

木禾心理 UBC 咨询服务资源

学校：University of British Columbia

咨询中心：UBC Counselling Service

校内咨询服务查询网站：[Counselling Services | Student Services \(ubc.ca\)](#)

费用：校内均为免费服务

预约方式：

电话：604 822 3811 （在 BC 省的朋友可直接电话预约周一到周五的线上或线下咨询）

当来电过多的时候无法打通该电话的时候可以进行语音留言，留言内容包括：

- 姓名
- 学生号
- 电话号码
- 所属科系

针对 BC 省外的学生：[Finding health support | Student Services \(ubc.ca\)](#)

线下咨询地址（均已开放）：

Brock Hall: 1874 E Mall, Vancouver, BC V6T 1Z1

Counselling Services: 1930 East Mall Vancouver, BC V6T 1Z1

线下咨询室工作时间：

周一、周二、周四、周五：上午 8:30 至下午 4:30

周三：上午 8:30 至下午 6:00

咨询服务（根据个人需求选择）：

Wellness Advising:

- 20-30 分钟
- 评估个人咨询是否能够帮助你实现目标的第一步

Same-day, single session Counselling:

- 线上或线下的 45 分钟咨询
- 帮助你转向积极的方向，关注自己的优势

Brief Counselling:

- 帮助你面对各种各样的困扰
- 如果你需要获得更为专门化的或者更为长期的心理咨询支持，我们的心理咨询服务将为你联系社区内更合适的资源。

其他心理健康服务：

AMS Health Plan:

- 线上预约咨询电话：1 844 337-2473 24 小时在线
- 线上预约网站：studentcare.ca，在网站首页输入 UBC_Vancouver 进入
- 致力于对抗针对心理疾病污名化的现象并提供心理援助：
 - 与校园内外各种以学生为导向的心理健康资源合作
 - 推出 Online Studentcare Psychology Network，帮助学生以合适的价格通过线上会议的形式与心理专家进行咨询

UBC Student Assistant Program (SAP):

- 每天 24 小时都在线的 personal counselling, life coaching, group programs，能够为学生提供涉及精神、情绪、身体和经济健康等问题的方向，并引导学生获得需要的咨询资源
- 提供多语言服务，电话、线上视频、线下会面皆可
- 联系方式：
 - 电话：北美境内：1 833 590 1328；北美境外：1 604 757 9734
 - 网站：利用 ubcvc 的访问代码在 Aspiria ([MyLifeExpert - An employee well-being program](#))上注册账号。你可以在这个平台完成心理自测、参与 soft-skill courses、参加 webinar 等，也可以在该平台上通过上交 online request ([Home Page \(capintake.com\)](#)) 来联系咨询师，你通常会在 1-2 天内得到回复。
 - 移动应用：在 Google Play 或者 Apple App Store 中下载 “Aspiria - SAP powered by Snapclarity”，用 ubcvc 这个代码登入即可。你可以在该软件中提交 online request 帮助你转介咨询师、浏览线上的自助资源、完成心理健康自测等。