

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

Mood Thermometer - Weekly self test with the Brief Symptom Rating Scale

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。

Recall the past week (including today) carefully, and circle the color in the chart that best represents your feeling under each question from Q1-Q5; then add up each item's score to get the total. Check the Scoring Notes for results.

! 注意 be alert

0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

題目

① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒？
② 感覺緊張不安？
③ 覺得容易苦惱或動怒？
④ 感覺憂鬱、心情低落？
⑤ 覺得比不上別人？

0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

抒發一下 express

尋求協助 Seek help

程度表

Scale



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。
0-5 points: Normal range, meaning good physical and mental condition.
- 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。
6-9 points: Mild emotional distress. It is advised that you turn to a family member or friend to express your emotions. You don't need to bear it yourself.
- 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。
10-14 points: Moderate emotional distress, making you very upset. You may find ways to relieve stress or seek professional counseling service at 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。
15 points: Severe emotional distress. Take good care of yourself. It is advised that you seek professional counseling service or psychiatric evaluation.
- ★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。
★ If you get 3 points (inclusive) for any single question for a duration over one week, you are advised to talk to someone, find appropriate ways to relieve stress, or seek professional assistance.

總分：Total

MAP

心靈地圖

Mental Map

北高雄-服務據點

Northern Kaohsiung - Service Locations



高雄市政府衛生局 關心您
Department of Health, Kaohsiung City Government
"Truly Care About You"

廣告



心情溫度計APP
偵測心情適時求助
Mood Thermometer APP-
detect your mood
and seek timely help

115.01印製

心理諮商資源 Counseling Resources

北高雄-服務據點 Northern Kaohsiung - Service Locations

楠梓區 Nanzhi District

1 幸福家庭心理諮商所
MyPsyGarden Counseling Center
☎ 0970-099006
高雄楠梓區大學東路620號
No. 620, Daxue E. Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

2 澄河心理諮商所
Cheng He Counseling Center
LineID: @wellkh
高雄楠梓區朝明路160巷4號
No. 4, Ln. 160, Chaoming Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

3 蛹之生心理諮商所
Metamorphosis Counseling Center
☎ 0968-786061
高雄楠梓區土庫一路178號1-3樓
1-3F., No. 178, Tuku 1st Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

左營區 Zuoying District

4 茁耕心理諮商所
GrowHeart Counseling Center
☎ 07-5567315
高雄左營區至聖路312號17樓之3
17 F., No. 312, Zhisheng Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

5 綠野仙蹤心理諮商所
Green Field Counseling Center
☎ 0972-223995 07-5508216
高雄左營區裕誠路188號2樓
2 F., No. 188, Yucheng Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

6 遇見心理諮商所
Meet Counseling Center
☎ 07-3453569
高雄左營區重光路82號1樓
1 F., No. 82, Chongguang Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

7 回甘心理諮商所
Bitter Sweet Counseling Center
☎ 07-5889880
高雄左營區站前北路100號4樓
4 F., No. 100, Zhanqian N. Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

8 糖心理諮商所
Sugar Psychological Clinic
☎ 07-5509218
高雄左營區大順一路268號
No. 268, Dashun 1st Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

9 滿滿幸福心理諮商所
Happiness Around Counseling Center
☎ 07-5585988
高雄左營區立信路167號
No. 167, Lixin Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

10 心靈角落心理諮商所
Center Psychosis Psychological Counseling Center
☎ 0911-060359
高雄左營區自由二路142巷28號1-5樓
1-5F., No. 28, Ln. 142, Ziyou 2nd Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

11 樂聆心理治療所
Rhythm of Life Psychotherapy Centre
☎ 0975-185953
高雄左營區興成一街82號1樓
1 F., No. 82, Rongcheng 1st St., Zuoying Dist., Kaohsiung City

12 欣寧心理治療所
Xin Ning Psychological Clinic
☎ 07-3502119
高雄左營區重慶路395號
No. 395, Chongai Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

13 盼望心理治療所
Living Hope Psychotherapy Center
☎ 07-5506592
高雄左營區至聖路3號1、2樓
1、2F., No. 3, Zhisheng Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

鼓山區 Gushan District

15 芯安心理諮商所
Shin'an Counseling Center
☎ 07-5541515
高雄鼓山區裕誠路1515號2樓
2 F., No. 1515, Yucheng Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

16 繡心庭心理諮商所
PmindGarden Counseling Center
☎ 07-5530101
高雄鼓山區華樂路228號7樓
7 F., No. 228, Huorong Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

17 藍秀宏心理諮商所
Lan Hsiu-hung Counseling Center
☎ 0988-271987
高雄鼓山區博愛二路343號5樓
5 F., No. 343, Bo'ai 2nd Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

18 華遠心理諮商所
Huayuan Psychological Counseling Clinic
☎ 07-5527285
高雄鼓山區厚德路186號6樓之1
6 F., No. 186, Houde Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

19 微風心理治療所
Breeze Psychology Clinic
☎ 0911-901899
高雄鼓山區美術東三路23號1樓
1 F., No. 23, Meishu E. 3rd Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

20 美術館禾好心理治療所
HOW Psychological Clinic (Museum of Fine Arts Office)
☎ 0910-196162
高雄鼓山區美術北一街81號1樓
1 F., No. 81, Meishu N. 1st St., Gushan Dist., Kaohsiung City

14 繪星巨蛋館心理治療所
Looking For Stars In Mind Psychological Clinic (Kaohsiung Arena Office)
☎ 07-5522858
高雄左營區重光路259之1號1樓
1 F., No. 259-1, Nanping Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

12 高雄榮民總醫院
Kaohsiung Veterans General Hospital
☎ 07-3422121
高雄左營區大中一路386號
No. 386, Dazhong 1st Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

13 國軍左營總醫院附設民眾診療服務處
Zuoying Armed Forces General Hospital-affiliated Civilian Clinic
☎ 07-5817121
高雄左營區軍校路553號
No. 553, Junxiao Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

14 唐子俊診所
Dr. Tang's Psychiatric Clinic
☎ 07-5564028
高雄左營區忠惠路193號1樓
1 F., No. 193, Zhongyuan Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

15 養全診所
Yang Quan Clinic
☎ 07-3451258
高雄左營區文康路109號1樓
1 F., No. 109, Wenkang Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

16 心晴診所
Xin Qing Clinic
☎ 07-3463099
高雄左營區民族一路1032號1樓
1 F., No. 1032, Minzu 1st Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

17 陽光診所
Yang Guang Clinic
☎ 07-3412598
高雄左營區自由三路176號2樓
2 F., No. 176, Ziyou 3rd Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

18 李全忠診所
Li Chuan Chung Clinic
☎ 07-3450696
高雄左營區自由三路528號1樓
1 F., No. 528, Ziyou 3rd Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

24 杉林區社區心理衛生中心
Shanlin District Community Mental Health Center
☎ 07-6776030
高雄杉林區大愛路1號
No. 1, Daai Rd., Shanlin Dist., Kaohsiung City

三民區 Sanmin District

25 港灣藝術心理諮商所
Harbor - Art Therapy and Counseling
☎ 0905-923518
高雄三民區察哈爾二街10巷45號
No. 45, Ln. 10, Chahar 2nd St., Sanmin Dist., Kaohsiung City

26 予愛心理諮商所
A Promise Love Counseling Center
☎ 0905-923518
高雄三民區臥龍路54巷32號
No. 32, Ln. 54, Wolong Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

27 敲敲話心理諮商所
Qiao Talk Counseling Center
LineID: @008joxk
高雄三民區天津街255巷24號5樓
5 F., No. 24, Ln. 255, Tianjin St., Sanmin Dist., Kaohsiung City

28 伴心理諮商所
Companion Counseling Center
☎ 07-3451358
高雄三民區明仁路58號
No. 58, Mingren Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

29 欣語心理諮商所
Heartrich Counseling Clinic
☎ 0968-991520
高雄三民區天津街148號
No. 148, Tianjin St., Sanmin Dist., Kaohsiung City

30 方泊心理諮商所
Fang Bo Psychotherapist
☎ 07-3959000
高雄三民區建元路56號2樓
2 F., No. 56, Jianyuan Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

31 小魚兒心理治療所
Heart Fish Psychological Clinic
☎ 07-777641
高雄三民區澄清路620號2樓
No. 620, Chengqing Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

32 小魚兒心理成長空間心理治療所
Heart Fish Psychological Clinic
☎ 07-3980118
高雄三民區澄和路25號1-4樓
1-4F., No. 25, Chenghe Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

33 心之森心理治療所
Forest of Mind Psychological Clinic
☎ 07-3809380
高雄三民區民族巷1-7號
No. 1-7, Minzu Ln., Sanmin Dist., Kaohsiung City

34 小宇宙心理治療所
Little Universe Psychological Clinic
☎ 07-3805160
高雄三民區建工路585號2樓
2 F., No. 585, Jiangong Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

35 楊楊心理治療所
Yang Yang Psychological Clinic
☎ 07-9623141
高雄三民區興安街58號2樓
2 F., No. 58, Xing'an St., Sanmin Dist., Kaohsiung City

心靈地圖 Mental Map

心理諮商資源 | 精神醫療資源

Counseling Resources, Psychiatry Resources

「☎」通訊心理諮商 「★」提供學生優惠 「▲」提供弱勢族群優惠，以上相關資訊請洽各機構諮詢。
「☎」 Internet counseling service available 「★」 offering student discounts 「▲」 offering discounts for the underprivileged. Please consult the institutions for details.

精神醫療資源 Psychiatry Resources

北高雄-服務據點 Northern Kaohsiung - Service Locations

岡山區 Gangshan District

1 樂安醫院
LokAn Hospital
☎ 07-6256791
高雄岡山區道校路300號
No. 300, Tongxiao Rd., Gangshan Dist., Kaohsiung City

2 國軍左營總醫院岡山分院附設民眾診療服務處
Gangshan Branch of Zuoying Armed Forces General Hospital-affiliated Civilian Clinic
☎ 07-6250919
高雄岡山區大義二路1號
No. 1, Dayi 2nd Rd., Gangshan Dist., Kaohsiung City

3 財團法人私立高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital
☎ 07-6261000
高雄岡山區捷安路8號
No. 8, Jie'an Rd., Gangshan Dist., Kaohsiung City

楠梓區 Nanzhi District

4 心欣診所
Joyce Psychiatric Clinic
☎ 07-3640490
高雄楠梓區德民路822號1樓
1 F., No. 822, Demin Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

5 新福診所
Qifu Clinic
☎ 07-3531117
高雄楠梓區楠梓新路271號1-2樓
1-2F., No. 271, Nanzhin Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

6 楠梓心寬診所
Nanzi Xin Kuan Clinic
☎ 07-3629688
高雄楠梓區後昌新路128號1樓
No. 128, Houchangxin Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

7 郭玉柱診所
Dr. Kuo's Clinic
☎ 07-3661166
高雄楠梓區軍校路838號1樓
1 F., No. 838, Junxiao Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

19 耕心療癒診所
Dr. Lin's Healing Clinic
☎ 07-3592011
高雄楠梓區曾子路332號1樓
1 F., No. 332, Zengzi Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

20 心方診所
Xin Fang Clinic
☎ 07-3450697
高雄楠梓區華夏路728號1樓
1 F., No. 728, Huaxia Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

21 河堤診所
Riverside Psychiatric Clinic
☎ 07-5575658
高雄楠梓區裕誠路190號1樓
1 F., No. 190, Yucheng Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

22 心樂診所
Xin Le Clinic
☎ 07-3421968
高雄楠梓區榮佑路9號1樓
1 F., No. 9, Rongyou Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

23 寬福診所
Peace Psychiatric Clinic
☎ 07-5580809
高雄楠梓區明誠二路200號1.2樓
1-2F., No. 200, Mingcheng 2nd Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

24 尋路身心診所
Xun Lu Psychiatric Clinic
☎ 07-3506021
高雄楠梓區重立路533號1樓
1 F., No. 533, Chongli Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

25 得心身醫學診所
Devenir Psychosomatic Medicine Clinic
☎ 07-3455515
高雄楠梓區孟子路612號1樓
1 F., No. 612, Mengzi Rd., Zuoying Dist., Kaohsiung City

8 元景耳鼻喉科神經科診所
Prospect Clinic for Prospective Medicine
☎ 07-3524100
高雄楠梓區楠梓新路252號
No. 252, Nanzhin Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

9 維佳身心診所
Keep Well Psychiatric Clinic
☎ 07-3646776
高雄楠梓區加仁路153號1樓
1 F., No. 153, Jiaren Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

10 楠梓臻心診所
Nanzi Zhenxin Clinic
☎ 07-3631096
高雄楠梓區右昌街656號1樓
1 F., No. 656, Youchang St., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

11 悅心診所
Yuexin Clinic
☎ 07-3631313
高雄楠梓區德民路913號
No. 913, Demin Rd., Nanzhi Dist., Kaohsiung City

26 樂群診所
Lechun Clinic
☎ 07-5555596
高雄鼓山區中華一路946號1樓
1F., No. 946, Zhonghua 1st Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

27 元和雅診所
Enherya Psychiatry Clinic
☎ 07-5550056
高雄鼓山區中華一路347號1-2樓
1-2F., No. 347, Zhonghua 1st Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

28 高雄市立聯合醫院
Kaohsiung Municipal United Hospital
☎ 07-5552565
高雄鼓山區中華一路976號
No. 976, Zhonghua 1st Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

29 美術清華診所
Prof. Lin's Psychiatric Clinic
☎ 07-5557333
高雄鼓山區美術館路81號
No. 81, Meishuguan Rd., Gushan Dist., Kaohsiung City

路竹區 Luzhu District

30 國良診所
Kuo Liang Clinic
☎ 07-6076698
高雄路竹區大社路27號
No. 27, Dashe Rd., Luzhu Dist., Kaohsiung City

31 秀傳醫藥社團法人高雄秀傳紀念醫院
Kaohsiung Show Chwan Memorial Hospital
☎ 07-6956666
高雄路竹區北嶺六路100號
No. 100, Beiling 6th Rd., Luzhu Dist., Kaohsiung City

34 仁華診所
Ren Hua Clinic
☎ 07-3725066
高雄仁武區中華路352號1樓
1 F., No. 352, Zhonghua Rd., Renwu Dist., Kaohsiung City

35 仁武深析診所
Renwu Clinic
☎ 07-3746583
高雄仁武區仁雄路67-5號1-2樓
1-2F., No. 67-5, Jiuhu 1st St., Renwu Dist., Kaohsiung City

39 財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院
Kaohsiung Medical University Chung-Ho Memorial Hospital
☎ 07-3121101
高雄三民區自由一路100號
No. 100, Ziyou 1st Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

40 文心診所
Wen Xin Psychiatric Clinic
☎ 07-3108004
高雄三民區大裕路256號1樓
1 F., No. 256, Dayu Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

41 正中診所
Zhengzhong Clinic
☎ 07-3809900
高雄三民區正忠路18號1樓
1 F., No. 18, Zhengzhong Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

42 舒心身心診所
Zhushin Psychiatric Clinic
☎ 07-3116116
高雄三民區吉林街150號2樓
2 F., No. 150, Jilin St., Sanmin Dist., Kaohsiung City

43 茂德診所
Mao-de Clinic
☎ 07-3122238
高雄三民區自由一路14號
No. 14, Ziyou 1st Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

44 心樂是診所
Confidence Love Strength Clinic
☎ 07-3847373
高雄三民區九如一路333號1-2樓
1-2F., No. 333, Jiuru 1st Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

45 開心診所
Kai Xin Clinic
☎ 07-3929988
高雄三民區敦化路82號1樓
1 F., No. 82, Dunhua Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

46 覺民診所
Juemin Clinic
☎ 07-3980107
高雄三民區澄清路387號1樓
1 F., No. 387, Chengqing Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

47 澄清文風診所
C.C. Phoenix Psychiatric Clinic
☎ 07-3986611
高雄三民區澄清路651號1-2樓
1-2F., No. 651, Chengqing Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

48 心悅診所
Xinyue Psychiatric Clinic
☎ 07-3805562
高雄三民區建工路587號1-2樓
1-2F., No. 587, Jiangong Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

旗山區 Qishan District

32 衛生福利部旗山醫院
Ministry of Health and Welfare Qishan Hospital
☎ 07-6613811
高雄旗山區中學路60號
No. 60, Zhongxue Rd., Qishan Dist., Kaohsiung City

33 欣明精神科診所
Hsin Ming Psychiatric Clinic
☎ 07-6627802
高雄旗山區延平一路660號1樓
1 F., No. 660, Yanping 1st Rd., Qishan Dist., Kaohsiung City

36 義大醫療財團法人義大醫院
E-DA Hospital, E-DA Healthcare Group
☎ 07-6150011
高雄燕巢區角宿里義大路1號
No. 1, Yida Rd., Jiaosou Vil., Yanchao Dist., Kaohsiung City

37 燕巢靜和醫療社團法人燕巢靜和醫院
Yanchao Jing He Hospital, Jingho Medical System
☎ 07-6156555
高雄燕巢區深水里深水路3-220號
No. 3-20, Shenshui Rd., Shenshui Vil., Yanchao Dist., Kaohsiung City

38 義大醫療財團法人義大癌症治療醫院
E-DA Cancer Hospital, E-DA Healthcare Group
☎ 07-6150022
高雄燕巢區角宿里義大路21號
No. 21, Yida Rd., Jiaosou Vil., Yanchao Dist., Kaohsiung City

40 大順景福診所
Dashun Kingswood Psychiatric Clinic
☎ 07-3837999
高雄三民區大順二路720號1樓
1 F., No. 720, Dashun 2nd Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

50 建工心喜診所
Jiangong Xin-xi Clinic
☎ 07-3801585
高雄三民區建工路603號1-2樓
1-2F., No. 603, Jiangong Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

51 健泰診所
Wellness Psychiatric Clinic
☎ 07-3222066
高雄三民區熱河一街134號1-2樓
1-2F., No. 134, Rehe 1st St., Sanmin Dist., Kaohsiung City

52 文山身心診所
Wensan Psychiatric Clinic
☎ 07-7779888
高雄三民區澄清路632號
No. 632, Chengqing Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

53 義大醫療財團法人義大昌醫院
E-DA Chang Hospital, E-DA Healthcare Group
☎ 07-5599123
高雄三民區大昌一路305號
No. 305, Dachang 1st Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City

