臺北市立中山女子高級中學 團體活動時間—週會 學習札記

班級座號：_____ 姓名：_____ 講座名稱：_____ 撰寫日期：_____

焦點討論法（Focused Conversation Method）又可稱作 **ORID 討論法**。透過 **O**（Objective 客觀/事實）、**R**（Reflective 感受/反映）、**I**（Interpretive 意義/價值）、**D**（Decisional 決定/行動）四個元素，可以幫助我們對一項事物的思考有所聚焦，使其更有深度與意義。

任務：聆聽講座時，試著透過 ORID 架構做紀錄吧！

Objective

我聽到了什麼？我注意到哪些細節？
講者說的哪一句話讓我特別有感？

Reflective

我有什麼感受？有什麼地方讓我印象深刻/驚訝/開心/難過？為什麼？

Interpretive

為什麼這些讓我印象深刻/驚訝/開心/難過？
我有其他觀點嗎？有什麼重要的領悟？

Decisional

講座讓我想要**改變**哪些既有的態度、
思考或行動？