

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

北高雄-服務據點



心理諮商資源

北高雄-服務據點

楠梓區

旗山區

三民區

- 1 幸福家庭心理諮商所★▲
☎ 0970-099006
📍 高雄市楠梓區大學東路620號
- 2 澄河心理諮商所
Line ID : @wellkh
📍 高雄市楠梓區朝明路160巷4號

- 13 艾維格林心理治療所
☎ 07-6691559
📍 高雄市旗山區華山路9-1號1B

- 22 港灣藝術心理諮商所
✉ cyarttherapy@gmail.com
📍 高雄市三民區察哈爾二街10巷45號

鼓山區

左營區

- 3 芯耕園心理諮商所
☎ 07-5567315
📍 高雄市左營區至聖路312號17樓之3

- 14 芯安心理諮商所
☎ 07-5541515
📍 高雄市鼓山區裕誠路1515號2樓

- 23 予愛心理諮商所
☎ 0905-923518
📍 高雄市三民區臥龍路54巷32號

- 15 繪心庭心理諮商所
☎ 07-5530101
📍 高雄市鼓山區華樂路228號7樓

- 24 敲敲話心理諮商所
Line ID : @008josxk
📍 高雄市三民區天津街255巷24號5樓

- 16 擁抱天使心理諮商所
☎ 07-5226622
☎ 07-5555596
📍 高雄市鼓山區中華一路944號

- 25 伴心理諮商所
☎ 07-3451358
📍 高雄市三民區明仁路58號

- 17 藍秀宏心理諮商所★▲
☎ 0988-271987
📍 高雄市鼓山區博愛二路343號5樓之2

- 26 欣語心理諮商所
☎ 0968-991520
📍 高雄市三民區天津街148號

- 18 真誠心理諮商所
☎ 0905-760003
📍 高雄市鼓山區鼓元街109號1樓

- 27 方怡心理諮商所
☎ 07-3959000
📍 高雄市三民區建元路56號2樓

- 19 華遠心理諮商所
☎ 07-5527285
📍 高雄市鼓山區厚德里186號6樓之1

- 28 小魚兒心理治療所▲
☎ 07-7777641
📍 高雄市三民區澄清路620號2樓

- 20 微風心理治療所
☎ 0911-901899
📍 高雄市鼓山區美術東三路23號1樓

- 29 小魚兒心理成長空間心理治療所▲
☎ 07-3980118
📍 高雄市三民區澄和路25號1-4樓

- 21 美術館不好心理治療所
☎ 0912-208826
📍 高雄市鼓山區美術北一街81號1樓及夾層

- 30 心之森心理治療所
☎ 07-3809380
📍 高雄市三民區民族巷1-7號

- 8 滿滿幸福心理諮商所
☎ 07-5585988
📍 高雄市左營區立信路167號

- 13 養全診所
☎ 07-3451258
📍 高雄市左營區文康路109號1樓

- 9 心靈角落心理諮商所
☎ 0910-622930
📍 高雄市左營區自由二路142巷2B號1-5樓

- 14 心晴診所
☎ 07-3463099
📍 高雄市左營區民族一路1032號1樓

- 10 樂聆心理治療所
☎ 0975-185953
📍 高雄市左營區榮成一街82號1樓

- 15 陽光診所
☎ 07-3412598
📍 高雄市左營區自由三路176號2樓

- 11 欣寧心理治療所
☎ 07-3502119
📍 高雄市左營區重慶路395號

- 16 李全忠診所
☎ 07-3450696
📍 高雄市左營區自由三路528號1樓

- 12 盼望心理治療所
☎ 0915-999801
📍 高雄市左營區至聖路3號1-2樓

- 15 真誠心理諮商所
☎ 0905-760003
📍 高雄市鼓山區鼓元街109號1樓

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 北高雄-服務據點

岡山區

- 1 樂安醫院
☎ 07-6256791
📍 高雄市岡山區通校路300號

- 5 祈福診所
☎ 07-3531117
📍 高雄市楠梓區楠梓新路271號1-2樓

- 2 國軍高雄總醫院岡山分院
☎ 07-6250919
📍 高雄市岡山區大義二路1號

- 6 楠梓心寬診所
☎ 07-3629688
📍 高雄市楠梓區後昌新路128號1樓

- 3 高雄市立岡山醫院 (委託秀傳醫療社團法人經營)
☎ 07-622-2131
📍 高雄市岡山區壽天路12號

- 7 郭玉柱診所
☎ 07-3661166
📍 高雄市楠梓區軍校路838號1樓

楠梓區

- 4 心欣診所
☎ 07-3640490
📍 高雄市楠梓區德民路822號1樓

- 8 元景耳鼻喉科神經科診所
☎ 07-3524100
📍 高雄市楠梓區楠梓新路252號

左營區

- 10 高雄榮民總醫院
☎ 07-3422121
📍 高雄市左營區大中一路386號

- 9 維佳身心診所
☎ 07-3646776
📍 高雄市楠梓區加仁路153號1樓

- 11 國軍左營總醫院
☎ 07-5817121
📍 高雄市左營區軍校路553號

- 17 耕心療癒診所
☎ 07-3592011
📍 高雄市左營區曾子路332號1樓

- 12 唐子俊診所
☎ 07-5564028
📍 高雄市左營區忠言路193號1樓

- 18 心方診所
☎ 07-3450697
📍 高雄市左營區華夏路728號1樓

- 13 養全診所
☎ 07-3451258
📍 高雄市左營區文康路109號1樓

- 19 河堤診所
☎ 07-5575658
📍 高雄市左營區裕誠路190號1樓

- 14 心晴診所
☎ 07-3463099
📍 高雄市左營區民族一路1032號1樓

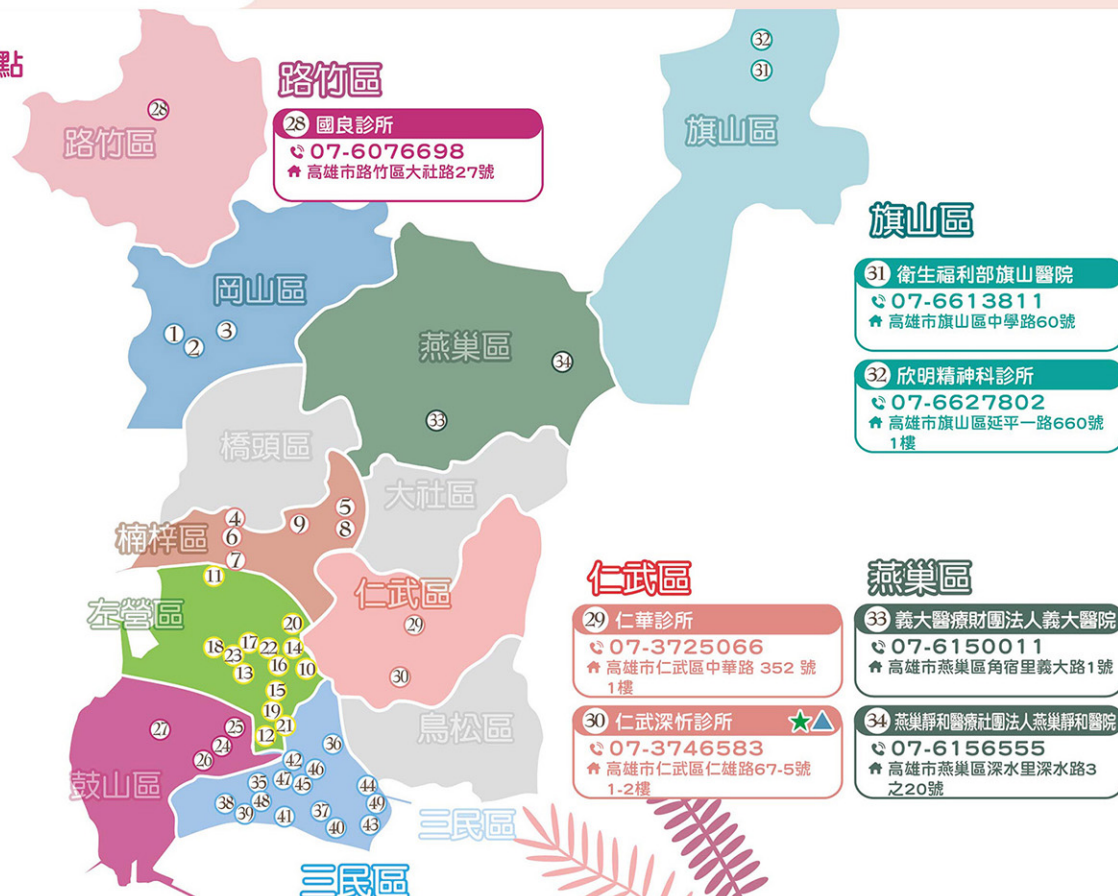
- 20 心樂診所
☎ 07-3421968
📍 高雄市左營區榮佑路9號1樓

- 15 陽光診所
☎ 07-3412598
📍 高雄市左營區自由三路176號2樓

- 21 寬福診所▲
☎ 07-5580809
📍 高雄市左營區明誠二路200號1-2樓

- 16 李全忠診所
☎ 07-3450696
📍 高雄市左營區自由三路528號1樓

- 22 尋路身心診所
☎ 07-3506021
📍 高雄市左營區重立路533號1樓



鼓山區

- 24 樂群診所
☎ 07-5555596
📍 高雄市鼓山區中華一路946號1樓

- 35 財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院
☎ 07-3121101
📍 高雄市三民區自由一路100號

- 25 元和雅診所
☎ 07-5550056
📍 高雄市鼓山區中華一路347號

- 36 文心診所
☎ 07-3108004
📍 高雄市三民區大裕路256號1樓

- 26 高雄市立聯合醫院
☎ 07-5552565
📍 高雄市鼓山區中華一路976號

- 37 正中診所
☎ 07-3809900
📍 高雄市三民區正忠路18號1樓

- 27 為好診所★▲
☎ 07-5215489#115、302
📍 高雄市鼓山區九如四路957號

- 38 舒心身心診所
☎ 07-3116116
📍 高雄市三民區吉林街150號2樓

- 39 茂德診所
☎ 07-3122238
📍 高雄市三民區自由一路14號

仁武區

- 29 仁華診所
☎ 07-3725066
📍 高雄市仁武區中華路352號1樓

- 30 仁武深忻診所★▲
☎ 07-3746583
📍 高雄市仁武區仁雄路67-5號1-2樓

三民區

- 40 心樂是診所
☎ 07-3847373
📍 高雄市三民區九如一路333號1-2樓

- 41 劉精神科診所
☎ 07-2229450
📍 高雄市三民區建國一路504號

- 42 開心診所
☎ 07-3929988
📍 高雄市三民區敦煌路82號1樓

- 43 覺民診所
☎ 07-3980107
📍 高雄市三民區澄清路387號1樓

- 44 澄清文鳳診所
☎ 07-3986611
📍 高雄市三民區澄清路651號1-2樓

旗山區

- 31 衛生福利部旗山醫院
☎ 07-6613811
📍 高雄市旗山區中興路60號

- 32 欣明精神科診所
☎ 07-6627802
📍 高雄市旗山區延平一路660號1樓

燕巢區

- 33 義大醫療財團法人義大醫院
☎ 07-6150011
📍 高雄市燕巢區角宿里義大路1號

- 34 燕巢靜和醫療社團法人燕巢靜和醫院
☎ 07-6156555
📍 高雄市燕巢區深水里深水路3-220號

- 45 心悅診所
☎ 07-3805562
📍 高雄市三民區建工路587號1-2樓

- 46 大順景福診所▲
☎ 07-3833799
📍 高雄市三民區大順二路720號1樓

- 47 建工心喜診所
☎ 07-3801585
📍 高雄市三民區建工路603號1-2樓

- 48 健泰診所
☎ 07-3222066
📍 高雄市三民區熱河一街134號1-2樓

- 49 文山身心診所
☎ 07-7779888
📍 高雄市三民區澄清路632號