



您的錢財, 您的目標  
金融授權工具大全



Consumer Financial  
Protection Bureau



# 消費者金融保護署簡介

消費者金融保護署（CFPB）是在 2008 年經濟危機期間為了保護消費者而設立的聯邦政府機構。我們的目標是為消費者、相關服務供應商和總體經濟提供消費者金融市場服務。我們保護消費者，避免讓他們遭受不公平、欺騙性或不正當的行為，並針對違法公司採取行動。我們向人們提供可以讓他們作出明智的金融決定的資訊和工具。

在理想的市場中，交易價格、風險和條款均可提前明確說明，從而可以讓消費者瞭解他們的選擇，並且可以比較後作出選擇。所有公司均受相同的消費者保護法規制約，在提供產品品質和服務的要求方面完全公平。為了實現這一願景，CFPB 努力開展以下工作：

- 授權：為了幫助消費者作出金融決定以及購買最適合他們的產品，我們編寫了相應的工具，回答常見問題，並提供一些技巧。
- 執法：我們對違法的掠奪性公司及其行為採取行動，我們已經將數十億美元返還給消費者。
- 教育：我們鼓勵在從兒童期到退休的整个人生階段進行金融教育，並培養金融能力，發表研究結果，並教育金融公司瞭解自身的責任。



# 目錄

消費者金融保護署簡介 .....	1
<b>簡介第 1 部分：工具大全簡介 .....</b>	<b>9</b>
什麼是金融授權？ .....	9
金融授權可以構建財務穩定性 .....	11
轉介 .....	12
使用工具大全 .....	14
「但是我沒有時間來應付這項額外的新事務.....」 .....	14
工具 1：金融授權核查表.....	176
工具 2：金融授權自我評估 .....	23
<b>簡介第 2 部分：瞭解狀況 .....</b>	<b>32</b>
工具 1：我的財務現況 .....	35
<b>簡介第 3 部分：開始關於金錢的談話 .....</b>	<b>43</b>
我應該如何提出金錢的話題？ .....	44
拓寬談話內容 .....	47
工具 1：最重要的關於金錢的談話 .....	51
<b>簡介第 4 部分：情感、價值觀和文化：我們的金錢選擇背後是什麼？ .....</b>	<b>53</b>
情感對財務決策的影響.....	53
瞭解有關金錢的個人價值觀.....	54

文化對財務決策的影響.....	55
透過提問瞭解決策背後的因素.....	57
保留您個人的價值觀.....	57
<b>第 1 單元：設定目標並為大額購買制定計劃.....</b>	<b>60</b>
生活中的大事和大額購買.....	622
制定 SMART 目標.....	63
制定計劃.....	65
把目標變成財務目標.....	65
如何修改目標？.....	66
工具 1：目標設定工具.....	69
工具 2：規劃生活中的大事和大額購買.....	74
工具 3：買車.....	78
<b>第 2 單元：存錢以備急用、支付賬單和實現目標.....</b>	<b>82</b>
應急儲蓄.....	82
邁出第一步.....	85
自動儲蓄.....	86
儲蓄計劃.....	88
儲蓄計劃的益處是什麼？.....	89
教育儲蓄.....	91
一種新的退休儲蓄方式.....	92
您可以在領取公共福利的同時儲蓄.....	93
安全的儲蓄地點.....	94
您的銀行記錄報告.....	95

工具 1：儲蓄計劃 .....	98
工具 2：儲蓄和福利：瞭解資產限額.....	103
工具 3：尋找安全的儲蓄地點.....	108
工具 4：透過稅收抵免增加您的收入.....	111
<b>第 3 單元：追蹤和管理收入與福利.....</b>	<b>115</b>
收入 .....	115
您的工資中的扣除額.....	116
扣發工資.....	117
福利.....	120
獲得收入和福利.....	122
工具 1：收入和資源追蹤工具.....	123
工具 2：領取收入和福利的方法：瞭解您的選擇.....	127
工具 3：增加收入和資源的方法.....	1332
<b>第 4 單元：支付賬單和其他費用.....</b>	<b>137</b>
錢去哪兒了？.....	137
規劃和支付賬單.....	138
意外開支.....	139
現金短缺時.....	140
當債權人討債時.....	142
工具 1：開支追蹤工具.....	143
工具 2：賬單日曆.....	1498
工具 3：支付賬單的方法：瞭解您的選擇.....	151
工具 4：減少開支的策略.....	155

工具 5：現金短缺時：確定賬單優先順序並制定開支計劃.....	1610
<b>第 5 單元：每日實現收支平衡 .....</b>	<b>175</b>
創建現金流預算 .....	179
工具 1：現金流預算.....	161
工具 2：現金流日曆.....	1614
工具 3：現金流改善核查表.....	161
<b>第 6 單元：處理債務.....</b>	<b>183</b>
何謂債務？ .....	183
債務是好還是壞？ .....	184
擔保和無擔保債務.....	185
債務達到多少時屬於過多債務？ .....	186
對現役軍人的特殊保護.....	188
高息小額貸款 .....	188
避免債務陷阱.....	191
高成本信貸的替代方法.....	192
應對債務追討人 .....	194
醫療債務.....	197
學生貸款債務 .....	200
您應該使用債務清償服務嗎？ .....	201
工具 1：債務表 .....	202
工具 2：債務-收入表.....	206
工具 3：減少債務表.....	210
工具 4：償還學生貸款 .....	213

工具 5：當債務追討人來電時：您可以採取的步驟 .....	217
<b>第 7 單元：理解信用報告和評分.....</b>	<b>227</b>
為什麼信用報告和評分非常重要？ .....	228
信用報告中有什麼內容？ .....	229
信用報告範例 .....	232
對信用報告中的錯誤提出爭議.....	240
信用評分是什麼？ .....	240
您是否「信用缺失」？ .....	246
工具 1：獲取您的信用報告和評分 .....	247
工具 2：信用報告核查表.....	2532
工具 3：改進您的信用報告和評分 .....	2598
工具 4：保留證明您已經支付賬單的記錄.....	263
<b>第 8 單元：金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到適合您的服務和產品.....</b>	<b>2676</b>
尋找和選擇金融產品和服務.....	266
管理銀行或信用社賬戶.....	269
您的聯邦福利受到免受扣押保護.....	272
使用預付卡.....	275
工具 1：瞭解您的選擇：金融服務、金融卡、賬戶和貸款.....	2810
工具 2：提出問題：選擇在何處獲得您所需的服務 .....	287
工具 3：金融服務和銀行業務基本知識 .....	291
工具 4：開立賬戶核查表.....	2998
工具 5：轉賬和匯款：您需要瞭解哪些資訊 .....	304
<b>第 9 單元：保護您的錢財 .....</b>	<b>307</b>

是否有關於某種產品或服務的問題？.....	307
向 CFPB 提交申訴.....	308
這是您的錢 - 要保管好.....	309
保管好您的資訊.....	311
工具 1：向 CFPB 提交申訴 .....	312
工具 2：保護您的個人身份資訊 .....	315
工具 3：危險信號 .....	320
工具 4：瞭解有關消費者保護的更多資訊.....	323
<b>資源.....</b>	<b>332</b>

簡介第 1 部分：

# 工具大全簡介

歡迎閱讀消費者金融保護署《您的錢財，您的目標：金融授權工具大全》！讀這本書時，您可能正在為低收入或經濟弱勢人群提供服務。

很多人感到被自己的財務狀況所壓倒，並且通常不知道找誰尋求幫助。您所處的獨特地位可以提供這些幫助。您的機構幫助的人已經瞭解您並且信任您。在大多數情況下，他們已經與您分享了金融和其他個人資訊。

## 什麼是金融授權？

您以前可能聽說過「金融教育」或「理財基本知識」等術語。這些概念描述幫助人們學習金融主題知識的過程。金融授權不僅包括獲取知識，金融授權還包括金融教育和理財基本知識，但其重點在於幫助您構建管理金錢和使用金融服務的能力，以及幫助您獲取能夠為您服務的產品的能力。

當您擁有金融能力時，您將同時擁有相關知識和技能。您知道從哪裡獲得解決金融難題的幫助，以及從哪裡獲得和選擇能夠滿足您的需要的金融產品和服務。這種授權的感覺可以幫助您樹立信心，使您可以有效地利用您的金融知識、技能和資源實現您的目標。



### 金融授權

根據世界銀行的定義，金融授權的過程就是不斷增加消費者作出金融決定並將這些決定轉變為行動和想要的結果的能力。金融授權正在培養個人管理金錢以及使用金融服務產品為自己服務的知識和能力。

如果您認為您自己對金錢的認知充足，並且可以按照自己的方式很好地管理金錢、信貸、債務和金融產品，您可以更好地幫助遇到可能讓自己的生活陷入窘境的金錢問題的其他人。當您通讀本工具大全中的章節後，您將瞭解到有關重要金融主題的資訊，並且能夠使用這些工具協助您每天正在幫助的人們。

我們設計了《您的錢財，您的目標》和使用該工具的培訓，協助您使用該工具大全幫助您正在服務的人獲得金融能力。該工具大全綜合了重要的金融授權資訊和工具，您可以根據您服務的人群的需求和目標選擇使用。作為工具大全，本手冊與金融教育課程不同。課程通常具有特定目標，並且您通常按照大多數或全部資料的編寫順序講解。

由於這是一套工具大全，在為每一個人提供服務時，您無需講述所有的資訊和工具。該工具大全旨在幫助您確定和分享最適合的資訊和工具，幫助人們開始解決特定金融難題，並實現他們的目標。當人們需要額外幫助時，幫助您指導他們獲取金融諮詢或輔導。

我們之所以編寫本工具大全，是因為像您這樣的工作人員會見到成千上萬需要優質、公正的金融資訊和工具的人，以便幫助他們更好地解決金融問題。透過使用本工具大全以及來自網站 <http://www.consumerfinance.gov> 的其他資源，您可以幫助這些人獲得更多金融能力、降低金融壓力和管理自己的財務，以便實現自己的目標和夢想。



### 專為您設計

該工具大全旨在由各種機構中直接向低收入和經濟弱勢人群提供服務的人員，出於解決各種問題的目的使用。該工具大全的使用者可能擁有不同的職務，但您們都來自非盈利、以社區為基礎的或私人組織，或者市、縣或部落機構，並且您通常負責為人們提供以下服務：

- 進行需求評估
- 編寫行動計劃
- 為實施行動計劃提供所需的資源和轉介
- 監管進程並評估結果

# 金融授權可以構建財務穩定性

分享金融授權資訊和工具感覺就像一項完全不同的工作——要求在您的工作負擔中增加一項任務。然而，當您熟悉本工具大全中的資源後，我們相信您可以自然而然地將其中的內容融入到您的日常工作中去。

《您的錢財，您的目標》工具大全匯集了資訊、工具和其他資源的鏈結，您可以用於幫助人們獲得管理金錢、信貸、債務和金融產品的技能。可以幫助人們開始在生活中構建財務穩定性。將所有這些資源集中在一起，更便於您將金融授權融入您的談話中。

取決於具體的情況，您也許可以幫助您服務的人在以下方面邁出第一步：

- 設定目標並計算他們需要存多少錢才能實現這些目標。
- 計劃大額購買和重大生活中的大事。
- 存錢。
- 設立緊急情況儲蓄基金。
- 獲取和利用退稅優惠。
- 追蹤他們使用金錢的特定方式。
- 使他們的現金流預算實現收支平衡。
- 制定簡單的現金還債計劃。
- 獲取、查看他們的信用報告，並糾正錯誤。
- 評估金融產品和服務。
- 認識到在什麼情況下他們的消費者權利可能受到侵犯，並且知道如何採取措施。



## 您在金融授權中的作用

作為人們信任的資訊來源和資源，您所處的地位非常有利於向您所服務的人提供金融授權服務。您已經與能夠受益於金融授權服務的人認識，並且獲得了他們的信任。當您閱讀本工具大全的內容並使用其中提供的工具時，您將感到在提供這些服務時遊刃有餘，並且信心十足。

# 轉介

人們可能會向您或您的機構中的其他人諮詢有關各種主題的優質資訊。有些問題您可能感到很熟悉。

- 「我的信用報告有些資訊不準確。我如何糾正？」
- 「我如何瞭解從銀行獲得的學生貸款是不是比從學校獲得的學生貸款更好？」
- 「我應當從我的信用卡借錢還是獲取短期貸款，用於支付賬單，直到下一次發工資？」
- 「我的雇主說，她只能透過直接存款到支票賬戶或工資卡的方式給我發工資。但我擔心像我的上一個支票賬戶那樣會導致額外收費。我怎樣才能知道怎樣做對我最有利呢？」
- 「我應當從我的退休賬戶借錢付清我的債務嗎？」

## 轉介合作夥伴

僅限將人們轉介至滿足以下條件的機構：

- **擁有**被轉介的人需要領域的**專業知識**
- **擁有**與被轉介的人會面和提供幫助的**時間和興趣**
- **客觀**，這表示他們可以向人們顯示特定行動的潛在有利和不利結果
- **不會**透過向人們提供幫助**銷售**產品或服務

一些人可能需要更多幫助，使您感到束手無策。因此，瞭解如何利用您的機構的資源和轉介網路就非常重要。

您的機構可能向您提供對您有幫助的網站和本地項目列表。您所在社區的轉介合作夥伴可能包括認證非營利信貸顧問、認證住房顧問、財務顧問和輔導員、由美國國稅局（IRS）贊助的免費志願稅務服務網站以及金融教育項目。有時，就像瞭解您所在機構中其他部門提供哪些項目一樣簡單。而在另一些時候，您可能需要將他們轉介至您所在社區的其他本地機構運行的項目。

**重要的是，這些個人和機構在人們尋求金融授權幫助時不應當向人們推銷產品或服務。**否則，當機構的利益可能妨礙提供公正資訊和建議時，可能存在利益衝突。合作機構應客觀展示正在與消費者討論的任何特定行動的正反面資訊，以及這些行動對消費者財務狀況的影響。

如果您的機構或社區沒有關於這些服務的本地轉介指南，您可以使用《您的錢財，您的目標實施指南》獲得幫助。<sup>1</sup> 您可以從網站 <http://www.consumerfinance.gov/your-money-your-goals> 獲取該指南。

---

<sup>1</sup> 請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/your-money-your-goals> 查看該指南。美國衛生與公眾服務部、社區服務部兒童與家庭管理辦公室也編寫了可以幫助機構規劃本地資源分佈的指南。請在網站 [http://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/ocs/afi\\_resource\\_guide\\_building\\_financial\\_capability\\_final.pdf](http://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/ocs/afi_resource_guide_building_financial_capability_final.pdf) 查閱「構建財務能力：綜合服務規劃指南」。

# 使用工具大全

本工具大全分為兩部分：

- **四部分簡介專向您提供。**該資訊可以幫助您準備使用本工具大全。
- **第 1 至第 9 單元包括特定主題的資訊以及人們可以用來使資訊發揮作用的工具。**這一部分就像是工具大全，包含很多您可以在各種情況下使用的資訊。您可以根據不同的情況，將每個單元視為一個特定的工具集。

這就是您不必從第 1 單元開始學習工具大全中的所有內容的原因。例如，您可能在幫助一名剛剛失業的一名女士。從「第 1 單元：設定目標並為大額購買制定計劃」開始可能對她目前的處境來說沒有幫助。另外，第 5 單元中管理現金流和確定新資源的技巧可能有助於現金不足的人支付基本生活開支。

一次使用所有工具，或者一次使用五個工具，對於大多數人來說明顯過多。一次只使用一個或兩個工具，從關鍵主題以及對他們的處境最有意義的工具開始。

## 「但是我沒有時間來應付這項額外的新事務……」

看待這項金融授權工作的一種方式是，它並不是一種「附加」服務，而是可以納入您已經開展的工作中的服務。

這並不意味著不需要您在這方面花費時間。其實主要是在前期花費時間。為了在您提供的服務中增加金融授權，您必須花費時間：

- 瞭解工具大全的內容
- 熟悉工具大全中的主題和工具
- 想辦法將金融授權融入您的工作中
- 可能為您的機構收集金融授權的結果

本部分為您提供兩個入門級工具：

- **工具 1：金融授權核查表**為您提供一份追蹤範本，用於記錄已經與特定個人分享的工具或資訊。
- **工具 2：金融授權自我評估表**可以幫助您理解您自己的金融知識、技能和信心。正如您在參考答案中所見，該評估中詢問的問題與《您的錢財，您的目標》中的單元直接相關。



## 工具 1：

---

# 金融授權核查表

本核查表可以幫助您確定要分享的最相關的金融授權資訊和工具。它還可以幫助您持續追蹤您已經分享的資訊，包括任何轉介資訊。

請牢記，即使您定期與某人會面，您也不可能將所有工具用於他/她。透過使用本核查表，您可以根據個人最緊迫的財務難題找到適當的單元或工具，或者找到他們最感興趣的主題。

本核查表包括金融授權主題或單元，然後是與之相關的工具。每個單元標題後面的問題可以幫助您確定該單元的目標或需要解決的難題。

如需使用核查表：

- 為您正在提供服務的每一個人列印一份核查表。
- 標出您討論相應主題或工具的時間。
- 如果您持續為某人提供服務，請使用備註部分。包括有關您的討論、特定難題以及您是否轉介的資訊。
- 如果您使用工具追蹤與個人的討論，請確保遵照您的機構有關隱私和文檔保存的規定。



## 金融授權核查表

姓名： \_\_\_\_\_

第 1 單元：設定目標並為大額購買制定計劃

問自己：這個人是否有明確的目標？這個人是否對自己的財務狀況感到滿意？

包括	工具	備註和轉介資訊
	目標設定工具	
	規劃生活中的大事和大額購買	
	買車	

第 2 單元：存錢以備急用、支付賬單和實現目標

問自己：這個人是否專門為緊急情況或意外開支存錢？

包括	工具	備註和轉介資訊
	儲蓄計劃	
	儲蓄和福利：瞭解資產限額	
	尋找安全的儲蓄地點	
	透過稅收抵免增加您的收入	

### 第 3 單元：追蹤和管理收入與福利

問自己：這個人是否追蹤自己的收入並且瞭解領取付款和福利的選擇方法？

包括	工具	備註和轉介資訊
	收入和資源追蹤工具	
	增加收入和福利的方法：瞭解您的選擇	
	增加收入的方法和資源	

### 第 4 單元：支付賬單和其他費用

問自己：這個人是否每月按時支付賬單？這個人是否理解並利用可用的金融產品支付賬單並制定開支計劃？

包括	工具	備註和轉介資訊
	開支追蹤工具	
	賬單日曆	
	支付賬單的方法：瞭解您的選擇	
	減少支出的策略	
	現金短缺時：確定賬單優先順序並制定開支計劃	

## 第 5 單元：每月實現收支平衡

問自己：這個人每月能否實現收支平衡？收入時間是否與支付賬單和費用的時間相匹配？

包括	工具	備註和轉介資訊
	現金流預算	
	現金流日曆	
	現金流改善核查表	

## 第 6 單元：處理債務

問自己：這個人是否被債務或債務追討人壓得喘不過氣？這個人是否在借貸更多的錢以償還債務？

包括	工具	備註和轉介資訊
	債務表	
	債務收入表	
	減少債務表	
	償還學生貸款	
	當債務追討人來電時：您可以採取的步驟	

## 第 7 單元：理解信用報告和評分

問自己：這個人是否曾經申請過和查閱過自己的信用報告？

包括	工具	備註和轉介資訊
	獲取您的信用報告和評分	
	信用報告審查核查表	
	改進信用報告和評分	
	保留能夠證明您已經支付賬單的記錄	

## 第 8 單元：金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到適合您的服務和產品

問自己：雇主是否告知這個人公司需要直接存款？他是否在尋找費用較低的金融產品或服務，以幫助他管理收入和支出？

包括	工具	備註和轉介資訊
	瞭解您的選擇：金融服務、金融卡、賬戶、貸款	
	提出問題：選擇在何處獲得您所需的服務	
	金融服務和銀行業務基本知識	
	開立賬戶核查表	
	轉賬和匯款：您需要瞭解哪些資訊	

## 第 9 單元：保護您的錢財

問自己：這個人金融產品或服務方面是否存在任何問題？這個人是否瞭解避免遭受欺詐、矇騙、詐騙和識別竊賊的基本步驟？

包括	工具	備註和轉介資訊
	向 CFPB 提出申訴	
	保護您的個人身份資訊	
	危險信號	
	瞭解有關消費者保護的更多資訊	

此項工具包括在消費者金融保護署 (CFPB) 的工具大全中。CFPB 編寫本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。不能取代顧問、認證金融顧問、律師律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於向您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 2：

---

# 金融授權自我評估

由於金融授權包括各種主題，可能會讓人覺得不知從何起步。確定您知道的以及您不知道的資訊可能是最佳的起步方法。您可以使用這種方法獲得超過您想像的資訊。您也可以在某些方面因為多瞭解一點資訊或專業知識而獲益。

作為幫助您的機構為個人和家庭提供服務的人，瞭解您自己的金融授權水準對您來說很重要。

使用本自我評估工具幫助您瞭解您自己的金融知識、技能和信心。正如您在參考答案中所見，本評估中詢問的問題與《您的錢財，您的目標》中的單元直接相關。

金融授權自我評估分為三個部分：

- 第 1 部分：您所知道的資訊可以幫助您確定重點在於構建您的金融授權知識和信心的主題。
- 第 2 部分：您的感受可以幫助您確定您對自己的金融生活感覺如何。
- 第 3 部分：您的經驗可以幫助您瞭解您熟悉哪些金融產品和服務，以及您對哪些金融產品和服務感到陌生。

## 第 1 部分：您知道哪些資訊

回答以下每個問題，在「對」或「錯」列中打勾。

	對	錯
1. 目標對於財務規劃或預算不重要。		
2. 為了積攢足夠的應急資金，您必須儲蓄相當於 3-6 個月的生活費。		
3. 現金流預算可以幫助您追蹤您能否有充足的現金和資源來支付您週的每週賬單。		
4. 如果您不能支付您的所有賬單，而債務追討人要求您償債，您應當首先支付「最繼續償付的債務」。		
5. 獲取就業收入的唯一方法是工資支票。		
6. 信用就是您欠某人的錢。		
7. 您的每月償債金額可能影響您借更多錢的能力。		
8. 不良信用史會妨礙您租賃公寓，在某些州甚至會妨礙您獲取保險或找到工作。		
9. 擁有一個支票賬戶的唯一費用是每月服務手續費。		
10. 作為一名消費者，對於金融產品和服務，您幾乎沒有任何權利。		

## 金融授權自我評估：第 1 部分結果

答對數量：	10 個題中的 _____ 個
需要進一步瞭解的主題：	

## 第 2 部分：您的感覺如何

請用勾號表示哪一個單詞或短語（評分）最適當地描述您今天的感覺。

陳述	不適用	極不同意	不同意	同意	極為同意
1. 我為緊急事件和金融目標攢錢。					
2. 我知道如何獲得州和聯邦稅收抵免。					
3. 我不擔心我欠了多少錢。					
4. 我對我的信用報告上的資訊以及我的評分很有信心。					
5. 對於支付我的賬單和費用，我不感到擔心。					
6. 我瞭解信用是如何運作的。					
7. 我知道如何修改我的信用報告中的錯誤資訊。					
8. 對於幫助人們管理他們的一些財務難題，我感到很有信心。					
9. 我知道在我的社區如何找到可以提供信貸和債務諮詢以及提供免費納稅申報幫助的人。					
10. 如果我有財務問題或與金融產品或服務相關的問題，我知道找誰尋求幫助。					



### 第 3 部分：您的經驗

請用勾號表示您對每個問題的回答是「是」、「否」還是「我不知道」。

問題	是	否	我不知道
1. 我在銀行或信用社擁有儲蓄或支票帳戶，並且我定期存款和取款。			
2. 我已經申請、收到並使用一張信用卡。			
3. 我申請了一筆貸款，用於買車或買房。			
4. 我獲得了一筆高息小額貸款。			
5. 我已經索取我自己的信用報告，並且我已經審閱該報告。			
6. 我追蹤我的收入和支出。			
7. 我從當舖獲得了一筆貸款。			
8. 我曾經使用支票兌現業務。			
9. 我曾經贖回一輛車或其他類型的個人財產。			
10. 我曾經被債務追討人催收債務。			
11. 我瞭解我的權利，當我認為金融服務提供者想要損害我的利益時，我知道如何去做。			
12. 我透過除工資支票之外的方法（例如工資卡、直接存款或現金）領取工資。			

## ✓ 第 1 部分解答：您知道哪些資訊

以下是第 1 部分的正確答案：您知道哪些資訊。如果您不能正確回答該問題，請參閱答案旁邊的工具大全單元瞭解更多資訊。通讀相應單元可以幫助您理解相應問題的答案，並幫助您構建金融授權知識和信心。

問題	對	錯	單元
1. 目標對於財務規劃或預算不重要。		✗	第 1 單元
2. 為了積攢足夠的應急資金，您必須儲蓄相當於 3-6 個月的生活費。		✗	第 2 單元
3. 現金流預算可以幫助您追蹤您能否擁有充足的現金和資源來支付您週每週的賬單。	✗		第 5 單元
4. 如果您不能支付您的所有賬單，而債務追討人聯繫您要求您償債，您應當首先支付「最繼續償付的債務」。		✗	第 4 單元
5. 您獲得工作收入的唯一途徑是領取工資支票。		✗	第 3 單元
6. 信用就是您欠某人錢。		✗	第 7 單元
7. 您的每月償債金額會影響您借更多錢的能力。	✗		第 6 單元
8. 不良信用史會妨礙您租賃公寓，在某些州甚至會妨礙您獲取保險或找到工作。	✗		第 7 單元
9. 擁有一個支票賬戶的唯一費用是月服務手續費。		✗	第 8 單元
10. 作為一名消費者，對於金融產品，您幾乎沒有任何權利。		✗	第 9 單元

## ✓ 第 2 部分解答：您的感覺如何

對於第 2 部分：您的感覺如何的答案，沒有對錯之分。因為針對這道題的回答代表您對您自己的金融知識、感覺和狀況的看法。請使用下表計算您的每種回答的次數：

評分	不適用	極不同意	不同意	同意	極為同意
每種回答的總數					
		極不同意 + 不同意總數：		同意 + 極為同意總數：	

- 如果同意 + 極為同意的總數大於極不同意 + 不同意的總數，則您對您的金融生活的許多方面感覺良好。
  - 列出您評分為不同意或極不同意的所有項目，並查閱《您的錢財，您的目標》中與這些問題對應的單元，瞭解更多資訊。
- 如果同意 + 極為同意的總數小於極不同意 + 不同意的總數，則您對您的金融生活的許多方面感到有壓力。
  - 開始將它用於您的工作中之前，請您自己閱讀全部工具大全，並填寫一些作業表。

陳述	如果您的評估為不同意或極不同意，請查閱.....
1. 我為緊急事件和目標攢錢。	第 1 和第 2 單元
2. 我知道如何獲得州和聯邦稅收抵免。	第 2 和第 3 單元
3. 我不擔心我欠了多少錢。	第 6 和第 7 單元
4. 我對我的信用報告中的資訊以及我的評分很有信心。	第 7 單元
5. 對於支付我的賬單和費用，我不感到擔心。	第 4 和第 5 單元
6. 我瞭解信用是如何運作的。	第 7 單元
7. 我知道如何修改我的信用報告中的錯誤資訊。	第 7 單元
8. 對於幫助人們管理他們的一些財務難題，我感到很有信心。	請查閱部分或全部目錄單元。
9. 我知道在我的社區如何找到可以提供信貸和債務諮詢以及提供免費納稅申報幫助的人。	要創建可靠的金融授權資源和轉介網路，請查閱第 6 和第 7 單元結尾處所列的資源和 CFPB 的《創建轉介指南》。
10. 如果我有關於財務主題的問題或與金融產品或服務相關的問題，我知道找誰尋求幫助。	要創建可靠的金融授權資源和轉介網路，請查閱第 6 和第 7 單元結尾處所列的資源和 CFPB 的《創建轉介指南》。另請參閱第 9 單元，瞭解如何向 CFPB 提出申訴。

### ✓ 第 3 部分解答：您的經驗

對於第 3 部分：您的經驗可以幫助您瞭解您熟悉哪些金融產品、服務和狀況的答案，沒有對錯之分。這非常重要，因為正在接受您的幫助的人可能遇到您不曾遇到的情況，或者使用您不曾使用過的產品和服務。如果您對某些主題不熟悉，而想瞭解更多資訊，您可以使用第二列中所列的單元。即使您曾經遇到過這些情況、產品、服務和服務提供者，閱讀這些單元也會對您有幫助。

問題	相關單元
1. 我在銀行或信用社擁有儲蓄或支票帳戶，並且我定期存款和取款。	第 8 單元
2. 我已經申請、收到並使用一張信用卡。	第 6 和第 7 單元
3. 我申請了一筆貸款，用於買車或買房。	第 6、第 7 和第 8 單元
4. 我獲得了一筆高息小額貸款。	第 6 和第 8 單元
5. 我已經索取我自己的信用報告，並且我已經審讀該報告。	第 7 單元
6. 我追蹤我的收入和支出。	第 3 單元
7. 我從當舖獲得了一筆貸款。	第 6 和第 8 單元
8. 我曾經使用支票兌現業務。	第 3 和第 8 單元
9. 我曾經贖回一輛車或其他類型的個人財產。	第 6 和第 7 單元
10. 我曾經接到過債務追討人的電話。	第 6 單元
11. 我瞭解我的權利，當我認為金融服務提供者想要損害我的利益時，我知道如何去做。	第 9 單元
12. 我透過除工資支票之外的方法（例如工資卡、直接存款或現金）領取工資。	第 3 和第 8 單元

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



簡介第 2 部分：

# 瞭解狀況

您可能想知道應該從哪裡開始。工具 1：我的財務現況可以幫助您在為某人服務時確定從何處開始。

本工具將幫助您將每個人的目標和財務狀況與特定單元和工具相匹配，另外還強調某人可以受益於專業顧問或律師轉介的情形。

當您感到時機恰當時，您可以直接要求某人完成評估。然後，您可以將回答與工具大全中的單元對照或分享「快速提示」，作為提供幫助的出發點。

本工具很簡單，只有幾個關鍵問題，所以您可能會決定在談話中收集資訊。如果您所服務的人的受教育水準有限，是英語初學者或者問答的方式會更加有效，讀出問題並記錄回答可能非常有用。

簡介的第 3 部分提供開始談話的技巧。您可以按照以下方式開始：

我們知道，家庭生活中的許多問題與金錢有關。您瞭解自己的處境，並瞭解自己的目標，我們願意向您提供資訊和工具，幫助您使用您的資金和資源，從而達到您的目標。首先我們要開展這項問卷調查，這項問卷調查包含幾個主題。您的回答將幫助我們制定一項計劃，該項計劃可以讓您獲得目前對您最有用的資訊和工具。我們不會以任何其他方式使用您提供的資訊。

## 評估

評估幫助您瞭解目前所處的狀況，從而使您能夠為您或您服務的人確定更好的獲取資訊和技能的機會。評估包括收集資訊以瞭解現狀，以及瞭解某人對某個特定主題的瞭解程度、可以做什麼或感覺如何。此類資訊用於瞭解情況和規劃改變目前狀況、知識、能力、行為或信仰的行動。

當然，在談話中可以選擇使用工具 1：我的財務現況，也可以不使用。這樣做可以幫助您決定從哪裡開始分享工具大全中的資源。例如，如果您正在服務的人有購車或購房的目標，您可以注重「第 7 單元：理解信用報告和評分」，因為瞭解如何改善他的信用記錄可以幫助他具備獲得較低費用貸款的資格。如果您正在幫助無法實現收支平衡的人，您可以注重「第 5 單元：每月實現收支平衡」。

最後，確保告知服務對象您能保證資訊的機密性，並說明您的資訊保護系統（例如，保存在檔案櫃內上鎖的抽屜中）。如果您保存評估副本，請確保您擁有能夠確保資訊完全得到保密的系統。繼續提供服務的過程中，當遇到儲存和處理人們的個人資訊的問題時，確保遵照您所在機構的政策。

## 工具 1：

# 我的財務現況

## 我的現狀 — 以及我的目標

請根據您現在的情況回答以下問題。回答沒有對錯之分。您的回答有助於我們向您提供資訊和資源，從而幫助您解決您關心的財務問題。

如果您可以對您財務狀況的一個方面做出改變，您希望是什麼？

問題	是	否	我不知道
1. 您或您的孩子是否有想實現的夢想，而這些夢想需要金錢才能實現？			
2. 您是否無法按時支付租金、汽車貸款或抵押貸款？			
3. 您是否無法按時支付公共事業費？			
4. 您每週是否可以獲得數額大致相同的收入？			
5. 如果發生意外開支或緊急情況，您是否預留一部分錢來支付這些開支？			
6. 您的資金、福利和其他資源能否支付您每月的所有帳單和生活費？			
7. 您是否有難以支付的學生貸款或其他債務？			
8. 您的信用記錄是否導致您在買車、買保險、買電話或找工作等方面遇到困難？			
9. 您是否在銀行或信用社擁有帳戶？			
10. 您是否覺得您的花費太多，無法攢錢並用來支付帳單？			

問題	是	否	我不知道
11. 您是否遇到過您無法解決的金融產品或服務問題，例如銀行賬戶、貸款、抵押貸款、債務追討人或信用報告？			

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## ✓ 我的財務現況解答

使用下表幫助您確定，對於您正在提供服務的人，應從何處開始金融授權工作。

使用第一個和最後一個問題的回答作為幫助您準確確定目前最有用的單元和工具的額外資訊。如果與您交談的人正面臨著今天或本週不能支付賬單的問題，首先幫助他們解決這個問題。請告訴他們，如果他們願意，您或者其他人可以幫助他們透過各種方法實現收支平衡。

問題	回答	快速提示
1. 您或您的孩子是否有想實現的夢想，而這些夢想需要金錢才能實現？	如果回答「否」或「我不知道」，請參閱第 1 單元。	<ul style="list-style-type: none"><li>在腦海中列出一份關於您的希望、願望和夢想的清單。</li><li>選擇一項，並把它變成一個有時限的目標。制定具體和可衡量的實施方案。</li><li>計算每週（或每月）您需要儲蓄或存下多少錢才能實現自己的目標。</li></ul>
2. 您是否無法按時支付租金、汽車貸款或抵押貸款？	如果回答「是」，請撥打 211 號碼或當地緊急援助中心。如果是房主，請致電 888-995-HOPE。 請參閱第 4 單元，工具 5：現金短缺時：確定賬單優先順序並制定開支計劃。	<ul style="list-style-type: none"><li>請撥打 211 號碼或當地緊急援助中心。撥打 211 號碼可將需要援助的人轉介到相關的機構和社區組織。</li><li>如果是房主，請致電 888-995-HOPE；或致電 855-411-CFPB (2372) 聯繫 CFPB。您可以在以下 CFPB 網站找到認證住房顧問的聯絡資訊： <a href="http://www.consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor">http://www.consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor</a>。</li></ul>
3. 您是否無法按時支付公共事業費？	如果回答「是」，請撥打 211 號碼或當地緊急援助中心。	

問題	回答	快速提示
4. 預計每週您是否可以獲得數量大致相同的收入？	<p>如果回答「否」，請參閱第 3 單元，瞭解有關追蹤和管理不穩定收入的資訊。</p> <p>請撥打 211 號碼或當地緊急援助中心。</p> <p>將您轉介到當地勞動就業中心。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>寫下您的總收入和福利以及收到這些收入的時間</b> — 您的工資和您收到的任何福利（例如補充營養援助計劃（SNAP）或租金援助）。如果您的收入不定期或每張工資支票數額都不同，請寫下您不加班時的一週收入。</li> </ul>
5. 如果發生意外開支或緊急情況，您是否預留一部分錢來支付這些開支？	<p>如果回答「否」或「我不知道」，請參閱第 2 和第 4 單元。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>回想一下您最近的一筆意外開支。</b>最近一次汽車壞掉或意外事件發生時，您花費了多少錢？</li> <li>▪ <b>追蹤</b>您在一週時間內的所有開支。</li> <li>▪ <b>查看您的開支</b>，並問問自己能否做出一些改變。</li> <li>▪ <b>如果可以，每週儲蓄一小筆錢。</b>如果您通常會收到退稅，考慮設定一個儲蓄金額目標。</li> </ul>
6. 您的資金、福利和其他資源能否支付您所有的帳單和生活費？	<p>如果回答「否」或「我不知道」，請參閱第 4 和第 5 單元。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>寫下您的總收入和福利以及收到這些收入的時間</b> — 您的工資和您收到的任何福利（例如 SNAP 或租金援助）。如果您的收入不定期或每張工資支票數額都不同，請寫下您不加班時的一週收入。</li> <li>▪ 寫下您的帳單和付款到期日。</li> <li>▪ 寫下您的總費用 — 匯總一週內您的所有開支和其他現金使用（包括儲蓄和償還債務）。</li> <li>▪ 如果每月您有足夠的收入和資源支付帳單，但您在帳單付款到期日之後才能收到收入，請聯繫公司，瞭解能否更改付款到期日或改為雙週付款。</li> <li>▪ 找出您可以減少或暫時不需要的開支。</li> </ul>

問題	回答	快速提示
<p>7. 您是否有難以支付的學生貸款或其他債務？</p>	<p>如果回答「是」或「我不知道」，請參閱第 6 和第 4 單元。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 列出您的債務清單，包括您的付款金額和付款到期日。</li> <li>▪ 如果您無力支付，請聯繫相關業務部門。詢問他們能否更改付款到期日、付款計劃或貸款期限。</li> <li>▪ 如果您想減少您的債務，<b>追蹤您的開支以瞭解能否減少開支</b>，並多償還您的債務。</li> <li>▪ 有關學生貸款還款方式的工具，請查閱網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/paying-for-college">http://www.consumerfinance.gov/paying-for-college</a>。</li> <li>▪ 如果您想從債務管理援助中獲益，請查閱全國信貸顧問基金會網站 <a href="https://www.nfcc.org">https://www.nfcc.org</a>，或在網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor">http://www.consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor</a> 查找住房顧問。</li> <li>▪ 如果您想與律師討論債務追討訴訟案，您可以在網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1433">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1433</a> 瞭解如何尋找律師。</li> </ul>

問題	回答	快速提示
8. 您的信用記錄是否導致您在買車、買保險、買電話或找工作等方面遇到困難？	如果回答「是」或「我不知道」，請參閱第 7 單元。	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 從網站 <a href="https://www.annualcreditreport.com">https://www.annualcreditreport.com</a> 獲取您的<b>免費年度信用報告</b>，瞭解您的信用記錄。</li> <li>▪ <b>要糾正您的信用記錄中的錯誤</b>，請向信用報告公司報告這些錯誤。有關如何對信用報告錯誤提出爭議的更多資訊，請查閱網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/314">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/314</a>。</li> <li>▪ <b>如果您想獲取</b>有關糾正錯誤或加強您的信用的<b>幫助</b>，請參閱第 7 單元中列出的有關聯繫當地信用或住房顧問的資訊和資源。</li> </ul>
9. 您是否在銀行或信用社擁有賬戶？	如果回答「否」，請參閱第 8 單元。	<p>如果您沒有賬戶，但想開立一個賬戶，請<b>多聯繫</b>幾家銀行或信用社，<b>進行比較</b>。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>詢問他們以下問題：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 他們的營業時間和提供的服務（例如線上工具）</li> <li>○ 收取的費用（月費、透支費等）</li> <li>○ 開立賬戶所需的金額，以及任何最低餘額</li> <li>○ 有關賬戶的任何其他規定</li> </ul> </li> <li>▪ 如果您想要開立賬戶，但被拒，應要求銀行或信用社解釋拒絕的確切原因。您有權免費獲得銀行或信用社對您的申請做出拒絕決定之前審查的您的信用報告副本。查找信用報告中的錯誤。您可以在以下網站找到更多關於糾正信用報告錯誤的資訊 <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/2035">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/2035</a>。</li> </ul>

問題	回答	快速提示
<p>10. 您是否覺得您的花費太多，無法攢錢並用來支付帳單？</p>	<p>如果回答「是」或「我不知道」，請參閱第 8 單元。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>想一想您如何使用金融服務。</b> 您是否需要兌現工資支票？您是否需要支付您的帳單？您是否想把您的錢放在安全的地方？您的雇主或福利提供者是否要求直接存款？</li> <li>▪ 問問您自己，如果您想要接受這些服務，對您來說什麼最重要。對您來說，服務時間和地點是否比客戶服務、提供的產品或費用等因素更重要？對您來說，安全和保障的重要性如何？</li> </ul>
<p>11. 您是否遇到過您無法解決的金融產品或服務問題，例如銀行賬戶、貸款、抵押貸款、債務追討或信用報告？</p>	<p>如果回答「否」或「我不知道」，請參閱第 9 單元。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 您可以查閱網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/complaint">http://www.consumerfinance.gov/complaint</a>，或撥打免費電話 855-411-CFPB (2372) 或 TTY/TDD 855-729-CFPB (2372)，向 CFPB 提出申訴。</li> </ul>

消費者金融保護署 (CFPB) 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

簡介第 3 部分：

## 開始關於金錢的談話

每個人都有關於錢財的問題。然而，談論金錢可能是一件很困難的事情，甚至是與您熟悉的人討論亦如此。討論個人財務問題可能使人感到不自在，因為它畢竟是個人隱私。

但是，您可能已經與人談論過其他個人問題及其目標。**如果您在恰當的時機，以認可他們的個人目標的方式開始關於金錢的談話**，可能會容易一些。透過以無偏見的方式看待財務問題，您將與他們建立信任關係，從而可以幫助他們開始解決財務難題。

使用您自己生活中的經驗或朋友和家人的經驗，幫助您理解您正在服務的人所處的境況。當人們覺得您尊重他們時，他們會信任您，通常更願意敞開心扉，討論其他情況下可能會使他們感到不自在的財務問題。



### 開始談話

如果金融授權不是您的常規討論內容的一部分，剛開始時確定何時提起這個話題可能有困難。可透過以下方式開始談話：

- 使用「我的財務現況」工具。
- 盡可能用較短時間的討論介紹工具或轉介。
- 對直接或間接提出財務問題的人進行後續追蹤。

## 通常情況下金融授權的機會

以下是工具大全的資訊和工具以及您所在機構的轉介網路可以加強您已經在進行的工作的一些具體範例。

- 在幫助一對夫婦增強彼此之間的關係時，可以清楚地看到不同的消費習慣和態度是衝突的根源。
- 一位女士找到了一份新工作，她不知道直接存款如何運作，也不知道是否對她有利。
- 您正在提供服務的一位男士的工時被削減。他知道下個月他將沒有足夠的現金支付帳單，需要制定優先支付帳單以及如何付清帳單的策略。
- 某人剛剛收到一筆退稅，希望儲蓄起來以備急需，但他/她沒有銀行帳戶。
- 一位剛剛擺脫凌虐關係的女士擔心她的丈夫仍然在以她的名義購物。
- 您正在服務的人剛剛來到這個國家，希望最終能買一套房子。他不明白信用評分如何運作，以及為什麼信用評分如此重要。

## 我應該如何提出金錢的話題？

### 將它納入現有計劃程序

回顧您現有的機構目標、計劃程序和方案。通常您可能會發現提起金融話題（例如信貸、債務、儲蓄和現金流）可以幫助人們進一步實現經濟自足。經濟自足或類似目的是否是您所在機構使命的一部分，或者是否是您的資助者的要求，您能否將這些主題納入您現有的服務方案、程序或計劃中去？

## 使用評估工具

如果您與某人多次接觸，最容易的提起金錢話題的方法之一是使用來自「簡介第 2 部分：瞭解狀況」的「我的財務現況」工具。詢問該工具中的一系列問題後，您將更清楚地瞭解該人士的狀況以及哪些資訊可能最有用。請記住，您可以：

- 讓該人士提前或在與您的會面時完成評估。
- 在談話中包括這些問題。
- 讓該人士僅回答幾個問題。

## 充分利用短期接觸

能夠長期與您服務的人建立信任關係並討論財務問題固然很好，但有時情況並非如此。您也可以透過短期會面幫助人們獲得財務管理能力。例如，如果在年初您正在和您剛剛認識的人簡短會面，您可以說：

您

我正在報稅……，沒有意思，但我想今年我會收到退稅……您報稅了嗎？

喬治

還沒呢。我感到很麻煩。有太多的表格要填寫。

您

您試過 VITA 中心嗎？他們可以幫您免費報稅。之前您沒有獲得過退稅嗎？您可能有資格獲得 EITC 稅收抵免，會獲得一大筆退稅。

喬治

沒有，一般我都去位於購物中心的那個地方，有時會得到退稅，但是去年只有 \$125。

您

可以考慮去 VITA 中心 - 可以幫您免費報稅。IRS 培訓志願者並對他們進行認證 - 他們可以很好地幫您完成這個事情。那麼，讓我找一找離您住的地方最近的一個 VITA 中心。如果您獲得了退稅，您將怎麼使用它？

喬治

我不知道。過去我得到退稅時，總是把它花光，我想您很容易明白這一點。

您

好的。您是否想過將它用於其他地方？

喬治

嗯，每年我們都談論著如何更好地使用它。可以用來支付某些賬單，您知道的。或許存點錢。

您

很好的想法！我也有很多好的想法。但是我發現，如果我不制定一個計畫，我通常難以將它付諸實際。您是否有興趣了解一些有關使用您退稅的方法或可能的計畫？

## 拓寬談話內容

在接下來的章節中，我們會向您提供拓寬和改進現有財務談話的具體建議、工具和技巧。例如，如果您正在為哈維爾提供就業和學習工作技能方面的幫助，當他找到工作後，您可以與他討論有關銀行和儲蓄的問題，幫助他有效地管理自己的收入。

您

祝賀您獲得了一份新工作！真為您感到高興。您是否填寫了任何文書？他們是否讓您填寫直接存款表？

哈維爾

非常感謝！重新開始工作的感覺真好。我可以有我自己的收入。這回我真的想好好地使用我的錢。我已經填寫了很多文書，但是我不知道什麼是直接存款表。

您

它是一個表格，透過填寫這個表格，您的新僱主可以將您的工資直接存到您的銀行或儲蓄互助會的儲蓄賬戶或支票賬戶裡。

哈維爾

哦，我沒有儲蓄賬戶或支票賬戶。我曾經有過，但是他們總是收取一些莫名的費用，因此，在我幹上一份工作的時候，我使用工資支票在街上的某個地方兌換現金。

您

您遇到這樣的情況，我感到很難過。銀行和儲蓄互助會有時候的確會讓人感到困惑。我知道一個計畫，它可以幫助您在銀行或儲蓄互助會獲得一個賬戶。至於您擔心的額外費用，這裡有一些來自消費者金融保護署的資訊，介紹如何避免您賬戶的額外費用。如果您感興趣，我們可以一同看看銀行或儲蓄互助會的運作方式。它們是可以安全地存錢的地方。您可以從應急儲蓄或用於您女兒教育的儲蓄開始。我記得您告訴過我您的女兒很聰明。

## 當人們開始談論時應予以回應

以下是在有人直接提出財務問題時應當如何回應的範例。艾莉婭是您定期和重點聯繫的人，她在與您早期的會面時這樣說：

艾莉婭

我的公共事業費該交了，但還要五天我才能拿到我的工資支票，我就要破產了！您能想像到這種情況。另外，我又要推遲繳交電費了。

您

哦，不要這樣。我知道如果遲交會有額外費用。您家的電力供應是否有斷掉的危險？

艾莉婭

不，我不這樣認為。我記得今年另外只有一次遲交的情況……

您

您確定您下個星期就有錢來支付這個賬單以及您的其他費用嗎？

艾莉婭

好吧，我不敢肯定。說到錢，誰又能十分肯定呢？我是說，即使我對如何花錢制定計畫，我仍然會遇到這種情況，仍然是瀕臨破產，令我十分失望。您知道，我竭盡全力，卻一無所獲。

您

啊呀，我理解您的意思。但是，即使事情不能精確地按照計畫進行，我也發現對我的金錢制定計畫可以幫助我支付一些重要的開支，例如我的汽車貸款、租金和公共事業費。只要您感興趣，我可以為您提供一些工具……

以下是在有人間接提出財務問題時應當如何回應的範例。例如，在會面期間您問艾莉婭她的孩子情況如何，她說：

艾莉婭

您知道，他們很好，但是，現在他們都長大了，我感到住房有點狹小，我真的很希望讓他們有一個可以在裡面奔跑的庭院，因此，我們正想搬家呢。

您

聽上去是一個不錯的注意。我記得當我們第一次見面時，我們談論了信用報告。據我所知，房東通常會看您的信用報告……

艾莉婭

他們會看嗎？之前我沒有發現過！我的信用報告裡面有什麼？

您

是的，他們選擇是否租給您時，大多數時候他們要看您的信用。不如下一次我們一起來看一看您的信用記錄，以確保裡面的所有內容都正確。

## 討論困難或問題

很多人都會在信貸或其他金融產品或服務方面遇到困難，有的人可能會因為自己的處境而感到羞恥或尷尬。當您討論這些問題時，首先要能理解對方的感受。然後嘗試明確提示或討論如何避免將來出現類似的情況。如果金融服務提供者不能解決這些問題，向他們解釋如何從 CFPB 和其他聯邦、州或地方機構得到幫助。<sup>2</sup>

CFPB 已經處理過超過 100 萬起與各種消費者金融產品和服務有關的申訴。基於這些申訴和研究，CFPB 採取行動阻止不公平、欺詐性、濫用或以其他方式違法的行為。在許多情況下，CFPB 與其他聯邦機構和州政府官員合作，解決這些問題。透過執法行動，當客戶權益受到侵犯時，CFPB 可以要求公司退款給客戶。

---

<sup>2</sup> 您也可以代表您正在幫助的人提交申訴。請參閱「第 9 單元：保護您的錢財」，瞭解有關向 CFPB 和其他主管當局提交申訴的資訊。

如果您向 CFPB 提交申訴，他們會將您的申訴轉交給該公司，並努力獲得公司的回應。您的申訴轉交後，公司有 15 天時間作出回應。在某些情況下，需要長達 60 天才能向您和 CFPB 作出最終回應。您可以查看回應，並給予回饋。如果 CFPB 發現另一家機構能夠更好地協助您，他們會轉交您的申訴，並通知您。

CFPB 與監管金融產品和服務的州和聯邦機構分享申訴資料。我們還在公共消費者申訴資料庫中發佈有關申訴的基本資訊，使消費者能夠看到，並從別人的經驗中吸取教訓。您可以查閱以下網址，查看消費者申訴資料庫：<http://www.consumerfinance.gov/data-research/consumer-complaints>。

您可以透過以下方式提交申訴：

**線上：** [consumerfinance.gov/complaint](http://consumerfinance.gov/complaint)

**免費電話：** 855-411-CFPB (2372)，星期一至星期五東部標準時間上午 8 時至下午 8 時

**TTY/TDD 電話：** 855-729-CFPB (2372)

**傳真：** 855-237-2392

**郵寄地址：**

Consumer Financial Protection Bureau

PO Box 4503, Iowa City, IA 52244

## 工具 1：

# 最重要的關於金錢的談話

「您的錢財，您的目標」涵蓋了各種主題。這些「最重要的關於金錢的談話」包括您正在服務的人可能會遇到的一些最重要的財務問題。

### 最重要的關於金錢的談話

您為您自己和您的家人制定目標了嗎？您是否有很快或在今後幾年內要實現的目標？您打算怎樣實現這些目標？

請參閱**第 1 單元：設定目標並為大額購買制定計劃**。使用**工具 1：目標設定工具**幫助為其提供服務的人：

- 在腦海中列出一份關於希望、願望和夢想的清單，並確定它們是短期還是長期希望、願望和夢想。
- 將這些希望、願望和夢想變成 SMART 目標。
- 如果目標需要儲蓄或存下金錢用於還債，請計算每週（或每月）需要存多少錢才能實現目標。
- 確定開始實現目標首先要完成的步驟以及何時完成。

您如何處理意外開支？現在就存錢防備意外開支和緊急情況可以在以後為您省錢。

請參閱**第 2 單元：存錢以備急用、支付賬單和實現目標**。使用**工具 1：儲蓄計劃**幫助人們規劃，以儲蓄金錢用於實現目標、預期和非預期開支以及緊急情況。

聽起來您好像在支付某些賬單方面遇到了麻煩。有時，這是因為您領取收入的時間與支付賬單的時間不吻合。您是否想瞭解一種可以幫助您檢查您的「收入」和「開支」情況的工具，來幫助您獲得更好的時間吻合？

請參閱**第 5 單元：每月實現收支平衡**。使用**工具 1：現金流預算**或**工具 2：現金流日曆**幫助人們找到能夠更好地實現收入和支出時間吻合的方法，從而使他們避免資金短缺。如果他有興趣瞭解減少開支的方法，請使用**第 4 單元：支付帳單和其他費用**中的工具。

您是否覺得您的債務太多？您是否知道債務追討人與您聯繫時他們需要遵守相關規定？

請參閱**第 6 單元：處理債務**。使用**工具 1：債務表**幫助人們處理他們的債務。這是管理和減少債務的重要的第一步。**工具 5：當債務追討人來電時：可以採取的步驟**包括人們可以用來與債務追討人通訊的流程資訊和示範信函。

您的信用記錄不只是決定您能否獲得貸款，還能影響您的手機和公共事業的定金數額、保險費，甚至您能否得到您想要的工作。如果您希望獲得您的免費信用報告並查看以確保信用報告的準確性，我可以為您提供一些工具。

請參閱**第 7 單元：理解信用報告和評分**。使用**工具 1：獲取您的信用報告和評分**以及**工具 2：信用報告核對表**，幫助人們發現信用報告中的錯誤。

好像您無法從公司得到有關您的賬戶中額外收費的答案。您可以向 **CFPB** 提交申訴，他們會將您的申訴轉交給公司，並努力獲得回應。

有關金融產品或服務（銀行賬戶或服務、信用卡或預付卡、抵押貸款、學生貸款、汽車貸款或租約、高息小額貸款、消費者貸款、債務追討、信用報告、資金轉賬或虛擬貨幣）的申訴，請參閱**第 9 單元：保護您的錢財**。**工具 1：向 CFPB 提交申訴**包括有關提交申訴的分步說明。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。**CFPB** 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 **CFPB** 教育資料的個人或實體的建議或行動，**CFPB** 不承擔任何責任。**CFPB** 的教育工作僅限於 **CFPB** 編寫的資料。

簡介第 4 部分：

# 情感、價值觀和文化：我們的金錢選擇背後是什麼？

每個人都會遇到自己知道「應該」如何做，但卻做了不應該做的事情的情況，特別是涉及金錢時。例如，您可能已經決定儲蓄您的一部分退稅，建立一個應急基金。相反，您卻用它來幫助家庭成員支付醫療賬單，因為不幫助急需幫助的家庭成員會違背您的價值觀。或者您可能用它來購買您想要的東西。您一直在努力工作，使用這筆錢使您自己或您的家人得到滿足。

無論計劃得多麼周到，都不能在真空環境中做出財務決策。許多事情都會影響我們的短期和長期財務決策。在此，我們將集中討論影響財務決策的三個因素：情感、價值觀和文化。

## 情感對財務決策的影響

當人們談論金錢時，這不只是數字。他們真正討論的是金錢對他們意味著什麼。對待金錢的態度和行為都滲透著人們對安全、失敗、家庭、愛情和地位的感受。認真傾聽您所幫助的人，嘗試確定他們對金錢的情緒反應及其意義，這一點很重要。然後您可以將他們的情感和感受融入到有關他們的財務問題的討論中。

討論她的財務問題時，不是單純地要求某人向您提供基本數字，而是要嘗試詢問有關她的感受。您可以嘗試以下問題：

- 「金錢對您來說意味著什麼？」

- 「您對金錢的最初記憶是什麼？」
- 「有關金錢，對您來說最困難的事情是什麼？對您的家庭呢？」

幫助人們意識到，財務決策受情感的影響，過去的經驗可以幫助他們理解是什麼驅動他們的一些財務決定。這樣還可以幫助您更好地瞭解他們獨特的優勢和挑戰。

### 價值觀

核心價值觀是幫助人們確定花費自己的時間和金錢的優先順序的根本原則。價值觀告訴我們當需要在不同的方面分配我們的時間、精力以及（很重要的一點）金錢時，如何決定哪些方面更重要。

## 瞭解有關金錢的個人價值觀

我們每個人都有一套決定我們在時間、精力以及（很重要的一點）金錢方面如何確定優先順序的獨特價值觀。僅僅在一天內，我們就可能做出很多有關「更重要的是什麼」的選擇：

- 在一家餐館的外出就餐享受還是作出在家吃飯這種花費較少的選擇
- 為一位親屬購買昂貴的節日禮物還是購買較便宜的禮物並存下剩餘的錢
- 為「願望」花錢之前，履行財務責任，例如支付子女贍養費和學生貸款

想一想驅使您最近做出一些決定的價值觀。您是否曾在家庭責任與在職業生涯中投資之間做出過選擇？您是否曾在今天享受與為明天準備之間做出過選擇？

## 價值觀深入人心

當問及人們為什麼堅持自己的價值觀時，很多人認為這些價值觀與生命中早期形成的經驗有關。價值觀的形成可以如此根深蒂固，以至於往往難以弄清楚它們來自何處。

家庭、宗教觀點、文化背景、童年經歷和以後的經歷，以及您自己對哪些東西很重要的個人看法，都可能構成決定您的選擇的一系列價值觀。例如，在一些文化中，人們期待家庭成員在經濟方面互相幫助，直到所有人都取得成功。請看以下故事：

- 在埃爾南童年時期，他的父母做多份工作，並省吃儉用，為了讓他成為家族中第一個能夠上大學的人。今天，作為兩個孩子父親的成年人，埃爾南通常在他的休假時間加班賺錢。他寧願將這些錢作為孩子上大學的資金存起來。
- 蒂娜的父親從未去過歐洲。在他生命的最後時刻，他說他對這件事一直感到遺憾。最近，當蒂娜透過瀏覽旅遊網站消磨時間時，她擔心她永遠不會攢夠旅行的錢。她開始認為現在就應該去旅行，否則就太晚了。

上述故事中的每項決定分別涉及什麼樣的價值觀？您自己的哪些價值觀會影響您對這些情形的看法以及您對每個人應該做的事情的想法？

## 文化對財務決策的影響

任何決策（包括財務決策）都不是憑空而來的。人們在強大的文化背景中（包括家庭、種族、地區、社區、社會經濟地位、世代和宗教）做出所有決定。每個因素都會影響對金錢的信念、價值觀和體驗，以及做出財務決策的方式。

文化價值觀的差異會影響財務行為。例如，西方文化看重個性和個人的福祉，這意味著每個人經濟獨立通常被認為是恰當的。在其他一些文化中，家庭成員在一生中會在經濟上互相支持。他們省錢可能是因為家庭成員的需要。如果有人選擇將額外的收入用於他的大家庭成員或鄰居，而不是儲蓄起來作為應急基金，這並不意味著他的理財習慣不好。相反，他可能只是在某種與您不同的文化背景中做出財務選擇。

無偏見地理解文化影響非常重要。當您與人們討論財務目標和選擇時，設法瞭解他們的價值觀和文化影響。這可以幫助您用讓他們感到得到理解和受到尊重的方式討論財務決策。他們可能會同意合理的財務計劃，知道他們同意這樣做，但是在做出決策時，這往往不足以超越他們的感受或文化背景。請記住，儘管他們認為的優先順序可能與您的想法恰恰相反，但是在他們的文化中，他們可能會覺得完全合適。

## 文化和價值觀的衝突

有時，您會發現人們困在有關金錢的文化衝突之中。他們的家庭文化可能看重與儲蓄和避免債務。但他們所在的大環境卻看重物質享受，例如買新車或昂貴的衣服，而這可能需要借債才能購買。或者他們成長的文化背景可能看重與當父母變老時為他們提供經濟方面的照顧，而他們的同事卻無需承擔這種責任。

衝突也可能一個家庭內部發生。夫妻一方可能擁有鼓勵他為孩子教育儲蓄的家庭背景，而另一方則認為孩子應該對自己的開支負責。一位家長可能要儲蓄家庭退稅；而另一方認為應該用這筆錢來購買家庭需要或想要的東西。這類衝突可能導致外人看起來可能非理性，但卻符合每個人的背景、價值觀和文化的情感化決定。

當您正在為因金錢產生矛盾情感的家庭或夫婦服務時，牢記您自己對金錢的態度和感受非常重要。您的態度和感受很可能與您正在服務的人的態度和感受不同。請確保您不會完全根據您自己的喜好提出建議。

## 透過提問瞭解決策背後的因素

當討論人們的財務行為時，不要只是簡單地接受他們表達的願望。花時間提出可以幫您發現他們的深層態度、需要、目標和障礙的問題。提出以下問題：

- 「你們家由誰掌管財務？」
- 「您所在的宗教團體如何看待金錢？」
- 「在您的成長過程中，您的家庭如何處理財務問題？您們是否公開討論有關金錢的問題？」
- 「您的朋友們如何看待金錢？您覺得這對您有哪些影響？」
- 「您希望您的孩子如何看待金錢？您覺得他們現在正在向您學習什麼樣的金錢觀？」

人們往往不願意公開談論金錢，但抽出時間來幫助他們瞭解他們看待金錢的價值觀和對待金錢的態度，可以為您和您所服務的人帶來新的見解。這些見解可以幫助他們做出持久和有效的改變，從而幫助他們實現自己的目標。

一旦您理解了指導某人行為的文化因素，您可以引導他們選擇可以幫助他們有效管理自己的責任並與真正的價值觀和願望一致的財務決定。

這可能意味著您幫助他們達成一種妥協。例如，您可能會幫助他們找到在無需放棄幫助自己大家庭承諾的同時對自己的財務責任負責的方法。

## 保留您個人的價值觀

我們自己在金錢和財務問題方面的價值觀可能會影響我們實現金融授權的方式以及我們與所服務的人的互動方式。我們的價值觀影響我們對財務狀況的看法以及對最佳行動方案的看法。有時可能很想「糾正某人的優先順序」，或告訴他們如果您處於他們所處的狀況會怎麼做。

然而，歸根結底，這不是一種成功的策略。只有當符合植根於一個人內心深處的信仰和價值觀時，資訊、建議和其他支援才能產生作用。

事實上，將您自己的價值觀強加給別人可能會起反作用。對方可能感覺您在對他做出評判，不再與您討論關於金錢和財務決策的問題。考慮使用以下綜合策略保留您的價值觀：

**檢查您自己的價值觀。**更加瞭解您的價值觀，並理解您的經歷可以幫助您認識到他們是否在妨礙您向別人提供幫助。知道您的價值觀是什麼以及它們來自何處並不意味著您必須放棄這些價值觀，而只是意味著，當您作為支援和資訊來源時，在您幫助其他人評估他們生活中的財務決定時，您將能夠更好地考慮其他人的個人觀點。

**詢問「暗示性」問題。**不能簡單地告訴某人哪種行動方案「更好」，而是要詢問有助於識別每種選擇的風險和收益的問題：

- 「如果您繼續您的選擇，短期收益或長期影響是什麼？」
- 「這種財務選擇能否幫助您和您的家庭實現目標？在您的生活中，誰將受到這種行動方案的影響？影響程度如何？」

然後，停下來，傾聽。讓這個人告訴您對她來說什麼最重要。

**共同評估財務決策的驅動力。**幫助別人瞭解自己的財務行為驅動力，是您能幫助別人實現目標的最大成果之一。他可以透過這種新的見解檢查當前的財務決策，並且可能重新評估其他行為。您可以透過詢問贊成和反對不同行動方案的理由並提示他們討論這些理由為什麼很重要，幫助人們獲得這些見解。當您發現某人的核心價值觀時，說出該價值觀，並提出定義該價值觀的後續問題：

- 「成為您的兄弟姐妹的支持來源對您來說似乎非常重要。您同意嗎？」

- 「這一直是您的核心價值觀嗎？最初是什麼使您感到這種價值觀如此重要呢？」
- 「是什麼讓您認為幫助兄弟姐妹非常重要？」

**保留您的個人價值觀並不意味著您不應該幫助人們理解他們選擇的後果。**嘗試找到一種平衡。一方面，您需要瞭解這個人的觀點和價值觀。另一方面，您有責任確保他們理解他們的決定的真實、長期後果。今天作出的選擇可能會支持或限制明天的選擇，例如幫助急需幫助的家庭成員、家庭創業或為實現個人目標（例如買車或買房）儲蓄。

**討論他們的選擇的後果，以及新行為如何符合他們的現有價值觀。**一旦人們瞭解了自己的核心價值觀以及它們如何影響自己的財務選擇，幫助他們瞭解新的或不同的財務行為是否符合他們的現有價值觀。幫助人們識別基於他們自己的價值觀的益處，可以讓他們在嘗試改變自己的行為時有更堅實的基礎。與單純地認為自己「應該」改變相比，人們更容易堅持他們相信會使自己受益且符合自己的價值觀的新行為。



## 第 1 單元：

# 設定目標並為大額購買制定計劃

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 1：目標設定工具

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 1：目標設定工具
- 工具 2：規劃生活中的大事和大額購買

如果您可以進行多次對話.....

- 跟進並檢查是否寫下目標。
- 跟進並檢查是否朝實現目標實施了任何步驟。
- 考慮使用「工具 3：買車」（如果這是一個目標）。

每個人或家人對自己想要的未來都有不同的想法。他們有的想法主要集中在今後幾週或幾個月，而非長期目標。您自己和您的家人想在不久的將來實現什麼目標？您想在今後幾年實現什麼目標？這些關於您的未來的想法是您的希望、願望和夢想。

這些是重要問題，但人們有時不願詢問這些問題，因為他們覺得自己的生活失控，他們不能改變生活的方向。

如果您像大多數人一樣，考慮您的一些目標意味著您需要考慮賺錢來實現這些目標。您的目標可能是賺足夠多的錢來支付您每個月的所有帳單，即使您的收入每週都不同。您的目標還可能包括存錢用於購買節假日禮物、設立應急基金、買車、送您的孩子上大學或還清一大筆債務。

取決於不同的目標，這個目標可能只需要一週、一個月或幾個月就能實現。這些是短期目標。您也可以有長期目標，即需要數月或數年才能達到的目標。

## 生活中的大事和大額購買

人們經常推遲用於大額購買或重大生活中的大事的儲蓄，因為他們覺得他們沒有足夠的錢儲蓄或他們始終忙著努力實現眼下的收支平衡。他們覺得自己不用擔心為這類大件物品或目標儲蓄。但是不考慮和規劃這些目標或不為這些目標儲蓄可能意味著沒有錢來支付隨之帶來的費用。以下是我們正在討論的消費類型的幾個範例：

- 同居、結婚、分居、離婚或喪偶
- 孩子出生
- 基於信仰的慶祝活動
- 您的女兒的成人禮
- 您的孩子的高中畢業慶典
- 您的孩子的高中畢業後培訓或教育費用
- 買車
- 購買房屋
- 幫助您更換工作或獲得更高薪職位的培訓或教育
- 開始一份新工作
- 您的職業或專業所需的工具或設備
- 您的孩子的婚禮費用
- 短期或長期殘障
- 疾病
- 失去工作（覆蓋失業救濟金不能支付的差額）
- 慶祝具有重大意義的生日或週年紀念日
- 家庭成員去世
- 退休
- 您自己的喪葬費用

一些事件可能發生，而另一些事件可能永遠都不會發生在您身上。但其中一些將是不可避免的。這些事件的花費可能相當昂貴。雖然許多變數會影響不同個人或家人的生活中的大事費用，以下是美國人的一些生活中的大事的平均費用：

- 有保險承保的女性分娩自付費 – \$3,400<sup>3</sup>
- 成人禮 – 拉丁裔家庭女孩的 15 歲成人慶典 – \$15,000 to \$20,000<sup>4</sup>
- 典型的葬禮費用 – \$8,500<sup>5</sup>

由於存在與生活中的大事相關的費用，人們往往會制定目標，尤其是長期目標。

## 制定 SMART 目標

制定目標可以幫助您把您對未來的需求、願望、希望和夢想變成您可以逐步實現的具體目標。制定目標後，您可以：

- 為使您的未來更加美好而**努力**。
- 設定如何花錢的**優先順序**，從而將錢花在確實對您很重要的事情上。
- **衡量**和追蹤實現您的生活目標的進度。
- 為改善您和您的家人的生活而**感到自豪**。

---

<sup>3</sup> Rosenthal, Elizabeth, 「美國人的出生方式 — 世界上最昂貴」, 《紐約時報》, 2013 年 6 月 30 日。請查閱網站 <http://www.nytimes.com/2013/07/01/health/american-way-of-birth-costliest-in-the-world.html?pagewanted=all&>。

<sup>4</sup> Kennedy, Bruce, 「這些女孩的派對花費甚至超過一場婚禮」, MSN Money, 2013 年 8 月 9 日。

<sup>5</sup> 美國殯儀總監協會：<http://www.nfda.org/news/statistics>。

SMART 目標有五個重要特點：**具體 (Specific)**、**可衡量 (Measurable)**、**可達到 (Able to be reached)**、**相關 (Relevant)** 和 **有時限 (Time bound)**。在制定一個新目標時，請考慮以下各項：

<b>具體</b>	<b>問自己：</b> 我將達成什麼目標？誰將因目標受益？我需要完成什麼具體事項？目標為什麼重要？這一目標是否與支付與某種預期生活中的大事相關的費用有關？與一般目標相比，具體目標實現的機率更大，因為它定義了明確要實現的目標。
<b>可衡量</b>	<b>問自己：</b> 多少？我如何瞭解已經完成？您應該能夠追蹤您達成目標的進展狀況。
<b>可達到</b>	<b>問自己：</b> 這是我能實際實現的目標嗎？您可能想要明天就擺脫高額信用卡債務，或在一年內成為百萬富翁，但對於大多數人來說，這些都是完全不可能實現的目標。這並不意味著您的目標應該很容易實現。您的目標可能給您帶來壓力，但不應當是極端或不可能實現的目標。
<b>相關</b>	<b>問自己：</b> 這是我真正想要的嗎？現在是實現這一目標的正確時機嗎？制定對您來說非常重要的生活中的優先目標。
<b>有時限</b>	<b>問自己：</b> 我將何時實現這個目標？目標應該有一個明確的時限，包括目標或截止日期。這有助於確保它們可以衡量，並制定行動計劃在目標日期內實現目標。

您可能對您的家人有一些希望、願望或夢想，想知道它們如何能轉化為 SMART 目標。

希望、願望或夢想	SMART 目標
我希望我能夠每月支付所有的帳單。	<b>短期目標：</b> 我會審查我的預算，查看是否有方法在本月底前削減我的支出。 <b>長期目標：</b> 我將詢問社區行動計劃，瞭解我是否有資格在月底前獲得職業培訓和其他福利。
我真的想儲蓄一些錢，以防將來可能發生的事情或者失業。	我將在今後三個月儲蓄 \$60，開始建立應急基金。
我想要擺脫信用卡債務。	我將在今後 18 個月償還 \$1,000 的債務。
我想為我的孩子們提供一個安全、穩定的住所。	<b>短期目標：</b> 我將儲蓄 \$1,600，作為第一個月的租金和接下來六個月的押金，這樣我就可以在六月份搬進新公寓。 <b>長期目標：</b> 我將儲蓄 \$3,000 作為首付，並申請額外首付援助，在四年內買一套房子。
我想買一台新電視機。	我將儲蓄 \$400，並在六個月內買一台新電視機。

我想資助我的孩子上大學。

**短期目標：**每天晚上我將為我的孩子朗讀，以表明學校和學習非常重要。

**長期目標：**我將在基金中儲蓄 \$5000，幫助支付我的孩子十年後的學費。

## 制定計劃

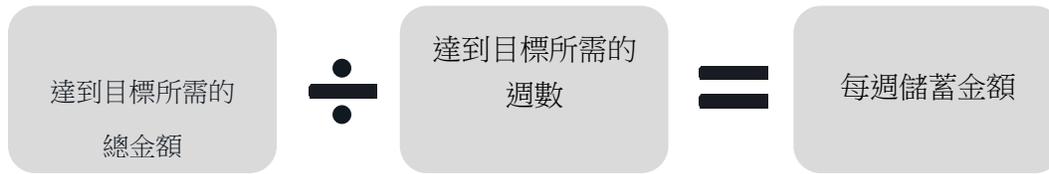
每項目標需要兩個要素：承諾和時間。要實現目標，您可能還需要：

- 資訊
- 工具
- 交通工具
- 金錢
- 其他資源
- 行動計劃 – 實現目標所需的具體步驟
- 專業人員協助 – 這可能包括定期與財務指導或顧問見面，他們可幫助您確定目標、制定計劃、並決定如何完成實現您的目標的步驟。

## 把目標變成財務目標

對於需要金錢才能達到的目標，需要知道每週（或每個月）儲蓄多少錢才能實現目標。

在計算每週您需要儲蓄多少錢才能實現您的目標時，您需要兩方面的資訊：實現您的目標的**總金額**以及實現您的目標所需的**週數**。然後，您可以將這兩方面的資訊插到以下公式中：



下面是一個範例：今天是 1 月 1 日，您剛剛設立了一個新目標，希望在八月底您的孩子開始上學時能夠儲蓄 \$500，作為一筆應急基金。您已經有了第一方面的資訊：您的目標所需的總金額為 \$500。要獲得第二方面的資訊 — 近似週數，只需計數從一月到八月的月數，並乘以 4。您將在第 32 週（8 個月 x 4 週）實現目標。<sup>6</sup>

您可以將這些數值代入公式：

$$\text{\$500} \div 32 = \text{\$15.65} \text{（四捨五入）}$$

每週您將需要儲蓄約 \$15.65，才能在八月底儲蓄 \$500。（如果您想每月儲蓄而非每週儲蓄，可以用 \$500 除以 8 個月，而不是 32 週。）

如果您覺得您不能每週儲蓄一筆錢，您可以延長實現您的目標的時間。使用這個公式可幫助計算出在您設定的時限內是否真的能夠實現您的目標。

## 如何修改目標？

目標設立後，不應忘記。您需要始終牢記您的目標，有時您可能需要修改目標。

---

<sup>6</sup> 這種計算旨在簡化計劃。因為 8 個月有 35 週，使用 32 週的時限可以幫助個人更快地實現自己的目標，或者即使延遲三週才實現目標也能讓他們仍然如期實現自己的目標。

發生以下情況時請修改您的目標：

- 對您的家庭來說，為實現目標每週或每月所需儲蓄的金額過高。
- 使用了應急儲蓄，需要重建目標。
- 由於生活中的大事（例如，當您失去工作或找到一份新工作、開始賺更多的錢、新生兒出生、發生緊急醫療情況等），您的處境發生變化。
- 您的價值觀發生變化，原有目標不再合適。

要修改您的一項目標，要檢查發生了什麼變化。

**如果為實現目標每週或每月所需儲蓄的金額超過您的現有能力和時間，問自己是否可以更改總儲蓄額或所需的儲蓄時間。**

例如，您在九月份決定到十一月底買一台新電視機。您已經看過樣機，您想要的那一款價格為 \$600。如果您在九月初開始攢錢，您有大約十二週時間儲蓄。當您把這個數字插入公式，查看您需要如何儲蓄時，您會發現，要實現這一目標，每週您需要存約 \$50（或每月存約 \$200）。但如果您每週不能額外儲蓄 \$50 怎麼辦？這是否意味著購買一台新電視機是一個糟糕的目標？

不是，它只是意味著您需要調整您的目標。您是否願意買便宜一點的電視機？如果您這樣決定，您可以花 \$300（而不是 \$600）就可以買一台新電視機，您可以將每週所需儲蓄的金額減半。

但如果您不想買便宜一點的電視機，您可以決定延長為實現這一目標所需的儲蓄時間。不再是儲蓄三個月，您可以將儲蓄時間延長到六個月。給您自己多一倍的儲蓄時間，您可以把您每週的儲蓄額減少到 \$25，您將在二月而不是十一月可以購買您想要的電視機。

**如果您使用了您的應急儲蓄，將它們用到了該用的地方。現在是補充這些儲蓄金的時候了。透過計算出您所希望的應急儲蓄金額以及實現時間，制定一項新目標。計算您每週或每月需要儲蓄的金額，並開始儲蓄。（請參閱「第 2 單元：存錢以備急用、支付賬單和實現目標」，瞭解有關該主題的更多資訊。）**

由於生活中的大事（例如，當您失去工作或找到一份新工作、開始賺更多的錢、收到一筆一次性退稅或遺產、新生兒出生、發生緊急醫療情況等）您的處境發生變化時，評估您的新處境和您的目標。如果您的錢不足以達到儲蓄目標，調整儲蓄時間和/或實現目標的總儲蓄額，從而在您的新處境中易於它們進行管理。例如，如果您獲得退稅，考慮把一筆款項的一部分用於您的一項目標。這可以幫助您更快地儲蓄實現目標所需的總額。

**當您的價值觀發生改變，目標不再合適時**，想一想您想讓您的家人未來擁有什麼樣的生活。如果您以前設立的目標與您的生活不再相關，請放棄這項目標，並開始設立與您的生活真正相關的新目標。

請記住，設定目標和朝目標努力是一個永遠都不會真正結束的過程。如果您的一個目標已經實現，則可以再次啟動該過程，設立一個新目標。想一想您想要您自己和您的家人過什麼樣的生活，並制定一個新目標。

## 工具 1：

# 目標設定工具

在設定目標的過程中，此項工具可以為您提供幫助。確定目標很重要，因為目標可以幫助您規劃對您來說最重要的事情，並付諸實現。

所有目標都需要時間和承諾才能實現。許多目標還需要資訊、專業人員的幫助、工具、行動計劃和金錢。如果您決定制定預算，一定要包括為了實現目標您需要儲蓄的金額。

### 步驟 1：在腦海中考慮希望、願望和夢想清單

填寫以下關於您和您的家庭的希望、願望和夢想的表格。在短期目標列寫下在六個月內實現的與您的希望、願望或夢想有關的事情。在長期目標列寫下在六個月以上時間實現的與您的希望、願望和夢想有關的事情。

<b>短期目標</b> 我想要我自己或我的家人在六個月內實現的目標	<b>長期目標</b> 我想要我自己或我的家人在六個月以上的時間實現的目標

## 步驟 2：SMART 目標

使用您的希望、願望和夢想清單來制定 SMART 目標。使用核查表確保您的目標具體、可衡量、可達到、相關且有時限。您可能有很多想要實現的目標。如果您可以集中於一個或兩個目標，您實現目標的機率將更大。

### 短期目標

目標：	<input type="checkbox"/> 具體 <input type="checkbox"/> 可衡量 <input type="checkbox"/> 可達到 <input type="checkbox"/> 相關（對您很重要） <input type="checkbox"/> 有時限（有截止日期嗎？）
-----	--

### 長期目標

目標：	<input type="checkbox"/> 具體 <input type="checkbox"/> 可衡量 <input type="checkbox"/> 可達到 <input type="checkbox"/> 相關（對您很重要） <input type="checkbox"/> 有時限（有截止日期嗎？）
-----	--

## 步驟 3：行動計劃

使用以下作業表制定一項行動計劃。請記住包括實現您的目標所需的資源，包括：

- 資訊
- 工具
- 專業人員協助
- 交通
- 其他資源

行動步驟	所需資源	步驟完成日期	✓ 完成日期

## 步驟 4：確定每週目標

如果您的目標需要金錢，請使用下表計算出要實現您的目標，您每週需要儲蓄的金額。

### 範例

目標	所需金額	$\div$ 到截止日期的週數	$=$ 每週金額
範例：我將在六個月內儲蓄 \$50，開始建立應急儲蓄基金。	\$50	24 週	$\$50 \div 24 = \$2/\text{每週}$ (約 \$8/每月)

### 短期目標

目標	所需金額	$\div$ 到截止日期的週數	$=$ 每週金額
目標：			

### 長期目標

目標	所需金額	$\div$ 到截止日期的週數	$=$ 每週金額
目標：			

當您知道要實現一個目標您每週需要儲蓄的金額後，一定要將其添加到您的預算或現金流預算中去。有關現金流預算的詳細資訊，請參閱「第 5 單元：每月實現收支平衡」。有關存錢的方法，請參閱「第 2 單元：存錢以備急用、支付賬單和實現目標」。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。**CFPB** 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。**CFPB** 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 2：

---

# 規劃生活中的大事和大額購買

此項工具可以幫助您計劃生活中的大事和大額購買，例如慶典、買車或您賴以謀生的職業中可能需要的工具。請遵照以下步驟：

1. **想一想您可能發生的生活中的大事以及您可能需要的大額購買。**如果您依靠開車上下班，您可能需要在未來某一時間更換汽車。如果您在您的職業中使用工具，可能需要對工具定期更新或更換。使用以下時間表在腦海中列出一份有關這些開支的清單。考慮您現在的處境以及您可能在遇到一些生活中的大事（例如畢業派對）或需要大額購買的時間。如果您的孩子現在是十歲，將在約八年後舉辦高中畢業派對。如果您的汽車已使用五年或已開了很長的里程，您可能需要在今後五年或更短的時間內更換車輛。
2. **估計這些開支的費用。**估算您計劃的大額購買費用，或預計您會遇到的與生活中的大事相關的費用。如果生活中的大事或購買可能在五年之後發生，請記錄隨著時間推移逐漸增加的幾乎所有的開支。
3. **確定可以支付這些費用的潛在途徑。**例如，您可以借錢買一輛耐用的舊車或新車。如果您打算借錢，考慮存一些錢作為首付，以盡可能降低您的每月付款金額。許多大額購買可能需要以借錢的同時支付首付的方式才能購買。
4. **確定可以盡可能降低費用的途徑。**例如，對於您的女兒的畢業派對，能否透過在租金減免的設施（例如社區中心或公園）舉辦，以便節省場地租金？能否透過家人和朋友幫您準備食物，而不是雇傭一家餐飲公司，來節省餐費？

 規劃生活中的大事和大額購買核查表

時限	大額購買或生活中的大事	總費用	付款方式	如何削減開支
一年內				
從現在起 1-2 年內				
從現在起 2-5 年內				
從現在起 5-10 年內				

時限	大額購買或生活中的大事	總費用	付款方式	如何削減開支
從現在起 10-15 年內				
從現在起 15-20 年內				
從現在起 20 年以上				

使用「工具 1：目標設定」工具計算每週（或每月）您需要儲蓄多少錢才能實現自己的目標。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 3：

---

# 買車

如果沒有本地就業機會或公共交通工具不足，一輛車可能是您或您的家人的一條生命線。對於一些人來說，當擁有穩定的就業、醫療和教育機會時，獲得可負擔的汽車貸款非常有必要。即使您的汽車可以幫助您獲得經濟機會或實現財務獨立，如果您不學會如何保護自己免於陷入您負擔不起的汽車貸款，則可能會迅速成為財務負擔。您可以採用以下四種方法保護自己：

## 1. 查找汽車貸款之前要有充分準備

您不能總是計劃購買一輛新車或二手車的時機，但您可以逐步準備。不做好準備可能使您的總貸款額增加數百或數千美元。

查找汽車貸款之前，檢查您的信用評分，並確保您的信用報告沒有任何錯誤，這樣您可以協商到最低的利率。您可以採取一些措施，幫助您在相對較短的時間內提高您的信用評分。較好的評分可以確保較低的利率，並減少您最終支付的金額。您可以參閱「第 7 單元：理解信用報告和評分」，瞭解關於您的信用報告和評分的更多資訊。

前往貸款機構或汽車經銷商處時請隨身攜帶 CFPB 汽車貸款作業表，用它來比較不同貸款方案的總成本。第一步是記錄每種貸款產品，並透過利率和貸款期限進行比較。這可能需要花費一些時間，所以要提前規劃。您可以查閱以下網站獲取汽車貸款作業表：<http://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/auto-loans>。

## 2. 知道您可以協商

就像您可以協商車輛價格一樣，您也可以協商您的貸款條款。您可以透過協商獲得較低的利率、貸款期限，是否購買可選汽車附加模組及其價格以及一些經銷商收費。我們的汽車貸款作業表可以幫助您追蹤您的貸款中可以協商的所有因素。

### 3. 應盡可能避免長期貸款

在比較報價和協商貸款時，瞭解您能否負擔得起每月付款很重要，但要確保查看貸款的總成本。較少的每月付款額可能意味著這筆貸款期限較長 – 60 個月、72 個月或更長時間，而不是 36 個月或 48 個月。如果您的收入或工作不穩定，延長貸款期限對您來說有風險，因為未來您可能失去每月付款的能力。對於二手車，如果貸款期限長於汽車的預期使用壽命，較長的貸款期限可能有問題。例如，在下表中，您可以看到較低的每月付款額如何增加您的總利息成本。圖中假定 \$20,000 的貸款，利率為 4.75%。

貸款期限	月付款額	支付的利息總額
36 個月 (3 年)	\$597	\$1,498
48 個月 (4 年)	\$458	\$1,999
60 個月 (5 年)	\$375	\$2,508
72 個月 (6 年)	\$320	\$3,024

### 4. 簽署貸款合約前請認真審查

在您簽署新貸款合約之前，請確保合約中的所有內容都與您在協商過程中同意的結果一致。簽署貸款文檔之前，考慮由朋友或伴侶幫助您查看所有文書內容。貸款機構必需遵守聯邦《誠實借貸法案》（TILA），在您支付貸款之前，向您提供有關貸款重要條款的書面披露資訊。簽署合約並離開之前，請閱讀合約資訊。

核對年利率（APR）、貸款額、融資收費和您的付款總額。一些經銷商允許客戶在貸款機構批准貸款之前即提取新車。這會為您認為自己已經擁有的貸款帶來風險。開車離開之前，確保您和貸款機構雙方均已簽署所有的文書，並且您有每份文檔的副本。

## 讓您的家人也做好準備

如果您被要求作為汽車貸款的聯合簽署人，我們的資源也能為您提供幫助。您可能是很多想要幫助家人或朋友的人中的一員，但請記住，作為聯合簽署人，如果另一位借款人停止償還貸款，將會要求您支付每月付款。

有關買車或獲得汽車貸款的詳細資訊，請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/auto-loans>。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。



## 第 2 單元：

# 存錢以備急用、支付賬單和實現目標

如果您可以進行 10 分鐘對話……

- 工具 1：儲蓄計劃

如果您可以進行 30 分鐘對話……

- 工具 2：儲蓄和福利：瞭解資產限額

如果您可以進行多次對話……

- 工具 3：尋找安全的儲蓄地點
- 工具 4：透過稅收抵免增加您的收入

儲蓄是您存下今天的錢供未來之用。有時將它用於很快就需要的開支，有時用於多年之後才會發生的事情。人們因多種原因儲蓄：

- 意外開支和緊急情況
- 他們知道每幾個月就會到期的賬單，例如汽車保險
- 年度開支，例如兒童的學校用品
- 他們自己的目標，例如買一台新電視機、家用電器、房子、子女教育或退休

## 應急儲蓄

每個人都會遇到意外開支和緊急情況 – 汽車修理、需要旅行以幫助生病的家庭成員、工時縮短甚至失業時需要支付的帳單。

當您提前儲蓄以備意外開支和緊急情況時，您可以在情況發生時恰當地處理，無需暫停支付您的其他帳單或借款。當您不得不暫停支付其他帳單以應對緊急情況時，您通常需要支付滯納金。如果因為未支付帳單導致服務停止（例如用電或其他公用事業），您必須支付更多的錢恢復服務。

當您因意外開支借錢時，您必須支付費用，有時還需要支付利息。最重要的是，您可能需要使用一部分未來收入來償還您的借款。**現在就存錢防備意外開支和緊急情況可以在以後為您省錢。**

## 應急基金

應急基金或應急備用金可以成為您的儲蓄計劃的重要組成部分。存錢支付意外開支可以節省利息、手續費或因需要借錢而導致的其他費用。

您應該存多少錢？可以將初始目標設為 **\$500**。<sup>7</sup> 這筆錢足以應對大多數常見緊急情況：多次汽車修理、一張用於照顧生病家庭成員的機票或少量醫療費用。一旦達到 **\$500**，考慮新的目標 **\$1000**。如果您失去工作、汽車大修或多次住宅維修，這可能足以幫您支付租金。

## 存錢的其他原因

**存錢用於定期開支也很重要** – 每年一次或一年幾次的開支，例如租戶保險、所得稅、汽車保險或兒童的學校用品。雖然這些不是意外開支，但需要時您仍然可能很難拿出所有的錢。

---

<sup>7</sup> 應急基金的目標金額因不同人的不同需求而異，建議起始金額為 \$500 至 \$1,000。請查閱網站 <https://americasaves.org>。

**對於收入波動或變動的人來說，存錢尤為重要。**每週無固定工作時數的小時工收入即為波動收入。有些人為季節性雇工，例如只在十二個月中的八個月有收入，其收入也是浮動收入。

在您可收入時定期存錢是確保在您可收入低於預期或一段時間無收入時可以按時支付開支和帳單的關鍵。

但知道存錢很重要與真正存錢是兩碼事。存錢不只是一個目標；它是您養成的習慣。這就是為什麼學會如何存錢很重要。

## 邁出第一步

嘗試存錢的人都知道，儲蓄一筆錢不像說起來那麼容易。首先，您必須作出存錢的決定。然後您必須有錢存。基本上只有兩種方法獲得儲蓄資金：

- **您可以減少一個或多個物品的消費。**然後把「未花費」的錢存起來。獲得一筆錢最簡單的方法是削減一項主要開支。這可能意味著停止一項您在付錢但不常用的服務，或削減電視服務（從高檔付費有線電視變更為基本電視服務）或電話服務（從無限制簡訊和通話變更為不同的計劃）。

如果沒有可以削減的「高費用」，您可能不得不將幾個不同類別的開支都削減一點。例如，您可能需要削減外出就餐費用，並集中辦理一些外出事物，減少汽油費。

**但最大的挑戰是存下您透過減少開支節省的錢。**如果您沒有地方存錢，可能很容易就花掉您努力存下的錢。如果您有現金，您應當把儲蓄的現金放入家裡的存錢罐或信封中。然後為了確保現金的安全，您可以把錢存進銀行或信用社的儲蓄賬戶，或者將現金存入預付卡。有些預付卡有存錢功能，有時稱為「銀包」或「錢包」。此項功能允許您在卡上儲存一些資金。您可以把一些資金放入儲蓄錢包保管，如果您遇到需要使用資金的意外開支，您可以輕鬆地將資金轉回到卡的支出部分。

- **您還可以增加您的收入。**這可能意味著尋找另一份兼職或確保您的報稅和申請您有資格獲得的稅收抵免。例如，您可以儲蓄一部分退稅以備緊急情況或意外開支，用作可預測的年度開支（例如返校或假日購物），用它來償還債務，支付汽車修理費，或儲蓄用於居家維修。再次強調，您必須確保在您已經決定儲蓄的資金中增加一些新收入。

第 2 單元，工具 4：透過稅收抵免增加您的收入，解釋勞動所得稅收抵免（EITC）和子女稅收抵免以及它們可以如何幫助您增加用於支付賬單、償還債務或達到儲蓄目標的收入。

有時，您可以獲得意外的增加收入。例如，您可能得到意外的加班或超時工作機會。考慮在您的儲蓄賬戶中存一些「額外」收入。如果您每兩週領取工資，則每年有兩個月您將領取三次「而非兩次」工資支票。您可以利用這張「額外」的工資支票儲蓄用於當年以後可能出現的額外開支。這些都是把一些錢存入您的應急儲蓄基金的絕好機會。這樣一來，在艱難的日子裡您就可以依靠您的儲蓄。

## 自動儲蓄

如果您定期收到工資支票，增加儲蓄的一個方法就是直接存入銀行或信用社賬戶，存到工資卡上或設置儲蓄系統。



### 透過直接儲蓄領取工資

使用直接存款可為您節省時間和金錢。您不必排隊等候或因為第一次兌現支票而支付一筆費用。並且通常一旦存款資金即已到位。這意味著一到發薪日，您就能按時領取工資，即使當天您不上班亦如此。

- 如果您擁有銀行賬戶和直接存款，您可以設置在每次發工資時向您的儲蓄賬戶自動存入一部分工資。如果您的每週工資 \$245 每週直接存入您的支票賬戶，您可以將 \$10 自動轉到儲蓄賬戶。一旦您設置了這個系統，您可能會忘記那 \$10。到年底，您將擁有超過 \$500 的儲蓄。
- 如果您收到退稅，您可以選擇將退稅拆分到三個不同的賬戶，例如支票賬戶、儲蓄賬戶和退休賬戶。IRS 有一種特殊的表格，允許您在申報您的剩餘退稅的同時拆分您的退稅。如果您很快就要花掉這筆錢，您可以把一些錢存入您的支票賬戶。您也可以把一些錢存入您的儲蓄賬戶或退休賬戶，甚至購買儲蓄債券。IRS 發放退稅時，將把您選擇的金額自動轉到您指定的每個賬戶。

與預付卡一樣，一些工資卡具有存款或「錢包」功能。此項功能允許您在卡上預留一些資金作為儲蓄金。詢問您的僱主您的工資卡是否具有儲蓄功能。當您選擇任何預付卡時，請務必詢問卡的所有收費，這樣您就會瞭解您持有和使用該卡時的費用。

成功儲蓄的人通常都會選擇一個能夠實現他們目標的儲蓄系統。這些目標可能包括用於子女教育和自己的退休開支的儲蓄。作出決定後，他們設置系統，然後使用每張工資支票存錢，毫不猶豫。

請諮詢您的僱主，瞭解更多關於直接存款和自動儲蓄您的部分工資的其他方法的資訊。這可以幫助您準備長期開支或應對由於工作的季節變化您幾週或幾個月沒有收入或少於計劃收入的情況。

您可以使用「工具 1：儲蓄計劃」弄清楚您為什麼需要儲蓄、您需要儲蓄多少錢以及如何開始儲蓄。

# 儲蓄計劃

預計大多數人一年需要約 \$2,000 用於意外或緊急開支。<sup>8</sup> 根據聯邦儲備委員會的一份報告，近半數接受調查的成年人說他們無法支付 \$400 的緊急開支，或者需要變賣物品或借錢才能支付。<sup>9</sup> 意外開支可能包括保險不能報銷的醫療費用、汽車修理費以及居家或家電維修費。如果您失業，仍然要支付帳單。儲蓄計劃可能是逐步開始儲蓄以備此類意外開支的最佳方式。

## 儲蓄計劃包括：

**您的儲蓄原因。** 原因可能包括應急基金、存錢支付三個月的汽車保險或確保儲蓄足夠的錢來支付重校費用。

**您的總儲蓄目標。** 您的儲蓄計劃將幫助您設定用於實現您的所有儲蓄目標的每月儲蓄金額。

**您的儲蓄策略。** 儲蓄策略是您獲得您想要儲蓄的錢的具體方式。大多數人發現他們必須做出削減某一項（或更多）開支的選擇，才能省下一筆錢用於其他用途。否則他們必須想辦法獲得更多的收入。如果您有固定工資，另一種策略就是使用直接存款或每次當您收到工資付款時將一部分錢轉到儲蓄賬戶。另外，如果您通常會收到退稅，您可以制定一項計劃將一部分退稅儲蓄起來。「工具 4：透過稅收抵免增加您的收入」解釋勞動所得稅收抵免和子女稅收抵免以及它們可以如何幫助您達到儲蓄目標。

**存放您的儲蓄的安全地點。** 您必須努力存錢。您想要確保把存款放在一個安全且有保障的地點。您儲蓄計劃的一個重要部分就是決定把儲蓄的錢放在哪裡。

---

<sup>8</sup> Broeck, Stephen, 「瞭解中低收入家庭的應急儲蓄需求：影響、原因和補救措施調查分析」，美國消費者聯合會，2008 年。

<sup>9</sup> 聯邦儲備系統理事會。「2015 年美國家庭經濟狀況報告」。2016 年 5 月。請查閱網站 <https://www.federalreserve.gov/2015-report-economic-well-being-us-households-201605.pdf>。

## 儲蓄計劃的益處是什麼？

- 每次發工資，您的儲蓄計劃就能一點一點地構建您的個人安全網，隨著儲蓄額的增加，知道您有一部分錢可以用於意外或緊急情況，您就可以安心了。
- 當您看著儲蓄額一點一點地增加，您會更接近實現您的目標，並且幾乎總是比信貸方式支付更少的費用。
- 您可以透過避免滯納金、利息收費以及與未按時付款或借錢相關的其他成本來省錢。而且當您避免借錢時，您不需要將未來的收入用於償還您的債務。

考慮以下使用不同的方案應對緊急費用的情景。該情景評估了使用應急儲蓄、信用卡或高息小額貸款支付一筆意外汽車修理費的成本。（有些州的法律限制或禁止高息小額貸款。）

意外汽車修理費 = \$350<sup>10</sup>

	應急儲蓄	信用卡	高息小額貸款
所需金額	\$350	\$350	\$350
年利率 (APR)	無	15.99% APR	每 \$100 借 14 天需償還 \$15。這意味著 391% APR
還款期限	無	每月必須至少支付一定金額。在本範例中，我們選擇固定每月付款額 \$25	必須在 14 天內償還貸款金額 (\$350) 和手續費 (\$52.50)。
利息和手續費總額	\$0	16 個月, \$40	貸款每 14 天為 \$52.50
還款時間	無	16 個月 <sup>11</sup>	14 天
汽車修理總費用	\$350	\$390	\$402.50

高息小額貸款的總成本取決於您需要多長時間才能儲蓄足夠的錢來償還全部貸款。借款人還款（並且不會在短時間內再次借款）之前，平均需要五次貸款。<sup>12</sup> 如果您續借或循環借用這筆貸款四次，您將額外增加 10 週的債務，需要支付的費用總額高達 \$262.50，外加您借的本金 \$350，共需還款 \$612.50。

<sup>10</sup> 下述年利率 (APR)、手續費和還款期限僅用於舉例目的。實際的信用卡和高息小額貸款期限各不相同，一些州限制高息小額貸款。CFPB 注意到，信用卡 APR 通常在約 12% 到 30% 之間。對於高息小額貸款，CFPB 注意到貸款（財務費用）成本範圍從每借 \$100 需要償還 \$10 到 \$30 不等。請參閱 CFPB，「高息小額貸款是什麼？」，2013 年 11 月 6 日，<http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1567>。另請參閱消費者金融保護署「高息小額貸款和存款預付產品：初始資料結果白皮書」，2013 年 4 月 24 日。請查閱網站 [http://files.consumerfinance.gov/f/201304\\_cfpb\\_payday-dap-whitepaper.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/201304_cfpb_payday-dap-whitepaper.pdf)。

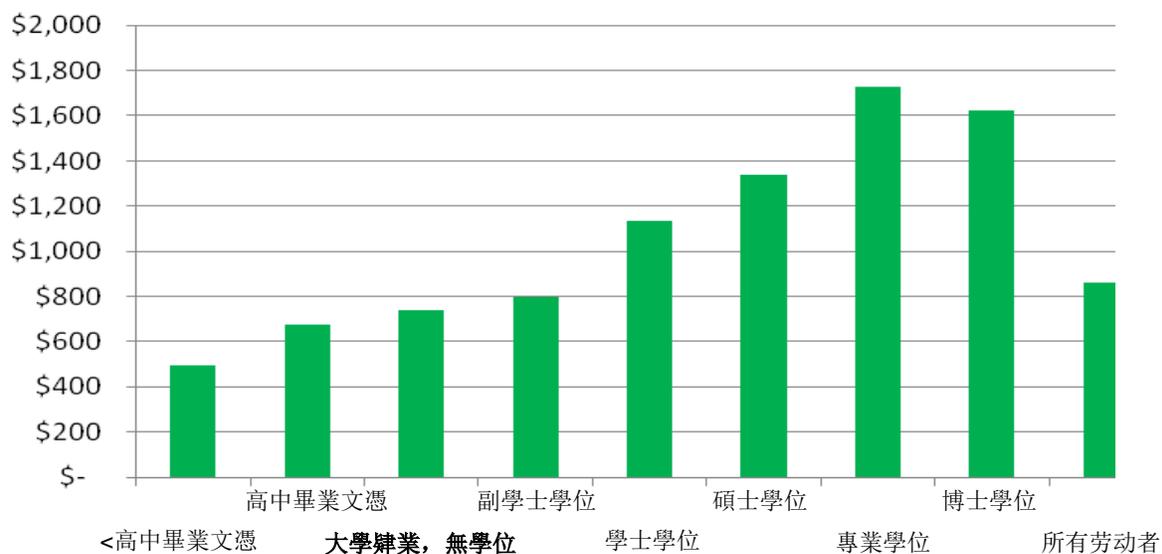
<sup>11</sup> 大多數信用卡公司允許客戶支付一定百分比的欠款，這使得不同月份的最低付款額不同。要全部還清該信用卡欠款餘額，個人必須在前 15 個月每月支付 \$25，然後在第 16 個月只需支付 \$15。

<sup>12</sup> 請參閱 CFPB「高息小額貸款、高息小額分期付款、汽車抵押貸款和存款預付產品補充說明」，2016 年 6 月：[http://files.consumerfinance.gov/f/documents/Supplemental\\_Report\\_060116.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/documents/Supplemental_Report_060116.pdf)。

# 教育儲蓄

有家庭的人可能想要努力讓自己的子女過上更好的生活。供子女上大學或技術培訓的儲蓄可能是父母的財務目標之一，因為這是讓他們的兒女過上「更好的生活」的途徑。高中畢業後的培訓和教育（包括完成普通教育發展考試，簡稱為 **GED**）可能是一項時間和金錢的重要投資。透過它可以獲得更高的平均工資，更低的失業可能以及更大的財務保障機率。

每週收入中位數，2015 年



子女教育儲蓄可以減少必須借款的金額，並可能增加子女在高中畢業後繼續接受教育和培訓的選擇方案。有很多金融產品旨在幫助人們為子女的教育儲蓄，但第一步是設定一個目標。

一旦您決定要為子女上大學或技術培訓的費用設定一個目標，您就可以開始在儲蓄賬戶、定期存款和專用於幫助人們進行教育儲蓄的投資方案中存錢。一種選擇是 **529** 大學儲蓄計劃。這些是有稅收優惠的儲蓄計劃，旨在幫助父母、監護人、祖父母和其他人為孩子的教育儲蓄和投資。

要瞭解有關 **529** 大學儲蓄計劃的更多資訊，請查閱網站 <http://www.collegesavings.org>。

## 子女儲蓄賬戶

想要教自己的子女儲蓄的人可以為子女開立一個儲蓄賬戶。每個金融機構都有其自身的政策，所以請對本地和線上銀行以及信用社進行比較。<sup>13</sup>

為子女開立儲蓄賬戶的益處是什麼？

- 為子女提供一個可以存放賺到或作為禮物收到的錢的安全地點
- 引導孩子儲蓄和使用金融服務
- 幫助孩子學會規劃未來

## 一種新的退休儲蓄方式

如果您想要開始退休儲蓄，但您的僱主不提供退休計劃，美國財政部制定了 *myRA* 幫助您為這一目標存錢。這是一種簡單、安全、可負擔的開始退休儲蓄的方式。

---

<sup>13</sup> 許多金融機構不允許子女以自己的名字開設賬戶。這是因為賬戶協議被視為法律合約，而大多數州不允許未成年人簽訂合約。如果是這樣，父母或監護人可以開與子女開設聯名賬戶。

以下是 *myRA* 賬戶的一些重要功能：

- 免費開立賬戶。
- 無賬戶維護費。
- 您可以自己選擇供款金額 – \$5、\$20、\$200 – 只要符合您的預算。
- 您可以享受此類投資帶來的稅收優惠。

您可以設置自動供款，如果您更換工作，賬戶仍然跟隨您。您還可以隨時取出您存入賬戶的錢，無需納稅，也不會受到處罰。

它很安全 – 您不必擔心您的投資。該項目在美國財政部的支持下進行投資，價值不會減少。

只需完成簡單的三步操作，您就可以免費線上註冊：

1. 在以下網站開立 *myRA* 賬戶：<https://myRA.gov>。
2. 設置從您的工資支票或其他來源自動直接存款。
3. 查看您的線上賬戶，看著您的儲蓄額增長。

請查閱網站 <https://myRA.gov>，瞭解更多資訊，或致電 855-406-6972，與 *myRA* 服務代表交談。

## 您可以在領取公共福利的同時儲蓄

如果您領取公共福利，並且想要為緊急情況和目標開始儲蓄，您可能想要瞭解關於資產限額的資訊。資產是您自己擁有的東西。資產可以包括儲蓄或支票賬戶中的錢款，以及您的汽車、房子、土地和商業庫存。

瞭解每種計劃的資產限額可以幫助您在為了實現目標而儲蓄時避免意外失去您的福利。

由於不同的福利有不同的限制，許多州都有自己的資產限額政策，您可能會發現「工具 2：儲蓄和福利：瞭解資產限額」有助於弄清針對您的福利的資產限額。

## 資產限額

資產限額是有關您的資產數額的規定，如果您達到這一數額，您的福利將被削減或取消。由於資產可以幫助人們實現財務保障，一些資產將不計入允許限額中。一般而言，計入允許限額的資產為「流動資產」，這意味著它們類似於現金。流動資產的一些範例包括支票賬戶、儲蓄賬戶或投資賬戶中的錢款。另一方面，您擁有的一套房子或一輛車是您的資產，但由於它們不是流動資產，有些州不把它們計入允許限額中。

## 安全的儲蓄地點

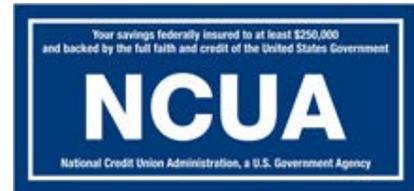
存錢儲蓄可能相當困難。瞭解您可以存錢直到使用時的各種儲蓄地點的風險和益處非常重要。當您考慮選擇存錢的方法時，請注意每種金融產品的潛在成本。「工具 3：尋找安全的儲蓄地點」可以幫助您確定您想要存錢的機構。

## 金融機構聯邦保險

聯邦政府成立了兩個機構，以確保人們存在銀行或信用社的錢不會損失掉。聯邦存款保險公司（FDIC）為存在銀行的錢擔保。國家信用社管理局（NCUA）為存在信用社的錢擔保。

通常，每個投保機構每名儲戶的保險限額為 \$250,000。這遠遠超過大多數人的帳戶餘額。<sup>14</sup> 所以，如果您在一家投保銀行的儲蓄帳戶中擁有不超過 \$250,000 的存款，即使該銀行倒閉了，您仍然可以拿回您的錢。FDIC 和 NCUA 不擔保人們用來購買股票、共同基金、壽險保單、年金或其他證券的錢，即使他們透過銀行或信用社購買亦如此。

The more you know,  
the safer your money. 



## 您的銀行記錄報告

如果您正在考慮開立儲蓄帳戶，瞭解您的銀行記錄報告可能對允許您開立的帳戶類型的影響非常重要。

當您完成在銀行或信用社開立帳戶的申請時，銀行或信用社經常會與稱為「專業消費者報告公司」的公司聯繫，它們擁有關於支票帳戶記錄的資訊。銀行和信用社將與 ChexSystems、TeleCheck、Early Warning 和其他此類公司聯繫，瞭解以前您是否在使用支票帳戶時存在不良記錄，包括帳戶透支、未歸還欠款、開空頭支票或疑似欺詐。

---

<sup>14</sup> 聯邦金融機構審查委員會（FFIEC）財務狀況和收入綜合報告，資料截至 2016 年 6 月 30 日。

這些公司收集有關消費者如何管理自己的儲蓄和支票賬戶的資訊。他們必須遵循合理的程序，確保報告中的資訊盡可能準確，他們能包括七年以上的大多數負面資訊。實際上，一些支票賬戶報告公司會忽略超過五年的資訊。然後銀行和信用社根據您過去管理您要申請的類似賬戶的記錄，使用此類資訊評估為您開立賬戶的風險。

該報告包括：

- 關於以前賬戶的資訊，例如匯款路線號碼和帳號
- 報告有關賬戶的日期資訊
- 報告原因，例如未付的透支餘額
- 您以前的銀行機構是否懷疑您有欺詐行為
- 有關來自零售商和其他商家的退票資訊

如果您開立支票賬戶的申請被拒，您有權查看您的信用報告。銀行或信用社的拒絕通知應包括消費者報告公司的名稱、地址、電話號碼以及獲取您的信用報告副本的說明。一定要馬上提出您的要求，因為您獲得免費副本的權利只持續至您獲悉拒絕消息後 60 天。當您收到一份您的報告副本時，請檢查其準確性。信貸顧問或財務指導可以幫助您理解您的信用報告。有關信用報告的詳細資訊，請參閱「第 7 單元：理解信用報告和評分」。

### 查找並糾正您的銀行記錄報告中的錯誤

如果您在您的銀行記錄報告中發現錯誤，您可以透過發送一封描述錯誤並包括任何證據副本的信件來提出爭議。您可以使用普通或掛號郵件發送您的信件。

您可以向 ChexSystems、Telecheck Services 和 Early Warning 索取您自己的免費銀行記錄報告。

公司	電話	郵寄	線上
ChexSystems	800-428-9623	ChexSystems, Inc. 7805 Hudson Road, Ste.100 Woodbury, MN 55125	<a href="http://www.consumerdebit.com">http://www.consumerdebit.com</a>
Telecheck Services	800-366-2425	TeleCheck Services, Inc. ATTN: Resolutions Department – FA P.O.Box 4514 Houston, TX 77210-4514  (包括日間電話號碼、您的駕駛執照副本、您的社會安全號碼和一張作廢支票副本。)	
Early Warning	800-325-7775		



## 工具 1：

---

# 儲蓄計劃

此項工具可以幫助您因以下目的制定一項儲蓄計劃：

- 您的目標
- 開支
- 意外開支和緊急情況

制定儲蓄計劃分為兩個步驟。首先，回答以下一系列問題，以確定設立應急基金或應急備用基金是否適合您。

如果是，請使用下面的作業表填寫儲蓄計劃。要填寫該作業表，您需要瞭解：

- **您的儲蓄目標** – 如果您尚未設置，請考慮使用「第 1 單元：設定目標並為大額購買制定計劃」中的資訊和工具。
- **您可以用於存錢的策略** – 作業表鼓勵您設定盡可能具體的目標。開始填寫時，請參閱作業表中的範例。
- **您會在哪裡儲蓄您的錢**

## 應急基金或應急備用基金是否適合您？

回答以下問題，以確定設立應急基金或應急備用基金是否適合您和您的家庭。

目標：您是否擁有要實現您的目標所需的儲蓄？	是	否
開支：您是否有為每年一次到四次的開支留存的錢？ 例如，汽車保險、承租人保險、您的職業所需的工具、返校費用、生日、假期	是	否
意外開支和緊急情況：您是否留存一部分錢用於意外開支或緊急情況？ 例如，輪胎漏氣或其他汽車故障、醫療費用、需要新家電、失去工作	是	否
沒有收入或收入少於預期的情況下幾個月或幾週的生活費用：您是否留存一部分錢用於支付您收入減少甚至沒有收入的幾個月期間的生活費用？	是	否

如果您對任上述所有問題的回答均為「否」，制訂儲蓄計劃可能是非常適合您的下一個步驟。

對於您回答「否」的上述問題，您怎樣實現您的目標，如何支付每年一次到四次的開支，以及如何應對意外開支和緊急情況？請勾選所有適用的項目。

我不知道。似乎能夠解決。

我不支付其他賬單，用於支付緊急或意外開支。

我向其他家庭成員或朋友借錢。

我申請高息小額貸款。

我從當舖獲得現金。

我使用信用卡。

我使用我的退稅。

我用汽車抵押貸款。

## 儲蓄計劃<sup>15</sup>

姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

儲蓄目標	所需總額	實現目標需要的月數	每月儲蓄額	儲蓄策略和每月儲蓄額	安全且有保障的儲蓄地點
範例：在 10 個月內儲蓄 \$1,000 作為應急基金	\$1,000	10	\$100 (所需總額 ÷ 實現目標所需的月數)	削減至基本有線電視，\$40 每週減少一次家庭速食，\$60 每月共儲蓄 \$100	銀行或信用社（一般會要求最低存款額）儲蓄賬戶

一旦您制定了儲蓄計劃，一定要將其添加到您的預算或現金流日曆中。有關現金流預算的詳細資訊，請參閱「第 5 單元：每月實現收支平衡」。有關開立賬戶用於儲蓄的更多資訊，請參閱「第 8 單元：金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到最適合您的服務和產品」。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

<sup>15</sup> 本表為每月儲蓄計畫。來自退稅之類的不定期儲蓄，也可作為一次性存款計入。範例可能包括將 \$2,000 退稅中的 \$200 作為存款。

## 工具 2：

# 儲蓄和福利：瞭解資產限額

如果您正在領取公共福利（例如現金援助（TANF）、食品券（SNAP）、補充安全收入（SSI）、Medicaid 等），您可能使用本工具，以瞭解您的儲蓄會如何影響您的福利。

資產是您所擁有的具有價值的物品。您的儲蓄或支票帳戶中的錢款是一種資產。汽車、房子、商業庫存和土地也是資產。

資產可以幫助您為您和您的家人建立財務保障。但是，如果您領取公共福利，您的一些資產可能會影響您領取的福利。通常，您的流動資產 – 例如現金或儲蓄或支票帳戶中的錢款 – 都計算在內。即使您擁有一套房子或一輛車，您仍然可能有資格領取福利。在一些州，如果您的汽車的價值超過一定數額，超過該價值的數額將計算在內。資產是否達到限額取決於計算方法和所在的州。瞭解哪些是聯邦福利，哪些是州福利非常重要。一定要瞭解有關您所在州的福利規定。

如果您把來自勞動所得稅收減免或任何其他退稅的錢儲蓄起來，在 12 個月內，該儲蓄額通常不計入您的限額。

**請注意，關於福利的規定會定期改變，所以每年查看規定，以確保準確性。**



### 資產限額和儲蓄

即使您正在領取公共福利，通常您可以有一些儲蓄。儲蓄對於確保您的財務穩定十分重要。

## 福利和資產限額表

福利	截至 2016 年 10 月的資產限額	如何獲取更多資訊
<input type="checkbox"/> 我享受 SNAP： 補充營養援助計劃	<p>雖然各州有自由裁量權，SNAP 福利的聯邦資產限額規定為可計入資產（銀行賬戶）不超過 \$2,250；如果一位家庭成員年齡超過 60 歲或有殘障，資產限額為 \$3,250。<sup>16</sup></p> <p>使用寬泛分類資格的州沒有資產限額。<sup>17</sup> 這意味著，如果個人有資格領取 TANF、SSI 或一般援助，該人士將自動有領取 SNAP 的資格。</p> <p>在 22 個州和哥倫比亞特區，沒有針對 SNAP 的資產限額審查。還有其他 12 個州，有老年人或殘障人士，且總收入低於貧困線 200% 的家庭無資產限額。<sup>18</sup></p>	<p>要獲取您所在州的 SNAP 福利資訊，請撥打您所在州的熱線電話。您可以在以下網站查找熱線電話號碼： <a href="http://www.fns.usda.gov/snap/state-informationhotline-numbers">http://www.fns.usda.gov/snap/state-informationhotline-numbers</a>。</p>
<input type="checkbox"/> 我享受 TANF： 貧困家庭臨時資助計劃	<p>大多數州為 \$1,000 至 \$3,000</p> <p>內華達州的限額為 \$6,000。<sup>19</sup> 阿拉巴馬州、科羅拉多州、夏威夷州、伊利諾斯州、路易斯安那州、麻里蘭州、俄亥俄州和維吉尼亞州沒有資產限額。<sup>20</sup></p>	<p>要瞭解更多有關您所在州或社區 TANF 計劃的更多資訊，請查閱網站 <a href="http://www.acf.hhs.gov/programs/ofa/help">http://www.acf.hhs.gov/programs/ofa/help</a>。</p>

<sup>16</sup> 某些資源不計算在內，例如房屋和土地，參加補充安全收入計劃（SSI）人員的資源，參加貧困家庭臨時資助計劃（TANF）人員的資源，以及大多數退休（養老金）計劃。在州級確定汽車處理的程序。請查閱美國農業部食品與營養服務署網站：<http://www.fns.usda.gov/snap/eligibility>。

<sup>17</sup> 各州可以選擇使用寬泛分類資格標準接受符合要求的人。這樣可有效地消除專門用於 SNAP 的資產審查，因為是根據人們參加其他計劃的情況作出決定。請查閱網站 <http://www.fas.org/sgp/crs/misc/R42054.pdf>。另請查閱美國農業部食品與營養服務署網站：<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/snap/BBCE.pdf>。

<sup>18</sup> 「截至 2012 年 11 月 SNAP 備忘錄中的寬泛分類資格標準（於 2015 年 4 月更新）。」  
<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/snap/BBCE.pdf>。

<sup>19</sup> 2014 年內華達州將限額增加至 \$6,000。[https://dwss.nv.gov/TANF/TANF\\_FAQ-Eligibility\\_Criteria-R/S](https://dwss.nv.gov/TANF/TANF_FAQ-Eligibility_Criteria-R/S)。

<sup>20</sup> 《城市研究所福利規定資料手冊》，規劃、研究和評估辦公室，衛生與公眾服務部（HHS）兒童與家庭管理署（ACF）規劃、研究與評估辦公室（OPRE）報告，2014 年第 52 期，2014 年 9 月，第 74 頁和第 166 頁。請查閱網站 <http://wrd.urban.org>。此外，最新版 HHS 出版物發布以來，伊利諾斯州也取消了 TANF 資產限額，<http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=69797>，第 H 節。

福利	截至 2016 年 10 月的資產限額	如何獲取更多資訊
<input type="checkbox"/> 我享受 SSI： 補充安全收入計劃	如果單身，\$2,000 如果已婚，\$3,000 有嚴重殘障且在 26 歲前首次發生殘障的個人，目前每年可以向稅收優惠 ABLE 賬戶儲蓄不超過 \$14,000，而不會損失福利。	要瞭解更多有關 SSI 的資訊或申請福利，請查閱網站 <a href="https://www.ssa.gov/agency/contact">https://www.ssa.gov/agency/contact</a>
<input type="checkbox"/> 我享受 SSDI： 社會保障殘障保險	沒有資產限額	要瞭解更多有關 SSDI 的資訊或申請福利，請查閱網站：
<input type="checkbox"/> 我享受： 公共住房	通常，只有資產收入被用於確定資格。	要瞭解有關公共住房選擇和資格的更多資訊，請查閱以下網站，獲取您當地住房辦事處的聯繫資訊： <a href="http://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/states">http://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/states</a> 。
<input type="checkbox"/> 我享受 LIHEAP： 低收入家庭能源援助計劃	一些州和社區政府使用 LIHEAP 分類資格標準。這意味著，如果家庭中的一個成員領取 TANF、SSI 或 SNAP，他們就有資格獲得 LIHEAP 福利。 雖然大多數州沒有資產限額，有限額的州規定的資產限額範圍為 \$2,000 到 \$5,000。	要瞭解您所在的州或社區的 LIHEAP 計劃，請查閱網站 <a href="https://liheapch.acf.hhs.gov">https://liheapch.acf.hhs.gov</a> 。
<input type="checkbox"/> 我享受： 家庭 Medicaid <sup>21</sup>	依照 2014 年生效的《平價照護法案》規定，沒有資產限額	要瞭解有關您所在州的 Medicaid 的更多資訊，請查閱網站 <a href="https://www.medicaid.gov/medicaid/by-state/by-state.html">https://www.medicaid.gov/medicaid/by-state/by-state.html</a> 。

<sup>21</sup> 請查閱網站 <https://www.federalregister.gov/articles/2012/03/23/2012-6560/medicaid-program-eligibility-changes-under-the-affordable-care-act-of-2010#h-28>。

福利	截至 2016 年 10 月的資產限額	如何獲取更多資訊
<input type="checkbox"/> 我享受 <b>SCHIP 或 CHIP :</b> 州兒童醫療保險 計劃	<p>大多數州沒有資產限額審查；請聯繫州管理員，獲取詳細資訊</p>	<p>要瞭解有關您所在州的 CHIP 計劃的更多資訊，請查閱網站 <a href="https://www.medicaid.gov/medicaid/by-state/by-state.html">https://www.medicaid.gov/medicaid/by-state/by-state.html</a>。</p>
<input type="checkbox"/> 我享受： <b>Medicare Part D Extra Help</b> (也稱為低收入 補助)	<p>您的儲蓄、投資和其他可計入資產總和不能超過：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ \$27,250，如果您已婚，並且與您的配偶一同生活</li> <li>▪ \$13,640，如果您沒有結婚或不與您的配偶一同生活<sup>22</sup></li> </ul> <p>可計入資產不包括房子、車輛、個人財產、人壽保險、墓地、不可撤銷的喪葬合約和從社會安全或 SSI 返還付款。</p>	<p>有關資格標準的資訊，請聯繫您的州健康保險諮詢與援助計劃 (SHIP)。SHIP 為您提出的 Medicare 問題提供免費幫助。要查找您所在州的 SHIP 計劃，請查閱網站 <a href="https://www.shiptacenter.org">https://www.shiptacenter.org</a>。</p>
<input type="checkbox"/> 我享受： <b>Medicare Savings 計劃</b>	<p>您的儲蓄、投資和其他可計入資產總和不能超過：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ \$10,930，如果您已婚，並且與您的配偶一同生活</li> <li>▪ \$7,280，如果您沒有結婚或不與您的配偶一同生活</li> </ul> <p>可計入資產不包括您的房子、一輛汽車、墓地、最多 \$1,500 的喪葬費用（如果您把這筆錢存起來）、傢俱和其他家用和個人物品。<sup>23</sup> 一些州有較高的資產限額或沒有資產限額。</p>	<p>有關資格標準的資訊，請聯繫您所在州健康保險諮詢與援助計劃 (SHIP)。SHIP 為您提出的 Medicare 問題提供免費幫助。要查找您所在州的 SHIP 計劃，請查閱網站 <a href="https://www.shiptacenter.org">https://www.shiptacenter.org</a>。</p>

<sup>22</sup> 請在以下社會安全局網站查閱「瞭解您的 Medicare 處方藥計劃額外援助」：<https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10508.pdf>。

<sup>23</sup> 請查閱網站 <https://www.medicare.gov/your-medicare-costs/help-paying-costs/medicare-savings-program/medicare-savings-programs.html#collapse-2624>。

項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 3：

# 尋找安全的儲蓄地點

存錢可能很難。這通常意味著您不得不削減開支，或者您可能需要想辦法賺取更多的收入。一旦您存了一些錢，您需要找一個安全的地點來儲蓄這筆錢。儘管有一些缺陷，對於一些人來說，家中隱秘的地方可能會讓他們感覺是安全的地點。對於另一些人來說，可能是銀行或信用社賬戶。

如果您不知道應該把錢放在哪裡或者想要確保您選擇的地點確實安全，您可以想一想每個地點的風險和益處。以下列出一些益處和風險，幫助您入門。

存錢的安全地點	益處	風險	其他重要資訊
您家中的一個隱秘地點	沒有維護成本 易於獲取 方便	可能會遺失、被盜或在火災/ 自然災難中毀壞  可能將您置於住宅侵入犯罪風險之中	
由家人或朋友保管	沒有維護成本	可能會遺失、被盜或在火災/ 自然災難中毀壞  可能將您的朋友或家人置於住宅侵入犯罪風險之中  如果您的朋友或家庭成員背叛您，您可能失去錢款	
存入預付卡	易於獲取 方便 無需銀行或信用社賬戶	可能有啟動、充入資金、使用卡等費用。  如果丟失或被盜，不能像銀行卡或銀行賬戶資訊丟失或被盜那樣獲得同等保護	檢查預付卡協議，確保您瞭解費用以及您是否可以獲得丟失或被盜保護  如果丟失、被盜或錯收費，請立即向預付卡公司報告

存錢的安全地點	益處	風險	其他重要資訊
存入聯邦保險的儲蓄、支票或股票賬戶	<p>對於聯邦保險的機構，每個儲戶可最多獲得<b>\$250,000</b>的保險</p> <p>與現金不同，賬戶裡的錢不會丟失、被盜或在火災/其他災難中毀壞</p> <p>如果有人使用 <b>ATM</b> 或您的借記卡偷走您的錢，通常您可以追回來</p>	<p>如果您不遵守賬戶規則，例如需要保持最低餘額以避免月費，可能會收費</p>	<p>如果過去五年內您因未付賬戶費用和債務而關閉賬戶，您可能在一段時間內不能開立賬戶</p> <p>請確保您瞭解任何月費和其他費用</p>
美國儲蓄債券	<p>錢不會丟失或在火災/其他災難中毀壞。如果您有紙債券，仍可以追回資金</p>	<p>如果您在債券到期之前兌現，您將損失一些利息</p> <p>如果您馬上需要錢，可能比較難以兌現</p>	

基於以上資訊，對於我來說，最好的儲蓄地點是：

\_\_\_\_\_。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

## 工具 4：

---

# 透過稅收抵免增加您的收入

稅收抵免的作用很大。您可能會收到退稅，您可以將這筆錢儲蓄起來用於緊急或意外開支，用於年度開支（返校或假日購物），用於償還債務或其他事項。此項工具包括兩種常見的稅收抵免，即勞動所得稅收抵免（EITC）和子女稅收抵免（CTC）。

**備註：**從 2017 年開始，將要求 IRS 對申請 EITC 和 CTC 退稅進行額外資訊核查。這可能會導致收到退稅的時間出現一些延遲，包括這些稅收抵免。<sup>24</sup>

考慮訪問免費報稅服務中心（VITA）計劃，報稅和制定一項使用您的退稅的計劃。IRS 培訓志願者，使您在無需任何花費的情況下完成報稅。這可以保護您的收入，對您開始儲蓄以及支付您的賬單和開支來說意義重大。請查閱網站 <http://irs.treasury.gov/freetaxprep>，或撥打 800-906-9887 尋找志願者。

## 勞動所得稅收抵免

勞動所得稅收抵免（EITC）對中低收入的人有益。您的退稅基於您的收入和報稅身份。

對於 2017 年報稅季，EITC 的申請適用以下收入限額：<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> 更多資訊請查閱網站 <https://www.irs.gov/for-tax-pros/new-federal-tax-law-may-affect-some-refunds-filed-in-early-2017>。

<sup>25</sup> 請查閱網站 <https://www.irs.gov/credits-deductions/individuals/earned-income-tax-credit/eitc-income-limits-maximum-credit-amounts-next-year>。

家庭人口	作為單身、戶主或合格的寡居人士報稅的收入限額	已婚共同申報的收入限額	最高稅收抵免額
三個或更多合格子女	\$47,955	\$53,505	\$6,318
兩個合格子女	\$44,648	\$50,198	\$5,616
一個合格子女	\$39,296	\$44,846	\$3,400
沒有合格的子女	\$14,880	\$20,430	\$510

同時，該年度**投資收入**必須不得超過 \$3,400。

此類資訊每年都會改變。為了確保您獲得最新的資訊，請查閱網站：<https://www.irs.gov/credits-deductions/individuals/earned-income-tax-credit/eitc-income-limits-maximum-credit-amounts-next-year>。

滿足以下條件時，您的孩子為「合格子女」：<sup>26</sup>

- 他們有代表未來就業權利的社會安全號碼。
- 他們住在美國，並且與您（或您的配偶，如果已婚共同申報）共同生活超過半年。
- 他們不滿 19 歲；或不滿 24 歲，如果是全日制學生或「終身且完全殘障」。
- 他們是您的兒子、女兒、領養的孩子、繼子女、寄養子女或他們任何人的後代（例如您的孫子/孫女）、您的兄弟姐妹、同父異母的兄弟姐妹、繼兄弟姐妹或他們任何人的後代（例如您的外甥女/侄女或外甥/侄子）

<sup>26</sup> 請查閱網站 <http://www.irs.gov/Credits-&-Deductions/Individuals/Earned-Income-Tax-Credit/Qualifying-Child-Rules>。

如果您家裡沒有任何合格子女，但是您的年齡在 25 至 65 歲之間，已在美國生活至少半年，並且不符合作為任何其他人受撫養者的條件，您仍然有資格獲得勞動所得稅收抵免。

## 子女稅收抵免

透過子女稅收抵免，符合以下每個條件的每個 17 歲以下的合格子女，可以使您最多減少 \$1000 的稅款：<sup>27</sup> 為了確保您獲得最新資訊，請查閱網站 <https://www.irs.gov/publications/p972/ar02.html>

滿足以下條件時，您的孩子是合格子女：

- 他們是美國公民、美國國民或在美國居留的外籍居民；
- 2015 年的一半以上時間他們和您住在一起；
- 本年度他們未與您聯合報稅（或者僅因要求返還預扣所得稅或預繳稅報稅）；
- 2015 年，他們自己賺取的生活費不超過一半；
- 到 2015 年底，他們不滿 17 歲；
- 他們是您的兒子、女兒、領養的孩子、繼子女、寄養子女或他們任何人的後代（例如您的孫子/孫女）、您的兄弟姐妹、同父異母的兄弟姐妹、繼兄弟姐妹或他們任何人的後代（例如您的外甥女/侄女或外甥/侄子）。

如果您的子女稅收抵免額超過您應繳的所得稅金額，您可以申請額外子女稅收抵免。如果您調整後的毛收入超過以下數額，子女稅收抵免資格將逐步取消：

- \$ 110,000，如果已婚，夫妻聯合申報
- \$ 75,000，如果作為單身、戶主或合格寡居人士申報
- \$ 55,000，如果已婚，夫妻單獨申報

---

<sup>27</sup> 請查閱網站 <http://www.irs.gov/uac/Ten-Facts-about-the-Child-Tax-Credit>。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

## 第 3 單元：

# 追蹤和管理收入與福利

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 1：收入和資源追蹤工具

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 2：領取收入的方法及其益處：瞭解您的選擇
- 工具 3：增加收入和資源的方法

如果您可以進行多次對話.....

- 全部三種工具

## 收入

收入是您的家庭獲得的錢款。您使用收入換取您需要和想要的東西。它來自兼職或全職工作、個體經營和投資。來自他人的禮物、退稅和遺產也可以成為收入。公共福利也可以成為收入，但這些財務資源不像其他類型的收入那樣靈活，因為通常有關於如何使用這些資金的限制條件。

收入可以是**定期**收入 – 這意味著您的家庭按時收到收入，並且數額固定。或者收入可以是**不定期**收入 – 這意味著您不能準確預測何時將收到，或者您將收到多少數額。這些波動難以保證您有錢來支付您的賬單，也難以保證您手頭有足夠的錢來支付食物和交通費之類的開支。

有時收入為**季節性**收入 – 您可能會在一年中僅有幾個月有收入。例如，如果您居住在北部州，在建築行業工作，從 3 月到 11 月可能工作很忙，但從 12 月到 2 月幾乎不工作。最後，收入還可能為**一次性**收入。您的退稅就是一年內一次性收入的例子。

如果為不定期、季節性或一次性收入，管理收入可能非常難，因為您可能不知道您將在何時領到多少錢。然而，您的賬單和開支將繼續。即使您沒有收入，您仍然要每月繳租金。

在您沒有收入的月份裡，使用不定期、季節性或一次性收入支付開支也很難。當您領到錢時，您可能需要或想要把它花掉，而不是存一些錢用於其他月份的賬單和開支。

您可以使用「工具 1：收入和資源」追蹤工具來追蹤您的收入，無論是定期、不定期、季節性還是一年一次的收入。首先是規劃如何以不同的方式管理您的收入，從而能在您沒有收入的月份裡支付開支。這也是創建現金流預算的重要一步，請參閱「第 5 單元：每月實現收支平衡」中的解釋。

如果您發現您的收入低於您需要或想要的收入，您可以使用「工具 3：增加收入和資源的方法」。

## 您的工資中的扣除額

您的工資中可能會有兩類扣除額：

- 強制性扣除額，意味著必須扣除
- 自願扣除額，意味著您可以選擇任何可選的扣除額

強制性扣除額包括：

- 聯邦所得稅

- 社會安全金，這是 FICA（聯邦保險繳款行動）的一部分 – 您的工資的 6.2% 作為社會安全僅留存，您的僱主代表您另外支付 6.2%。<sup>28</sup>
- Medicare，這也是 FICA 的一部分 – 您的工資的 1.45% 用於 Medicare 留存，您的僱主代表您另外支付 1.45%。
- 州所得稅（大多數州）
- 地方稅（一些社區）
- 在某些情況下，扣發工資

自願扣除額可能包括：

- 醫療、牙科或眼科保險的僱員支付的份額
- 僱員對僱主贊助的退休計劃（401K 或 403B 計劃）的供款
- 工會會費
- 僱員的壽險保費支出
- 慈善捐款

## 扣發工資

如果您有未償還的債務，債權人因債務起訴您並贏得官司，債權人可能會透過扣發您的工資償還債務。這意味著債權人可以獲得法院命令，並將命令發送給您的僱主，僱主必須把您的一部分工資轉給債權人（除非法律禁止扣發您的收入）。

如果您認為自己沒有因為債務被起訴，您不知道為什麼扣發您的工資，請向您的僱主索取工資扣發命令副本。該命令應包括債權人的聯繫資訊。也可能會扣留或扣發您的工資用於支付子女撫養費和學生貸款、補繳稅款或其他政府機構債務。任何工資扣發請求都應包括一些有關債務類型的資訊。

---

<sup>28</sup> 截至 2015 年 8 月 FICA 和 Medicare 的供款數額。

## 聯邦法律限制工資扣發

通常，聯邦法律限制工資扣發，以便使消費者可以有足夠的收入來維持生活，即使他們的工資被扣發。有些州的法律提供更多額外的保護，讓消費者擁有比聯邦限制更多的工資。要瞭解有關這些州法律保護的資訊，請諮詢您所在州的律師。徵收子女撫養費和聯邦或州稅收債務可作為例外情況處理。

通常，聯邦法律規定工資扣發數額僅限於以下兩個數額中較小的數額：

- 25% 的可支配收入
- 或
- 個人每週收入超出 \$7.25 的聯邦最低工資 30 倍的金額 ( $\$7.25 \times 30 = \$217.50$ )

換言之，如果有人一週賺 \$300：

- 25% 的可支配收入將是 **\$75.00**
- 該人士的每週收入超出 \$7.25 的聯邦最低工資 30 倍的數額是 \$82.50
  - 最低工資 ( $\$7.25$ )  $\times$  30 = \$217.50
  - $\$300 - \$217.50 = \mathbf{\$82.50}$

在這個例子中，聯邦法律限制工資扣發額為 \$75.00，因為 \$75.00 低於 \$82.50。

工資扣發保護適用於所有強制性扣除額。強制性扣除額包括：

- 聯邦、州和地方稅收
- FICA 供款

您的自願扣除額不受扣發保護。自願扣除額由您自己選擇直接扣除，可以包括您的靈活開支賬戶、健康儲蓄賬戶或退休儲蓄賬戶的稅前供款。

## 聯邦福利和撫養費扣發

大多數聯邦福利免於扣發。這些聯邦福利包括：社會安全金、補充社會安全收入（SSI）、退伍軍人福利以及退休金和養老金。您可以查閱以下聯邦貿易委員會網站，獲取一般免於扣發的聯邦福利表：

<https://www.consumer.ftc.gov/articles/0114-garnishing-federal-benefits>。但是，如果您拖欠學生貸款或補繳稅款等聯邦政府債務，聯邦政府可能會扣發這筆錢。然而，仍然會限制聯邦政府因為您拖欠政府的債務而扣發的數額。

如果您面臨收入或福利被扣發的局面，請考慮諮詢律師。這樣可以幫助您瞭解您的法律權利和責任，並在必要時採取措施保護您的權利。

您可能資格透過法律援助獲得免費法律服務，這取決於您的收入和您的住所。請查閱網站

<http://lsc.gov/find-legal-aid> 獲取您所在州的法律援助目錄。

軍人可以透過軍法署署長（JAG）辦事處獲得法律援助。您可以查閱以下網站，查找您當地的 JAG 辦事處：<http://legalassistance.law.af.mil/content/locator.php>。

您也可以在地區聯繫律師轉介服務，查找有處理工資扣發和債務追討經驗的律師。有些律師可以提供免費或減價服務。

如果您欠政府的債務是子女撫養費，可能會有不同的規定。例如，州兒童撫養費執法機構可能不需要獲得法院命令，而是透過行政訴訟確定應扣發數額。可從您的工資中扣發的數額也不同。這種扣發可能相當複雜，所以您可能需要諮詢律師。

# 福利

福利來自當地、州、部落或聯邦政府機構。它們往往旨在幫助沒有資源支付基本生活開支的個人和家庭。

您只有提交申請並符合資格才能獲得福利。對於大多數福利計劃來說，資格確定基於：

- 收入
- 現狀 – 例如，您是否是受撫養者或者您是否有殘障
- 資產 – 例如，儲蓄、汽車（或多輛汽車）、投資的錢

福利就像收入，可於支付一些您需要的東西。收入與福利的區別是，一些福利可能僅能用於特定的用途。例如，如果您有資格獲取補充營養援助計劃（**SNAP**），您只能使用這些福利購買食品。如果您符合 **Medicaid** 資格，您只能使用這些福利支付合格的醫療費用。

福利是支付生活費用的重要財務資源。這就是為什麼追蹤福利與追蹤您的收入同等重要的原因。福利還可以騰出現金，用於支付福利通常不能支付的其他生活開支，例如：

- 汽車用汽油
- 汽車修理
- 手機服務
- 償還債務

在一些州，人們可以透過預付卡領取失業福利和其他政府福利。<sup>29</sup> 他們不會收到支票，而是收到一張卡，每個月的福利金額都存在卡上。聯邦政府還允許您將某些聯邦福利（例如退伍軍人福利或社會安全福利）存入您的支票或儲蓄賬戶、您選擇的聯邦保險預付卡或聯邦政府指定的預付卡。

---

<sup>29</sup> 一些州還透過預付卡發放子女撫養費。

在您的政府福利卡背面有一個電話號碼，如果您的卡發生意外，您可以撥打這個電話號碼。該電話號碼通常也寫在您的持卡人協議中。記下這個號碼，保存在安全的地點。如果您的政府福利卡丟失或被盜，一定要撥打該電話號碼，或登入您的線上帳戶，立即報告。如果您找不到報告丟失或被盜的電話號碼，請聯繫向您提供福利的機構。如果別人使用您的福利卡和 PIN 號碼，損失的福利可能不會補償給您。

如果滿足以下條件，在發生錯誤或欺詐性交易時，您將受到保護：

- 您透過您的雇主安排的工資卡領取工資。
- 您透過政府指定的卡領取政府福利（不是需求審定福利<sup>30</sup>）。
- 您透過自己的預付卡領取聯邦政府的任何付款。

例如，如果您及時報告，您一般無需對大多數詐性收費或這些卡中的其他錯誤負責。此外，如果調查將持續超過 10 個工作日，聯邦法律可能會要求預付卡公司將爭議的數額暫時返還到您的帳戶。一旦您發現您的卡丟失或發現任何您不知道的任何收費，您應該盡快打電話給預付卡公司。

因使用政府福利卡向您收取的費用取決於政府機構和發卡金融機構。請務必仔細閱讀持卡人協議，以瞭解能夠獲取您的福利的費用最低的方式。

---

**30** 按照州或當地法律或行政規定，由州或當地政府機構設立的計畫中的需求審定福利（例如 SNAP、TANF 或 WIC）不享受這些保護。然而，直接由聯邦政府管理的需求審定計畫（例如 SSI）受到保護。

# 獲得收入和福利

獲得收入和福利的方法很多。有時，您可以選擇領取的方法，但在其他情況下，您可能不能這樣做。例如，有些福利計劃要求將資金直接存入卡內或銀行賬戶內。一些僱主只能使用傳統工資支票為您發工資。如果您僅以電子方式領取工資，您必須選擇一種以上電子方法（例如，使用雇主的工資卡或者將工資直接存入您自己的支票賬戶）。

您可以會用以下一種或多種方式領取收入或福利：

- 現金
- 紙質支票
- 直接存款（存入支票或儲蓄賬戶或預付卡）
- 工資卡（僱主指定的預付卡）
- 政府福利卡（政府機構指定的預付卡）

為什麼這很重要？每種領取收入的方法都有優點和缺點。一些優點和缺點可能會讓您更容易或更難以管理您的收入。為了更好地瞭解每種方法的利弊，請使用「[工具 2：領取收入的方法及其益處：瞭解您的選擇](#)」。

一旦您追蹤您的收入，一定要將其添加到您的預算或現金流預算中去。有關現金流預算的詳細資訊，請參閱「[第 5 單元：每月實現收支平衡](#)」。

## 工具 1：

---

# 收入和資源追蹤工具

收入是您的家庭的收入。福利是您的家庭的財務資源。

您可以使用此項工具追蹤一個月內您收到的所有收入和財務資源。一旦您寫下數額，當您收到收入、福利或其他資源時，首先確定收入是否：

- **定期** – 在每月可預測的時間收到
- **不定期** – 不可預測
- **季節性** – 只在一年中的幾個月裡收到
- **一次性** – 僅為一次性或每年一次（例如禮物或退稅）

通常比較容易追蹤淨收入，因為這是您真正可以用於支付您生活費用的錢。淨收入是您的總收入減去稅收和其他扣除額。毛收入是繳納稅款和其他扣除額之前的收入。

- 在本作業表中，寫下您每個類別的**淨**收入。然後：
  - 將每列的數額相加，得出每週總收入。將每週總收入相加，得出每月總收入。
  - 將每行相加，得出每種來源收入總額。
  - 在「頻率」列中勾選最適當地描述收入狀況的選項：定期、不定期、季節性或一次性。

 以下月份的收入： \_\_\_\_\_

收入/福利來源	頻率	第 1 週 ____/____/____	第 2 週 ____/____/____	第 3 週 ____/____/____	第 4 週 ____/____/____	每種來源收入總額
工作	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
第二職業	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
個體經營收入	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
SNAP	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
TANF	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
社會安全金/SSI	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
殘障保險 (SSDI)	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
退伍軍人福利	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____

收入/福利來源	頻率	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	每種來源收入總額
		___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	
子女撫養費	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
退稅	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
其他	<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期 <input type="checkbox"/> 一次性 <input type="checkbox"/> 季節性	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
每週總收入：		\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____

每月收入和福利總額：\$ \_\_\_\_\_

一旦您追蹤您的收入，一定要將其添加到您的預算或現金流預算中去。有關現金流預算的詳細資訊，請參閱「第 5 單元：每月實現收支平衡」。要瞭解有關可以幫助您管理您的收入的金融服務的詳細資訊，請參閱「第 8 單元：金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到最適合您的服務和產品」。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 2：

# 領取收入和福利的方法：瞭解您的選擇

薪資、工資和公共福利的領取方法多種多樣。包括現金、工資支票、直接存款、工資卡和政府福利卡。考慮到方便性、安全性和費用，每種方法都各有利弊。

### 現金

定義	益處	風險	小提示
美國政府製造的紙幣或硬幣	任何地方都可接納	可能會丟失或被盜 有些人覺得拿在手中總是忍不住要花掉（「就像把您的口袋燒了一個洞」）。 可能較難追蹤其用於個人預算和稅收的情況 並非所有賬單都可以用現金支付。	避免隨身攜帶或在家裡留下大量現金。如果現金丟失或被盜，很難找回來。
<input type="checkbox"/> 現金是一種適合我的選擇			

## 紙質支票

定義	益處	風險	小提示
向個人支付薪資、工資或福利的紙質支票	<p>收入可以存入支票或儲蓄賬戶或預付卡。</p> <p>如果您沒有銀行賬戶，一些銀行和信用社不會收取「銀行內兌現支票」（即來自所在機構內賬戶的支票的兌現費。否則，您可能需要支付支票兌現費。</p>	<p>銀行和信用社賬戶有時是唯一免費的工資支票兌現方法。</p> <p>如果您沒有賬戶，除非您的雇主的銀行或信用社免費兌現「銀行內兌現支票」，否則要兌現支票，銀行或信用社可能會向您收取費用，或者您需要支付支票兌現服務費。</p> <p>如果您在銀行或信用社賬戶或預付卡中存入工資支票，您可能無法立即取出所有的資金。</p> <p>並非所有雇主或政府機構均可提供。</p>	<p>如果您在支票兌現機構兌現支票，這些機構可能會向您提供高息小額貸款。這可能非常昂貴——如果您正在考慮這種貸款，請確保您瞭解其費用。</p>

紙質支票是一種適合我的選擇

## 直接存款

定義	益處	風險	小提示
僱員薪酬或政府福利以電子方式發送到您的銀行或信用社賬戶，或者您自己的預付卡。	<p>與攜帶現金或支票相比，可以降低您的丟失或被盜風險，因為資金直接發送到銀行或信用社賬戶</p> <p>通常您可以立即使用資金。</p> <p>無支票兌現費。</p> <p>當您設立直接存款時，許多銀行和信用社還會提供無月費的支票/儲蓄賬戶。</p> <p>可以透過借記卡、ATM卡、支票賬戶或個人支票獲取資金。如果是銀行或信用社賬戶的借記卡/ATM卡，當資金被錯誤取走或被盜時，享有消費者保障。</p> <p>許多僱主允許您將存款分開存入支票和儲蓄賬戶，這樣可以幫助您儲蓄。</p>	<p>如果直接儲蓄存入預付卡中，當資金被錯誤取走或被盜時，預付卡可能缺乏消費者保護。</p> <p>如果您在資金不足的情況下開支票或使用借記卡，會收取費用。</p> <p>需要使用 ATM 或透過商業銀行取現。</p> <p>並非所有僱主或政府機構均可提供。</p>	詢問您的僱主如何安排直接存款。如果您透過直接存款領取工資，您通常在發薪日就可以使用這筆錢。注意可能收取的 ATM 手續費。通常，您可以透過使用您自己的銀行或信用社的 ATM，避免 ATM 手續費。

直接存款是一種適合我的選擇

## 工資卡和政府福利卡

定義	益處	風險	小提示
<p><b>工資卡</b> 由雇主指定的預付卡，人們使用它獲得薪金或工資。</p> <p><b>政府福利卡</b> 由政府機構安排的預付卡，透過它福利領取者可以獲取福利金 – 由政府機構安排的電子福利交易 (EBT) 卡是一種政府福利卡，用它取代了以需求為基礎的計劃中的紙質福利金，例如困難家庭臨時協助 (TANF)、營養輔助計劃 (SNAP) 和其他計劃。<sup>31</sup></p>	<p>比攜帶現金或支票更安全和更有保障。</p> <p>如果出錯或被盜，這些卡均享有完全的消費者保護（除外政府發放的需求審定福利卡外）。<sup>32</sup></p> <p>您可以像預付卡或借記卡那樣使用。</p>	<p>可能收取不使用和服務費 – 例如，取出全部工資時可能需要支付費用。</p> <p>需要使用 ATM 或透過商業銀行取現 – 一些卡對於 24 小時內從 ATM 可以提取的數額有限制。</p> <p>並不是所有商家都接受 EBT 卡。</p> <p>對於因錯誤或被盜造成損失的資金返還，需要審定福利卡缺乏全面消費者保護。</p>	<p>詢問有關使用工資卡或政府福利卡的費用問題。您的雇主可以要求您透過電子方式領取您的工資，但必須讓您選擇工資卡還是直接存款到您選擇的賬戶（一般是銀行或信用社賬戶或預付卡）。</p> <p>對於 EBT 卡，如果不在特定時段內使用，會失去一些福利。一定要詢問此項規定是否適用於您的福利，並追蹤您的餘額。</p> <p>如果您有銀行賬戶，並向您提供 EBT 卡，詢問能否將現金福利發送到您的銀行賬戶。</p>

工資卡和政府福利卡是一種適合我的選擇

<sup>31</sup> EBT 卡和其他政府福利卡的可用性，它們的收費和其他細節因為州和計劃不同而異。

<sup>32</sup> 按照州或當地法律或行政規定，由州或當地政府機構設立的計畫中的需求審定福利（例如 SNAP、TANF 或 WIC），不享受這些保護。然而，直接由聯邦政府管理的需求審定項目（例如 SSI）受到保護。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 3：

---

# 增加收入和資源的方法

有兩種方法可以帶來更多收入。您可以透過一次性活動帶來更多收入。這包括透過車庫舊貨出售或線上銷售物品。還包括申請合格的稅收減免獲得退稅。

有時您可以獲得更多定期的收入或資源。這包括得到一份兼職工作、申請合格的福利或創辦小企業。

## 透過勞動力發展計劃增加收入

可以長期提高收入的方法之一是使用本地勞動力發展計劃開發能夠滿足高需求工作的技能。勞動力發展計劃提供可以讓您勝任目前所在公司或其他公司或機構的新工作的技能培訓。可透過職業學校、職業技術學校、社區學院、大學、工會和其他學徒計劃提供。

**如何在您的社區尋找勞動力發展計劃？**請從以下網址中的美國勞工部服務查找工具開始：

<https://www.dol.gov/general/location>。如果您輸入您的郵遞區號，您將獲得一份您所在地區的計劃清單。

您也可以訪問美國工作中心，探索職業生涯，瞭解不同職業所需的教育和培訓，獲得申請就業和面試的建議，以及更多資訊。要查找您附近的中心，請查閱網站

<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/service-locator.aspx>。您也可以查閱網站

<https://www.careeronestop.org>，獲取線上工具和資訊。

您所在的州可能設有州職業或勞動力發展網站或門戶網站。查閱這些網站，您可以線上評估您的興趣和技能，並安排當面和線上培訓。許多社區學院也提供此類評估和服務。

## 決定何時申領社會安全金

如果您越來越接近退休年齡，您可能想要申請將社會安全退休福利加入到您的收入中。選擇何時開始領取社會安全退休福利是一個重要的財務決策。在以後的生活裡，社會安全金經常成為主要的收入來源，醫療和健康費用也可能達到最高水準。過早申請（當您剛剛有資格時）可能會影響您退休後的財務保障。

如果您在 70 歲申領社會安全退休福利，而非 62 歲，您的福利增加幅度可高達 75%。

<http://www.consumerfinance.gov/retirement/before-you-claim> 網站中的 CFPB 退休規劃工具能幫助您瞭解如果您推遲申領，您的社會安全金每年將如何增長。

### 增加現金、收入和其他資源的方法

使用此項工具確定您可以增加收入的方法。請注意，並非所有這些方法都適合您。找到可能適合您的選擇，並以此作為增加現金、收入和其他資源的方法。

#### 一次性活動

這可能適合我	增加收入的策略	後續步驟
	舉辦庭院/車庫舊貨出售。	
	線上出售物品。	
	如果您有資格，申請稅收抵免。	
	其他：	

## 定期收入

這可能適合我	增加收入的策略	後續步驟
	尋找加薪或增加當前工作時間的機會	
	更改預繳稅（如果您通常會收到大筆退稅）。	
	得到一份兼職工作。	
	做零工（提供托兒服務、庭院工作、跑腿等）。	
	如果合格，申請公共福利（TANF、SNAP、Medicaid、公共住房、SSI、失業救濟金）。	
	如果您所在的社區允許，出租家裡的房間。	
	做兼職小生意或利用您的天賦或愛好製作物品線上出售。	
	在互聯網上搜尋向其他企業提供服務的良好機會。	

## 長期收入

這可能適合我	增加收入的策略	後續步驟
	尋找可以增加當前工作工資或幫助您找到更好工作的培訓或教育機會。	
	決定何時申領社會安全金。	
	其他：	

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 第 4 單元：

# 支付賬單和其他費用

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 1：開支追蹤工具

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 3：支付賬單的方法：瞭解您的選擇
- 工具 4：減少開支的策略
- 工具 5：現金短缺時：確定賬單優先順序，並制定開支計劃

如果您可以進行多次對話.....

- 工具 2：賬單日曆

「為了保持財務穩定，您的開支應低於您的收入。」這一經驗法則可能對很多人有用，如果您不能支付所有的賬單和生活費，則不會很有幫助。對於其他人，平衡個人的優先事項與文化期望有時可能很難。如果您的工作是季節性或不規則的工作，當您工作時您能夠支付所有費用，但在您不工作的幾個月或幾週內，您將難以支付費用。

## 錢去哪兒了？

無論您的境況如何，授權都可能有幫助，甚至分清您的需求、債務和願望。這可以幫助您確定優先事項，並幫助您更清楚地理解當您發現您的開支與您的優先事項不符時，您可以從哪裡做出改變。**需求是您生活中必需的東西**。包括住房和公用設施、食品、藥物、服裝和交通工具。即使是需求，您通常也要在各種可以滿足您的這些需求的選擇之間作出決定。確定您能夠負擔、維護並能夠支付的物品可能很難。

**債務**包括您欠的債務和您必須支付的費用，例如子女撫養費、配偶贍養費和其他法院判決的費用。

**願望**是即使沒有您依然可以生活的東西。例如，有一輛可靠的車去上班是需求，而一輛昂貴的新車既是需求也是願望。

但是，界限並不總是如此明顯。一個人可能會將某種東西視為願望，而另一個人可能會將其視為需求。

分清需求、債務和願望能夠讓您設置優先順序。

透過追蹤一週或一個月的開支，很多人發現，他們的開支是一小筆一小筆費用相加，而有時並不符合他們的優先順序。追蹤開支可以讓他們更好地決定哪些賬單和費用可以削減。為了清楚地瞭解您是如何使用您的錢和資源，請使用「**工具 1：開支追蹤工具**」。有關削減開支的具體方法，請使用「**工具 4：減少開支的策略**」。

## 規劃和支付賬單

很多人有租金、公共事業費、汽車貸款、子女撫養費和保險費之類的經常性債務。大部分債務有固定的到期日，如果您延遲支付，即使只有幾天，您將支付額外費用，並承擔您的信用記錄中負面記錄的風險。

如果您完成以下事宜，您就能避免滯納金和其他延遲付款或不付款的後果：



### 需求、願望和債務

需求、願望和債務是您的所有花費。但是，它們之間的差別是什麼呢？需求是您生活中必需的東西。願望是即使沒有您依然可以生活的東西。債務是您因為您借錢（例如汽車貸款或抵押貸款）或支付您必須支付的費用（如兒童撫養費）而欠下的債務。

- 列出您的日常賬單。
- 設立賬單付款日曆，這樣您就可以瞭解何時應當付款。

「工具 2：賬單日曆」能夠幫助您直觀地瞭解需要支付哪些開支以及何時支付。

如果您使用智慧手機、短信或電子郵件，您可能更願意嘗試賬單提醒服務和應用程式。這些服務可以在需要支付您的賬單時向您發送提醒通知。

賬單支付的另一個方面是您用來支付賬單的方法。通常，您可以透過以下方式支付賬單：

- 現金
- 匯款單
- 支票
- 信用卡
- 借記卡
- 從您的銀行賬戶自動扣除
- 線上支付賬單

「工具 3：支付賬單的方法：瞭解您的選擇」可專門用於幫助您選擇適合您的賬單支付方法。例如，如果您更喜歡當面用現金支付賬單，您必須去付款地點，這將佔用您的時間和花費汽油費或公共交通費。如果您使用支票賬戶自動繳費，您可以節省時間，但您需要確保您的賬戶中有足夠的資金支付自動付款。否則，您可能需要支付透支費。

考慮每種賬單支付方法的優缺點使您能夠選擇有助於您節省時間和金錢、避免額外或不必要的費用、並創建可靠的賬單支付記錄的方法。該記錄可能會提高您獲得信貸的能力。

## 意外開支

管理意外和定期開支可能給您的預算帶來壓力，並導致您情緒緊張。**意外開支**的範例包括：

- 您的一個孩子的學校郊遊費用
- 您沒有預料到需要購買工作所需的工具

- 參加在另一個州的家庭成員葬禮的費用
- 汽車或住宅維修
- 突發疾病或受傷導致的醫療費用

**定期開支**則不同。這些偶爾的支出往往是可以預見的，但是如果您不為之做好準備，會很難管理。常見的定期費用包括：

- 保險費
- 物業稅
- 駕駛執照續延和汽車登記
- 與假日有關的費用
- 所得稅（如果您欠錢）
- 健康保險共同付費

## 現金短缺時

當您的收入比平時減少或您有意外開支時，您不能停止支付您的定期賬單和生活費用。當您發現您無法支付賬單和生活費時，您可以嘗試增加現金和資源（請參閱「第 3 單元：追蹤和管理收入與福利」）或尋找方法來減少您的開支。「工具 4：減少開支的策略」包括一些提示和建議，可以幫助您嘗試實現收支平衡。

您有責任按時支付您的所有債務。但當您沒有足夠的錢來支付您的債務和生活費時，您可能需要制定一項短期計劃度過這個月。

有時您的計劃可能涉及推遲支付一些賬單或不支付某份賬單。當賬單追討人打電話催繳，您想決定應當首先支付哪項債務時，有時似乎最簡單的方法就是支付「償債要求最迫切的債務」－但這可能不是最好的辦法。有時計劃將意味著短時間忽視償債要求最迫切的債務，直到您可以制定一項還款計劃。

制定該短期或長期計劃的一部分是為了幫助您確定無力支付某些賬單的後果。如果您不能償還所有的債務，這可以幫助您確定開支的優先順序。

行為	部分潛在後果
超過您的房租支付截止日期五天	按照租賃協議支付滯納金。 可能被驅逐的風險。 使您與您的房東之間的關係緊張。 為您帶來壓力。
未償還汽車貸款	按照貸款協議支付滯納金。 您的車輛被收回的風險。 制定在下個月需要更多現金的計劃 – 以償還未支付的汽車貸款。 您的信用報告出現負面記錄並且您的信用評分下降的風險。
未支付您的電費賬單	支付滯納金。 制定在下個月需要更多現金的計劃 – 以償還未支付的電費賬單。 如果您幾個月未繳費，可能會切斷您的電力供應。要重新接通，您必須付清電費，並需要支付重新接通費。
未支付信用卡賬單	按照信用卡協議支付滯納金。 您的欠款利率升高的風險（如果您逾期 60 天）。 新購買商品利率升高的風險。 您的信用報告出現負面記錄並且您的信用評分下降的風險。

如果您發現您不能按時支付您的所有賬單，請嘗試聯繫您的債權人，作出短期安排。

最後，當您查看過不支付或遲付賬單的後果，並且已經致電您的債權人之後，制定一項短期計劃。使用「工具 5：現金短缺時：確定賬單優先順序並制定開支計劃」，制定一項計劃。此項工具旨在幫助您首先保護與收入相關的開支。如果您未支付這些費用，可能會影響到您用來支付任何賬單的賺錢能力。

# 當債權人討債時

不要忽略您不能支付的賬單。如果您確實無法支付，致電並解釋您將無法支付一份賬單，並說明原因。您不妨聯繫認證住房、信貸或債務顧問，獲取有關制定償還您的債務以及支付您每月賬單和費用的計劃的專門協助。

「第 6 單元：處理債務」描述債務追討過程中您的權利，包括回應債務追討人的提示。有關債務追討人可以做和不可以做的事情的更多資訊，請查閱以下網站，向 CFPB 諮詢：

<http://www.consumerfinance.gov/askCFPB>。

如果債權人（例如信用卡公司或醫療服務提供者）起訴您，仔細審查和回應任何法庭文件。通常需要一份書面答覆。如果您根本不回應，法院通常會假設債權人的說法是正確的，並發出您需要給付的判決令。如果您不能在預定的日期去法院，請求法院安排另一個聆訊日期。如果您收到訴訟文書，您也應當找一位可以提供諮詢意見並代表您的律師。

您可能資格透過法律援助獲得免費法律服務，這取決於您的收入和您的住所。您可以查閱以下網址，查找您所在州的法律援助辦事處：<http://lsc.gov/find-legal-aid>。

軍人可以透過行政長官（JAG）獲得法律援助。查閱以下網址查找您當地的 JAG 辦事處：

<http://legalassistance.law.af.mil/content/locator.php>。

年長消費者還可以撥打電話 866-949-2372，致電年長者維權中心，瞭解您所在區域是否有可能提供幫助的高級法律服務計劃。

## 工具 1：

# 開支追蹤工具

大多數人不能告訴他們在一個月內如何花錢。在決定對您的開支做出改變之前，最好能瞭解您目前的花錢方式。這需要三個步驟：

1. **在一週、兩週或一個月期間持續追蹤您的每一筆開支。**一個月最好，因為這將包括您的所有收入和賬單。但是，持續追蹤一個月的開支可能很難。
2. **分析您的開支。**看看每個類別您花了多少錢。請注意任何趨勢，並尋找您可以取消或減少的開支。
3. **將這作為幫助您對開支做出變化的資訊。**

追蹤您的開支需要做大量的工作，需要堅持承諾。但這是重要的工作。透過追蹤開支，很多人實際上能夠找到儲蓄用於緊急情況、意外開支和實現目標的錢。另一些人能夠使自己的預算平衡。

**準備一個小塑膠盒或信封。**每次您花錢或支付賬單時，得到一張收據，將收據放入塑膠盒或信封中。如果收據不包含您購買的物品，花幾秒鐘時間，把它寫在收據上。如果您沒有拿到收據，請記錄金額和您購買的物品。

**分析您的開支。**這個月的每週都使用此項工具。查看您的收據。在對您最清楚的列中填寫您的開支總額和日期。看看您在每個類別的開支，並把每週的金額相加。當您獲得這些總額後，把它們加在一起，得出這週您的開支總額。

**注意趨勢。**圈出每個月都相同的項目（例如，租金、汽車貸款、手機費）。這些往往是您的需求和債務。這將使您更輕鬆地進行預算。確定您可以取消或減少的任何類別 – 這些通常是願望。

以下是開支追蹤工具中使用的類別清單。

托兒和教育	托兒費、尿布、學校用品、學校資料費、郊遊和其他活動費
法院裁定的債務	子女撫養費、賠償等
償還債務	信用卡付款、高息小額貸款、典當貸款付款、汽車抵押貸款付款以及其他貸款還款
外出就餐（食物與飲料）	在外購買的任何餐飲
娛樂	看電影、聽音樂會、體育設備/收費、體育賽事、彩票、會員、飲酒、書籍/光盤、訂閱
禮物和捐贈	捐款給宗教組織或其他慈善機構、禮物
食品	帶回家的食物和飲料，包括嬰兒配方奶和食品
醫療保健	共付費、藥物、眼部護理、牙科保健、健康保險費
家居生活用品	您的家居用品，例如清潔用品、廚房用具、傢俱、其他設備
住房和公用設施	房租、按揭、保險、房產稅、電、瓦斯、水、污水、電話、電視、互聯網服務、手機
個人護理	理髮、衛生用品、乾洗
寵物	食品、醫療費用、與照顧您的寵物有關的其他費用
儲蓄	用於緊急情況、目標、返校開支，假日購物、孩子教育的儲蓄和退休儲蓄
工具或其他與工作相關的費用	工具、設備、特殊服裝、與工作有關的書籍、機械、服務性動物或牲畜、工會會費
交通	汽油、汽車貸款、保險付款、修理

 分析您的開支： \_\_\_\_\_ 月第 \_\_\_\_\_ 週

把來自您收據的每筆金額記入這張作業表中與之匹配的類別列中。注意確保記入的條目也與正確的日期匹配。將每列數額相加。將所有列的總額相加，得出一週的開支總額。列印本表並填寫多份表格，分析一個月或更長時期的開支。

一週七天	托兒和教育	法院裁定的債務	償還債務	外出就餐	娛樂	禮物和捐贈	食品	醫療保健	家居生活用品	住房和公用設施	個人護理	寵物	儲蓄	工具或其他與工作相關的費用	交通	總計
星期日																
星期一																
星期二																
星期三																
星期四																
星期五																
星期六																
總計																

查看您的開支追蹤工具。**哪些項目可以取消或減少？**在下表中列出它們。當您制定您的現金流預算時，您只需填寫這些內容。

不能減少的開支	原因

這些項目**可以完全取消嗎**？如果可以，您花在這些項目上的錢可以用在其他方面，例如儲蓄用於緊急情況、目標或償還債務。

可以取消的開支	取消步驟

有沒有**確實可以減少**的項目？如果有，請將它們列在下面。為這些項目設定新的開支目標，並將它們納入您的現金流中。

可以減少的開支	新的消費目標

一旦追蹤您的開支，一定要將其添加到您的**預算或現金流預算中**。有關現金流預算的詳細資訊，請參閱「第 5 單元：每月實現收支平衡」。要瞭解有關可以幫助您支付您的賬單的金融服務的詳細資訊，請參閱「第 8 單元：金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到最適合您的服務和產品」。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 2：

---

# 賬單日曆

瞭解一個月中預期會有哪些賬單可以幫助您計劃在手頭上留出足夠的錢或其他財務資源來支付這些賬單。這樣還可以幫助您思考在一個月中減少您的開支的方法。有些人發現，事先規劃有助於減輕您收到賬單時的壓力。

使用此項工具創建賬單日曆：

- 收集一個月內您支付的所有賬單或使用來自開支追蹤工具的資訊。
- 寫下這些賬單的截止日期。由於截止日期是賬單收到的日期，寫下賬單發送日期。如果您郵寄付款，應當將截止日期前至少七天標記為截止日期。對於當面或電子賬單付款，應當將截止日期前一兩天標記為截止日期，以確保您不會遲付款。
- 寫下您欠款的公司或個人，以及賬單發送日期應該支付的金額，以確保按時支付。
- 將該日曆放在您每天都能看見的地方，以確保您不會忘記重要的賬單。貼在臥室門後是一個很好的方法。

要瞭解有關可以幫助您支付賬單的金融服務的詳細資訊，請參閱「第 8 單元：金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到最適合您的服務和產品」。



月份： \_\_\_\_\_

星期日 ____	星期一 ____	星期二 ____	星期三 ____	星期四 ____	星期五 ____	星期六 ____	一週總賬單數額
星期日 ____	星期一 ____	星期二 ____	星期三 ____	星期四 ____	星期五 ____	星期六 ____	一週總賬單數額
星期日 ____	星期一 ____	星期二 ____	星期三 ____	星期四 ____	星期五 ____	星期六 ____	一週總賬單數額
星期日 ____	星期一 ____	星期二 ____	星期三 ____	星期四 ____	星期五 ____	星期六 ____	一週總賬單數額

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 3：

# 支付賬單的方法：瞭解您的選擇

瞭解每種賬單支付方法的優缺點資訊後，您可以做出選擇，幫助您：

- 節省時間。
- 省錢。
- 避免額外或不必要的費用。
- 創建可靠的賬單支付記錄。

賬單支付方式	優點	缺點
<b>現金</b>	<p>易懂</p> <p>當您直接向公司支付現金時，通常沒有額外的費用。購買或使用一種特殊產品（例如匯款單或預付卡）可能需要收取費用。</p>	<p>可能不方便，因為這需要當面支付賬單</p> <p>賬單支付機構可能會向您收取現金付款費用。</p> <p>可能很難證明您已付款，除非您有收據</p> <p>前往付款商家的差旅費</p> <p>在前往支付賬單的途中，您的現金可能丟失或被盜。</p>
<b>匯款單</b>	<p>易懂</p> <p>可以郵寄，比現金更方便</p> <p>在某些情況下比支票更安全，因為匯款單上沒有個人銀行資訊</p>	<p>可能不方便，因為您必須購買匯款單</p> <p>每張匯款單需要支付費用</p> <p>可能很難證明您已付款，除非您有匯款單收據，並收到付款的收據</p> <p>郵寄付款的郵費</p> <p>與現金一樣，一旦丟失，很難找回。</p>

賬單支付方式	優點	缺點
<p><b>支票</b></p>	<p>在銀行或信用社設立支票賬戶後很方便</p> <p>可以郵寄，比現金更方便</p> <p>如果存在爭議，較容易證明您已付款</p> <p>可以選擇透過銀行或信用社線上賬單付款</p> <p>支票賬戶中的資金非常安全。</p>	<p>需要在銀行或信用社開立賬戶 – 如果您有負面銀行記錄報告，您可能無法開立支票賬戶。</p> <p>銀行或信用社可能收取資金不足手續費或透支費（如果您在賬戶內沒有足夠資金的情況下開支票支付賬單）。</p> <p>有些人可能很難理解和管理支票賬戶</p> <p>開出支票和郵寄支票的時間</p> <p>郵寄付款的郵費</p>
<p><b>信用卡</b></p>	<p>方便</p> <p>可以透過電話或線上支付賬單</p> <p>如果存在爭議，容易證明您已付款</p> <p>如果您的信用卡或資訊被盜或丟失，向您提供保護，無需支付沒有消費的費用</p> <p>可以設置自動支付經常性賬單，沒有透支的風險</p> <p>如果您按時付款，並將開支保持在信用額度 <b>30%</b> 以下，擁有信用卡可以幫助建立您的信用記錄。</p>	<p>信用卡意味著您需要支付另一份賬單。</p> <p>創建債務 – 當您使用信用卡時，您是在借錢來支付賬單及其他物品。</p> <p>如果您不能全額支付信用卡欠款餘額，您將需要支付餘額利息，就會超過使用現金或支票付費購買的費用</p>
<p><b>預付卡</b></p>	<p>方便</p> <p>可以透過電話或線上支付賬單</p> <p>如果存在爭議，較容易證明您已付款</p>	<p>請查看預付卡協議，瞭解使用預付卡支付賬單時是否向您收費。</p>

賬單支付方式	優點	缺點
<p><b>從支票/儲蓄賬戶、預付卡、借記卡自動扣款或從信用卡自動收費</b></p>	<p>方便</p> <p>減少延遲支付的機率 – 只需設置一次。</p> <p>可以與借記卡（支票賬戶）或信用卡鏈結</p> <p>如果存在爭議，較容易證明您已付款</p> <p>節省時間</p>	<p>當自動扣款時，如果支票賬戶內沒有足夠的錢來付款，您需要支付額外的費用。</p> <p>如果用於支付的卡出現問題，您必須更換卡時，您必須向透過自動扣款支付的開賬單人更新卡的資訊。</p> <p>信用卡自動收費將生成您仍然需要償還的債務，如果您每個月不能全額償還，則需要支付利息。</p>
<p><b>線上付款</b></p>	<p>方便</p> <p>您可以選擇在每個賬單週期一次性付款或設置使用您的銀行、信用社或預付卡賬戶透過服務提供者的線上網頁服務或開賬單人的網站進行定期（自動）支付。通常您也可以使用移動應用程式支付賬單。一定要追蹤您的餘額。這將幫助您避免繳納滯納金。</p> <p>自動付款可以減少延遲付款的機率。</p> <p>如果透過您的銀行或信用社設置，如果您的賬戶沒有足夠的錢支付賬單時，您將能夠收到警告或提醒。</p> <p>可能包括設置從手機/智慧型設備付款的選項</p> <p>節省時間</p>	<p>設置和學習需要時間</p> <p>支付時，如果賬戶內沒有足夠的錢，可能存在透支和收費或拒絕付款的風險</p>

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號，也不要提供有關您個人或財務狀況的資訊。

## 工具 4：

# 減少開支的策略

此項工具重點關注可以減少開支或較少使用現金和其他財務資源的方法。並非所有這些方法都適合您。找到可能適合您的方法，並以此作為獲得更多資訊或資源的計劃。

### 策略列表

減少常規（經常性）開支。

 這可能適合我	開支	策略	估計節省金額
	電視	聯繫您的提供商，詢問低成本計劃或停止有線電視。	
	互聯網	聯繫您的提供商，詢問低成本計劃。	
	電話	確認您是否符合「生命線」電話費率。 <sup>33</sup>	
	手機計劃	查看預付費或固定電話計劃。確認您是否符合「生命線」電話費率。 如果您使用的是智慧手機，查看是否有更便宜的資料計劃。追蹤您的資料使用情況，以確保不超過您的限值。	
	保險	查看您是否能獲得其他公司的更低費率或將保險業務轉移到一家公司能否為您省錢或獲得其他折扣。如果您家裡有一個年輕的開車人，可以諮詢好學生折扣。 增加汽車、承租人或房主保險扣除額，來降低保費支出。	

<sup>33</sup> 有關生命線電話費率的更多資訊，請查閱網站 <https://www.fcc.gov/consumers/guides/lifeline-support-affordable-communications>。

✓ 這可能適合我	開支	策略	估計節省金額
	家庭能源費用	<p>檢查您是否有資格獲取能源補助、房屋節能改造計劃、公共事業費折扣或其他獎勵。</p> <p>尋找節省能源的方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 關閉並拔下不使用的電器。</li> <li>▪ 隔熱並在門窗週圍使用擋風雨條。</li> <li>▪ 將自動調溫器的溫度在夏天調高，在冬天調低。</li> </ul>	

取消常規（經常性）開支。

✓ 這可能適合我	開支	策略	估計節省金額
	線上視頻會員	考慮使用按使用量計費的租賃服務。	
	折扣店會員	如果您不經常使用或者不能為您省錢，考慮取消會員資格。	
	健身中心會員	如果您不經常去，考慮取消會員資格。	

避免費用。

✓ 這可能適合我	開支	策略	估計節省金額
	金融服務費	查看您的金融服務賬戶。您是否在支付： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 支票兌現費？</li> <li>▪ 支票或儲蓄賬戶維護費？</li> <li>▪ ATM 或透支費？</li> <li>▪ 信用卡年費？</li> </ul> 您可以更換為免費或低收費賬戶嗎？	
	滯納金	就像支付停車罰單一樣及時支付賬單和罰金。如果您延遲支付，停車罰單和其他罰金費用會更高。 及時更新您的駕駛執照和登記資訊。 按時歸還圖書館資料。	

#### 其他策略

✓ 這可能適合我	策略	實用技巧	估計節省金額
	協商新的賬單支付截止日期，從而易於管理現金流。		
	避免外出就餐；每個月減少一次外出就餐。	如果您在上班時購買午餐，可以考慮自帶午餐。 如果您有孩子，尋找有「小孩免費用餐」之夜的餐館。	
	避免在外購買冷飲和咖啡。		
	使用優惠券。		
	購買二手傢俱或服裝。		
	不要購買或租賃 DVD 或 CD。	前往當地公共圖書館。為了避免滯納金，按照到期日期返還物品。	

✓ 這可能適合我	策略	實用技巧	估計節省金額
	如果便宜，購買大批量物品。	查看價格標籤，瞭解每份單價。有時較大數量實際上並不省錢。	
	維護車輛。	定期更換機油，並確保輪胎充滿氣。這樣可以節省燃料，並防止重大維修。	
	其他：		

一個月總共減少的開支金額： \_\_\_\_\_

一旦確定了減少開支的策略，請調整您的現金流預算。請參閱「第 5 單元：每月實現收支平衡」。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。**CFPB** 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。**CFPB** 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 5：

# 現金短缺時：確定賬單優先順序並制定開支計劃

即使您盡一切所能增加收入來源或減少開支，您可能仍然發現自己現金短缺。此項工具可以幫助您為不能支付賬單的數週或數月創建短期計劃。請記住，您要負責所有的賬單和開支。如果您現在不付款，將來您還需要補交這些費用。

重點領域	您的開支
<p><b>保護您的收入。</b></p> <p>如果您需要一輛車上下班，按時支付您的汽車貸款和保險。</p> <p>維持保住您的工作所需的其他開支，例如您需要的工具或所需的執照。</p>	
<p><b>保護您的住房。</b></p> <p>無論您是租房還是有抵押貸款，失去住房的代價十分巨大。別忘了您能保留住處所需的稅收、共管公寓管理費和移動房屋佔地費。</p> <p>如果可能，盡量保住您的公共設施。沒有它們生活將很艱難，並且重新接通費很貴。</p>	
<p><b>支付您的債務。</b></p> <p>範例包括：子女撫養費、所得稅、學生貸款等。</p>	

重點領域	您的開支
<p><b>保護您的資產和健康。</b></p> <p>不要讓基本保險失效；這包括汽車、承租人、房主和健康保險保費。包括您的共付額和所需的處方藥費。</p> <p>沒有保險可能意味著您不能開車，並使您的資產（包括您/您的家人的健康）面臨風險。</p>	

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 第 5 單元：

# 每月實現收支平衡

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 3：現金流改善核查表

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 1：現金流預算或  
工具 2：現金流日曆

如果您可以進行多次對話.....

- 檢查現金流預算編寫或管理

說到錢的時候，時機很重要。人們常常發現自己會在一週內使用大量現金或資源，一次性支付多份賬單，或把錢揮霍在有趣的事情上。然後，下一週面對必要開支或債務時，卻出現資金短缺的狀況。

這就是為什麼每月預算有時無法在不同的週發揮作用的原因。如果您領取收入的時間與您的開支時間不匹配，您沒有進行規劃，您可能會出現資金短缺。現金流預算預測每個月您將收到多少收入、預計的收入和開支以及何時領取收入和開支。

現金流預算與常規預算不同，因為它將您的每月預算分解為每週預算，說明預計什麼時候會收到錢和其他財務資源（收入）以及何時必須用於需求、願望和債務。



### 追蹤您的金錢和開支

一些銀行和信用社提供線上理財工具，幫助您追蹤您的收入、預算和現金流。如果您在銀行或信用社有一個賬戶，在網上或打電話聯繫您的金融機構，查看您是否可以使用這些工具。

當您輸入個人或銀行資訊時，請確保該網站是安全的。

現金流預算可以幫助您確定一個月內何時出現資金短缺。並可以幫助您瞭解您手頭是否有能夠支付最重要開支的財務資源 – 因此，您不會出現無法支付租金之類的情況。現金流預算還可以幫助您找到可以減少開支或推遲開支的目標領域。

對於有不定期、季節性或一次性收入的人來說，現金流預算更為重要。它可以幫助您預測和規劃如何將您的收入分配到您沒有收入的週或月份的方法。

## 創建現金流預算

創建現金流預算包括三個步驟：

- **在一週、兩週或一個月時間內追蹤您的每一筆收入和開支。**您可以使用第 3 單元的收入和財務資源追蹤工具和第 4 單元的開支追蹤工具完成這項工作。
- **分析您的開支。**您可以使用第 4 單元的開支追蹤工具完成這項工作。
- **使用此類資訊創建現金流預算。**您可以使用「工具 1：現金流預算」完成此步驟，或使用「工具 2：現金流日曆」。您的現金流預算為將來您如何使用您的收入設定目標。

有的開支無法削減，例如租金和汽車貸款。這些通常稱為固定開支。削減這些開支需要作出重大改變，例如搬家或賣車。然而，有時您可能會發現您需要這樣做，以便使您的現金流恢復正常。

如果您想在其他一些方面削減開支，**請把這些新的目標開支水準納入您的現金流預算中。**例如，如果您每月花 \$350 購買食品，您可能會決定購買大包裝食品，將您在食品開支減少到 \$300。當您設定目標時，很重要的一點是必須現實。您的現金流預算為將來您如何使用您的收入設定目標。

工具 1：

---

# 現金流預算

創建現金流預算很重要，因為它可以幫助您確保您手頭擁有的資源能夠支付最重要的開支。如果您的收入是不定期、季節性或一次性收入，這尤為重要。

有的開支無法削減，例如租金和汽車貸款。這些通常稱為固定開支。削減這些開支需要作出重大改變，例如搬家或賣車。然而，有時您可能會發現您需要這樣做，以便使您的現金流恢復正常。

如果您想在其他一些方面削減開支，**請把這些新目標開支水準納入您的現金流預算中**。例如，如果您每月花 **\$350** 購買食品，您可能會決定購買大包裝食品，並使用優惠券，將您的食品開支減少到 **\$300**。當您設定目標時，很重要的一點是必須現實。您的現金流預算為將來您如何使用您的收入設定目標。

您可以使用下表創建現金流預算。

以下是開始時向您提供的一些重要提示：

### 一週的初始餘額

您每週的初始餘額是前一週的期末餘額。當您開始一個現金流時，算算您口袋裡、預付卡上或用來支付您的賬單的賬戶中有多少錢，作為您的初始餘額。

現金流預算項目	第 1 週	第 2 週
一週的初始餘額	<b>\$37.00</b>	
現金和其他財務資源來源		
工作收入		
SNAP		
公共住房代幣券		
現金和其他財務資源的來源總額		
使用現金和其他財務資源		
住房		
公共事業		
食品		
外出就餐（食物與飲料）		
交通		
使用現金和其他財務資源總額		
一週的期末餘額		

初始餘額是您的現金、預付款卡和賬戶餘額的總和。

## 現金和其他財務資源的來源總額

將您一週的初始餘額與一週獲得的其他收入相加。總額是您可以用來支付一週所有開支的數額。

現金流預算項目	第 1 週	第 2 週
一週的初始餘額	<b>\$37.00</b>	
現金和其他財務資源的來源		
工作收入	\$305.34	
SNAP	\$280.00	
公共住房代幣券	\$650.00	
<b>現金和其他財務資源的來源總額</b>	<b>\$1,272.34</b>	
使用現金和其他財務資源		
住房		
公共事業		
食品		
外出就餐（食物與飲料）		
交通		
<b>使用現金和其他財務資源總額</b>		
一週的期末餘額		

將您的一週初始餘額與一週所有現金和財務資源來源數額相加。

## 使用現金和其他財務資源總額

將一週內您的所有開支和其他現金使用數額（儲蓄和償還債務）相加。請注意，一些財務資源只可用於特定開支。例如，SNAP（補充營養援助計劃）福利只能用於食品、植物以及用於收穫食物（供您的家人食用）的種子。

SNAP 不能用於：

- 任何非食品物品，例如寵物食品、肥皂、紙製品、居家用品、美容物品、牙膏和化妝品
- 酒精飲料和煙草
- 維他命和藥物
- 任何可以在店內吃的食物
- 熟食

從您的現金和其他財務資源的來源總額中減去使用現金和其他財務資源總額

這將得出您這一週的期末餘額。它還會告訴您是否擁有足夠的現金和其他財務資源，度過這一週。

現金流預算項目	第 1 週	第 2 週
一週的初始餘額	<b>\$37.00</b>	<b>\$142.37</b>
現金和其他財務資源的來源		
工作收入	\$305.34	
SNAP	\$280.00	
公共住房代幣券	\$650.00	
<b>現金和其他財務資源的來源總額</b>	<b>\$1,272.34</b>	
使用現金和其他財務資源		
住房	\$650.00	
公共事業	\$59.97	
食品	\$180.00	
外出就餐（食物與飲料）		
交通	\$240.00	
<b>使用現金和其他財務資源總額</b>	<b>\$1,129.97</b>	
<b>一週的期末餘額</b>	<b>\$142.37</b>	

期末餘額為來源總額減去使用總額。它將成為您下一週的初始餘額。

 現金流預算表

	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 5 週
一週的初始餘額					
<b>現金和其他財務資源的來源</b>					
工作收入					
兼職收入					
個體經營收入					
TANF					
SNAP					
公共住房代幣券					
其他：					
<b>現金和其他財務資源的來源總額</b>					
<b>使用現金和其他財務資源</b>					
信用卡付款					
高息小額貸款付款					
個人貸款					

	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 5 週
其他債務					
其他付款					
儲蓄：應急基金					
儲蓄：目標					
儲蓄：子女教育					
儲蓄：退休					
租金或抵押貸款付款					
房主或租賃保險					
電力					
瓦斯					
供水和排水系統					
有線電視或衛星電視					
互聯網服務					
電話和手機服務					
食品					
外出就餐（食物與飲料）					

	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 5 週
汽車貸款					
汽油					
汽車保養					
職業所需工具和其他工作相關費用					
醫療保險					
醫療保健扣除額和共付額					
個人護理					
托兒、尿布、學費及學校用品					
娛樂					
捐款					
<b>使用現金和其他財務資源總額</b>					
<b>一週的期末餘額（來源 - 使用）</b>					

請務必使用您已經在其他單元完成的工具來構建您的現金流。請參閱「第 1 單元：設定目標並為大額購買制定計劃」，「第 2 單元：存錢以備急用、支付賬單和實現目標」，「第 3 單元：追蹤和管理收入與福利」，「第 4 單元：支付賬單和其他費用」，以及「第 6 單元：處理債務」。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具可能會要求您提供敏感的個人和財務資訊。CFPB 不會從您或使用此項工具的機構那裡收集任何資訊。CFPB 無法負責或控制別人怎麼樣使用您提供給他們的有關您個人或財務狀況的資訊。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號，並且建議使用者遵守所在機構有關保留、儲存和處置含有個人資訊文檔的政策。



## 工具 2：

---

# 現金流日曆

用現金流方法管理您的金錢，主要關注您的現金和其他財務資源的來源和使用時間。這一點非常重要，因為當您確信您有足夠的資金支付您的費用時，時間舉足輕重。

使用來自第 3 單元「工具 1：收入和資源追蹤工具」和第 4 單元「工具 1：開支追蹤工具」中的資訊，以及下方提供的空白日曆創建現金流日曆。每個月從結轉您上個月的餘額開始。然後填寫一週七天的現金和其他財務資源來源和使用。

在每週結束時，將您的初始餘額與您的來源總額相加，減去使用總額。這個數字就是剩下的數額，您每週的期末餘額。

以下是向您顯示如何使用該工具的一週範例：

1. 初始餘額：\$130（來自上一週）

2. 來源（收入/福利/資源）

星期日 16	星期一 17	星期二 18	星期三 19	星期四 20	星期五 21	星期六 22	總計
	SNAP： \$280					工資： \$305	\$585

3. 使用（賬單/開支）

星期日 16	星期一 17	星期二 18	星期三 19	星期四 20	星期五 21	星期六 22	總計
	食物： \$180 電話賬 單：\$60			汽油：\$30		汽車貸 款：\$180	\$450

4. 期末餘額

初始餘額：\$130 + 來源總額：\$585，包括 SNAP - 總計：\$450 = 期末餘額：\$265，包括 SNAP 中的 \$100
--

## 現金流日曆表

\_\_\_\_\_ 月份第 \_\_\_\_\_ 週

1. 初始餘額：\_\_\_\_\_

2. 來源（收入/福利/資源）

星期日 16	星期一 17	星期二 18	星期三 19	星期四 20	星期五 21	星期六 22	總計

3. 使用（賬單/開支）

星期日 16	星期一 17	星期二 18	星期三 19	星期四 20	星期五 21	星期六 22	總計

4. 期末餘額

初始餘額： \$ _____ + 來源總額： \$ _____ - 使用總額： \$ _____ = 期末餘額： \$ _____
---

重複使用此表來管理其他週您的現金流。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 3：

# 現金流改善核查表

如果您使用「工具 2：現金流日曆」創建了現金流預算，您可能會發現對有些週不起作用 – 您不能按時支付您的賬單。您可以透過避免大額定期付款確保您在需要時擁有現金或資源。相反，在一整月或一整年內使用小額支付的方法。這種策略稱為平滑現金流。

下面的一些建議可能對您不適用。找出可能適合您的選項，並使用本核查表作為把想法付諸實施的計劃。

### 策略表

 這可能適合我	策略	實用技巧	後續步驟
	協商新的賬單截止日期，從而與您收到收入的時間更好地匹配。	從與您建立長期關係的企業開始。	
	協商將每月付款額分成兩個較小的付款額。	例如，如果 \$700 的租金付款截止日期是一個月的第一天，看看您是否能在一個月的 1 號和 15 號分別支付 \$350。	
	每月付款，以避免大額、總額或定期付款 – 例如汽車保險。	做這種安排時您可能需要支付一小筆費用，但可以讓您更容易地支付這些付款。	
	設立一個儲蓄賬戶，將大額、一次性付款的每月數額自動存入該賬戶中，這樣您就可以在截止日期時做好準備。	為此您需要定期收入和一個銀行或信用社賬戶。	

✓ 這可能適合我	策略	實用技巧	後續步驟
	探討公共事業平均付款計劃。	在極端氣候條件下特別重要 – 冬季的高額取暖費賬單或夏季的高額冷氣賬單。您通常必須是有良好信譽的顧客才能享受這些計劃。請與您當地的公共事業服務提供者聯繫。	
	請確認您是否有資格獲取能源援助計劃。	請求向您所在社區的能源援助計劃管理機構轉介。	
	探索債務合併的可能性。	如果您有很多債務和良好的信用，考慮在一家銀行或信用社將債務合併。這可以使您更容易地管理現金流，因為每月付款額可能較小 – 但長遠來看，您可能需要更長時間才能完全還清債務，並且成本更高。 請記住，如果您將您的債務合併到您的抵押貸款中，不按時支付這些款項可能使您的房子面臨危險。請務必瞭解相應條款，不要透過您新貸款支付更多的利息。	
	以較低的利率對房產進行再融資。如果您在償還房屋貸款方面遇到困難，可以與您的債權人討論修改的可能性。	如果您再融資，一定要計算，確保新利率（包括手續費）的確能夠在長時間內為您省錢。CFPB 的「擁有住宅」工具可幫助您瞭解選擇房屋貸款的各個步驟： <a href="http://www.consumerfinance.gov/owning-a-home">http://www.consumerfinance.gov/owning-a-home</a> 。	

✓ 這可能適合我	策略	實用技巧	後續步驟
	<p>考慮賣掉您的汽車，購買一輛較便宜的汽車。如果您目前的汽車貸款利率較高，當利率下降時，考慮再融資。</p>	<p>獲取汽車貸款可能相當複雜。使用 CFPB 的「汽車貸款」工具瞭解如何準備，以便幫助您省錢、減輕壓力和選擇適合您的汽車貸款：  <a href="http://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/auto-loans">http://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/auto-loans</a>。</p>	
	<p>詢問您的僱主，以確保您已預繳足額的稅款。</p>	<p>這樣就不會讓您因為預繳稅額太低而導致大額所得稅賬單。</p>	
	<p>如果您有學生貸款，查看您能否選擇還款方式。</p>	<p>查看您是否有資格參加基於收入的還款計劃或其他計劃。CFPB 的「支付大學學費」工具可能幫助確定哪種還款方式適合您：  <a href="http://www.consumerfinance.gov/paying-for-college/repay-student-debt">http://www.consumerfinance.gov/paying-for-college/repay-student-debt</a>。</p>	

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 第 6 單元：

# 處理債務

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 2：債務-收入表

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 1：債務表
- 工具 5：當債務追討人來電時：您可以採取的步驟

如果您可以進行多次對話.....

- 工具 3：減少債務表
- 工具 4：償還學生貸款

## 何謂債務？

債務是您欠另一個人或企業的錢。當您欠別人錢時，您就有了債務。

當您欠錢時，您必須償還，有時是定期付款。您通常使用來自您未來收入的錢來支付這些款項。

儘管借錢使您今天就可以擁有某些東西，但是在今後幾個月或幾年內，您可能需要每月付款。這一債務會在未來減少您的選擇。

**債務不同於信用。**信用是一個複雜的話題。在本文中，信用是借錢的能力。債務是信用的結果。您可以擁有信用，而沒有債務。例如，您可能有一張目前您不欠錢的信用卡，因為您已還清了所有餘額，並尚未用該信用卡購買其他物品。



### 學生貸款債務

對於很多人來說，學生貸款構成他們所欠債務的很大一部分。鑒於其職業可能的收入，有時人們會借貸超過自己負擔能力的債務數額。有時人們會因為不瞭解貸款條款以及利息累積的後果，而陷入麻煩。

# 債務是好還是壞？

有時人們為債務貼上標籤，將其分為「好」債務或「壞」債務。一些債務可以幫助您達到您的目標或構建未來的資產。人們常常會說，借錢用於您的教育、買一輛耐用的車、創業或購買住房可能是一種良好的負債方法。

但事情並不總是這麼簡單。例如，**借錢用於繼續接受教育**可能是一種良好的債務，因為獲得文憑或學位可能會幫助您獲得收入更高的工作或更多的工作保障。但是，如果您借債但沒有獲得能夠幫助您獲得到更好工作的文憑或學位，這種學生債務讓您回到原點，而不是幫助您實現目標。

**貸款買一輛耐用的車**用於上下班可以幫助您支付賬單並為目標儲蓄。然而，如果您的借款額為 100% 的汽車價值，最終您所欠的錢可能超過這輛車的價值。或者如果您買超出您需求的更昂貴的車，每個月用來支付其他賬單的錢將減少。雖然這輛車可能幫助您上下班，但卻可能讓您遠離您的財務目標。

**借錢創業**可能有助於為您自己和他人創造收入。然而，如果生意失敗，最終您可能會欠錢，沒有可以用於償還這些債務的任何收入。

最後，**貸款買自己的住房**可能是一種實現您的個人目標的方法。但是，如果您不能按時付款或者您的最終欠款額超出您的住房價值，債務可能會讓您在很長時間內感到壓力很大。

這就是為什麼即使是很多人認為的「好」債務也要慎重考慮。

有些人認為，信用卡債務、短期貸款和典當貸款的債務是「壞」債務。這是因為它們的費用和利息較高，而將這些債務用於您的消費（例如外出就餐、禮物或度假）時，對於建立資產沒有幫助。但是，這些債務的來源有助於彌補您的現金流缺口，前提是您能夠償還。

所以，沒有哪一種類型的債務是「好」或「壞」債務。這就是為什麼首先要瞭解您的目標或需求非常重要的原因。然後您可以在作出最終購買決定之前尋找您需要的信貸，尤其是用於大額購買，例如汽車或住房。

## 擔保和無擔保債務

另一種理解債務的方法是將其劃分為擔保和無擔保債務。

**擔保債務**是與資產相關聯的債務。對於擔保債務，如果您不償還，貸款機構可以拿走該資產。以下為擔保債務的範例：

- 住房貸款 – 債務以您購買的住房作為擔保。如果您不償還您的貸款，貸款機構可以取消您對住房的贖回權、賣掉房屋、並使用出售獲得的錢支付部分或全部貸款。
- 汽車貸款 – 債務以您的汽車作為擔保。如果您不償還您的貸款，貸款機構可以收回您的汽車並出售，用於支付部分或全部貸款。
- 典當貸款 – 債務以您典當的物品作為擔保。貸款期間由貸款機構保存典當物品。如果您到期不能償還，典當的物品最終會被賣掉。
- 擔保信用卡 – 債務以您存放在銀行或信用社的資金作為擔保。您的信用額度一般等於您的存款額。例如，如果您存款 \$300，您的信用額度將為 \$300。

**無擔保債務**與資產無關聯。以下為無擔保債務的範例：

- 無擔保信用卡債務
- 百貨公司付賬卡債務
- 簽名貸款
- 醫療債務
- 學生貸款

如果您不支付這些貸款，因為沒有資產可供收回，他們經常會直接討債。關於學生貸款債務的詳細資訊，請參閱「工具 4：償還學生貸款」。

在「工具 1：債務表」中，您可以列出您的所有債務，並確定它們是擔保債務還是無擔保債務。

## 債務達到多少時屬於過多債務？

可以瞭解您是不是債務過多的一種方法是基於債務對您造成的壓力程度。如果您擔心您的債務，您可能擁有過多的債務。

更客觀的一種債務衡量方式是債務-收入比。債務-收入比將您每個月用於償還債務的數額與您的扣除稅額和其他扣除額之前的收入進行比較。由此產生的數值（一個百分比）可以顯示您有多少收入可專門用於償還債務 – 您的債務負擔。百分比越高，您的財務保障越低，因為所剩下的用於支付其他所有開支的資金越少。其他所有開支為每個月您需要支付的其他需求、願望和債務的總和，這些不屬於債務。其中包括：

- 租金
- 儲蓄
- 稅款
- 保險
- 公共事業
- 食品
- 衣服
- 經常性醫療保健支出，包括藥物
- 子女撫養費和其他法院裁定的債務
- 慈善捐款和禮物
- 其他家庭開支

- 托兒

### 債務-收入比

債務-收入比是一種簡單的計算方法：

您每月償債總額 ÷ 每月毛收入（稅前收入）

其結果是一個百分比，告訴您收入中的多少份額需要用來償還債務。例如，如果您的債務-收入比為 **36%**，意味著您每一美元收入中只有 **64 美分** 可以用來支付其他款項，包括您的所有生活開支和稅款。

在「工具 2：債務-收入表」中，您將確定您的債務負擔。如果您發現債務負擔高於您希望的目標，您可以使用「工具 3：減少債務表」為償還債務制定計劃。

## 先租後買計劃

在先租後買計劃中，消費者租賃傢俱、燈具、電子產品或家用電器等物品，並且通常可以透過在特定階段內持續付款或在租賃期間一次性付清的方式購買這些物品。透過這種方式租賃/購買的物品往往比直接購買更貴。如果不按照協議付款，出租人/賣方可以收回該物品。您可以選擇隨時歸還物品。如果您歸還物品或出租人/賣方收回物品，已付資金將不能退還給您。在大多數州，這些交易被視為租約；但在一些州，按照州法律這些交易被視為信貸銷售。

## 聯合簽署人：同意償還貸款

如果您聯合簽署貸款，您應該瞭解您的債務範圍。聯合簽署人為聯合借款人，與借款人有相同的債務償還義務。在大多數情況下，貸款機構或債權人甚至無須首先嘗試向借款人追償債務，就可以直接向聯合簽署人追償債務。聯合簽署貸款並不是簡單地作為他人的信譽證明：聯合簽署人可能需要償還任何未支付的借款。如果借款人拖欠貸款，您作為聯合簽署人通常同意償還全部貸款。您的信用評分可能也會受到影響，例如如果借款人遲付款或者逾期未付款。

聯合簽署貸款也可能會影響您未來獲得貸款的能力，因為債權人可能會考慮到您因為聯合簽署貸款而導致增加的債務額。

當貸款機構擔心預期的借款人不能償還貸款時，有時他們會要求有聯合簽署人。聯合簽署人有助於減輕貸款機構對還款的擔憂。如果您決定聯合簽署一項貸款，在您承擔聯合簽署的風險之前，您應該閱讀貸款條款，並慎重考慮。

# 對現役軍人的特殊保護

根據《軍事貸款法》（MLA），對於現役軍人及其受撫養者，債權人應承擔特殊責任。例如，截至 2016 年 10 月 3 日，MLA 規定，大多數類型消費者貸款的某些信貸成本不得超過年利率 36%（稱為軍事年利率或「MAPR」）。

MAPR 包括財務費用、信用保險費或手續費以及其他與信貸相關的手續費（例如申請或參加費）之類的費用（一些例外情況除外）。這些限制適用於大多數類型的消費信貸，例如信用卡（自 2017 年 10 月 3 日起）、高息小額貸款和存款預付產品。但有一些例外情況，例如住宅抵押貸款和某些用於購買個人物品和車輛的擔保貸款。違反 MLA 的信貸協議從一開始即無效。

## 高息小額貸款

高息小額貸款（亦稱作「預付現金」或「支票貸款」）是一種短期貸款，通常為 \$500 或更少。

**高息小額貸款**通常在您下次發薪日到期。您必須允許貸款機構在貸款到期時以電子扣款（ACH）方式從您的支票賬戶扣款，或事先開具全額付款支票允許貸款機構在貸款到期時存款。

取決於您所在州的法律，其他貸款特點可以不同。例如，高息小額貸款通常需要一次性付清，但僅支付利息付款（「續延」或「延期付款」）的情況並不少見。在某些情況下，高息小額貸款可以在較長的時間內以分期付款的方式償還。這些分期付款通常在消費者發薪日到期，貸款機構通常可以透過兌現遠期支票或 ACH 授權的方式從消費者的銀行賬戶自動提款。這類貸款通常在傳統店面高息小額貸款人或線上提供。

貸款機構給您發放貸款資金的方式包括提供現金或支票、將資金充值到預付卡中或電子存款到您的支票賬戶。

（財務費用）貸款成本的範圍可以從每借 \$100 收取 \$10 到 \$30 或更多不等。每借 \$100 需要支出 \$15 費用的典型雙週高息小額貸款相當於約 400% 的年利率（APR）。相比之下，信用卡的年利率範圍約在 12% 到 30%。

州法律和其他因素可能會影響您的借款數額以及向您收取的費用數額。有些州的法律不允許高息小額貸款，而在另一些州，貸款機構可能選擇不提供這種貸款。

## 高息小額貸款如何運作？

以下是 14 天高息小額貸款通常如何運作的範例：

借款人前往店面高息小額貸款機構，並填寫申請。（通常不進行傳統信用核查或考慮償還貸款的能力；借款人只需要一個銀行或信用社賬戶，這樣他可以開具遠期支票或提供賬戶的電子存取權限。貸款機構定期要求借款人提供工資支票或福利收據）。也可以線上獲取貸款。



借款人獲取貸款（中位貸款額為 \$350），每借 \$100 支付 \$10-\$30（每借 \$100 支付 \$15 費用是店面高息小額貸款的中位數費用）。



借款人向貸款機構提供 14 天遠期支票，數額為貸款額 + 費用 ( $\$350 + \$52.50 = \$402.50$ )，或授權從借款人的銀行或信用社賬戶提款。



貸款在 14 天內到期。通常，借款人沒有 \$402.50 來償還債務。相反他將再次支付費用（\$52.50），並續延另一筆 14 天貸款。

（備註：14 天的到期日期僅用於範例。還款日期可能為下一個發薪日或州法律規定的另一種最短期限。）



每 14 天，借款人必須全額償還或另外支付 \$52.50 的費用續延債務。借款人還款之前（並且不在短期內再次借款），平均需要五次貸款。如果應用到本貸款範例，則意味著借 \$350 的費用高達 \$262.50。

如果您正在考慮使用高息小額貸款，瞭解**常見誤區**以及有關高息小額貸款的事實非常重要。

- 消費者只使用高息小額貸款應急。

事實：大多數借款人第一次貸款時並非用於緊急開支。皮尤慈善信託基金會的「美國高息小額貸款報告」<sup>34</sup>發現，**69%**的首次借款人將其貸款用於支付日常賬單，而只有**16%**將其用於緊急情況，例如汽車修理。

- 借款人可以還清貸款，無需重新借貸。

事實：雖然他們可以按時償還，許多借款人必須在同一個付款週期內立即獲取新貸款或獲得另一筆貸款。皮尤慈善信託基金會<sup>35</sup>發現，高息小額貸款借款人平均在一年中的五個月負債，除借款額外，平均需要支付**\$520**的費用。

## 避免債務陷阱

如果您正在考慮短期貸款產品，以滿足迫切的需要，避免債務陷阱非常重要，否則它們會妨礙您達到您的目標。一次付清或一兩次付清的短期貸款可能會導致債務陷阱。

**債務陷阱**是指人們獲取一筆貸款後需要反復獲取新的貸款來償還首筆貸款的狀況。對於很多人來說，難以逃脫借錢支付貸款的循環，但仍然能夠支付其他開支（例如食物、租金和交通）。

當人們使用透過一兩次付款還清的短期貸款，而到期時沒有錢償還貸款和財務費用時，就會發生債務陷阱。這些貸款有許多共同之處。它們：

---

<sup>34</sup> 皮尤慈善信託基金會州政府和消費者計劃，美國高息小額貸款報告，2013年10月。  
<http://www.pewtrusts.org/en/multimedia/data-visualizations/2012/payday-lending-in-america>。

<sup>35</sup> 同上。

- 為小額貸款 – 一般為 \$500 以下
- 必須迅速償還 – 例如 14 天是典型的高息小額貸款期限
- 您需要向貸款機構提供您的銀行賬號資訊，當您不能償還貸款時，貸款機構能夠自動從您的銀行賬戶提款

同意使用這類信貸之前，請確保您瞭解如何償還您的貸款以及您最終需要為貸款支付多少費用。如果您發現，如果不獲得一筆新貸款您就不能償還您的貸款並支付其他開支，可以要求提供商為您提供使您有更多時間來償還貸款的還款方案。

## 高成本信貸的替代方法

如果您遇到急需用錢的情況，有很多方法可以避免債務陷阱的風險。

如果您現金短缺，考慮以下一些替代方法：

- 使用您自己的應急儲蓄。
- 使用來自信用社或銀行的低成本短期貸款。
- 向朋友或家庭成員借錢。
- 使用信用卡 – 儘管這樣會增加您每月的信用卡還款額，但長遠來看比較便宜。
- 如果因為到期的賬單而貸款，可以透過協商獲取更多時間來付款。
- 想一想您為什麼要借錢。這是一種需求、債務還是願望？如果是願望，考慮能否花較少的錢購買、不購買或等到您有這筆錢後再購買。

假設以下採用不同的方案支付緊急開支的情景。比較使用應急儲蓄、信用卡或高息小額貸款支付意外汽車修理的費用。

意外汽車修理費用 = \$350

費用資訊	應急儲蓄	信用卡	高息小額貸款
所需金額	\$350	\$350	\$350
年利率 (APR)	無	15.99% APR	每借 \$100 達 14 天需要支付 \$15 – 這意味著 391% APR。
還款條件	無	每個月必須支付一定數額 – 在本範例中，我們選擇固定每月付款額 \$25。	必須在 14 天內償還貸款額 (\$350) 及手續費 (\$52.50)
利息和手續費總計	\$0	16 個月 \$40	每筆 14 天貸款 \$52.50
還款時間	無	16 個月 <sup>36</sup>	14 天
汽車修理總成本	\$350	\$390	\$402.50

高息小額貸款的總成本取決於您需要多長時間才能儲蓄足夠的錢來償還全部貸款。在上面的範例中，如果您四次續借或展期貸款，您將在額外的 10 週內擁有債務，需要支付的費用總額高達 \$262.50，再加上您借的本金 \$350，共需還款 \$612.50。借款人還款之前（並且不得在短時間內再次借款）平均需要五次貸款。<sup>37</sup>

<sup>36</sup> 大多數信用卡公司允許客戶支付一定百分比的欠款，這使得不同月份的最低付款額不同。要全部還清該信用卡欠款餘額，個人必須在前 15 個月每月支付 \$25，然後在第 16 個月只需支付 \$15。

<sup>37</sup> 請參閱「CFPB 高息小額貸款、高息小額分期貸款、汽車抵押貸款和存款預支產品補充說明」，2016 年 6 月：[http://files.consumerfinance.gov/f/documents/Supplemental\\_Report\\_060116.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/documents/Supplemental_Report_060116.pdf)。

# 應對債務追討人

當人們收到來自債務追討機構的信函或電話時，他們往往才意識到有一筆債務需要償還。有時，他們不記得有債務，因此當他們發現有人來追討債務時會感到非常驚訝。

債務追討人會說服您用錢償還債務。匯款之前，您應當確認您確實欠了這筆債務。您還應當確認追討行為並非詐騙且合法。

您可以在與債務追討人的首次或後續討論中確認該資訊，但要小心詐騙債務追討人。確保您可以識別債務，並確認您尚未償還。

很多人在第一次接到電話或收到信函時知道自己確實欠債，並且能夠確認債務追討人是還款對象。如果您肯定是您的債務並且尚未償還，立即償還可能對您有利，因為這樣您就可以解決問題。償還債務時，索取收據非常重要，這樣您就能獲得可以確認您已經償還債務的記錄。

如果您不確定債務是否是您的或者債務追討人是否有權追討，您可以聯繫債務追討機構，確認這筆債務。您可以在債務追討人向您提供有關債務的特定資訊後 30 天內透過信件進行確認。債務追討人提供的資訊包括債權人名稱、欠款額以及有關如何提出爭議或確認債務的聲明。使用「工具 5：當債務追討人來電時：您可以採取的步驟」中的信件範例。

即使是您的債務，《公平債務追討規範法案》（**FDCA**）賦予您要求債務追討人停止聯繫您的權利。一旦您提出此項要求，債務追討人將告訴您他們將停止聯繫您。或者他們可能會通知您他們或債權人計劃採取其他措施（例如，對您提起訴訟）。此後，他們必須停止透過電話、郵件或其他方式與您進行任何聯繫。**停止聯繫不會取消債務**。債務追討人仍可訴訟您，並且仍然可以把您的債務報告給信用報告公司（Equifax、Experian 和 TransUnion）。



## 當電話鈴響起時.....

有時很難知道打電話的人是否真的是債務追討人。為了避免成為詐騙受害人，請詢問債務追討人的姓名、電話號碼和地址，並要求以書面形式提供債務資訊。

透過電話分享您的個人資料時一定要小心。如果陌生人詢問您的社會安全號碼、出生日期或銀行賬戶資訊，這可能是一種危險信號。

您可以隨時要求債務追討人停止聯繫您，所以請記住，您可以先向他們詢問更多資訊。

## 如果債務追討人起訴您怎麼辦

如果有人起訴您，您應該作出回應。您可以自行或透過律師提交書面「答復」作出回應，但您必須在法庭文件規定的日期之前作出回應。當您回應訴訟並否認您的債務或部分債務時，債務追討人必須向法庭出示能夠證明您欠債的證據。

**小提示：**如果您對債務或欠款額存在爭議，您應當在法庭判決之前在法庭訴訟中提出。如果法庭已作出對您不利的判決，您可能會失去對您的債務提出爭議的能力。

對您不利的判決將為債權人和債務追討人提供向您追討債務的更強有力的工具。根據您所在州的法律，債權人或債務追討人能夠：

- 扣押您的工資
- 對您的財產擁有留置權（可以阻止您出售或阻止您用您的財產作為抵押獲得貸款）
- 扣押或凍結您的銀行帳戶中的資金。
- 如果判決後有上訴程序，您可以在法院作出對您不利的判決之前進行辯護，您將有更好的機會在法院對追討債務提出異議。換言之，不要忽視訴訟 – 對法庭文件作出回應。



### 不要忽視法庭文件

您不能透過拒絕接收送達的訴訟文件或拒絕在證明您收到訴訟文件的收據上簽字的方式停止債務追討人的訴訟。如果您這樣做，基本上等於您忽視訴訟。如果您忽視訴訟，很可能會判決您支付債權人或債務追討人提出的欠款額。通常，法庭還會判決您支付額外的費用，包括律師費，用於支付追討債務的費用。

如果您想與律師討論債務追討訴訟問題，您可以查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1433>，瞭解如何查找律師。

## 債務追討中您的權利

債務追討人不得騷擾、壓迫或辱罵他們聯繫的任何人。他們不得：

- 反復或不斷地打電話煩擾、辱罵或騷擾您或接聽電話的任何人
- 使用淫穢或褻瀆的語言
- 威脅使用肢體暴力或損害任何人的名譽或財產
- 公開拒絕償還債務的借款人名單（向信用報告公司報告正確的資訊是合法的）。
- 打電話給您但不告訴您他們是誰
- 作出聲稱他們可以逮捕您的虛假恐嚇
- 說謊或誤導您

債務追討人的以下行為是非法的：給出不實的欠款金額、訛稱自己是律師、威脅要做法律不允許的事情或債務追討人無意去做的事情。

**小提示：**將債務追討人發送給您的所有信函或文件存檔，並保存您發送給債務追討人的任何文件副本，是不錯的主意。如果您要發送付款證明，請僅發送副本，自己保留原件。記錄你們的談話日期和時間，並記錄討論的內容。如果您與債務追討人之間發生糾紛，約見律師或出庭時，這些記錄可以幫助您。您可以向消費者金融保護署提交有關債務追討問題的申訴，無論是信用卡、抵押貸款還是其他債務。要提交申訴，請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/complaint>，或致電 855-411-CFPB (2372)。

## 醫療債務<sup>38</sup>

對於很多美國人來說，大部分的欠款是醫療債務。2014年，36%的工作年齡美國成年人報告難以支付醫療賬單。<sup>39</sup>

醫療債務日益成為導致一些人信用評分下降的一個主要因素。醫療債務正在成為決定提交破產申請的一個更重要的因素，因為人們發現，他們的醫療債務導致他們無法實現收支平衡。<sup>40</sup>大多數因醫療債務申請破產的人有健康保險。<sup>41</sup>

一旦人們欠下醫療債務，他們很少能夠尋求醫療護理。<sup>42</sup>當他們獲得醫療護理時，這會增加病人在治療上的花費，因為他們的病症可能會變得更糟 – 並且會花更多的錢。

### 可能導致醫療債務的因素是什麼？

**醫療債務幾乎總是某人突然患病或受傷的結果。**即使有醫療保險，共付額和扣除額會累積成很高的數額。這就是應急儲蓄為什麼很重要的一個原因。

**其次，幾乎無法預先瞭解醫療費用。**與當您簽署貸款協議時就瞭解要償還多少費用的住房或汽車費用不同，當您承擔您在醫院或其他醫療服務提供者處接受治療的付款責任時，通常您不知道治療所需的費用。您也不知道您的共付額。

---

<sup>38</sup> 有關醫療債務及其對消費者影響的詳細資訊，請參閱以下網站刊載的 CFPB 的「消費者信用報告：醫療和非醫療債務追討研究」：<http://www.consumerfinance.gov/reports/consumer-credit-reports-a-study-of-medical-and-non-medical-collections>。

<sup>39</sup> Collins, Sara R., Rasmussen, Perta W., Doty, Michelle M., and Beutel, Sophie, 「醫療改革生效以來的醫療保健承保和可負擔性上升狀況」，聯邦基金，2015年1月。請查閱網站 <http://www.commonwealthfund.org/publications/issue-briefs/2015/jan/biennial-health-insurance-survey>。

<sup>40</sup> 美聯社，「新醫療計費標準」，2014年2月13日。請查閱網站 <http://bigstory.ap.org/article/new-billing-standards-help-patients-debt>。

<sup>41</sup> 請查閱網站 <http://www.cnn.com/2009/HEALTH/06/05/bankruptcy.medical.bills>。

<sup>42</sup> Kalousova, Lucie and Burgard, Sarah A., 「債務與放棄醫療護理」，密歇根大學社會研究所，2012年7月。

**發票和賬單可能會令人感到困惑。**當您接受多個醫療服務提供者的治療時，您可能會收到多張賬單，而不是一張分項賬單 – 這些賬單可能會在幾週或幾個月內發送給您。這會導致困惑，因為您可能難以識別每張賬單中包含的費用。付款或延遲付款前，您可能會猶豫，因為您對保險承保的數額或向您收取的治療費用存在疑問。<sup>43</sup>

除非您知道治療會花多少錢、保險公司將承保多少錢以及您自己要支付多少錢，否則很難弄清楚向您收取的數額是否正確。這意味著您必須仔細查看每張醫療賬單，如果您有任何問題，請聯繫服務提供者或保險公司。<sup>44</sup>

**無保險的個人通常支出更多的服務費用。**保險公司可以協商獲取服務費用折扣。這意味著如果您沒有保險，在接受相同的醫療程序和護理的情況下，您的賬單金額可能會高於擁有保險的人。

## 如何避免醫療債務

儘管對這個問題沒有簡單的答案，但您可以採取具體措施減少醫療債務的影響：<sup>45</sup>

- **獲取醫療保險。**當您選擇一項計劃時，要考慮到每月保費和自付費，例如扣除額、共付額和共同保險。自付費較高的保險計劃可以節省您的每月保費，但是如果您或您的家人需要看醫生或住院，與其他類型的保險計劃相比，您可能需要為這些服務支付較多的費用。<sup>46</sup> 請查閱網站 <https://www.healthcare.gov>，瞭解有關您的醫療保險選擇的更多資訊。

---

<sup>43</sup> 請參閱 CFPB 的「消費者信用報告：醫療和非醫療債務追討研究」，2014 年 12 月。請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/reports/consumer-credit-reports-a-study-of-medical-and-non-medical-collections>。

<sup>44</sup> 請參閱 CFPB 的「消費者信用報告：醫療和非醫療債務追討研究」，2014 年 12 月。請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/reports/consumer-credit-reports-a-study-of-medical-and-non-medical-collections>。醫療保健財務管理協會（HFMA）指出：「醫療保健消費者對如何獲得清晰、易懂的價格資訊的認識很混亂。醫療保健收費和價格的差異以及服務、品質和結果方面的巨大差異都籠罩在不確定性和複雜性的陰雲之中。」（Brian Workinger，「價格透明度和估算的前衛觀點」，HFM 雜誌，2014 年 9 月）。

<sup>45</sup> 同上。

<sup>46</sup> 有關保險條款的定義和使用保險承保的技巧，請參閱以下網站刊載的美國衛生與公眾服務部「從承保到護理：獲得更好的護理並讓您更健康的路線圖」：<https://marketplace.cms.gov/outreach-and-education/downloads/c2c-roadmap.pdf>。

- 決定參保之前，**提前獲得費用估算**。
- **瞭解是否有立即付款折扣**，折扣額可能很高。這可能意味著需要在幾個月時間內在其他方面削減開支，以便支付賬單，並確保獲得折扣。
- **尋找折扣**。
- 在醫院接受治療之前或治療之後立即**詢問「慈善護理」**。通常可以透過服務台和線上申請。請記住：申請慈善護理可能有時間限制，所以要儘快申請。
- **如果要求您使用信用卡支付醫院賬單，請小心**。很多醫院有向無力支付治療費用的人提供慈善護理的一定義務。一旦您透過信用卡結算醫院賬單，您可能就沒有資格獲取慈善護理計劃。一些醫療服務提供者甚至會在服務提供者辦公室向您提供信用卡。醫療保健信用卡可能有微妙的條款，所以在您做出使用決定前，請確保您瞭解這些條款。<sup>47</sup>
- 如果即使在接受慈善護理和折扣後，您仍然無力支付護理費用，**請採取措施與服務提供者協商設立一項合理的還款計劃**。書面簽訂您的還款計劃協議，並要求以下條款：
  - 債務沒有利息
  - 月度報表顯示已付金額和未付餘額

---

<sup>47</sup> 有關醫療保健信用卡的提示，請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/whats-the-deal-with-health-care-credit-cards-four-things-you-should-know>。

- 由醫療護理服務提供者債務償還事宜，不得轉交給第三方債務追討機構
- 簽訂協議，規定如果相對於您的還款計劃延遲還款或錯過一次還款，您無需立即全額付款。
- **如果您是合格的 Medicare 受益人 (QMB)**，而您收到了不正確的賬單報表，向您收取應由 Medicare 承保的服務費用，您可以針對賬單提出爭議。記住要在爭議函中解釋，作為 QMB 您沒有進一步支付這些費用的法律義務。您可以透過「工具 5：當債務追討人來電時：您可以採取的步驟」，瞭解有關對債務提出爭議和爭議函範例的詳細資訊。
- **檢查您的信用報告**，確保您已償還的債務已準確報告，任何錯誤均已從您的信用記錄中刪除。如果信用報告公司沒有回復，請聯繫您所在州的消費者保護機構、司法部長或 CFPB。
- **如果您被醫療服務提供者或醫院起訴，請作出回應。**從您所在社區的法律援助組織或其他律師那裡獲得法律援助。

## 學生貸款債務

CPFB 網站上有一部分內容專門用於幫助您計劃支付教育費用和高中畢業後培訓費用的方法。事實上，這些工具將幫助您考慮規劃及支付學校費用的整個過程，包括：

- 選擇貸款
- 比較多所大學的助學金和大學費用
- 上大學時管理您的錢財
- 償還您的學生貸款

如果您有學生貸款債務，請從本網頁的償還學生債務部分開始閱讀，您可以查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/paying-for-college/repay-student-debt>。

# 您應該使用債務清償服務嗎？

債務清償公司說他們可以與債權人或債務追討人重新協商、清償或以某種方式改變您的無擔保債務條款。這可能包括減少餘額、利率或者您欠的費用。您可以透過聯繫債權人自己嘗試這樣做。債務清償公司往往收取昂貴的費用，一些公司還收取非法的預付費。一些債務清償公司廣告上說他們將幫助消費者，但他們只能提供很少的協助或不提供協助。

**如果任何承諾清償債務的公司有以下行為，您應當避免讓他們為您提供服務：**

- 在解決您的債務之前收取任何費用。
- 兜售「新政府計劃」來解脫個人信用卡債務。
- 向您保證它可以清償債務。
- 告訴您要停止與債權人溝通。
- 告訴您可以停止所有債務追討電話和訴訟。
- 保證以較少的錢清償無擔保債務。



## 工具 1：

---

# 債務表

為您的債務制定計劃之前，您必須瞭解您目前的狀況。您可以從列出一張**您的債權人以及欠款額**清單開始。這是管理和減少您的債務的第一步。

一定要包括欠朋友和家人、信用卡公司、銀行、百貨公司、高息小額貸款機構的債務、法院裁定的子女撫養費以及欠地方、州或聯邦政府的債務（例如財產稅）、學生貸款和補繳所得稅。

要填寫本作業表，您可能需要把您的所有賬單匯集在一起。對於每項債務，您需要瞭解：

- 您欠錢的個人、企業或組織
- 您欠他們多少錢
- 您的每月付款額，包括本金、利息付款和您可能欠的任何費用
- 您支付的利率和其他重要條款



## 債務表

使用本作業表列出您的債權人以及您的欠款數額。這是管理和減少您的債務的第一步。

債務類型	貸款機構	借款總額	欠款金額	如果是擔保債務，以什麼擔保？	利率	付款截止日期	付款總額	備註
抵押貸款								
汽車貸款								
家電 / 傢俱貸款								
學生貸款								
信用卡 1								
信用卡 2								
高息小額貸款								
汽車抵押貸款								
其他								
其他								

每月償債總額：\$ \_\_\_\_\_

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 2：

# 債務-收入表

您的債務-收入比就像您的血壓。您的血壓測量您的心臟壓力；您的債務-收入比測量債務對您的預算的壓力。

計算債務-收入比很簡單。它是您的每月償債總額除以您的每月毛收入。毛收入是繳納任何稅款和其他扣除額之前您的收入數額。

結果是一個百分比。它可以告訴您收入的百分之多少需要用來償還債務。另一種看待債務-收入比的方法是，您每賺一美元需要拿出多少來支付您的債務。

例如，如果您的債務-收入比是 **0.45** 或 **45%**，則您每賺一美元就需要拿出 **45** 美分用於償還債務。每賺一美元給您留出 **55** 美分用於支付租金、稅收、保險、公共事業、食物、服裝、托兒等。

除了使用債務-收入比來衡量債務對您的預算的壓力之外，當您採取措施減少您的債務時，您也可以用它來作為基準。當您償還債務時，您的債務-收入比也將下降。這意味著您可以將錢用在其他項目上，例如為了實現您的目標、應對意外開支和緊急情況而儲蓄。

### 計算您的債務-收入比

您的每月償債總額（來自工具 1）	
除以您的每月毛收入（稅前收入）	
等於您目前的債務-收入比	

## 瞭解您的債務-收入分析

如果您的債務-收入比高於某一百分比，可能難以支付您每月的所有賬單，因為您的很多收入將用於償還債務。高債務-收入比還可能影響您獲得其他信貸的能力，因為債權人可能擔心，您已經欠了這麼多債務，您無力償還他們的債務。

以下債務-收入比範圍是指南，並非規定。事實上，許多債權人有自己的規定。不同債權人可接受的債務水準亦不同。

- 對於承租人：考慮保持 **15-20%** 或更低的債務-收入比。
  - 這意味著每月信用卡、學生貸款、汽車貸款和其他債務的還款額應不超過您的毛收入的 **20%**。
  - 如果您有法院裁定的固定付款，例如子女撫養費，在本文中，將這些項目視為債務。
- 對於房主：對於抵押貸款（本金和利息）、稅收、保險和共管公寓或房主協會費，考慮保持 **28-35%** 或更低的債務-收入比。
- 對於房主：對於所有債務，考慮保持不超過 **36%** 的債務-收入比。
  - 這意味著，如果您有抵押貸款和其他債務 – 信用卡、學生貸款、汽車貸款和其他貸款債務 – 您的債務-收入比應低於 **36%**。一些貸款機構將所有債務的比例升高到 **43%** 或更高。<sup>48</sup>
  - 如果您有法院裁定的固定付款，例如子女撫養費，在本文中，將這些項目視為債務。

---

<sup>48</sup> 請查閱網站 [https://www.fha.com/fha\\_requirements\\_debt](https://www.fha.com/fha_requirements_debt)。

**如果您的債務-收入比高於這些限額，您可能需要使用「工具 3：減少債務表」來制定計劃，減少您的債務，並降低您的債務-收入比。**

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 3：

# 減少債務表

有兩個可以減少您的債務的基本策略：最高利率法和滾雪球法。權衡每種方法的利弊，並決定哪種方法最適合您。

### 最高利率法

注重最高利率的無擔保債務，要儘快還清，因為它的成本最高。還清後，注重下一個成本最高的債務。

益處	壞處
您最先還清成本最高的債務。從長遠來看，這種方法可以為您省錢。	您可能感覺您的債務償還進展並不快，尤其是該債務數額很大時。

### 滾雪球法

注重最小的債務。盡快擺脫它。全額還清後，繼續還款，但現在應注重下一個最小的債務。透過這種方式，隨著您消除每項債務，您創建了「一個債務清償雪球」。如何做？持續還款，每筆債務還清後，您重新找到下一項債務開始償還。

益處	壞處
您可能會看到進展很快，尤其是您有很多小額債務時。對一些人來說，這將成為激勵還款的動力和動機。	因為您不一定首先清除成本最高的債務，您支出的總額可能會更多。

## 減少債務表

**步驟 1：**選擇您的債務減少策略：

- 最高利率法：**按照利率從高到低順序列出您的債務。
- 滾雪球法：**按照欠款額從小到大順序列出您的債務。

**步驟 2：**在額外付款列中，列出您將支付的額外付款額，直到您將債務付清。

**步驟 3：**當這筆債務還清時，將您要支付的所有還款項（每月還款額 + 額外付款額）用於支付清單上的下一筆債務。

貸款機構	借款總額	欠付金額	每月還款額	額外付款額	付款截止日期	全額付清日期

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 4：

# 償還學生貸款

## 償還學生貸款

通常有兩種類型的學生貸款：聯邦學生貸款和私人學生貸款。**聯邦學生貸款**是由聯邦政府資助的貸款。以前的聯邦學生貸款可能由私人貸款機構提供，並由聯邦政府擔保。自 2010 年以來，聯邦學生貸款不再由私人貸款機構提供。**私人學生貸款**是由貸款機構（例如銀行、信用社、州立機構或學校）提供的非聯邦貸款。

對於聯邦和私人學生貸款，拖欠債務都將影響您的信用報告，並可能導致債務追討。私人學生貸款通常不提供通用、靈活的還款條款或聯邦學生貸款中的借款人保護。

## 聯邦學生貸款還款

聯邦學生貸款還款的選擇方法很多。**不要忽視學生貸款文件** – 不償還和拖欠債務會減少還款計劃的選擇，因為許多還款計劃要求借款人擁有良好的信譽。並不是所有貸款都可採用所有的還款計劃。以下是一些還款選擇方法總結。

- **標準還款** – 大多數借款人從這種還款計劃開始。這種還款計劃有每月至少 \$50 的固定付款額，償還期不超過 10 年。
- **基於收入的還款計劃 (IBR)** – 還款限額為可自由支配收入的 10% 或 15%，即您的調整後毛收入與 150% 聯邦貧困線標準之間的差值。還款額隨收入變化而調整，但永遠不會超過標準還款額。償還期限最長達 25 年。持續還款 20 或 25 年後（所有還款均未拖欠），這筆貸款將被免除。您可能需要為貸款免除部分繳納所得稅。您必須能夠證明您存在部分經濟困難，才有資格參加該項還款計劃。

**2014年7月1日及之後收到首次直接貸款的人也可以參加類似的IBR計劃。每月還款額不能超過您的可自由支配收入的10%，最長還款期限為20年。該項計劃僅適用於聯邦直接貸款借款人。**

- **收入預扣計劃 (PAYE)** – 還款額限於10%的可自由支配收入，但永遠不會高於標準還款額。還款額隨收入變化而調整，還款期限最長可達20年。還款20年後可免除貸款，您可能需要為免除的數額繳納稅款。您必須能夠證明您存在部分經濟困難，才有資格參加PAYE。PAYE僅適用於聯邦直接貸款借款人。
- **改良收入預扣計劃 (REPAYE)** – 還款額限於10%的可自由支配收入，但有可能會高於標準還款額。還款額隨收入變化而調整，還款期限最長可達20或25年。還款20或25年後，可免除貸款，您可能需要為免除的數額繳納稅款。REPAYE僅適用於聯邦直接貸款借款人。
- **累進還款** – 第一年還款額較低，然後每兩年逐漸增加，還款期限最長可達10年。
- **展期還款** – 還款額固定或逐步增加，還款期限最長可達25年。每月還款額低於標準或累進還款計劃，但在貸款期內您將支付更多的利息。只有當未償還直接貸款金額至少為\$30,000時，您才有資格參加展期還款計劃。

在某些情況下，您可能還有資格獲得**延期或寬限**。在延期期內，可以推遲支付本金和利息。如果您有補貼性聯邦貸款，在延期期內政府將為您支付利息。如果您有非補貼性貸款，您必須支付應計利息，否則利息將累積。當學生貸款中利息累積時，利息可能會資本化，這意味著利息將成為您所欠貸款本金金額的一部分。這意味著最終您的欠款額將增加，並需要為利息支付利息。**延期僅適用於特定情況，包括：**

- 至少一半時間在大學、職業學校上學、參加研究生獎學金計劃或殘障人士康復計劃。
- 失業

- 某些兵役期
- 經濟困難時期
- 和平隊服務

**寬限**意味著您可以停止為您的貸款還款或減少還款額，最長達 12 個月。<sup>49</sup> 與延期一樣，寬限期內利息將累積，即使是補貼性聯邦貸款亦不例外。

當申請不同的還款方式時，一定要按照您當前的付款計劃繼續償還貸款，直到您收到書面通知，告知您已獲得批准。這將確保您繼續保持良好的信貸信譽。

最後，在某些情況下，您還可以申請**貸款免除、取消或解除**，這些情況包括：

- 完全和終身殘障
- 死亡（您去世後，由其他人代表您申請）
- 學校關閉
- 教師貸款免除（如果您是一名在某些教育機構工作的教師）
- 公共服務貸款免除（如果您在公共服務部門工作，且連續 120 次償還貸款後）

除上述情況外，要取消聯邦學生貸款債務非常困難，即使破產也不例外。如果您想申請破產，並有聯邦學生貸款，您可能需要諮詢破產律師。

## 私人學生貸款還款

私人學生貸款還款方式一般限制更多。私人貸款機構可能會提供寬限和替代性還款計劃，包括開始時還款額較低，然後在貸款期內逐漸增加的計劃（稱為「累進還款計劃」）。一些私人貸款機構還可以根據借款人的財務狀況修改貸款條款，或者基於個案作出修改。最後，如果借款人死亡或殘障，貸款機構可能會同意取消或免除債務。要瞭解有關這些方式的更多資訊，請聯繫您的學生貸款服務機構。

---

<sup>49</sup> 請查閱網站 <https://studentaid.ed.gov/sa/repay-loans/deferment-forbearance#what-is-deferment>。

**請務必注意，可能會以特殊的方式追討未償還的聯邦學生貸款，而私人學生貸款不會這樣做。**例如，教育部可能會在法院未下達命令的情況下扣除一些聯邦福利，例如社會安全金和某些退伍軍人援助福利。如果您擔心您的聯邦福利會被扣除用於償還聯邦學生貸款，請諮詢律師。雖然私人學生貸款追討人不能扣除您的聯邦福利，他們可以在法院起訴您，嘗試追討剩餘債務。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

## 工具 5：

---

# 當債務追討人來電時：您可以採取的步驟

## 瞭解更多資訊

如果您有關於債務的問題，在您寄錢或承認債務之前，要瞭解債務追討機構的具體資訊。您可以透過發送「確認函」的方式要求債務追討人向您提供有關債務的特定資訊。您收到的來自債務追討人的信件應包含有關您有權獲取債務詳細資訊的通知。

該通知應包括債權人名稱、欠款額以及有關如何提出爭議和確認債務的聲明。

以下信件樣本要求提供有關債務的詳細資訊。

- 請閱讀以下資訊。
- 必要時編輯以下信件，以適合您的具體情況。刪除任何不適用於您的項目。
- 盡快列印和寄出該信件。請保留一份信件副本。

**盡快寄出該信件**，如果可能，應在債務追討人首次向您提供有關債務的特定資訊（包括債務有效性的資訊）後 30 日內寄出。大多數情況下，債務追討人會以書面形式將資訊發送給您。即使超過 30 天，您仍然可以要求獲取該資訊。

**如果在 30 天內提出請求，債務追討人具有向您提供某些資訊的法律義務。**

如果債務追討人對您如果不還款的後果含糊其辭，請仔細閱讀他們給您的回信。答覆並詢問更多的細節。**禁止債務追討人**透過威脅您將採取他們不能或無意採取的措施來欺騙您。但是，如果他們告訴您，他們打算起訴您，您應該認真對待。

州法律有時效限制或限制債權人或債務追討人提起訴訟追討債務的時段。這些時段可以是兩年或更長時間；該時段因不同的州和債務類型不同而異。在一些州，確認債務或部分償還債務可以重新計算該時段。您可能需要諮詢您所在州的律師，以便在償還任何債務之前瞭解時效限制何時失效。如果您想與律師討論債務追討訴訟問題，您可以查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1433>，瞭解如何查找律師。

## 信件樣本

您可以使用以下信件樣本回應債務追討。您還可以查閱以下網站，找到有關提出債務爭議的信件樣本，說明如何聯繫您，或要求債務追討人透過您的律師聯繫您：

<http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1695>。

即使您在 **30** 天期限內請求提供資訊，債務追討人可能沒有向您提供您請求的部分或全部資訊的法律義務。如果債務追討人未向您提供您請求的資訊，並不一定意味著債務追討人違反了任何法律或已經放棄向您追討債務的合法權利。

## 發送給債務追討人用於確認債務的信件樣本

\_\_\_\_\_  
您的姓名

\_\_\_\_\_  
您的回郵地址

\_\_\_\_\_  
您的回郵地址

\_\_\_\_\_  
日期

\_\_\_\_\_  
債務追討人名稱

\_\_\_\_\_  
債務追討人地址

\_\_\_\_\_  
債務追討人地址

事宜： \_\_\_\_\_  
負債賬號

尊敬的 \_\_\_\_\_：  
債務追討人名稱

本函是對您因追討債務與我聯繫作出的回應。您透過 \_\_\_\_\_ 於 \_\_\_\_\_ 與我聯  
繫，確定債務情況如下  
電話或郵件 日期

\_\_\_\_\_  
他們向您提供的關於債務的任何資訊

\_\_\_\_\_  
他們向您提供的關於債務的任何資訊

請提供以下資訊，以便我充分瞭解情況：

為什麼您認為我欠這筆債務以及我欠誰的債務，包括：

目前所欠債務的債權人名稱和地址，債權人使用的賬號和欠款額。

- 如果債務最初屬於另一位債權人，請提供原債權人的名稱和地址、債權人使用的賬號以及債權轉讓時所欠債權人的欠款額。當您確定原債權人後，請向我提供我可能知道的該債權人的任何別名（如果別名不同於其正式名稱）。此外，請告訴我，當前債權人何時獲取債權，以及當前債權人從何處獲取債權。

- 請提供證明和文件，提供證實我需要向當前債權人償還這筆債務的有效證據。例如，您是否能提供我證明最初要求我償還貸款的書面借款協議副本？
- 如果您向我追討別人目前或曾經需要償還的債務，請提供該人士的身份資訊。請提供能夠證明我需要償還這筆債務的證明和文件。

具體的債務數額和期限：

- 請將原債權人的最後一份賬單報表副本發送給我。
- 請說明您在什麼時間獲得該債權以及當時的債務數額。
- 如果自原債權人最後一份賬單報表以來，增加了任何額外的利息、手續費或其他費用，請提供包含每項額外增加數額的日期和金額的明細表。此外，請解釋增加的利息、手續費或其他費用是否明確獲得原始債務協議的授權或法律許可。
- 如果自原債權人最後一份賬單報表以來，有任何債務償還或任何其他減免，請提供包含每項償還或減免的日期和金額的明細表。
- 如果自原債權人最後一份賬單報表以來，對債務作出任何其他更改或調整，請提供能夠證明您正在追討的債務數額的完整證明和文件。請解釋如何計算並得出這一數額。此外，請解釋其他債務更改或調整是否明確獲得原始債務協議的授權或法律許可。
- 請告訴我債權人規定的債務到期日期以及何時開始拖欠。

- 確定此賬戶上一次還款的日期。
- 您是否已確定這筆債務在適用的時效限制範圍內？請告訴我您認為這筆債務的時效限制何時到期以及您是如何確定的。

與您追討這筆債務的權利有關的詳細資訊。

- 在和您討論債務之前，我想瞭解更多有關貴公司的資訊。貴公司是否擁有我所在州的債務追討許可證？如果沒有，請說明為什麼沒有。如果有，請提供許可證日期、許可證上的名稱、許可證編號以及頒發許可證的州機構名稱、地址和電話號碼。
- 如果您從我所在的州以外的地方與我聯繫，貴公司是否擁有您所在地區的債務追討許可證？如果有，請提供許可證日期、許可證上的名稱、許可證編號以及頒發許可證的州機構名稱、地址和電話號碼。

因為我有一些問題，所以我想知道此類資訊。我需要從您那裡獲得此類資訊，以便我對於您關於我的這筆欠款的索賠做出知情決定。我願意與您溝通並解決這一問題。為了確保我不會處於任何不利地位，在此期間請將這筆債務視為存在爭議，並且需要在我們之間進行討論。

感謝您的合助。

順致敬意！

---

您的簽名

## 您可以要求債務追討人停止與您聯繫

以下信件樣本用於告訴債務追討人停止聯繫您，除非他們可以證明應由您負責償還這筆債務。停止聯繫不會取消債務。所以，如果債務追討人仍然相信確實應由您對債務負責，他們仍然可以採取其他行動。例如，仍然可能會對您提出訴訟或將債務報告給三個全國信用報告公司或其中任中一家信用報告公司（Equifax、Experian 和 TransUnion）。

**如果是您的住房抵押貸款債務，您可能不應當要求停止與您聯繫。**

# 信件樣本

\_\_\_\_\_  
您的姓名

\_\_\_\_\_  
您的回郵地址

\_\_\_\_\_  
您的回郵地址

\_\_\_\_\_  
日期

\_\_\_\_\_  
債務追討人名稱

\_\_\_\_\_  
債務追討人地址

\_\_\_\_\_  
債務追討人地址

事宜： \_\_\_\_\_  
負債賬號

尊敬的 \_\_\_\_\_：  
債務追討人名稱

本函是對您因追討債務與我聯繫作出的回應。您透過 \_\_\_\_\_ 於 \_\_\_\_\_ 與我  
聯繫，確定債務情況如下 電話或郵件 日期

\_\_\_\_\_  
他們告訴您的關於債務的任何資訊

\_\_\_\_\_  
他們告訴您的關於債務的任何資訊

請停止針對這筆債務與我或此地址進行的所有聯繫。

請記下我對償還這筆債務的任何部分提出爭議。如果您將這筆債務轉給或返還給另一家公司，請向他們說明該筆債務存在爭議。如果您向信用評級公司報告（或已經報告），也請報告這筆債務存在爭議。

感謝您的協助。

順致敬意！

\_\_\_\_\_  
您的簽名

## 您的福利受到免受扣押保護

如果債務追討人在法院起訴您並獲得判決，則可以要求您的銀行或信用社交出您的銀行賬戶中的錢。這稱為扣押。

社會安全金、退伍軍人福利和某些其他聯邦福利一般受到保護，不會被扣押，用於向私人或公司支付債務。如果您領取這些福利，並且這些福利是您的主要收入來源，當債務追討人第一次聯繫您時，請告訴他。當債務追討人知道不能扣押您的聯邦福利時，債務追討人透過起訴來追討債務的可能性則較小。子女撫養費和因聯邦或州稅收而造成的債務則可以作為例外情況處理。有關社會安全金或退伍軍人福利收入保護以及某些有限的例外情況的更多資訊，請查閱網站

[http://files.consumerfinance.gov/f/2015050\\_cfpb\\_consumer-advisory-your-benefits-are-protected-from-garnishment.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/2015050_cfpb_consumer-advisory-your-benefits-are-protected-from-garnishment.pdf)，或在以下網站向 AskCFPB 查詢 <http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1981>。

## 您可以期待什麼結果

即使您的收入受到保護，債務追討人仍然可以繼續與您聯繫，並要求您償還債務。他們還可以提出一項還款計劃或嘗試清償債務。如果您的福利受到免受扣押保護，您可能會有更好的選擇。所以，如果您的主要收入來源是聯邦福利，要記得告訴債務追討人。

**您可以使用以下信件告訴債務追討人您的收入來自社會安全金或退伍軍人福利。**

# 信件樣本

\_\_\_\_\_  
您的姓名

\_\_\_\_\_  
您的回郵地址

\_\_\_\_\_  
您的回郵地址

\_\_\_\_\_  
日期

\_\_\_\_\_  
債務追討人名稱

\_\_\_\_\_  
債務追討人地址

\_\_\_\_\_  
債務追討人地址

事宜： \_\_\_\_\_  
負債賬號

尊敬的 \_\_\_\_\_：  
債務追討人名稱

本函是對您因追討債務與我聯繫作出的答復。您透過 \_\_\_\_\_ 於 \_\_\_\_\_ 與我聯  
繫，確定債務情況如下  
電話或郵件 日期

\_\_\_\_\_  
他們告訴您的關於債務的任何資訊

\_\_\_\_\_  
他們告訴您的關於債務的任何資訊

請記下我的收入來自受保護的聯邦 \_\_\_\_\_ 福利。通常，這些福利不會被扣押，用  
以向私人或公司支付債務。如果您將這筆債務轉給或返還給另一家公司，請把此類資訊提供給他  
們。  
社會安全金和/或退伍軍人福利

感謝您的協助。

順致敬意！

\_\_\_\_\_  
您的簽名

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 第 7 單元：

# 理解信用報告和評分

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 1：獲取您的信用報告和評分

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 2：信用報告核査表

如果您可以進行多次對話.....

- 工具 3：改進您的信用報告和評分
- 工具 4：保留證明您已經支付賬單的記錄

人們有時會混淆債務和信用，因為他們都與借錢有關。債務不同於信用。信用是一個複雜的話題。在本文中，信用是借錢的能力。債務是信用的結果。您可以擁有信用，而沒有債務。例如，您可能有一張目前您不欠錢的信用卡，因為您已還清了所有欠款餘額，並尚未使用它購買新的物品。

當您使用您的信用並獲得貸款時，您的還款記錄將成為您信用記錄的一部分。信用報告公司將該記錄納入信用報告。信用報告是一種消費者報告。看起來就像您的一些賬單付款記錄、公共記錄資訊以及您申請信貸的頻率記錄。您的信用報告包含有關您如何使用信用的資訊。例如，它顯示您有多少信用，您正在使用的可用信用數額，您是否按時付款以及債務追討人是否報告他們正在嘗試向您追討欠款。

還有其他類型的消費者報告公司，他們追蹤和報告您對特定產品或服務的賬單支付記錄以及其他特定類型的商業交易記錄。他們收集的資訊取決於公司和特定行業。我們匯總了一份有關多家此類公司的名單，請查閱網站 [http://files.consumerfinance.gov/f/201604\\_cfpb\\_list-of-consumer-reporting-companies.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/201604_cfpb_list-of-consumer-reporting-companies.pdf)。

使用您的信用報告中的資訊計算信用評分，許多貸款機構使用它們來決定可以借給您多少錢以及收取多少利息。

## 為什麼信用報告和評分非常重要？

有些人說信用報告和評分與自己無關，因為他們從未打算申請貸款。但您信用報告中的資訊也可用來做出很多與您相關的其他決定。良好的信用記錄可以幫助您：

- 獲得並保持工作。
- 通過並保持職業安全調查，包括軍人職位。
- 租賃公寓。
- 獲得保險承保。
- 為公共事業支付較低的定金，並獲得更好的手機購買計劃條款。
- 獲得信用卡。
- 獲得更好的信用評分 – 用來計算您的評分的所有資訊都來自於信用報告。

如果上述任何方面對您很重要，改進您的信用報告可以幫助您獲得它們。

擁有正面的信用記錄和良好的信用評分可以為您打開大門。如果沒有正面的信用記錄或良好的信用評分，可能會為您設置障礙，最終導致您在貸款、信用卡和其他服務的價格方面花費更多的錢。

這就是為什麼按時支付賬單並留意您信用報告的內容非常重要的原因。根據信用報告中的資訊計算評分 – 因此，至少每年一次，花時間去查看您的信用報告，確保報告中的資訊準確無誤。每 12 個月，您可以從以下網站免費獲得一份您的信用報告副本：<https://www.annualcreditreport.com>。

# 信用報告中有什麼內容？

信用報告由信用報告公司（他們是各類消費者報告機構）創建。他們從多個來源收集有關消費者的資訊，其中包括「資訊提供者」－提供有關消費者的信用、銀行、付款和其他行為資訊的人或公司。

信用報告公司將來自資訊提供者的資訊納入報告，並將這些報告出售給企業，幫助他們決定是否貸款給您。保存和銷售信用報告的全國性信用報告公司為 **Equifax**、**Experian** 和 **TransUnion**。如果您有信用記錄，上述每家公司很可能都有您的檔案。在上述三家公司保留的您的檔案很可能相似，但也可能存在差異。有時，有關您的資訊並未向上述所有三家全國性消費者報告公司提供。

一份信用報告包含五個部分。這些部分包括：

- **標題/識別資訊** – 這包括您的姓名和目前的地址以及其本身（例如您的社會安全號碼）或與其他個人資訊（包括出生日期和出生地）結合起來時可用於鑑別或追蹤您的身份的其他資訊。此類資訊可能不完整 – 例如，可能不會列出您從事過的所有職業。但所列的資訊應該準確。信用報告不包括種族或民族之類的某些個人資訊。
- **公共記錄資訊** – 此部分包括某種財務性質的公開記錄資料（包括消費者破產、判決以及州和聯邦稅收留置權）。逮捕和定罪記錄通常不出現在您的信用檔案中，但其他類型的消費者報告機構（例如就業背景審查機構）通常將它們列入檔案中。通常不出現在信用報告中的其他公共記錄為婚姻記錄、領養和尚未判決的民事訴訟記錄。

- **債務追討機構賬戶資訊** – 此部分將顯示您是否擁有或曾擁有債務追討機構的任何賬戶以及這些賬戶的狀態。
- **信用賬號資訊** – 此部分可能包括您現在擁有（未結清賬戶）或以前擁有（已關閉賬戶）的債權人賬戶，亦稱為賒賬額度。這可能包括：
  - 公司名稱
  - 賬號
  - 開戶日期
  - 最後一次交易
  - 賬戶類型（例如抵押貸款、汽車貸款、信用卡）和狀況
  - 您是否是聯合簽署人、授權使用者或擔保人
  - 銷戶日期（如果該賬戶已關閉）
  - 信用額度
  - 迄今為止的項目（目前所欠數額以及您是否按時或逾期付款）和餘額
  - 您是否有逾期金額以及逾期 30、60 和 90 天的付款次數
  - 該賬戶是否沖銷
  - 將資訊報告給信用報告機構的日期

一些賬戶可能不會被列出，尤其是較老的賬戶或已關閉的賬戶或資訊未提供給該特定信用報告公司的賬戶。因此，此部分內容中不同信用檔案和信用報告公司之間可能存在不一致的地方。確認您是否現在或過去曾經擁有報告中所列的賬戶，這一點十分重要。

- **查詢您的賬戶** – 當您申請信貸或當公司審查您的賬戶時，他們將查看您的信用報告。有兩種類型的查詢 – 硬查詢和軟查詢。當您申請信貸且貸款機構審查您的信用報告時，則為**硬查詢**，並列入您的報告的「查詢」部分。**軟查詢**來自於市場提供、您的現有債權人之一對您的信用記錄的審查以及您獲取自己的報告時要求提供的報告副本。當您的報告提供給其他人時，只有硬查詢被列為「查詢」 – 他們不查看軟查詢。

消費者報告機構收集此類資訊並賣給其他企業，用於做出有關您的決定。他們如何使用此類資訊來做出決定？使用此類資訊的企業相信，您在過去怎麼處理信貸能夠很好地預測將來您會如何處理它。如果過去您難以管理您的信貸（特別是近期），他們認為您很可能再次發生這種情況。而做出是否與您有業務往來決定的其他人（例如房東、雇主、保險公司和公用事業公司），可能會將您的這些窘境視為將來您（作為租客、雇員或客戶）的可靠程度的指標。

## 負面資訊

通常，可以向索取您的信用報告的人僅提供某一時間段的負面資訊 – 大多數為七年。破產資訊可以在您的信用報告中顯示 10 年。民事訴訟和判決資訊可以在您的信用報告中顯示七年，或直到時效限制過期，以二者中較長時間為準。對正面資訊可在您的信用報告中顯示多久沒有限制。

即使信用報告公司和其他公司要求，專業消費者報告公司也不能在大多數消費者報告中包含超出《公平信用報告法案》（FCRA）限制的資訊，他們可能會繼續將此類資訊保存在您的檔案中。為什麼？因為在以下情況下，對於資訊（正面或負面）報告沒有時間限制：

- 申請 \$150,000 或更高數額的信貸
- 申請面價為 \$150,000 或更高的人壽保險
- 申請一份年薪為 \$75,000 或更高的工作

# 信用報告範例

三家全國性信用報告公司 – Equifax，Experian 和 TransUnion – 均有其自己的展示格式。以下是一個突出顯示您在所有三家公司的信用報告都可以看到的關鍵部分的信用報告範例。這是一個信用報告範例，並非基於任何一家信用報告公司的格式編寫的報告。每家公司的格式在佈局、外觀和報告的詳細程度方面有所不同。

**範例文檔：**

這包括您的姓名和目前的地址以及其本身（例如您的社會安全號碼）或與其他個人資訊（包括出生日期和出生地）結合起來時可用於鑑別您的身份的其他資訊。

<b>檔案編號：12345678</b>	
<b>發佈日期：2013年9月30日</b>	
<b>個人資訊</b>	
<b>姓名：</b> Miguel Smith	<b>社會安全號碼：</b> XXX-XX-1234
<b>其他曾用名：</b> Miguel S Smith Miguel Simon Smith	<b>出生日期：</b> 1980年12月1日
	<b>電話號碼：</b> 555-555-1000
<b>報告的地址：</b> 457 First Street, Littletown, MI 09876 13476 Avenue A, Big City, WI 43526	
<b>報告的就業資料</b>	
<b>雇主名稱：</b> Riviera Restaurants	<b>職位：</b> 經理
<b>報告日期：</b> 2013年3月	<b>受聘日期：</b> 2010年11月
<b>雇主：</b> Freer Chiropractic College	<b>職位：</b> 食品服務
<b>報告日期：</b> 2008年6月	<b>受雇日期：</b> 2008年3月

### 公共記錄

本部分包括某種財務性質（包括消費者破產、判決以及州和聯邦稅收留置權）的公開記錄資料。

#### Big City Wisconsin 法院判決摘要編號 200900001467

515 C St, NE, Big City, WI 43528

存檔日期：

2015 年 8 月 3 日

類型：

第 7 章破產

數額：

\$11,987

責任：

個人

#### Big City 市政法院判決摘要編號 200700056712

4326 Fourth Street, SW, Big City, WI 43530

存檔日期：

2015 年 4 月 14 日

類型：

民事判決

數額：

\$4,763

責任：

個人

原告：

Bank of Big City

原告律師：

Lisa Perry

### 債務追討

本部分將顯示您是否擁有債務追討機構的任何賬戶以及這些賬戶的狀況。

#### 可靠債務追討（Y76381）：賬號 3629

原債權人：

ABC Megastore

存入金額：

\$2,500

開戶日期：

2013 年 7 月 2 日

賬戶類型：

未結清

餘額：

\$1,000

責任：

個人

## 賬戶資訊

本部分包含您現在或過去擁有的債權人賬戶。

### Littletown 銀行 (B62391) , 賬號 2010004637

餘額： \$14,285	還款狀況： 逾期 30 天
更新日期： 2013 年 8 月 30 日	賬戶類型： 汽車
最高餘額： \$16,500	責任： 個人
逾期： \$395	開戶日期： 2013 年 2 月 5 日
期限： \$395/每月，48 個月	收到還款： \$349
賬戶類型： 汽車貸款	最後還款日期： 2013 年 7 月 5 日

	2013 年 8 月 5 日	2013 年 7 月 5 日	2013 年 6 月 5 日	2013 年 5 月 5 日	2013 年 4 月 5 日	2013 年 3 月 5 日
餘額	\$14,285	\$14,680	\$14,988	\$15,294	\$15,598	\$15,901
計劃還款額	\$395	\$395	\$395	\$395	\$395	\$395
實際還款額	\$0	\$395	\$395	\$395	\$395	\$395
逾期	\$395	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0
評分	30	良好	良好	良好	良好	良好

**Wisconsin 銀行 (B42394) , 賬號 543298760192XXXX<sup>50</sup>**

餘額： \$3,603	還款狀況： 已還款或正在按照協議還款	更新日期： 2013 年 8 月 30 日
賬戶類型： 循環信用；信用卡	最高餘額： \$9,869，2009 年 12 月	責任： 個人
信用額度： \$10,000	逾期： \$0	開戶日期： 2008 年 6 月 1 日

	2013 年 8 月	2013 年 7 月	2013 年 6 月	2013 年 5 月	2013 年 4 月	2013 年 3 月	2013 年 2 月	2013 年 1 月	2012 年 12 月
餘額	\$3,683	\$3,764	\$3,848	\$3,933	\$4,020	\$4,109	\$4,200	\$4,293	\$4,388
計劃還款額	\$147	\$151	\$154	\$157	\$161	\$164	\$168	\$172	\$176
實際還款額	\$147	\$151	\$154	\$157	\$161	\$164	\$168	\$172	\$176
逾期	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0
評分	良好								

接下頁.....

<sup>50</sup> 本範例為虛構。信用卡還款計劃基於 22% APR 的信用卡。在此範例中，個人需要還款的最高餘額為 \$9,869，每月最低還款額按照餘額的 4% 計算。他不使用該信用卡購買其他物品。信用卡公司使用各種方法來確定財務費用，而本範例中使用單利計算費用。金額四捨五入為美元證書。根據 Bankrate.com 上的信用卡還款計算方法，按 4% 的最低還款額，消費者將用 15 年 3 個月才能還清這筆信用卡債務。他還要支付 \$8,165 的利息（假設沒有滯納金）。

	2012年11月	2012年10月	2012年9月	2012年8月	2012年7月	2012年6月	2012年5月	2012年4月	2012年3月
餘額	\$4,485	\$4,585	\$4,686	\$4,790	\$4,896	\$5,005	\$5,115	\$5,227	\$5,345
計劃還款額	\$179	\$183	\$187	\$192	\$196	\$200	\$205	\$209	\$214
實際還款額	\$179	\$183	\$187	\$192	\$196	\$200	\$205	\$209	\$214
逾期	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0	\$0
評分	良好	良好	良好	良好	良好	良好	良好	良好	良好

## 查詢您的賬戶

本部分包含一家公司請求信用報告公司提供您的任何時間的信用資訊的記錄。

### 向他人顯示的查詢結果

以下公司已收到您的信用報告。

<b>Auto Loan Store</b>	<b>請求日期：</b>
90 President Lane, Big City, WI 43529	2013 年 6 月
<b>Super Store</b>	<b>請求日期：</b>
100 First Street, Anytown, IA 78691	2012 年 12 月

### 促銷查詢

以下公司收到您的姓名、地址和其他關於您的有限的資訊，以便他們作出提供信貸或保險的最終決定。他們沒有收到您的完整信用報告。這些資訊並未向其他人顯示，也不會影響您的信用評分。

<b>Dress for Success Fashion House</b>	<b>請求日期：</b>
31 Fashion Lane, Big City, WI 43530	2012 年 7 月
<b>EZ Loan Store</b>	<b>請求日期：</b>
220 4th Avenue, Littletown, MI 09876	2013 年 4 月

### 賬戶審查查詢

以下公司獲得了來自您的消費者報告的資訊，目的是對商業交易進行賬戶審查。這些資訊並未向其他人顯示，也不會影響您的信用評分。

<b>Bank of Wisconsin</b>	<b>請求日期：</b>
457 State Street, Big City, WI 43532	2013 年 3 月

信用報告中使用的術語可能會使人感到困惑。以下是信用報告公司有時在信用報告中使用的一些關鍵術語：

術語	說明
經授權使用者	允許其使用信用卡賬戶、但不對賬戶負責的人 – 賬戶的還款狀況（正面和負面資訊）會同時出現在經授權使用者和賬戶所有者的信用報告中。
還款狀況	賬戶記錄包括按時還款以及拖欠債務和其他負面項目
拖欠債務	未按時還款且逾期未付的賬戶 – 通常，拖欠債務以逾期 30、60、90 或 120 天或更多天數來表示。

術語	說明
違約	違約意味著消費者不能履行其獲取貸款時協議規定的要求。通常，賬戶已拖欠（逾期）數個 30 天結算週期則被視為違約。
沖銷	當企業認為無法對賬戶追討債務時 – 然而，消費者仍須對債務負責，並且可能還會繼續追討該筆債務。但債務拖欠到貸款機構認為不可能收回時，將對債務進行沖銷處理。這並不意味著債務本身被消除 – 消費者仍然有償還債務的法律義務，並且可以追討該筆債務。在許多情況下，追討債務的權利被轉交給債務追討機構。
銷戶日期	賬戶關閉日期 - 企業和消費者可以關閉賬戶。如果賬戶關閉時仍然有欠款餘額，消費者仍須負責償還。
第 7 章破產	消費者的資產被用來償還債權人債務的法律程序 – 任何未透過資產償付的合法債務都將免除。這將記錄在信用報告中的公共記錄部分。
第 13 章破產	消費者達成使用未來收入償還債權人的債務計劃的法律程序 – 這些法律程序由法院安排。一旦完成還款計劃，其餘的合法債務將被免除。這將記錄在信用報告中的公共記錄部分。
免除	作為破產程序的一部分，法院解除消費者償還債務的責任。
爭議	消費者對自己認為信用報告中的錯誤資訊提出異議並要求進行調查的權利 – 消費者必須啟動爭議程序。
最終用戶	收到信用報告的企業或個人。
資訊提供者或供給者	向信用報告公司報告資訊的企業或個人。

# 對信用報告中的錯誤提出爭議

如果您發現您的信用報告中有任何錯誤，您應該提出爭議。您可以聯繫**信用報告公司（通常為 TransUnion、Equifax 或 Experian）**或**提供錯誤資訊的公司（資訊提供者）**。兩者都聯繫也很好。

您將需要解釋您認為哪些資訊是錯誤的以及為什麼。如果您有證據（付款收據、註銷支票副本等），您可以附上該證據副本，並附上包含有爭議項目的您的信用報告副本。您可以圈出或突出顯示有爭議的項目。

如果您以書面形式（而非線上）提交爭議，請不要發送原件 – 僅發送副本。您可以使用帶回執的掛號信發送此類資訊。當信用報告公司和資訊提供者收到您的爭議信函時，您將收到通知，並以其作為通知證明。

「工具 2：信用報告核査表」包括一個爭議信函樣本。

無論您是直接向債權人（資訊提供者）還是信用報告公司提出爭議，他們通常有 **30 天**時間對您的要求進行調查。如果初始爭議信函提交後，消費者提交附加資訊，債權人和信用報告公司將外加 **15 天**時間對消費者的要求進行調查。完成調查五個工作日後，他們必須向您發送書面結果通知。無論如何，如果爭議導致企業更改提供的有關您的資訊，該企業必須將此通知發送給分享資訊的所有信用報告公司。另外，如果您向一家信用報告公司提出爭議，該信用報告公司必須修正您的檔案，並將錯誤通知資訊提供者。

您還可以向消費者金融保護署提交申訴。請參閱「第 9 單元：保護您的錢財」中的「工具 1：向 CFPB 提交申訴」，瞭解更多資訊。

## 信用評分是什麼？

信用評分是使用您的信用記錄中的關鍵資訊，透過數學公式計算得出的數值，作為您在某時的評分 – 就像一張照片。計算信用評分的公司使用自己的複雜的數學公式計算。該公式中使用的資訊來自您的信用報告 – 例如，有關貸款數量和類型的資訊，您現在和過去使用的其他形式信貸的資訊，以及在任何這些賬戶中您是否按時還款、是否逾期 **30 天**或以上（拖欠債務）。

信用評分為提供信貸的企業提供了一個標準化的方法，用於瞭解您可能難以償還貸款的風險。當前常用的信用評分公式旨在預測某人是否有可能拖欠貸款 90 天或更長時間。對於這些評分，數值越高，預計您拖欠債務的風險越低。

**有多家計算並出售信用評分的公司**一個人的信用評分可能會不同，因為不同的評分公司以不同的方式使用儲存在三家主要信用報告公司的資訊。對於不同類型的信貸，這些公司可能會創建不同的信用評分。由不同公司產生的評分也可能會不同，因為他們並非總是分享相同的評分範圍。有時，三家全國性信用報告公司儲存的用於計算評分的資訊略有不同，也可能導致信用評分的差異。

**因此，您有一個以上信用評分。**不同的銀行、信用卡公司和貸款機構可能使用基於不同信用報告公司的不同信用評分。這些評分可能不同，有時非常明顯。這會使得消費者對決定購買哪一種信用評分（如有）感到困惑。此外，一些信用卡公司還免費提供評分。

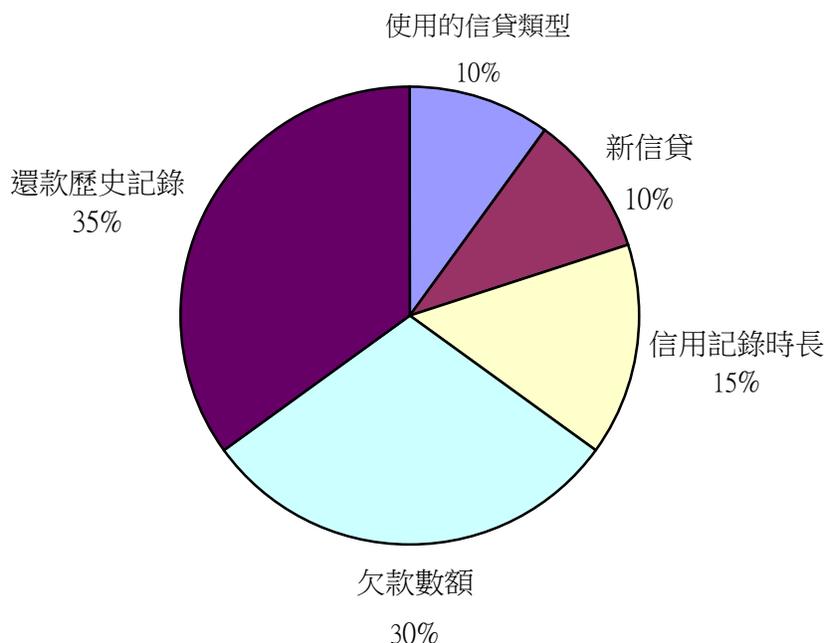
## 信用評分是如何計算的？

基於您的信用報告中的資訊計算信用評分。即使不同信用評分有不同的數學公式，它們都使用來自您的信用報告的資訊。所以，雖然您的信用報告中的一些資訊可能更重要或不太重要，取決於哪一家公司在計算您的評分，關鍵是要瞭解您的信用報告中的資訊。**FICO**（使用 **Fair Isaac Corporation** 創建的公式計算）和 **VantageScore**（使用 **VantageScore Solutions** 創建的公式計算）是兩種最常用的信用評分。有關 **FICO** 和 **Vantage** 評分（和其他信用評分）計算方式的詳細資訊並未公開。這些評分通常在 300 分至 850 分之間。700 以上的 **FICO** 評分被大多數企業視為良好，750 及更高的評分被視為最佳。雖然信用評分公式之間存在某些相似之處和很多不同之處，以下是 **FICO** 提供的哪些會計入評分的公開資訊。<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> 餅圖數值來自 **FICO**。請查閱網站 <http://www.myfico.com>。

圖 1： 哪些資訊會計入 FICO 評分？



**還款記錄**追蹤您是否按時並按協議規定支付您的賬單。這是您的 FICO 評分的最大因素。遲付賬單、不付賬單以及有需要追討的賬單將導致您的評分下降。單次遲付或未付賬單對評分的影響隨著時間推移下降。按時支付賬單有助於提高您的評分。需要追討或法院判決的債務將導致評分下降。

**欠款數額**是您按照協議正在支付的欠款數額。它還包括您的信貸利用率。您的信貸利用率是您正在使用的信貸數額佔您的信用額度的比率。當您的欠款數額上升成為您的信用額度的一部分時，您的評分將下降。

**信用記錄時長**是影響您的評分的另一個因素。您擁有信用記錄的時間越長，您的評分越高。您擁有的既定信貸賬戶越多，您的信用檔案將「越厚」。厚信用記錄可以為您如何使用信用以及您的還款行為提供有力的證據。如果您只是一個或少數幾個信貸賬戶，您將有一個「薄檔案」。

**新信用**透過查詢您的信用進行追蹤。如果關於您的查詢過多，模型解釋為這意味著您對信貸有較高的需求。因為這可能是一種風險指標，您的評分可能會下降。然而，當您申請信貸時，您可以將房貸、汽車貸款或私人學生貸款進行比較。FICO 和大多數其他模型設定了較短的時間視窗 – 一般為 14-45 天。在該時間段內，對同一類型產品的多次查詢將僅被視為一次查詢。對於大多數信用評分模型，這些類型的查詢對您的評分沒有重大影響。當您查詢自己的信用報告時，您的評分根本不會受影響（例如透過網站 <https://www.annualcreditreport.com> 查詢）。

最後，會考慮**信貸類型**。如果您的信用卡（循環信貸）和貸款（例如抵押貸款或汽車貸款等分期付款信貸）均有良好的信譽，您的 FICO 評分將增加。通常，如果有抵押貸款、汽車貸款和不太多的信用卡，則被視為正面資訊。

評分也可能由 VantageScore（另一個評分提供者）提供。與 FICO 評分一樣，用來計算 VantageScore 信用評分的方法不公開。與 FICO 類似，VantageScore 通常會解釋您的信用記錄、信貸使用狀況以及其他行為可能如何影響評分計算。

哪些資訊將計入 VANTAGESCORES ?<sup>52</sup>

## 什麼會影響您的VantageScore信用評分

### 極度影響

還款歷史

### 高度影響

信貸時長和類型

已用信用額度百分比

### 中度影響

總餘額/債務

### 輕微影響

最近的信貸行為和查詢

可用信貸

<sup>52</sup> 「近期行為」是指最近的信貸行為與查詢。「信貸時長」是指賬戶已經開立的時間。

### 目前您的信用額度使用了多少？這是您的信貸利用率。

您正在使用的信貸數額與給予您的信用額度相比就是您的「信貸利用率」。

如果您想保持您的信用評分，很多專家建議您使用的信貸數額不超過您的總信用額度的 30%。這是因為，如果您使用了您的信用額度中的過多信貸，信用報告公式將懲罰您。

這意味著您的信用評分可能會下降，因為您已經使用了您的信貸額度中很大比例的循環信貸。

例如，如果您的一張信用卡上使用的信貸數額佔您的信用額度的百分比過高，而您想獲得一張費率更優惠的新卡。在這種情況下，申請新卡前，您應該償還信用卡債務，以減少您的欠款餘額。

瞭解信貸利用率的最簡單的方法是透過舉例來說明：

如果某人只有一張信用額度為 \$5,000 的信用卡，而她使用了 \$3,500，她的信貸利用率計算如下：

$\$3,500$ （使用信用卡的金額）除以  $\$5,000$ （信用額度）= 0.7 或 70%

如果她設定將這張卡的循環貸款利用率降低到 25% 或更低的目標，她的循環餘額應該不超過：

$\$5,000$ （信用額度）乘以 0.25 (25%) = \$1,250

您不知道信用卡公司會在何時會將您的餘額報告給信用報告公司。如果在一個月內的任何時間，您的使用總額高於以利用率評分模型為基礎的信用額度，您的信用評分存在降低的風險。這意味著信用卡上您使用的金額會影響您的信用評分，即使您在月底全部還清亦如此。

# 您是否「信用缺失」？

如果您正在尋求信貸，有限的信用記錄確實會成為您的障礙。您可能需要信貸來經營生意、買房或買車，或者只想獲得更優惠條件（包括較低利率）的信貸。這是因為有限的信用記錄會使貸款機構難以使用信用評分模型計算您的評分。

2015 年，CFPB 報告了一家全國性信用報告公司中信用記錄很少或無信用記錄的美國消費者人數。報告突出強調了兩類人。第一類是沒有信用記錄的消費者——「信用缺失。」第二類是「無法評分」的消費者，這意味著他們的檔案很薄，且信用記錄不足（990 萬人）；或者他們的檔案陳舊且缺乏任何近期信用記錄（960 萬人）。<sup>53</sup>

報告得出結論：

- 大約十分之一的美國消費者（或 2,600 萬人）可以被視為「信用缺失」，因為他們沒有任何信用記錄。
- **1,900 萬名消費者有無法評分的信用記錄。**約 8% 的成年人的信用記錄根據廣泛使用的信用評級模型被視為無法評分。
- **低收入社區消費者以及黑人和西班牙裔消費者更容易「信用缺失」或擁有無法評分的記錄。**幾乎有 30% 生活在低收入社區的消費者可以被視為信用缺失，另外有 15% 擁有無法評分的記錄。<sup>54</sup> 如果您目前處於「信用缺失」的狀態，而您想要改變這一現狀，您可以改變。

如果您沒有信用記錄，想要建立信用記錄，請參閱「工具 3：改進您的信用報告和評分」，瞭解要建立信用記錄您可以採取的步驟。

---

<sup>53</sup> CFPB 消費信貸小組從一家全國性信用評級公司購買了匿名信用記錄隨機樣本，代表擁有信用記錄的人群，然後使用此類資料進行分析。透過比較信貸小組獲取自 2010 年 12 月的 2010 年普查資料的資訊，CFPB 能夠估計信用缺失或擁有無法評分信用記錄的消費者數量。請查閱以下網站中的「資料點：信用缺失」：

[http://files.consumerfinance.gov/f/201505\\_cfpb\\_data-point-credit-invisibles.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/201505_cfpb_data-point-credit-invisibles.pdf)。

<sup>54</sup> 不同信貸評級模型對不充足或陳舊資訊的精確定義不同，因為每種模型使用自己的專有定義。



## 工具 1：

---

# 獲取您的信用報告和評分

## 從您的免費年度報告開始

每 12 個月，您可以從三家全國性信用報告公司獲得一份您的信用記錄的免費副本。

一些州和領地允許每年額外獲取一份免費報告：科羅拉多州、佐治亞州、緬因州、麻里蘭州、麻薩諸塞州、紐澤西州、佛蒙特州和波多黎各。

如果您符合以下條件，您可以獲得一份額外的免費報告：

- 失業並計劃在未來 60 天找工作
- 正在接受公共援助
- 有理由相信由於欺詐導致您的信用檔案不準確
- 有消費者報告機構將詐騙警報放入您的信用檔案（基於您的誠信懷疑您是欺詐受害者，包括身份盜用）
- 在您提交身份盜用報告後有消費者報告機構將詐騙警報放入您的信用檔案
- 由於您的信用報告中的資訊，已經採取不利於您的行動（您的信貸、就業、保險申請等被拒） – 在這種情況下，您有 60 天時間請求獲得您的報告。

## 如何索取您的免費信用報告

要透過網站索取，請查閱網站 <https://www.annualcreditreport.com>。您需要填寫一份含有基本資訊（姓名、社會安全號碼、地址等）的表格。選擇您想要的報告 – Equifax、Experian 和/或 TransUnion。

然後，對於每份報告，將詢問您一系列安全問題，例如：以前的地址、您的貸款金額、曾屬於您的電話號碼、您可能生活過的縣等。請注意，每家信用報告公司「驗證」您的身份或確認您聲稱的身份過程略有不同。如果您無法回答這些問題，請使用下列一種替代方法索取您的報告。當網站確認您的身份後，您可以下載和保存您的報告 PDF 版本，並列印報告。

請確保您在一個安全的地點進行上述操作。避免在公用電腦（例如圖書館的電腦）上進行上述操作。

### 獲取您的免費年度信用報告的替代方法

您可以用另一種方法獲得信用報告。

打電話索取：877-322-8228。撥打電話時您需要通過驗證程序。

郵件索取：請從以下網站下載申請表：<https://www.annualcreditreport.com>。列印並填寫表格。將填妥的表格寄送至：

Annual Credit Report Request Service  
P.O.Box 105281  
Atlanta, GA 30348-5281

 記下列印或收到您的信用報告的時間

信用報告來源	<b>Equifax</b> PO Box 740241 Atlanta, GA 30374 <a href="http://www.equifax.com">http://www.equifax.com</a>	<b>Experian</b> <a href="http://www.experian.com">http://www.experian.com</a>	<b>TransUnion LLC</b> PO Box 1000 Chester, PA 19016 <a href="http://www.transunion.com">http://www.transunion.com</a>
列印或收到日期			

謹防冒牌網站提供免費信用報告。有些公司提供免費信用報告，但是您可能要購買另一種產品或服務，才能獲得。切勿使用搜尋引擎（例如 Google 或 Yahoo）查找年度信用報告網站。請直接查閱網站 <https://www.annualcreditreport.com>。

如果您年齡未滿 18 歲，您不會有信用報告，除非：

- 您是經授權使用者或賬戶聯合持有人
- 您是自立的未成年人
- 您所在的州法律允許您在未滿 18 歲的情況下簽訂合約，並且您已經簽訂過合約
- 您有學生貸款
- 您是身份盜用或信貸/金融欺詐的受害者

目前，只有 Experian 允許未成年人（年滿 14 歲）獲得自己的信用報告。請致電 888-397-3742，獲得您的信用檔案。

至於 TransUnion，您可以向 [childidtheft@transunion.com](mailto:childidtheft@transunion.com) 發送電子郵件，查看是否存在信用檔案。或者您可以查閱 TransUnion 網站並填寫「兒童身份盜用查詢表」。如果未成年人擁有合法的信用記錄（是賬戶的聯合持有人或經授權使用者），則必須由其父母或監護人索取報告。

要獲得 Equifax 報告，請致電 877-784-2528。目前，必須由成年人 – 父母或法定監護人 – 代表未成年人索取信用報告。<sup>55</sup>

## 獲取您的信用評分

與您的信用報告（您可以免費獲取）不同，如果您想獲取信用評分，通常您必須付費。在某些情況下，您有權免費獲得信用評分，例如由於您的信用評分您的貸款申請被拒。此外，您的貸款機構（例如您的信用卡公司）可能會在您的對賬單中向您免費提供信用評分。<sup>56</sup>

在市場中，有很多信用評分可供購買。貸款機構最常用的信用評分是 FICO 評分。貸款機構使用的另一種評分是 VantageScore，您可以透過 Experian 或 TransUnion 購買。

---

<sup>55</sup> 請查閱網站 [http://files.consumerfinance.gov/f/201405\\_cfpb\\_tipsheet\\_youth-good-credit.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/201405_cfpb_tipsheet_youth-good-credit.pdf)。

<sup>56</sup> 請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/blog/millions-of-consumers-will-now-have-access-to-credit-scores-and-reports-through-nonprofit-counselors>。

您購買的任何評分很可能與銀行、貸款機構或其他評估您的信譽的第三方使用的信用評分不同。您不會提前知道您購買的評分是否與銀行、貸款機構或其他第三方使用的評分存在極少或很大差異。您不應當僅僅依賴您自己購買的信用評分作為債權人評估您的信用品質的指南。**要建立您的信用，瞭解您的信用報告中的內容並修正錯誤比購買信用評分更重要。僅購買一份信用評分可能無法在您申請貸款之前獲得所需瞭解的資訊。**



## 追蹤您索取信用評分的時間

要索取 FICO 評分，請查閱網站 <http://www.myfico.com>。

您每次索取評分都可能需要付費。這些公司還提供其他需要付費的信用報告和監測服務。

Equifax 評分：	日期：
Experian 評分：	日期：
TransUnion 評分：	日期：

在以下情況下，您有權獲得一份免費信用評分報告：

- 您申請抵押貸款，貸款機構要使用您的信用評分。貸款機構必須向您發送通知，告訴您這件事，並告知您的評分。
- 您的貸款申請被拒，貸款機構使用了您的信用評分。提供者將通知您（披露），向您解釋，並告知您的信用評分。
- 與大多數從同一個貸款機構借貸的人相比，您獲得較差的貸款條款，貸款機構使用您的信用評分作為確定您的貸款條款的部分依據。提供者將通知您（披露），向您解釋，並告知您的信用評分。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 2：

# 信用報告核査表

獲得您的信用報告後，一定要認真查閱。只獲得信用報告還遠遠不夠 – 您需要閱讀該報告。信用報告可能會有錯誤。如果有錯誤，您最有可能發現它們。如果您發現錯誤，您應該提出爭議。

使用以下作業表查看您的信用報告的每個部分。對您一年中獲得的所有信用報告都應當這樣做。然後，將填妥的核査表與您的信用報告一同保存。

您的信用報告包含大量個人和財務資訊。請務必將您的信用報告的任何副本存放在安全和妥善的地點。如果您不想保留您的信用報告，一定要把它們撕碎，然後再丟棄。

### 信用報告核査表

今日的日期：\_\_\_\_\_ 信用報告公司名稱：\_\_\_\_\_

<input checked="" type="checkbox"/> 是	請檢查以下這些項目是否正確
<input type="checkbox"/>	您的姓名是否正確？
<input type="checkbox"/>	您的社會安全號碼是否正確？
<input type="checkbox"/>	您的當前地址是否正確？您目前的電話號碼是否正確？
<input type="checkbox"/>	他們所列的您以前的地址是否正確？
<input type="checkbox"/>	所顯示您的婚姻狀態是否正確？
<input type="checkbox"/>	他們所列出的您的就業史是否準確？
<input type="checkbox"/>	個人資訊部分中的所有資訊是否正確？
<input type="checkbox"/>	公共記錄資訊部分是否顯示了任何資訊？是否正確？突出顯示您認為可能不正確的資訊。
<input type="checkbox"/>	查看信用賬戶（交易賬戶）部分的每一項。列表中顯示的賬戶是否仍然未結清？
<input type="checkbox"/>	所有當前餘額是否正確？
<input type="checkbox"/>	是否列有您作為經授權使用者或聯合持有人的賬戶？

✓ 是	<b>請檢查以下這些項目是否正確</b>
	破產時免除的債務是否為零餘額。全額支付的債務呢？
	您是否被列為貸款的聯合簽署人？是否正確？
	您已結清的賬戶是否列為「由消費者結清」？
	每個信用賬戶中報告的負面資訊是否正確？查找逾期支付或未付的債務。突出顯示您認為 <b>不正確</b> 的項目。
	是否有賬戶被重複列出？請檢查，以確保債務追討部分中相同的賬戶未多次列出。
	舊的負面資訊仍在報告中嗎？如果是，突出顯示超過負面資訊報告期限（通常為七年）的資訊。
	閱讀完您的信用報告後，您是否懷疑您是身份盜用受害者？

如果您發現您的信用報告存在某些錯誤，您應該提出爭議。

**要糾正錯誤，聯繫信用報告公司和錯誤資訊來源提供者會有幫助。**您不僅可以向信用報告公司提出爭議，還可以直接向資訊來源提供者提出爭議。說明您認為哪些資訊是錯誤的以及為什麼，同時提交相應的證明文件。除一些極為有限的情況外，提供者和信用報告公司必須開展調查。

您還可以透過每家信用報告公司的網站線上提出爭議。

如果您的透過郵件提出爭議，您的爭議信函應該包括：您的全名、地址和電話號碼；您的報告確認號碼（如有）；以及您提出爭議的任何賬戶的賬號。

在爭議信函中，請將每個錯誤清楚地單獨列出，陳述事實，解釋為什麼您對資訊提出爭議，並要求將它刪除或更正。您可以附上您的報告的部分副本，其中包含有爭議的項目，並圈出或突出顯示有爭議的項目。並提供支援您的觀點的任何文件副本（並非原件）。

您可以選擇用帶回執的掛號信發送您的爭議信函，這樣當對方收到您的爭議信函時，您留有記錄。

您可以透過線上、郵件或電話聯繫三家全國性的信用報告公司。

	<b>Experian</b>	<b>Equifax</b>	<b>TransUnion</b>
線上聯繫	<a href="https://www.ai.equifax.com/CreditInvestigation">https://www.ai.equifax.com/CreditInvestigation</a>	<a href="http://www.experian.com/disputes">http://www.experian.com/disputes</a>	<a href="http://www.transunion.com/credit-freeze/place-credit-freeze">http://www.transunion.com/credit-freeze/place-credit-freeze</a>
郵件聯繫	從以下網站下載並填寫爭議表： <a href="http://www.equifax.com/cp/MailInDisclosureRequest.pdf">http://www.equifax.com/cp/MailInDisclosureRequest.pdf</a> 歲信函將您的爭議表寄至： Equifax Information Services LLC P.O.Box 740256 Atlanta, GA 30374	地址請見您的信用報告或郵寄至以下地址： Experian P.O.Box 4000 Allen, TX 75013	從以下網站下載並填寫爭議表： <a href="http://www.transunion.com/docs/rev/personal/InvestigationRequest.pdf">http://www.transunion.com/docs/rev/personal/InvestigationRequest.pdf</a> 隨信函將您的爭議表寄至： TransUnion Consumer Solutions P.O.Box 2000 Chester, PA 19016
電話聯繫	電話號碼見您的信用報告或致電  800-864-2978	電話號碼見您的信用報告或致電  888-397-3742	800-916-8800

保留您的爭議信函及附件副本。

如果您懷疑您的報告中顯示的錯誤是身份盜用所致，請查閱網站 <https://www.identitytheft.gov>，瞭解有關身份盜用以及作為受害者應採取的步驟的資訊。這將包括發出詐騙警報，並可以要求安全凍結。

無論您是直接向債權人（資訊提供者）還是信用報告公司提出爭議，他們通常有 30 天時間對您的要求進行調查。如果初始爭議信函提交後，您又提交了額外的資訊，他們將另外有 15 天時間。完成調查五個工作日後，他們必須向您寄送書面結果通知。如果爭議導致企業改動提供的有關您的資訊，該企業必須將此通知發給分享資訊的所有信用報告公司。另外，如果您向一家信用報告公司提出爭議，該公司必須修正您的檔案，並將該錯誤通知資訊提供者。

您還可以查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/complaint>，或致電 855-411-2372，向消費者金融保護署提交申訴。

## 提交爭議步驟核查表

✓ 是	提交爭議的步驟
	向給您發送報告的信用報告公司寫一封信函。您可以查閱以下網站獲得書寫信函的指導以及範本： <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/2029">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/2029</a> 。
	提供您認為存在不準確項目的賬號。
	對於每個項目，簡明地解釋為什麼您認為它不準確。
	如果可能，請附上能證明您已經按時付款的賬單或已結清支票（匯票存根）。
	在信函結尾提供您的地址和電話號碼，這樣信用報告機構在必要時可以與您聯繫。
	將信函發送給信用報告公司之前，請保留一份副本。
	寄出信函。您可以選擇使用帶回執的掛號信，這樣當對方收到您的信函時，您可以保留證據。信用報告公司或債權人通常有 30-45 天的時間調查您的要求。

一定要保留您發送給信用報告公司的任何資料的副本，包括發送資料的日期。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 3：

---

# 改進您的信用報告和評分

您的信用報告顯示有關您如何使用信貸的資訊，例如您的信貸額度是多少，您的現有信用額度已經使用了多少，您是否按時付款，以及是否有人將您的貸款發送給債務追討人。

信用評分是一個數字，用來預測您償還貸款的可能性有多大。您的信用評分來自於您的信用報告中的資訊。將此類資訊代入數學預測公式。該預測公式也稱為評分模型，會得出一個數字，這個數字就是您的信用評分。因為有很多不同的信用評分模型，您可能有一個以上信用評分。

獲得並保持良好的信用評分：

- 按時支付您的貸款及賬單。
- 請確保在您的信用報告中的資訊是正確的。
- 如果目前您已獲得信貸，不要使用過多的信貸額度。

如果您想要擁有信貸資格，重要的是現在就改進您的報告和評分。使用本作業表來確保您專注於最重要的方面。

您可以和信貸或房產顧問討論如何制定計劃，改進您的信用報告和評分。請參閱本單元結尾部分的資源列表，透過鏈結查找經認證的顧問。

## 改進信用報告和評分的策略清單

✓ 我正在做	改進信用報告和評分的策略	後續步驟
	每年獲得您的免費信用報告。 線上： <a href="https://www.annualcreditreport.com">https://www.annualcreditreport.com</a> 電話：請致電 877-322-8228 郵寄：請查閱網站 <a href="https://www.annualcreditreport.com">https://www.annualcreditreport.com</a> ，列印申請表。	使用工具 1：獲取您的信用報告和評分。
	查看您的信用報告的準確性。	使用「工具 2：信用報告核對表」。
	對您的信用報告中的錯誤提出爭議。	使用「工具 2：信用報告核對表」。
	瞭解您的信用評分。	查閱第 7 單元內容：「信用評分是什麼？」
	按時支付賬單。這是改進您的信用報告和信用評分的最有效方法。	查閱「第 4 單元：支付賬單和其他費用」中的工具。
	確保已用信用額度不會過高。（由於沒有「官方」發佈的限額，很多金融專家建議將信用額度的使用額保持在 25% 至 30% <sup>57</sup> 之間。）	

<sup>57</sup> 有兩個範例，請查閱網站 <http://www.chicagotribune.com/classified/realestate/sns-201204201830--tms--realestmctnig-a20120428apr28,0,222450.column> 和 <http://www.experian.com/blogs/news/2012/09/24/rebuild-your-credit>。

✓ 我正在做	改進信用報告和評分的策略	後續步驟
	<p>確保您不使用的信用卡為未結清狀態。這可以降低您的總體信貸利用率。然而，如果您的目標是償還債務，您可能會忍不住使用信用卡，保持賬戶為未結清狀態可能不會幫助您實現您的目標。</p> <p>如果您結清了一些信用卡賬戶，並將大多數或所有信用卡餘額匯總在一張信用卡上，如果這意味著您正在使用的信貸額佔總信用額度比例很高，這可能不利於您的信用評分。</p>	
	<p>制定計劃，處理未償付的判決或留置權。您可以與債權人或債務追討人協商。</p>	<p>查閱「第 6 單元：處理債務」。</p>
	<p>信貸來源多元化。</p>	
	<p>為醫療債務制定還款計劃，確保您的醫療服務提供者不會將餘額報告為未償付餘額。</p>	<p>如果您有醫療債務，您可能有資格獲得賬單支付援助。請致電您的服務提供商，瞭解援助資訊。</p>
	<p>償還舊債或追討中的債務。這可能會改善您的信用記錄 – 您的報告 – 如果目前正在您的任何信用報告中報告該筆債務。然而，償還舊債可能不會影響您的信用評分。</p>	<p>對於三年或更長時間未償還的債務，在您償還之前，您可以諮詢信貸專家或律師，瞭解債務的時效限制。如果時效限制已經過期，還款可能會使債權人提起債務追討訴訟的時效重新開始計算，取決於債務和州法。</p>

✓ 我正在做	改進信用報告和評分的策略	後續步驟
	<p>使用信用生成產品：</p> <p>擔保信用卡 – 這是一種生成正面信用記錄的方法。但是，因為這些信用卡的信用額度往往很低，一定要注意您的信貸利用率，並且不能太接近總信用額度。</p> <p>信用生成貸款 – 前往銀行或信用社瞭解這些產品。使用一些信用生成貸款時，首先您要每個月還款，然後在還清時收到可用貸款數額。這可以幫助您在建立正面還款記錄時，避免出現債務。這些貸款可以非常有效地生成新記錄，對您的報告和評分有積極影響。</p> <p>一些非營利組織可以提供擔保信用卡或信用生成貸款。就像向銀行或信用社瞭解他們產品的詳細資訊一樣，確保瞭解其條款。</p>	

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 4：

---

# 保留證明您已經支付賬單的記錄

生成或重建信用時 – 或經常管理財務時 – 創建書面記錄非常重要。這意味著什麼？這意味著您必須保存記錄。這能證明您已經：

- 按時支付了債權人報告為逾期支付的賬單
- 支付了債權人報告為未支付的賬單
- 向聲稱未收到信函的債務追討人發送了信函
- 保險承保
- 手機擔保證明
- 使用現金支付了租金（收據）

保存記錄可能很困難。以下是一些可以幫助您安全保留記錄的方法。

- 使用日曆或使用「第 4 單元：支付賬單和其他費用」中的「工具 2: 賬單日曆」。在日曆中寫下定期付款截止日期。
- 將該日曆掛在每天您都能看到的地方，或放在您管理錢款的地方。
- 在您的家中確定一個管理錢款的地方。可以是一張桌子、檔案櫃、抽屜或板條箱。
- 使用資料夾或信封。您甚至可以重新使用您在郵件中收到的大信封。為每個類別確定一種顏色。例如，您可以用以下方法識別不同的類別：
  - 綠色資料夾代表收入

- 黃色資料夾代表儲蓄和資產投資
- 藍色資料夾代表開支
- 紫色資料夾代表債務
- 米色資料夾代表信用報告

把保險單、房產證、汽車所有權證、出生證、洗衣機和烘乾機等大件物品保修證以及其他永久性文件放在另一個資料夾中。考慮將該資料夾存放在便攜式防火箱中 – 便攜式是因為如果您需要從家中疏散，就可以隨身攜帶；防火是因為失火時可來保護這些資料。或者您可以將這些資料存放在銀行或信用社的保險箱中。

- **每個月將資料放入相應的資料夾中。**
  - 食品店收據 → 藍色資料夾
  - 儲蓄存款單 → 黃色資料夾
  - 支票賬戶對賬單 → 黃色資料夾
  - 工資存根 → 綠色資料夾
  - 信用卡賬單 → 紫色資料夾
  - 寄給信用報告公司的爭議信函及回執 → 米色資料夾
- **每週檢查需要支付的賬單。**首先，始終要檢查賬單的準確性。檢查您的賬戶餘額。目前為止每個類別的合計支出（如果您有預算）。
- **然後收集一個月的所有記錄，將它們存放在一起。**或者：
  - 將它們放在資料夾中，用大橡皮筋綁起來，並在上面貼上代表相應月份的標籤，**或者**
  - 從每個資料夾中取出資料，放入一個大信封中，並在上面寫上月份。

透過這樣做，您將每個月的所有資料放在一起。

**對於線上或透過移動設備支付的賬單或採用電子檔案繳納的稅款，請列印確認頁面，並將它們放入您的資料夾中。**



## 保存記錄核查表

✓ 是	重要的記錄
	退稅及證明文件，包括電子檔案確認資料
	工資存根
	銀行記錄
	債務 – 貸款協議、付款報告表
	保險文件
	每月信用卡對賬單 – 紙質或電子
	收據 – 需要納入您的稅款的任何物品的收據，任何大額購買收據，任何您想退貨的收據。
	技術和家用電器說明及保修證
	醫療賬單和任何與處方有關的賬單
	遺囑、委託書或任何其他重要的法律文件
	出生證、結婚證、死亡證明
	退休文件
	您的債權文件

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 第 8 單元：

# 金融服務、金融卡、賬戶和貸款：找到適合您的服務和產品

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 1：瞭解您的選擇：金融服務、金融卡、賬戶和貸款

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 2：提出問題：選擇在何處獲得您所需的服務
- 工具 3：金融服務和銀行業務基本知識

如果您可以進行多次對話.....

- 工具 4：開立賬戶核查表
- 工具 5：轉賬和匯款：您需要瞭解哪些資訊

## 尋找和選擇金融產品和服務

金融產品和服務是您用於存錢、還款和購買、給某人匯款以及長期付款（如儲蓄賬戶）的工具；還包括有借記卡的支票賬戶；預付卡、工資支票、政府福利和 EBT 卡；信用卡；轉賬和賬單支付服務；以及貸款。

當您想要知道從哪裡獲得金融產品和服務時，可能會想到銀行和信用社。其他機構也可以提供。以下是一些範例：

- 百貨公司 – 信用卡或簽賬卡
- 汽車經銷商 – 汽車貸款

- 零售超市、便利店、食品店和其他商店 – 支票兌現、賬單支付、匯款單、預付卡和資金轉賬
- 檢查兌現人和高息小額貸款機構 – 支票兌現、資金轉賬、賬單支付、匯款單、預付卡和短期貸款
- 線上公司 – 資金轉賬、賬單支付服務、貸款、理財工具、線上「錢包」或「賬戶」
- 抵押貸款公司 – 住房貸款
- 商業報稅員 – 退稅預付支票（RAC）和預付卡
- 消費者金融公司 – 貸款
- 美國郵政服務 – 匯款單和資金轉賬

聯邦政府提供學生貸款，提供儲蓄債券，並將受助人的聯邦福利發放到預付卡上（如果他們沒有選擇使用自己的銀行賬戶或預付卡）。

找到正確的金融服務提供者的關鍵是找出您需要的原因。您可能想要一個安全和有保障的地方，用來存錢，實現您的目標，或用於應對意外開支或緊急情況。您可能想找到一種方便的方式來支付您的賬單。您可能正在尋找汽車貸款。或者您可能想要修復或建立您的信用記錄，來提高您的信用評分。

換句話說，首先要確定您的需要，再選擇能夠滿足這些需要的產品或服務。

可能很難選擇金融服務提供者，因為選擇太多。使用「工具 1：瞭解您的選擇：金融服務、金融卡、賬戶和貸款」，幫助您瞭解您需要金融產品和服務的主要原因。

然後使用「工具 2：提出問題：選擇在何處獲得您所需的服務」，確保使用金融服務提供者之前，您提出關鍵問題，並獲得解答。如果您不瞭解不同種類金融服務提供者以及他們提供的服務或產品，使用「工具 3：金融服務和銀行業務基本知識」瞭解有關他們的更多資訊。

如果您想要開立銀行或信用社賬戶，使用「工具 4：開立賬戶核查表」。

## 如果我的雇主向我提供工資卡，我必須接受嗎？

不。您的雇主不能要求您接受將工資發放在工資卡上。您的雇主應該為您提供至少另一種選擇。

例如，有些雇主會讓您選擇直接存入您的銀行賬戶、直接存入預付卡或紙質支票。其他雇主可能不提供紙質支票。取決於您工作所在的州，您所在州的法律也可能要求您的雇主提供其他可用選擇。

您的雇主或發卡機構還必須為您提供有關卡的條款和條件。瞭解需要支付的費用將會幫助您比較您的選擇。

當您比較工資卡與預付卡或銀行賬戶時，瞭解每種產品的費用，包括 **ATM** 取款、購物、紙質賬單、客戶服務電話以及透過電話或 **ATM** 查看您的賬戶餘額的費用。如果您不使用，一些卡收取閒置費。如果您開始使用工資卡，但您不喜歡，您可以要求您的雇主更換為另一種方法。

所以，在您同意透過工資卡領取您的工資之前，確保您瞭解所需支付的使用費。

## 管理銀行或信用社賬戶

如果您決定開立銀行或信用社賬戶，最好提前瞭解與賬戶有關的規定並瞭解可能需要支付的使用費。這有助於您充分利用您的錢。每家銀行和信用社都有自己的規定和費用，所以最好貨比三家。

沒有人願意看到自己的支票賬戶餘額每個月都在減少。您不一定能免除銀行或信用社收取的所有費用。以下為六個可以減少費用數目或數額的技巧：

1. **追蹤您的餘額**，以避免開支超出可用餘額或低於最低餘額要求：

例如：

- 每次使用借記卡、開支票或線上付賬時，請記錄下來。
- 支取現金之前，透過 **ATM** 查看您的餘額。
- 詢問您的銀行或信用社是否透過電子郵件或短信提醒提供低餘額警報。
- 詢問您的銀行或信用社，您存的錢什麼時候可以使用。
- 詢問您的銀行如何處理從您的賬戶取錢（取錢是指將錢從您的賬戶取走）。
- 瞭解您的收費和取款並非總是按照收費和取款的順序處理。
- 透過線上、短信提醒或移動應用程式監測您的賬戶。您可以設置低餘額提醒，以幫助您避免費用。

2. **查看您是否獲得低費用或免費支票賬戶**。如果您維持最低餘額或簽約直接存款，許多金融機構免收每月服務費。詢問您可能資格獲得的賬戶，例如高級賬戶或學生賬戶或維持最低餘額要求的基本支票賬戶、有限「免費」開具支票和取款次數的賬戶。

3. **提防透支費用**。當您的開支或取現超過您的支票賬戶上的可用餘額時，將發生透支，您的銀行或信用社將支付差額部分，並向您收取費用。當您的賬戶資金不足時，許多銀行和信用社將收取您的每筆交易的透支費，每筆費用在 **\$30** 到 **\$35** 之間。當銀行和信用社返還或拒絕可能透支您的賬戶的支票或賬單付款時，也可能會收取資金不足費用。

4. **使用您的金融機構的 ATM**。當您在您的銀行網路中使用 **ATM** 時，一般不收取費用。很多銀行或信用社在他們的網站和移動應用程式上提供 **ATM** 定位地圖。

5. **打開和查看**來自您的銀行或信用社的**所有郵件**。每月審查賬戶對賬單，確保它們是正確的。如有錯誤，立即報告。您的最低餘額要求、費用或其他賬戶條款更改時，您有權收到書面通知。
6. **如果您沒有足夠的資金，絕對不要開支票**。這可以為您帶來很多麻煩。您的銀行或信用社將向您收費。商家也可能向您收費。退票或透支您的賬戶代價非常昂貴，並且會降低您在未來獲得金融服務的能力。

## 透支覆蓋程序

當您的開支或取款金額超出您的支票賬戶的現有餘額時，則出現透支。銀行或信用社提供預支，填補您的賬戶的資金缺口，並向您收費。這有時稱為透支覆蓋或透支保護。

表面上看，透支程序可能看起來很好 – 可以防止金融機構和商家收取退票費。但實際上，這種保護可能很昂貴。銀行或信用社將向您收費，也可能在您的賬戶透支的每一天收取費用。您必須償還銀行或信用社墊付的金額，並支付所有的費用。

不會向您的借記卡收取透支費（包括 ATM 取款），除非您「選擇」透支覆蓋和費用。這意味著您必須主動選擇。如果您以前選擇這樣做，現在您可以取消。如果您不選擇透支覆蓋，當您嘗試取現或購物金額超出您的餘額時，您的銀行或信用社將會拒絕您的卡交易（不收費）。

然而，即使您不選擇，當您設置由您的借記卡支付的定期付費或透過直接記賬安排使您的賬戶透支，仍然可能向您收取透支費。還可能因為支票或線上支付金額超過您的餘額向您收費。如果您想要支票賬戶，但不希望有透支費，請使用以下方法：

- 追蹤您的餘額。請記住，並不是所有的存款都可以立即使用。簽約直接存款可能使您的工資支票入賬更快。

- 在您的銀行、信用社或您的預付卡服務提供者處簽約可以透過電子郵件或短信收到低餘額提醒。
- 瞭解何時將有定期電子轉賬付款，例如支付租金或公共事業費。
- 將您的支票賬戶連結到您的儲蓄賬戶、信用卡或信用額度。如果您用完了支票賬戶中的錢，銀行將從您選擇的賬戶轉入資金。此項服務的費用通常低於透支費用，當然避免透支仍然是最省錢的方法。

## 您的聯邦福利受到免受扣押保護

如果債權人因債務起訴您，並贏得判決，則可以要求您的銀行或信用社交出您的銀行賬戶中的錢。這稱為「扣押」。通常，您的銀行賬戶中的錢可能會被扣押。但您的銀行或信用社賬戶中的某些資金受到保護，不會被扣押。

聯邦法律要求，當直接存款到賬戶時，銀行應自動保護社會安全金、退伍軍人福利和某些公務員退休福利不被扣押。其他收入也可能受到保護，不被私人債權人扣押。其中包括州政府公共援助、聯邦學生援助、殘障保單理賠以及來自退休金或退休金計劃的收入。在有些州，州政府失業救濟金也可豁免。（此項規定有一些例外情況，請參見以下解釋。）

以下說明聯邦法律要求的自動保護如何運作。

### 您的銀行保護相當於兩個月的福利

如果債權人嘗試扣押您的賬戶中的錢，您的銀行必須查看您的賬戶記錄，瞭解在過去兩個月是否向您的賬戶直接存入任何社會安全金或退伍軍人福利。銀行必須保護相當於兩個月福利的金額免受扣押，並允許您繼續使用這筆錢，即使銀行凍結了其他資金亦不例外。如果您的賬戶餘額超過兩個月的福利，銀行可以凍結超出的部分。

以下是一個範例：

- 如果您每月收到 **\$1,000** 社會安全金，在過去兩個月，您的銀行會看到有 **\$2,000** 的社會安全金直接存入賬戶。銀行必須允許您使用賬戶中不超出 **\$2,000** 的資金。這筆資金不能凍結或扣押。
- 但是，如果您每月收到 **\$1,000** 直接存入的社會安全福利，而您的賬戶中的金額達到 **\$3,000**，銀行可以凍結或扣押 **\$3,000** 中的 **\$1,000**。銀行必須允許您使用剩餘的 **\$2,000**，您可以繼續像往常一樣支付賬單和取現。



#### 預付卡上的福利

很多人透過預付卡領取社會安全金或退伍軍人福利。如果您的福利充入 **Direct Express** 卡中或者您選擇的預付卡中，與銀行賬戶一樣，它們會獲得免受扣押自動保護。

## 政府債務、子女撫養費和配偶撫養費例外情況

社會安全金和社會安全殘障保險（**SSDI**）可以被扣押，用於支付政府債務（例如補繳稅款或聯邦學生貸款）、子女撫養費和配偶撫養費債務。一些其他福利（例如補助安全收入（**SSI**））受到保護，不會被扣押 – 即使是用於支付政府債務或子女/配偶撫養費亦不例外。

## 如果銀行凍結您的錢

如果您的銀行凍結您的賬戶中的任何資金，必須向您發送扣押通知書。這些程序由州法律規定，而州法差別很大。您需要回應扣押通知，要求州法或聯邦法律規定的任何其他豁免。然後，您可以讓法官根據您的收入來源以及適用的州或聯邦豁免規定等因素決定是否應該保護您的資金免受扣押。

在法官決定是否應將您的錢交給債權人之前，讓法官知道您的收入來自社會安全金或退伍軍人福利，這一點非常重要。您可以尋求律師的幫助。如果您請不起律師，您可能也有資格獲得免費法律援助。請查閱網站 <http://lsc.gov/find-legal-aid>，查看您所在州的法律援助目錄。

## 自動保護不適用於紙質支票

如果您以支票的方式收到社會安全金或退伍軍人福利，然後把支票存入您的銀行賬戶，銀行不會自動保護您的賬戶中相當於兩個月福利的金額。這意味著可能會凍結您的整個賬戶餘額，您需要去法院證明收入來自受保護的聯邦福利，不應被扣押。

為了能夠利用社會安全金和退伍軍人福利直接存款的自動保護，您可以簽約讓這些福利直接存入您的銀行賬戶或充入預付卡中。

## 您欠銀行或信用社的錢

在某些情況下，您的銀行或信用社可能會從您的賬戶取出或「分割」資金用於償還債務。例如，如果您有逾期貸款或賬戶所在銀行或信用社的賬戶透支費用，可能會嘗試從您的賬戶收取費用。這是否合法取決於賬戶和機構類型、您的存款人協議以及聯邦和州法律。

此外，如果您的賬戶包含受聯邦或州法律保護或豁免扣押的錢，能否從您的賬戶合法取走這些資金可能是一個問題。雖然許多州保護某些福利（例如社會安全金或失業救濟金）免受分割，另一些州卻不這樣做。

請向您的銀行或信用社諮詢有關其政策的資訊。如果您的賬戶被分割，而您無法解決這個問題，您也可以尋求律師的幫助。如果您請不起律師，您可能也有資格獲得免費法律援助。請查閱網站 <http://lsc.gov/find-legal-aid>，查看您所在州的法律援助目錄。

## 考慮在您所在的州尋求法律援助

考慮向您所在州的律師諮詢可以幫助您保護您的資金和財產不被扣押的其他州和聯邦法律。

聯邦和州法律可以保護您的其他收入來源不會被扣押。這可能包括您領取的退休金或退休金計劃、聯邦學生貸款、子女撫養費或配偶撫養費。您所在州的其他法律也可能保護您的資金和資產。要瞭解它們如何受到保護，可以考慮尋求法律援助。您甚至可能有資格獲得免費法律援助。

您可以使用「第 6 單元：處理債務」中的「工具 5：當債務追討人來電時：您可以採取的步驟」，告訴債務追討人您的社會安全金或退伍軍人福利受到保護，不能扣押。但使用這封信並不能代替諮詢律師。

如果您欠政府債務（例如稅款或學生貸款）或子女撫養費，會有不同的規定。在這種情況下，債權人可能會扣押您的銀行賬戶中一定比例的聯邦福利。如果發生這種情況，您可能需要諮詢律師。

## 使用預付卡

預付卡需要預先充值，然後可以使用卡中的錢。預付卡的種類有很多。對於大多數的預付卡，您可以使用卡中的錢來支付日常開支或從 ATM 提取現金。您也可以選擇將您的工資直接存入大多數預付卡中。

預付卡有不同的特點、功能和費用。要決定哪一種預付卡適合您，要瞭解您的選擇。以下是一些選擇卡時需要考慮的問題。

### 什麼類型的卡適合您？

預付卡的種類有很多。當您瞭解關鍵差別後，您可以做出最佳選擇，挑選最適合您的預付卡。

**開環預付卡**是一種上面印有網路標誌的卡。網路的範例為 Visa、MasterCard、American Express 和 Discover。這些卡片可以在接受該品牌的任何地點使用。大多數預付卡上有一個網路標誌。

**閉環預付卡**是一種只能在某些地點使用的卡。例如，閉環卡可能只能用於指定的商店或連鎖店，或者您的公共交通系統。大多數的閉環卡上沒有網路標誌。

**可重新充值預付卡**是一種可以向卡內重新充錢的卡。這種類型的卡有時稱為「通用可重新充值卡」或 **GPR** 卡。一些卡開始時為不能重新充值卡，當您完成註冊程序後就可以重新充值。有些預付卡「不能重新充值」，這意味著您不能在卡中重新充值。

**工資卡**是您用於從您的雇主處領取工資的預付卡。

**政府福利卡**是一種政府機構用於支付某些政府福利的預付卡，例如貧困家庭臨時資助（**TANF**）和失業保險。

一些**大學生身份卡**也是預付卡。一些大學提供「閉環」卡，您只能用於在校園裡購買東西。其他學校提供「開環」卡，您可以在任何接受該網路品牌的零售店使用。

## 將收取哪些卡費？

仔細閱讀有關卡的資訊，瞭解所有的費用。對於某些類型的卡，重要資訊包括在卡上或卡資料內。考慮您打算怎樣使用卡，挑選最合算的卡。

一張卡可能會收取不同類型的費用。您的預付卡公司可能會對一些活動收取費用，包括：

- 每月使用
- 交易費用
- 帳戶或卡重新充值
- 支付賬單
- ATM 取款
- 餘額查詢
- 附屬卡
- 閒置
- 停止付款
- 丟失或被盜更換卡
- 取消卡

並非每張卡都會收取每種類型的費用。一些卡收取月費，而不是按交易收費。另一些卡可能不收取月費，但每次您使用卡時將收取交易費。

## 卡有哪些保護措施？

取決於您選擇的預付卡類型，您可能受到預防欺詐或錯誤的不同保護。對於一些預付卡（例如工資卡），當未經授權收費或錯誤發生時，您有合法的權利追回您的錢。對於其他類型的預付卡，如果預付卡提供者選擇提供保護，您可能受到保護。請查閱您的持卡人協議，瞭解有關您的特定預付卡的條款和條件。2017年10月1日將生效的CFPB新法規將擴展到大多數預付卡的新法律保護。

您收回您的預付卡賬戶被取走的錢的權利取決於預付卡的類型、您的合約承諾以及您發現後報告損失的及時性。立即報告丟失或錯誤收費可以幫助您阻止您的賬戶的額外損失。網路品牌預付卡公司通常對丟失或被盜採取一定的保護措施，但您應該瀏覽您的預付卡提供商的網站或您的持卡人協議，瞭解具體細節。

如果您的預付卡是工資卡或某種類型的政府福利卡，或者您的預付卡接收聯邦付款，您可能擁有聯邦法律規定的保護您免受未經授權交易損失的某些錯誤解決權利。您也可能獲得網路提供的保護。

**如果您的卡或密碼丟失或被盜或者您看到未經授權的收費，立即給您的發卡機構打電話。**

註冊您的預付卡是一個不錯的主意。如果您的卡丟失或被盜，註冊通常為您提供更多的保護。當您購買或收到預付卡時或此後不久，一些預付卡公司可能要求您註冊卡，並驗證您的身份。除非為卡註冊，否則預付卡提供者可能會限制卡的使用。

## 瞭解您的權利

根據法律或您的持卡人協議中的條款，您擁有某些權利。瞭解您的權利並知道如何行使您的權利非常重要。您有權：

## 選擇您如何領取報酬

您的僱主可能向您提供他們選擇的預付卡，稱為工資卡。您的僱主不能要求您接受將工資存入工資卡。您的僱主應該向您提供至少另一種收款選擇 – 例如，紙質支票或直接存入您選擇的賬戶，例如銀行賬戶或您自己的預付卡。有些州允許您的僱主要求透過電子方式向您付款，但您始終有權選擇接收付款的賬戶。

## 選擇如何領取一些政府福利

取決於您領取的福利類型，您可以選擇如何領取您的政府福利。例如，對於某些類型的政府福利，您可以選擇透過政府安排的預付卡或直接存入您的銀行賬戶或您自己的預付卡領取福利。其他類型的政府福利僅透過政府安排的卡提供。

## 工資卡和某些政府福利卡的欺詐和錯誤保護

如果您透過您的僱主安排的工資卡領取工資，透過政府安排的卡領取某些類型的政府福利，或者透過您自己的預付卡接收聯邦政府的任何款項，如果發生錯誤或未經授權的交易，您將受到保護。例如，如果您立即報告，您一般無需對這些卡未經授權的費用或其他錯誤承擔責任。此外，如果調查將持續超過 10 個工作日，聯邦法律可能會要求預付卡在調查期間將爭議的數額暫時返還到您的賬戶。一旦您發現您的卡丟失或發現您未消費的收費，您應該盡快撥打預付卡公司的電話。

## 取決於您的卡的類型，您可能獲得：

- 針對丟失、被盜或錯誤的保護。取決於您的卡的類型，當發生錯誤或未經授權的交易時，您可能受到保護。例如，帶有 Visa、MasterCard、American Express 或 Discover 徽標的卡通常有一些保護措施。查閱您的持卡人協議，瞭解有關您的特定卡的條款和條件。2017 年 10 月 1 日將生效的 CFPB 新法規將擴展到大多數預付卡的新法律保護。
- 如果您的發卡銀行倒閉，您擁有保險。對於銀行賬戶，如果您的銀行倒閉，透過聯邦存款保險公司（FDIC）保險，政府保證向您支付您的銀行賬戶中不超過 \$250,000 的全部資金。信用社賬戶透過國家信用社管理局（NCUA）具有類似的保險。您的預付卡也可能有 FDIC 或 NCUA 保險；查閱您的持卡人協議，瞭解此類資訊。

## 查詢您的預付卡餘額

有多種方法可以查詢您的預付卡賬戶餘額。您應該檢查您的預付卡計劃條款，瞭解能夠查詢您的賬戶餘額的方法以及這些方法是否需要付費。

**自動客戶服務：**通常您可以致電客戶服務部（電話號碼通常列在您的卡背面）查詢您的餘額，如果您透過自動電話系統查詢餘額，通常不會向您收取任何費用。

**客戶服務代表服務：**您可以致電客戶服務部查詢您的餘額，但一些預付卡公司將向您收取與客戶服務代表通話的費用。

**線上/移動服務：**您可以透過線上或移動應用程式查詢一些卡的餘額。您可能需要預付卡公司為您設立一個賬戶，使您可以線上查詢您的餘額。此項服務通常免費。

**短信：**一些預付卡公司將透過免費短信告知您的賬戶餘額。與任何其他短信一樣，要接收短信，您可能需要向您的手機運營商支付費用。

**ATM：**有些預付卡允許您透過 ATM 查詢您的餘額，但您可能需要為這項服務付費。

**書面對賬單：**有時您可以索取一份顯示您的餘額和最近交易的書面對賬單或賬戶記錄，但是大多數提供書面對賬單的預付卡公司會對這項服務收費。2017 年 10 月 1 日之後，應客戶請求必須免費提供至少 24 個月的賬戶記錄。



## 工具 1：

# 瞭解您的選擇：金融服務、金融卡、賬戶和貸款

決定從何處獲取金融產品可能很難，因為選擇太多。首先您需要考慮您想要一種金融產品的原因。以下列出最常見的三個原因。

### 尋找金融服務提供者常見原因核查表

排名	我想做或完成什麼？
	我想要一個安全和有保障的保存我的錢的地點。
	我想在無需攜帶現金或負債的情況下購物。
	我想要一種成本低且簡便的賬單支付和管理方法。
	我想在線上辦理銀行業務和支付賬單。
	我想要直接存入我的工資支票。
	我想要積累儲蓄。
	我想為退休、我的子女的教育或其他生活中的大事儲蓄。
	我想要買車。
	我想買房。
	我想快速得到小額貸款，並且不會給我帶來麻煩。
	我想要建立我的信用記錄。
	我想要寄錢給某人。

勾選上面您確定的尋找金融服務產品和供應商的三種原因，並閱讀可能最適合您的優先選擇的選項。

我想要一個安全和有保障的保存我的錢的地點。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	儲蓄賬戶、支票賬戶或存款單
零售商、銀行或信用社、支票兌現商店或線上	預付卡（目前可能缺乏與連結到支票賬戶的借記卡相同的消費者保護）

**小提示：**不要隨身攜帶大量現金或把現金留在您的家裡。這樣做不安全，因為可能被竊或丟失。銀行和信用社是可以保存您的錢的安全地點。為了避免費用，請務必詢問您是否需要在賬戶中保留最低金額，並始終定期監測您的賬戶，瞭解您的賬戶中有多少錢。為了減少您支付透支費的風險，請告訴您的銀行或信用社，當您使用借記卡付款或透過 ATM 取現時，您不想支付透支費。

我想在無需攜帶現金或負債的情況下購物。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	借記卡（連結到儲蓄或支票賬戶）
零售商、銀行或信用社、支票兌現商店或線上	預付卡

**小提示：**閱讀您收到的與使用您的產品相關的費用的資訊。如果向您收取了您不理解的費用，請提出問題。如果沒有人可以向您解釋收取的費用，這可能是危險信號，在選擇該產品之前要三思。為了避免費用，請務必詢問您是否需要在賬戶中保留最低金額，並始終定期監測您的賬戶，瞭解您的賬戶中有多少錢。為了減少您支付透支費的風險，請告訴您的銀行或信用社，當您使用借記卡付款或透過 ATM 取現時，您不想支付透支費。

□ 我想要一種成本低且簡便的賬單支付和管理方法。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	支票賬戶 賬單支付服務 匯款單
零售商、銀行或信用社、支票兌現商店或線上	匯款單 賬單支付服務 預付卡（像借記卡一樣用來支付賬單；一些部門提供賬單支付服務）
美國郵政服務	匯款單

**小提示：**請務必檢查您可以透過何種方法支付您的賬單。一些公用事業公司和其他公司僅接受某些賬單支付方法。您可以考慮設立計劃，自動從您的銀行或信用社賬戶或預付卡匯款到您需要支付賬單的公司。您可以透過您需要支付賬單的公司進行這種設置。如果金額發生變化，公司將在計劃的匯款日期前至少提前十天通知您。

□ 我想在線上辦理銀行業務和支付賬單。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	支票賬戶和網上辦理銀行業務
基於互聯網的賬單支付服務	線上賬單支付
零售商、銀行或信用社、支票兌現商店或線上	預付卡（像借記卡一樣用來支付賬單；一些部門提供線上賬單支付服務）

我想要直接存入我的工資支票。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	儲蓄賬戶或支票賬戶
僱主	工資卡（您的僱主安排的預付卡）
零售商、銀行或信用社、支票兌現商店或線上	預付卡

我想要積累儲蓄。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	儲蓄賬戶或存款單

**小提示：**您可以開立個人賬戶或與您的配偶或其他人開立聯名賬戶。如果您與某人開立聯合賬戶，通常此人士擁有與您相同的處理該賬戶資金的權利，因此，應該僅與可信賴的人開立聯合賬戶。為了避免費用，請務必詢問您是否需要在賬戶中保留最低金額。

我想要買車。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	汽車貸款
汽車經銷商	經銷商貸款

我想買房。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社 抵押貸款公司	抵押貸款

我想快速得到小額貸款，並且不會給我帶來麻煩。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
信用卡公司	信用卡
當舖	典當貸款
金融公司	無擔保貸款
高息小額貸款提供商	高息小額貸款（需要銀行賬戶）

**小提示：**使用年利率（APR）比較您的貸款費用。您可以「一對一」地比較不同費用結構的貸款產品費用。還應當考慮您必須償還貸款的時間。

我想要建立我的信用記錄。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
銀行或信用社	信用生成貸款 資產（汽車、房子等）貸款。
其他貸款機構	信用生成貸款 信用卡
信用卡公司	擔保信用卡 信用卡

**小提示：**定期檢查您的信用報告（至少每年一次），確保您的信用報告中的資訊正確。每 12 個月，您可以從每家全國性信用報告公司獲得一份免費信用報告。請致電 1-877-322-8228，或查閱網站 <https://www.annualcreditreport.com>。

□ 我想要將錢快速寄給某人。

金融服務提供者	可以滿足您的需要的產品
零售商、一些支票兌換商店、美國郵政服務、線上公司	資金轉賬 點對點轉賬（使用互聯網或移動應用程式將錢款從您的賬戶或信用卡直接發送到另一個人的賬戶中）
銀行或信用社	電匯或其他資金轉賬 一些銀行和信用社目前可以提供點對點轉賬服務。

**小提示：**當您向美國以外地區轉賬時，將提供一些新的保護。在您付錢之前，您應當收到關於匯率、您將支付的手續費和稅款以及對方將收到的金額的資訊。您還將收到以下資訊：資金何時會到達對方賬戶、您取消轉賬的權利、如何修正任何錯誤以及如何提交申訴。取決於您如何轉賬以及您所在州的法律，還可能向您提供其他保護。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 2：

# 提出問題：選擇在何處獲得您所需的服務

一旦您瞭解您需要一種金融產品或服務的原因以及提供該產品或服務的機構類型，請使用此項工具識別對您最重要的問題。然後記錄答案，並使用此項工具對它們進行比較。

### 金融服務提供者比較

#### 方便性和可獲得性

	金融服務提供者 1： _____	金融服務提供者 2： _____	金融服務提供者 3： _____
是否歡迎我？			
是否離我的居住地或工作地點很近？我是否能在其營業時段前往（例如午餐、下班後或週末）？			
是否能用我的母語或適用於我的格式提供資訊？			
我是否可以在一天中的任何時間透過電話、線上或移動應用程式支付賬單和查詢餘額？這些服務是否收費？			
是否有工作人員當面、透過電話、短信或電子郵件回答我提出的問題？是否收取任何費用？			
如果我要轉賬，收款人收到錢款的方便程度如何？			

方便性和可獲得性

	金融服務提供者 1： _____	金融服務提供者 2： _____	金融服務提供者 3： _____
是否提供儲蓄或支票賬戶？			
是否提供支票兌現、資金轉賬、預付卡或賬單支付服務？			
如果我開立了支票或儲蓄賬戶，我能否得到一張借記卡？			
是否有賬戶維護月費？			
是否有辦法避免支付月費？			
賬戶餘額過低是否收費？			
是否有一種產品可以幫助我確保我不會透支或支付透支費？			
是否有購物費或其他費用，例如閒置費？它們是什麼？			
存款是否收費？			
如果我透支，會有哪些費用？我能否轉賬以避免透支？			
儲蓄能否獲得利息？我能獲得的利率（APY）是多少？			
多久可以收到一次賬戶對賬單？是否可以在線上或書面對賬單之間選擇？			

## 貸款和信用卡

	金融服務提供者 1： _____	金融服務提供者 2： _____	金融服務提供者 3： _____
是否提供信用卡、小額貸款、抵押貸款、信用額度？			
有哪些與獲得貸款有關的費用？			
有哪些與獲得信用卡有關的費用？是否有年費？			
貸款或信用卡利率有多少？貸款年利率（APR）（包括所有費用）是多少？			
如果我借錢，我將償還多少？什麼時間還款？需要多長時間來償還？總成本是多少？			

## 安全和保障

	金融服務提供者 1： _____	金融服務提供者 2： _____	金融服務提供者 3： _____
我的錢是否獲得 FDIC 或 NCUA 擔保？			
如果有人偷了我的借記卡或預付卡，或未經我許可使用，我的錢能否得到保護？			
如果我轉賬，什麼時候能到賬？轉賬支付之前，考慮有關費用、稅款和匯率的資訊。			

## 其他對我很重要的標準

	金融服務提供者 1： _____	金融服務提供者 2： _____	金融服務提供者 3： _____
能否提供我想要的額外服務，例如公證服務或保險箱？			
其他：			

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 3：

# 金融服務和銀行業務基本知識

選擇正確的金融服務提供者的一部分工作是瞭解您需要哪些產品或服務。使用以下工具瞭解有關您可以獲得的基本金融產品或服務的更多資訊。確定您的社區中您可以獲得您感興趣的產品或服務的機構。

### 常見金融產品或服務

#### 交易或支付產品或服務

描述	後續步驟
<b>支票帳戶</b> 透過開支票或使用借記卡將錢存入該帳戶或從該帳戶取錢。適合頻繁交易。許多支票帳戶可以透過移動應用程式和線上支付賬單。 始終追蹤您的帳戶活動，以確保有足夠的餘額付款和提款，並避免透支費或跳票費。信用社的同等帳戶稱為股金提款帳戶。	<input type="checkbox"/> 我應該瞭解。 哪裡可以獲得以及後續步驟：
<b>支票兌現</b> 將工資支票、政府支票或個人支票變成現金，通常需要支付費用。減去費用外，您可以立即獲得無追索權（意味著一旦您獲得資金，您就沒有義務或其他相關責任）的資金。	<input type="checkbox"/> 我應該瞭解。 哪裡可以獲得以及後續步驟：
<b>連結支票帳戶的借記卡</b> 您可以透過這張卡使用您的支票帳戶中的錢在商家（如食品店和加油站）購物。您還可以在 ATM 使用這張卡向您的支票帳戶存款或從您的支票帳戶取款。	<input type="checkbox"/> 我應該瞭解。 哪裡可以獲得以及後續步驟：

描述	後續步驟
<p><b>預付卡</b></p> <p>您用於使用您已預先支付的錢的卡。預付卡可能指很多不同類型的卡。您可以購買能夠向卡內重新充值並反復使用的預付卡。某些類型的預付卡還允許您從 <b>ATM</b> 取款。</p> <p>可重新充值的預付卡一般會收取維護月費，有一些在您每次重新充值或每次使用時收取費用。2017 年 10 月 1 日之前，如果丟失或出現有爭議的費用，預付卡的消費者保護措施會比支票賬戶借記卡少。</p> <p>有些預付卡還提供一種「錢包」或「銀包」功能，當您手頭有多餘的錢時，您可以用來幫助您存錢。此項功能允許您將您的一些資金轉動到一個地方，當您需要付款或在 <b>ATM</b> 使用您的卡時，您不能使用這些資金。</p> <p>如果需要，您可以將儲存的錢轉回到您的常用賬戶中。禮品卡是一種特殊類型的預付卡，通常在您用盡卡中的餘額後就不能再使用。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>資金轉賬</b></p> <p>將錢從一個人或一個地方轉到另一個人或另一個地方。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>賬單支付服務</b></p> <p>當面、透過電話、網路或移動電話應用程式，使用現金、匯款單、銀行賬戶、預付卡或其他付款方式支付公共事業費、抵押貸款或其他賬單。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>匯款單</b></p> <p>透過購買匯款單向商家或其他方付款；可以用於取代支票，但是之後難以證明已經付款。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

## 存款產品或服務

描述	後續步驟
<p><b>儲蓄賬戶</b></p> <p>向賬戶存款和從賬戶取款；獲得利息（目前利率水準較低）；存錢以備緊急情況。不適用於頻繁交易。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>存款單</b></p> <p>將固定金額的錢存放一個特定時間段。如果提前取款，需要支付罰金。罰金數量不等，如果您在到期日之前取錢，罰金可能超出您獲得的利息。通常可以獲得比一般儲蓄賬戶更多的利息。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

## 信貸產品或服務

描述	後續步驟
<p><b>信用卡</b></p> <p>借款數額最多達到信用額度。使用卡或數字及卡安全代碼購物。每月需要支付最低還款額。將對未付金額收取利息；可能會收取其他費用。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>信用額度</b></p> <p>借款數額最多可以達到信用額度。獲批信用額度與獲取信用卡不同。可能需要抵押品（如住房）擔保或無擔保。可用於對支票賬戶進行透支保護。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>汽車貸款</b></p> <p>借錢購買二手車或新車。這將是分期付款貸款。此類貸款一般用車輛（抵押品）擔保。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>商業貸款</b></p> <p>借錢開啟或拓展業務。通常是一種定期還款的分期付款貸款。設備或其他商業資產或個人資產可能成為貸款擔保（抵押品）。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>抵押貸款</b></p> <p>借錢建造或購買住房。這將以分期付款的方式償還。住房貸款或抵押貸款將以住房作為擔保（抵押品）。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

## 信用生成產品或服務

描述	後續步驟
<p><b>擔保信用卡</b></p> <p>借款額最高達到用存款擔保的限額。如果您不能按照協議償還信用卡，這筆存款將作為抵押品。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>信用生成貸款</b></p> <p>專門借錢用於生成信用記錄或改進信用評分。可以透過您的社區中的銀行或信用社或當地非營利組織獲得信用生成貸款。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

## 其他產品或服務

描述	後續步驟
<p><b>小額/無擔保貸款</b></p> <p>可以借少量的錢。通常，貸款必須迅速償還，並且利率和費用均高於銀行或信用社貸款或信用卡。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>高息小額貸款</b></p> <p>可以借少量的錢。您需要開一張遠期支票 – 通常為兩週，或允許貸款機構以電子方式向您的銀行賬戶扣款。如果您未全額償還貸款和費用，貸款機構可以將支票兌現或從您的銀行賬戶扣款。如果您的賬戶沒有足夠的錢付款，您可能需要支付一定的費用來延長貸款到期日期（循環借用或續借貸款）或為您未償還的部分獲得新貸款。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>典當貸款</b></p> <p>貸款期間由當舖保管您的物品作為抵押品。如果您不按照協議償還貸款或續借貸款，當舖可以賣掉物品用以償還債務。貸款金額往往遠遠低於抵押品的價值。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

描述	後續步驟
<p><b>汽車抵押貸款</b></p> <p>以您的汽車所有權作為抵押品來獲得借款。如果您不按照協議償還貸款或續借貸款，汽車可能被收回並賣掉以償還債務。貸款金額往往遠遠低於汽車的價值。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

### 基於技術的服務

描述	後續步驟
<p><b>網上辦理銀行業務</b></p> <p>透過一個安全的網站管理您的銀行或信用社賬戶。此項服務可能會包含使用您的賬戶支付賬單的方法，並且許多銀行和信用社可以提供該項服務。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>移動銀行業務</b></p> <p>使用您的智慧手機，透過您的銀行或信用社的網站或移動應用程式管理賬戶和付款。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>
<p><b>提醒</b></p> <p>註冊獲取有關您的銀行賬戶餘額是否過低的提醒，以及您的信用卡使用餘額是否高於您設定的數額的提醒。這些電子郵件或短信提醒可能有助於您追蹤您的銀行賬戶和卡的餘額。</p>	<p><input type="checkbox"/> 我應該瞭解。</p> <p>哪裡可以獲得以及後續步驟：</p>

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 4：

---

# 開立賬戶核查表

## 在銀行或信用社開立賬戶

如果您認定支票或儲蓄賬戶是適合您的產品，在銀行或信用社開立賬戶是件很簡單的事。

首先，您可以從信任的朋友或家人那裡獲取有關銀行或信用社的建議。瞭解以下資訊：

- 提供的服務
- 收費
- 為儲蓄賬戶支付的利息

要開立賬戶，您通常需要在銀行的儲蓄或支票賬戶上存入 \$25 至 \$100。一些信用社可能最低只要求 \$5 的開戶存款。

**小提示：**一定要瞭解您始終需要在賬戶中保留多少錢才能避免這些費用。這稱為「最低餘額要求」。這可能與您開立賬戶時所需存入的金額不同，因此瞭解它非常重要。

開戶時您還需要兩種身份證件。一些銀行或信用社將接受一種身份證件和一份上面印有您的姓名和地址的賬單。通常會要求您出示：

- 美國政府或州政府頒發的一種身份證件，上面有您的相片，例如駕駛執照、美國護照或軍人身份證
- 以及以下證件之一：
- 您的社會安全卡

- 一份上面有您的姓名和地址的賬單
- 您的出生證明

如果您沒有美國政府頒發的身份證明，一些銀行和信用社可以接受外國護照和領事身份證，例如墨西哥領事卡（墨西哥政府正式身份證明文件）。其他國家（例如瓜地馬拉和阿根廷）有類似的身份證明。由位於美國的領事館提供這些身份證明。前往您的國家的領事館，瞭解有關如何獲得身份卡的資訊，並前往銀行和信用社，瞭解他們是否接受這些身份證明。

## 支付利息的賬戶

利息可被視為收入。如果您獲得利息，您必須付稅。要開立一個支付利息的賬戶（例如儲蓄賬戶），您必須擁有社會安全號碼或個人納稅人身份號碼（ITIN）。<sup>58</sup>

如果您沒有社會安全號碼、ITIN 或您未申請 ITIN，您可以開立一個無利息賬戶。

如果您的信仰團體不允許您獲取利息，一些銀行和信用社開發了可以滿足您的需求的無利息賬戶。

## 開戶障礙

沒有恰當的身份證明可能是開戶的一個障礙。另一個潛在障礙是專業消費者報告機構（例如 ChexSystems、TeleCheck、Early Warning）及其他報告支票賬戶或銀行記錄的提供者提供的負面評級。

這些機構收集來自商家、銀行和信用社有關消費者如何管理儲蓄和支票賬戶的資訊。銀行和信用社使用這些機構制訂的報告決定某人是否可以開立新賬戶。如果您或曾與您有同一個聯名賬戶的人過去有不良支票或儲蓄賬戶使用記錄以及以下行為，您可能會有負面評級。

---

<sup>58</sup> 國家稅務局。請查閱網站 <https://www.irs.gov/individuals/general-itin-information>。

- 有很多的跳票和資金不足（NSF）費用
- 未支付欠銀行和信用社的與賬戶相關的債務和費用
- 懷疑您進行了涉及銀行或信用社賬戶的詐騙
- 曾有一個賬戶被銀行或信用社（非自願）關閉

非自願關閉賬戶的記錄將在 **ChexSystems** 報告中保存五年，在 **Early Warning** 系統報告中保存七年。透支記錄將在您的消費者記錄中保留五年，即使您已經還清銀行或信用社的欠款。關於您的銀行記錄報告對您開立賬戶能力的影響方式，每家銀行或信用社有其自己的政策。這可能包括事件（例如非自願關閉賬戶或反復透支）已經過去的時間。

一些銀行和信用社要求您在開立儲蓄或支票賬戶之前，支付這些舊費用和手續費。在另一些情況下，可能向您提供開立一個「第二次機會」或不能用支票的支票賬戶的機會，該賬戶與標準支票賬戶相比具有不同的功能和限制條件。取決於賬戶的規定，當您使用受限制賬戶六到十二個月後，如果您沒有透支或任何跳票，可能允許您開立標準支票賬戶。

您可以索取您的 **ChexSystems**、**TeleCheck** 和 **Early Warning** 報告副本：

公司	打電話	郵件	線上
ChexSystems	800-428-9623	ChexSystems, Inc. 7805 Hudson Road, Ste.100 Woodbury, MN 55125	<a href="https://www.chexsystems.com">https://www.chexsystems.com</a>
Telecheck Services	800-366-2425	TeleCheck Services, Inc. ATTN: Resolutions Department – FA P.O.Box 4514 Houston, TX 77210-4514  (包括日間電話號碼、您的駕駛執照副本、您的社會安全號碼和一張作廢支票副本。)	
Early Warning	800-325-7775		

如果您發現錯誤，您可以透過發送一封說明錯誤情況並附上任何證據的信函（您可以選擇使用掛號信），對錯誤提出爭議。

## 開立賬戶核查表

使用本核查表，確保您準備好在銀行或信用社開立賬戶所需的資料。

您需要的資料	✓ 已有	✓ 需要
美國或外國政府頒發的身份證明，上面有您的相片 – 請注意，對於接受哪一種外國身份證，每家銀行或信用社有自己的政策。		
其他身份證明 – 您的社會安全卡、一份上面印有您的姓名和地址的賬單、您的出生證明		
社會安全號碼或 ITIN（個人納稅人身份號碼）		
開立賬戶所需的最低金額		
有關賬戶中為避免繳納服務月費所需保留的最低餘額資訊		
有關服務月費的資訊		
有關直接存款以及是否能免除月費的資訊		
有關每次存入支票或交易費用的資訊		
有關與 ATM 使用相關費用的資訊		
有關是否提供互聯網辦理銀行業務和線上賬單支付以及任何費用的資訊		
有關透支費和如何選擇退出的資訊		
有關低餘額提醒通知的資訊		

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 5：

---

# 轉賬和匯款：您需要瞭解哪些資訊

每年美國消費者匯款金額達數十億美元。消費者金融保護署（CFPB）已發佈了規定，以保護透過電子方式向外國匯款的消費者。

「匯款轉賬」是透過電子轉賬的方式把錢從美國消費者處發送給外國個人或企業。它可以包括從零售「貨幣轉賬服務商」以及銀行和信用社透過電匯、自動清算所（ACH）交易或其他方法進行的轉賬。

## 資訊披露

規定一般要求公司在消費者為匯款轉賬付款之前向消費者披露資訊。披露的資訊必須包含：

- 匯率
- 公司收取的費用和稅款
- 公司國外代理和仲介機構收取的費用
- 預期到達美國以外賬戶的資金數額，不包括向收款人收取的某些費用或外國稅收的扣除額
- 如果適用，還可能披露額外費用和外國稅收的免責聲明

消費者還必須收到有關這筆錢將何時送達收款人賬戶以及有關消費者如何報告轉賬過程中出現的問題的資訊。匯款人支付匯款時，公司可能會提供預付款資訊披露和一張收據，或者公司會提供一份聯合資訊披露，作為付款證據。

公司必須用英文提供資訊披露。有時公司還必須用其他語言提供資訊披露。

**取消的權利：**您通常可以在付款後 30 分鐘內（有時為更長時間）免費取消交易，除非對方已經收到轉賬或已經存入收款人賬戶。

**解決錯誤交易的權利：**如果消費者報告轉賬問題，公司必須進行調查。對於某些錯誤，例如錢款未進入對方賬戶，您會收到退款或可以重新轉賬。您可以查閱以下網站瞭解更多詳情：

<http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1765>。

如果因為您向服務提供商提供了錯誤的資訊（例如錯誤賬號），可能無法要求公司退款或重新轉賬。

規定還包含適用於提前計劃轉賬或計劃定期重複轉賬消費者的專門條款。

## 適用範圍是什麼？

規定適用於以下大多數匯款轉賬：

- 超過 \$15，
- 由美國消費者匯款，並且
- 發往國外的個人或公司。

這包括許多種類的轉賬，包括電匯。規定適用於提供匯款轉賬服務的眾多公司，包括銀行、儲蓄機構、信用社、貨幣轉賬服務商和經紀自營商。然而，規定並不適用於始終每年只提供 100 筆或更少匯款轉賬服務的公司。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

## 第 9 單元：

# 保護您的錢財

如果您可以進行 10 分鐘對話.....

- 工具 1：向 CFPB 提交申訴

如果您可以進行 30 分鐘對話.....

- 工具 2：保護您的個人身份資訊
- 工具 3：危險信號

如果您可以進行多次對話.....

- 參閱「工具 4：瞭解有關消費者保護的更多資訊」中特定的消費者保護問題
- 跟進以確保解決任何身份盜用問題或正在處理的申訴。

授權的消費者瞭解自己的權利。當您知道您享有權利時，您可以採取措施來保護自己。使用金融產品和服務時，有許多可以保護您的權利的法律。CFPB 的職責是執行這些法律，處理消費者提交的金融產品和服務申訴。

## 是否有關於某種產品或服務的問題？

CFPB 已經處理了超過 100 萬起有關以下方面的消費者申訴：

- 信用卡
- 抵押貸款
- 銀行帳戶和服務
- 學生貸款
- 汽車貸款或租賃
- 高息小額貸款
- 其他消費者貸款（包括分期付款貸款、典當貸款和抵押貸款）
- 債務追討
- 資金轉賬或虛擬貨幣
- 信用報告
- 預付卡
- 其他金融服務（包括支票兌現、匯款單、銀行本票、信用修復、債務清償、退稅預支貸款、外幣兌換和旅行支票）

我們收到的每起申訴都使我們能夠深入瞭解人們在市場上遇到的問題，並可以幫助我們確定問題和解決問題的優先順序，以便採取相應的措施。

## 向 CFPB 提交申訴

要提交申訴，請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/complaint>。在該網站上選擇您要申訴的產品或服務。

填寫表格，提供盡可能詳細的資訊。需要填寫的表格內容：

- 盡可能詳細地描述發生的情況
- 您認為該問題的公平解決方案是什麼
- 您的資訊（姓名/地址/電子郵件）
- 有關您要申訴的產品和公司的詳細資訊 – 將要求您掃描和上傳支持您的申訴的任何文件（賬戶協議、每月對賬單、付款證明等）。

然後，在您點按「Submit」（提交）發送您的申訴之前，您可以查看和編輯資訊。如果您在線上需要幫助，請點按鏈結「Form Trouble? Chat now.」（填表遇到困難？現在就與工作人員交談。），與 CFPB 團隊成員交談。

您還可以撥打 CFPB 的免費電話 855- 411-CFPB (2372)，提交申訴。位於美國的呼叫中心可以用 180 多種語言為您提供幫助，也能幫助聾人、聽力喪失或有語言障礙的消費者。

「工具 1：向 CFPB 提交申訴」提供了如何提交申訴以及如何追蹤申訴進站狀況的詳細資訊。如果您想瞭解更多有關如何處理申訴的資訊，您可以查閱我們的申訴頁面：

<https://www.consumerfinance.gov/complaint>。<sup>59</sup>

## 這是您的錢 – 要保管好

### 提出問題

儘管最初會感覺對條款不熟悉，購買金融產品和服務與購買其他類型的產品和服務沒有什麼不同。請牢記以下幾點：

- 不要被嚇倒。您是顧客。
- 如果您想聘請一位金融顧問，選定之前一定要面談幾位金融顧問。
- 在您簽署任何資料或向顧問提供任何有關您自己的個人或財務資訊之前，請詢問以下問題：您有哪些資歷？如何向您付款？您是否能幫助我實現我的最佳利益？
- 如果您的朋友或家庭成員向您提供建議或資訊，可以詢問他們以下問題：您從何處獲得這些資訊？向誰支付費用？支付多少費用？您是否透過提供該資訊而賺錢？

### 「您遇到了天大的好事。」

我們大多數人都曾經聽到過這樣的話或看到過這樣的事 – 說您可以收到來自一位國外王子的數百萬美元或您未曾買過的彩票中獎數百萬美元；可以為您提供在家工作並賺到每小時 \$80 的工作。不幸的是，如果「機會」看起來太好而難以置信，則很可能是假的。如果您遇到一個聽起來絕好的機會、工作或產品，一定要仔細對其進行評估，尤其是透過一封不請自來的電子郵件獲得的「機會」！

---

<sup>59</sup> 請查閱以下網站中的消費者應答系統隱私影響評估：<http://www.consumerfinance.gov/privacy-office/consumer-response-database>。

詐騙高手和騙子使用具有創意和創新性的方案和方法從您這裡騙錢。請遵循以下原則來辨識詐騙高手和騙子：

- 謹防聲稱可以提供高回報、低風險或無風險快速盈利及投資的承諾。
- 不要輕易在任何方面投資，除非您已完全瞭解這筆交易。考慮讓您信任的其他人知道這個「機會」，從而確保他們與您的理解一致。
- 檢查要求您簽署的文書。如果對您作出的承諾並未寫在文書上，這就是一個危險信號。
- 不要只是根據公司的網站「外觀」來判斷一家公司是否合法。
- 謹防您不認識的人向您要錢。調查參與的各方以及交易或工作的性質。如果您不知道如何做到這一點，請讓您信任的人來幫助您，或不與這個人打交道。
- 聯繫州和本地消費者或監管機構，瞭解是否有對該公司的申訴。
- 不要打開垃圾郵件。不要閱讀，直接刪除。而且絕對不要回復垃圾郵件。
- 不要打開您不認識的人或您根本就沒想過要收到的電子郵件附件。

## 您可以說不

騙子和詐騙高手專門針對有禮貌的人，因為他們很難說出「不」字。如果您感到難以做出決定，您很可能受騙了。這樣做可能很難，尤其是對朋友或親戚，但是只需說「不，我不感興趣」，就可以讓您避免金錢損失。

如果有人在電話上向您施壓，您可以掛斷電話。如果他們試圖口頭強迫您購買、捐獻或投資某些東西，尤其應當這樣做。告訴他們將您從他們的名單中刪除，然後掛斷電話。

# 保管好您的資訊

與保護您的錢財一樣，您還要保護您的個人資訊。絕對不要透過電話或電子郵件提供您的個人資訊，例如賬號、密碼或安全問題的答案。銀行、信用社和其他金融機構永遠不會透過電話或電子郵件驗證您的個人資訊。

只有在您撥打已知確實為相關公司的電話號碼或者直接輸入網址並看到網站是安全的信號時，才能提供資訊。安全網站特徵如下：

- 以「https:」開頭的 URL
- URL 旁邊有一個鎖形符號
- 安全身份驗證和證書

您可以透過小心保護您的身份資訊並且只與少數信任的人分享資訊，來預防身份盜用。使用「工具 2：保護您的個人身份資訊」中的核查表，確保您正在採取正確的防範措施來保護您的身份資訊。



## 工具 1：

---

# 向 CFPB 提交申訴

向 CFPB 提交申訴的方法有多種。

**線上：**請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/complaint>。如果您在線上需要幫助，請點按鏈結「Form Trouble? Chat now.」（填表遇到困難？現在就與工作人員交談。）與 CFPB 團隊成員交談，幫助您提交申訴。

**打電話：**星期一至星期五，東部時間上午 8 時到下午 8 時，請撥打免費電話 855-411-CFPB (2372)。

我們可以用超過 180 種語言幫您解決問題。  
TTY/TDD: 855-729-CFPB (2372)

**郵件：**

Consumer Financial Protection Bureau

PO Box 4503

Iowa City, IA 52244

## 申訴程序

以下是當您提交申訴時，會發生的情況：

**已提交申訴：**您將收到電子郵件更新，並且可以登入追蹤您的申訴狀況。

**審查和追蹤：**我們將把您的申訴和您提供的任何文件轉交給公司，並努力獲得他們的回應。如果我們發現另一個政府機構能夠更好地協助您，我們會把您的申訴轉交給他們，並通知您。

**公司回應：**您的申訴發送給公司後，公司應在 15 天內向您和 CFPB 提供實質性回應。在某些情況下，公司可在 60 天內提供最終答覆。

**發佈申訴資訊：**我們在我們的公開消費者申訴資料庫中發佈有關您的申訴的資訊 – 例如申訴主題和日期 – <http://www.consumerfinance.gov/data-research/consumer-complaints>。經過您的同意，並刪除個人資訊後，我們還會發佈您對申訴事件的描述。

**消費者審查：**當公司回應時，我們將通知您。您可以查看回應，並向我們提供反饋意見。

**分析和報告。**申訴幫助我們對公司進行監督，執行聯邦消費者金融法律，並制定更好的規定和條例。我們還把我們收到的申訴報告給國會，並把一些消費者申訴資料放在我們的網站上：  
<http://www.consumerfinance.gov/data-research/consumer-complaints>。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

## 工具 2：

# 保護您的個人身份資訊

雖然看起來並非如此，但是您的身份是您擁有的最珍貴的東西之一。竊取您的身份資訊的竊賊可以假裝是您，使用您的帳戶或以您的名義購物。他們就這樣把賬單留給您！這還可能為您的信用報告和評分帶來問題。

個人身份資訊是有關您的獨特資訊，例如您的：

- 信用卡和銀行賬號
- 駕駛執照號碼
- 出生日期、城市和州
- 社會安全號碼
- 密碼或 PIN 號碼

很多人認為身份盜用主要發生在線上，如果您不在線上購物，您就是安全的。實際上，大多數身份盜用發生在線下。此外，在超過一半的身份盜用案件中，竊賊都是受害者認識的人。正因為如此，小心保管您的身份資訊非常重要 – 無論是在網上還是在現實世界中。

## 保護您的身份資訊的步驟核查表

### 檢查您的信用報告

保護您的身份資訊的步驟	✓ 完成
透過撥打 888-567-8688 或查閱網站 <a href="https://www.optoutprescreen.com/?rf=t">https://www.optoutprescreen.com/?rf=t</a> – 選擇「forever」（永遠）刪除選項，從所有三家信用機構（Equifax、Experian 和 TransUnion）的郵寄名單中刪除您的姓名。這樣可以防止這些預先篩選的資訊落入他人之手。	
查閱以下網站，每年從所有三家信用機構獲取您的免費信用報告： <a href="https://www.annualcreditreport.com">https://www.annualcreditreport.com</a> 。如果您看到任何不正確或可疑的資訊，立即聯繫他們。 （請參閱「第 7 單元：瞭解您的信用報告和評分」，獲取更多資訊。）	

## 限制對您的資訊的存取

保護您身份資訊的步驟	✓ 完成
不要在您的錢包或手提包中攜帶您的社會安全卡或號碼。	
透過查閱以下網站透過美國直銷協會表在線上註冊，從眾多直郵營銷商的名單中刪除您的姓名： <a href="https://dmachoice.thedma.org">https://dmachoice.thedma.org</a> 。從營銷商的名單中刪除您的姓名將減少竊賊盜走您的資訊的可能性。	
透過撥打 888-382-1222 或查閱網站 <a href="https://donotcall.gov">https://donotcall.gov</a> 將您的電話號碼在謝絕來電名單中登記，將您自己永久地從大多數電話推銷員的名單中刪除。	
永遠不要把您的個人資訊提供給打電話向您索要的人，即使他們說自己是您的金融機構的工作人員。	
丟棄之前，使用碎紙機、剪刀或用手將身份辨識資訊或賬號撕成小碎片。	
只在絕對必要時提供您的社會安全號碼。經常會有人要求您提供該號碼，但您不必告訴他們。	

## 練習線上安全

保護您身份資訊的步驟	✓ 完成
記住所有密碼。永遠不要把它們寫下來或隨身攜帶（也不能寫在貼在您的電腦旁的便條上）。	
確保密碼包括大寫和小寫字母和數字，不包括可以在字典中查找到的任何單詞或與您相關的姓名和日期（例如您的子女的名字和出生日期）。 <b>密碼越長越好</b> 。最佳做法是對不同的賬戶設置不同的密碼。如果您覺得難以記住這麼多的密碼，則與常用賬戶（例如您的電子郵件）相比，您的金融賬戶應該使用單獨、更長、更難猜出的密碼。	
不要透過互聯網提供您的財務或個人資訊，除非由您發起聯繫或確實知道對方的身份。	
永遠不要在線上分享身份資訊，除非該網站是採用加密程序的 <b>安全網站</b> ，因此沒有人會攔截您的資訊。 <b>如果是安全網站，網址開頭為 <a href="https://">https</a>，而非 <a href="http://">http</a></b> 。網址旁還有一個鎖形圖標（🔒）。	
不要回復詢問個人銀行資訊的電子郵件， <b>即使上面帶有銀行或 PayPal 徽標！金融機構永遠不會透過電子郵件要求您提供個人資訊。</b>	

根據聯邦貿易委員會（**FTC**）的規定，身份保護意味著像對待現金或貴重商品那樣保護您的個人資訊。這意味著要小心不要到處亂放，並且認真思考是誰在索要這些資訊、為什麼他們需要這些資訊以及他們如何保護這些資訊。

以下是 **FTC** 提供的表明您的身份資訊已被盜用的常見危險信號列表：

- 您的銀行、信用卡或其他帳戶對賬單上出現錯誤。
- 您的保健計劃中醫療福利的解釋有錯誤。
- 您的定期賬單和帳戶對賬單未準時收到。
- 您收到您從未購買過的产品或服務的賬單或追討通知。
- 您接到來自債務追討人的電話，向您追套不屬於您的債務。
- 您收到 **IRS** 通知，有人使用了您的社會安全號碼。
- 您收到有關您的未成年子女名下帳戶的郵件、電子郵件或電話。
- 您的信用報告上顯示您收到無根據的債務追討通知。
- 企業拒絕您的支票。
- 意外拒絕了您申請的貸款或工作。

# 如果您的身份被盜用

如果您相信您的身份已被盜用，FTC 建議採取以下三個步驟：

## 1. 將詐騙警示放入您的信用檔案。

致電其中一家全國性信用報告公司，並要求將詐騙警示放入您的信用報告。您致電的公司必須聯繫其他兩家公司，以便他們也把詐騙警示放入您的檔案。初始詐騙警示有效期為 90 天。如果您的身份被盜用後，您想在您的信用報告中放入延期詐騙警示，您必須提交一份警方報告或政府機構報告（例如 FTC），這稱為「身份盜用報告」。延期詐騙警示有效期為七年。延期詐騙警示要求債權人當面或透過電話號碼或您指定的其他聯繫方法聯繫您，以驗證您是否為授權或提交信貸請求的人。

- **Equifax**：800-525-6285
- **Experian**：888-397-3742
- **TransUnion**：800-680-7289

## 2. 索取您的信用報告。

每家公司有關您的信用報告略有不同，所以您可以從每家公司索取一份報告。當您索取報告時，您必須回答一些問題來證明您的身份。仔細閱讀您的報告，檢查資訊是否正確。如果您看到錯誤或存在詐騙跡象，請聯繫信用報告公司。

## 3. 創建身份盜用報告。

身份盜用報告可以幫助您從您的信用報告中刪除欺詐資訊，讓公司停止追討因身份盜用引起的債務，並獲取竊賊以您的名義開立的賬戶資訊。要創建身份盜用報告，首先查閱網站

<https://www.ftccomplaintassistant.gov/#&panel1-1> 或撥打以下電話提交申訴：877-438-4338；TTY：866-653-4261。您已完成的申訴稱為 FTC 身份盜用宣誓書。接下來，您可以將 FTC 身份盜用宣誓書帶給您當地的員警或身份盜用發生地的員警，並提交警方報告。索取一份警方報告副本。這兩份文件就構成身份盜用報告。FTC 建議執行這一步驟，儘管您仍然可以僅使用 FTC 身份盜用宣誓書（而不必去當地警察局）就能申請延期詐騙警示。

有關聯邦貿易委員會的更多資訊，請查閱網站 <https://www.identitytheft.gov>。

#### **額外步驟：考慮安全凍結。**

您還可以「凍結」您的信用報告。安全凍結意味著潛在的新債權人不能獲取您的信用報告。凍結期間只有為數有限的實體可以看到您的檔案，包括現有債權人、某些政府實體（例如兒童撫養機構）和您要求的為了預防欺詐而監視您的信用檔案的公司。因為大多數企業不會在未查看您的信用報告的情況下開立信貸賬戶，凍結可以使身份竊賊難以用您的名義開立新賬戶。請注意，凍結並不能阻止身份竊賊接管現有的賬戶。信用報告公司可能會為這項服務收取費用。在一些州，身份盜用受害人的安全凍結不收取費用。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。



## 工具 3：

# 危險信號

當您在考慮一種金融產品或服務時，如果您發現您已勾選了一個或多個危險信號，請暫停並認真查看。

### 危險信號清單

貸款和其他金融產品或服務的銷售手段和危險信號

 聽起來很熟悉	危險信號	描述
	高壓銷售手段	迫使您購買您不想要或無法負擔的東西或迫使您借貸您不想要或無法負擔的貸款。
	缺乏一致性	不同的工作人員或銷售員告知您不同的定價和其他資訊。
	不寫人文書	沒有人向您提供明確的書面資訊 – 即使您要求這樣做也不提供。
	不明原因的費用	沒有人可以解釋為什麼收取某些費用或者為什麼費用很高。
	沒有明確的取消或退貨政策	沒有明確的取消或退貨政策。不要假設您能夠將產品退回或取消購買。
	利率方面的資訊不一致	銷售員告訴您一種利率，但是表單上的數值則高很多。
	逼迫購買	強迫您立即高價購買。
	操縱和脅迫	使用咄咄逼人的銷售手段操縱和脅迫您借取高成本貸款，即使您沒有資格借取定期優質貸款。

## 簽署貸款文件時的危險信號

✓聽起來很熟悉	危險信號	描述
	文書與推銷言辭不符	銷售員對您作出的承諾並未列入要您簽署的文書中。
	混亂的細則	一個好方法是，拒絕簽署您不理解的任何文件。
	不完整的文書	永遠不要簽署稍後填寫的空白合約。
	附加保險和其他附加產品	一些貸款機構可能堅持或暗示借款人必須購買不必要的物品 – 附加保險、不需要的擔保、監控服務等。他們將這些加入貸款數額中，借款人在整個貸款期間都要為其支付利息。
	提前償付罰金	提前償付罰金是指借款人提前還清貸款時貸款機構要求支付的費用。

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。

此項工具會要求您提供敏感資訊。CFPB 不會收集此類資訊，對您將此類資訊提供給其他人後如何使用您的資訊不承擔任何責任。CFPB 建議您避免提供姓名、賬號或其他敏感資訊，並且建議使用者遵守所在機構有關個人資訊保護的政策。

## 工具 4：

---

# 瞭解有關消費者保護的更多 資訊

保護您作為消費者的權利從瞭解您的權利開始。以下消費者保護法規定與金融服務和產品相關的消費者權利。這並非完整列表，但可以作為瞭解金融教育者和輔導員應該熟悉的眾多權利和責任中的一部分內容的起點。

閱讀以下每項法律的概要。如果多瞭解一點該法律對您或您認識的人有幫助，請在「跟進以便瞭解更多資訊」列中打勾。然後點按「**Short Description**」（簡要描述）中的鏈結或查閱我們的網站 <http://www.consumerfinance.gov>，瞭解更多資訊。

《消費者保護法》	簡要描述
<p>法規 B：</p> <p>《平等信貸機會法案》</p>	<p>作為法規 B 實施的《平等信貸機會法案》（ECOA）規定，如果任何債權人基於以下因素在信貸交易的任何方面歧視任何申請人，則視為違法：種族、膚色、宗教、原國籍、性別、婚姻狀況或年齡（只要申請人有簽約的能力）；因為申請人的全部或部分收入來自任何公共援助計劃；或因為申請人誠信行使某些消費者權利。</p> <p>ECOA 和法規 B 禁止某些債權人的做法，例如，因為任何受禁止的原因而拒絕為有資格獲取貸款的申請人提供貸款；因為任何受禁止的原因勸阻申請人申請貸款；或因為任何受禁止的原因向申請人提供比同種情況的其他人較差的條款。</p> <p>此外，ECOA 和法規 B 還要求債權人：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 應在指定的階段內通知申請人對他們的申請所採取的行動。</li> <li>▪ 如果債權人將申請人的資訊提供給信用報告機構，應提供該賬戶上配偶雙方的姓名。</li> <li>▪ 在規定的階段內保留信貸申請記錄。</li> <li>▪ 對於某些住房抵押貸款，出於政府監測目的，徵集申請表中有關申請人的種族和某些其他受保護身份特徵的資訊。</li> <li>▪ 向申請人提供住宅抵押貸款申請中所用的估價副本。</li> </ul> <p>有關此項法律的更多資訊，包括有關如何發現歧視並保護您自己免受歧視的資訊，請查閱網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/fair-lending">http://www.consumerfinance.gov/fair-lending</a>。</p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p><b>法規 C：《住房抵押貸款資訊披露法案》</b></p>	<p>作為法規 C 實施的《住房抵押貸款資訊披露法案》（HMDA）規定，某些抵押貸款機構應收集和報告可用於以下目的的貸款資料：<b>a)</b> 幫助確定金融機構能否滿足所在社區的住房需求，<b>b)</b> 幫助公共部門分配公共投資，以便將私人投資吸引到所需的領域，以及 <b>c)</b> 幫助辨識可能的歧視性貸款模式和強制執行反歧視法規。此資料可供公眾以及聯邦和各州的監管和執法機構使用。</p> <p>根據 HMDA 規定報告的資料領域包括針對每次申請債權人採取的行動；用作抵押品的財產所在位置；申請人的種族、民族和性別；以及申請中所依賴的收入。</p> <p>關於本項法律的詳細資訊，請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/learnmore">http://www.consumerfinance.gov/learnmore</a>。</p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p><b>法規 E：《電子資金轉帳法案》</b></p>	<p>確立使用電子資金轉帳服務或匯款的消費者以及提供這些服務的金融機構和其他公司的基本權利、義務和責任。「電子資金轉帳」包括以下交易：結賬時刷卡、透過電話或線上使用您的卡購物或者透過 ATM 存款或取款。匯款轉帳有時稱為「國際電匯」，包括許多常用的將錢款轉給其他國家的人的方法。</p> <p>保護進行電子資金轉帳或匯款轉帳的個人消費者。</p> <p>限制閒置費和服務費，並限制禮品卡、禮品券和某些其他預付卡中資金的失效日期。要求所有費用和其他重要條款均以書面形式清楚地表達。</p> <p>適用於透過電子終端、電話、電腦或磁帶發起、要求金融機構向其機構內的個人賬戶存款或取款的任何交易。規定 ATM 交易和非經常性借記卡透支費的「選擇參加」條款（禁止金融機構收取透支保護費，除非消費者選擇參加）。</p> <p>有關透支費的「選擇參加」條款的更多資訊，請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/blog/whats-your-status-when-it-comes-to-overdraft-coverage">http://www.consumerfinance.gov/blog/whats-your-status-when-it-comes-to-overdraft-coverage</a>。</p> <p>有關匯款轉帳的更多資訊（也包含在法規 E 中）請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/eregulations/1005">http://www.consumerfinance.gov/eregulations/1005</a>。</p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p><b>法規 F：《公平債務追討操作方法法案》</b></p>	<p>《公平債務追討操作方法法案》（FDCPA）是制約債務追討操作方法的重要聯邦法律。</p> <p>FDCPA 禁止債務追討公司透過濫用、不公平或欺騙性的操作方法向您追討逾期債務。</p> <p>FDCPA 涵蓋以下消費者債務追討：抵押貸款、信用卡、醫療債務和其他主要因個人、家人或家庭目的的債務。包括個人債務，不包括商業債務。</p> <p>FDCPA 一般不涵蓋您直接借錢的個人或企業追討債務 – 包括第三方債務追討（債務追討機構以及參與追討的債務買家）和代表其客戶追討債務的律師。</p> <p>此項法律的摘要請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/329">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/329</a>。</p>
<p><b>法規 M：《消費者租賃法案》</b></p>	<p>確保租賃個人財產的個人獲得重要資訊披露，使他們能夠與其他租賃條款和信貸交易（如適用）進行比較。</p> <p>限制消費者租賃交易中的期末大額償還貸款。</p> <p>在廣告中提供租賃條款的準確資訊披露。</p> <p>有關租賃汽車的更多資訊，請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/815">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/815</a>。</p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p>法規 P：《消費者金融資訊隱私權》（《格雷姆-里奇-布萊利法案》）</p>	<p>制約金融機構以及使用、反復使用或反復披露來自金融機構資訊的機構如何處理消費者非公開個人資訊的方法。這種類型的資訊包括您的賬號資訊和您的社會安全號碼。</p> <p>向消費者提供一種透過「選擇退出」防止金融機構將資訊披露給其他企業或個人的方法（但有例外情況）。</p> <p>限制金融機構何時可以向其他企業或個人披露非公開個人財務資訊。</p> <p>要求金融機構在特定情況下向消費者發送隱私權通告。</p> <p>有關法規 P 的鏈結，請查閱網站 <a href="http://www.consumerfinance.gov/policy-compliance/rulemaking">http://www.consumerfinance.gov/policy-compliance/rulemaking</a>。</p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p>法規 V：《公平信用報告法案》</p>	<p>向因以下目的獲取和使用有關消費者資訊的人提供指南和限制：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 確定消費者獲取產品、服務或工作的資格。</li> <li>▪ 在附屬機構之間分享此類資訊。</li> <li>▪ 向消費者報告機構提供資訊。</li> </ul> <p>限制報告過時的負面資訊。</p> <p>限制哪些人可以存取消費者信用檔案中的資訊。</p> <p>保障消費者的以下權利：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 必須告知消費者他們的檔案已經用於作出對他們不利的決定 – 資訊已經導致拒絕提供產品、服務或工作。</li> <li>▪ 消費者有權瞭解自己的檔案中的內容。</li> <li>▪ 消費者有權對不完整或不準確的資訊提出爭議；消費者報告機構必須更正或刪除不準確、不完整或無法核實的資訊。</li> </ul> <p>有關此項法律的常見問題回答，請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/search?selected_facets=tag_exact%3AFair+Credit+Reporting+Act">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/search?selected_facets=tag_exact%3AFair+Credit+Reporting+Act</a>。</p> <p>要獲取消費者報告機構名單，請查閱網站  <a href="http://files.consumerfinance.gov/f/201604_cfpb_list-of-consumer-reporting-companies.pdf">http://files.consumerfinance.gov/f/201604_cfpb_list-of-consumer-reporting-companies.pdf</a></p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p><b>法規 X：《不動產結算程序法案》</b></p>	<p>向住房買方和賣方事先披露結算費用。</p> <p>禁止收取回扣或結算服務轉介費。</p> <p>監管抵押貸款服務提供商對於確保支付不動產稅款和保險的代管賬戶的管理。</p> <p>要求抵押貸款服務提供商更正錯誤，並提供借款人要求的某些資訊。</p> <p>要求抵押貸款服務提供商向逾期借款人提供抵押貸款損失減輕選擇，並確立與服務提供商續簽有關這些選擇的合約的政策和程序。</p> <p>有關此項法律的更多資訊，請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/know-before-you-owe">http://www.consumerfinance.gov/know-before-you-owe</a> 和  <a href="http://www.consumerfinance.gov/policy-compliance/guidance/implementation-guidance">http://www.consumerfinance.gov/policy-compliance/guidance/implementation-guidance</a>。</p>

《消費者保護法》	簡要描述
<p><b>法規 Z：《誠實借貸法案》</b></p>	<p>透過要求披露有關其條款和費用（例如 APR（年利率）），促進消費者信貸知情使用。</p> <p>為信貸資訊披露建立統一的術語，例如 APR。</p> <p>在某些情況下，賦予消費者取消涉及消費者主要住宅留置權的信貸交易的權利。</p> <p>監管某些信用卡操作方法。</p> <p>提供公平且及時解決信貸結算爭議的方法。</p> <p>此項法律中的其他範例包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 要求在消費者住宅擔保的可變利率合約中說明最高利率</li> <li>▪ 規定對房屋淨值貸款計劃和抵押貸款的要求</li> <li>▪ 監管延期私人教育貸款的債權人的操作方法</li> </ul> <p>關於此項法律的詳細資訊，請查閱網站  <a href="http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/787">http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/787</a>。</p>
<p><b>法規 DD：《誠實儲蓄法案》</b></p>	<p>確保消費者能夠作出在存款機構開立賬戶的知情決定。</p> <p>要求存款機構（銀行、信用社和儲蓄機構）提供資訊披露，使消費者可以對不同的存款機構進行有意義的比較。</p>

此項工具包括在消費者金融保護署的工具大全中。CFPB 編寫了本資料作為公共資源。本資料僅用於教育和參考目的。其不能取代顧問、認證金融顧問、律師或其他合格專業人員的指導或建議。對於為您提供 CFPB 教育資料的個人或實體的建議或行動，CFPB 不承擔任何責任。CFPB 的教育工作僅限於 CFPB 編寫的資料。



# 資源<sup>60</sup>

如果您有消費者申訴問題，請查閱網站 <http://www.consumerfinance.gov/complaint>

更多資源請查閱消費者金融保護署網站  
<http://www.consumerfinance.gov/askCFPB>

## 設定目標並為大額購買制定計劃

獲得汽車貸款：

<http://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/auto-loans>

掌控您的汽車貸款：詳細指南：

[http://files.consumerfinance.gov/f/documents/201606\\_cfpb\\_take-control-of-your-auto-loan-guide.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/documents/201606_cfpb_take-control-of-your-auto-loan-guide.pdf)

如果您想獲得如何管理債務或重建信用的幫助，請查閱全國信貸顧問基金會網站：

<https://www.nfcc.org>

## 支付賬單和其他費用

如果您遇到自然災難，請查閱以下網站，瞭解詳細資訊：

<https://www.fema.gov/disaster-survivor-assistance-program>

---

<sup>60</sup> 本工具大全包括第三方資源鏈結或參考資料，以及可能對消費者有幫助的內容。消費者金融保護署不控制或保證此處的外部資訊的準確性。包括第三方網站的鏈結或參考資料並不代表消費者金融保護署認可第三方、外部網站表達的觀點或者外部網站提供的產品或服務。消費者金融保護署未對這些第三方、他們的內容或他們提供的任何產品或服務進行驗證。可能有其他未在此處列出的實體或資源可以滿足您的需求。

有關參加醫療保險計劃的資訊：

<https://www.healthcare.gov>

如果您出現您無法負擔的醫療緊急情況，請查閱以下您所在州的衛生與公眾服務部網站：

<http://bhpr.hrsa.gov/shortage/hpsas/primarycareoffices.html>

## 每月實現收支平衡

MyMoney.gov 預算資源：

<http://www.mymoney.gov/Fast/Pages/Results.aspx?k=Budgeting%20worksheets&s=All>

如果您想瞭解有關預算的更多資訊：

<http://www.mymoney.gov/tools/Pages/tools.aspx>

有關福利的詳細資訊：

<https://www.benefits.gov>

如果您想瞭解更多有關找工作的資訊，請從查閱以下網站開始：

<https://www.dol.gov/general/audience/aud-unemployed>

如需查找離您很近的美國人工作查找中心（American Jobs Center）：

<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/service-locator.aspx>

如果您失業，請查閱以下網站，瞭解更多資訊：

<https://www.benefits.gov>

<https://www.dol.gov/agencies/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/health-and-retirement-benefits-after-job-loss#.UM6BmXPjkt8>

## 處理債務

CFPB.gov：「借錢須知」：

<http://www.consumerfinance.gov/know-before-you-owe>

Consumer.gov：「處理債務」：

<https://www.consumer.ftc.gov/articles/0150-coping-debt>

MyCreditUnion.gov：「口袋裡的錢」：

<http://www.mycreditunion.gov/what-credit-unions-can-do/Pages/paying-off-Credit-Cards.aspx>

StudentAid.ed.gov：「償還您的貸款」：

<https://studentaid.ed.gov/sa/repay-loans>

Medicare.gov：「可以幫助您支付醫療費用的四項計劃」：

<https://www.medicare.gov/Pubs/pdf/11445-4-Programs-that-Can-%20Help-You-Pay-Your.pdf>

如果您有無法負擔的醫療需求，請查閱以下您所在州的衛生與公眾服務部網站：

<http://bhpr.hrsa.gov/shortage/hpsas/primarycareoffices.html>

如果您想獲得如何管理您的債務或重建信用的幫助，請查閱全國信貸顧問基金會網站：

<https://www.nfcc.org>

全國各地的住房顧問可以提供有關購買住房、租賃、拖欠、喪失抵押品贖回權和信用問題的建議：

<http://www.consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor>

瞭解有關尋找律師在債權人或債務追討人提起的訴訟中代表您的資訊：

<http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/1433>

## 理解信用報告和評分

AskCFPB：

<http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/creditquestions>

如果您想獲得如何管理您的債務或重建信用的幫助，請查閱全國信貸顧問基金會網站：

<https://www.nfcc.org>

Consumer.gov：「建立更好的信用報告」：

<https://www.consumer.ftc.gov/articles/pdf-0032-building-a-better-credit-report.pdf>

保護您的個人身份資訊

<https://www.identitytheft.gov>