

文章標題		
文章結論		
客觀事實(What)	探討原因/解釋現況(Why)	提出對策/行動方案(How)

4F 的自我監控(省思評鑑)

Fact(我原先的 已知)	Find(學習後的 新知)
Feel(歷程中最棒的 感知 /令我興味盎然的)	Future(我想繼續探究的 未知)