

45

香港舞蹈團
HONG KONG
DANCE COMPANY
SINCE 1981

74期
舞蹈課程

上環·鰂魚涌

中國古典舞

多國度民族舞

身心靈健康體驗

hkdance.com



Hong Kong Dance Company 香港舞蹈團



hkdancecompany



小红书

香港舞蹈團

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

版權所有© 2026香港舞蹈團

2026年9月8日起
接受報名

內容 Contents

課程資料 Courses Info

星期一 Mon.....3

星期二 Tue6

星期三 Wed.....12

星期四 Thu.....18

星期五 Fri.....25

注意事項 Points to Note30

報名表格 Enrolment Form.....31

導師簡介 Introduction of Instructor32

香港舞蹈團藝術空間 HKDance Art Space34

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 : 28/9/2026 5/10、26/10 9/11、16/11	(1) 水袖 (初級進階) Long Sleeves (Elementary Progressive) 導師 Instructor：王沐寧 Wang Muning 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：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：EC74-LP1 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：5 學費 Fee：\$1050 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水袖訓練。 Note 1: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of two years 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 : 28/9/2026 5/10、12/10、26/10 9/11、16/11	(2) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (初級) Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Elementary) 導師 Instructor：李俊軒 Lee Chun-hin 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：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（飄帶），感受舞蹈藝術之美。 課程編號 Code：EC74-SX1 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：\$1200 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.

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 : 28/9/2026 5/10、12/10、26/10 9/11、16/11	(3) 中國舞蹈小品 (初級) (A) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (A) 導師 Instructor：吳宛汶 Ng Yuen-man 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：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：EC74-XE1 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：\$1200 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 : 28/9/2026 5/10、12/10、26/10 9/11、16/11	(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：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：EC74-TS1 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：6 學費 Fee：\$1200 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.

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： 28/9/2026 5/10、12/10、26/10 16/11	(21) 芭蕾雕塑 Barre Sculpt Workout 導師 Instructor：周若芸 Chou Jo-yun 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：本課程結合芭蕾舞基礎動作、普拉提核心訓練及瑜伽伸展元素，把芭蕾舞者修身的秘訣，拆解成簡單、細緻而重複的動作，聚焦於姿勢控制、肌肉穩定及身體協調。課程採用低衝擊形式進行，配合節奏訓練，有助提升肌肉耐力、身體柔軟度及整體體能表現。適合對塑形訓練、核心強化或伸展運動有興趣的人士參加，無需舞蹈經驗。 課程編號 Code：EC74-SC23-BS1 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：5 學費 Fee：\$1000 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、小啞鈴、普拉提小球及瑜伽磚給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat, small dumbbell, Pilates ball and yoga block 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 : 10:30am-12:00nn 日期 Date : 29/9/2026 6/10、13/10、20/10、 27/10 3/11、10/11、17/11、 24/11 1/12、8/12、15/12	(30) 墊上普拉提 (C) Mat Pilates (C) 導師 Instructor：曾嘉儀 Tsang Ka-yee 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容：在快節奏的生活中，我們時常忘記如何「正確地」使用身體。墊上普拉提不僅是一種運動，更是一門關於身體智慧的學問。通過經典的訓練系統，僅憑身體自重與精準控制，就能達到深層的鍛鍊效果。本課程將引導你回歸根本，專注於「呼吸、核心、控制、精準、流暢」六大原則，重新啟動你的肌肉與神經系統。 課程編號 Code：EC74-QD7-PC2 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2400 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、瑜伽波及橡筋繩給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat, yoga ball and rubber band will be provided during the class.
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time : 1:30pm-3:00pm 日期 Date : 29/9/2026 6/10、13/10、20/10、 27/10 3/11、10/11、17/11、 24/11 1/12、8/12、15/12	(31) 水袖 (基礎入門) (B) Long Sleeves (Fundamental for Beginner) (B) 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：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：EC74-QD7-LB2 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2520 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: The 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.

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 : 29/9/2026 6/10、13/10、20/10、 27/10 3/11、10/11、17/11、 24/11 1/12、8/12、15/12	(32) 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：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：EC74-QD7-FC2 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2400 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 : 5:30pm-7:00pm 日期 Date : 29/9/2026 6/10、13/10、20/10 3/11、10/11、17/11 1/12、8/12、15/12	(33) 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：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：EC74-QD7-TS2 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$2000 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.

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 : 6/10、13/10、20/10、 27/10/2026 3/11、10/11、17/11、 24/11 1/12、8/12、15/12	(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：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：EC74-LE2 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2310 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 : 29/9/2026 6/10、13/10、20/10、 27/10 3/11、10/11、17/11、 24/11 1/12、8/12、15/12	(5) 中國舞蹈小品 (初級) (B) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (B) 導師 Instructor：曾嘉儀 Tsang Ka-yee 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容：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：EC74-XE2 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2400 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.

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 : 29/9/2026 20/10、27/10 17/11 1/12、8/12、15/12	(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：林昀濤 Lam Wan-ho 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 第一段課程：---把桿訓練 Technique training 內容：以把桿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：---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：EC74-TX2 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：7 學費 Fee：\$1400 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.

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： 29/9/2026 6/10、13/10、20/10、 27/10 10/11、17/11	(17) 中國古典舞基訓及中國民族民間舞蹈小品 (初級) Chinese Classical Dance Technique and Chinese Folk Dance Excerpts (Elementary) 導師 Instructor：翟正天 Zhai Zhengtian 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 第一段課程：---把桿訓練 Technique Training 內容：從最基礎的把桿動作入手，啟動並提升學員的身體肌肉力量與核心能力，為後續舞蹈小品的呈現打下基礎。 第二段課程：---蒙古族舞蹈小品(初級) Mongolian Ethnic Dance Excerpts (Elementary) 內容：走進具有鮮明蒙古族舞風格的動律與節奏，讓學員初步掌握蒙古族舞的基本舞姿，加入蒙古族舞小品，體會蒙古族人的風俗文化。 課程編號 Code：EC74-TF2 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：7 學費 Fee：\$1400 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.

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： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 29/9/2026 6/10、13/10、20/10、 27/10 3/11、10/11、17/11、 24/11 1/12、8/12、15/12	(24) 中國民族民間舞蹈基礎課程 Fundamental of Chinese Folk Dance 導師 Instructor：馬列 Ma Lie 自由身舞者 Freelance Dancer 第一段課程：---中國古典舞基本功訓練 Chinese Classical Dance Technique Training 內容：以簡單的把桿、體能為基本訓練，使學員快速的激活身體肌肉，加強核心能力與協調能力。 第二段課程：---蒙古族舞蹈(基礎) Mongolian Ethnic Dance(Fundamental) 內容：通過基本體態、動律、手位、手臂、肩部、腳位、基本舞步為基礎訓練，再結合音樂教授表演性舞蹈組合及不同劇目內容，使學員掌握少數民族舞蹈的舞姿與連接，感受蒙古族的人文與風情。 課程編號 Code：EC74-QB7-FF2 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2400 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.

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 : 11:00am-12:30pm 日期 Date : 30/9/2026 7/10、14/10、21/10、28/10 4/11、11/11、18/11、25/11 2/12、9/12、16/12	(34) 舞・悅芭蕾 Ballet for Joy 導師 Instructor：莊楚柔 Chuang Chu-jou 前香港舞蹈團舞蹈員 Former Dancer of HKDance 內容：本課程建基於基礎芭蕾舞訓練，專為初學者或想重新打好根基學員而設。從芭蕾最基本的站姿、腳位與手位開始，像拼圖一樣慢慢組合出優美的動作。透過系統化的把桿練習（Barre）及簡單的中間練習（Centre Practice），培養身體排列、核心控制、柔軟度與音樂感，幫助學員優雅地建立身體線條與良好動作習慣，在安全而專業的環境中體驗芭蕾之美。 課程編號 Code：EC74-QD7-BJ3 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2400 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 : 1:45pm-2:45pm 日期 Date : 30/9/2026 7/10、14/10、21/10 4/11、11/11、18/11、25/11 2/12、9/12、16/12	(35) 筋膜釋放 × 墊上普拉提 Fascia Release × Mat Pilates 導師 Instructor：麥琬兒 Natalie Mak 自由身舞者、瑜伽、嫻柔及普拉提導師 Freelance Dancer, Yoga, GYROTONIC® and GYROKINESIS® Pilates Instructor 內容：課程結合「筋膜釋放」與「核心普拉提」，專注於由內而外的身體全方位微調。課程前半部分著重於筋膜運動，透過精準的伸展與按壓技巧，有效釋放深層肌肉緊繃、減少關節緊張，讓久坐僵硬的身體重新恢復柔韌與舒適；後半部分則引入普拉提核心訓練，引導學員覺醒深層肌群、強化脊椎穩定度，適合任何人士對久坐族群特別有益，讓身體感受到舒適與靈活。 課程編號 Code：EC74-QD7-FP3 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、瑜伽磚、瑜伽波、彈力帶及椅子給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat, yoga block, yoga ball, resistance band and chair will be provided during the class.

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： 2:45pm-4:15pm 日期 Date： 30/9/2026 7/10、14/10、21/10 4/11、11/11、18/11、 25/11 2/12、9/12、16/12	(36) 全方位瑜伽伸展 Full-body Yoga Stretch 導師 Instructor：麥琬兒 Natalie Mak 自由身舞者、瑜伽、嫺柔及普拉提導師 Freelance Dancer, Yoga, GYROTONIC® and GYROKINESIS® Pilates Instructor 內容：回復根本，透過呼吸和肢體的舒展、平衡、控制等練習，使身體 與精神得以和諧發展，平靜地與身體對話。可舒緩日常工作的精神壓力 和肌肉緊張。無論過往有沒有舞蹈經驗／瑜伽練習，都非常高興與你一 同經歷，本課程適合任何人士參加。 課程編號 Code：EC74-QD7-YS3 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2200 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瑜伽磚給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat and yoga block will be provided during the class.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time： 7:30pm-9:00pm 日期 Date： 30/9/2026 21/10、28/10 11/11、18/11	(7) 中國民族民間舞蹈課程（初級） Chinese Folk Dance (Elementary) 導師 Instructor：李文字 Li Wenyu 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 傣族舞蹈小品 Dai Ethnic Dance Excerpts 內容：學習傣族舞蹈的三道彎風格與基本動作，通過舞姿、步伐與韻律 訓練，提升表現力與內在韻律，深化傣族舞蹈的風格性動作與情感表 達。 課程編號 Code：EC74-FE3 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：5 學費 Fee：\$1000 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：學員請自備一對舞蹈軟鞋。 Note 2: Students may prepare their own soft dance shoes.

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 : 30/9/2026 21/10、28/10 11/11、18/11	(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：何知琳 Ho Gi-lam 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：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。本學期將用扇為道具，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：EC74-SX3 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：5 學費 Fee：\$1000 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 : 30/9/2026 7/10、14/10、21/10、 28/10 11/11	(9) 芭蕾舞舞蹈小品 (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：課程專為基礎且對芭蕾舞舞蹈小品變奏有興趣的學員設計，課程由把桿至中間訓練，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：EC74-BX3 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：6 學費 Fee：\$1200 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.

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： 30/9/2026 21/10、28/10 11/11、18/11	(18) 中國古典舞如何多 Fun ! How Chinese Classical Dance is Fun ! 導師 Instructor：徐浹林 Chui Hei-lam 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：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。 第一至二節課：《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。 第三至四節課：《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。 第五節課：《呼吸融合，眼眸倩兮》 綜合前 4 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：EC74-CC3 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：5 學費 Fee：\$1000 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 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note: This course is suitable for novices aged 16 or above.

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 : 30/9/2026 7/10、14/10、21/10、 28/10 11/11、18/11	(22) 墊上普拉提 (B) Mat Pilates (B) 導師 Instructor：廖慧儀 Liu Wai-yee 香港舞蹈團高級舞蹈員 Senior Dancer of HKDance 內容：普拉提像是一場與自己身體的對話——透過精準的動作與呼吸，活在當下的鍛鍊，重新認識自己的身體，找回它應有的平衡與力量。課程會利用自身重量及小道具來強化深層肌肉，改善體態並提升身體控制力。此課程適合運動初學者，辦公室久坐族群及想改善體態的人士。 課程編號 Code：EC74-SC23-PB3 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：7 學費 Fee：\$1400 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、瑜伽波及瑜伽磚給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat, yoga ball and yoga block will be provided during the class.
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time : 7:15pm-8:30pm 日期 Date : 30/9/2026 7/10、14/10、21/10、 28/10 4/11、11/11、18/11、 25/11 2/12、9/12、16/12	(25) 中國舞蹈小品 (初級) (C) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (C) 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：---把桿訓練 Technique Training 內容：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：---中國舞蹈小品 Chinese Dance Excerpts 內容：通過當代音樂與古典身韻，展示出當代的中國舞風格。 課程編號 Code：EC74-QB7-XE3 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2250 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.

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： 8:35pm-9:50pm 日期 Date： 30/9/2026 7/10、14/10、21/10、 28/10 4/11、11/11、18/11、 25/11 2/12、9/12、16/12	(26) 中國舞蹈小品 (中級) (B) Chinese Dance Excerpts (Intermediate) (B) 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：---把桿訓練 Technique Training 內容：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：---中國舞蹈小品 Chinese Dance Excerpts 內容：通過道具互相配合與當代音樂元素，展示不一樣的中國古典舞風格。 課程編號 Code：EC74-QB7-XI3 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：12 學費 Fee：\$2250 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：本團將提供道具給學員上課之用。 Note 2: The props will be provided during the class.

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： 10:30am-11:30am 日期 Date： 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、26/11 3/12、10/12、17/12	(37) 全方位健體伸展 Full-body Stretching 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：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：EC74-QD7-BS4 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$1500 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 yoga block will be provided during the class.
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 11:45am-1:15pm 日期 Date： 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、26/11 3/12、10/12、17/12	(38) 中國古典舞身韻基礎課程 (C) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (C) 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：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：EC74-QD7-SC4 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$2000 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.

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： 3:15pm-4:45pm 日期 Date： 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、19/11、 26/11 3/12、10/12、17/12	(39) 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：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：EC74-QD7-FX4 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2200 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半年中國舞蹈訓練。 Note: The course is suitable for aged 16 or above, and applicants must have a minimum of six months of Chinese dance training.

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 : 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、19/11、 26/11 3/12、10/12、17/12	(10) 中國古典舞-劍舞 (初級) Chinese Sword Dance (Elementary) 導師 Instructor：鍾晶 Chung Ching 香港資深舞蹈教育家及顧問 Seasoned Dance Educator and Consultant, Hong Kong 內容：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。 <u>第一段課程</u>：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。 <u>第二段課程</u>：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。 <u>第三段課程</u>：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：EC74-SD4 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2200 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.

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 : 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、19/11、 26/11 3/12、10/12、17/12	(11) 中國舞蹈小品 (中級) (A) Chinese Dance Excerpts (Intermediate) (A) 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：---把桿訓練 Technique Training 內容：透過精簡把桿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：---中國舞蹈小品 Chinese Dance Excerpts 內容：通過當代音樂與小扇子的結合，加上古典與當代元素，展示出當代中國舞的古典身段與韻味。 課程編號 Code：EC74-XI4 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2200 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.

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 : 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、19/11、 26/11 3/12、10/12、17/12	(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：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：EC74-TS4 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2200 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 : 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 12/11	(19) 墊上普拉提 (A) Mat Pilates (A) 導師 Instructor：劉雅蓮 Liu Ya-lien 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：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：EC74-PA4 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：5 學費 Fee：\$1000 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、普拉提圈及瑜伽波給學員上課之用。 Note 2: The yoga mat, Pilates ring and yoga ball will be provided during the class.

星期四 Thu		
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 : 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、19/11、 26/11 3/12、10/12、17/12	(23) 中國舞基礎課程 (B) Fundamental of Chinese Dance (B) 導師 Instructor：曾嘉儀 Tsang Ka-yee 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容：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：EC74-SC23-FB4 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2200 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：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.
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time : 7:15pm-8:30pm 日期 Date : 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、26/11 3/12、10/12、17/12	(27) 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：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：EC74-QB7-SA4 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$1875 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.

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： 8:35pm-9:50pm 日期 Date： 8/10、15/10、22/10、 29/10/2026 5/11、12/11、26/11 3/12、10/12、17/12	(28) 中國古典舞身韻基礎課程 (B) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (B) 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：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：EC74-QB7-SB4 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$1875 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.

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課時間 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time : 10:30am-12:00nn 日期 Date : 2/10、9/10、16/10、 23/10、30/10/2026 6/11、13/11、20/11 11/12、18/12	(40) 中國古典舞身韻及舞蹈小品基礎課程 Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts 導師 Instructor：曾嘉儀 Tsang Ka-yee 前香港舞蹈團合約舞蹈員 Former Contract Dancer of HKDance 內容：本課程適合古典舞初學者，結合身韻訓練與基礎舞蹈小品。課程秉持以氣馭形、形神兼備的教學理念，從古典舞核心八大元素：提、沉、沖、靠、含、腆、移、旁提入手，規範呼吸、軀幹、手位、腳位、眼神與基礎身段。課程同時搭配簡單舞蹈小品，將身韻身法融入完整舞段，由淺入深強化肢體協調、音樂節奏與情感表達。循序漸進，着重基礎及韻味，不追求高難技巧，去感受中國古典舞獨特的意境與美感。 課程編號 Code：EC74-QD7-SX5 授課語言 Medium：粵語、普通話 Cantonese、Putonghua 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$2000 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.

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課時間 Time & Date	課程 Course
日間 Day 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 1:00pm-2:00pm 日期 Date： 2/10、9/10、16/10、 23/10、30/10/2026 13/11、20/11、27/11 4/12、11/12	(41) 頌鉢聲音療癒 Sound Healing with Singing Bowl 導師 Instructor：盤彥桑 Wayson Poon 香港舞蹈藝術家 Hong Kong Contemporary Dance Artist 頌鉢聲音療癒師 Singing Bowl Sound Healer 內容：頌鉢聲音療癒透過細緻振頻作用於身體深層組織，溫和誘導身心進入放鬆狀態。研究顯示，頌鉢療癒有助減少焦慮與壓力反應，改善情緒，並支持副交感神經系統的啟動。結合引導式呼吸練習，參與者可重新建立身心連結，提升對身體感受與能量流動的覺察。這種聲響與呼吸的練習，有助舒緩疲勞、提升睡眠與整體身心穩定度，讓參與者在日常生活中更清晰、安定地面對壓力。 課程編號 Code：EC74-QD7-SB5 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$1600 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：學員請穿適合鬆身舒適服飾，棉質衣物為佳，可以穿襪子上課。 Note 2: Students are advised to wear loose and comfortable clothing, preferably cotton. Socks may be worn during the class. 註 3：療癒過程需長時間平躺，學員可自備毛毯和外套。 Note 3: As the healing process requires lying down for an extended period, students may bring their own blankets or jackets for warmth. 註 4：本活動不適合患有心臟疾病、體內有金屬植入物（如心臟起搏器或支架）、癲癇症、孕婦、手術後未完全康復者或有精神疾病的人士。 Note 4: This activity is not suitable for individuals with heart conditions, metal implants in the body (such as pacemakers or stents), epilepsy, pregnancy, those who have not fully recovered from surgery, or individuals with mental health disorders. 註 5：本團將提供瑜伽墊給學員上課之用。 Note 5: The yoga mat will be provided during the class.

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課時間 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time : 7:30pm-9:00pm 日期 Date : 9/10、16/10、23/10、 30/10/2026 6/11、13/11、20/11、 27/11 4/12、11/12、18/12	(13) 水袖 (基礎入門) (A) Long Sleeves (Fundamental for Beginner) (A) 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：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：EC74-LA5 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：11 學費 Fee：\$2310 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 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note 1: The 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.
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time : 7:30pm-9:00pm 日期 Date : 2/10、9/10、16/10、 23/10、30/10/2026 13/11	(14) 中國古典舞蹈小品 (中級) Chinese Classical Dance Excerpts (Intermediate) 導師 Instructor：李家名 Lee Chia-ming 香港舞蹈團高級舞蹈員 Senior Dancer of HKDance 內容：古典舞的基礎身法作為基底，從地面伸展和熱身，核心訓練循序漸進，進入小品組合。 課程編號 Code：EC74-XI5 授課語言 Medium：普通話 Putonghua 節數 Sessions：6 學費 Fee：\$1200 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.

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課時間 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 上環 Sheung Wan	時間 Time : 7:30pm-9:00pm 日期 Date : 2/10、9/10、16/10、 23/10、30/10/2026 13/11 11/12、18/12	(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：本期課程目的加強基本功訓練，以把桿組合為學習基礎，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：EC74-TX5 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：8 學費 Fee：\$1600 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 : 2/10、9/10、16/10、 23/10、30/10/2026 13/11、20/11	(20) 中國舞基礎課程 (A) Fundamental of Chinese Dance (A) 導師 Instructor：吳苑汶 Ng Yuen-man 香港舞蹈團舞蹈員 Dancer of HKDance 內容：本課程適合初學者。學員透過簡單的地面拉伸、把桿基本功組合和身韻組合，開發身體可能性，從淺培養肌肉能力和了解體驗中國舞的基本體態、舞姿要求等，慢慢建立對中國舞的興趣和身體的感受。 課程編號 Code：EC74-FA5 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：7 學費 Fee：\$1400 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 歲或以上的舞蹈初學者參加。 Note: This course is suitable for novices aged 16 or above.

星期五 Fri		
類別 Class	時間及上課時間 Time & Date	課程 Course
晚間 Evening 鰂魚涌 Quarry Bay	時間 Time： 7:45pm-8:45pm 日期 Date： 2/10、16/10、23/10、 30/10/2026 6/11、13/11、20/11 4/12、11/12、18/12	(29) 頌鉢 Dance Flow Dance Flow with Singing Bowl 導師 Instructor：周靜怡 Chau Ching-yee 自由身舞蹈及瑜伽導師 Freelance Dance and Yoga Instructor 內容：頌鉢 Dance Flow 是一門結合頌鉢音療，與身體流動舞蹈的創新課程。旨在通過音樂、振頻和肢體表達，促進身心的和諧與能量的平衡。頌鉢的共振音頻，能幫助學員放鬆神經系統、舒緩壓力，提升心靈平和。再配合舞蹈及音樂，引導學員，喚醒身體的自然流動，釋放身體的緊張及表達心靈內在的情感。同時促進能量在經絡中的流動。課程適合初學者，或想提升身心靈健康的學員。 課程編號 Code：EC74-QB7-DS5 授課語言 Medium：粵語 Cantonese 節數 Sessions：10 學費 Fee：\$1600 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：學員可以穿襪子或赤腳上課。 Note 2: Students may wear socks or be barefoot during class.

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) 參加者報名前請參閱舞蹈課程之上課日期；如遇公眾假期，當日課程將順延。
- (7) 於**上午7時或以後**懸掛八號或以上颱風訊號，所有上午課程將會取消；於**上午10時或以後**懸掛八號或以上颱風訊號，所有下午課程將會取消；於**下午4時或以後**懸掛八號或以上颱風訊號，所有晚間課程將會取消，補堂會另行通知。
- (8) 如黑色暴雨警告信號於**上課前**發出，本團會因應屆時的實際情況而作出課堂調度，請留意課程群組的最新資訊；如黑色暴雨警告信號於**上課期間**發出，課堂將繼續進行，呼籲學員逗留到直至信號取消為止，以策安全。
- (9) 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。
- (10) 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。
- (11) 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件)

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) Applicants are advised to check the dance course schedules before registering. 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 is in force **by or after 7:00am**, all morning classes will be cancelled; if typhoon signal No. 8 or above is in force **by or after 10:00am**, all afternoon classes will be cancelled; if typhoon signal No. 8 or above is in force **by or after 4:00pm**, all evening classes will be postponed until further notice.
- (8) If a Black Rainstorm Warning Signal is issued **before the class**, class schedules will be adjusted depending on the actual situation. Please refer to our course chat group for the latest announcements. If a Black Rainstorm Warning Signal is issued **during the class**, the class will continue. For safety reasons, students are strongly advised to stay in a safe place indoors until the warning signal is cancelled.
- (9) Hong Kong Dance Company reserves the right to cancel any course or change the instructor, time and venue of the courses.
- (10) Students are advised to wear leotard/sports wears and dancing shoes/soft shoes, or wear prescribed clothes and shoes.
- (11) 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2026年9月8日(星期二)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 8 Sep 2026 (Tue) 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.

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2026年9月8日(星期二)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 8 Sep 2026 (Tue).



報名 Enrol

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.: _____

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 Dance Courses (74th) in person or by post, please “✓”：

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樓

Venue: Rehearsal Room No. 1-3 - 8/F., Sheung Wan Municipal Services Bldg., 345 Queen's Rd Central, HK

開課
Class
Commences

晚間
Evening

(1) 水袖 (初級進階) Long Sleeves (Elementary Progressive)	EC74-LP1	王沐寧	28/9	☐	\$1050
(2) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (初級) Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Elementary)	EC74-SX1	李俊軒	28/9	☐	\$1200
(3) 中國舞蹈小品 (初級) (A) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (A)	EC74-XE1	吳宛汶	28/9	☐	\$1200
(4) 水袖 (初級) Long Sleeves (Elementary)	EC74-LE2	江麗明	6/10	☐	\$2310
(5) 中國舞蹈小品 (初級) (B) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (B)	EC74-XE2	曾嘉儀	29/9	☐	\$2400
(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)	EC74-TX2	林昀澔	29/9	☐	\$1400
(7) 中國民族民間舞蹈課程 (初級) Chinese Folk Dance (Elementary)	EC74-FE3	李文宇	30/9	☐	\$1000
(8) 中國古典舞身韻及舞蹈小品 (中級) Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts (Intermediate)	EC74-SX3	何知琳	30/9	☐	\$1000
(9) 芭蕾舞小品 (初級) Ballet Dance Excerpts (Elementary)	EC74-BX3	劉雅蓮	30/9	☐	\$1200
(10) 中國古典舞 - 劍舞 (初級) Chinese Sword Dance (Elementary)	EC74-SD4	鍾晶	8/10	☐	\$2200
(11) 中國舞蹈小品 (中級) (A) Chinese Dance Excerpts (Intermediate) (A)	EC74-XI4	胡錦明	8/10	☐	\$2200
(12) 中國古典舞基訓及身韻 (初級) Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun (Elementary)	EC74-TS4	林真娜	8/10	☐	\$2200
(13) 水袖 (基礎入門) (A) Long Sleeves (Fundamental for Beginner) (A)	EC74-LA5	林恩瀟	9/10	☐	\$2310
(14) 中國古典舞舞蹈小品 (中級) Chinese Classical Dance Excerpts (Intermediate)	EC74-XI5	李家名	2/10	☐	\$1200
(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)	EC74-TX5	賴韻姿	2/10	☐	\$1600

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)	EC74-TS1	藍彥怡	28/9	☐	\$1200
(17) 中國古典舞基訓及中國民族民間舞蹈小品 (初級) Chinese Classical Dance Technique and Chinese Folk Dance Excerpts (Elementary)	EC74-TF2	翟正天	29/9	☐	\$1400
(18) 中國古典舞如何多Fun! How Chinese Classical Dance is Fun!	EC74-CC3	徐浣林	30/9	☐	\$1000
(19) 墊上普拉提 (A) Mat Pilates (A)	EC74-PA4	劉雅蓮	8/10	☐	\$1000
(20) 中國舞基礎課程 (A) Fundamental of Chinese Dance (A)	EC74-FA5	吳宛汶	2/10	☐	\$1400

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

(21) 芭蕾舞雕塑 Barre Sculpt Workout	EC74-SC23-BS1	周若芸	28/9	☐	\$1000
(22) 墊上普拉提 (B) Mat Pilates (B)	EC74-SC23-PB3	廖慧儀	30/9	☐	\$1400
(23) 中國舞基礎課程 (B) Fundamental of Chinese Dance (B)	EC74-SC23-FB4	曾嘉儀	8/10	☐	\$2200

上課地點：香港舞蹈團藝術空間 - 香港鯉魚涌英皇道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

(24) 中國民族民間舞蹈基礎課程 Fundamental of Chinese Folk Dance	EC74-QB7-FF2	馬列	29/9	☐	\$2400
(25) 中國舞蹈小品 (初級) (C) Chinese Dance Excerpts (Elementary) (C)	EC74-QB7-XE3	胡錦明	30/9	☐	\$2250
(26) 中國舞蹈小品 (中級) (B) Chinese Dance Excerpts (Intermediate) (B)	EC74-QB7-XI3	胡錦明	30/9	☐	\$2250
(27) 中國古典舞身韻基礎課程 (A) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (A)	EC74-QB7-SA4	溫雅如	8/10	☐	\$1875
(28) 中國古典舞身韻基礎課程 (B) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (B)	EC74-QB7-SB4	溫雅如	8/10	☐	\$1875
(29) 頌鉢 Dance Flow Dance Flow with Singing Bowl	EC74-QB7-DS5	周靜怡	2/10	☐	\$1600

上課地點：香港舞蹈團藝術空間 - 香港鯉魚涌英皇道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

日間
Day

(30) 墊上普拉提 (C) Mat Pilates (C)	EC74-QD7-PC2	曾嘉儀	29/9	☐	\$2400
(31) 水袖 (基礎入門) (B) Long Sleeves (Fundamental for Beginner) (B)	EC74-QD7-LB2	林恩瀟	29/9	☐	\$2520
(32) 中國舞基礎課程 (C) Fundamental of Chinese Dance (C)	EC74-QD7-FC2	林恩瀟	29/9	☐	\$2400
(33) 中國古典舞基訓及身韻基礎課程 Fundamental of Chinese Classical Dance Technique and Shen Yun	EC74-QD7-TS2	唐海美	29/9	☐	\$2000
(34) 舞·悅芭蕾 Ballet for Joy	EC74-QD7-BJ3	莊楚柔	30/9	☐	\$2400
(35) 筋膜釋放 × 墊上普拉提 Fascia Release × Mat Pilates	EC74-QD7-FP3	麥琬兒	30/9	☐	\$1650
(36) 全方位瑜伽伸展 Full-body Yoga Stretch	EC74-QD7-YS3	麥琬兒	30/9	☐	\$2200
(37) 全方位健體伸展 Full-body Stretching	EC74-QD7-BS4	溫雅如	8/10	☐	\$1500
(38) 中國古典舞身韻基礎課程 (C) Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun (C)	EC74-QD7-SC4	溫雅如	8/10	☐	\$2000
(39) 中國舞蹈小品基礎課程 Fundamental of Chinese Dance Excerpts	EC74-QD7-FX4	林恩瀟	8/10	☐	\$2200
(40) 中國古典舞身韻及舞蹈小品基礎課程 Fundamental of Chinese Classical Dance Shen Yun and Dance Excerpts	EC74-QD7-SX5	曾嘉儀	2/10	☐	\$2000
(41) 頌鉢聲音療愈 Sound Healing with Singing Bowl	EC74-QD7-SB5	盤彥榮	2/10	☐	\$1600

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.

課程導師



藍彥怡



李家名



廖慧儀



周若芸



何知琳



賴韻姿



劉雅蓮



李俊軒



林昀滢



王沐寧



李文宇



吳宛汶



徐浹林



翟正天



唐海美



江麗明



胡錦明



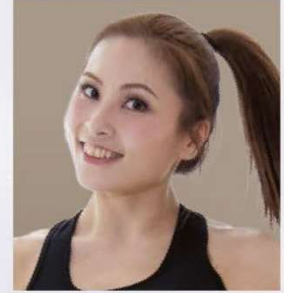
林真娜



莊楚柔



鍾晶



周靜怡



曾嘉儀



盤彥榮



林思滇



溫雅如



馬列



麥琬兒



導師簡介



HKDANCE ART SPACE 香港舞蹈團藝術空間

承蒙香港舞蹈團的社區教育伙伴 — 恒基兆業地產集團支持，香港舞蹈團藝術空間自2024年9月開始啟用，提供各項中國古典舞、民族舞及身心靈體驗課程，為都市人打造釋放壓力、重拾活力的專屬空間，藝術空間位處於市區核心，交通便捷；課程編排多元化，日間與晚間時段兼備，全日舞韻不絕。

立即報名，親身感受這股藝術能量，成就更自信、更快樂的自己。



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

舞季預訂

Season Subscription now until

18.9.2026

港舞・我城

Dance Hong Kong: Our City



香港舞蹈團四十五周年2026/27年度舞季節目

HKDance 45th Anniversary 2026/27 Dance Season Programme

招商局慈善基金會呈獻
China Merchants Foundation presents

舞蹈×劇場×跨文化音樂
Dance×Theatre×Cross-Cultural Music

《八·雅》

Voyage of the Eight Graces

滙豐保險承諾呈獻
HSBC Life presents

大型舞劇
Grand Dance Drama

《武道》— 李小龍的有法與無限

Kung Fu Artistry — Bruce Lee's No Way as Way

大型舞劇
Grand Dance Drama

《倩女·幽魂》

L'Amour Immortel

舞蹈劇場
Dance Theatre

《十色一夢》— 張愛玲筆下的浮生幻影

Chromas of a Dream — Fleeting Light and Shadows of Eileen Chang

合家歡音樂舞劇
Family Dance Musical

《龍鳳茶樓：金裝盛宴》

Dim Sum Adventures @ Lung Fung Teahouse 3.0

購票詳情
More Details





網上報名
Enrolment



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

通函聲明

「如你不欲收取通函郵件，請在信箱貼上『不收取通函』標貼。標貼可於全線郵政局、各區民政事務處的民政諮詢中心、公共屋邨辦事處和個別私人屋苑的管理處免費索取。請注意，『不收取通函』標貼機制並不涵蓋由政府及相關機構 / 立法會議員、區議會議員、選舉候選人 and 根據《稅務條例》第88條合資格獲豁免繳稅的慈善機構所投寄的通函郵件。」