【憤不顧身－憤怒情緒探索團體】團體計劃書

1. 團體方案設計者：李明潞、曹凱婷、丁郁庭、鄭婷尹、林沛儀、楊喬絜、陳約瑟、謝璇
2. 團體名稱：憤不顧身－憤怒情緒探索團體
3. 團體目標：
4. 使團員能將憤怒具現化，並觀察對於憤怒情緒的感受。
5. 使團員覺察自己憤怒的內在動力，並深入思考背後原因。
6. 期望成員理解憤怒的中性特質。
7. 團體性質：
8. 以自我探索為主題，屬於成長性團體。
9. 結構性、封閉性高，成員皆固定。
10. 團體領導者：待定
11. 團體成員性質及人數：10人（含兩位領導者）
12. 成員篩選方式：對憤怒情緒有意願者可自由報名，人數額滿為止。在團體正式開始

 前，需與報名者面談，避免招到行為過激者以致領導者無法掌控。

1. 面談內容：
2. 解釋說明團體類型與內容。
3. 了解成員參加團體的動機與期望。
4. 團體進行時間：每次40分鐘，總共四個單元，共160分鐘。
5. 團體設計理念：
6. 憤怒相較於傷心等情緒，是一個較強烈的情緒，其外在表現也更容易被覺察，情緒的

 張力也較強。此外，當人們提到憤怒時，也可能會有更多的動力去理解、改變它。

1. 完形治療：
2. 完形治療強調透過身體語言與感覺進行探索和幫助自我覺察，其注重想像、身體姿勢與動作使當事人去發現自己的行為模式。而計劃書中的第二節課，即是透過展演（Enacting）來覺察身體意象，藉由雕塑使憤怒行為更加鮮明，藉以達到自我覺察與對環境的覺察，以達到統整。
3. 完形治療既不過度專注於過去，也不過度專注於未來，而是著重於當下、現在，即是此時此刻，其注重此時此刻當事者的心情與感受。因此，第三節課便是運用此概念促使當事人能專注於當下自身的需求並做處理，增進成員對於情緒的覺察與領悟。
4. 團體成效評量：
5. 領導者在團體後自我檢討團體進行是否順利，並互相討論成員的參與狀況、覺察程度

 及效果。

1. 在團體結束前發下設計好的學習成果評量表，蒐集團員對於團體的想法、覺察的心得

 與對其他成員的想法。

1. 參考資料：
2. 《團體諮商：策略與技巧》
3. 《諮商與心理治療：理論與實務（四版）》

團體方案設計摘要表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 團體次數 | 單元名稱 | 單元目標 | 主要活動內容 |
| 一 | 喜怒由聲 | 1. 認識團體成員
2. 初探憤怒情緒
3. 訂定團體規範
 | 1. 你是誰
2. Angry fruits
3. 規範訂定
 |
| 二 | 敢怒敢演 | 1. 嘗試將憤怒形象化
2. 覺察憤怒形象差距
 | 1. 暖心活動
2. 戲說憤怒
3. 回饋時間
 |
| 三 | 話你的憤怒－1 | 1. 以作畫為媒介，探討成員的憤怒經驗，使成員更清楚自己的憤怒形象，並探索其內在動機。
2. 引發成員對憤怒經驗深層的自我表露，並引導成員間的正、負向回饋。
 | 1. 暖心活動
2. 話你的憤怒－1
3. 回饋時間
 |
| 四 | 話你的憤怒－2 | 1. 探索憤怒的內在動機
2. 學習接納或適當表達憤怒情緒
 | 1. 暖心活動
2. 話你的憤怒－2
3. 總結
 |

第一單元

|  |  |
| --- | --- |
| 單元名稱 | 喜怒由聲 |
| 活動時間 | 40分鐘 |
| 單元目標 | 1. 認識團體成員
2. 初探憤怒情緒
3. 訂定團體規範
 |
| 活動名稱 |  | 時間 | 器材 |
| 1. 你是誰？
 | 1. 領導者歡迎成員參加團體，待八人坐定後，開始簡單介紹團體主題和目標。
2. 接著請成員自我介紹，介紹自己的姓名與來團體的動機（按順序輪流介紹）。
3. 領導者引導大家進入接下來的活動。
 | 10 | 無 |
| 1. Angry

fruits | 1. 領導者講解憤怒水果的遊戲規則。
2. 領導者請八人排成兩邊面對面，接著依規則進行遊戲。
3. 第一回合結束後，領導者輪流點出笑場的三人，請他們分享「今天發生最印象深刻的事」
4. 分享完畢後，再請三人回到隊伍中，開始進行第二回合。
5. 第二回合結束後，領導者輪流點出笑場的三人，請他們分享「自己是不是個容易生氣的人」
6. 三人分享完後，遊戲即結束，領導者將最後一位成員的回饋小結後，請大家坐回小圈圈，總結此項大活動，歸納大家的分享內容、內在動機等。（過程中，協同領導者觀察團體動力，並在回饋時間邀請較少發言的成員發言。）
 | 20 | 無 |
| 1. 規範訂定
 | 1. 領導者拿出海報紙及彩色筆，說明現在要訂定之後三堂課中的團體規則，並說明團體規則的意義。
2. 領導者先提出團體中的規範原則（如：不可遲到、團體中不能使用手機等）
3. 領導者邀請成員提出與討論需補充的團體規則。若無人或只有一兩人發言，領導者主動拋出可討論的事項（如：對飲食的原則）
4. 結束後，請成員們在團體規範上畫上各自的手印並簽名表示共同遵守。
5. 成員和領導者進行保密儀式。
 | 10 | 海報紙x1彩色筆一盒 |

第二單元

|  |  |
| --- | --- |
| 單元名稱 | 敢怒敢演 |
| 活動時間 | 40分鐘 |
| 單元目標 | 1. 嘗試將憤怒形象化
2. 覺察憤怒形象差距
 |
| 活動名稱 |  | 時間 | 器材 |
| 1. 暖心活動
 | 1. 所有人圍圈坐下，領導者邀請成員們依序分享上一堂課中最印象深刻的環節或是這一週內發生最想分享的事。
 | 5 | 輕柔音樂 |
| 1. 戲說憤怒
 | 1. 領導者帶領成員進到下一個活動，藉由指導語先引導成員回想一次憤怒的經驗，嘗試在回想中漸漸找到當時憤怒的具體感受和想法，鼓勵成員能探索自己真實的感受，並進一步請成員將該份憤怒給予形容。
2. 領導者將八人團體隨機分為兩兩一組，再說明接下來雕塑憤怒形象的流程，提醒扮演者盡量還原情緒擁有者希望的樣貌。（預計進行一輪，也就是四人演出）
3. 成員討論分工並進行雕塑。過程中，領導者與協同領導者可以巡視各組雕塑憤怒的情形，幫助情緒擁有者解答疑惑或拋出可以雕塑的方向。
4. 接下來先邀請一組成員進行演出，此組扮演者外，其餘成員皆暫時成為觀察員，包含情緒擁有者。
5. 演出結束後，該情緒的擁有者向所有成員說明該憤怒的靈感。若成員覺得難以表達，領導者可以引導從想要使用媒材的理由、對演出的印象等等。
6. 分享後換由扮演者分享扮演時的感受。
7. 重複第三至五點的流程，直到四組人的憤怒形象都演出且分享完畢。
 | 53215 | 雨聲音樂各式各樣的布料 |
| 1. 回饋時間
 | 1. 所有成員回到大團體，再邀請成員自由分享對於活動的整體心得，包含作為觀察員時的。領導者可以幫助成員覺察每個人憤怒情緒的差異，諸如表現方式、憤怒的原因、描述憤怒詞語的不同等方向。
2. 領導者從分享中綜合不同成員間的觀點，找出異同之處，並分享此次單元目標(與成員覺察呼應)。
3. 請成員將憤怒情緒留在此時此刻，並重申保密。
 | 10 | 無 |

第三單元

|  |  |
| --- | --- |
| 單元名稱 | 話你的憤怒－1 |
| 活動時間 | 40分鐘 |
| 單元目標 | 1. 以作畫為媒介，探討成員的憤怒經驗，使成員更清楚自己的憤怒形象，並探索其內在動機。
2. 引發成員對憤怒經驗深層的自我表露，並引導成員間的正、負向回饋。
 |
| 活動名稱 |  | 時間 | 器材 |
| 1. 暖心活動
 | 1. 請成員們圍圈坐下，邀請成員們依序分享上一堂課中最印象深刻的環節或是這一週中發生的特別事。
 | 5 | 無 |
| 1. 話你的憤怒－1
 | 1. 領導者先講解畫出憤怒的規則。
2. 領導者請成員回想最近一次的生氣經驗，並將其以具象或抽象的方式畫下來。
3. 協同領導者發下蠟筆和畫紙，並讓成員開始作畫。
4. 作畫時間完畢後，領導者邀請成員分享自己的作品。
5. 一位成員分享完後，邀請其他成員給予該成員回饋。
6. 領導者總結其他成員的回饋，並邀請該成員分享新的覺察。
7. 重複第四至第六點，直到四位成員分享完畢。
 | 30 | 蠟筆、畫紙 |
| 1. 回饋時間
 | 1. 領導者帶領成員回顧課程。
2. 領導者摘要並比較每個人經驗覺察的異同。
3. 領導者說明課程目的，說明期望成員有所收穫。
4. 領導者說明因為有人來不及分享，所以下一堂課要帶畫作來繼續分享。
5. 領導者邀請成員圍成一個圓進行總結。
6. 成員每個人說一句話總結。
7. 領導者帶領成員進行保密儀式。
 | 5 | 無 |

第四單元

|  |  |
| --- | --- |
| 單元名稱 | 話你的憤怒－2 |
| 活動時間 | 40分鐘 |
| 單元目標 | 1. 探索憤怒的內在動機
2. 學習接納或適當表達憤怒情緒
 |
| 活動名稱 |  | 時間 | 器材 |
| 1. 暖心活動
 | 1. 所有人圍圈坐下，包含領導者。
2. 邀請成員們分享上周活動中最印象深刻的環節。（一人一兩句，按順序輪流發言）
3. 領導者回應發言，並引導進入活動（請大家拿出上次的畫作）
 | 5 | 無 |
| 1. 話你的憤怒－2
 | 1. 領導者邀請尚未分享的成員分享自己的作品（自願優先，沒有則由領導者指定）
2. 該成員分享完畢，其餘成員發問或回饋（自由互動，不用按序輪流）。過程中領導者引導對話以協助分享者覺察內在動機。
3. 領導者幫成員回饋進行小節，並邀請下一位成員分享（自願優先）
4. 重複以上動作四次，直到所有成員分享完畢。
5. 領導者幫最後一位成員的回饋小結後，總結此項大活動（歸納內在動機等）
 | 20 | 成員的畫作 |
| 1. 總結
 | 1. 領導者邀請成員閉上眼睛，並透過畫與引導成員回顧系列活動（以「還記得…」的語句，提點四堂課的內容概要，而最終回到此時此刻）
2. 回到此刻後，領導者請成員慢慢睜開眼睛（領導者從十數到一），並邀請成員擇一分享參與此團體的收穫、想對某成員說的話或對領導者的回饋。
3. 一位成員分享完畢，領導者給予簡單回應，應邀請下一位分享（自願優先，不需按照順序輪流，但要確保所有人皆有分享）
4. 領導者回應最後一位成員的分享後，總結所有成員分享的內容（相似相異看法等）
5. 領導者接著總結說明以上系列活動的目標，提點成員可以嘗試察覺憤怒情緒是中性的，因此不要用同一角度看待情緒，並給予適當鼓勵或祝福。
6. 領導者最後再進行一次保密原則的告知提醒，並進行保密儀式（成員圍圈，手拉勾，互相約定保密協議）
 | 15 | 無 |

第一單元－指導語

【你是誰？】（10分鐘）

1. 團體正式開始：

指導語：「大家好，很高興大家參與了我們這次的團體輔導活動。首先，先自我介紹一下，我是這四堂課的Leader…（可以對自己多做一點描述），這是活動的Co Leader…（讓Co Leader介紹自己）。今天是我們第一次的課程，我想坐在這裡的大家應該已經大概了解這次的團體要做什麼，並對活動內容有一點想像。我們的團體叫做「憤不顧身」，主要是用一些活動，來帶領大家探索憤怒這個情緒。那麼，為了讓大家彼此熟悉，現在請大家圍成一個圓圈坐下，我們順時鐘輪流介紹一下自己，可以簡單介紹一下自己的名字，還有為什麼想來這個團體。」

【Angry fruits】（20分鐘）

1. 活動前：

指導語：「那現在大家應該對彼此都有了一些基本的了解，接下來我們要來玩個遊戲，讓大家再熟悉一點，這個遊戲叫憤怒水果，應該有一些人有玩過。」

1. 遊戲規則：

指導語：「我先介紹遊戲規則：等下我們八個人會分成兩邊四四，然後兩邊的第一個人猜拳，輸的人會先開始，每個人輪流用平常講話的口氣講出一個蔬菜的名字，講完一個就趕快離開到後面排隊，讓下一個人出來講。如果哪個人先笑了，或是想不出來，那那個人就會被我挑出來回答一個問題喔，活動會進行兩輪，每一輪我會挑三個輸的人。那這樣有什麼問題嗎？」

1. 第一輪問題：

指導語：「那麼，我想先邀請你們三位來向大家分享『今天發生最印象深刻的事』，有人願意先分享嗎？」

1. 第二輪規則講解：

指導語：「現在我們要再玩一次一樣的遊戲。只是這次我們要用憤怒的語氣，來說出一個水果的名字，其他規則一樣，語氣要真的像生氣一樣喔，好，有人有問題嗎？」

1. 第二輪問題：

指導語：「那麼，我想邀請你們分享『你覺得自己是個愛生氣的人嗎？』，可以就自己的想法來講，有人願意先分享嗎？」

【規範訂定】（10分鐘）

1. 規範訂定：

指導語：「接下來，我們要來做今天課程的最後一件事，就是要訂定我們在往後三堂課中的團體規範。有了團體規範，我們可以讓團體進行較順暢而且不傷到我們每個人，所以我們要一起來訂定這些規則，然後你們討論過後，就可以把大家都認同的規則寫在這張紙上。我先來舉個例，比如我們在進行團體的過程中，不可以使用手機，或是每堂課儘量都不要遲到等等。那麼有人有什麼想法嗎？」

1. 總結和保密：

指導語：「那現在差不多到尾聲了，我們今天的第一堂課呢，首先我們先認識了彼此，再玩了憤怒水果，除了很好笑以外也體驗了不同語氣對情緒的影響，還訂定了我們這個團體的規範。下一次我們就會開始進入我們正式的課程囉！大家回去可以想一下這堂課對你的意義是什麼，但最後我們還有一件事要做，那就是我們剛剛在訂定規範時討論的保密原則，剛剛聽到的所有事情，請都留在這個空間裡，不要在團體外討論團體內的事喔。那現在請大家勾住你旁邊的人的小拇指，我們一起輪流把故事留在這裡。」

1. 結尾：

指導語：「最後離開前，請大家記住我們的團體規範，記得帶走自己的東西。我們下週準時見！」

第二單元－指導語

【暖心活動】（5分鐘）

1. 剛進團體：

指導語：「這是我們第二次的團體，很開心大家能準時出席。在今天課程正式開始前，先給大家5分鐘的時間，跟身邊的人分享一下這一週中有沒有發生什麼特別的事，或是上次的課程中令你最印象深刻的部分。」

1. 預告：

指導語：「好，時間差不多了。看來，這一週的生活以及上次的課程都引發大家滿多感想的。而此時此刻，我們即將開始這一週新的課程。」

【戲說憤怒】（30分鐘）

1. 冥想：（5分鐘）

指導語：「接下來請大家把眼睛閉起來，請大家稍微回想一下，說到生氣的時候，你想到什麼事情，是不是有一件事讓你大發一場脾氣，或是有某個人做了什麼事情惹你生氣？想到這件事或是想到他的時候你有多麼生氣？是什麼原因讓你憤怒？在那時生氣的你做了什麼？你是向著別人發脾氣還是向朋友抱怨，你是生氣的快要哭出來了，還是你只是默默的生悶氣，或是你生氣時會怎麼表現出來？生氣給你的感覺是什麼？你覺得那時生氣的你和平常的你有什麼不一樣的？你覺得生氣的你像是什麼？那個讓你情緒起伏那麼大的憤怒是什麼樣子的？你的憤怒有什麼特徵？它是什麼顏色的？它的材質質感是硬，或者是軟，還是尖銳的？如果等一下要你形容你的憤怒，你會用什麼形容詞、什麼形象來描述它？(稍等一些時間讓成員的想法明確成型)那現在我們記著剛剛你對於憤怒的形象，慢慢的將感覺、思緒回到此時此刻，慢慢的我們可以張開眼睛。」

1. 分組＆說明規則：（3分鐘）

指導語：「剛剛我們對憤怒有了很多的回想和探索，我想許多人應該對你的憤怒有想到很多想要表達的東西，那接下來我們要進到下一個活動，等一下我會先將你們分為四組，接著有一個人會當雕塑者，另一個人當扮演者。接著雕塑者可以指示扮演者如何表演你的憤怒，而其他人就當觀察者，最後會請雕塑者和扮演者分享一下創作理念及演出的感受。好，那我先來分組，A和B一組，然後C和D一組……最後G和H一組(領導者主動分組的目的是為了不讓太熟的人習慣性的分在一組，分組時盡量避免將好朋友分在同一組)，接下來我們要將剛剛冥想時想到的憤怒形象表演出來，因為時間的關係，我們今天可能只能進行一輪活動，所以只有四位成員的憤怒會被演出來希望等一下兩分鐘的時間你們兩兩可以討論要怎麼表演以及誰要當雕塑自己憤怒的人。所謂的扮演憤怒可以請你的夥伴表演你生氣的樣子，或是憤怒的模樣，任何你覺得生氣會有的樣子都能夠盡量的表達給你的夥伴知道。另一方面，請扮演者盡力配合演出對方憤怒的模樣，雖然這些表演可能不是日常中會做到的動作，但是當你能夠表現的越接近他想要表達的形象，就越能夠幫助他覺察，決定好角色的組別就可以到前面來選擇表演的道具，用這個道具描述憤怒它會是長什麼樣子，你可以請你的夥伴擺出特定的動作或是行為，記得，扮演者要盡量還原情緒擁有者希望的憤怒模樣哦。」

1. 正式演出：

指導語：「好，時間差不多了，請大家先坐下，我們準備要欣賞各組的演出了。有沒有自願的組別要先上來表演？（若沒有就指定）現在可以開始你們的表演了，情緒擁有者可以自由的移動，從不同角度來感受自己的情緒，其他人也可以觀察這組的憤怒模樣是如何呈現的。」

1. 演出結束：

指導語：「謝謝這組的演出，現在我們先請這個憤怒模樣的情緒擁有者來跟大家分享為什麼會想要這樣呈現你的憤怒。（情緒擁有者分享完）好，那接下來請情緒扮演者來分享一下剛才扮演這個憤怒模樣的感受是什麼。（情緒扮演者分享完）好，謝謝這組的演出及分享，現在有沒有下一組自願要上來表演？」

* 難以表達的成員的協助：「你為什麼想要使用這種顏色／材質的布來放在他身上？這種顏色跟你的憤怒之間有什麼聯結？你為什麼請他擺出這種姿勢？是因為他是你憤怒時的樣子嗎？還是你覺得這是憤怒的長相？你在看到他的扮演時你想到了什麼？」

【回饋時間】（10分鐘）

1. 大團體分享：

指導語：「謝謝這四組的表演，那因為時間的關係這個活動就先到這裡。現在請大家圍圈坐下，回到我們的大團體中。剛剛我們看到四種憤怒的模樣，可能有類似的模樣，也有不同的地方，接下來請大家分享一下對於『演出憤怒』這個活動的心得或是剛才作為觀察員的人有什麼心得都可以分享」

1. 課堂結尾：

指導語：「從大家的分享中，可以發現…，那我們這個活動其實就是希望大家能試著把自己的憤怒以具體的方式呈現出來，並且希望能藉由觀察別人的憤怒模樣理解憤怒的樣貌是很多元的，沒有哪個比較好或是比較不好，藉由觀察別人的憤怒同時我們也可以反思一下自己表達憤怒的方式。好，那我們今天的課程差不多就到這裡結束了，最後我希望大家把在這次活動中對於憤怒的覺察帶走，把不好的情緒以及別人的故事留在這裡，不要忘了我們的保密原則，那我們就下次的課程再見！」

第三單元－指導語

【暖心活動】（5分鐘）

1. 開頭：

指導語：「今天是我們第三次的課程，上一堂課我們演出了自己的憤怒，也看到其他人的憤怒是什麼樣子的，這堂課我們將更深入地探討我們的憤怒情緒。在課程正式開始前，先給大家5分鐘的時間，跟身邊的人分享一下這一週中有沒有發生什麼特別的事，或是上次的課程中令你最印象深刻的部分。」

1. 預告：

指導語：「好，時間差不多了。看來，這一週的生活以及上次的課程都引發大家滿多感想的。而此時此刻，我們即將開始這一週新的課程。」

【話你的憤怒－1】（30分鐘）

1. 活動開始：

指導語：「現在大家有10分鐘的時間，請大家回顧最近一次生氣的經驗，並將它畫下來，你可以畫下使你們感到生氣的抽象感覺或意象，也可以畫出一個具體的動作、情境或是物體。希望透過繪畫，將你們的憤怒畫出來，讓你們能看見它到底長什麼樣子，並且更了解它。在下一個活動，將會邀請大家和其他成員分享這些畫。那我把畫紙和畫筆傳下去，大家就可以開始創作囉。」

1. 作畫完畢：

指導語：「現在，大家都已經畫下了自己憤怒的經驗，因為時間的關係，我想先邀請4位成員來向大家分享你的畫和你的故事，然後請其他成員給予回饋，而另外4位可能要等到下一堂課，大家最後都一定有機會可以分享到。請注意一點，每個人的故事都是寶貴需要被同理尊重的，我們無需評斷對或錯。那請問現在有誰願意先分享呢？」

1. 活動總結：

指導語：「因為時間只剩下幾分鐘，我們一起來回顧一下今天我們所經歷的。今天我們先畫了自己的憤怒，然後聽到了四個人的生命故事…(領導者摘要並比較同異)。希望今天大家對於自己的憤怒能有更深入的了解。」

【回饋時間】（5分鐘）

1. 結尾：

指導語：「這次因為時間的關係，我們還有4位成員來不及分享，大家不用擔心分享不到，我們將會在下一次繼續分享，所以下一次大家要記得把畫帶過來喔。現在請每個人圍成一個圈，對今天的活動說一句話來當總結。」

1. 活動結束：

指導語：「最後離開前，再次申明我們的團體規範，請大家遵守保密原則，將故事留在這個空間裡面。」

第四單元－指導語

【暖心活動】（5分鐘）

1. 開頭：

指導語：「很高興大家也來參與了今天最後一次的團體，也依約準時到了。如果大家都準備好的話，我們要開始囉。那我們現在一樣要先來回顧一下我們上次的活動內容。經過了一星期，不知道大家還記得多少呢？現在我想請大家簡單地輪流分享一個上星期課程中印象最深刻的環節，一兩句話就好，有誰想當第一個分享的嗎？」（有人自願就開始分享，沒有人就領導者指定某一成員分享）

【話你的憤怒－2】（20分鐘）

1. 活動開始前：

指導語：「好，那我們現在要來接續上次的活動，請大家把上星期畫的作品拿出來，我們來聽聽還沒分享的夥伴的憤怒經驗。然後請記得上禮拜說過的，我們每個人故事都應該被尊重，所以我們傾聽同理，但不給評判和建議喔。現在有誰想要先開始嗎？」（有人自願就開始分享，沒有人領導者就指定）

1. 分享過程（假定）：

（A成員分享完畢）

指導語：「很感謝她／他的分享，聽完她／他的故事，大家有什麼話想跟她／他説呢？」

（組員回饋）

指導語：「謝謝xxx的回饋，那A你覺得xxx剛剛所說的，有讓你想到什麼嗎？像是你的感受如何？以及是什麼促使你產生了這樣的舉動？它對你有什麼特殊的意義呢？」

（A成員分享）

指導語：「所以因為…會使你覺得…然後你選擇了…（摘要A）。現在，讓我們邀請下一位成員來分享，請問有誰願意下一個分享呢？」

（B成員分享）

1. 活動總結：

指導語：「聽了這兩次大家對於憤怒經驗的分享，可以發現同樣是生氣，每個人的表達方式都會有些不同外，原因也可能不見得相同（舉某些成員的例子)，然後其實我們也可以發現，有時讓你生氣的原因看起來是這樣，但在原因背後可能還隱藏著更深的內在動機(舉某些成員的例子)。所以，在理解這些故事後，大家下次如果又再次需要面對你憤怒的情緒時，可以再多想想，是什麼原因使你生氣，試著對自己的情緒有更多的覺察喔。」

【總結】（15分鐘）

1. 活動前：

指導語：「那麼很快地，我們的課程即將進入尾聲了，現在我想請大家先閉上眼睛，將心情沉澱一下。(等大家把眼睛都閉上)大家還記得第一次見面時的樣子嗎？我們一起玩了憤怒水果，你們尷尬但還是努力的參與活動，稍微對團體的成員有了一點點的了解。或是，你們還記得第二次見面時的感覺嗎？讓其他夥伴演出了自己的憤怒，也幫其他夥伴呈現了他們的憤怒，具體看到憤怒形象的心情是怎樣的呢？當時的你有了什麼想法呢？接著我們在第三次的課程中，聽到了四位夥伴的故事，對於彼此又多了一點點的認識，也和大家一起回饋你的想法，是否有覺得自己有了一些成長呢？或者你在誰身上看到了自己的樣子嗎？最後，在剛剛半小時前，認真的你們也參與了今天的團體，聽了另外四位夥伴的故事，剛剛在聽故事的你，想到了什麼，或感受到了什麼嗎？我們一起堅持到了今天，每周固定的見面也來到了尾聲，四堂課的學習，你們覺得對自己有多了解了什麼嗎？還是對憤怒的自己，或者憤怒這個情緒有更明確的認識呢？而回到此時此刻的感受，你是難過、是開心、還是怎樣的呢？(等一下下) 那麼現在，我們要準備回到團體囉，我從十數到一，大家可以開始慢慢睜開眼睛。十、九、……、二、一。」

1. 課程回饋分享：

指導語：「經過剛剛的回顧，大家對四次課程的內容應該都有恢復一些印象了，現在我想邀請大家分享一下，你們對於參與這個團體「是否有收穫了什麼？」或是「有沒有想對某成員說什麼」或者你們「對我們這兩個領導者有沒有什麼想說的話」，講任何一樣都可以，向大家簡單的分享一下你的感覺。大家可以自由地分享跟回饋。」

1. 回饋總結：

指導語：「好！聽完了大家對於這個團體的想法，看起來大家有一些相同的學習，(舉一兩點)，也有一些不一樣的體悟，(舉一兩點)，這都是很好的，你們這些學習對我們大家來說都是很值得開心的事。很高興看到你們對於團體如此的投入。那麼現在我想跟你們說，從前面四次的活動中，我們可以看出，大家對於憤怒的感受、表達、動機都有異有同，而這也代表了其實憤怒情緒是中性的，它會造成的正負向結果取決於我們將這個情緒怎樣地發洩出來，(舉成員例子來稍微解釋)並不是所有的憤怒都是負向的。所以希望透過這四堂課這樣的理解，讓你們在未來面對任何情緒時，都能更加客觀地看待自己的反應想法，嘗試用不同的角度看待情緒！」

1. 保密儀式：

指導語：「那麼最後要再次提醒大家，團體中發生的事、聽到的話，都請務必留在這裡，出去後除非個人自己提起，不然就不要去過問或談論在這裡提過的個人議題，保密是團體最重要的原則，請大家務必遵守。那現在請大家把手舉起來，跟左右邊的人手拉勾，等一下一個接一個地說：「我，XXX，答應遵守保密原則」。我，XXX(自己的名字)，答應遵守保密原則。」

1. 儀式結束：

指導語：「好，那我們全部的課程就在這邊結束了，很感謝我們在一起度過了這幾堂課的時光，希望大家在這個團體中得到的東西能讓大家未來的生活更好。也希望我們在未來的校園生活中有緣再相見。」