

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 顏色 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 Questions

① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒?
Sleep problems, such as difficulty in falling asleep, waking up easily or early?

② 感覺緊張不安?
Feeling nervous?

③ 覺得容易苦惱或動怒?
Feeling easily distressed or irritated?

④ 感覺憂鬱、心情低落?
Feeling melancholy and depressed?

⑤ 覺得比不上別人?
Feeling inferior to others?

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
Score					

得分與說明 Scoring Notes

- 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. 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

南高雄-服務據點

Southern 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 南高雄-服務據點 Southern Kaohsiung - Service Locations

前金區 Qianjin District

1 心和心理諮商所
Peaceful Heart Counseling Center
☎ 0963-985063 07-2155838
高雄市中心區中正路235號9樓之5
9 F.-5, No. 235, Zhongzheng 4th Rd., Qianjin Dist., Kaohsiung City

4 大海心理諮商所
Da Hai Counseling Center
☎ 0912-106805
高雄市新興區中正路192號6樓之1
6 F.-1, No. 192, Zhongzheng 3rd Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

新興區 Xinxing District

2 安康心理諮商所
Ankang Counseling Center
☎ 07-7263880
高雄市新興區新興路34號2樓
2 F., No. 34, Xinxing Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

3 繪星心理治療所
Looking For Stars In Mind Psychological Clinic
☎ 07-2362585
高雄市新興區八德一路212號2樓
2 F., No. 212, Bade 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

鳳山區 Fengshan District

5 淨心園心理諮商所
Mental Recovery Garden Counseling Center
☎ 0908-003116 07-7196657
高雄市鳳山區中山東路46巷1號
No. 1, Ln. 46, Zhongshan E. Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

6 宇智心理治療所
Yu Chih Psychological Clinic
☎ 07-7775580
高雄市鳳山區文衡路490號2樓
2 F., No. 490, Wenheng Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

林園區 Linyuan District

11 林園區社區心理衛生中心
Linyuan District Community Mental Health Center
☎ 07-7168650
高雄市林園區林園北路185號2樓
2F., No. 185, Linyuan North Rd., Linyuan Dist., Kaohsiung City

前鎮區 Qianzhen District

7 路以心理治療所
Raah Psychological Clinic
☎ 0975-375759
高雄市鳳山區瑞春街4號
No. 4, Ruichun St., Fengshan Dist., Kaohsiung City

8 浪心人心理諮商所
OutHearer Counseling Center
☎ 0921-311675
高雄市鳳山區青年路一段262巷39號1樓
1 F., No. 39, Ln. 262, Sec. 1, Qingnian Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

9 暖心理諮商所
Comforting and Reassuring Counseling Center
☎ 07-7776248
高雄市鳳山區建國路三段248號1樓
No. 1, Ln. 248, Sec. 3, Jianguo Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

10 鳳山區社區心理衛生中心
Fengshan District Community Mental Health Center
☎ 07-7928608
高雄市鳳山區鳳頂路225號
No. 225, Fengding Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

小港區 Siaogang District

22 靠港心理諮商所
Harbor Counseling Center
☎ 0958-296052
高雄市小港區維安街48巷29弄2-6號5樓
5F., No. 2-6, Aly. 29, Ln. 48, Wei'an St., Xiaogang Dist., Kaohsiung City

苓雅區 Lingya District

12 財團法人「張老師」基金會高雄分事務所
Teacher Chang Foundation, Kaohsiung Branch
☎ 07-3306180・1980
高雄市苓雅區中山二路412號3樓
3 F., No. 412, Zhongshan 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

13 心禧心理諮商所
Mellow Counseling Center
☎ 0930-108018 LineID: @mc2020
高雄市苓雅區成功一路232號13樓之9
13 F.-9, No. 232, Chengong 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

14 散步後花園心理諮商所
GardenWalking Counseling Center
☎ 0958-061086
高雄市苓雅區林德街10巷15號4樓
4 F.-9, No. 15, Ln. 10, Linde St., Lingya Dist., Kaohsiung City

15 好加心理諮商所
Haojazi Psychological Counseling Center
☎ 0975-733510
高雄市苓雅區苓雅一路15號3樓
3 F., No. 15, Lingya 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

16 禾好心理治療所
HOW Psychological Clinic
☎ 0912-208826
高雄市苓雅區正大路119號2樓
2 F., No. 119, Zhengda Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

17 旅行心理諮商所
Journey Psychological Clinic
☎ 0972-691801
高雄市苓雅區憲政路138號
No. 138, Xianzheng Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

鹽埕區 Yancheng District

23 鹽埕區社區心理衛生中心
Yancheng District Community Mental Health Center
☎ 07-5210122
高雄市鹽埕區中正路274號3樓
3F., No. 274, Zhongzheng 4th Rd., Yancheng Dist., Kaohsiung City

18 心托邦心理治療所
Mindtopia Psychotherapy Clinic
☎ 0983-769055
高雄市苓雅區中正路131號1、2樓
1・2F., No. 131, Zhongzheng 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

19 存在心理治療所
Being-in-the-World Psychological Clinic
☎ 0912-602832
高雄市苓雅區建國一路209號1樓
1 F., No. 209, Jianguo 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

20 覓境心理諮商所
Mijourney Counseling Center
☎ 07-2239806
高雄市苓雅區林南街20巷25號
No. 25, Ln. 20, Linnan St., Lingya Dist., Kaohsiung City

21 苓雅區社區心理衛生中心
Lingya District Community Mental Health Center
☎ 07-7131500
高雄市苓雅區凱旋二路132號2樓
2F., No. 132, Kaixuan 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

28 安好心理諮商所
An Hao Counseling Center
LineID: @anhao
高雄市前鎮區崗山東街34號
No. 34, Gangshan E. St., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

前鎮區 Qianzhen District

23 小宅心理諮商所
Xiao Zhai Counseling Center
☎ 0918-061622
高雄市前鎮區文橫三路194-3號
No. 194-3, Wenheng 3rd Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

24 慢慢心理諮商所
Maman Counseling Services
☎ 0902-020568 07-5361050
高雄市前鎮區一心二路21號5樓之3
5 F.-3, No. 21, Yixin 2nd Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

25 蛻變心理諮商所
Tui Bian Counseling Center
☎ 07-7255786
高雄市前鎮區廣東三街400巷15-1號2樓
2 F., No. 15-1, Ln. 400, Guangdong 3rd St., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

26 神木心理諮商所
Treehuman Counseling Center
☎ 0901-245230
高雄市前鎮區二聖路230號
No. 230, Ersheng Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

27 溫島心理治療所
Wonderland Psychotherapy Centre
☎ 0922-004335
高雄市前鎮區瑞和街6號1-3樓
1-3F., No. 6, Ruihe St., Qianzhen 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

前金區 Qianjin District
1 高雄市立大同醫院
Kaohsiung Municipal Ta-Tung Hospital
☎ 07-2911101
高雄市中心區中華三路68號
No. 68, Zhonghua 3rd Rd., Qianjin Dist., Kaohsiung City

新興區 Xinxing District
3 高安診所
Kao-An Clinic
☎ 07-2727662
高雄市中心區中山一路59號1樓
1 F., No. 59, Zhongshan 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

4 青欣診所
Joy-Yes Clinic
☎ 07-2254800
高雄市中心區中正二路212號1樓
1 F., No. 212, Zhongzheng 2nd Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

5 信恩診所
Xin En Clinic
☎ 07-2384119
高雄市中心區六合一路90-1號1樓
1 F., No. 90-1, Liuhe 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

6 幸生診所
Xing Sheng Clinic
☎ 07-2151357
高雄市中心區民生一路240號1、2樓
1-2F., No. 240, Minsheng 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

前鎮區 Qianzhen District
7 柯偉恭診所
Ke Wei Kung Clinic
☎ 07-2261359
高雄市中心區民族二路102-9號1樓
1 F., No. 102-9, Minzu 2nd Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

8 榮欣身心診所
Rong Xin Psychiatric Clinic
☎ 07-2150123
高雄市中心區五福二路144號1樓
1 F., No. 144, Wufu 2nd Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

9 欣靜和診所
Shin Jing Ho Psychiatric Clinic
☎ 07-2367773
高雄市中心區八德一路298號
No. 298, Bade 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

10 初緣心療診所
Hatsu Midori Psychiatric Clinic
☎ 07-2220300
高雄市中心區民權一路247巷7號1樓
1 F., No. 7, Ln. 247, Minquan 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

旗津區
11 高雄市中心區旗津醫院委託財團法人私立高雄醫學大學經營
Kaohsiung Municipal Cijin Hospital (Operated by Kaohsiung Medical University)
☎ 07-5711188
高雄市中心區旗津區旗港路33號
No. 33, Qigang Rd., Qijin Dist., Kaohsiung City

南高雄-服務據點 Southern Kaohsiung - Service Locations

前金區 Qianjin District
2 和諒診所
Heyi Clinic
☎ 07-2855698
高雄市中心區六合二路98號1、2樓
1-2F., No. 98, Liuhe 2nd Rd., Qianjin Dist., Kaohsiung City

新興區 Xinxing District
7 柯偉恭診所
Ke Wei Kung Clinic
☎ 07-2261359
高雄市中心區民族二路102-9號1樓
1 F., No. 102-9, Minzu 2nd Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

8 榮欣身心診所
Rong Xin Psychiatric Clinic
☎ 07-2150123
高雄市中心區五福二路144號1樓
1 F., No. 144, Wufu 2nd Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

9 欣靜和診所
Shin Jing Ho Psychiatric Clinic
☎ 07-2367773
高雄市中心區八德一路298號
No. 298, Bade 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

10 初緣心療診所
Hatsu Midori Psychiatric Clinic
☎ 07-2220300
高雄市中心區民權一路247巷7號1樓
1 F., No. 7, Ln. 247, Minquan 1st Rd., Xinxing Dist., Kaohsiung City

旗津區
11 高雄市中心區旗津醫院委託財團法人私立高雄醫學大學經營
Kaohsiung Municipal Cijin Hospital (Operated by Kaohsiung Medical University)
☎ 07-5711188
高雄市中心區旗津區旗港路33號
No. 33, Qigang Rd., Qijin Dist., Kaohsiung City

苓雅區 Lingya District

12 高雄市立凱旋醫院
Kaohsiung Municipal Kai-Syuan Psychiatric Hospital
☎ 07-7513171
高雄市中心區凱旋二路130號
No. 130, Kaixuan 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

13 高雄市立民生醫院
Kaohsiung Municipal Min-Sheng Hospital
☎ 07-7511131
高雄市中心區凱旋二路134號
No. 134, Kaixuan 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

14 天主堂聖功財團法人聖功醫院
St. Joseph Hospital
☎ 07-2238153
高雄市中心區建國一路352號
No. 352, Jianguo 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

15 阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院
Yuan's General Hospital
☎ 07-3351121
高雄市中心區成功一路162號
No. 162, Chengong 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

16 國軍高雄總醫院附設民眾診療服務處
Kaohsiung Armed Forces General Hospital-affiliated Civilian Clinic
☎ 07-7496751
高雄市中心區建軍路5號
No. 5, Jianjun Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

17 希望心靈診所
Hope Psychiatric Clinic
☎ 07-3110303
高雄市中心區大順三路185號1樓
1 F., No. 185, Dashun 3rd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

18 靜安診所
Jing-an Clinic
☎ 07-2239025
高雄市中心區大順三路197號1樓
1 F., No. 197, Dashun 3rd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

19 展穎診所
Wise Clinic
☎ 07-7130822
高雄市中心區四維一路157號
No. 157, Siwei 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

20 琉璃光精神科診所
Luliuguang Psychiatric Clinic
☎ 07-7160887
高雄市中心區四維一路296號
No. 296, Siwei 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

21 家慈診所
Mymama Psychiatric Clinic
☎ 07-3333375
高雄市中心區永康街118號
No. 118, Yongkang St., Lingya Dist., Kaohsiung City

22 大和診所
Ta Ho Psychiatric Clinic
☎ 07-2295666
高雄市中心區光華一路148之99號
No. 148-99, Guanghua 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

23 徐獨立診所
Hsu Tu Li Clinic
☎ 07-7133284
高雄市中心區武慶三路144號
No. 144, Wuqing 3rd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

24 童春診所
Young Spring Clinic
☎ 07-7210983
高雄市中心區武慶三路98號
No. 98, Wuqing 3rd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

25 楊寬弘診所
Yang Kuan Hung Clinic
☎ 07-7241299
高雄市中心區凱旋二路128號
No. 128, Kaixuan 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

26 楊明仁診所
Yang Ming Jen Clinic
☎ 07-2232223
高雄市中心區憲政路258之1號
1 F., No. 472, Zhongzheng 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

27 陳三能診所
Chen San Neng Clinic
☎ 07-3359133
高雄市中心區興中二路39號1樓
1 F., No. 39, Xingzhong 2nd Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

28 文化身心診所
Wen Hua Psychiatric Clinic
☎ 07-2255123
高雄市中心區五福一路2號2樓
2 F., No. 2, Wufu 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

29 佳璋診所
Jia Zhang Clinic
☎ 07-7212090
高雄市中心區三多一路303號
No. 303, Sanduo 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

30 冬勝診所
Dong Sheng Clinic
☎ 07-7278392
高雄市中心區中正一路472號1樓
1 F., No. 472, Zhongzheng 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City

鳥松區 Niaosong District

31 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院
Kaohsiung Chang Gung Memorial Hospital, Chang Gung Medical Foundation
☎ 07-7317123
高雄市中心區鳥松區大埤路123號
No. 123, Dapi Rd., Niaosong Dist., Kaohsiung City

大寮區 Daliao District

32 財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院
Tsay-Huey Mental Hospital, Kaohsiung Jen-ai (Love) Homes
☎ 07-7030315
高雄市中心區鳳屏一路509號
No. 509, Fengping 1st Rd., Daliao Dist., Kaohsiung City

33 大福診所
Dafu Clinic
☎ 07-3317601
高雄市中心區二聖二路119號
No. 119, Ersheng 2nd Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

34 佳欣診所
Jia Xin Clinic
☎ 07-7227571
高雄市中心區英明一路142號1樓
1 F., No. 142, Yingming 1st Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

35 膚悅心診所
Fu Yue Xin Clinic
☎ 07-5360096
高雄市中心區中華五路943號1-2樓
1-2F., No. 943, Zhonghua 5th Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City

鳳山區 Fengshan District

38 高雄市立鳳山醫院 (委託長庚醫療財團法人經營)
Kaohsiung Municipal Feng-Shan Hospital (Operated by Chang Gung Medical Foundation)
☎ 07-7418151
高雄市中心區經武路42號、42-1號
No. 42 and No. 42-1, Jingwu Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

39 張簡精神科診所
Chang Chien Psychiatric Clinic
☎ 07-7632048
高雄市中心區五甲一路600號
No. 600, Wujia 1st Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

40 快樂心靈診所
Happy Mind Psychiatric Clinic
☎ 07-7686789
高雄市中心區五甲二路352-1號1樓
1 F., No. 352-1, Wujia 2nd Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

41 文鳳診所
Phoenix Clinic
☎ 07-7807333
高雄市中心區文鳳路5號1樓
1 F., No. 5, Wenfeng Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

42 信元內科精神科聯合診所
Xin Yuan General Medicine & Psychiatric Clinic
☎ 07-7765955
高雄市中心區建國路二段158號
No. 158, Sec. 2, Jianguo Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

43 季宏診所
Chi-Hung Clinic
☎ 07-7458315
高雄市中心區光復路122號1樓
1 F., No. 122, Guangfu Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

44 五甲心靈診所
Wujia Psychiatric Clinic
☎ 07-8412588
高雄市中心區五甲三路75號3樓
3 F., No. 75, Wujia 3rd Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

45 和成診所
Hecheng Clinic
☎ 07-7961900
高雄市中心區和成路71號1-2樓
1-2F., No. 71, Hecheng Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

46 工協身心診所
Gongxie Mental Health Clinic
☎ 07-7020000
高雄市中心區勝利路15號1-2樓
1-2F., No. 15, Shengli Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

小港區 Siaogang District

36 高雄市中心區小港醫院委託財團法人私立高雄醫學大學經營
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital (Operated by Kaohsiung Medical University)
☎ 07-8036783
高雄市中心區山明里山明路482號
No. 482, Shanming Rd., Xiaogang Dist., Kaohsiung City

37 誼安診所
Friendship Peaceful Clinic
☎ 07-8069353
高雄市中心區康莊路150號1樓
1 F., No. 150, Kangzhuang Rd., Xiaogang Dist., Kaohsiung City

47 建佑醫院
Chien-Yu Hospital
☎ 07-6437901
高雄市中心區東林西路360號
No. 360, Donglin W. Rd., Linyuan Dist., Kaohsiung City

