

# 木禾心理

校园资讯资源整理

UC Berkeley

更新于 03/2021

# 目录

- 简介
- CAPS
  - [服务内容](#)
  - [预约流程](#)
  - [联系方式及地址](#)
  - [Let's Talk](#)
  - [小组咨询](#)
  - [校外咨询](#)
- Social Services (SoS)
  - [服务内容](#)
  - [联系方式及地址](#)
- [外州及海外学生资源](#)
- [Workshops](#)
- [Health Coaching](#)
- [紧急情况](#)

# 简介

**咨询中心名称** : Tang Center/University Health Services (UHS)

- Counseling and Psychological Services (CAPS)
- Social Services (SoS)

**校园资讯中心官方网站** : <https://uhs.berkeley.edu/counseling>

**收费** : 面向全体UC Berkeley学生免费 ;

**Covid information**: 目前咨询服务转为线上远程进行。

# Counselings and Psychological Services (CAPS)

主要针对学业、个人、或职业规划上的忧虑。需要药物控制的心理疾病患者也属于服务范围内。在CAPS，有专业的心理咨询师为学生开导以下烦恼或问题：

- 适应学校生活
- 决定专业或就业方向
- 解决家庭或情侣间的矛盾
- 性取向和性别认同
- 度过心理困境或个人困境

除此之外，CAPS还会提供不同主题的团体活动或workshop。如果你担心语言不通，CAPS有精通中文和粤语的工作人员！CAPS会根据你的背景为你匹配合适的咨询师。**即使你没有购买医疗保险，只要你是UC Berkeley在读学生，CAPS都会为你服务。**

# 预约流程

## How to Get Started

**Step 1. 第一步**  
Reach out to CAPS  
through one of  
these options:

用以下方式联系CAPS:

**Step 2. 第二步**  
CAPS Staff will triage  
your needs to the  
best resource

CAPS 工作人员将根据你的需求, 为你提供最合适的服务

拨打 (510) 642-9494 或

**Phone Triage**  
Call CAPS at (510) 642-9494  
or go to eTang to schedule a  
brief phone appointment

到 eTang 网页预约

如有需要, 将转至

**Referral to a  
Community  
Provider**

社区服务人员

**Short Term  
Counseling  
at CAPS**

短期心理咨询  
at CAPS

直接前往 Satellite Office

**Let's Talk Drop-In  
at Satellite Offices**  
(drop-in for non-urgent issues)

无需预约, drop-in

Tang Center 接受预约

**Group Counseling  
at CAPS**

集体心理辅导

紧急情况直接前往 UHS

**Crisis Drop-in at UHS**  
Monday-Friday, 10am-5pm

周一至周五 10am-5pm

**Psychiatry  
at CAPS**

心理医师

# Counselings and Psychological Services (CAPS)

**工作时间**：预约咨询时间为上午八点 - 下午五点

**电话**：(510)642-9494

**工作时间外/紧急联系电话**：(855)817-5667

**网上预约**：eTang Patient Portal

**地址**：2222 Bancroft Way, Berkeley, CA 94720 (3rd Floor Tang Center)

**其他satellite地址**：可参考<https://uhs.berkeley.edu/counseling/satellite> ( 目前受疫情影响，暂停服务 )

# CAPS - Let's Talk

Let's Talk program是一个不需要预约，非正式的咨询项目。如果对使用正式心理咨询服务有疑问，或者生活上遇到的小困难等需要帮助，可使用这个项目与专业的咨询师进行交流，以获得更好的方案与建议。目前线下服务暂停，服务内容转为线上形式进行。

**时间安排与咨询师详细介绍：** <https://uhs.berkeley.edu/counseling/letstalk/schedule>

# CAPS - Group Counseling

CAPS小组咨询的使命是通过无障碍的、文化上肯定的小组治疗、心理教育和基于个人优势的支持小组来增强学生的能力，从而促进一个健康的校园氛围。

COVID - 19 更新：如果您目前居住于外州或海外，CAPS暂时无法提供小组咨询服务。

小组咨询相关信息可访问网站：<https://uhs.berkeley.edu/counseling/group>



# CAPS - 校外咨询

- 如果现在正在与一位CAPS咨询师进行咨询，可通过咨询师转介至校外咨询；
- 如果现在并没有在CAPS进行心理咨询，可以提交“校外咨询转介申请表”，Referral Case Manager会帮您制定合适的转介资源列表；
- 更多详细信息请参考：<https://uhs.berkeley.edu/counseling/counseling-and-psychological-services-caps/campus-counseling-referrals>

**注意事项：**加州咨询师仅为现居住于加州的学生提供线上咨询，如您目前所在地为外州或海外，请

参考：[外州及海外学生资源](#)

# Social Services (SoS)

对特殊情况具有针对性的服务。SoS会帮助咨询者更好的面对并处理以下特殊情况，并教授寻找社会资源的方法。特殊情况包括：

- 酒精及药物滥用；
- 长期身体不适对生活 and 心情带来负面影响；
- 进食障碍，如厌食、暴食等；或是对自己的身材感到厌恶和难过；
- 饮食习惯和营养相关；
- 怀孕；
- 家暴（涵盖对心理造成伤害）或其他暴力；
- 性侵犯/骚扰：
  - 所有不是在你同意情况下的性行为；
  - 跟踪；
- 网络上的攻击；
- 跨性别者的心理压力；

SoS绝对保证咨询者的隐私，并且一定不因任何特殊情况而judge咨询者。

# Social Services (SoS)

**工作时间**：线上服务时间为8 AM – 5 PM；

电话服务时间为9 AM – 4 PM；

**咨询电话**：(510)642 - 6074

**地址**：2nd floor, Room 2280 , 2222 Bancroft Way #2280 , Berkeley, CA 94720

# 外州及海外学生资源

因执业受到地域限制，目前不在加州的学生可通过以下方式获得咨询：

- 有参保SHIP保险，目前在美国，但不在加州：
  - Teladoc: <https://uhs.berkeley.edu/teladoc-online-telemedicine>
  - Cigna: <https://hcpdirectory.cigna.com/web/public/consumer/directory/search?medicalProductCode=PPO&consumerCode=HDC006>
- 目前在海外的学生：
  - 在海外进行咨询的学生，可在咨询后向保险公司申请报销。具体详细情况请参考：<https://uhs.berkeley.edu/ship>

同时，学校的Case Manager也为学生提供咨询信息推荐，可通过eTang Patient Portal提交转介申请表获得帮助。

[回目录](#)

资源页面：<https://uhs.berkeley.edu/services-if-youre-outside-california>

# Workshops

UHS为学生提供多种workshop，可参考网站上的介绍以及时间安排：

<https://uhs.berkeley.edu/calendar>

# Health Coaching

## Wellness Health Coaching

与专业的健康教育家一起进行45分钟的改善生活习惯的课程。内容包括饮食，运动，时间管理，缓解压力等。

预约方式：发邮件联系Summer Jackson：summerjackson@berkeley.edu

其他资源：<https://uhs.berkeley.edu/healthcoaching>

# 紧急情况

- **CAPS Urgent Drop-in:** 疫情期间暂停服务；可拨打(510) 642 - 9494与咨询师联系；
- **SoS:** 如有关于进食障碍，性侵/性骚扰，亲密关系暴力，怀孕或酒精及药物的问题，请拨打(510) 642 - 6074进行预约；
- **当UHS休息时：**
  - 与咨询相关的问题，可拨打(855) 817 - 5667；
  - 校外危机及自杀干预热线：
    - Crisis Support Services of Alameda County (800) 309-2131
    - National Suicide Prevention Lifeline (800) 273-TALK (8255)
- **其他信息：** <https://uhs.berkeley.edu/counseling/urgent>