



木禾心理

校园咨询资源整合

COLUMBIA UNIVERSITY 篇

# ○ 检索

- 咨询中心基本信息
- 美国本土服务
- 海外服务
- Self-help
- Teacher's College 独立心理咨询服务
- 保险与收费



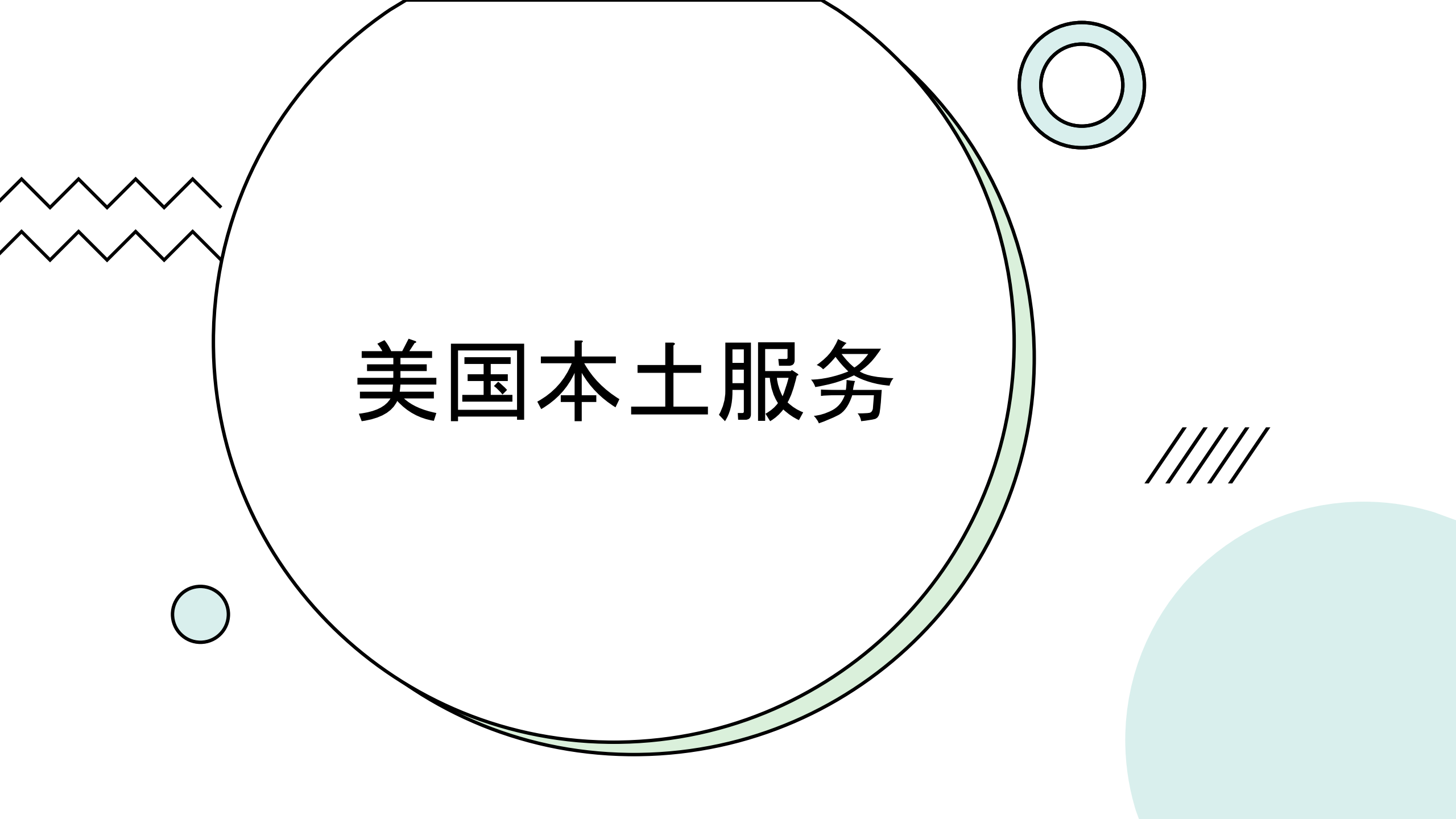


# 咨询中心基本信息



- 电话（普通或紧急情况）：212-854-2878
- 主要办公地址：Alfred Lerner Hall, 5th and 8th Floors 2920 Broadway, MC 2606 New York NY 10027
- 咨询中心网址：  
<https://health.columbia.edu/content/counseling-and-psychological-services>





# 美国本土服务

# ○ 校内咨询

- **咨询主要目的:** 通过提供**不限次数**的短期心理咨询服务, 帮助学生解决个人心理问题(突发状况, 压力过大, 处理方法不得当 等)
- **预约咨询请拨打:** 212-854-2878
- **办公时间:** Monday-Thursday, 9:00 AM to 6:30 PM and Friday, 9:00 AM to 4:30 PM.
- **咨询流程:** 第一次咨询中, 咨询师会向来访者询问他/她的想法, 并与来访者一起确定最佳治疗方案。一般咨询时间为**45**分钟。



# ○ 关于校内咨询，你需要注意……

- 仅为当前身处美国的学生提供
- 学校的咨询中心仅提供短期的咨询服务。
- 若长期或需要更有针对性的服务可以通过学校做referral, 寻求校外心理咨询服务

[Link for referral: https://health.columbia.edu/content/referral-campus-mental-health-treatment](https://health.columbia.edu/content/referral-campus-mental-health-treatment)

请注意: 如果enroll了学校的保险, 是必须要学校提供referral的

- 有些学校咨询师提供普通话服务, 且对国际生了解颇深, 来访者可以自行选择心仪的咨师。
- 这里是哥大提供的咨询师职员表:

<https://health.columbia.edu/content/counseling-and-psychological-services-directory>

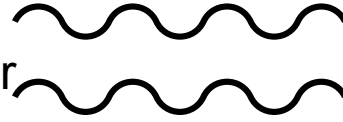
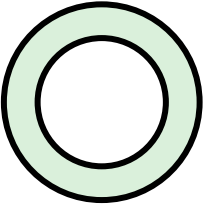




# 海外服务







- 如果你是哥大学生并 暂居美国境外，你可以使用 Support For Student Wellbeing 网站来获取线上心理咨询服务。

- 你可以使用 "Columbia University" 作为学生码使用此网站

[https://www.advantageengagement.com/1006/login\\_company\\_sap.php](https://www.advantageengagement.com/1006/login_company_sap.php)

- 在网站提交 Contact a counselor Web Form 会有咨询师再联系来访者

- 网站上也提供了咨询师热线

美国境内: 833 613 0979

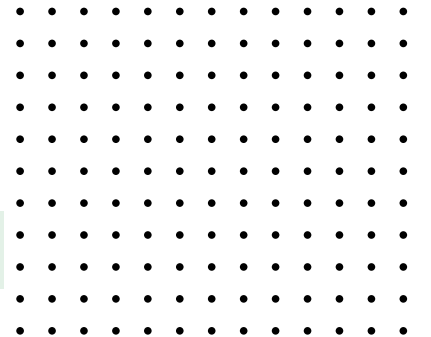
美国境外: +1 919 873 5963

该网站涉猎 Parenting, Aging, Balancing, Thriving, Living, International 。

网站会提供给来访者相关文章, 常见问题及解答, 视频, handbook, online seminar, Medline, test/screening 等等自助工具。

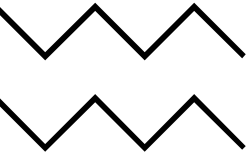
注意: Support For Student Wellbeing 网站目前只提供英文服务。

[回目录](#)

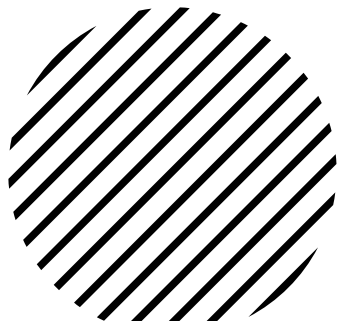




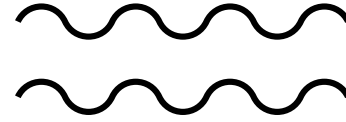
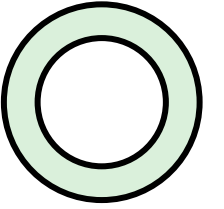
**SELF-HELP**



# Coping Tools



- **Sexual Violence Response** :24/7 全年无休。拨打SVR 热线 :212-854-HELP (4357).
- 以下网页还提供了NYC community 提供的各种心理咨询服务的电话和短讯号码。项目包含mental support, LGBTQ, suicide prevention, SAHMSA (substance abuse and mental health service administration resources)Disaster Distress, gambling, violence, parenting, mindfulness resources, life skills。  
<https://health.columbia.edu/content/coping-tools>
- **Ulifeline** :提供包括抑郁, 焦虑, 进食障碍和酒精及 药物滥用四个测试;如果填写时填写了学校名称, 该网站会为测试者提供学校的资源信息 <https://health.columbia.edu/content/ulifeline>



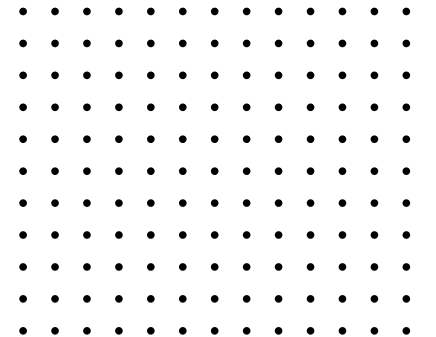
## Supporting Groups

- 除了常见的心理咨询, 学校还提供了各种题目的virtual support groups, 均通过Zoom进行。
- 以下网址提供2021年时间表  
: <https://health.columbia.edu/content/support-groups>

## Relationships

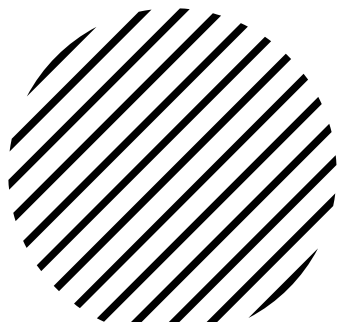
- 网站内提供了关于Academic, Friendship, Roommates三种关系的许多评估标准与建议。  
<https://health.columbia.edu/content/relationships>

# Support Groups & Relationships





# Alcohol and Drug Abuse



- 网站内包含各种 alcohol/drug use disorder的简介和 自评量表和处理办法。

**Alcohol:** <https://health.columbia.edu/alcohol>

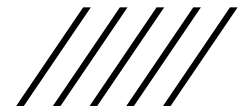
**Marijuana:** <https://health.columbia.edu/content/marijuana>

**Other Drugs:** <https://health.columbia.edu/content/other-drugs>

[回目录](#)



**Teacher's  
College 咨询中心**





- Teacher's College的咨询系统不同于主校区的Counseling and Psychological Service (CPS), 是名为Student Support & Counseling (SSC)的独立系统。

<https://www.tc.columbia.edu/studentwellness/services/mental-health--counseling/>

- **适用人群:** 不能及时得到长期心理治疗, 或者正在等待接受 长期治疗但急需帮助的 TC 学生。
- **地址:** Thorndike Hall in room 166 on the first floor
- **工作时间:** Mondays 9am-5pm, Wednesdays 9am-3pm and Thursdays 9am-11am (*subject to change*).
- **收费:** 所有SSC团队提供的服务为免费

**注意:** 所有服务需联系 studentwellness@tc.columbia.edu 或拨打电话212-678-3175 进行预约



# ○ 咨询服务详情

- 提供短期咨询服务(十次及以内), 咨询服务不属于治疗。每次咨询时长:40-50 分钟
- 提供校外心理咨询服务的referral
- SSC提供的其他资源: 服务形式与主校区基本类似, 具体细节详见网站 <https://www.tc.columbia.edu/studentwellness/resources/for-students/>







# 保险与收费



- 哥大国际生、住学校宿舍或者是full time (12 credits) 必须支付 Columbia Health Fee, 它覆盖了Columbia Health的所有服务 包括心理咨询服务。
- 需注意的是Columbia Health Fee和保险不是同一件事; 学校还有单独和Aetna合作的学生保险, 可以覆盖大部分Aetna network下的咨询服务, 有\$20的copay。
- 收费和保险详情请参考网站  
: <https://www.tc.columbia.edu/insurance-immunization-records/health-insurance/columbia-student-health-insurance/>





**木禾心理**  
**PRESENT**