

心靈地圖

MAP

南高雄-服務據點



高雄市政府衛生局 關心您

廣告

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

- 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 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

注意 抒發一下 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。

總分：



心情溫度計APP
偵測心情適時求助



心理諮商資源

南高雄-服務據點

前金區

- 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

新興區

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

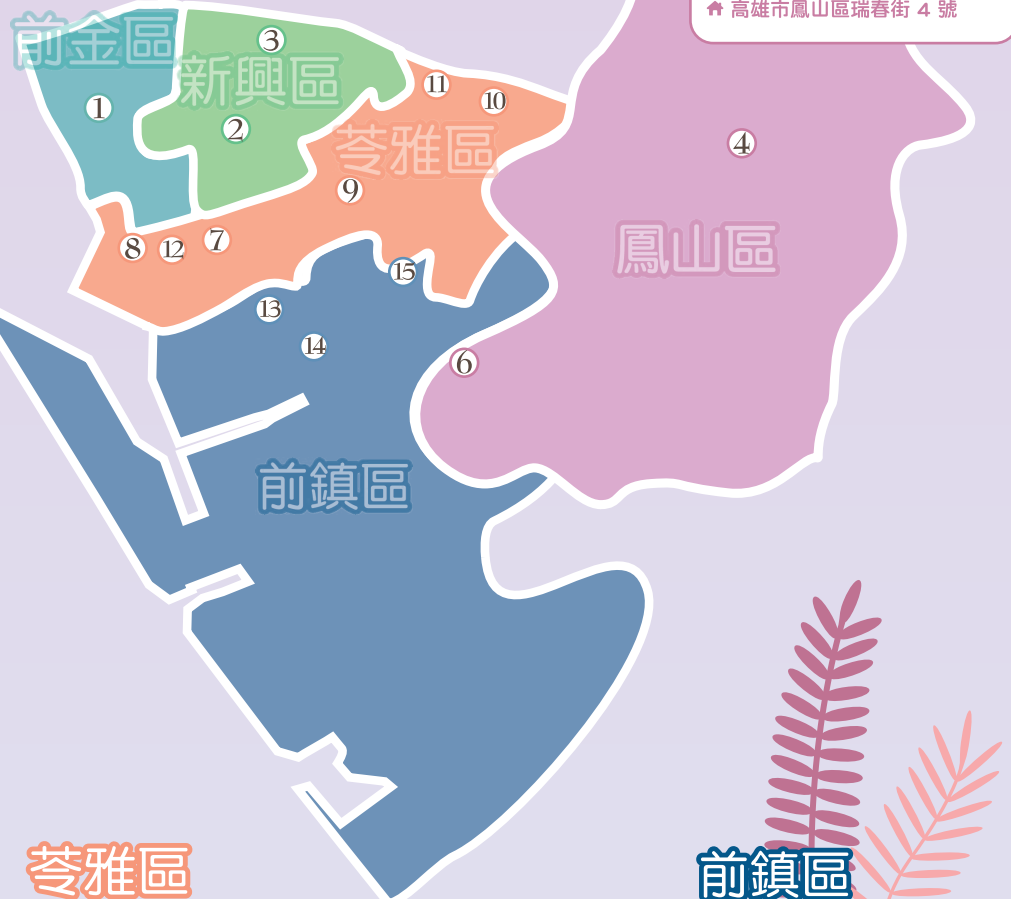
- 3 繪星心理治療所
☎ 07-2362585
📍 高雄市新興區八德一路212號2樓

鳳山區

- 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



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

- 8 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

- 9 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

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

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

- 12 豪家在心理諮商所
☎ 0975-733510
📍 高雄市苓雅區文武三街49號

前鎮區

- 13 小宅心理諮商所
☎ 0918-061622
📍 高雄市前鎮區文橫三路194-3號

- 14 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

- 15 蛻變心理諮商所
☎ 無
📍 高雄市前鎮區廣東三街400巷15之一號

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

- 3 靜和醫院
☎ 07-2229612
📍 高雄市新興區民族二路178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

前金區

- 2 和誼診所
☎ 07-2855698
📍 高雄市前金區六合二路98號1、2樓

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

- 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

新興區

- 9 新華醫院
☎ 07-2876080
📍 高雄市新興區七賢二路97號

苓雅區

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

- 11 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

- 12 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

- 13 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

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

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

- 16 展穎診所
☎ 07-7130822
📍 高雄市苓雅區四維一路157號

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

- 18 家慈診所
☎ 07-3333375
📍 高雄市苓雅區永康街118號

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

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

- 21 童春診所
☎ 07-7210983
📍 高雄市苓雅區武慶三路98號

- 22 楊寬弘診所
☎ 07-7240088
📍 高雄市苓雅區凱旋二路128號

- 23 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

- 24 陳三能診所
☎ 07-3359133
📍 高雄市苓雅區興中二路39號1樓

- 25 文化身心診所
☎ 07-2255123
📍 高雄市苓雅區五福一路2號2樓

- 26 佳璋診所
☎ 07-7212090
📍 高雄市苓雅區三多一路303號

- 27 冬勝診所
☎ 07-7278392
📍 高雄市苓雅區中正一路472號1樓

鳥松區

鳥松區

- 31 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

- 34 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

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

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

- 37 文鳳診所
☎ 07-7807333
📍 高雄市鳳山區文鳳路5號1樓

- 38 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

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

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

- 41 和成診所
☎ 07-7961900
📍 高雄市鳳山區和成路71號1-2樓

前鎮區

- 28 大福診所
☎ 07-3317601
📍 高雄市前鎮區二聖二路119號

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

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

小港區

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

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

大寮區

- 42 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

- 43 建佑醫院
☎ 07-6437901
📍 高雄林園區東林西路360號

- 43 建佑醫院
☎ 07-6437901
📍 高雄林園區東林西路360號