

類別：其他（見學研習）

地區：越南

**新北市 115 年度推動新課綱跨域轉化與
深度學習新教學法（NPD L）
赴越南見學研習計畫報告**

（主辦機關印信）

主辦機關：新北市立三民高級中學

上級機關：新北市政府教育局

目次

第一章	目的	1
第二章	過程	3
第三章	心得	13
第四章	建議	14
附錄		16

第一章 目的

壹、深化對深度學習（NPD L）精神的理解，強化校際合作與資源分享

透過本次赴越南胡志明市進行見學研習，團員得以與越南丁善理紀念中學（Lawrence S. Ting School, LSTS）之教育工作者進行深度交流，共同分享推動新課綱與深度學習（NPD L）的理念與實務經驗。丁善理紀念中學為 NPD L 國際網絡之會員學校，研習期間藉由實地觀摩與專題研討，深入瞭解該校如何將深度學習六大核心素養（6Cs）有機融入課程設計、課堂評量與學生學習歷程中。此舉不僅有效拓展了教師的國際教育視野，更成功建立起跨國夥伴關係，促進未來雙方在教學資源與課程設計上的共享與合作。

貳、萃取丁善理紀念中學課堂實踐經驗，精進本市 NPD L 課程模組

深入指標性學府丁善理紀念中學之教學現場，透過入班觀課、Learning Walk 走察與議課交流，實地觀察其以學生為中心、強調自主探究與團隊協作的教學設計。現場細緻解構其教師如何運用精密的學習任務、學習鷹架與數位工具縮小自身課堂角色，引導學生進行深度學習。研習成果進一步萃取其教學創新之實務經驗與評量機制，將其轉化為在地化的實踐策略，作為本校及本市教師未來精進 NPD L 跨領域課程模組、優化課堂轉化與提升素養導向教學品質之重要參據。

參、探究學校與社區協作模式，建構全方位教育生態系

以丁善理紀念中學及其周邊富美興都社區為研析場域，全面探討校方如何引導家長積極參與校務發展、靈活媒合周邊大學、社區機構與企業資源。透過系統化解構其支持學生適性發展的「學習生態圈」，深刻體會到教育不應侷限於校園之內，而應與在地社區密切連結。此一成功範例提供了寶貴經驗，為本校未來推動親師生共

學、深化大學聯盟合作、拓展社區資源協作及落實國際教育等面向，注入了嶄新的思維與具體可行的發展藍圖。

第二章 過程

壹、行程概述

本次見學研習期程為 115 年 8 月 12 日至 8 月 17 日，共 6 日。8 月 12 日自臺灣桃園出發抵達越南胡志明市；8 月 13 日至 14 日於丁善理紀念中學進行為期兩日之課程觀摩與教師交流；8 月 15 日至 16 日進行胡志明市在地文化參訪；8 月 17 日參訪富美興公司社區及新順加工出口區之臺商企業，並於當日搭機返臺。參加人員為本校教師社群代表林承龍秘書、田慧琪組長及蔡宜臻教師共 3 人。

貳、丁善理紀念中學（LSTS）簡介

丁善理紀念中學位於越南胡志明市第七郡富美興都心，為紀念臺灣企業家丁善理先生而設立之學校，涵蓋國中部與高中部兩校區，係 NPDL（New Pedagogies for Deep Learning）國際網絡之會員學校。該校以深度學習六大核心素養（6Cs：品格 Character、公民素養 Citizenship、協作 Collaboration、溝通 Communication、創造力 Creativity、批判思考 Critical Thinking）為課程與校園文化之核心，設有創新中心（CIEC, Center of Innovation, Entrepreneurship and Creativity）與教師專業發展組織（PD Team），系統性支持課程創新與教師增能。校園處處可見六大核心價值之標語（Respect 尊重、Honesty 誠實、Responsibility 負責、Balance 平衡、Service 服務、Excellence 優秀）與學生作品展示，並採教師專屬教室、跨年級 House-Family 家族制與 BYOD 自帶載具等制度。

參、參訪重點摘要

一、學校主題分享與校園巡禮

開幕典禮由兩校相見歡與交換紀念品揭開序幕（圖 1）。丁善理紀念中學分享了學校發展、課程教學、House-Family 家族制度與教師專業發展（PD），並介紹創新

中心（CIEC）如何統籌數位工具、AI 平台及智慧校園之導入（圖 2）。隨後由學生以流利英語導覽兩校區，展現寬敞空間、彈性討論區（圖 3）與 ICT 電腦教室等專科設施（圖 4），將學習、休息與學生作品展示自然融為一體。



圖 1：臺越師生相見歡與兩校紀念品交換

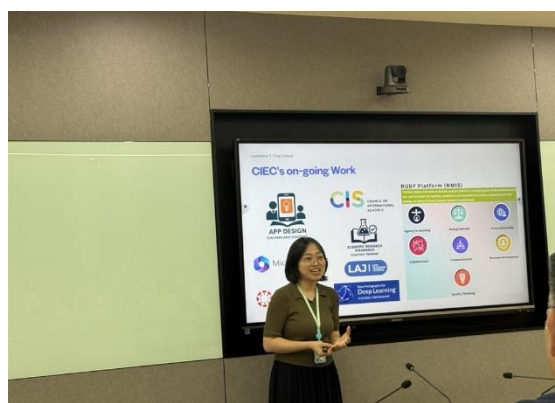


圖 2：丁善理中學主題分享：CIEC 與 NPDL 六大核心素養（6Cs）



圖 3：學生擔任導覽員介紹圖書館及彈性學習空間



圖 4：校園規劃 ICT 電腦教室等多元專科教室

二、入班觀課與 Learning Walk 走察

本次見學研習活動特別規劃於 8 月 13 日安排團隊進行分組入班深度觀課，並於 8 月 14 日接續展開 Learning Walk 分組課堂走察。觀課範疇極為豐富且多樣，完整涵蓋了英文、數學、化學、地理、物理、表演藝術、文學及生物等多元學科領域。研習團隊期能藉由多維度的實地觀察，全方位且深刻地了解該校各科教學現場之實務運作、師生對話互動模式、數位工具應用情況以及學生真實的學習實況，茲將相關觀察重點與心得體會分述如下：

(一) 8 月 13 日入班觀課

1.英文課：本堂課由多項學習任務串接而成，教師未進行講述，僅設定任務與時間，並不斷提醒學生相互討論；看似輕鬆的課堂，實則奠基於課前縝密的課程準備、數位工具運用與題目建置。課程重點為 skimming 與 scanning 閱讀策略之演練，先請學生嘗試定義，再由教師補充釐清；繼而運用 Jigsaw 合作學習策略，各組分別負責課文不同段落並完成學習單，學生先成為該段落之「專家」，再重新分組，使每一新組別均具備不同段落之專家，透過彼此教學完成整體文本理解（圖 5）。

2.化學課：本堂課採探究與工程設計取向，教師先讓學生觀察變色現象，給予 8 分鐘自行閱讀講義、理解操作步驟並設法解決問題，其後才發放冷熱水與實驗器材供學生動手操作。教師扮演引導者角色，提醒學生「看到什麼就如實寫什麼」，將重點置於觀察與問題解決，而非背誦結論或公式，並以倒數計時（7、6、5……）掌握課堂節奏。課堂主要運用講義、冷熱水與實驗器材，教室桌椅之配置亦便於小組討論、個人閱讀與實作進行（圖 6）。

3.地理課：本堂課以「全球化」為主題，同樣以學生討論與報告架構課堂。課程之初請學生於海報上寫出生活中來自國外的物品並標註品牌，再由各組將海報張貼於白板上彼此交換檢視，使學生自日常生活直接感受全球化之存在；接著教師提供不同情境問題，逐步拉高難度與深度，由各組討論全球化之現象與影響，並將討論成果製作成海報，最後派代表上台分享。學生不僅習得地理知識，更透過合作、溝通與表達培養相關素養（圖 7）。

4.文學課：本堂課設計層次豐富，教師將故事情節拆解為數項活動，包括時間軸排序、關鍵選擇分析、現場角色扮演（搭配動作與舞台提示）、現代電影選角，以及反諷修辭與社會議題討論（例如探討「是紅髮春造成狂熱，抑或社會造就了紅髮春」）。課堂以音樂 MV 與電視劇影片引入，讓學生以導演或選角指導之

視角閱讀文本，並發放電影選角學習單，搭配多媒體設備；教室空間亦特別調整，便於學生隨時起身進行角色扮演與動態討論。

(二) 8 月 14 日 Learning Walk 走察

Learning Walk 採分組走察方式進行，每間教室觀課約 15 分鐘，所見課堂分述如下。

1. 英文課：課堂自學生自主完成指定作業開始，學生能安靜、專注地完成任務；時間屆滿後進行兩兩討論，並能自然地以英語交換想法與答案。教師隨後進行全班檢核並邀請學生回答，學生皆能以英語流暢表達；其後安排約 20 分鐘之短篇小說閱讀。

2. 數學課：教師以動物叫聲（狗、貓、鴨、雞）作為各組作答之代表方式，增加課堂趣味與參與度。課堂透過選擇題與計算題讓學生先行思考，再使用電腦完成指定題目；數位系統可即時呈現學生作答情形，使教師掌握全班學習狀況並適時調整教學。此外，學校網路系統區分教師、學生與來賓權限，學生帳號亦預先設定網站及應用程式之使用限制，在數位學習與資訊管理之間取得平衡（圖 8）。

3. 化學課：學生進行「酯的性質」及酸鹼值反應實驗，每人須完成 14 項小實驗。雖採分組方式進行，惟每位學生均須親自操作與完成任務，確保學習責任落實到個人；學生並以電腦將實驗紀錄上傳數位平台，其中亦安排同儕互評，全班學生皆能投入其中。

4. 地理課：課程以河川污染、交通擁擠、醫療問題及過度觀光等 4 項越南真實議題為核心，各組選擇一項深入討論，並由每位學生分別扮演不同部長，自不同角色與立場思考問題之解決方案。報告時每組留下 2 位學生解說，其餘學生則前往不同組別聆聽與紀錄，形成「分組專家＋走動學習」之模式。

5. 物理課：教師將熱力學及溫標換算，轉化為「太空探險與修正 AI 錯假資訊」之情境任務，讓學生以 CTER（主張—理論—證據—推理）之格式找出 AI 所給

解答之謬誤（例如出現 -300°C 此類不合理之數值）。師生透過 Canvas 平台互動，教師從旁引導學生辨識網路與 AI 資訊，學生則全程使用筆電於 Canvas 上閱讀題目並上傳自己的想法。

6.表演藝術課：本課極具在地特色，教師將越南街頭小吃文化融入表演，對肢體細節要求細緻，例如需演出直播吃東西時的吞嚥動作與腳踏車踢。師生互動緊密，教師隨時給予指導與回饋，並以生活文化標準評分。

7.文學課與生物課：具明確「時間控制與巡視引導」節奏：學生先自讀 7~8 分鐘，再小組討論 5 分鐘。教師不全程講述，而是如學習助理般巡視教室，為進度落後者一對一解惑，其餘學生組內討論，最後針對學習困難者重點指導。

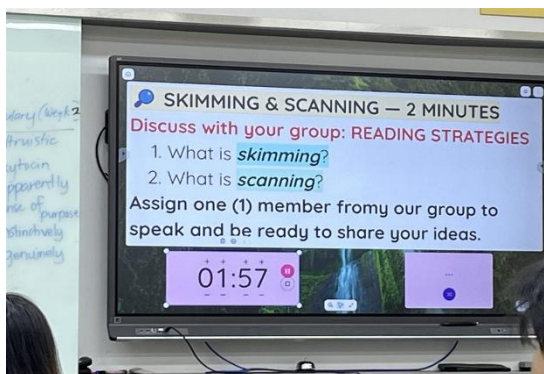


圖 5：英文課進行 skimming 與 scanning 閱讀策略演練



圖 6：化學課分組實驗並以數位平台記錄與互評



圖 7：地理課以在地情境探究「全球化」議題



圖 8：Learning Walk 走察一數學課 Human Quiz 與校園核心素養標語

綜觀各課堂，共同特色為教師角色極小化，透過精密的學習任務與鷹架，讓學生以討論、報告與實作主動建構知識，並善用 Canvas 等數位平台支持教學；每間教室亦隨處可見以 Core Values 命名之空間與標語。

三、課程分享、海報展與綜合座談

臺越教師分三場地進行課程分享與 QA 交流，越方發表包含物理（動量與衝量的生活應用）、文學（Gen Z Voice Forum）以及數學（Drinkwise 飲料的聰明選擇）等主題；臺灣團隊則分享丕易虛擬學校（BE School）發展歷程、國際志工服務學習與學習策略等跨領域豐富課程（圖 9）。

對話中深刻展現兩地教學亮點與差異。越南 NCS 將傳統文學課轉化為具社會影響力的公開演講論壇，透過五步驟演講流程、Slido 與 Canva 等數位工具，並導入學長姐同儕導師進行結構化評估，賦能學生擔任「倡議者」角色，此做法與臺灣自主學習及學習歷程檔案的精神高度契合；花蓮慈濟中學的泰北志工專案則透過 35 小時扎實準備與每晚圍圈反思，引導學生從單向同情轉為敬佩，實踐深度自我轉化。現場 QA 環節更針對學生數據提升究竟代表實質進步，抑或僅是習慣了檢測方式，提出了精準且具批判性的後設反思。

這場交流展現了兩校在 NPDL 框架下突破傳統教科書限制、以真實世界問題為核心的跨國動能。其後於大禮堂進行課程海報展及「Taiwan NPDL 與 LSTS 學習設計交流」綜合座談，由雙方代表一同同台對話，圓滿深化兩地學習設計與教育合作的連結（圖 10）。



圖 9：臺越教師課程分享與 QA 交流



圖 10：大禮堂綜合座談-Taiwan NPDL 與 LSTS 學習設計交流

四、總校長座談會

由陳偉泓總校長及邱淑娟副總校長主持座談。陳校長提出「教得越少，學生學得越多」之理念，強調教師應減少單向知識傳遞，透過探究式學習（Inquiry-Based Learning）及 KUD（Know、Understand、Do）概念為本之課程設計，引導學生自主建構知識；並說明該校運用 Canvas 作為備課與課程紀錄之數位工具、以白名單管理 BYOD 載具，以及正向管教、性別平等與 SEL（社會情緒學習）等推動策略。該校高中課程分為必修、必選修、校本必選修及額外課程等四類，兼顧學科能力與興趣探索（圖 11）。為了有效利用有限的校地，高中部以一個主建築構成，設計挑高、透明、開放的中庭學習空間，促進學習透明度與互動（圖 12）。



圖 11：陳偉泓總校長及邱淑娟副總校長
分享建校理念與近期發展



圖 12：高中部挑高開放的中庭學習空間

五、學生發表會

學生就個人專題研究與服務學習成果進行大場及海報發表，在台風、英語表達或研究深度上均展現高度自主性與自信（圖 13）。發表會中可觀察到學生極佳的自主規劃能力，專題皆由學生自行發現問題與規劃流程，教師則退居引導角色。專題均以真實世界問題（Real-world Problem）為核心，如環境污染、抗藥性細菌或偏鄉教育，展現研究實用價值；同時，專案非常重視傳承，透過學長姐帶領學弟妹建立交接制度，使計畫能長期延續。

具體成果如生物研究學生延續前一年主題，至校外實驗室進行深度實驗；STEM 志工團隊則以操作性活動提升學童學習動機，並提出「我們不再把服務學習視為成就，而是一種責任（We no longer see Service Learning as an achievement. We now see it as a Responsibility.）」之體悟（圖 14）。評審提問著重引導思考研究限制與未來應用，顯見重視反思理念。活動亦展現成熟的資源鏈結與領導力，極具參考價值。

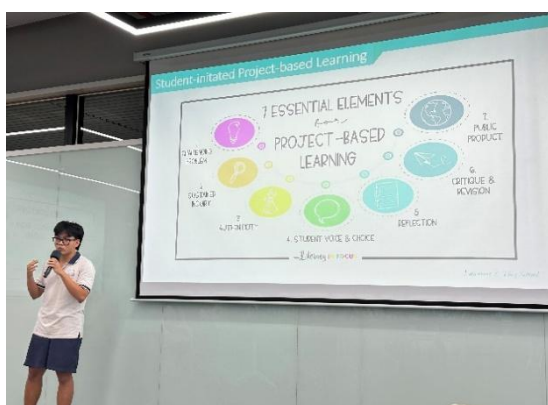


圖 13：學生報告專題研究的要素與學習過程



圖 14：學生自發性服務學習社團

六、教師及行政互動小桌對話

本團教師分別參與 Future-oriented、Academic-oriented、Global-oriented 及 School-wide CASEL 等主題小桌對話（圖 15）。對話中，本團教師觀察到多項教學創新：教學評估透過前測、課末反思評分與後測機制展現可視與持續性，強調自我覺察（SEL）；6C 合作能力透過性格分析、角色分配與工作坊進行系統化建構；對談亦提及創造力培育與學生實質展現不符等預期落差，凸顯深層能力評估的挑戰。此外，丁善理紀念中學推動 SEL 時先從「善意溝通」切入，讓教師先「活出 SEL」再融入課程，並由 CIEC 統籌 AI 與數位工具導入，扮演學校智庫的角色。

參與教師亦對照台灣現場進行反思：內容切中台灣教師在進度與升學壓力下的痛點，使選修課成為推動 NPDL 與跨學科專題的試驗場，並展現教師專業學習社群的同儕支持；同時反映出台灣在傳統講述與素養導向轉型中，無縫對接外部資源

的在地落差。在近距離的對話後，台越教師一同回顧兩天的交流，並預告未來的研討會，以溫暖美好的閉幕典禮畫下句點（圖 16）。



圖 15：教師及行政互動小桌對話
（School-wide CASEL）



圖 16：綜合座談暨閉幕典禮

肆、社區暨企業參訪

8 月 17 日參訪富美興公司，聽取富美興都市社區之開發歷程與規劃簡報，實地參觀臺灣企業於胡志明市海外造鎮、興學建校之成果（圖 17）；隨後參觀新順加工出口區，觀察國際企業之營運與在地連結（圖 18）。此行使本團對學校、社區與企業三方協作之教育生態系有更完整的理解。



圖 17：致贈禮品給富美興公司的總經理代表



圖 18：致贈禮品給新順加工出區的業務部經理



圖 19：富美興公司社區發展簡報交流與參觀



圖 20：新順加工出口區參訪與導覽

富美興與新順加工出口區是台灣海外經濟輸出與跨國都市開發最成功的典範。從早期的基礎建設、造陸與防汛工程，到轉型為高附加價值的科技園區與高級住宅生活圈(圖 19)，展現極高的前瞻性與經營持續性。其造鎮與產業結合的思維，同步規劃學校、醫院與生活機能，形成高度自給自足的生態系。

這段發展傳承著台商造陸與經濟奠基的歷史血脈，由中央貿易開發集團引進台灣加工出口區的成功經驗，升級為富美興模式。目前區內台商數量高居外資第二，包含眾多精密機械與電子製造業，為台灣企業前進東南亞最重要的基地(圖 20)。

相較於台灣園區多由政府機關主導，富美興展現民間企業具備都市級整體開發與管理的優勢，從水電基礎設施、都市計畫到慈善運作皆進行高度自主管理；同時將工業園區、國際學校、醫療與社區高密度一站式整合，完美實現造鎮與產業共榮。

第三章 心得

此次赴越南丁善理紀念中學及富美興都市社區進行見學研習，讓本團對「以學生為中心」的深度學習有了更具體而深刻的體會。觀課期間，課堂風景多是學生專注填答、熱烈討論與自信簡報；教師刻意縮小課堂中的發言比例，改以精密的學習任務與鷹架為輔，讓學習主導權真正回到學生身上。這樣的課堂看似放手，實則需要事前縝密的課程規劃、數位工具運用與題庫建置，專業程度令人印象深刻。

最令團隊感佩的，是該校對師生「雙向賦能」的完整支持體系。學校成立創新中心（CIEC）與教師專業發展團隊（PD Team），系統化支持教師增能，引領團隊朝共同教育願景邁進；同時關注教師身心健康，強調教師先照顧好自己，才有能量陪伴學生。對比臺灣推動跨域課程時，常由少數教師孤軍奮戰、備感壓力的困境，該校制度化的支持令人羨慕，也呼應新北種子教師團隊成立的初衷，期許未來能帶動更多教師加入，打造永續的同行支持網絡。

在學生培育上，該校自國中即推動「學會學習」課程，將時間管理與筆記技巧等策略融入日常，使學生能獨立完成小型專題研究。跨年級的 House-Family 家族制度成功建立歸屬感，讓學生因認同學校而更展現自律。校園中的六大 Core Values 與落實良好的 BYOD 載具管理（僅在指令下使用並配合白名單管制），皆展現長期情意教育與文化建構的成果。陳偉泓總校長提出「教得越少，學生學得越多」及「AI 時代，教育中什麼是不變的？」等提問，引發強烈共鳴：AI 或許會重塑學習形式，但核心素養與價值觀的沉澱無法被取代。這與臺灣推動核心素養及 NPDL 的方向一致。臺灣教師雖認同素養導向，卻常受限於升學與進度壓力；如何在既有框架下，讓出課堂時間與空間給學生探究，是我們帶回的重要反思。

整體而言，這趟旅程帶給團隊「激動、值得、充滿希望」的能量與行動方向。我們期待將所見所學轉化為在地教學實踐，讓更多學生因為教師的努力而有所不同。

第四章 建議

壹、系統化建置教師專業發展支持系統

建議借鏡丁善理紀念中學 PD Team 與 CIEC 之模式，於校內建立制度化的教師專業發展與數位創新支持系統。由專責團隊統籌課程共備、跨域教材開發及 AI 與數位工具之研究導入，協助教師充實課程所需之專業背景知識。透過團隊協作有效降低教師單打獨鬥的壓力，使增能成果能真正轉化為課堂教學實踐，打造永續的教研同行網絡。

貳、將「學會學習」與學習策略融入課程

建議將「Learning How to Learn/學習策略」系統化納入校本課程、導師時間或彈性學習時間。循序漸進地培養學生時間管理、筆記整理、高效閱讀策略及專題研究等自主學習核心能力，作為各科進行深度學習的共同基礎，讓學生逐步具備獨立探究、發現問題並完成自主專案的能力。

參、深化 NPDL 6Cs 課堂轉化，縮小教師課堂角色

建議以 NPDL 六大核心素養（6Cs）與 4E 概念為主軸，鼓勵教師嘗試改變傳統教學型態，縮小課堂中單向講述的比重。透過規劃真實情境任務、設計精密鷹架與引導分組協作，鼓勵學生以「主張、證據、推理」進行深度探究與邏輯辯證；同時善用 Canvas、AI 等數位平台與工具輔助教學，即時掌握學生學習狀況與歷程。

肆、推動跨年級連結與 SEL 善意溝通，營造正向校園文化

建議參考 House-Family 跨年級家族制與「善意溝通」之推動策略，於實驗班、特色社團或學生組織中試行跨年級直屬學長姊傳承制度，深化學生的校園歸屬感與向心力。此外，先從改變師生與同儕間的日常溝通方式著手，引導教師先「活出 SEL」，

逐步將社會情緒學習自然融入課程與校園生活，共同營造友善、支持且正向的學習氛圍。

附 錄

一、丁善理紀念中學學校 專業發展組簡介簡報



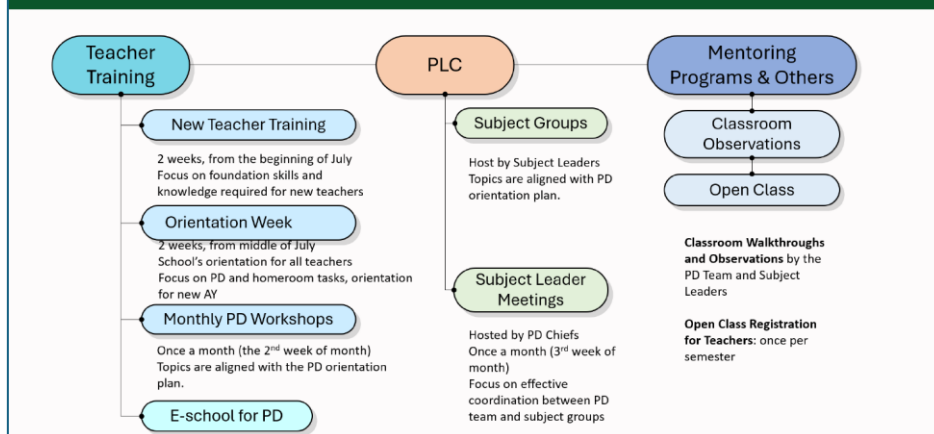
LSTS Capstone Program

Professional Development (PD) is not just a training course. At LSTS, it is a continuous journey to help teachers grow every day.

- ✓ **Continuous Growth:** Helps teachers update new teaching methods and modern digital tools.
- ✓ **Collaborative Culture:** Encourages teamwork, sharing, and peer learning across subject groups.



PROFESSIONAL DEVELOPMENT



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

New Teacher Training **2 Weeks (Beginning of July)**

Focuses on essential foundational skills, LSTS culture, classroom rules, and practical knowledge required for new teachers.



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

📅 Orientation Weeks

2 Weeks (From Mid July)

Orientation for all teachers for the new academic year.



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

📅 Monthly Workshops

Monthly (the 2nd week of the month)

Monthly workshops are held on the 2nd week aligned with PD plans.



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

💻 E-School for PD

Digital Platform

An online self-paced learning portal where teachers can access micro-learning modules, resources, and self-study courses anytime.



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Professional Learning Community

Peer Collaboration in Action

Hosted regularly by Subject Leaders.
Focuses on lesson design, sharing teaching experiences, and troubleshooting classroom challenges.
All topics strictly align with the annual PD orientation plan



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Subject Leader Meetings

Leadership Coordination

Hosted monthly by PD Chiefs on the 3rd week of every month.
Focuses on effective coordination between the PD team and subject leaders.



PROFESSIONAL DEVELOPMENT

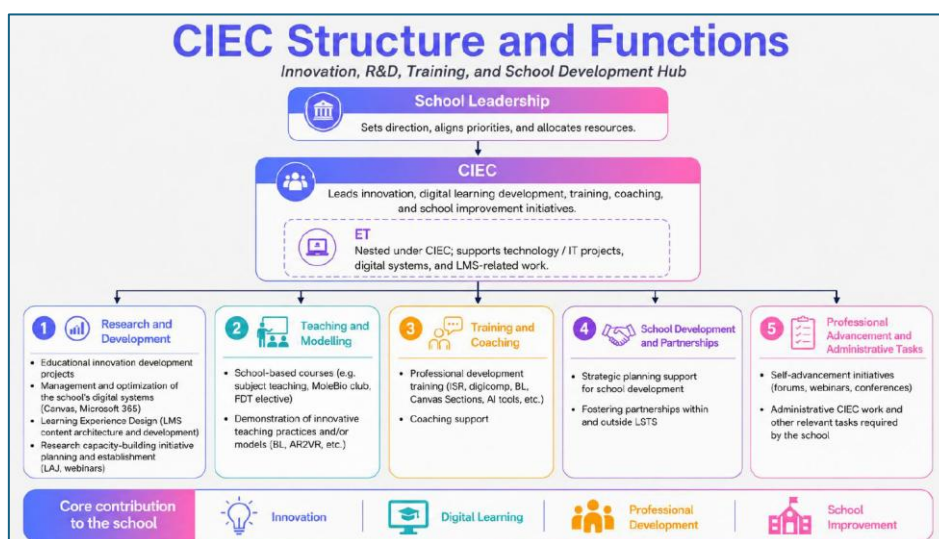
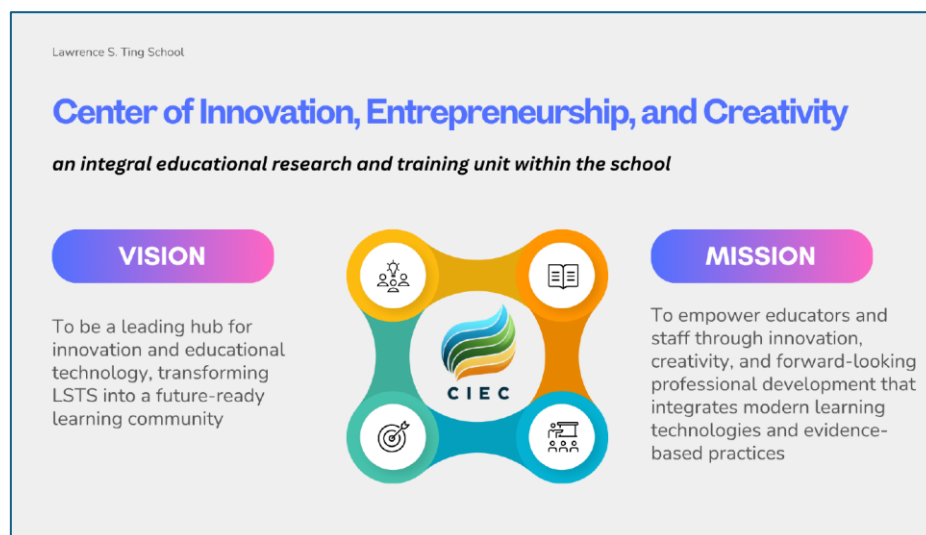
Classroom Observations

Open Class

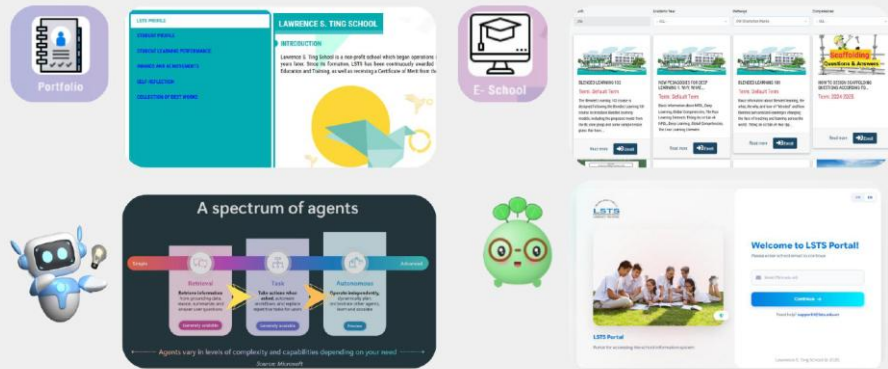
Peer Mentoring



二、丁善理紀念中學學校 創新開發組簡介簡報



CIEC's on-going Work



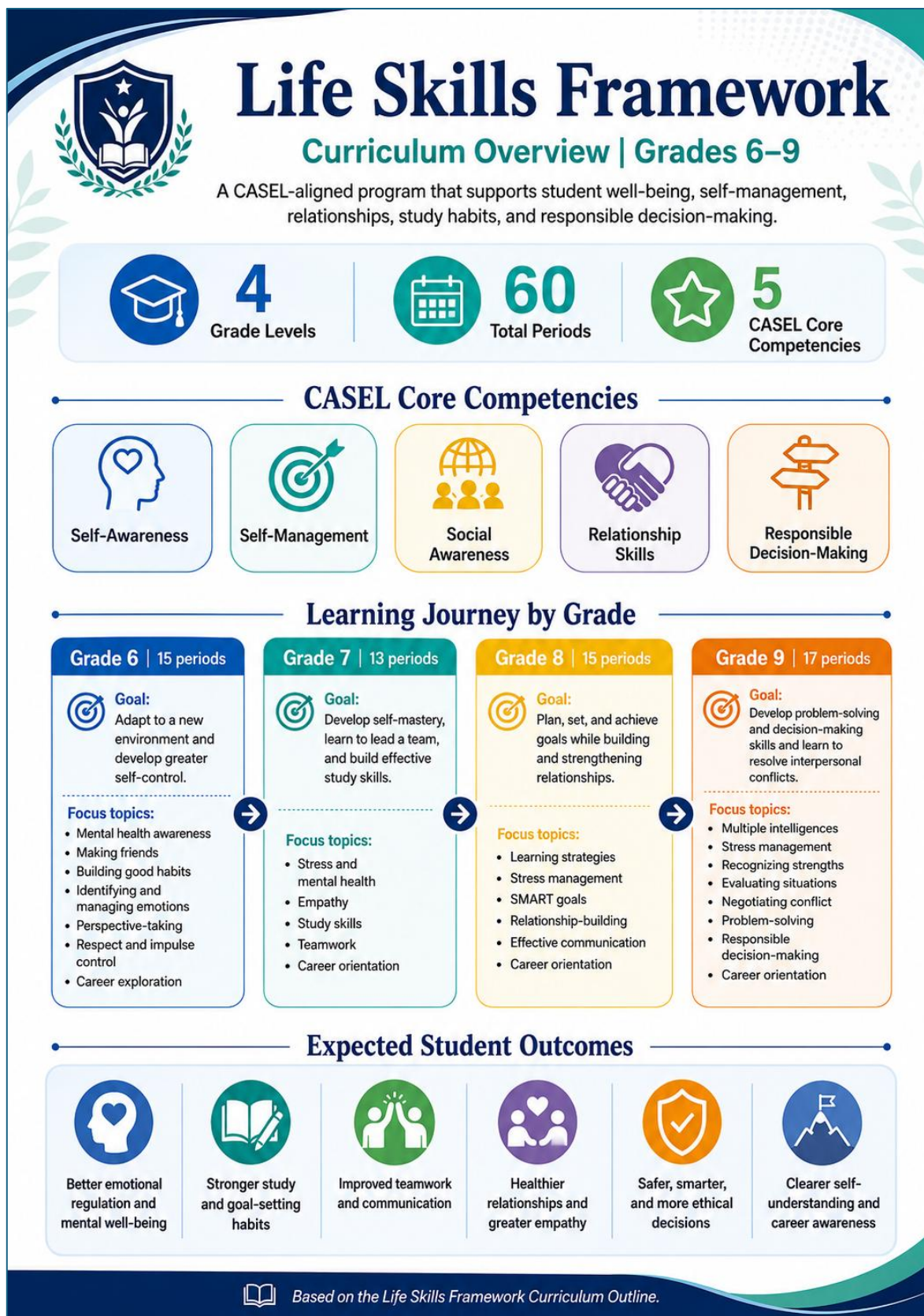
CIEC's on-going Work



三、丁善理紀念中學學校 學習如何學習推動路徑



四、丁善理紀念中學學校 學生 CASEL 生活技能架構



五、丁善理紀念中學學校 教師研習幸福感工作坊



WELL-BEING STATIONS

Take care of yourself,
so you can take care of others.

12 ACTIVITIES – 12 WAYS TO RECHARGE!

12 TRẠM HOẠT ĐỘNG – 12 CÁCH NUÔI DƯỠNG SỨC KHỎE & TINH THẦN!



WELL-BEING ACTIVITY HOẠT ĐỘNG WELL-BEING	HOST NGƯỜI PHỤ TRÁCH	VENUE ĐỊA ĐIỂM
1  Tote Bag Painting/ Vẽ túi tote	Mr. Trọng Huy.	 House E Learning Space
2  Crochet/ Móc len	Ms. Ngọc Linh, Ms. Trúc Vy	 HSC 328
3  Calligraphy	Ms. Liên	 HSC library
4  Scented Soap Workshop	Ms. Nguyễn, Mr. Mạnh	 HSC 217
5  Board game	Ms. My, Ms. Hương (AV)	 House A Learning Space
6  Gym/Fitness	Mr. Việt	 HSC Gym room
7  Yoga	Ms. Alice, external expert	 HSC – 505 (Dance room)
8  Tea & Meditation	Ms. Uyen, external expert	 HSC 329
9  Coffee Brewing & Tasting	Mr. Chen	 HSC Dining room F5
10  Mocktail Making/ Pha chế Mocktail	Mr. Khôi, Ms B.Quan	 HSC Art room
11  Baking/ Làm bánh	Ms Phương Linh, Ms Khánh Bình	 MSC Cooking Room
12  Eat Clean Cooking/ Nấu ăn Eat Clean	Ms. Mỹ, Mr. Thái Quang	 HSC 320 (Staff room)



Relax
Thư giãn



Recharge
Tái tạo năng lượng



Connect
Kết nối



Have Fun
Tận hưởng



You matter!
Bạn rất quan trọng!