

木禾心理

校园资讯资源整理



目录

- [简介](#)
- [联系方式](#)
- [咨询相关信息介绍](#)
 - [咨询内容简介](#)
 - [咨询流程](#)
 - [注意事项](#)
- 其他服务种类介绍
 - [Let's Talk](#)
 - [Crises and Emergency Services](#)
 - [Group Therapy](#)
 - [Workshops and Forums](#)
 - [线上和远程服务](#)
 - [Outreach Program](#)
 - [Referral](#)
 - [CAPS4GAPS program](#)
 - [Wellness Peer Educator Program](#)

UCSD咨询服务



简介

咨询中心名称： Counselling and Psychological Services (CAPS)

咨询中心介绍：

校园资讯中心官方网站： <https://wellness.ucsd.edu/CAPS/Pages/default.aspx>

收费： 学校的UCSHIP保险提供免费在CAPS的心理咨询

- 但是如果需要更专业therapy可能会收费
- 可以提前24小时取消预约
- 如果学生没有提前取消预约但是没有出现，则会收取\$20的费用
- 如果被CAPS推荐到校外咨询服务，需要注意收费信息
- 如果是保险network内的：\$10 定额手续费后免费;如果是保险network外的：保险报销60%，无定额手续费

Covid information: 所有服务都改为远程线上或电话服务。

联系方式

- 主办公室信息：

- 24/7 Phone: 858-534-3755
- Hours: Monday - Friday: 8:00am - 4pm
- 地址: Galbraith Hall 190

- 分办公室地址与电话：

- Revelle College: Revelle Administration Building, (858) 534-3493
- Muir College: Humanities & Social Science Building (HSS)2126, (858) 534-3587
- Marshall College: Marshall Administration Building, (858) 534-4390
- Warren College: Computer Science & Engineering Building (CSE), First Floor, (858) 534-4731
- Roosevelt College: ERC Administration Building, 3rd Floor, (858) 534-2237
- Sixth College: Pepper Canyon Hall, 2nd Floor, (858) 534-1481
- Women's Center: Old Student Center A, Building 290 (858) 822-0074
- International Students & Programs Office (IPSO): Old Student Center B (858) 534-3730
- OASIS: Office of Academic Support & Instructional Services: Center Hall, 3rd Floor (858) 534-3760
- Student Health Services: Group 3 (2nd Floor), (858) 534-5571
- 具体如何找到每个地址：<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/about/Pages/locations.aspx>

咨询相关信息介绍

- <https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/default.aspx>
- CAPS 为所有注册本校的本科生和研究生提供以个人，集体，夫妻和家庭为单位的心理治疗服务
- CAPS对于学生进行心理咨询的内容完全保密

服务内容包括：

- 初次心理全面评估，风险评估，心理药理学评估, 临时药物管理 和 心理咨询服务。
- 所有治疗遵从American Board of Psychiatry and Neurology (ABPN), Medical Board of California, International Association of Counseling Services (IACS) and American Association for Ambulatory Health Care Inc. (AAHC)的要求
- 服务主要集中于延缓学生的紧急状况，争取减缓恶化，避免住院治疗

咨询相关信息介绍

大致流程

- 新来访者需要先以以下三种方式预约：
 - 打电话给 (858) 534-3755 预约
 - 去主办公室：<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/Appointments.aspx>
 - 使用my chart 预约：MyStudentChart.ucsd.edu (CAPS: First Visit)
- 新来访者需要完成电话进行的 Brief Telephone Assessments (BTA) ，一个10分钟电话来访
- 接受第一次咨询服务之后, 大部分有学生保险的学生会被推荐到community-based providers 去接受治疗

咨询相关信息介绍

注意事项

- 如果你通过你的保险进行预约的话，请对受到社区心理医生的接待有至少一个月等待时长的心理预期。
- CAPS 的心理医生不会使用心理治疗药物。
- 超出CAPS短期治疗范围的非紧急或长期治疗，将会由校外心理治疗提供者接手（使用医疗保险）。

服务介绍 – Let's Talk

- 简短心理咨询
- Drop-in 服务。适用于寻找关心理健康，校园资源等信息支持的学生
- 每个学院有自己的预约方式，请查看网站搜索自己学院的预约方式

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/Pages/lets-talk.aspx>

- 注意！需要记下自己预约表格里的zoom link/meeting ID，并且把表格上的zoom link/meeting ID删除

服务介绍 - Crisis & Emergency Services

- <https://wellness.ucsd.edu/CAPS/crisis/Pages/default.aspx>
- 危机干预，urgent care 咨询师会在当天接待处于危机中的学生，学生只需要在walk-in后完成一些网上的表格就可以
- 危害别人/自己安全的情况会被优先处理
- 如在工作时间内需要服务，学生可以打电话给 Central Office 咨询或预约当天的 urgent care counselor；如在工作时间外需要服务，请打858-534-3755，会有 counselor接电话并且提供服务
- 如是有关于身边亲人，朋友，或者同学担忧，请给Central Office 打电话：858-534-3755
- 如果是Life-Threatening Emergencies 请拨打911或去就近的急诊室

服务介绍 - Crisis & Emergency Services

离学校最近的急诊室地址：

- UCSD Thornton Hospital: 9300 Campus Point Drive, La Jolla, CA 92037, 858-657-7000
- UCSD Hillcrest Hospital: 200 W. Arbor Drive, San Diego, CA 92103, 619-543-6222

联系方式和电话总结：

- Urgent Care Hours: 8:00am-4:00pm
- Central Office & Urgent Care: 858-534-3755
- After-Hours Crisis Counseling (24 Hours): 858-534-3755
- Life-threatening Emergencies: call 911 or go to Emergency Room
- Suicide Prevention Hotline: 800-273-TALK (8255)

服务介绍 - Group Therapy

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/groups.aspx>

- 通过小组讨论和交流进行个人成长，explore and support changes you may wish to make in your life
- 学生会学到克服困难和探寻自我的技能和方式，也会得到同组同学的支持和帮助
- Psychotherapy Groups and Growth/Support Groups
需要每周参加，覆盖许多心理问题
- Workshops
专注于理解和运用特定技能，需要每周参加
- Community Open Forums
不需要每周参加，以 drop-in groups 的形式见面

服务介绍 – Workshops and Forums

CAPS Daily Drop-In Workshops

- <https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/dropin.aspx>
- 不需要预约，每周一（1:00-2:00pm），周三（1:00-2:00pm），周四（3:00-4:00pm）都有特定主题，由一位counselor带领学生交流实践保持心理健康的方法

Community Open Forums

- 不需要每周参加，以 drop-in groups 的形式见面

服务介绍 – 线上和远程服务

LiveHealth Online:

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/livehealthonline.aspx>

- 不需要referral
- 使用优惠券可以免 \$10 copayment: "ucsdcounseling" for Psychotherapy, "ucsdpsych" for Psychiatric visits

Mental health services when residing internationally

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/international.aspx>

服务介绍 – Outreach Programs

Outreach:

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/outreach.aspx>

- 多种方式保护学生心理健康

Wellness Peer Education Program

Graduate and Professional Student Outreach

Summer Bridge Program: College Success Strategies

Student and Parent Orientation

CAPS Services

服务介绍 - Referrals

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/services/Pages/referrals.aspx>

有SHIP保险的学生：

- CAPS counselor会写referral，提供一些保险内的心理诊所 学生需要从所有提供给 你的心理诊所中选出一所去接受治疗 如果学生觉得选network不在保险network内的心理诊所，学生需要自己付更高价钱
- Referral 一年后过期

没有SHIP保险的学生

- CAPS counselor不能为没有SHIP保险的学生写referral；学生需要和个人健康保险公司协调和联系

CAPS4GAPS program

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/resources/by-group/Pages/grad.aspx>

For graduate and professional school students

- 因为本科以上的学生（研究生和博士生）面临了更复杂的问题，UCSD为这些学生设计CAPS4GAPS
- 包含了正常CAP的服务内容，但是加入了更多面向本科以上学生的资源
- Individual Counseling：一对一心理咨询
- 如果夫妻其中一人是UCSD的学生，另一方在填写完表格后两人可以进行夫妻辅导
 - Groups & Workshops：加入了专门面对本科以上学生的讨论小组，比如 ADHD Support Forum for Graduate and Professional School Students VIA ZOOM
 - Graduate Women in Science & Engineering Forum (WISE) VIA ZOOM.
 - Interpersonal Process Group for Graduate & Professional Students VIA ZOOM
- 其他服务项目与CAPS类似

Wellness Peer Educator Program

<https://wellness.ucsd.edu/CAPS/programs/Pages/peer.aspx>

- 学生与学生之间建立联系，增强信息传递的质量和效率
- 用教育和宣传增强校园健康，培养学生实践对心理健康有益的生活方式
- 为学生提供有教育意义的资源，帮助学生完成目标，获得成功
- Wellness Peer Educators 在学年中为学生提供九个Tritons Flourish Workshops，每个workshop讨论精神健康的不同方面