

心情溫度計 簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，地圖中間①~⑤題的問題，題項對應到地圖指標 顏色，請依程度表圈選得分，最後將各題項分數加總，結果請看計分與說明。

心靈地圖

南高雄-服務據點

題目

- 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒？
- 感覺緊張不安？
- 覺得容易苦惱或動怒？
- 感覺憂鬱、心情低落？
- 覺得比不上別人？

總分：

尋求協助

程度表

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
分數 0	1	2	3	4

得分與說明

- 0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友，你可以抒發情緒，不必獨自承擔面對。
- 10-14分：中度情緒困擾，讓你很不舒服，你可以尋求紓壓管道或接受專業諮詢1925。
- 15分以上：重度情緒困擾，你需要好好照顧自己，建議尋求專業輔導或精神醫療評估。

★單題超過3分(含3分)，持續達一周以上，建議找人聊聊、找尋合宜的紓壓管道或尋求專業協助。



心理諮商資源

南高雄-服務據點

前金區

新興區

鳳山區

1 心和心理諮商所
☎ 0963-985063
07-2155838
★ 高雄市前金區中正路235號9樓之5

2 安康心理諮商所
☎ 07-7263880
★ 高雄市新興區新興路34號2樓

4 淨心園心理諮商所
☎ 0908-003116
07-7196657
★ 高雄市鳳山區中山東路46巷1號

3 繪星心理治療所
☎ 07-2362585
★ 高雄市新興區八德一路212號2樓

5 宇智心理治療所
☎ 07-7775580
★ 高雄市鳳山區文衡路490號2樓

6 路以心理治療所
☎ 0975-375759
★ 高雄市鳳山區瑞春街4號



苓雅區

7 財團法人「張老師」基金會高雄分事務所
☎ 07-3306180 • 1980
★ 高雄市苓雅區中山二路412號3樓

11 安心塾心理治療所
☎ 07-2236263
★ 高雄市苓雅區五福一路181號1樓

8 幸福家庭心理諮商所
☎ 0970-099006
★ 高雄市苓雅區林泉街8巷22號

12 禾好心理治療所
☎ 0912-208826
★ 高雄市苓雅區正大路119號2樓

9 心蘊心理諮商所
Line ID: @mc2020
☎ 0930-108018
★ 高雄市苓雅區成功一路232號13樓之9

13 旅行心理治療所
☎ 0972-691801
★ 高雄市苓雅區憲政路138號

10 散步後花園心理諮商所
☎ 0958-061086
★ 高雄市苓雅區林德街10巷15號4樓

14 佳璋診所
☎ 07-7212090
★ 高雄市苓雅區三多一路303號4樓

前鎮區

15 小宅心理諮商所
☎ 0918-061622
★ 高雄市前鎮區文橫三路194-3號1樓

16 慢慢心理諮商所
☎ 0902-020568
07-5361050
★ 高雄市前鎮區一心二路21號5樓之3

心靈地圖

心理諮商資源 | 精神醫療資源

精神醫療資源

南高雄-服務據點

前金區

1 高雄市立大同醫院
☎ 07-2911101
★ 高雄市前金區中華三路68號

新興區

2 靜和醫院
☎ 07-2229612
★ 高雄市新興區民族二路178號

3 高安診所
☎ 07-2727662
★ 高雄市新興區中山一路59號1樓

4 青欣診所
☎ 07-2254800
★ 高雄市新興區中正二路212號1樓

5 信恩診所
☎ 07-2384119
★ 高雄市新興區六合一一路90-1號1樓

6 柯偉恭診所
☎ 07-2261359
★ 高雄市新興區民族二路102-9號1樓

7 榮欣身心診所
☎ 07-2150123
★ 高雄市新興區五福二路144號1樓

苓雅區

8 高雄市立凱旋醫院
☎ 07-7513171
★ 高雄市苓雅區凱旋二路130號

9 財團法人天主教聖功醫院
☎ 07-2238153
★ 高雄市苓雅區建國一路352號

10 阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院
☎ 07-3351121
★ 高雄市苓雅區成功一路162號

11 國軍高雄總醫院附設民眾診療服務處
☎ 07-7496751
★ 高雄市苓雅區建軍路5號

12 希望心靈診所
☎ 07-3110303
★ 高雄市苓雅區大順三路185號1樓

13 靜安診所
☎ 07-2239025
★ 高雄市苓雅區大順三路197號1樓

14 展穎診所
☎ 07-7130822
★ 高雄市苓雅區四維一路157號

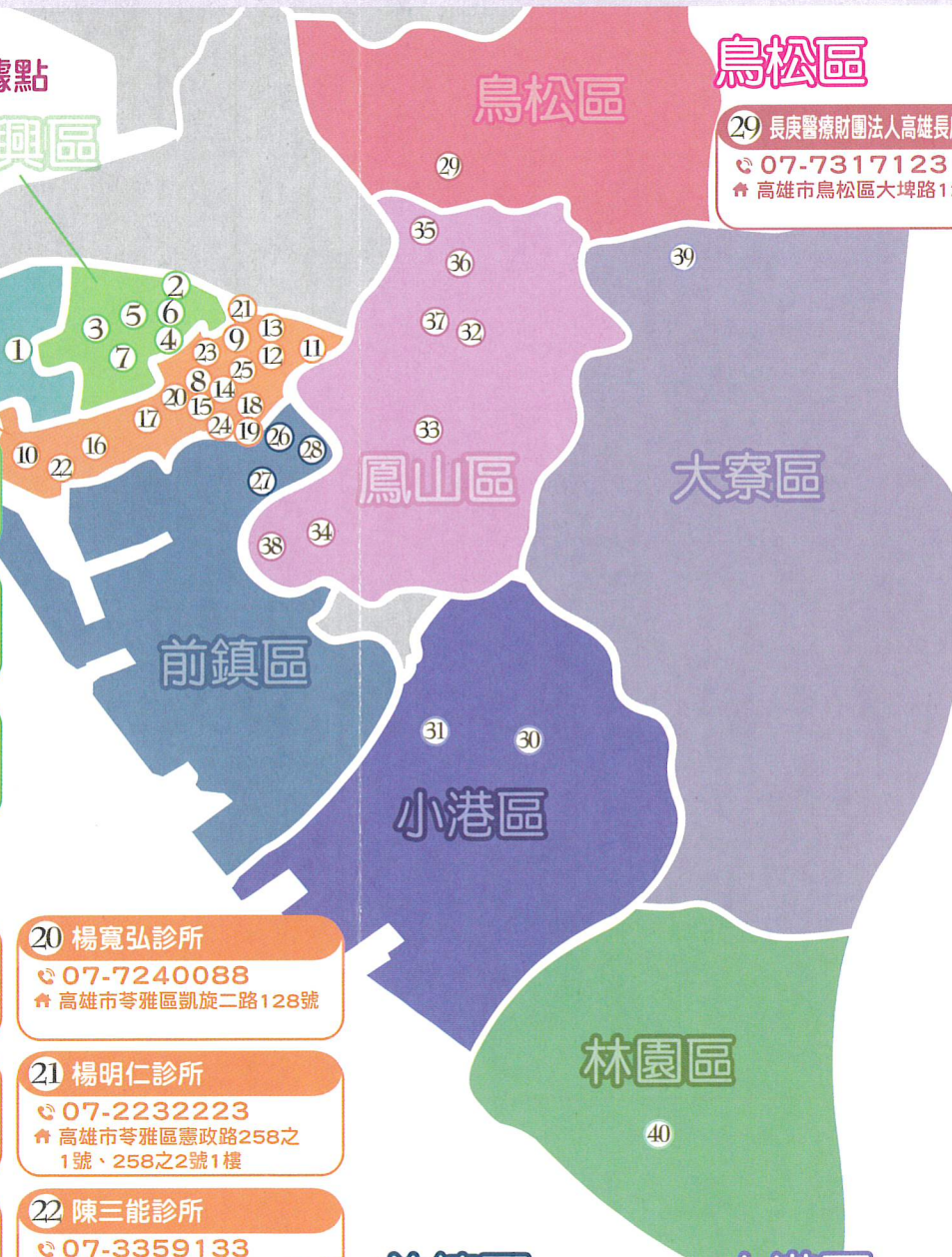
15 琉璃光精神科診所
☎ 07-7160887
★ 高雄市苓雅區四維一路296號

16 家慈診所
☎ 07-3333375
★ 高雄市苓雅區永康街118號

17 大和診所
☎ 07-2295666
★ 高雄市苓雅區光華一路148之99號

18 徐獨立診所
☎ 07-7133284
★ 高雄市苓雅區武慶三路144號

19 童春診所
☎ 07-7210983
★ 高雄市苓雅區武慶三路98號



鳥松區

29 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院
☎ 07-7317123
★ 高雄市鳥松區大埤路123號

鳳山區

32 高雄市立鳳山醫院 (委託長庚醫療財團法人經營)
☎ 07-7418151
★ 高雄市鳳山區經武路42號、42-1號

33 張簡精神科診所
☎ 07-7632048
★ 高雄市鳳山區五甲一路600號

34 快樂心靈診所
☎ 07-7686789
★ 高雄市鳳山區五甲二路352-1號1樓

35 文鳳診所
☎ 07-7807333
★ 高雄市鳳山區文鳳路5號1樓

36 信元內科精神科聯合診所
☎ 07-7765955
★ 高雄市鳳山區建國路二段158號

37 季宏診所
☎ 07-7458315
★ 高雄市鳳山區光復路122號1樓

38 五甲心靈診所
☎ 07-8412588
★ 高雄市鳳山區五甲三路75號3樓

前鎮區

26 大福診所
☎ 07-3317601
★ 高雄市前鎮區二聖二路119號

27 喜洋洋心靈診所
☎ 07-7272888
★ 高雄市前鎮區一心一路156號1-2樓

28 佳欣診所
☎ 07-7227571
★ 高雄市前鎮區英明一路142號1樓

小港區

30 高雄市立小港醫院
☎ 07-8036783
★ 高雄市小港區山明里山明路482號

31 誼安診所
☎ 07-8069353
★ 高雄市小港區康莊路150號1樓

大寮區

39 財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院
☎ 07-7030315
★ 高雄市大寮區鳳屏一路509號

林園區

40 建佑醫院
☎ 07-6437901
★ 高雄市林園區東林西路360號