

MAP

心情溫度計

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。

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

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

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

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

11 安心塾心理治療所
☎ 07-2236263
★ 高雄市苓雅區五福一路181號1樓

8 幸福家庭心理諮商所
☎ 0970-099006
★ 高雄市苓雅區林泉街8巷22號

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

9 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

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

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

前鎮區

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

15 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

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

2 靜和醫院
☎ 07-2229612
★ 高雄市新興區民族二路178號

3 高安診所
☎ 07-2727662
★ 高雄市新興區中山一路59號1樓

4 青欣診所
☎ 07-2254800
★ 高雄市新興區中正二路212號1樓

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

6 柯偉恭診所
☎ 07-2261359
★ 高雄市新興區民族二路102-9號1樓

7 榮欣身心診所
☎ 07-2150123
★ 高雄市新興區五福二路144號1樓

苓雅區

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

9 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

10 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

11 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

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

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

14 展穎診所
☎ 07-7130822
★ 高雄市苓雅區四維一路157號

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

16 家慈診所
☎ 07-3333375
★ 高雄市苓雅區永康街118號

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

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

19 童春診所
☎ 07-7210983
★ 高雄市苓雅區武慶三路98號

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

21 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

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

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

24 佳璋診所
☎ 07-7212090
★ 高雄市苓雅區三多一路303號

25 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

29 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

32 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

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

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

35 文鳳診所
☎ 07-7807333
★ 高雄市鳳山區文鳳路5號1樓

36 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

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

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

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

31 30

32 33 34

35 36 37 38 39 40

前鎮區

26 大福診所
☎ 07-3317601
★ 高雄市前鎮區二聖二路119號

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

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

小港區

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

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

32 建佑醫院
☎ 07-6437901
★ 高雄市林園區東林西路360號

大寮區

39 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

40 建佑醫院
☎ 07-6437901
★ 高雄市林園區東林西路360號

41 建佑醫院
☎ 07-6437901
★ 高雄市林園區東林西路360號