

# “以你为中心的护理”

由 **USC** 学生健康中心的服务提供者提供  
2023-2024 学年

- 医疗护理
- 咨询与心理健康
- 校园公共卫生
- 预防教育
- 学生健康保险计划 (SHIP/Aetna)

全天候学生热线：  
**213-740-9355 (WELL)**

<https://uscsthealth.info/new-students>



**USC** Student Health

Keck Medicine of **USC**



# 学生整体身心健康

基于“以患者为中心”的方式提供健康服务：

- 预防性筛查、计划和患者教育
- 医疗服务
- 心理健康服务
- 运动医学
- 保险计划管理
- 护理协调与转诊
- 为遇到亲密关系困难的学生提供支持和保密支援服务

校园公共卫生协调：

- 促进健康与安全
- 与学生组织协作
- 调查与数据收集
- COVID-19 安全与政策，以及监控式检测



# 校园医疗保健

- 通过每学期的学生健康中心服务费 (**SHF**)，可以参与医疗与心理健康的就医服务和持续进行中的项目。此项举措独立于参保要求以及 USC 学生健康保险计划 (**SHIP**)。
- 可在学生健康档案门户网站 **MySHR (usc.edu/myshr)** 中预约各项服务。
- 如有紧急需求，可预约当日/次日的服务。
- 我们的服务无需再支付共付额或使用保险。

可随时拨打以下 24 小时热线，联系咨询护士、心理健康专家或幸存者支援服务：

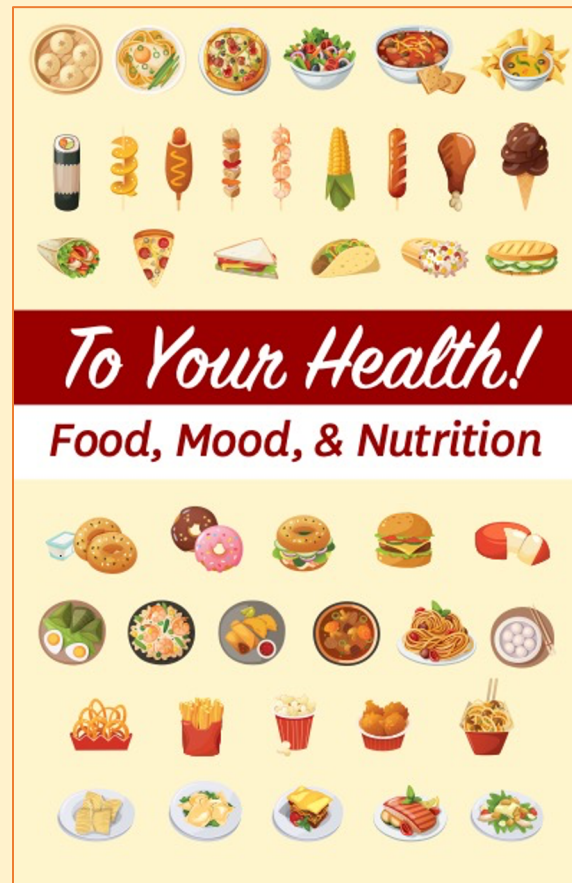
**213-740-9355 (WELL)**

*你还可以在夜间或非工作时间致电 USC 学生健康中心的护理团队，以获得持续的护理服务。*



# 通过各项计划与技能培养 帮助学生成长

- 研讨会（压力管理、睡眠健康、正念等）
- “Let’s Talk”（针对特定问题与执业心理健康专家进行的 30 分钟对话）
- 营养计划
- 心理治疗小组
- 教育模块
- 同意教育和界限教育（所有本科生必修，请访问 [my.usc.edu](http://my.usc.edu) 了解自己的分配情况）



所有研讨会均可通过 [usc.edu/myshr](http://usc.edu/myshr) 预定



# 主动式护理

## 免疫接种

**医疗保健筛查:** 肺结核、巴氏涂片检查 (Pap)、STI 衣原体检测

**心理健康筛查:** 抑郁症筛查、酒精及其他药物问题

**ACES 注意事项:** “童年不良事件” (ACES) 十分常见，可能关联到个人的未来健康状况；一次性 ACES 筛查正逐步成为医疗保健领域推荐的普通检查项目

## ROADMAP FOR HEALTH

### Preventive Health Recommendations and Screenings for College Students

Measles, Mumps, Varicella (Chicken Pox) are childhood vaccines that are required for USC students.

#### Childhood Vaccines

Meningococcal Disease vaccination and boosters recommended, USC students under 21 are required to be up to date on vaccinations.

#### Ages 11 → 23

#### Ages 11 → 12

HPV Vaccine recommended in early adolescence; but also up to age 45 if not administered earlier.

Discuss Breast Cancer Screening with your provider, based on your history and family health history.

#### Ages 40 → 49

Pap Test / HPV Test Screening for cervical cancer; again every 3 years if negative.

#### Age 21+

#### Age 45+

Colonoscopy Screening for colorectal cancer.

#### Age 35+

Diabetes Screening in all nonpregnant adults from age 35 who don't have symptoms but may have risk factors.

#### Age < 25

STI Testing for chlamydia, if sexually active. Testing for Hep B, HIV, gonorrhea, and syphilis may be recommended by population or practices.

#### ADDITIONAL RECOMMENDATIONS

- COVID-19 Vaccines and booster
- Routine visits often incorporate screening questions for factors that might impact your health, including depression, alcohol use and substance use.
- Influenza (annual) vaccination
- HIV test (once for everyone when sexually active, more frequent testing if additional risk factors exist)

Note: Annual physicals are not a standard recommendation for college students, nor is non-diagnostic blood work.

# Staying Well 网站

通过教育增强自我护理能力

- 专为大学生设计的博客
- 文章涵盖健康主题、保健、食品和营养、学术知识、友谊等
- 面向所有学生提供的免费资源

可前往  
[stayingwellat.usc.edu](http://stayingwellat.usc.edu)  
阅读文章



USC ▾ BODY ▾ FOOD ▾ MIND ▾ ACADEMICS ▾ SELF ▾ RELATIONSHIPS ▾ MONEY ▾ SEXUAL CULTURE ▾



CHECK OUT OUR NEW STREAMING SITE! 



Introducing art into your life can make for better mental health



Ask the nutritionist: "What are some ways for vegetarians to get protein?"



9 ways to stop buying stuff you don't need (and what to spend on instead)



Ask the doc: "How can I advocate for myself when doctors don't take my problems seriously?"



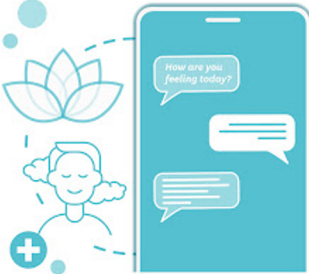
# 咨询与心理健康 (CMH) 服务：全新数字资源

## Therapy+

为 USC 学生提供支持的一套拓展服务

Prioritize your mental health with

### Oasis Chat



An app to help support your mental health:

- Instant message with a trained responder
- Learn new skills for stress management
- Journal with guided prompts and set goals

For all USC students—download today!

A new **Therapy+** resource for USC students

Therapy+ is a suite of extension services to support USC students, selected by Counseling and Mental Health in USC Student Health. The Oasis Chat service provides connection to external therapist services for students. This service is provided for through the USC Student Health Fee (SHF).

Learn more: [uscsthealth.info/oasischat](https://uscsthealth.info/oasischat)

**USC Student Health**  
Keck Medicine of USC

Looking for mental health support?

Check out **Uwill**



- Connect to therapist services available within 48 hours
- Select therapist based on cultural experience and expertise
- Choose from text, video, or phone connections

A new **Therapy+** resource for USC students

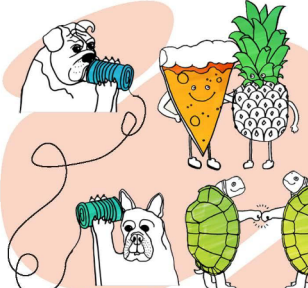
Therapy+ is a suite of extension services to support USC students, selected by Counseling and Mental Health in USC Student Health. The UWill service provides connection to external therapist services for students. This service is provided for through the USC Student Health Fee (SHF).

Learn more: [bit.ly/USC-UWILL](https://bit.ly/USC-UWILL)

**USC Student Health**  
Keck Medicine of USC

Developing satisfying social connections with

### Nod



Nod is like a workout app for your social life. It helps students:

- Set goals & build skills to increase social well-being
- Find science-backed ideas for branching out and staying connected
- Normalize the challenges of maintaining a healthy social life in college

A new **Therapy+** resource for USC students

Therapy+ is a suite of extension services to support USC students, selected by Counseling and Mental Health in USC Student Health.

Learn more: [-----](#)

**USC Student Health**  
Keck Medicine of USC



# 进入大学后的心得体会

- 在更加自由的环境中制定新的社交决策
- 处理人际关系、性行为（亲密伴侣关系和各种际遇），并确定自己的性公民身份
- 探索个人身份以及与他人的关系，了解社会规范
- 建立联系、寻找目标和社群
- 体验更快的学习节奏
- 对抗“冒充者综合征”并寻找支援社群
- 适应大学、洛杉矶和美国的生活





# 本科求学之旅

## 入校：激动与探索！

- 与新环境（前六周）相关的风险
- 十月：想家/孤独
- 与他人比较：“所有人都做得比我好。”
- 自信心遭受打击

## 家人可提供以下帮助：

- 按事先约定的时间定期沟通。
- “如果你想找人聊聊，我随时都在。”
- 鼓励他们寻找各种资源，包括寻找社群、参加课外活动、安排与咨询师进行“Let's Talk”对话。
- 熟知可以提供帮助的各个资源办事处。



# 需要关注的资源

## 校园健康

[studenthealth.usc.edu](http://studenthealth.usc.edu)

USC 学生健康中心

学生健康中心全天候服务热线: 213-740-9355 (WELL)

[studenthealth@usc.edu](mailto:studenthealth@usc.edu)

## 校园安全

[safety.usc.edu](http://safety.usc.edu)

公共安全部 (DPS)

DPS 全天候服务热线: 213-740-4321  
( University Park 校区)

DPS 全天候服务热线: 323-442-1000  
( Health Sciences 校区)

## USC 个人关怀

“Trojans Care for Trojans” 计划:  
[bit.ly/tc4t](https://bit.ly/tc4t)

校园支持与干预办公室

周一至周五工作时间内提供服务:

213-740-0411

[uscsupport@usc.edu](mailto:uscsupport@usc.edu)



# 新生报到

- 了解必要的免疫接种
- 将免疫接种证明上传至 MySHR
- 签署治疗同意书
- 每年制定保险决策（学期第三个周五前完成）：**2023 年秋季学期截止日期为 9 月 8 日**
- 报名参加必修的“Trojans Respect Consent”面对面预防教育模块，8 月底会在 [my.usc.edu](http://my.usc.edu) 中显示相关提示
- 持续任务：锻炼独立技能

致父母：请勿代替学生登录或让其提供密码以代为完成在线任务。

锻炼适应大学生活的独立技能

领取处方药品

携带保险卡

预约医疗服务



# 保险 (SHIP) — 决定截止日期：9 月 8 日

- **SHIP**（通过 **Aetna** 提供的学生健康保险计划）覆盖国内各类服务提供者，包括地方性患者住院治疗、凯克医学中心专家以及附加心理保健承保范围。
- 学生必须在**学期第三周（星期五）之前**提交弃权声明书，否则将自动注册参加。弃权声明书每年提交一次。
- 计划分为 8 月至 1 月和 1 月至 8 月，将在学费账单上列明。
- 学生健康中心专家团队：骨科、脱敏治疗、局部理疗、妇科，心理健康评估、心理治疗小组、药物管理。无需使用保险或支付共付额。
- 如需其他专家护理服务，可转介到外部服务提供者，此类服务将通过保险承保。
- 你可以在学校使用自己的保险计划，但该计划必须能够保障当地的医疗服务。

<https://studenthealth.usc.edu/fees-deadlines>



# 非工作时间紧急护理 / 213-740-9355 (WELL)

拨打学生健康中心全天候热线，获取紧急心理健康服务、保密支援服务和护士咨询服务。

学生健康中心在学年内支持全天候远程保健预约。

- **9-1-1** 是美国的一般紧急号码。
- **9-8-8** 是美国的自杀预防热线。

如在非工作时间出现没有危及生命的医疗状况，可前往最近的全天候紧急护理服务中心获得相关服务：

**Optum Urgent Care**

**1120 West Washington Blvd.**

**213-623-2225**

如需急诊室服务，可前往附近的**Good Samaritan Hospital**。



# 特殊指南

## 医学和牙医专业学生 针刺热线

攻读卫生专业学位课程的 USC 学生在面临潜在血源性病原体威胁时可拨打以下电话：

工作时间热线：**213-740-9355 (WELL)**

非工作时间针刺热线：**323-442-7900** 留言后，服务提供者将在 30 分钟内与你取得联系。



<https://uscsthealth.info/urgentmatters>

网站还提供以下信息：使用纳洛酮Naloxone逆转阿片类药物过量服用的影响 • COVID-19（检测呈阳性） • 发生无保护性行为后的健康选项

## 牙齿创伤 “牙齿脱落”

- 学生健康中心与 DPS 均提供“Save A Tooth”工具包。
- 将牙齿放入冷的全脂牛奶中；或者含在两颊中。
- 在 30 分钟内就医。



# 有特定问题或个人问题？

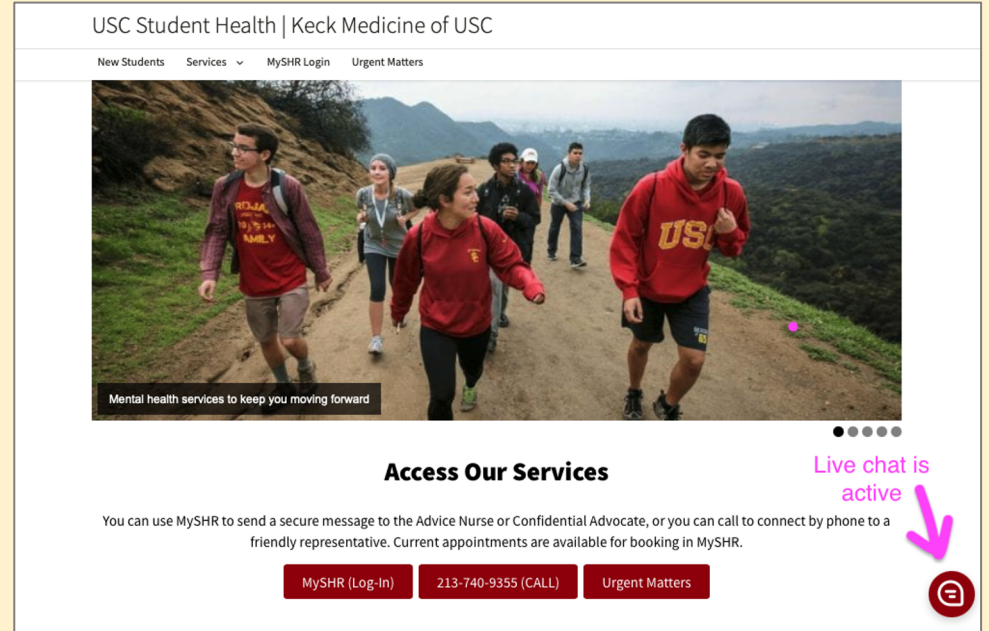
通过“**Appointlet**”进行预约  
与客服沟通 **10 分钟**

- 这些 10 分钟“appointlet”对话让学生有机会针对特定问题进行沟通，此功能在整个夏季学期内提供。
- 新生也可以通过电子邮件将问题发送至 **studenthealth@usc.edu**，请在邮件中提供你的 USC ID 号、姓名和出生日期。



<https://uscsthealth.info/new-students>

## 即时聊天功能



The screenshot shows the USC Student Health website interface. At the top, it says "USC Student Health | Keck Medicine of USC". Below the navigation bar, there is a banner image of students hiking on a trail with the text "Mental health services to keep you moving forward". Underneath the banner, there is a section titled "Access Our Services" with the text: "You can use MySHR to send a secure message to the Advice Nurse or Confidential Advocate, or you can call to connect by phone to a friendly representative. Current appointments are available for booking in MySHR." Below this text are three buttons: "MySHR (Log-In)", "213-740-9355 (CALL)", and "Urgent Matters". On the right side of the page, there is a purple chat icon with a speech bubble and the text "Live chat is active" next to it, with a purple arrow pointing to the icon.

