



FDIC 理財教育課程



目錄

入門	3
單元 11：「重整理財計畫」層表.....	4
圖示指南.....	5
單元概述.....	6
登記	7
課前測試.....	9
重整理財.....	11
第 1 步：評價當前財務狀況.....	13
第 2 步：制定重整理財計畫.....	21
第 3 步：實施您的計畫.....	24
第 4 步：審核並調整您的計畫.....	35
總結	39
課後測試.....	40
「您學到了甚麼？」 - 重整理財.....	42
評議表	43
詞彙表	45
獲取更多資訊.....	46

入門



使用本指南有助您以一種有益、互動和有效的方式教授本單元。

您可自行定制「精明理財」中的資訊，以滿足聽講者的需求。第 4 頁所列層表可幫助您選擇關聯性最緊密的單元章節。不過，您最好納入下述內容：

- **簡介**。便於「打破沉默」，建立積極的講課者—參與者對話，同時奠定課程基調。
- **課程安排與基本原則**。幫助參與者理解該領域及授課方式。
- **期望**。讓參與者有機會述說他們期望及想要從該單元中學到哪些內容。
- **目標**。幫助參與者把擬將學習的資訊放入恰當的背景中並確保內容符合他們的期望。
- 「**參與者指南格式和內容**」的說明。有助於參與者跟隨講課者的思路。
- 「**您學到了甚麼？**」表格及／或**課前測試**。幫助您和參與者判斷他們已知曉或尚不知悉的內容，您可據此自行定制授課內容。
- **單元內容和活動**。幫助參與者鞏固學習效果。
- 「**您學到了甚麼？**」表格及／或**課後測試**。幫助您和參與者準確估計他們對所學內容的掌握程度，需要回顧哪些內容（如有），以及參與者想要自行研習的其他材料。

單元 11：「重整理財計畫」層表

請細閱「成人『精明理財』講課指南」內的層表說明。

頁碼	時間(分鐘)	話題	次話題及活動	聽講對象
7-8	5	登記	<ul style="list-style-type: none"> 講課者及材料的簡介 	<ul style="list-style-type: none"> 每個人
9-10, 42	5	課前測試及／或「您學到了甚麼？」		<ul style="list-style-type: none"> 每個人
11-12	5	重整理財	<ul style="list-style-type: none"> 重整理財的步驟、重整理財程序 	<ul style="list-style-type: none"> 努力走出財務挫折的人
13-20	30	第 1 步：評價當前財務狀況	<ul style="list-style-type: none"> 評估當前財務狀況、增加收入、減少開支、優化開支 活動 1：每月收支 	<ul style="list-style-type: none"> 需要學習如何追蹤和優化開支的人
21-23	15	第 2 步：制定重整理財計畫	<ul style="list-style-type: none"> 制定重整理財計畫、設定財務目標、制定開支計畫、開支計畫工具 活動 2：我的財務目標 	<ul style="list-style-type: none"> 需要學習如何設定財務目標及制定開支計畫的人
24-34	20	第 3 步：實施您的計畫	<ul style="list-style-type: none"> 採取行動、尋求援助、重新建立您的信用、獲取信用報告副本、查找錯誤、身份盜竊、向債權人還款、聯絡債權人、使用信貸諮詢機構、信用修復騙局 	<ul style="list-style-type: none"> 計畫自行實施或在財務顧問的協助下實施重整理財計畫的人
35-38	20	第 4 步：審核並調整您的計畫	<ul style="list-style-type: none"> 審核／調整您的重整理財計畫和承保範圍、重新建立您的投資和儲蓄、預防日後財務挫折 	<ul style="list-style-type: none"> 努力走出財務挫折的人
39	5	總結		<ul style="list-style-type: none"> 每個人
40-42	5	課後測試及／或「您學到了甚麼？」		<ul style="list-style-type: none"> 每個人
43-44	5	評估		<ul style="list-style-type: none"> 每個人

圖示指南

在整個「講課者指南」中，下述圖示可用於指明活動類型。



授課

講授資訊或解釋一個觀點。



回顧

讓參與者參閱並總結「參與者指南」中提供的材料。



活動

指導參與者透過一項活動強化學習效果。



評估

引導參與者做一項簡短的測試。



討論

促進關於話題的討論（按指示）。



提問

提出難題或問題供討論。

單元概述

目的

「重整理財計畫」單元介紹參與者在經歷財務挫折後重整理財及重建信用時可採取的步驟。

目標

完成本單元後，參與者將能夠：

- 評估當前財務狀況
- 瞭解增加收入及減少與優化開支的方法
- 制定重整理財計畫
- 瞭解成功實施重整理財計畫的步驟
- 識別如何防範信用修復騙局
- 瞭解審核並調整重整理財計畫的時間範圍

授課時間

每一話題的大致完成時間列於「重整理財計畫」層表內。根據參與者的需要及給定的時限，使用預定時間令單元個人化。如聽講者人數眾多，則需要另外安排時間開展活動和提問。

完成整個課程至少需要兩小時。視參與者的方便情況，本課程可在不同日期分兩次授課。

材料和設備

「『精明理財』講課指南」中列出了講授「FDIC 精明理財：理財教育課程」所有單元所需的材料及設備。講授本單元前請通讀指南。

單元活動

- 活動 1：每月收支
- 活動 2：我的財務目標

講課者提示

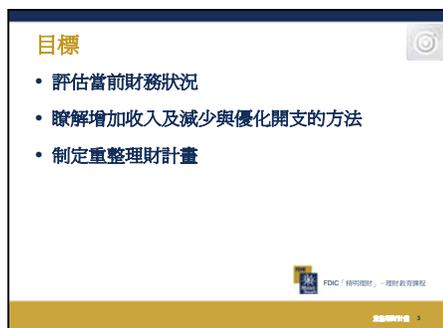
授課

5 分鐘



投影片 2

在記錄紙上記下參與者的期望、問題和關心的話題。如果有些內容課程沒有涉及，告訴參與者在何處可以找到相關資訊（如，其他單元、網站）。在培訓結束時核對參與者的回應，看看課程內容是否符合他們的期望。



登記

歡迎

歡迎來到「重整理財計畫」單元！不論您是首次經歷財務困難或深受財務問題所困擾，本單元將向您介紹可用來制定重整理財計畫和重建信用的步驟。

課程安排與基本原則

我們將討論概念，完成小組和個人活動，並預留時間為參與者答疑解惑。課程中間至少有 10 分鐘休息時間。

若您對材料的某些內容有所瞭解或擁有經驗，請與大家分享您的觀點。相互促進是學習的最佳方式之一。您可能知道一些對自己行之有效的方法或應該避免的錯誤。如果您能在課堂上貢獻自己的見解，可以讓學習效果變得更好。如有疑惑，請提問！

簡介

在課程開始前，我們大家先自我介紹一下，相互瞭解一下彼此吧。

[進行自我介紹，簡單介紹您的背景和經驗。]

當您介紹自己時，請簡要說明：

- 您當前的財務狀況（如您願意分享）
- 您的預期或您希望從此次培訓中學習的內容
- 有關培訓內容的任何問題及／或關心的話題

目標

完成本單元後，您將能夠：

- 評估當前財務狀況
- 瞭解增加收入及減少與優化開支的方法
- 制定重整理財計畫
- 瞭解成功實施重整理財計畫的步驟
- 識別如何防範信用修復騙局
- 瞭解審核並調整重整理財計畫的時間範圍

講課者提示

授課

目標

- 瞭解成功實施重整理財計畫的步驟
- 識別如何防範信用修復騙局
- 瞭解審核並調整重整理財計畫的時間範圍

FDIC 精明理財 - 理財教育課程

重整理財計畫

投影片 3-4



與參與者一起研習「參與者指南」的內容和結構。

參與者材料

各位都將得到一份重整理財計畫「參與者指南」的副本。其中包含：

- 幫助您學習材料的資訊和活動
- 完成活動的工具和說明
- 核對清單和建議表
- 本單元中使用的術語詞彙表

各位對本單元概述有任何問題嗎？

您學到了甚麼？

在我們開始前，讓我看看各位對重整理財的瞭解。

[如使用「您學到了甚麼？」表格]

列於「參與者指南」第 29 頁的「您學到了甚麼？」表格可以讓您衡量培訓前後您的瞭解程度。現在請花幾分鐘填寫「培訓前」一欄。您對哪一項表述的回答為「反對」或「強烈反對」？*[提示：如時間有限，確保您涵蓋這些內容範圍。]*培訓結束後，我們將填寫第二欄。

[如使用課前測試]

花幾分鐘填寫「參與者指南」第 4 和 5 頁的課前測試。哪些問題您無法回答或不確定？*[提示：如時間有限，確保您涵蓋這些內容範圍。]*在我們講解此單元並涵蓋相關材料時，您將能夠判斷自己是否可以正確回答每一個問題。

您學到了甚麼？

您對重整理財計畫的認識或希望學習的內容？

FDIC 精明理財 - 理財教育課程

5

投影片 5

使用「您學到了甚麼？」表格及/或課前測試，準確估計參與者事先對內容的瞭解，並針對參與者最陌生的內容定制課程講授。

課前測試

在課程開始前，請測試下您對重整理財的瞭解。

1. 如您遇到財務困難，在制定重整理財計畫前您應採取的首要步驟是甚麼？選擇所有適用項目。
 - a. 制定開支計畫
 - b. 申請破產
 - c. 追蹤您的開支
 - d. 評估當前財務狀況

2. 您可使用下述哪種方法增加您的收入且不會對您的財務未來或重整理財計畫造成負面影響？選擇所有適用項目。
 - a. 從退休或投資帳戶中取款以償付債務
 - b. 將您家中多餘的臥室出租
 - c. 使用您的天賦或業餘愛好多掙些錢
 - d. 確保您收到任何您有權享有的稅賦減免

3. 您可使用下述哪種方法減少您的開支且不會對您的財務未來或重整理財計畫造成負面影響？選擇所有適用項目。
 - a. 購買您想要但非必需的物品
 - b. 使用本地援助計畫以補償食物、住房和公共事業費
 - c. 減少外出吃飯的頻次
 - d. 出售資產（如多餘的車輛、傢俬或首飾）

4. 在優化開支時，您應首先支付下述哪項開支？
 - a. 您的基本必需品（如抵押貸款／租金、食物、公共事業、交通）
 - b. 信用卡帳單
 - c. 催收機構帳單
 - d. 其他開支或貸款（如醫療帳單、教育貸款、個人開支）

5. 下述哪些行為可幫助您建立信用並預防日後財務挫折？
 - a. 存錢
 - b. 檢查信用報告並更正任何錯誤
 - c. 當您無法還款時與債權人合作
 - d. 必要時尋求援助
 - e. 以上皆是

6. 選擇所有適用項目。您可透過下述方式防範信用修復騙局：
 - a. 避開那些要求先付款後提供服務的公司
 - b. 諮詢當地「商業優化管理局」以瞭解這間信用修復公司是否遭到投訴
 - c. 避開那些告訴您關於您的權利及修復您信用的方法的組織
 - d. 避開那些鼓吹能夠提供便捷信用修復解決方案的公司

7. 您每隔多長時間審核並調整您的重整理財計畫？
 - a. 一個月一次
 - b. 每六個月一次
 - c. 每 12 個月一次
 - d. 必要時，但至少每 12 個月一次

講課者提示

授課

5 分鐘

重整理財

重整理財的步驟

若您正努力解決「收入減少」、「無錢可存」及「開支和債務日益增多」等問題，那麼您並不孤單！正如您所看到的，今天參加培訓的各位可能都面臨著相似處境。

[提示：請讓參與者向全班或旁邊的人簡要介紹自己目前的財務狀況（如此步驟未能在簡介環節中完成）。若完成此步驟，請總結參與者面臨的不同財務狀況。]

當您感到財務狀況問題重重，可能一時不知道去何處求援或如何開始改善這一狀況。然而，參加今日的培訓即是向重整理財邁出了重要的第一步！

當培訓結束後，您將掌握有助於開啓您自身重整理財程序的資訊、資源和工具。

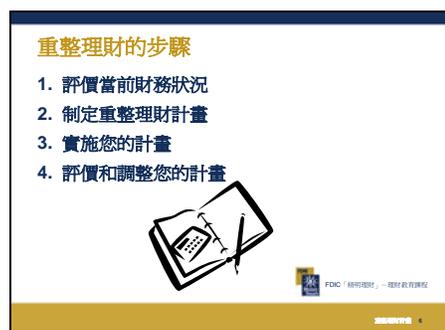
重整理財程序

在討論重整理財程序時，我們將會把此程序分成四個基本步驟：

1. 評價當前財務狀況
2. 制定重整理財計畫
3. 實施您的計畫
4. 評價並調整您的計畫

在單元講解中，我們將詳細研究這些步驟並探討您在每一步驟中應當採取何種行動。在討論重整理財程序時，我們應謹記若干事宜：

- 重整理財程序是一個緩慢且穩健的過程。此程序需要數年的時間才能使您的財務狀況完全恢復正常，以及修復或重建您的信用。
- 在此過程中您或許需要尋求幫助。此舉有助您盡快實現重整理財目標。例如，若您透過本地計畫（如租金、抵押貸款、食物及公共事業援助計畫）尋求援助，聲譽良好的財務顧問能幫您壓低利率，或您能夠更快地付清債務。
- 您應當預料到在重整理財程序中偶爾會經歷挫折。遇到挫折時，您可能需要重新評估並調整您的計畫。不過，不要因為挫



投影片 6

與參與者一同設定切實可行的期望。

講課者提示

授課

折而灰心喪氣或放棄計畫。時刻準備迎接挫折，這便於您快速調整及恢復。

- 記住，您並不是孤軍奮戰。許多人不好意思同他人分享自己的財務狀況。然而，您會發現與其他正處於或曾經處於類似狀況的人交流感想，學習心得大有助益。



在我們開始之前，各位有任何問題嗎？

我們將從第 1 步開始：評價您的財務狀況。

回答參與者的提問。然後引入下一話題。

講課者提示

授課

第 1 步：評價當前財務狀況

30 分鐘

評估當前財務狀況



投影片 7

在您有效評價自身當前財務狀況之前，您必須首先接受您的財務狀況。俗話說「知易行難」，尤其是當您受到失業、退休儲蓄、投資、合夥人或個人健康及工作能力等情感因素困擾時。

您還必須接受一個事實，即您可能需要改變您的理財生活型態並在一定時期內犧牲某些物品，從而實現您的目標並使財務狀況恢復正常。毫無疑問，改變理財生活型態勢在必行，但絕非易事。

您也可能會因虐待關係而面臨財務困難。若在評價家庭暴力對您財務狀況的影響程度方面需要幫助，您可以考慮與當地家庭暴力服務計畫交流。欲瞭解更多資訊，請訪問 www.womenshealth.gov/violence。

一旦您能夠評估您當前的財務狀況，請檢查您的收入和支出（包括您的債務）。詢問自己下列問題：

- 我每個月的收入是多少？
- 我何時拿到這筆收入？
- 目前，我應該如何優化及支出所得款項？
- 我每個月會超額消費多少？

有多少人知道自己每月甚至每天的開銷（大部份）主要是哪些？若不知道自己究竟把錢用在何處，您可以追蹤每筆開支，藉此檢查自己的各項收入和支出。

追蹤開支的方式多種多樣，因此選擇一種（或多種）最適合您的方式。例如：

- 使用您每月的支票帳戶對帳單及／或支票登記簿追蹤您的開支。
- 使用資金管理軟體追蹤您的收入和支出。
- 如果您使用現金，請定期索取並保存收據。按日或按週累加收據金額，避免每月月末的累算工作過於繁重。
- 若您不經常收集收據，則可考慮定期記下您的現金支出。此舉有助您在月末時知道您的支出金額。

講課者提示

授課

回答參與者的提問。

各位對追蹤收支有任何問題嗎？



投影片 8

讓參與者參閱活動 1：「參與者指南」第 7 頁前面的「月度收支表」。以班級形式完成活動，或者讓參與者以小組或個人形式參與活動。

活動 1：每月收支

一旦瞭解自己每月支出，您就可以使用月度收支表（類似於「參與者指南」第 8 頁的表）、資金管理軟體程式或線上預算表來釐定：

- 您賺取多少錢（收入）
- 您花掉多少錢（支出）
- 您如何平衡收支

讓我們看看 Shanise 的情況。審核她的月度收支表並評估其財務狀況。

[事例的備選方案包括，向參與者提供預算表並讓他們在課堂上評估自己的月度收支，或複習如何完成預算表並要求參與者回家完成此表。]

事例

Shanise 不久前離婚並帶著兩個小孩。她的前夫由於失業，未能支付上兩個月的子女撫養費。離婚前 Shanise 從事兼職工作，並計畫等最小的孩子上學後就不做了。然而，計畫改變，她必須獲得一份全職工作。她每月的工資淨額或實得工資為 1,850 美元。她每月還會收到收入預先寬減額 (EIC) 150 美元。

離婚期間，Shanise 和她的丈夫因兩人都負擔不起抵押貸款，失去了他們的住房。她目前租房住，每個月的租金為 750 美元。她需要支付 420 美元的汽車付款及每月 100 美元的汽油費。汽車保險平均每月大約為 75 美元。

她可以從子女照顧方面省一些錢，因為她的丈夫有時可以照顧小孩。但是，她每月仍需在子女照顧方面支付約 150 美元。Shanise 每月還要支付 110 美元的有線電視、網路和家庭電話費，以及 45 美元的手機話費。水費包含在租金中，但她每月電費平均超出預算費用約 80 美元。她每月要花費大約 400 美元購買日用品，另外她自己和孩子每月的個人開支至少為 150 美元。此外，她每月還需要支付約 100 美元的信用卡還款。沒時間做飯時，她會帶孩子外出就餐或在外面吃午飯，每月外出就餐總共約花費 120 美元。

講課者提示

授課

Shanise 的月度收支表

收入		開支	
薪資	1,850 美元	固定支出	
公共援助		租金／抵押貸款	750 美元
子女撫養／贍養		房產稅／保險	
利息／紅利		有線電視／電話／網路	110 美元
社會保險		手機	45 美元
預支 EIC	150 美元	汽車付款	420 美元
其他		汽車保險	75 美元
		健康保險	
		其他貸款還款	
		靈活支出	
		儲蓄	
		水費	
		電費	80 美元
		燃氣／燃油	
		日用品	400 美元
		外出就餐	120 美元
		交通／汽油	100 美元
		信用卡	100 美元
		托兒所／老年人護理	150 美元
		汽車維修	
		教育	
		個人支出	150 美元
		捐款	
收入合計	2,000 美元	支出合計	2,500 美元

現在讓我們看看 Shanise 的月度收支表。她是否入不敷出？**答案：是**的。每個月她的生活支出都會超過收入，算下來每月至少超支 500 美元或者每年 6,000 美元（500 美元 x 12）。

講課者提示

授課

看過 Shanise 的收入和支出，您能否提出一些能讓她改變開支的方法，以幫助她平衡收支？

鑒於每個人的開支優先項和個人經歷各不相同，答案可能各種各樣。認可任何合理的答案。

若 Shanise 不能夠平衡她自己的收支，您將如何建議她優化開支或支出？解釋您的理由。

答案：她應首先支付租金、食物、基礎公共事業及交通費用。這是她及家人的重要基本必需品。支付基本必需品費用後，其次就是子女照顧及汽車保險付款。她需要子女照顧，這便於她外出工作，而汽車保險可使她免於支付因發生交通意外而可能招致的巨額支出。若支付完次要開支後還有餘錢，則應用於支付信用卡還款和其他開支（即，有線電視、網路、電話和手機費）。她若不能負擔上述費用，甚至可以考慮放棄一項或多項支出以避免支付服務費用、逾期費及終止和重新開通服務的罰金。我們將簡單討論一下優化開支的詳情。

各位對追蹤和釐定月度收支有任何問題嗎？

就像我們在 Shanise 事例中所做的一樣，首先追蹤自己的收支，然後決定是否有方法可以增加收入並減少支付帳單的開支。若您仍無法達到月度收支平衡，則可根據重要性來優化您的開支。



回答參與者的提問。然後引入下一話題。

每月收支

• 思考您為實現下述目的而採取的方式：

- 增加收入
- 減少開支

• 優化開支：

- 首先，支付基本必需品的費用
- 其次，支付優先性較高的開支
- 最後，支付餘下開支

FDIC | 精明理財 | 理財教育課程

投影片 9

增加收入

接下來我們看看其他幾個事例，討論一下每個人或所有人應該如何增加各自的收入。您可以根據自身的情況使用該等建議。*[事例的備選方案包括，讓參與者列出他們增加自己收入的途徑，或者讓參與者兩兩一組，每個人都要介紹兩三種增加收入的途徑。]*

在失業之前，Samar 的財務狀況良好。他尚未找到工作，且很擔心帳單付款的問題，因為他已經差不多花光了所有存款。他能採取哪些步驟增加收入呢？

可能的答案包括：

- 尋求失業援助（如適用）。
- 更新簡歷並尋找一份新工作。

提示：當工作供不應求時，您需要改變找工作的方式。發送一

講課者提示

授課

份簡歷是不夠的。想辦法擴大人際圈（例如，使用社會媒體、參加社交活動、以及讓您的親朋好友向他們的熟人推薦您的簡歷）。

- 在其領域或類似領域從事兼職、自由職業或臨時工作。
- 若在其當前領域的招聘崗位上機會渺茫，可參加培訓課程學習新技能或者提高其工作技能。
- 出售部份資產（如，多餘的車輛）。
- 出租其家中多餘的臥室。
- 運用其天賦或業餘愛好增加收入。

最近 Jacksons 一家的房子因（選擇您所在地區最有可能發生的災害：颶風、龍捲風、水災、地震等）而遭到破壞。他們並無足夠的保險賠償金來彌補該等損害。他們如何能增加收入？

答案：不論 Jacksons 一家是否仍然在職或者由於災害而失去工作，他們均可採用一些先前的答案增加他們的收入。他們亦可獲得下述當地、州及國家機構提供的貸款或援助，包括：

- 聯邦應急管理署 (FEMA)
- 小企業管理署（可提供賑災貸款）
- 當地市或縣政府或者非盈利性組織，而這些組織可提供貸款或援助（如寬免房產稅）
- 美國紅十字會

「參與者指南」中還列舉了其他增加收入的建議。



讓參與者參閱「參與者指南」第9頁前面的「增加收入」。

講課者提示

授課

每月收支

• 思考您為實現下述目的而採取的方式：

- 增加收入
- 減少開支

• 優化開支：

- 首先，支付基本必需品的費用
- 其次，支付優先性較高的開支
- 最後，支付餘下開支

FIDIC「精明理財」- 理財教育課程

投影片 9

減少開支

若您努力想出如何開始減少開支：

- 從小事開始，每一個月或兩個月減少或取消一項新開支
- 取消或減少不必要的慾望開支
- 在進行無益於實現重整理財目標的開支或購物前，反覆思量
- 規畫並省去若干物品，而非使用信用卡

讓我們來看另一個事例，並討論一下 Debra 應該如何減少其每月開支。您可以根據自身的情況使用該等建議。[事例的備選方案包括，讓全班列出他們增加自己收入的途徑，或者讓參與者兩兩一組，每個人都要介紹兩三種增加收入的途徑。]

事例

Debra 與她的丈夫 Leon 一直過著量入為出的生活。Leon 過世之後，他們的生活發生了巨大轉變。一年後，Debra 仍肩負著丈夫過世後留下的重擔：償還巨額醫療帳單以及撫養子女。儘管她獲得部份人壽保險賠償金，但她仍無法維持之前的生活方式，與此同時她還必需作出若干艱難的抉擇。

她一直在反思自己的開支，並思考節省開支或者存錢的方法。例如，外出就餐現在就是特殊款待了，而非家常便飯。為了省錢，Debra 經常自己下廚並開始根據打折商品制定日用品清單和菜單。她還取消了額外的電話服務（例如，來電顯示和呼叫等待），並減少有線電視和網路服務計畫。

如果 Debra 想要買東西，她會考慮這次購買屬於「慾望」還是「必需」，是否符合其財務目標，及此次購買是否影響該等目標。若 Debra 認為她或她的孩子確實需要某些物品，她不再直接到商店購買。她總是在舊貨店和寄售商店、庭院舊貨出售時購物，或在線上尋找最實惠的交易。

您可以想到 Debra 及其他人可以減少開支的其他方式嗎？減少開支的其他建議在「參與者指南」中列明。



讓參與者參閱「參與者指南」第 11 頁的「減少開支」。

講課者提示

授課

每月收支

• 思考您為實現下述目的而採取的方式：

- 增加收入
- 減少開支

• 優化開支：

- 首先，支付基本必需品的費用
- 其次，支付優先性較高的開支
- 最後，支付餘下開支

FDIC「精明理財」-理財教育課程

投影片 9

按一下空格鍵、向右鍵或滑鼠以展示正在討論的優化開支的各項內容。



讓參與者參閱「參與者指南」第 11 頁前面的「優化開支」。

優化開支

[如果您略過活動 1：]

當您難以應付每月開支時，可如何優化開支？您能想出您會優先支付某些帳單的任何理由嗎？[開展有關開支優先項的討論。評估參與者如何根據提供的建議優化開支。]

[如果您運用活動 1：]

回顧 Shanise 事例時，我們簡單討論當您入不敷出時如何優化開支。讓我們進一步討論您可以如何做。

基本必需品

支付其他開支或債權人款項之前，一般應先考慮您的基本生活必需品（抵押貸款／租金、食物、公共事業和交通）。

如果擔心無法償還抵押貸款，您應該怎麼辦？

- 若您無法償還抵押貸款，或擔心自己面臨取消住房回贖權的風險，立即聯絡您的貸方解釋您的情況並協商一個還款計畫，直至您能夠繼續定期還款。
- 您可能還想聯絡「美國住房與城市開發部」(HUD) 網站 www.hud.gov，或致電 1-800-569-4287 尋求您附近的經 HUD 認可的房產顧問。

若您擔心自己無法償還汽車貸款，您應該怎麼辦？

- 若您支付您的汽車貸款存在困難，並預計您漸趨拖欠貸款，考慮賣掉汽車以清償貸款，從而避免收回開支（例如，拖拽費及倉儲費）及對您信用報告造成負面影響。

優先性較高的開支

若您還有其他優先性較高的開支，您須在支付您的基本必需品後支付。優先性較高的開支可能包括：

- 保險費可確保充分承保您的住宅、傢俬、汽車、健康以及生命
 - 您或許試圖削減或消除這些保險費，但請三思而後行。擁有足夠的保險額，有助於您和您的家人在發生意外事件時避免進一步陷入財務困難。
- 藥物、醫療帳單和健康、視力及牙齒開支

講課者提示

授課

- 您認為重要且優先性高的其他開支



讓參與者參閱「參與者指南」第 13 頁的「開支優先項」。若時間允許，讓參與者按優先順序列出他們的開支，或者讓他們分享他們將如何重新優化開支。



回答參與者的提問。提示：此時不妨休息片刻。

餘下開支

根據您的每月結餘，優化任何餘下開支。如在確定增加收入及減少開支的方法之後，您無法支付所有開支，聯絡您的債權人並說明您的情況。我們將在本單元的後續部份討論如何聯絡債權人。

思考您在此之前優化開支或支付開支的方式。您是否遵循這一建議？您需要重新優化您的開支嗎？評估您當前的財務狀況時，您可採用「參與者指南」第 13 頁的「開支優先項」表核查您的開支優先項，並確定您可以減少開支的方式。

各位對增加收入以及優化與減少開支有任何問題嗎？

我們已經討論重整理財的第一步，接下來將進入第 2 步：制定重整理財計畫。

講課者提示

授課

第 2 步：制定重整理財計畫

15 分鐘

為何制定重整理財計畫？



投影片 10

一份重整理財計畫將有助於您確定您的戰略方式，以便您能夠：

- 省錢
- 付費
- 減少或清除債務

重整理財計畫須包括：

- 財務目標
- 實現這些目標的開支計畫

實現您的財務目標，所有家庭成員（包括年長的子女）的參與極為重要，從而確定您如何才能增加收入或減少開支以實現您的財務目標。

現在我們來詳細討論設定財務目標的內容。

設定財務目標



投影片 11

提供目標設定建議。

制定開支計畫前，您應做到財務目標心中有數。以下是一些有助於您設定財務目標的步驟：

1. 明確並記錄您的財務目標，以確保您負責任地集中精力完成目標。

確保您的財務目標符合 SMART：

- 針對性
- 可測量性
- 可達成性或可實現性
- 相關性
- 時限性或時效性

示例：Shanise 想在五年之內購房（提示：您可以連建住宅或公寓替換住房（如更為適用）。）她想積攢 15,000 美元繳付首期付款和結算費用。若她每年能積攢 3,000 美元，或者每月積攢 250 美元，她便能實現這一目標。

她的目標具有針對性、可測量性及時限性。我們認為這與她的需求或期望有關。然而，若她曾遭遇財務挫折，那麼她的整體目標以及

講課者提示

授課

年度及月度目標在其設定的時間範圍內可能無法實現。稍後，我們將回到該示例上。

- 按時間範圍**組織您的財務目標**（如，您可設定制定開支計畫的近期目標，和償清信用卡債務或存款以負擔住房、汽車、旅遊、子女大學教育費用或退休費用的遠期目標）。
- 評估您的進展**。讓您的 SMART 目標更明智，您須定期**評估並重新評估**目標。至少每半年考慮評估您的目標。如您不滿意實現具體目標的進展，重新評估您的方法，並做出必要變更。

示例：Shanise 目前入不敷出，無法每月存款 250 美元。她可能會如何調整自己的目標？

答案：她可以選擇將儲蓄時間延長至六或七年，或者改變她的月度及年度目標（如，在頭一年或兩年減少每月／每年儲蓄額，並在其財務狀況改善後增加存款金額）。她還可能與經 HUD 授權的財務顧問進行交談，瞭解自己是否具備任何購房援助計畫的資格，以減少她需要積攢的金額。

各位對設定財務目標有任何問題嗎？

現在請各位花少許時間思考自己的財務目標。



回答參與者的提問。

活動 2：我的財務目標

活動 2：我的財務目標

完成「參與者指南」中的活動 2。

- 列出一或兩個主要財務目標。
- 列出任何支援性目標，以幫助您實現主要目標。
- 確保它們符合 SMART 目標。

FIDIC | 精明理財，一起努力有遠程

12

翻到「參與者指南」第 14 頁並寫下一兩個主要財務目標，以及任何有助於您實現該等主要目標的支援性目標。確保它們符合 SMART 目標。

有人願意和大家分享一下自己的目標和支援性目標嗎？

*[詢問個人及／或全班：]*目標是否具有針對性、可測量性、可達成性、切實可行性及適時性？若不是，我們可以做出哪些改變使之更加具有

投影片 12

講課者提示

授課

讓參與者參閱「參與者指南」第 14 頁的「活動 2：我的財務目標」。在繼續之前，回答參與者的任何提問。

針對性、可測量性、可達成性、切實可行性及／或適時性？

既然您已開始思考自己的財務目標，您可以填寫此表，並在課後進一步明確您的財務目標。

在我們繼續之前，各位有任何問題嗎？

制定開支計畫

制定個人開支計畫是開始著手掌握自身財務狀況的一個良好途徑。*開支計畫*是一項在既定期限內實現支出及財務目標的分步計畫。

你們當中有多少人已經制定了開支計畫？開支計畫有何益處？

制定開支計畫

• 遵循開支計畫：

- 幫助您瞭解自己每月的收支情況
- 緩解入不敷出的擔憂
- 讓您有意識地控制資金
- 幫您累積財產，改善您及家人的生活品質

FOCUS 精明理財，一學財教育課程

13

投影片 13

要求舉手作答。屆時請若干參與者與眾人分享開支計畫的益處，然後按一下空格鍵、向右鍵或滑鼠顯示重點。

遵循開支計畫：

- 幫助您瞭解自己每月的收支情況
- 緩解入不敷出的擔憂
- 讓您有意識地控制資金，因為開支計畫無非是做選擇—選擇如何使用您的錢
- 幫您累積財產，改善您及家人的生活品質

開支計畫工具

您可使用許多不同的工具制定您的開支計畫。您的「參與者指南」中列有若干開支工具。選擇一種最適合自己的工具。「理財要務」單元載列更多有關開支計畫工具的資訊。

保持準確的記錄有助您成功實施及遵循開支計畫。以下是一些有關記錄保存的建議：

- 將財務記錄保存在安全的地方或保險櫃中。
- 整理您的文件，以便尋找重要的財務資訊。
- 將稅賦記錄至少保存三年。

各位對制定開支計畫或使用該等工具有任何問題嗎？

現在我們開始第 3 步：實施您的計畫。



讓參與者參閱「參與者指南」第 15 頁前面的「開支計畫工具」。



回答參與者的提問。然後引入下一話題。提示：若將課程分為兩部份，現在不妨稍作休息。

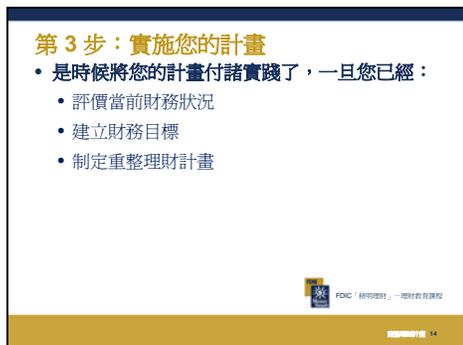
講課者提示

授課

第 3 步：實施您的計畫

20 分鐘

採取行動



投影片 14

是時候將您的計畫付諸實踐了，一旦您已經：

- 評價當前財務狀況
- 建立財務目標
- 制定重整理財計畫

尋求援助



投影片 15

當您準備好將重整理財計畫付諸實踐時，您可能需要援助以幫您負擔每月開支（如抵押貸款、租金、食物及公共事業費）。

瞭解及學習當地、州及國家的援助計畫：

- 詢問朋友及家人是否熟悉任何援助計畫。
- 聯絡公共事業供應商並諮詢援助計畫，或訪問其網站以獲取資訊並登記（如有）。
- 致電 211 或訪問 www.211.org。
- 查找您所在區域開設的食物銀行及國家食物援助計畫。
- 聯絡當地的人類服務或社會服務部。
- 透過您的僱主援助計畫、失業辦公室、財務顧問或金融顧問尋求參考。

讓參與者參閱「參與者指南」第 16 頁的「尋求援助」。

向參與者提供任何針對您所在地區的當地及州援助計畫。

如果您認為您的收入高於參加援助計畫的標準，不要猜測！不論收入水平如何，均須核對。現行計畫沒有限制收入，或能為那些中等收入水平的人提供幫助。

另外，您可參閱：

- www.recovery.gov，獲取有關《恢復法案》建議措施的更多資訊
- www.govbenefits.gov，獲取多項聯邦貸款計畫的詳情並確定您是否有資格得到政府資助

講課者提示

授課



回答參與者的提問。然後引入下一話題。

- www.makinghomeaffordable.gov，確定您是否有資格參與計畫，以幫您避免取消贖回權的情況或克服障礙以實現住房重貸
 - 提示：您亦可致電抵押貸方或貸款服務商，確認您的貸款是否符合資格。如果已知您的貸款由房利美 (Fannie Mae) 或房地美 (Freddie Mac) 持有或擔保，您可致電 **1-800-7FANNIE** 或 **1-800-FREDDIE** 聯絡上述公司，瞭解您是否符合參與本計畫的資格。

各位有任何問題嗎？

接下來我們會談談如何與您的債權人打交道。

重新建立您的信用

經歷一次財務挫折後，有兩種方式可重建信用：自行修復或使用聲譽良好的信貸諮詢機構。

要修復您自身信用：

- 索取信用報告副本。
- 識別並更正任何錯誤。
- 聯絡債權人以說明您的情況。
- 若您有部份資金可用以償還時，與債權人協商您的還款計畫。
- 停止接收主動向您提供的信用卡，避免受到申請信用卡的誘惑。

重新建立您的信用

• 若要修復您自身信用：

- 索取信用報告副本
- 識別並更正任何錯誤
- 聯絡債權人以說明您的情況
- 若您有部份資金可用以還債時，與債權人協商您的還款計畫
- 停止接受主動向您提供的信用卡

FDIC | 精明理財，一舉兩得課程

16

投影片 16

獲取信用報告副本

在嘗試恢復財務狀況時，回顧信用報告及確保不出現影響信用評分的錯誤很重要。「聯邦公平信用報告法」規定，經您要求，各個信用報告機構 (Equifax、Experian 及 TransUnion) 均須每隔 12 個月向您提供一份免費信用報告副本。

您可透過 www.annualcreditreport.com 索取信用報告。這是線上資源的唯一授權網站。警惕外形及讀音相似的其他網站。

獲取信用報告副本

- 您每隔 12 個月便可透過 www.annualcreditreport.com 從各間徵信社索取一份免費信用報告

FDIC | 精明理財，一舉兩得課程

17

投影片 17

讓參與者參閱「參與者指南」第 17 頁。

講課者提示

授課

查找錯誤

- 若您認為信用報告有誤：
 - 聯絡信用報告機構
 - 致函對錯誤提出異議並保留一份函件副本以備用
- 信用報告機構需在收到您函件後 30 日內進行調查。

FDIC「精明理財」- 理財教育課程

18

投影片 18



回答參與者的提問。



讓參與者參閱「參與者指南」第 18 頁的「身份盜竊」。

查找錯誤

您有責任確保信用報告的準確性。除非您提出要求，否則信用報告機構不會核實上報資訊的準確性。

- 最好每 12 個月或至少在使用信貸購買大件物品（如，購房或車）前在三間徵信社查看一次信用報告。
- 若您認為信用報告有誤，可以聯絡信用報告機構，並致函對錯誤提出異議。保留信函副本以供備存。（可參閱「參與者指南」第 17 頁的異議函樣本。）您亦可透過徵信社的網站於線上提交異議。
- 信用報告機構需在收到您函件後 30 日內進行調查。

各位對如何就信用報告中的錯誤提出異議有任何問題嗎？

身份盜竊

確保信用報告的準確性及您尚未成為身份盜竊的受害者十分重要。竊賊盜取您的個人資訊（例如您的社會保險號碼 (SSN)、出生日期或信用卡號碼及用您的身份實施欺詐或其他犯罪行爲）時，即構成身份盜竊。

如果您認為您是身份盜竊的受害者，聯邦貿易委員會 (FTC) 建議您立即採取以下行動：

- 向當地警察局報案，並保留報告副本。
- 聯絡您的債權人，告知他們任何關於冒名更改或開立帳戶之事。要求與安全或欺詐部門的人員交談。
- 跟進記錄並收納證明文件的副本。
- 保留通話和全部函件的記錄。
- 使用 www.ftc.gov/idtheft 上的身份盜竊聲明支援您的書面聲明。
- 使用線上投訴表格 (www.ftccomplaintassistant.gov) 或致電 FTC 身份盜竊熱線，向 FTC 提出申訴。
- 要求核證存有爭議的帳戶已取消且欺詐債務已解除。

講課者提示

授課

您可能已遭遇過身份盜竊或在家庭暴力情況中體驗過財務濫用的其他形式。如果有濫用行為的配偶未告知您就拿走您名下的信用卡，或未經您允許就用其他方式（如租用傢俬）使用您的姓名，請聯絡您所在地負責家庭暴力專案或法律服務的提供商尋求幫助。訪問 womenshealth.gov/violence/。

您可透過以下方式瞭解更多關於身份盜竊的資訊：

- 學習「權益保障」及「誠信有用」單元
- 致電 FTC 的身份盜竊熱線 1-877-IDTHEFT (438-4338)，或訪問 www.ftc.gov/idtheft。



回答參與者的提問。然後引入下一話題。

各位對身份盜竊有任何問題嗎？

重建自身信用時，與債權人交易有一定難度。我們將會簡略討論一下關於您的權利及如何與債權人打交道的問題。

還款給債權人

如果債權人或債務催收人聯絡您，首先確保您確實欠有他們提出的債務。每個催收人必須在其初次聯絡您後 5 天內，向您發送書面「確認通知」，其上註明您所欠的金額。該通知必須包括債權人（您欠債的人）姓名，及若您認為不欠該筆債務時該如何處理。如果您在 30 天內向債務催收人致函表明您並不欠其中任何或全部款項，或要求驗證債務，該催收人必須停止與您聯絡。但是，如果催收人向您發送了債務書面驗證（比如帳單副本），他即可再次與您聯絡。假設您欠有該債務，讓我們談談如何處理。



請幾位參與者回答問題。然後給出或確認答案。

您可能因要首先支付債權人及貸方的帳單而感覺他們給您很大壓力。然而，您應該在還款給其他債權人（如，信用卡公司）之前，先支付基本必需品的費用（如，抵押貸款、租金、公共事業費）。



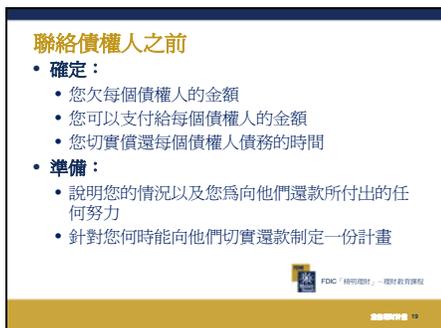
請參與者參閱「參與者指南」第 18 頁的「還款給債權人」。

如果您欠下許多帳單並且不能向您的債權人償還全部或部份款項，您應該怎麼做？

答案：一旦知道您無法還款，盡快告知您的債權人。如果您拒接他們的來電，他們只會撥打地更加頻繁。本單元稍後，我們將會討論與債權人協商的方式。

講課者提示

授課



投影片 19

讓參與者參閱「參與者指南」第 18 頁前面的「聯絡債權人之前」。

聯絡債權人之前

聯絡債權人之前，確定：

- 您欠每個債權人的金額
- 您可以支付給每個債權人的金額，這點是在完成「第 2 步：制定重整理財計畫」後，您所應知道的
- 您切實償還每個債權人債務的時間（如果您當前無法還款）

如果您能償還債權人部份金額，考慮您是否想要協商：

- 一段時間內減少每月還款額
- 再融資貸款，以降低利率並減少每月還款額
- 延遲還款（如果您將有定期收入或能在接下來數月定期還款）
- 減少或取消延期罰款，因為您正面臨財務困難
- 在您能進行每月定期還款前僅償還利息

請謹記，上述選擇可能需要您用更長時間完成還款並會產生額外財務費用。但是，您可藉此免遭催款及避免對您信用的進一步損害。

如果您不能還款給債權人：

- 準備詳細解釋您為何不能還款及／或您為何欠下了之前的債務。
- 解釋您為向他們還款所付出的任何努力（如，增加收入、減少支出）。
- 針對您能向他們切實還款的時間及金額制定一份計畫。
- 請瞭解，如果您的還款延遲逾 90 天，那麼債權人可將您的帳戶轉交催收機構處理。如銷售合約或貸款協議所述，該公司亦可就未還債務對您提出法律訴訟。

根據「公平債務催收實踐法」(FDCPA)，債務催收人（而非您的債權人）不能：

- 在任何非正常時間或地點與您聯絡
- 當您已通知他們勿致電您的工作場所後，仍在您工作時與您聯絡
- 使用暴力威脅或其他違法方式傷害您或您的財產
- 蓄意致電對您進行打攪、辱罵或騷擾
- 以匿名方式致電

講課者提示

授課

- 使用欺騙或誤導手段催收債務

如果您感覺遭到債權人的辱罵或不公平對待，確保您瞭解自己的權利。從 FTC 網站 www.ftc.gov 上瞭解更多資訊。如您對債務催收人有任何問題，上報給您所在州的檢察總長辦公室 (www.naag.org) 和 FTC (www.ftc.gov)。

聯絡債權人

您可透過電話或函件與債權人聯絡。然而，如果是與當地債權人（如，銀行信貸員、商店信貸經理、醫師、醫院及牙醫）交易，您可選擇或不得不親身前往與其談話。



讓參與者參閱「參與者指南」第 19 頁前面的「聯絡債權人之前」。

聯絡債權人

- 記錄談話或向債權人致函
- 保持冷靜
- 詢問「困難時期」計畫
- 對您自己及債權人均應坦誠相待
 - 不要接受您無法履行的任何交易

FDIC「精明理財」-理財教育課程 29

投影片 20

在與債權人談話或透過電話聯絡時，考慮以下建議：

- 記錄談話。記錄與您談話的債權人及代表的姓名、談話日期及時間以及討論要點或您與債權人所做的決定。
- 切勿對代表叫嚷或咒罵。很多債權人想就債務找出適用於您及您預算的解決辦法，因此要保持冷靜。如果您因未達到預期結果而感到受挫，向代表表達謝意後結束對話，稍後再嘗試與另一個代表或管理人談話。如果債權人不願與您合作，您可考慮使用聲譽良好的信貸諮詢機構，以幫助您協商出更好的交易。
- 詢問他們是否為有財務困難的客戶提供「困難時期」計畫。在尋求對每月還款額及利率的暫時減緩時，「困難時期」是個關鍵條件。
- 對您自己及債權人均應坦誠相待。不要接受您無法履行的任何交易。在表明您能切實償還的債務及時間時，語氣要堅定。

談話結束後：

- 向債權人致函總結您訂立的協議。保留一份副本以備用。
- 遵守所訂協議並在您不能履行時立即聯絡債權人。

初次與債權人進行書面聯絡時：

- 提供您的姓名及帳號。
- 表明您無法償還帳戶上的每月最低還款。
- 告知他們您的財務困難。明確說明您的：
 - 預算編製及債務問題（如，表明您所欠的債權人數量、您所欠的總金額、您的每月淨收入及減去基本生活支出

講課者提示

授課

後您所剩的金額)

- 產生上述困難的原因（如，由於失業、患病或殘障）。
- 說明您為評價及改善您的情況採取的行動（如，制定切合實際的預算及尋求財務諮詢）。
- 表明您的要求（如，降低每月還款額、將一份還款延遲一個月或在 Y 日期接受金額為 X 的還款）。
- 包括您計畫償還每月定期還款的日期（如知道）。

提示：您還可向債權人致函並將其作為您與債權人通話時的手稿。另外，包括在向您的債權人致函前訂立的任何協議。

各位對如何聯絡債權人有任何問題嗎？

接下來我們將會看到一些關於重新建立您的信用的附加建議。



回答參與者的提問。然後引入下一話題。

重建自身信用的附加建議

以下是一些重建自身信用的附加建議：

- 確認您能切實開始重建信用的時間。為了確保您的家人保有容身之所、有足夠的食物、能使用基礎公共事業以及工作所需的交通工具，信用不良可能無法避免或已成為現實。
- 您重建信用時仍要繼續與債權人保持交流，並在您無法還款時立即與他們聯絡。
- 首先還清利率最高的貸款的餘額，以減少開支。通常是指您的信用卡。
- 購物時避免使用信用卡或貸款。用現金或關聯您支票帳戶的轉帳卡計畫及支付未來消費。
- 如果對還清信用卡債務感到非常吃力，向聲譽良好的信貸顧問求助。有些顧問可提供低收費或免費的協助。
- 謹防**債務合併陷阱**。即那些為了幫助還清數張信用卡中的欠款而獲得的貸款。這些貸款可為擔保貸款（如住房淨值貸款）或無擔保貸款。某些不誠實的貸方亦可能欺騙您簽署合併帳單，導致貸款成本高於原有貸款。如此一來您需要支付更多利息和貸款費用。多方比較之後才能確定最符合您需要和預算的債務合併貸款。
- 謹防收取高利率和申請費的債務清償公司及信用修復網站。



讓參與者參閱「參與者指南」第 20 頁的「重建自身信用的附加建議」。回顧部份要點並鼓勵參與者課後複習這些建議。

講課者提示

授課

- 破產只可作為最後的選擇。

破產：

- 消除大多數債務；但是仍必須支付某些滯納稅、子女撫養費、贍養費以及學生貸款
- 強迫您在將來貸款時支付更高的信貸利率及接受不利條件
- 將在您的信用報告中保留七至十年
- 債權人與僱主可透過信貸檢查確定您過去的財務承諾記錄，因此破產還會導致難以獲得抵押貸款、開設銀行帳戶、購買人壽保險或尋找工作

目前，法律要求您在申請破產之前接受信貸諮詢。您亦應在申請破產前尋求全面的法律指導。有關破產的更多資訊，請訪問：

- <http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/credit/cre41.shtm>
- <http://www.uscourts.gov/bankruptcycourts/bankruptcybasics.html>



回答參與者的提問。然後引入下一話題。

各位對重建信用有任何問題嗎？

我提過有兩種方式可重建信用，讓我們討論使用信貸諮詢機構這種方式。

講課者提示

授課

使用信貸諮詢機構

- 若您有下述需求，則可選擇一間機構：
 - 需要幫助制定開支計畫
 - 自律性不強，無法恪守開支計畫
 - 不願與債權人協商，或與他們難以達成可接受的還款計畫
 - 無法記錄帳單

FDIC「精明理財」—理財教育課程

第 21 頁

使用信貸諮詢機構

- 信貸諮詢機構能幫助您：
 - 管理您的資金及債務
 - 制定開支計畫
 - 瞭解消費信貸、資金及債務管理以及預算編製

FDIC「精明理財」—理財教育課程

第 21 頁

投影片 21 – 22

讓參與者參閱「參與者指南」第 21 頁前面的「選擇信貸諮詢機構的建議」。如果參與者決定使用信貸諮詢機構，鼓勵他們課後繼續深入思考問題。



回答參與者的提問。然後引入下一話題。

使用信貸諮詢機構

當您重建信用時，可選擇聯絡信貸諮詢機構。

是否有人之前與信貸諮詢機構合作過？誰願意分享一下經歷？

信貸諮詢機構對於您而言是有用的，如果您：

- 需要幫助制定開支計畫
- 實施開支計畫時有麻煩
- 不願與債權人協商，或與他們難以達成可接受的還款計畫
- 無法記錄帳單

他們能幫助您：

- 管理您的資金及債務
- 制定開支計畫
- 透過提供免費的教育資料和講座瞭解消費信貸、資金和債務管理

如果您在重建信用時決定使用信貸諮詢機構，FTC 就選擇提供聲譽良好的信貸諮詢機構提供以下建議：

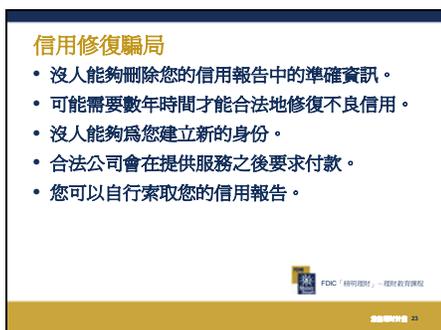
- 在簽署合約之前面試多間信貸諮詢機構。
- 諮詢州檢察總長、當地消費者保護機構以及商業優化管理局，瞭解消費者是否曾經對您正在考慮的機構提出投訴。信譽良好的機構將會免費向您發送有關自身及其提供服務的資訊，但是不會要您提供有關您的任何詳細狀況。如果該機構沒有採取上述做法，可以尋找其他機構。
- 詢問有關服務、費用以及還款計畫的問題。這些問題均列於「參與者指南」內。

關於選擇聲譽良好的財務顧問的其他資訊，請訪問 www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/credit/cre26.shtm。

各位對使用信貸諮詢機構有任何問題嗎？繼續之前，我們先討論信用修復騙局。

講課者提示

授課



投影片 23

讓參與者參閱「參與者指南」第 22 頁的「信用修復騙局」。

信用修復騙局

只有不斷努力並償還債務才能改善您的信用。因此，您須認真選擇信貸諮詢機構。一些公司承諾修復您的信用，但卻無法實現。

僅防出現以下情況的公司：

- 承諾從您的信用檔案中刪除您的不良信用，或去除破產以及負債判決。無人能夠刪除準確的資訊。
- 承諾能快速、方便地修復信用。如您有不良記錄，可能需要數年時間才能合法地修復信用。
- 提議為您建立新的身份。如果您在貸款申請時提供虛假報告或使用偽造的社會保險號碼 (SSN)，將會構成欺詐罪。如果您在透過郵件或電話申請信貸時提供虛假資訊，還可能構成郵件或電話欺詐罪。
- 在提供任何服務之前，要求您為信用修復服務付費。合法公司會在提供服務之後要求付款。
- 不告知您的權利以及您可以自行完成哪些工作：謹記，您可以自行索取您的信用報告。如果您在報告中發現錯誤，還可要求信用報告機構做出適當更正。

現在，我將讀出一些信用修復騙局。希望您告訴我，投影片上哪個有關信用修復的陳述表明我所讀的內容可能是一個騙局。

信用修復機構承諾從您的信用檔案中刪除負面信用資訊，並且去除破產資訊及負債判決。投影片上的哪個陳述表明上述內容可能是一個騙局？

答案：沒人能夠刪除您的信用報告中的準確資訊。

信用修復機構提議為您建立新的 SSN。投影片上的哪個陳述表明上述內容可能是一個騙局？

答案：沒人能夠為您建立新的身份。

如果您在貸款申請時提供虛假報告或使用偽造的 SSN，將會構成欺詐罪。如果您在透過郵件或電話申請信貸時提供虛假資訊，還可能構成郵件或電話欺詐罪。信用修復機構承諾能為您便捷地修復信用。投影片上的哪個陳述表明上述內容是一個騙局？

答案：可能需要數年時間才能合法地修復不良信用。

講課者提示

授課

除了信用修復騙局外，還應謹惕其他與經濟困難（例如騙子欺騙需要工作的人）相關的騙局。

- 一個典型例子是首先發出聘請您在家做兼職的誘人邀請，但結果是這位新「僱主」進行了身份盜竊或支票欺詐。
- 另一典型例子是秘密的購物者計畫，在此計畫中您以為是受僱來報告在零售店交易的經歷，但實際上您在偽造的支票騙局中損失了金錢。

您可以透過以下方式保護自己免於上述及其他財務騙局：

- 對主動發出的邀請應尤其謹慎，此類邀請涉及「更新」或「確認」個人資訊，或要求您在收到任何東西前寄款或提供銀行帳戶資訊作為交換。
- 拒絕陌生人的任何邀請，此邀請涉及將巨額支票存入您的帳戶，根據指示匯回支票中的款額，可能寄給身處他國的某人。在此類騙局中，受害人最終可能欠匯款的金融機構數千美元。

各位對實施重整理財計畫有任何問題嗎？

在下節中，我們將討論第 4 步：審核並調整計畫。



回答參與者的提問。然後引入下一話題。提示：此時不妨休息片刻。

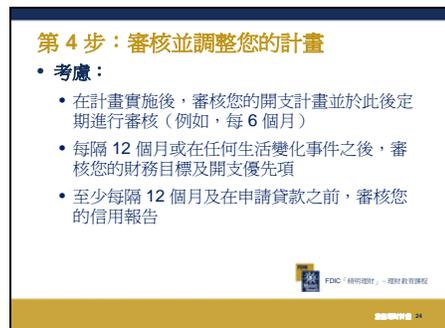
講課者提示

授課

20 分鐘

第 4 步：審核並調整您的計畫

- 考慮：
 - 在計畫實施後，審核您的開支計畫並於此後定期進行審核（例如，每 6 個月）
 - 每隔 12 個月或在任何生活變化事件之後，審核您的財務目標及開支優先項
 - 至少每隔 12 個月及在申請貸款之前，審核您的信用報告



投影片 24

讓參與者參閱「參與者指南」第 23 頁。

調整重整理財計畫

- 當您的收入及／或開支發生改變
- 當您實現、調整或設定新的財務目標
- 當您過渡到一個新的生活階段
- 在意外情況出現之前



投影片 25

審核並調整您的承保範圍

- 至少每年審核一次承保範圍
 - 您需要多少及何種保險取決於您的具體情況
 - 瞭解您的標準屋主保單涵蓋何種自然災害，並確保您獲得充分保護



第 4 步：審核並調整您的計畫

定期審核「重整理財計畫」

有許多意外事件和生活變化事件能影響您的財務狀況。因此，您應定期：

- 審核財務狀況
- 對「重整理財計畫」作相應調整

考慮：

- 開支計畫（實施後一個月或兩個月），此後定期審核（例如每六個月一次）
- 每隔 12 個月或在發生任何生活變化事件之後，審核您的財務目標及開支優先項
- 至少每隔 12 個月就要檢查信用報告檢錯，如果您申請貸款前重建信用還須監測重建進度

調整重整理財計畫

您可能需要審核並調整重整理財計畫：

- 當您的收入及／或開支變化（增加或減少）
- 當您實現、調整或設定新的財務目標
- 當您過渡到新的生活階段（例如結婚、生子、支付子女的大學教育費用或準備退休）
- 在意外情況出現之前（例如交通事故或自然災害毀壞您的房屋）

審核重整理財計畫時，不要忘記審核您所擁有的任何承保範圍、退休計畫和投資。

審核並調整您的承保範圍

保險是管理錢財的重要部份。

- 如果發生意外情況，保險可保護您（或您的家人）免受財務損失（例如您生病或有殘障無法工作、遭遇意外或財產損失，您可獲得保險對自身進行保障；或在您身故的情況下為您的親人提供保障）。
- 如果您未有提前計畫辦理保險保護自己，您可能須動用預留以實現其他財務目標或應對緊急情況的資金，或透過借款讓自己

講課者提示

授課

投影片 26

說明承保範圍適當的必要性。

債務纏身。

至少每年審核一次承保範圍，並向保險代理人諮詢有關購買其他保險或調整承保範圍（如必要）的意見。保險類型有很多種，決定您需要多少及何種保險取決於您的具體情況。

如果您擁有住房，就要清楚您的標準屋主保險單涵蓋哪些自然災害以及您是否需要購買其他保險涵蓋其他事件（例如水災、龍捲風、颶風、地震或泥石流）。人們常常認為自己的承保範圍足矣，除非發生自然災害。別讓這種事情發生在您身上！

欲獲得關於保險的免費建議和線上工具及資訊，請與組織（如您所在州的保險部門、商業優化管理局以及 FTC）聯絡以及訪問：

- www.mymoney.gov
- www.dol.gov
- www.ssa.gov
- www.naic.org
- www.insureuonline.org

審核並重新建立您的投資

一些人在遭遇嚴重的挫折時會從他們的退休或投資帳戶中取款，在這個過程中：

- 他們必須為取款支付數千美元稅款和罰款。
- 他們積攢下來用於退休或其他費用（例如子女的大學教育或住房）的金額可能會耗盡或大幅減少。

其他人可能由於冒險的或失敗的投資決定或股市下跌遭遇投資虧損。

審核並重建投資組合的建議：

- 當您經歷任何重大生活變化或市場變化時，至少每年審核一次投資組合。
- 根據您的風險承受能力和您多久之後需要用錢來審核並調整您的配置。
- 評估收取的費用和年度開支，比較後選擇收取較低費用和開支的投資。

審核並重新建立您的投資

- **審核您的投資組合：**
 - 至少一年一次
 - 當您經歷任何重大生活變動
 - 當市場發生變化
- **調整您的配置，考慮：**
 - 您多久以後需要資金
 - 您的風險承受能力

FTC - 精明理財 - 理財教育課程

投影片 27

講課者提示

授課

- 將紅利進行再次投資。
- 您的退休供款增加一個或兩個百分點。您的工資不會大幅減少，收入反而會隨著時間大幅增加。
- 充實自己的同時學習更多有關管理和建立投資的知識，而非盲目聽從下列投資建議。
 - 仔細閱讀投資產品說明書。
 - 從可靠來源處獲得更多的相關資訊：
 - 國稅局：www.irs.gov
 - www.pueblo.gsa.gov/cic_text/money/401k/401k.htm
 - 使用公共圖書館的資源充實自己。



回答參與者的提問。

各位對審核並調整承保範圍和投資計畫有任何問題嗎？

重新建立您的儲蓄

一旦開始實施重整計畫，您就應考慮重建您的儲蓄。這能讓您支付額外開支時，不破壞或偏離您的重整財務計畫。上述額外開支可能包括：

- 意外的房屋或汽車修理費和其他意外開支（例如醫藥費）
- 每年一次或兩次的開支（例如房產稅和保險費）
- 預知的未來開支（例如熱泵、熱水器或正在老化需要替換的屋頂）

如果您能夠用存款支付額外開支，就能避免因使用信用卡而被收取利息及費用。

然而，開始存款時應考慮以下幾點建議：

- 開始小額緩慢地增加儲存的金額。
- 珍惜存款，僅在必要時使用（例如車壞了需要修理，這樣才能開車去工作）。
- 一旦您償清信用卡或貸款、或得到額外收入後，應將每月剩餘的錢用於儲蓄。

各位對重建儲蓄有任何問題嗎？



回答參與者的提問。

重新建立您的儲蓄

- **存錢：**
 - 支付額外開支，從而避免破壞或偏離您的重整理財計畫
 - 便於您支付額外開支並避免因使用信用卡而支付利息及費用

FDIC「精明理財」—理財教育課程

28

投影片 28

講課者提示

授課

防患於未然

- 您可採取哪些措施堅持重整理財之路？
 - 重新建立您的儲蓄
 - 繼續學以致用
 - 繼續前進
 - 保持耐心
 - 充實自己
 - 尋求幫助

FDIC「精明理財」—理財教育課程

第 24 頁

投影片 29

讓參與者回答提問。按一下空格鍵、向右鍵或滑鼠顯示重點。讓參與者參閱「參與者指南」第 24 頁的「防止未來的財務挫折」。

防止未來的財務挫折

您已經瞭解即使面臨財務挫折，也可採取哪些措施重整理財。現在我們來回顧堅持重整理財之路可採取的一些行動。您能舉一些例子嗎？

答案：

- 重建您的儲蓄來支付額外開支，設法重整理財時應避免產生債務。
- 即使您已經從財務挫折中恢復過來，也應繼續運用您所學的有關重整理財及管理財務（例如控制及監測您的開支、定期審核並調整您的計畫）的知識。
- 繼續前進。如果您經歷挫折或偏離軌道，請別驚慌失措或一蹶不振。從您可能犯的任何錯誤中吸取教訓，調整一下，再重回軌道。
- 保持耐心。謹記：重整理財程序是一個緩慢而且穩健的過程。可能需要數年的時間方可完全重整理財並重建您的信用。
- 充實自己。本單元結束後您就已經充實自己了，但不要就此止步。繼續充實自己，學習如何更好地管理財務。因為每個人的情況都不同，所以您應提煉所學的知識並決定如何將其運用於自己的狀況。
- 尋求幫助並與同自己有類似財務狀況的其他人討論。許多人不自願向他人公開自己的財務狀況，但您必須瞭解何時需要幫助，以便您能實現財務目標。如果能告知其他人您的狀況，而他們清楚了您的經歷後能提供有用的建議，此時您會感到很開心。

各位對審核並調整重整理財計畫有任何問題嗎？

讓我們來複習所學的內容。

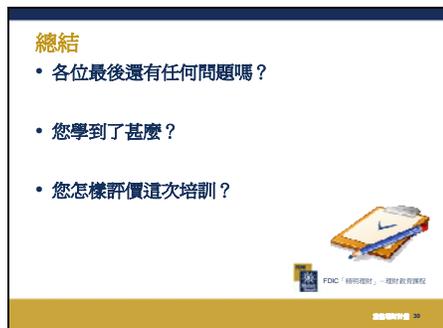


回答參與者的提問。

講課者提示

授課

15 分鐘



投影片 30

回答參與者最後的提問。讓參與者完成「課後測試」及／或「您學到了甚麼？」表格以及評議表。



投影片 31

回顧本單元涵蓋的內容，確保完全涵蓋參與者的期望、問題和關心的話題。

總結

總結及課後測試

我們今天學習了很多關於重整理財的知識。各位最後還有任何問題嗎？

在結束前我們將檢查一下您所學到的內容，請填寫[「參與者指南」第 25 頁前面的一項簡短的「課後測試」及／或您先前填寫的「您學到了甚麼？」表格的「培訓後」一欄]。

誰願意和大家分享一下從本培訓中學到的一件事情？

爲了提高培訓品質，我們需要大家的反饋。請完成「參與者指南」第 30 及 31 頁的評議表。

結論

恭喜！我們已經學完了「重整理財計畫」單元。

大家學習了：

- 制定、實施及調整重整理財計畫
- 瞭解增加收入及減少開支的方法
- 優化您的開支
- 制定財務目標和開支計畫
- 重新建立您的信用以及如何避免信用修復騙局

您現在應該能夠採取措施重整理財並重建信用。各位已順利地完成了「重整理財計畫」單元的學習！感謝各位的參與。

課後測試

現在您已經完成課程，讓我們瞭解下您學到了甚麼。

1. 重整理財程序的最後一步是甚麼？
 - a. 評價當前財務狀況
 - b. 制定重整理財計畫
 - c. 建立財務目標
 - d. 評價並調整重整理財計畫**

2. 爲了評估當前財務狀況，您應檢查您的：
 - a. 收入
 - b. 開支
 - c. 債務
 - d. 以上皆是**

3. 您經歷財務挫折後，可使用下述哪種方法增加收入且不會對您的財務未來或重整理財計畫造成負面影響？選擇所有適用項目。
 - a. 尋求財務援助（例如失業援助或緊急援助）**
 - b. 貸款
 - c. 從退休或投資帳戶中取款
 - d. 使用您的天賦或業餘愛好多掙些錢**

4. 您可使用下述哪種方法減少您的開支且不會對您的財務未來或重整理財計畫造成負面影響？選擇所有適用項目。
 - a. 購買您想要但非必需的物品
 - b. 減少或消除額外開支**
 - c. 自備午飯或在家吃，而不是去餐館**
 - d. 申請破產

5. 以下哪些是明確而且量化的財務目標？選擇所有適用項目。
 - a. 存錢購買住房、汽車等
 - b. 首先償清餘額最高的信用卡
 - c. 我可以透過每月減少 100 美元的開支，支付抵押貸款／租金**
 - d. 在決定是否使用信貸諮詢機構前，設法重建六個月的信用**

6. 當您優化開支時，您支付開支的順序應是？用數字 1、2、3 或 4 給每個選項排序。數字 1 表示最優先項目或您會首先支付的開支。
 - a. 債權人或貸方 **4**

- b. 基本必需品 **2**
 - c. 您自己的（存款） **1**
 - d. 其他優先性高的開支（例如保險費、醫療帳單） **3**
7. 選擇所有適用項目。爲了防範信用修復騙局，您須謹惕有下述行爲的公司：
- a. **在您獲得任何服務前就要收費**
 - b. 承諾以緩慢且穩健的方式幫助您修復信用
 - c. 告訴您您的權利以及您如何修復自己的信用
 - d. **承諾從您的信用檔案中刪除您的不良信用，或去除破產以及負債判決**
8. 當您知道無法付款，在聯絡債權人前須做的事情是甚麼？
- a. 計算您虧欠每個債權人的數額
 - b. 瞭解您可以支付給每個債權人的數額
 - c. 確定您確實能向每個債權人付款的時間
 - d. **以上皆是**

「您學到了甚麼？」 - 重整理財

講課者：_____日期：_____

本表格可以讓您與講課者瞭解您在培訓前後對重整理財有多少瞭解。閱讀以下各種表述。請在適當的數字上畫圈以表明您對每個項目的同意程度。

我能夠：	培訓前				培訓後			
	強烈反對	反對	同意	非常同意	強烈反對	反對	同意	非常同意
1. 評估我的當前財務狀況	1	2	3	4	1	2	3	4
2. 瞭解增加收入及減少和優化開支的方法	1	2	3	4	1	2	3	4
3. 制定重整理財計畫	1	2	3	4	1	2	3	4
4. 瞭解成功實施重整理財計畫的步驟	1	2	3	4	1	2	3	4
5. 識別如何防範信用修復騙局	1	2	3	4	1	2	3	4
6. 瞭解審核並調整我的重整理財計畫的時間範圍	1	2	3	4	1	2	3	4

評議表

您可透過本評議表對「重整理財計畫」單元學習提供反饋。請在適當的數字上畫圈以表明您對每個項目的同意程度。

1. 總的來說，我感覺這個單元： <input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 不錯 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 不好	強烈反對	反對	無法確定	同意	非常同意
2. 我實現了培訓目標。 3. 教學過程很明確，易於理解。 4. 投影片很清晰。 5. 投影片有助於我的學習。 6. 本單元時間分配恰當。 7. 本單元包含了足夠的案例和練習，我能夠學以致用。 8. 講課者知識豐富，準備充分。 9. 工作表很有幫助。 10. 我會再次使用工作表。 11. 參與者有足夠的機會交流經驗和意見。					
12. 我在學習本單元之前對相關內容的知識／技巧水平。 13. 我在學習本單元之後對相關內容的知識／技巧水平。	1	2	3	4	5
14. 講課者姓名： 講課者評價： 請給予評分等級並給相應的數字畫圈。					
目標明確，能夠達成	1	2	3	4	5
能讓主題易於理解	1	2	3	4	5
鼓勵提出問題	1	2	3	4	5

掌握專業知識

1

2

3

4

5

培訓的哪一部份幫助最大？

培訓的哪一部份幫助最小，可如何改善？

詞彙表

年百分率 (APR)：以年度百分率表示的貸款成本。

信貸 (Credit)：借得款項的能力。

信用卡 (Credit Card)：信用卡能讓您先購買物品或服務，然後分期還款，且您每個月都會收到帳單。

信用報告 (Credit Report)：徵信社中消費者信用檔案內的完整信用記錄。

信用評分 (Credit Score)：根據消費者的信用記錄計算分數，目的是估計該消費者將來的信用表現。

公平債務催收實踐法 (FDCPA)：該法律有助於消解濫用性的債務催收做法。

費用 (Fee)：金融機構因各種活動收取的數額。

財務費用 (Finance Charge)：財務費用是信貸的成本。包括利息、服務費及交易費。

重整理財計畫 (Financial Recovery Plan)：這是一種策略方式，您能透過該方式增加收入並減少開支，以便您最終可以存錢、付費及減少或消除債務。

固定利率 (Fixed Rate)：貸款利率在整個借期內保持不變。

寬限期 (Grace Period)：在債權人開始收取利息前您須付清餘額的天數。

住房淨值貸款 (Home Equity Loan)：房屋所有者可用自己的房屋作抵押以借得款項的一種貸款。

住房重貸 (Home Refinancing Loan)：以新的貸款來清還及替代現有住房貸款的過程。

利息 (Interest)：金融機構因讓您使用其資金而收取的金額。

投資 (Investment)：您爲了將來獲得收入或經濟利益而購買的長期儲蓄方案。

貸款 (Loan)：以賒欠的方式借得的資金。

最低還款額 (Minimum Payment)：每月必須支付的最低金額。

拒絕邀請 (Opt Out)：欲拒絕接收郵寄信用卡使用的邀請，請致電 1-888-5-OPTOUT (567-8688) 或訪問 www.optoutprescreen.com。

期間利率 (Periodic Rate)：期間利率是針對您的結欠用於計算財務費用的利率。

前期結欠 (Previous Balance)：前期結欠指您在上一個結算週期結束時的欠款額。

本金 (Principal)：本金是以信用卡消費的總金額，或貸款中尚未清償的結欠。

退休投資產品 (Retirement Investment)：一段時期內您將資金用於投資，以確保自己不再工作時能夠使用。

儲蓄帳戶 (Savings Account)：賺取利息的帳戶。

擔保貸款 (Secured Loan)：借方爲獲得貸款提供抵押品的貸款方式。如果貸款未能按照協議償還，借方將會失去其對抵押品的所有權。

開支計畫 (Spending Plan)：在給定的時間期限內逐步達到開支要求的計畫。

浮動利率 (Variable rate)：利率在貸款期限內可能變化。

獲取更多資訊

聯邦存款保險公司 (FDIC)

www.fdic.gov/consumer

Division of Supervision & Consumer Protection

2345 Grand Boulevard, Suite 1200

Kansas City, Missouri 64108

1-877-ASK-FDIC (275-3342)

電子郵件：consumeralerts@fdic.gov

訪問 FDIC 網站，獲取更多有關消費者問題的資訊和資源。例如，每次刊發的《*FDIC 消費者新聞*》季刊都會就如何成爲更聰明、更安全的金融服務使用者，提供實用的提示和指南。同時，FDIC 消費者投訴中心負責：

- 調查關於由 FDIC 監管的機構的各種消費者投訴
- 依據消費者法律及法規和銀行實務回應消費者的質詢

美國理財教育委員會

www.mymoney.gov

1-888-My-Money (696-6639)

MyMoney.gov 是美國政府用於普及所有美國人理財教育及金融知識的網站。不論您是準備購買住房、平衡收支或對 401k 進行投資，MyMoney.gov 上的資源都能爲您提供幫助。您可以透過該網站獲得美國聯邦機構的重要資訊。

聯邦貿易委員會

www.ftc.gov/credit

1-877-FTC-HELP (382-4357)

聯邦貿易委員會 (FTC) 網站提供有關各種消費者主題的實用資訊，包括隱私、信貸和身份盜竊。FTC 亦就如何選擇信貸顧問提供指引和資訊。