

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。

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: _____

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。

MAP
心靈地圖

南高雄-服務據點



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
★ 高雄市前金區中正四路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
- 3 繪星心理治療所
☎ 07-2362585
★ 高雄市新興區八德一路212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

- 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
- 7 浪心人心理諮商所 ☆
☎ 0921-311675
★ 高雄市鳳山區青年路一段262巷39號1樓



- 8 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
- 9 心繡心理諮商所 ☆△▲
Line ID : @mc2020
☎ 0930-108018
★ 高雄市苓雅區成功一路232號13樓之9
- 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
- 11 好加在心理諮商所 ▲
☎ 0975-733510
★ 高雄市苓雅區文武三街49號
- 12 禾好心理治療所
☎ 0912-208826
★ 高雄市苓雅區正大路119號2樓
- 13 旅行心理治療所
☎ 0972-691801
★ 高雄市苓雅區憲政路138號
- 14 存在心理治療所
☎ 0912-602832
★ 高雄市苓雅區建國一路209號1樓
- 15 心托邦心理治療所 ☆△
☎ 0983-769055
★ 高雄市苓雅區中正二路131號1-2樓
- 16 靠港心理諮商所 ▲
☎ 0958-296052
★ 高雄市小港區維安街48巷29弄2-6號5樓
- 17 小宅心理諮商所
☎ 0918-061622
★ 高雄市前鎮區文橫三路194-3號
- 18 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
- 19 蛻變心理諮商所 ☆△
☎ 07-7255786
★ 高雄市前鎮區廣東三街400巷15-1號2樓
- 20 神木心理諮商所 ☆△
☎ 0928-625829
★ 高雄市前鎮區二聖路230號
- 21 溫島心理治療所 ☆△
☎ 0922-004335
★ 高雄市前鎮區瑞和街6號1-3樓

- 22 新華醫院
☎ 07-2876080
★ 高雄市新興區七賢二路97號
- 23 高安診所 ☆
☎ 07-2727662
★ 高雄市新興區中山一路59號1樓
- 24 青欣診所
☎ 07-2254800
★ 高雄市新興區中正二路212號1樓
- 25 信恩診所
☎ 07-2384119
★ 高雄市新興區六合一路90-1號1樓
- 26 文化身心診所
☎ 07-2255123
★ 高雄市苓雅區五福一路2號2樓
- 27 佳璋診所
☎ 07-7212090
★ 高雄市苓雅區三多一路303號
- 28 冬勝診所 ☆△
☎ 07-7278392
★ 高雄市苓雅區中正一路472號1樓
- 29 國軍高雄總醫院
☎ 07-7496751
★ 高雄市苓雅區中正一路2號

- 29 國軍高雄總醫院
☎ 07-7496751
★ 高雄市苓雅區中正一路2號
- 30 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
- 31 財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院
☎ 07-7030315
★ 高雄市中區鳳屏一路509號
- 32 大福診所
☎ 07-3317601
★ 高雄市中區二聖二路119號
- 33 喜洋洋心靈診所
☎ 07-7272888
★ 高雄市中區鎮區一心一路156號1-2樓
- 34 佳欣診所
☎ 07-7227571
★ 高雄市中區鎮區英明一路142號1樓
- 35 高雄市立小港醫院
☎ 07-8036783
★ 高雄市中區小港區山明里山明路482號
- 36 諍安診所
☎ 07-8069353
★ 高雄市中區小港區康莊路150號1樓
- 37 高雄市立鳳山醫院 (委託長庚醫療財團法人經營) ▲
☎ 07-7418151
★ 高雄市中區鳳山區經武路42號、42-1號
- 38 張簡精神科診所
☎ 07-7632048
★ 高雄市中區鳳山區五甲一路600號
- 39 快樂心靈診所
☎ 07-7686789
★ 高雄市中區鳳山區五甲二路352-1樓
- 40 文鳳診所
☎ 07-7807333
★ 高雄市中區鳳山區文鳳路5號1樓
- 41 信元內科精神科聯合診所
☎ 07-7765955
★ 高雄市中區鳳山區建國路二段158號
- 42 季宏診所
☎ 07-7458315
★ 高雄市中區鳳山區光復路122號1樓
- 43 五甲心靈診所
☎ 07-8412588
★ 高雄市中區鳳山區五甲三路75號3樓
- 44 和成診所 ☆△
☎ 07-7961900
★ 高雄市中區鳳山區和成路71號1-2樓
- 45 工協身心診所 ☆△
☎ 07-7020000
★ 高雄市中區鳳山區勝利路15號1-2樓

- 35 高雄市立小港醫院
☎ 07-8036783
★ 高雄市中區小港區山明里山明路482號
- 36 諍安診所
☎ 07-8069353
★ 高雄市中區小港區康莊路150號1樓
- 37 高雄市立鳳山醫院 (委託長庚醫療財團法人經營) ▲
☎ 07-7418151
★ 高雄市中區鳳山區經武路42號、42-1號
- 38 張簡精神科診所
☎ 07-7632048
★ 高雄市中區鳳山區五甲一路600號
- 39 快樂心靈診所
☎ 07-7686789
★ 高雄市中區鳳山區五甲二路352-1樓
- 40 文鳳診所
☎ 07-7807333
★ 高雄市中區鳳山區文鳳路5號1樓
- 41 信元內科精神科聯合診所
☎ 07-7765955
★ 高雄市中區鳳山區建國路二段158號
- 42 季宏診所
☎ 07-7458315
★ 高雄市中區鳳山區光復路122號1樓
- 43 五甲心靈診所
☎ 07-8412588
★ 高雄市中區鳳山區五甲三路75號3樓
- 44 和成診所 ☆△
☎ 07-7961900
★ 高雄市中區鳳山區和成路71號1-2樓
- 45 工協身心診所 ☆△
☎ 07-7020000
★ 高雄市中區鳳山區勝利路15號1-2樓

- 46 建佑醫院
☎ 07-6437901
★ 高雄市中區林園區東林西路360號

心靈地圖

心理諮商資源 | 精神醫療資源

「☎」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。

精神醫療資源

南高雄-服務據點

前金區

新興區

- 1 高雄市立大同醫院
☎ 07-2911101
★ 高雄市前金區中華三路68號
- 2 和諍診所
☎ 07-2855698
★ 高雄市前金區六合二路98號1、2樓

新興區

苓雅區

- 3 新華醫院
☎ 07-2876080
★ 高雄市新興區七賢二路97號
- 4 高安診所 ☆
☎ 07-2727662
★ 高雄市新興區中山一路59號1樓
- 5 青欣診所
☎ 07-2254800
★ 高雄市新興區中正二路212號1樓
- 6 信恩診所
☎ 07-2384119
★ 高雄市新興區六合一路90-1號1樓

苓雅區

前鎮區

- 7 柯偉恭診所
☎ 07-2261359
★ 高雄市新興區民族二路102-9號1樓
- 8 榮欣身心診所
☎ 07-2150123
★ 高雄市新興區五福二路144號1樓
- 9 欣靜和診所
☎ 07-2367773
★ 高雄市新興區八德一路298號
- 10 高雄市立旗津醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)
☎ 07-5711188
★ 高雄市旗津區旗港路33號

前鎮區

小港區

- 11 高雄市立凱旋醫院
☎ 07-7513171
★ 高雄市苓雅區凱旋二路130號
- 12 高雄市立民生醫院 ☆△
☎ 07-7511131
★ 高雄市苓雅區凱旋二路134號
- 13 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
- 14 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
- 15 希望心靈診所
☎ 07-3110303
★ 高雄市苓雅區大順三路185號1樓

苓雅區

旗津區

- 16 靜安診所
☎ 07-2239025
★ 高雄市苓雅區大順三路197號1樓
- 17 展穎診所
☎ 07-7130822
★ 高雄市苓雅區四維一路157號
- 18 琉璃光精神科診所
☎ 07-7160887
★ 高雄市苓雅區四維一路296號
- 19 家慈診所
☎ 07-3333375
★ 高雄市苓雅區永康街118號
- 20 大和診所
☎ 07-2295666
★ 高雄市苓雅區光華一路148之99號

- 21 徐獨立診所
☎ 07-7133284
★ 高雄市苓雅區武慶三路144號
- 22 童春診所
☎ 07-7210983
★ 高雄市苓雅區武慶三路98號
- 23 楊寬弘診所
☎ 07-7241299
★ 高雄市苓雅區凱旋二路128號
- 24 楊明仁診所
☎ 07-2232223
★ 高雄市苓雅區憲政路258之1號、258之2號1樓
- 25 陳三能診所
☎ 07-3359133
★ 高雄市苓雅區興中二路39號1樓

- 26 文化身心診所
☎ 07-2255123
★ 高雄市苓雅區五福一路2號2樓
- 27 佳璋診所
☎ 07-7212090
★ 高雄市苓雅區三多一路303號
- 28 冬勝診所 ☆△
☎ 07-7278392
★ 高雄市中區中正一路472號1樓
- 29 國軍高雄總醫院
☎ 07-7496751
★ 高雄市中區中正一路2號

- 30 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
- 31 財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院
☎ 07-7030315
★ 高雄市中區鳳屏一路509號
- 32 大福診所
☎ 07-3317601
★ 高雄市中區二聖二路119號
- 33 喜洋洋心靈診所
☎ 07-7272888
★ 高雄市中區鎮區一心一路156號1-2樓
- 34 佳欣診所
☎ 07-7227571
★ 高雄市中區鎮區英明一路142號1樓
- 35 高雄市立小港醫院
☎ 07-8036783
★ 高雄市中區小港區山明里山明路482號
- 36 諍安診所
☎ 07-8069353
★ 高雄市中區小港區康莊路150號1樓
- 37 高雄市立鳳山醫院 (委託長庚醫療財團法人經營) ▲
☎ 07-7418151
★ 高雄市中區鳳山區經武路42號、42-1號
- 38 張簡精神科診所
☎ 07-7632048
★ 高雄市中區鳳山區五甲一路600號
- 39 快樂心靈診所
☎ 07-7686789
★ 高雄市中區鳳山區五甲二路352-1樓
- 40 文鳳診所
☎ 07-7807333
★ 高雄市中區鳳山區文鳳路5號1樓
- 41 信元內科精神科聯合診所
☎ 07-7765955
★ 高雄市中區鳳山區建國路二段158號
- 42 季宏診所
☎ 07-7458315
★ 高雄市中區鳳山區光復路122號1樓
- 43 五甲心靈診所
☎ 07-8412588
★ 高雄市中區鳳山區五甲三路75號3樓
- 44 和成診所 ☆△
☎ 07-7961900
★ 高雄市中區鳳山區和成路71號1-2樓
- 45 工協身心診所 ☆△
☎ 07-7020000
★ 高雄市中區鳳山區勝利路15號1-2樓

- 46 建佑醫院
☎ 07-6437901
★ 高雄市中區林園區東林西路360號

