蹈組合，最後加入呼吸調節，眼神運用，達到線條優美、張弛有度的古典舞效果。 **課程編號 Code：EC70-CC3** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：12 學費 Fee：$2280 名額 Class Size：12 人 地點 Venue：4 號排練室(6 樓)/Rehearsal Room No. 4(6/F) 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期三 Wed		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環天威中心 Sheung Wan Skyway Centre	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 28/5、4/6、11/6、18/6、25/6、9/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8	**(21) 中國古典舞基訓及中國民間舞蹈基礎課程** **Fundamental of Chinese Classical Dance Technique and Chinese Folk Dance** 導師 Instructor：盧心瑜 Lo Sum-yu 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 第一段課程 Part(1)：中國古典舞基訓 Chinese Classical Dance Technique 內容 Content：本課程以把桿練習為基礎，配合系統式科學訓練方法，如使用彈力帶，針對性加強肌肉強度及協調能力。 第二段課程 Part(2)：傣族舞蹈(基礎) Dai Ethnic Dance(Fundamental) 內容 Content：從淺入深教授傣族舞蹈，包括從手式、腳位、基本動律等元素，加入步伐與綜合短句練習，領略舞蹈中所運用的肢體動律及風格，體驗傣族舞蹈之美。 **課程編號 Code：EC70-SC19-TF3** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：12 學費 Fee：$2280 名額 Class Size：8 人 地點 Venue：天威中心舞蹈室(3 樓)/Skyway Centre Dance Studio(3/F) 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2:本團將提供傣族舞蹈裙給學員上課之用。 Note 2: The Dai dance skirt will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期三 Wed		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 4/6、11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、13/8、20/8	**(24) 中國舞蹈小品 (初級)** **Chinese Dance Excerpts (Elementary)** 導師 Instructor：胡錦明 Wu Kam-ming 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 第一段課程 Part(1)：把杆訓練 Technique Training 內容 Content：以最簡單的把桿訓練，使學員身體肌肉及能力提昇來配合小品的表現力。 第二段課程 Part(2)：中國舞蹈小品 Chinese Dance Excerpts 內容 Content：通過傣族三道彎和後踢步的基本動律，展示傣族姑娘的美。 **課程編號 Code：EC70-QB3-XE3** 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：11 學費 Fee：$2090 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期四 Thu		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 10:00am-11:00am 日期 Date： 5/6、12/6、19/6、26/6、10/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8	**(31) 健體伸展課程** **Body Stretching** 導師 Instructor：盧心瑜 Lo Sum-yu 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容 Content：本課程會因應學員的身體程度而教授合適的拉伸訓練，以配合音樂旋律來舒展筋骨，增強關節靈活性、肌肉能力、身體柔軟度及平衡力，使身體及心靈得以完全放鬆。養成恆常運動，令體格更強健及塑造更健康的身形。 **課程編號 Code：EC70-QD3-BS4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1400 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士參加。 Note 1: The course is suitable for applicants aged 16 or above. 註 2: 本團將提供瑜伽墊及瑜伽磚給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat and the yoga block will be provided during the class.
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 11:15am-12:15pm 日期 Date： 5/6、12/6、19/6、26/6、10/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8	**(32) 中國古典舞身韻基礎課程 (B)** **Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (B)** 導師 Instructor：盧心瑜 Lo Sum-yu 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容 Content：本課程以中國舞裡「圓」之概念為基礎，透過身體的律動與呼吸，重點訓練身體動律和基本舞姿，最後以小品組合為綜合練習。 **課程編號 Code：EC70-QD3-SB4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1400 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note: This course is suitable for novices aged 16 or above.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期四 Thu		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 2:00pm-3:00pm 日期 Date： 5/6、12/6、26/6、3/7、10/7、17/7、7/8、14/8、21/8	**(33) 中國古典舞基訓基礎課程** **Fundamental of Chinese Classical Dance Technique** 導師 Instructor：溫雅如 Wan Nga-yu 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容 Content：以把桿練習為基礎，內容由淺入深、循序漸進，旨在通過科學而有效的訓練方法提高學習者的古典舞能力和技術水準。 **課程編號 Code：EC70-QD3-FT4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：9 學費 Fee：$1260 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註：本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note : The course is suitable for novices aged 16 or above.
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 3:15pm-4:45pm 日期 Date： 5/6、12/6、19/6、26/6、3/7、10/7、17/7、24/7、7/8、14/8、21/8	**(34) 中國舞蹈小品基礎課程** **Fundamental of Chinese Dance Excerpts** 導師 Instructor：林恩滇 Lam Yan-tin Icey 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 內容 Content：揉合中國舞及現代舞素材的小品，讓學員在表演技巧上打好基礎，得以提昇。 **課程編號 Code：EC70-QD3-FX4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：$2090 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期四 Thu		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 29/5、12/6、3/7、10/7、17/7、31/7	**(10) 中國古典舞-劍舞 (初級)** **Chinese Sword Dance (Elementary)** 導師 Instructor：戴俊裕 Tai Chon-u 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：中國古典舞講究<形、神、勁、律>的審美追求，除了以徒手的形式表現外，還包括了"袖"和"劍"這一文一武的訓練形式。"劍舞"講求以神運劍，以劍帶形。劍舞特點剛柔相濟、動靜結合、虛實相間、變化無窮、柔似行雲流水、剛如波濤洶湧。而劍舞的輕靈飄逸、剛勁穩健的特點對於舞蹈肢體、精神和心理氣質的訓練有強化的作用，配合古典舞的四大審美要求，有著很強的觀賞性和豐富的內涵。 第一段課程 Part(1)：單一性技法訓練 從易到難教授各種劍法技法，如基本形態、把位、用力、路線、舞姿等。再以上身劍法配合下身的幅度完整劍舞基本動作的協調。 第二段課程 Part(2)：短句強化訓練 主要圍繞一至兩種技法，在力度、幅度、節奏等運用加入變化，形成一組相對完整連貫的舞蹈短句。 第三段課程 Part(3)：表現性組合 在技術綜合運用的基礎上配以表演性、意境、編創元素等來完成一段相對完整的劍舞片段。 **課程編號 Code：EC70-SD4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：$1140 名額 Class Size：16 人 地點 Venue：1 號排練室/Rehearsal Room No. 1 註 1:本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少三年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of three years of Chinese dance training. 註 2:本團將提供劍給學員上課之用。 Note 2: The swords will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期四 Thu		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 29/5/2025 5/6、12/6、19/6、26/6、3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、14/8、21/8、28/8	**(11) 中國舞蹈小品 (中級)** **Chinese Dance Excerpts (Intermediate)** 導師 Instructor：胡錦明 Wu Kam-ming 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 第一段課程 Part(1)：把杆訓練 Technique Training 內容 Content：透過精簡把杆動作活動全身肌肉關節，訓練學員的肌肉能力及線條。 第二段課程 Part(2)：中國舞蹈小品 Chinese Dance Excerpts 內容 Content：通過摺扇加上古典身韻，展現女性亦剛亦柔的一面。 **課程編號 Code：EC70-XI4** 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：13 學費 Fee：$2470 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：2 號排練室/Rehearsal Room No.2 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少五年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of five years of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 29/5、5/6、12/6、19/6、26/6、3/7、10/7、17/7、24/7、31/7	**(12) 中國古典舞基訓及身韻 (初級)** **Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun (Elementary)** 導師 Instructor：林真娜 Lin Chun-na 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 內容 Content：本課程以基本功訓練為主。訓練學員肢體協調性及動作呼吸的連接；加強肌肉能力、動勢規律及延展線條。導師會運用道具編排一些組合、小品來加強訓練，使學員較準確的掌握其基本舞姿、風格韻味及手、眼、身法、步的運用。從而提升個人肢體上的魅力及涵養。 **課程編號 Code：EC70-TS4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：3 號排練室/Rehearsal Room No. 3 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期四 Thu		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 29/5、5/6、12/6、19/6、3/7、10/7、17/7、31/7、14/8、21/8	**(18) 墊上普拉提** **Mat Pilates** 導師 Instructor：劉雅蓮 Liu Ya-lien 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：於墊上進行普拉提(Pilates)練習，課堂會引導學員如何透過呼吸練習找到核心控制，集中訓練核心肌群，讓學員更能改善姿態、收緊肌肉、提升力量和柔軟度。 **課程編號 Code：EC70-MP4** 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：4 號排練室(6 樓)/Rehearsal Room No. 4(6/F) 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士參加。 Note 1: The course is suitable for applicants aged 16 or above. 註 2:本團將提供瑜伽墊給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat will be provided during the class.
晚間 Evening 上環天威中心 Sheung Wan Skyway Centre	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 29/5、5/6、12/6、19/6、26/6、3/7、10/7、17/7、24/7、31/7	**(22) 中國舞基礎課程 (B)** **Fundamental of Chinese Dance (B)** 導師 Instructor：曾嘉儀 Tsang Ka-yee 香港舞蹈團兒童團及少年團舞蹈導師 Dance Instructor(Children’s and Youth Troupes) of HKDance 內容 Content：透過簡單的把桿練習訓練肌肉控制能力並提高身體協調性。另外通過身韻小組合，使學員掌握中國古典舞基本舞姿和動作與動作之間的內在聯繫和連接，隨著手眼身法步伐等基本要領體會古典舞的美態。 **課程編號 Code：EC70-SC19-FB4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：8 人 地點 Venue：天威中心舞蹈室(3 樓)/Skyway Centre Dance Studio(3/F) 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期四 Thu		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 5/6、12/6、26/6、3/7、10/7、17/7、7/8、14/8、21/8	**(25) 中國古典舞身韻基礎課程 (A)** **Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (A)** 導師 Instructor：溫雅如 Wan Nga-yu 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容 Content：由淺入深，學習中國古典舞的基本身韻元素：提、沉、沖、靠、含、旁提等，以及身韻的基礎動作，包括：雙晃手，穿手，盤手等。 **課程編號 Code：EC70-QB3-SA4** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：9 學費 Fee：$1710 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 10:30am-12:00nn 日期 Date： 6/6、13/6、27/6、4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8	**(35) 《七七蹈體》身心舞動旅程** **“OnthewayDance”Journey of Tuning Body & Mind** 導師 Instructor：盤彥燊 Wayson Poon 當代舞蹈藝術家 Contemporary Dance Artist 內容 Content：此課程發展自本地舞蹈藝術家盤彥燊從 2016 年啟動的《七七蹈體》舞蹈動作研究。課程結合多種專業的呼吸練習和「氣」的導引，體驗身心合一的奇妙變化。學員將學會放下批判的眼光去看待自己，感受身體在清空、連結、覺知與反饋的奧妙，享受「動」所帶來的自身愉悅。由內而外的舞動不僅能夠提升血液循環，更有助於消除身心的疲憊感和釋放壓力，讓學員在課程結束後，感受到身體及心靈的踏實和自在。這將是一段煥發身心的舞動旅程。 **課程編號 Code：EC70-QD3-OD5** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：$2090 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士參加。 Note 1: The course is suitable for applicants aged 16 or above. 註 2: 本團將提供瑜伽墊和椅子給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat and the chair will be provided during the class..
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 3:15pm-4:45pm 日期 Date： 6/6、13/6、20/6、27/6、4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8	**(39) 當代民族舞蹈探索** **Contemporary Folk Dance: A Journey of Discovery** 導師 Instructor：梁儉豐 Kenny Leung@Common Ground Common Ground 藝術總監 Artist Director 內容 Content：這是一堂結合民族舞蹈、自然樂器與心靈減壓的創意課程，透過世界各地民族舞蹈的靈感與天然手鈴樂器（如栗子、果實、貝殼）的聲響，營造森林與部落的氛圍。課堂著重於身體的即興流動與心靈的釋放，幫助學員舒展壓力、回歸平靜，並在自然與文化的共鳴中探索自我。課程適合初階舞蹈基礎或以上的學員，讓我們一起舞動身心，感受律動中的力量與療癒。 **課程編號 Code：EC70-QD3-CF5** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：12 學費 Fee：$2280 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note: This course is suitable for novices aged 16 or above.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 6/6、13/6、4/7、11/7、18/7、1/8、15/8、22/8、29/8	**(13) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (初級) (B)** **Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Elementary) (B)** 導師 Instructor：何知琳 Ho Gi-lam 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：透過簡單的把桿練習訓練肌肉控制能力並提高身體協調性。本學期將用長絲巾為道具，通過身韻小組合，使學員掌握中國古典舞基本舞姿和動作與動作之間的內在聯繫和連接，隨著手眼身法步伐等基本要領體會古典舞的美態。 **課程編號 Code：EC70-XB5** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：9 學費 Fee：$1710 名額 Class Size：16 人 地點 Venue：1 號排練室/Rehearsal Room No. 1 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少兩年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of two years of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 30/5、6/6、13/6、20/6、27/6、4/7、11/7、18/7、1/8、15/8、22/8、29/8	**(14) 中國古典舞蹈小品 (初級)** **Chinese Classical Dance Excerpts (Elementary)** 導師 Instructor：王沐寧 Wang Muning 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：以中國古典舞身韻為核心，通過"形、神、勁、律"四大元素的深度體驗，結合"手眼身法步"的協調運用，探索肢體動作與內在氣韻的統一。課程以音樂情緒為引導，逐步訓練學生通過舞蹈語言傳遞喜、憂、剛、柔等情感層次。最終通過綜合性小品編創，將團扇道具與身韻結合，在"以器載道"中塑造中國古典女性的形象。課堂從單一動律分解、短句串聯到情境小品教學，循序漸進地引領學生感悟中國古典藝術"以形寫意"之美。 **課程編號 Code：EC70-XE5** 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：$2280 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：2 號排練室/Rehearsal Room No. 2 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 6/6、20/6、4/7、11/7、18/7、1/8	**(15) 中國古典舞基訓及舞蹈小品 (初級) (B)** **Chinese Classical Dance Technique and Dance Excerpts (Elementary)(B)** 導師 Instructor：賴韻姿 Lai Wan-chi 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容 Content：本期課程目的加強基本功訓練，以把杆組合為學習基礎，訓練身體協調性和穩定性。同時學習古典舞小品，以身韻配合道具的運用，訓練舞蹈美感，加強對身體韻律的感知和表現力。 **課程編號 Code：EC70-TX5** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：$1140 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：3 號排練室/Rehearsal Room No. 3 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少一年中國舞蹈訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of one year of Chinese dance training. 註 2：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 30/5、6/6、13/6、20/6、27/6、4/7、11/7、25/7、1/8、8/8	**(19) 中國民族民間舞朝鮮族舞蹈課程 (初級)** **Chinese Folk Dance Chaoxian Dance (Elementary)** 導師 Instructor：唐海美 Tong Hai-my 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容 Content：瞭解朝鮮族舞蹈的基礎步法、身法、氣韻，感受與體驗朝鮮族舞蹈的風格性和當中蘊藏著的剛柔並濟、身心合一的魅力。 **課程編號 Code：EC70-KE5** 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：$1900 名額 Class Size：12 人 地點 Venue：4 號排練室(6 樓)/Rehearsal Room No. 4(6/F) 註 1：本課程適合 16 歲或以上人士及學員須具最少兩年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of two years of Chinese dance training. 註 2:本團將提供裙子給學員上課之用。 Note 2: The dance skirt will be provided during the class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課日期 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 6/6、13/6、20/6、27/6、4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8	**(26) 寶萊塢舞蹈** **Bollywood Dance** 導師 Instructor：Uday Sathala@BEYOND Bollywood 編舞家及“FEEL THE BEAT DANCE STUDIO HK”舞蹈學院創辦人 Choreographer and Founder of “FEEL THE BEAT DANCE STUDIO HK” 內容 Content：寶萊塢(Bollywood)這個字取自孟買(Bombay)及荷里活(Hollywood)，Bollywood Dance 就是印度電影中常見的舞蹈，集所有印度舞蹈流派於一身的混合體！當中包含古典印度舞、民族舞以及 R & B、Hip Hop 等，不受界線規限，正是寶萊塢舞蹈為人所喜愛的原因之一。 **課程編號 Code：EC70-QB3-BW5** 授課語言 Medium：英語 English 節數 Sessions：12 學費 Fee：$2280 名額 Class Size：10 人 地點 Venue：香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 註 1: 本課程適合 16 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: This course is suitable for novices aged 16 or above. 註 2：學員可以穿襪子或赤腳上課。 Note 2: Students may wear socks or be barefoot during class.

© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有© 2025 香港舞蹈團

親臨或郵寄 ：〈如有需要〉

(i) 郵寄 ：寄往下列地址 (連同報名表及劃線支票)：
香港舞蹈團 - 節目及教育部
香港皇后大道中345號上環市政大廈8字樓
【支票抬頭：香港舞蹈團有限公司】
(請勿郵寄現金)
收據會隨後寄出或可選擇在上課時領取。

(ii) 親臨 ：親臨本團報名及以現金或支票繳交費用。

注意事項：

(1) 網上報名：申請人每次只限報名每班一個名額。

(2) 每班約8-16人，名額有限，額滿即止。

(3) 於開課前或開課後，因醫療或特別私人原因而不能上課，學員須儘快通知本團，並提交有效之醫生證明文件；特別私人原因必須提交附公司信或有關機構之證明文件及以書面申請退回餘下課程之八成學費。本團有權接納或拒絕申請人之退款申請。已繳交的學費不得轉讓他人上課，並且不得轉作其他用途。

(4) 於課程額滿或取消的情況下，申請人可獲准轉讀另一課程。在其他情況下，申請人必須得到本團同意及繳交手續費港幣一百元才可轉讀另一課程。此項申請須於已報讀課程之第二節課堂前提出，逾期恕不受理。

(5) 若因課程取消或額滿而申請未獲接納者，本團會另行通知及儘快退還全部學費。

(6) 如遇公眾假期，當日課程將順延。

(7) 於下午4時或以後懸掛八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警告訊號，所有晚間課程將會取消，補堂會另行通知。

(8) 香港舞蹈團保留取消任何課程或更改上課的導師、時間及地點的權利。

(9) 學員須穿著舞蹈服裝/運動服裝及舞蹈鞋/技巧鞋，或穿著指定上課服裝及舞鞋。

(10) 學員必須承擔上課之個人風險，並根據個人能力，作出判斷是否適合上課，同時請小心個人安全，任何活動進行時所發生的意外、損傷及財物損失，本團概不負責。(包括但不限於因個人不當行為、健康或意外引起的事故)

In Person or By Post:〈if necessary〉

(i) By Post : Mail the application form and a crossed cheque to:
Hong Kong Dance Company -
Programme and Education Dept.
8/F Sheung Wan Municipal Services Bldg.,
345 Queen's Road Central, Hong Kong
Cheque should be made payable to
【Hong Kong Dance Co. Ltd.】
The official receipt will be sent by mail or can be obtained during the class.

(ii) In Person : At our office by cheque or cash.

Points to note:

(1) Online Application: Each applicant may only register for one per class at a time.

(2) Limited quotas, first-come-first-served.

(3) Before or after the courses commence, students are unable to attend class for medical or special personal reasons, students must notify the Company as soon as possible and submit a valid medical certificate. For special personal reasons, students must submit a company letter with letterhead or the certification document from the relevant organisation. Refund 80% of the tuition fees of the remaining courses by written application. The Company reserves the right to accept or reject the applicant's refund application. Fees paid and the related studentship may not be transferred from one person to another and may not be transferred for other purposes.

(4) Transfer to another course is permitted if the enrolled course is full or cancelled. In any other event, transfer to another course can only be made subject to the approval of HKDC and paying an administrative charge of HK$100. The application must be made not later than the 2nd session of the enrolled course. Late application will not be considered.

(5) Unsuccessful applications in the event of a course being cancelled or full, you will be notified and course fees will be refunded in full.

(6) There will be no classes on all public holidays. The affected class will be postponed to the following week.

(7) If typhoon signal No. 8 or above / Black Rainstorm warning signal is in force by or after 4:00pm, all evening classes will be postponed until further notice.

(8) Hong Kong Dance Company reserves the right to cancel any course or change the instructor, time and venue of the courses.

(9) Students are advised to wear leotard/sports wears and dancing shoes/soft shoes, or wear prescribed clothes and shoes.

(10) Students must assume personal risk during classes and assess their suitability to participate based on their individual abilities. Please be mindful of personal safety, HKDance is not responsible for any accidents, injuries, or property losses that occur during activities (Including but not limited to incidents arising from personal misconduct, health issues, or accidents).

網上報名 Online Application

- 所有課程須經 **art-mate.net** 網上報名。All courses must be booked online via **art-mate.net**.
- 由2025年5月7日(星期三)上午10:00至開課前一天中午12:00。學員可以PayMe、PayPal、信用卡(VISA/MASTER)或微信/支付寶於網上付款，成功付款後將收到確認電郵。
  From 7 May 2025 (Wed) 10:00AM To 12:00NN of the day before the course commences, applicants may choose to pay online by PayMe, PayPal, Credit Card (VISA/MASTER) or WeChat Pay/Alipay. Applicant will receive a confirmation email after the payment is made successfully.

報名 Enrol

親臨或郵寄報名 In Person or By Post

- 如有需要以親臨或郵寄報名，閣下之報名申請將於2025年5月7日(星期三)下午2:30開始辦理。
  If you would like to register in person or by post, your applications will be proceeded from 2:30PM on 7 May 2025 (Wed).

查詢電話 Enquiry: 3103 1882

電郵 Email: outreach@hkdance.com

For Official Use Only

Date received:_____ Bank/Transfer :_____

Cheque No. : _____ Fee: $ _____

Receipt No.: _____

Photography Worldwide Dancer Project

如有需要以親臨或郵寄報讀以下舞蹈課程，請在方格內加“✓”：
If you need to apply for the Evening Dance Courses (70TH) in person or by post, please “✓”:

晚間 Evening

上課地點：1-3號排練室 - 香港皇后大道中345號上環市政大廈8字樓
Venue: Rehearsal Room No. 1-3 - 8/F., Sheung Wan Municipal Services Bldg., 345 Queen's Rd Central, HK

(1) 水袖 (初級進階) Long Sleeves (Elementary Progressive)	EC70-LP1	何泳濘	☐	$2600
(2) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (初級) (A) Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Elementary) (A)	EC70-XA1	李俊軒	☐	$1140
(3) 中國舞蹈小品 (初級) (A) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (A)	EC70-XE1	戴詠津	☐	$1330
(4) 水袖 (初級) Long Sleeves (Elementary)	EC70-LE2	江麗明	☐	$2000
(5) 中國舞蹈小品 (初級) (B) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (B)	EC70-XE2	何泳濘	☐	$1900
(6) 中國古典舞基訓及舞蹈小品 (初級) (A) Chinese Classical Dance Technique and Dance Excerpts (Elementary) (A)	EC70-TX2	林昀澔	☐	$1710
(7) 中國古典舞基訓及中國民間舞蹈課程 (初級) Chinese Classical Dance Technique and Chinese Folk Dance (Elementary)	EC70-TF3	張皓瑤	☐	$2280
(8) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (中級) Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Intermediate)	EC70-SX3	戴詠津	☐	$1140
(9) 芭蕾舞蹈小品 (初級) Ballet Dance Excerpts (Elementary)	EC70-BX3	劉雅蓮	☐	$1900
(10) 中國古典舞 - 劍舞 (初級) Chinese Sword Dance (Elementary)	EC70-SD4	戴俊裕	☐	$1140
(11) 中國舞蹈小品 (中級) Chinese Dance Excerpts (Intermediate)	EC70-XI4	胡錦明	☐	$2470
(12) 中國古典舞基訓及身韻 (初級) Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun (Elementary)	EC70-TS4	林真娜	☐	$1900
(13) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (初級) (B) Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Elementary) (B)	EC70-XB5	何知琳	☐	$1710
(14) 中國古典舞蹈小品 (初級) Chinese Classical Dance Excerpts (Elementary)	EC70-XE5	王沐寧	☐	$2280
(15) 中國古典舞基訓及舞蹈小品 (初級) (B) Chinese Classical Dance Technique and Dance Excerpts (Elementary) (B)	EC70-TX5	賴韻姿	☐	$1140

上課地點：4號排練室 - 香港皇后大道中345號上環市政大廈6字樓
Venue: Rehearsal Room No. 4 - 6/F., Sheung Wan Municipal Services Bldg., 345 Queen's Rd Central, HK

(16) 中國古典舞基訓及身韻 (中級) Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun (Intermediate)	EC70-TS1	藍彥怡	☐	$1520
(17) 中國古典舞如何多Fun！How Chinese Classical Dance is Fun！	EC70-CC3	徐浠林	☐	$2280
(18) 墊上普拉提 Mat Pilates	EC70-MP4	劉雅蓮	☐	$1900
(19) 中國民族民間舞朝鮮族舞蹈課程 (初級) Chinese Folk Dance Chaoxian Dance (Elementary)	EC70-KE5	唐海美	☐	$1900

上課地點：天威中心舞蹈室 - 香港上環皇后大道西23號天威中心3樓全層
Venue: Skyway Centre Dance Studio - 3/F., Skyway Centre, 23 Queen's Road West, Sheung Wan, HK

(20) 中國舞基礎課程 (A) Fundamental of Chinese Dance (A)	EC70-SC19-FA1	吳宛汶	☐	$1520
(21) 中國古典舞基訓及中國民間舞蹈基礎課程 Fundamental of Chinese Classical Dance Technique and Chinese Folk Dance	EC70-SC19-TF3	盧心瑜	☐	$2280
(22) 中國舞基礎課程 (B) Fundamental of Chinese Dance (B)	EC70-SC19-FB4	曾嘉儀	☐	$1900

上課地點：香港舞蹈團藝術空間 - 香港鰂魚涌英皇道856號君豪峰地下6號舖
Venue: HKDance Art Space - Shop 6, G/F., Novum East, 856 King's Road, Quarry Bay, HK

(23) 多國度舞蹈小品基礎課程：西班牙舞 Tangos Fundamental of International Dance Excerpts: Flamenco Tangos	EC70-QB3-IX2	孫鳳枝	☐	$1900
(24) 中國舞蹈小品 (初級) Chinese Dance Excerpts (Elementary)	EC70-QB3-XE3	胡錦明	☐	$2090
(25) 中國古典舞身韻基礎課程 (A) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (A)	EC70-QB3-SA4	溫雅如	☐	$1710
(26) 寶萊塢舞蹈 Bollywood Dance	EC70-QB3-BW5	Uday Sathala @BEYOND Bollywood	☐	$2280

日間 Day

上課地點：香港舞蹈團藝術空間 - 香港鰂魚涌英皇道856號君豪峰地下6號舖
Venue: HKDance Art Space - Shop 6, G/F., Novum East, 856 King's Road, Quarry Bay, HK

(27) 水袖 (入門) Long Sleeves (Beginner)	EC70-QD3-LB2	林恩滇	☐	$1650
(28) 中國舞基礎課程 (C) Fundamental of Chinese Dance (C)	EC70-QD3-FC2	林恩滇	☐	$2090
(29) 中國古典舞基訓及身韻基礎課程 Fundamental of Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun	EC70-QD3-TS2	唐海美	☐	$1900
(30) 墊上嬋柔® GYROKINESIS®	EC70-QD3-GR3	黎德威	☐	$1400
(31) 健體伸展課程 Body Stretching	EC70-QD3-BS4	盧心瑜	☐	$1400
(32) 中國古典舞身韻基礎課程 (B) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (B)	EC70-QD3-SB4	盧心瑜	☐	$1400
(33) 中國古典舞基訓基礎課程 Fundamental of Chinese Classical Dance Technique	EC70-QD3-FT4	溫雅如	☐	$1260
(34) 中國舞蹈小品基礎課程 Fundamental of Chinese Dance Excerpts	EC70-QD3-FX4	林恩滇	☐	$2090
(35) 《七七蹈體》身心舞動旅程 “OnthewayDance” Journey of Tuning Body & Mind	EC70-QD3-OD5	盤彥燊	☐	$2090
(36) 當代民族舞蹈探索 Contemporary Folk Dance: A Journey of Discovery	EC70-QD3-CF5	梁儉豐 @Common Ground	☐	$2280

總額 Total: _____

如學員欲在上課時領取收據 (網上報名除外)，請“✓”：■ If applicants would like to obtain the official receipt during the class (Except Online Application), please “✓”: ■

請填寫下列表格 Please fill in with BLOCK LETTERS:
姓名(中文):_____ 性別Sex:男M /女F
姓名(英文) Name(Eng):_____
職業Occupation/年級Form/Year:_____
出生日期Date of Birth:_____
地址(英文)Address(Eng):_____

電話Tel:(住宅Home) _____ (手提Mobile)_____
電郵地址Email:_____
「以舞會友」會員編號Friends membership no. : _____

參加「以舞會友」尊尚會員或續會，即享8折優惠，請“✓”
To join “Friends” or renew the Prestige membership, enjoy 20% off, please “✓”:

$120 ☐ 個人會員 Individual Member

註 Note: 會籍有效期由申請年起至翌年8月31日。Membership valid from the year of application to 31 Aug of the following year.

導師簡介

江麗明
自幼酷愛舞蹈，中學畢業後進入香港演藝學院中國舞系，接受四年專業舞蹈訓練。1991年加入香港舞蹈團，曾擔演《西遊記－孫悟空大戰火焰山》飾鐵扇公主、《西遊記－孫悟空三打白骨精》（重演）飾白骨精及《梁祝》飾祝英台。近期主要演出包括「八樓平台」：《別‧留‧夢》、「八樓平台」：《也文也舞》及《笑傲江湖》（上海演出）飾演任盈盈。除了在舞蹈團的作品中演出外，現為香港舞蹈團兒童團導師。

胡錦明
畢業於香港演藝學院及北京舞蹈學院。演出《西遊記》－孫悟空、《木偶奇遇記》－小木偶，並為舞劇《梁祝》、《邊城》、《童話之王》、《笑傲江湖》及《清明上河圖》助理編舞。近期演出《霸王‧別姬》中飾演烏騅、《童話之王－永遠的孩子》中飾演永遠的孩子安徒生、《笑傲江湖》飾演東方不敗。1997年獲「桃李杯」民間舞組前十佳演員。2003年獲「香港傑出青年舞蹈家」名錄。2005年獲香港舞蹈聯盟「舞蹈編舞年獎」。現為香港演藝學院客席導師。於2017年帶領JAY舞團去布拉格參加國際舞蹈比賽，成績優異，榮獲舞蹈劇場獎第一名及編舞獎第二名。

藍彥怡
生於香港，香港演藝學院舞蹈學士（一級榮譽），主修中國舞。從小熱愛舞蹈，分別在中國舞和芭蕾舞考試中取得優異成績。在校期間獲傑出舞蹈學生獎、舞蹈學院院長獎，更兩度獲取迪士尼獎學金。2010年獲取獎學金前往美國舞蹈節接受現代舞訓練和參與演出，並在2012年代表香港演藝學院參加於台北舉行的國際藝術節。畢業後加入香港迪士尼樂園獅子王慶典。2014年奪得香港紫荊盃舞蹈大賽獨舞金獎，同年加入香港舞蹈團，2022年晉升為高級舞蹈員。近期主要演出包括：2015《花木蘭》飾木蘭、《踏歌行》四人舞〈擔鼓〉、《彩雲南現》雙人舞〈手舞足蹈心狂跳〉、《絲路如詩》雙人舞〈掀起你的蓋頭來〉、《一水南天》飾戴銀、《媽祖》飾閨蜜、《九歌》、「八樓平台」：《存在之隅》〈更－人類〉及《儷人行》獨舞〈情繫鄉俗〉。

戴詠津
2020年畢業於香港演藝學院。畢業後隨即加入香港舞蹈團成為見習舞蹈員，2021年晉升為舞蹈員。戴氏在學期間曾獲多個獎學金，赴法國及德國學習和交流，亦曾獲邀到北京、澳門、馬來西亞等地表演。在學期間，戴氏曾參與多項演出，包括於秋季演出《黃土‧黃河》中擔任獨舞角色，以及在《戲說紅樓夢》飾演林黛玉一角。戴氏曾隨香港舞蹈團少年團到海外演出，包括東盟青少年舞蹈交流展演以及第十一屆桃李杯教學成果展。主要演出包括《山水》、《九歌》、《廿四節氣》、《女書》、《舞縈嶺南》、《蘭陵‧入陣》、《心鼓行》及《風雲》(2025)等。2025年晉升為高級舞蹈員。

何泳寧
2011年畢業於香港演藝學院舞蹈學院獲得一級榮譽學士學位，獲得多項獎學金。2012年至今為香港舞蹈團全職舞蹈員，參與多部舞劇以及各國巡演。曾擔任《踏歌行》三人舞〈小破陣樂〉、《青衣》飾演春來等角色。同時參與香港舞蹈團兒童少年團導師及編舞創作。曾以獨舞作品《徘徊》獲得香港紫荊盃國際邀請賽獨舞金獎和優秀女演員獎。2016年至今參與香港舞蹈團八樓平台節目編舞作品《四面十三方》、《在》等。在舞團期間，曾獲邀參加饒宗頤博物館的首屆「香港開放舞蹈」、日本舞蹈藝術節、中國好舞蹈、首屆Solo & Duo韓國編舞比賽、i-Dance香港舞蹈節的開幕演出嘉賓。2017年獲邀前赴英國倫敦的編舞家韋恩‧麥格雷戈 (Wayne McGregor)舞團交流及演出。2023年受邀參與香港舞蹈總會《水不揚波》演出飾「金娣」。

賴韻姿
2020年畢業於香港演藝學院，獲頒舞蹈（榮譽）學士學位，主修中國舞，同年加入香港舞蹈團成為見習舞蹈員，2021年9月晉升為舞蹈員。在學期間，曾獲多項獎學金，包括匯豐香港獎學金、BVLGARI Performing Arts獎學金、The Ohel Leah Synagogue Charity本科生獎學金和演藝學院友誼社獎學金。並隨校獲邀赴馬來西亞、北京、澳門作舞蹈演出及交流。曾參與多項校內演出，於演藝學院秋季演出《黃土‧黃河》擔任獨舞角色「大地之母」。2011年加入香港舞蹈團少年團，曾擔任兒童團助教導師。曾參與多項大型兒童劇演出，於《十二生肖大冒險の冰雪奇熊》扮演主要角色「羊」。2016年隨少年團以《古麗》參與第十一屆全國桃李杯舞蹈教育成果展示。

何知琳
2011年加入香港舞蹈團少年團，2016年隨團參與第十一屆全國桃李杯舞蹈教育成果展示活動。2017年入讀香港演藝學院，主修中國舞。在校期間獲多個獎學金，包括中國舞講師獎學金、一杯涼水獎學金以及舞蹈學院院長獎。曾參與校內多個演出包括《鼓‧道‧行》、《黃土‧黃河》選段、《雪漫漫》、《千世》，2019年隨校到澳門參與國際青年舞蹈節的表演交流。2021年加入香港舞蹈團成為見習舞蹈員，同時擔任兒童團導師。2022年晉升為舞蹈員。近期演出包括在《儷人行》〈杖鼓樂〉中擔任領舞。

戴俊裕
生於澳門，十三歲開始接觸中國舞，獲全額獎學金入讀香港演藝學院，主修中國舞，獲頒舞蹈藝術學士(榮譽)學位。在校期間代表學校到馬來西亞和澳門演出及交流，亦參與不少表演，包括《黃土‧黃河》選段、《鼓‧道‧行》、《雪漫漫》、《紅扇》、《梁祝》、《千世》等。2022加入香港舞蹈團成為合約舞蹈員，2023年晉升為全職舞蹈員。近期演出包括《一個人的哪吒》、《儷人行》、《山水》、《弦舞傾情》、《三國知多少》、「八樓平台」：《此刻碰面在尋找我回答如果只有一件小事要……》，並隨團到訪北京、烏魯木齊和曼谷參演《凝》舞×武劇場。現為「舞蹈與武術研習項目小組」成員。

劉雅蓮
生於台北，香港演藝學院一級榮譽畢業，主修芭蕾舞。在校獲得演藝學院友誼社外地生獎學金和芭蕾舞講師獎學金。曾參與校內多個演出包括《The Grid》、《The Architecture of 無》、《Osmosis》、《Lure》、《直到重遇那一天》、《梁祝》、《形影》，並多次於演出中擔任要角。2022年加入香港舞蹈團成為合約舞蹈員。

吳宛汶
生於香港，2022年畢業於香港演藝學院，主修中國舞，同年加入香港舞蹈團成為合約舞蹈員。在校期間，曾獲得區永熙藝術教育獎學金及連續兩年獲得香港特別行政區政府獎學金。曾參與舞團多個演出包括《兩生花》、《三國知多少》、《世一衝衝衝》、《廿四節氣》及「八樓平台」×「藝意啟航」：《迴光》擔任動作指導。

李俊軒
畢業於香港演藝學院舞蹈學院，獲一級榮譽學士學位，主修中國舞。在學期間以優異成績獲多項獎項及獎學金，包括校長獎－學生優秀大獎、香港特別行政區政府獎學基金－卓越表現獎學金、舞蹈學院學術獎學金。亦多次於本地及海外演出及交流，包括美國舞蹈節、馬來西亞Tari ‘19 ASWARA Festival及澳門國際青年舞蹈節。李氏致力投身藝文工作，涉獵範疇包括演出、創作及藝術行政。曾參與作品包括：瑪莎‧葛蘭姆的《Dark Meadow Suite》選段、刑亮的《扇夢》、蔣華軒的《黃土‧黃河》選段、盛培琪和鄢小強的《梁祝》、裴長青的《琵琶聲停》、舞蹈電影 “Alone but Together” (概念及編舞：John Utans)、香港青年舞蹈家協會：《社交舞距離－互動微笑任務》舞蹈影片編舞及演出、林偉源的《遊歷於動與靜之外》、Tino Sehgal的《These Associations》等。

林昀澔
畢業於香港演藝學院，獲頒舞蹈藝術學士（榮譽）學位，主修中國舞。在學期間，曾多次參與大型演出，並曾參加香港演藝學院與香港藝術節合辦的舞蹈演出《無極》。林氏從2013至2018年間於香港舞蹈團兒童團及少年團精英班習舞，並在2016年隨團前往河南進行粵港澳大灣區河南藝術交流。除中國舞範疇以外，林氏也同時參與不同類型的舞蹈活動，包括2018年、2021年及2022年參演香港芭蕾舞團《吉賽爾》與《胡桃夾子》；2019年Vibe舞蹈工作室的展演，2019年運動博覽逐格跳舞蹈比賽，2020澳門花車巡遊，以及進行藝術拍攝，包括2021年《日暮之途》DUSK微電影演出、2022年香港城市大學微視頻拍攝項目《opposite》等。

導師簡介

王沐寧
2024年畢業於中央戲劇學院舞劇系，被評為本科優秀畢業生。在校期間連年分別獲得學院一等獎學金、學院二等獎學金、國家勵志獎學金，並榮獲院級三好學生等榮譽稱號。近年演出及比賽獎項包括，2022年北京冬殘奧會開幕式《會徽在心中》中擔任舞蹈演員。參與女子群舞《春江曲》並獲得第十八屆北京市舞蹈大賽和第十一屆華北五省（區）市舞蹈大賽專業青年組表演一等獎。獨舞《歸途》在Prix d'Europe 2023－2024季PDE國際舞蹈展演榮獲金獎。2024年受邀參加首屆「New Dancer Gala舞蹈明星之夜」演出，同年加入香港舞蹈團。

徐浠林
2024年畢業於香港演藝學院，主修中國舞。獲頒舞蹈學院中國舞系獎學金、演藝學院友誼社優秀本地生獎。2024年以編舞作品《此刻》，獲得紫荊杯舞蹈大賽群舞優異獎。2010年加入香港舞蹈團兒童團及少年團，2016年隨團參與第十一屆全國桃李杯舞蹈教育成果展示活動。徐氏曾參與作品包括：唐婭《鼓舞•武》、顏苟《原心》、鄢小強和余碧艷《城》、城市當代舞蹈團－桑吉加《和光同塵》、嚴紅霞《山水清音》和《幻夢敦煌》、裴長青《綠洲》、胡曉歐《悅》等。現為香港舞蹈團見習舞蹈員。

曾嘉儀
畢業於香港演藝學院中國舞系，獲演藝學院友誼社獎學金及張學友獎學金，在校期間參與不少表演，如《千世》、《黃土•黃河》(選段)、《鼓•道•行》和《分寸之間》，亦曾隨校外訪演出《澳門國際青年舞蹈節》。2022年加入香港舞蹈團成為合約舞蹈員，同時擔任兒童及少年團導師。

林真娜
生於香港。畢業香港演藝學院，主修中國舞。在校期間曾獲成龍慈善基金獎學金及滙豐銀行獎學金並隨校到布拉格、英國及四川等地交流演出及比賽。2007年加入香港舞蹈團，隨團於美加、澳洲、北京、白俄及台灣等地巡演。主要演出包括《舞韻•尋源》獨舞〈長歌長情〉、《夢西遊》飾演白骨精及鐵扇公主、《賞識舞蹈•唯美演出》飾演花木蘭、《十二生肖大冒險之冰雪奇熊》飾演熊媽媽、《舞縈嶺南》廣東涼茶飾演涼茶媽媽；編創作品「八樓平台」：《舞飛揚》〈七年〉及多個兒少團演出節目。前香港舞蹈團演員、現為晚間課程及兒少團導師。

林恩滇
畢業於香港演藝學院中國舞系，曾加入香港舞蹈團。2004年開始致力教育工作，近年亦獲邀參與不同形式的團體演出及編舞排練，並獲邀到多個國家作文化交流。

盧心瑜
畢業於香港演藝學院，獲頒舞蹈（榮譽）學士學位，主修中國舞，在校期間曾獲香港賽馬會獎學金。盧氏積極參與各項大型演出，包括《緣起敦煌》、《鼓•道•行》、新約舞流之「第二屆藝意啟航：訪痕」。盧氏亦熱衷舞蹈創作，近年編創作品包括「八樓平台」《此刻碰面在尋找我回答如果只有一件小事要…》，及於「舞在藍天2019」發表聯合編創及表演作品《絲路》。2022年加入香港舞蹈團，參與演出包括：《廿四節氣》、《儷人行》、《三國知多少》、《弦舞傾情》及《世一衝衝衝》。2024年畢業於香港中文大學，獲頒理學碩士學位(運動科學與體力活動)。現為自由身工作者、舞蹈老師及舞蹈科學研究員。

溫雅如
畢業於香港演藝學院舞蹈學院，主修中國舞。在校期間，獲得中國舞講師獎學金以及盛卓人趙莉紀念獎學金。曾參與校內多個演出包括《鼓•道•行》、《舞•樂，麥西萊普》、《臨池舞墨》選段等，亦於2022年參與香港藝術節及香港演藝學院聯合製作演出《無極》。2023加入香港舞蹈團成為合約舞蹈員，參與演出包括：《三國知多少》、《世一衝衝衝》及《廿四節氣》。

唐海美
畢業於香港演藝學院，主修中國舞，在學期間獲多個獎學金及主演多個製作。於2022年參與香港藝術節及香港演藝學院聯合製作演出《無極》擔任第一段獨舞。2023年加入香港舞蹈團成為合約舞蹈員，參與的演出包括：《三國知多少》、《世一衝衝衝》、《廿四節氣》及《舞縈嶺南》。

黎德威
黎氏是一位受人尊敬的普拉提和GYROTONIC®教練，他在訓練課程中考慮改善身體運動。他堅定不移地致力於幫助個人獲得最佳的身體健康和整體健康。憑藉著作為現代舞者的榮譽，他在身體運動和藝術領域擁有豐富的知識。在他的學術生涯中，有賴獲得了多項獎學金，展現了他對擴展知識的奉獻精神。他的好奇心促使他在學院期間探索普拉提和GYROTONIC®訓練。在最近獲得GYROTONIC®1級認證後，黎氏現在是一名經過認證的GYROTONIC®教練。此外，他還成功完成了要求極高的Polestar普拉提全面的教師培訓計劃。

Uday Sathala@BEYOND Bollywood
Uday生於印度，八歲開始習舞，2000年在印度開始獨立編舞、舞者與教育舞蹈生涯，是南印度安得拉邦政府文化部認可的舞蹈藝術家。Uday受邀在世界各地舉辦專業舞蹈工作坊及表演。也是其私人舞蹈學校“FEEL THE BEAT DANCE STUDIO HK”的創辦人，近年開始專注於透過印度舞融合不同能力的人士，擴闊舞蹈的廣度和深度。自2017年開始，Uday開始參與不同性質和主題的海外文化交流的編舞工作，2018年Uday與另外兩位印度古典編舞家合作，創作首個協作製作：印度舞蹈劇《裡途》，同年11月18日於台北首演，2019年在香港會堂劇院重演。2019年7月，獲雅典寶萊塢和多元文化舞蹈節的邀請擔任比賽評審委員會成員，同時在舞蹈節重點晚會上與Cosmic Dance代表BEYOND Bollywood作群舞表演。

孫鳳枝
孫氏曾於北京舞蹈學院及新疆修讀舞蹈課程。1998年畢業於香港演藝學院現代舞系，同年獲取香港賽馬會獎學金前赴英國Laban Centre London－Transitions Dance Company深造一年，期後更隨多位西班牙舞蹈導師研習舞蹈。回港至今曾參與多個團體教學及演出，曾前往中國、台灣、英國、美國、日本、新加坡、馬來西亞和韓國等地演出交流。

盤彥燊
香港當代舞蹈藝術家，曾於亞洲和歐洲等地創作、演出及研究。盤氏鑽研亞洲哲學及道家的「氣」，構建自身當代舞蹈理念「七七蹈體」。其作品曾於丹麥、芬蘭、日本、意大利、中國及英國等地演出。盤氏獲得香港藝術發展獎2016「藝術新秀獎（舞蹈）」，2019年獲得亞洲文化協會獎助金，前往印尼及日本進行舞蹈藝術研究工作。2022年獲得白朗唐博士紀念獎學金和香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金獎學金，於香港演藝學院完成碩士課程。盤氏現為賽馬會「觸動」舞蹈計劃導師、喜馬拉雅頌缽聲音療癒師®及臼井靈氣自然能量療癒師®。

梁儉豐@Common Ground
先後於香港和台灣修畢中國舞學士及當代舞蹈表演碩士。曾任台灣玫舞擊舞蹈團及紙風車劇團全職舞者，與多位知名舞蹈家合作，演出足跡遍及世界各地。具十年以上舞蹈教學經驗，在台灣任教期間，指導學生獲得獨舞比賽的佳績，分別連續兩屆獲民族舞全台第一名及現代舞全台第二名。現任拔萃女書院及SDZ的舞蹈教師。致力於探索舞蹈的多樣性，推廣其普及化，讓更多廣大觀眾參與其中，享受舞蹈的樂趣。

張皓瑤
張氏生於香港，畢業於香港演藝學院，主修中國舞，獲藝術學士（榮譽）學位。現為中國舞導師、自由舞者及演員，積極參與各類舞蹈演出，並具多年中小學、成人及私人中國舞班教學經驗。於2022年及2023年，帶領任教學校於學校舞蹈節中國舞組別榮獲總季軍。教學期間，張氏致力編創多元作品，並屢獲不同編舞獎項。

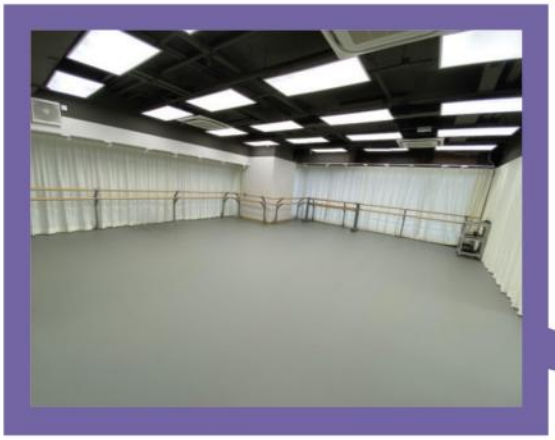
社區教育伙伴

HENDERSON LAND
恒基兆業地產

HKDANCE ART SPACE
香港舞蹈團藝術空間

香港舞蹈團於1981年成立，一直致力以結合當代藝術創意，以具香港特色的中國舞蹈感動世界。承蒙舞團的社區教育伙伴 — 恒基兆業地產集團的支持，香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 已於2024年9月正式啓用。

香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space 將肩負教育及外展的使命，把多樣且獨特的舞蹈形式及身心靈鍛鍊帶入社區。透過充滿活力與創意的舞蹈練習，讓我們的生活變得更豐碩。



建議前往路線：從鰂魚涌港鐵站A出口（太古坊出口）轉左，沿英皇道直行至民新街轉左，沿街直行至七姊妹道，即可到達香港舞蹈團藝術空間。

地址：香港鰂魚涌英皇道856號君豪峰地下6號舖

香港舞蹈團
Hong Kong Dance Company
Since 1981

香港舞蹈團 舞蹈 × 話劇 HKDance: Dance × Drama

藝術總監 Artistic Director
楊雲濤 Yang Yuntao

藝術統籌 Artistic Coordinator
黃磊 Huang Lei

舞說木蘭

舞說木蘭
Dance-to-know
MULAN

購票詳情
Book Now

16-18. 5. 2025 | 五 Fri - 六 Sat 8:00pm | 六 Sat 3:00pm
沙田大會堂演奏廳 Auditorium, Sha Tin Town Hall $150 / $80

26-27. 7. 2025 | 六 Sat - 日 Sun 3:00pm
元朗劇院演藝廳 Auditorium, Yuen Long Theatre $80

RP 18.5.2025 日 Sun 3:00pm 自在劇場 Relaxed Performance $80

門票現於 城市售票網／大麥網 發售 Tickets are available NOW at URBTIX and Damai

香港舞蹈團保留更改節目及表演者之權利 Hong Kong Dance Company reserves the right to change programme details and substitute artists.
© 2025 Hong Kong Dance Company. All rights reserved. 版權所有 © 2025 香港舞蹈團
香港舞蹈團由香港特別行政區政府資助 Hong Kong Dance Company is financially supported by the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

香氣贊助 Fragrance Sponsor
Aēsop

戶外媒體伙伴 Outdoor Media Partner
POAD

戲劇伙伴 Theatre Partner
中英劇團 CHUNG YING THEATRE COMPANY

通達伙伴 Accessibility Partner
香港展能藝術會 Arts with the Disabled Association Hong Kong

場地伙伴 Venue Partner
沙田大會堂 Sha Tin Town Hall

華 CHINESE CULTURE PROMOTION

香港舞蹈團
Hong Kong Dance Company
Since 1981

政府資助計劃
Government-funded programme

Venue Partner 場地伙伴
沙田大會堂
Sha Tin Town Hall

香港舞蹈團由香港特別行政區政府資助
Hong Kong Dance Company is financially supported by
the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

香港舞蹈團為沙田大會堂場地伙伴
Hong Kong Dance Company is a Venue Partner of the Sha Tin Town Hall

香港皇后大道中345號上環市政大廈8字樓
8/F Sheung Wan Municipal Services Bldg., 345 Queen's Road Central, Hong Kong

網上報名
Enrolment