

參與者指南



FDIC 理財教育課程



修訂日期：2010 年 10 月

登記

目錄	3
課前測試.....	4
重整理財.....	6
第 1 步：評價當前財務狀況.....	6
活動 1：每月收支.....	7
第 2 步：制定重整理財計畫.....	14
活動 2：我的財務目標.....	14
第 3 步：實施您的計畫.....	16
第 4 步：審核並調整您的計畫.....	23
課後測試.....	25
詞彙表	28
獲取更多資訊.....	29
「您學到了甚麼？」 - 重整理財.....	30
評議表	31

目錄

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。

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

參與者材料

重整理財計畫「參與者指南」包括：

- 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

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. 省錢
 - b. 檢查信用報告並更正任何錯誤
 - c. 當您無法還錢時與債權人合作
 - 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

重整理財

重整理財程序

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



謹記：

- 重整理財程序是一個緩慢且穩健的過程。
- 在此過程中您或許需要尋求幫助。
- 您應當預料到在重整理財程序中偶爾會經歷挫折。
- 您並不是孤軍奮戰。

第 1 步：評價當前財務狀況

評估當前財務狀況

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？
- 現在我應該如何優化及支出所得款項？
- 我每個月會超支多少錢？

追蹤開支的方式多種多樣，選擇一種（或多種）最適合您的方式：

- 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。
- 使用資金管理軟件包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。

活動 1：每月收支

閱讀事例，查看下一頁的月度收支表，然後回答以下問題。

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約為 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。她現在租房住，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。

問題

她是否入不敷出？ _____

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？

若 Shanise 不能夠平衡自己的收支，您將如何建議她優化開支或支出？

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	
		彈性支出	
		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

增加收入

每個人或所有人應該如何增加各自的收入？

1. 在下崗之前，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？

2. 最近 Jacksons 一家的房子因_____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？

增加收入的建議：

- 如果您定期收到退稅款，請審核並更改您的退稅減免狀況。透過此法您便能在一整年內獲得資金以支付您的開支。很多稅賦減免（下文詳述）均能幫助您增加收入，包括：
 - 預支 EIC 或工作所得稅賦減免 (EITC)
 - 子女稅賦減免
 - 子女與被撫養人護理支出的減免
 - 教育費用減免
 - 退休儲蓄供款稅賦減免
- **暫時**減少或停止退休供款，而不是取出您的供款支付稅款和罰款
- 如果您已經有全職工作，再找一份兼職工作
- 運用天賦或業餘愛好增加收入
- 如處於待業狀態並且未獲得援助，可以尋求失業救助
- 參加培訓課程，學習新的職業或工作技能，以便找到工作
- 更新並分發簡歷，以便找到工作或薪水更高的工作
- 如果您需要縮減開支，可出售您的資產（例如多餘的車輛、傢俬、首飾或住房）
- 將您家中多餘的臥室出租

EITC

EITC 是面向收入不高的工作者的一種可退還的聯邦所得稅賦減免。如您符合條件，EITC 可以削減您應付的稅款金額，並會向您退還稅款。您甚至有資格獲得預支 EITC，便於您在當年的每一張工資支票中獲得部份稅賦減免。

需要符合以下資格要求：

- 您必須持有效的社會保險號碼 (SSN)。
- 您必須介於 25 至 65 歲之間，除非您有符合資格的子女。
- 符合資格的子女必須在美國與您生活 半年以上。
- 您必須透過工資或自僱方式賺取收入。其中不包括贍養費、子女撫養、福利救濟、失業福利、利息、紅利、養老金以及某些勞務所得。
- 不能透過「夫妻獨立申報」方式申報稅務。

如果您符合資格，您必須向僱主提交 W-5 表格才能獲得預支 EITC。所有規則以及實例可以查閱「國稅局 (IRS) 公告 596」。根據工作所得、符合資格的子女人數以及其他因素，福利可能介於 2 美元至 4,500 美元以上。採用 EITC 獲得的任何退款不會用於確定您是否符合以下計畫的要求，或您可以從這些計畫中獲得的金額：

- 貧困家庭臨時援助 (TANF) 計畫
- 醫療補助、食物券以及住房援助

子女稅賦減免

子女稅賦減免可降低您應付的所得稅金額，並增加您可能獲得的任何退款。福利可高達每個子女 1,000 美元。詳情可參見「IRS 公告 972」。稅賦減免申請表格以及「IRS 公告」載於：www.irs.gov，或致電 IRS：1-800-829-3676 或 1-800-829-1040。

資格要求詳情可參見「IRS 公告 972」或表格 1040、1040A 的說明，內容包括以下各項：

- 子女在課稅年度末必須不超過 17 歲
- 子女必須是美國公民、居民或國民

子女與被撫養人護理開支的稅賦減免

如您僱傭某人護理您的子女（不滿 13 歲）、配偶或其他無法自理的被撫養人，則可能有資格獲得稅賦減免。稅賦減免可降低您應付的所得稅，增加您可能獲得的任何退款。要符合資格，您必須是自己爲了能夠工作或尋找工作而支付子女或被撫養人的護理費用。還有其他要求。詳情可參見「IRS 公告 503」或表格 1040、1040A 的說明。稅賦減免申請表格以及「IRS 公告」載於：www.irs.gov，或致電 IRS：1-800-829-3676 或 1-800-829-1040。

教育費用稅賦減免

如果您正爲自己或其他學生就讀學院、大學、職業學校或其他中等以上教育機構而存款或支付教育費用，則可能有資格獲得稅賦減免。減免數額取決於申報情形、您經調整的總收入以及符合條件的支出。詳情可參見「IRS 公告 970」。稅賦減免申請表格以及「IRS 公告」載於：www.irs.gov，或致電 IRS：1-800-829-3676 或 1-800-829-1040。

退休儲蓄供款減免

如果您向僱主發起的退休計畫或個人退休安排或個人退休帳戶 (IRA) 做出符合條件的供款，則可能有資格獲得稅賦減免。減免數額取決於申報情形、您經調整的總收入以及符合條件的供款。申請減免時應填寫「IRS 表格 8880」，並將其與聯邦所得稅表格一併提交。稅賦減免申請表格的副本載於：www.irs.gov，或致電 IRS：1-800-829-3676 或 1-800-829-1040。

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
- 規畫並省去若干項目，而非使用信用卡

減少開支的建議：

- 制定並遵循開支計畫，據此減少開支以及信用卡使用次數。
- 減少前往餐館就餐的頻次或避免外出就餐。
- 做一個更精明的購物者（例如列清單，堅決按照清單且僅購買必需品；購買打折的物品；使用每週促銷單製作購物單；僅在您經常使用該物品，而且能省錢的情況下使用優惠券購買名牌物品，因為普通物品比用優惠券購買的名牌物品便宜；在舊貨店或寄售店購買衣物或家用品）。
- 避免逛商店和娛樂購物，除非您有絕對的自控力，能只看不買。您還可考慮透過讀書、玩遊戲或外出而非看電視（因為會受到廣告的影響和誘惑）來打發時間，從而遠離誘惑。
- 僅購買您需要的物品，而非您想要的物品。這還包括削減或避免額外開支（例如外出就餐、度假、看電影、體育賽事、洗車、有線／衛星電視或包含電影頻道的擴展包以及送子女上私立學校）。
- 減少公共事業費（例如控制使用或避免使用手機、有線電視或衛星計畫；節約能源和水；取消額外的電話服務，包括來電顯示和呼叫等待；或關閉固定電話帳戶，如果您通常使用手機）。
- 聯絡債權人協商降低利率或每月付款。
- 使用當地、州或國家援助計畫幫助您減少食物和公共事業成本。
- 對於高價物品（例如汽車、家用電器、保險、貸款、子女或老年人護理；以及手機、網路及有線或衛星計畫）應貨比三家，以便達成最佳交易。謹記：您可在簽署初始協議前掌握上述部份開支，即為固定開支。

優化開支

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（即抵押貸款／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。
- 您可能希望聯絡美國住房與城市開發部 (HUD)，請訪問 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？

- 若您難以支付您的汽車貸款，並預計您漸漸趨向於拖欠貸款，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）及對您的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
提示：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
- 您認為重要且優先性高的其他開支

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。

開支優先項

按照優先順序列出開支，並確定您為償還每月債務可減少或避免的開支。

	開支 (項目或債權人姓名)	每月應付金額
必要開支 (基本必需品)		
優先性較高的開支		
優先性較低的開支		
可減少或避免的開支		

第 2 步：制定重整理財計畫

重整理財計畫將助您確定存錢、付帳及減少或消除債務的策略性方法。您的重整理財計畫應包括實現上述目的的財務目標和開支計畫。為實現您的財務目標，讓所有家庭成員（包括年長的子女）參與確定您可增加收入或減少開支以實現您的財務目標的方式，這一點極為重要。



設定財務目標

1. 確定並記下您的財務目標，以對自己負責並集中精力實現目標。確保您的財務目標符合 SMART：
 - a. 針對性
 - b. 可測量性
 - c. 可達成性或可實現性
 - d. 相關性
 - e. 時限性或時效性
2. 組織您的財務目標（按時間範圍）。
3. 評價進展並重新評估目標。

活動 2：我的財務目標

列出您的主要財務目標和可助您實現這些目標的任何支援性目標。確保每個目標都具有針對性、可測量性、可達成性、相關性及時限性。

主要財務目標	支援性目標

制定開支計畫

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。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

選擇一種最適合自己的工具：

每月付款計畫或日曆

在您獲取收入及帳單到期應付時，這些工具能讓您提前記錄以便管理您的開支。指定緊接您獲取收入日期後購買基本必需品的日期，或為每月開支（例如食物）和優先性較高的開支預留資金，確保涵蓋所有帳單。您可對已付款的開支項目畫叉或畫鉤，這樣，您便可記錄已經付清的開支項目。

支出信封系統

如您每月使用現金付帳，那麼這款工具將特別實用。為各支出類別製作一個信封（例如房租、汽油、食品）。在信封上註明類別名稱、金額及到期日。將您獲得的收入分為幾份，以支付信封所列的支出。立即支付帳單，以免受到誘惑，將資金用於別處。

預算盒系統

預算盒是一個將一個月中的每一天分隔出來的小盒子，每個月的每一天都有一個格子。

在您收到帳單後，核對到期日並將其放在表示帳單到期日的格子旁。在您取得收入後，立即支付帳單，以免受到誘惑，將資金用於別處。

電腦表格系統

如果您可以使用個人電腦，您可創建一份表格，各欄內分別註明您的收入來源、發薪日、開支和開支到期日。在收入來源欄和開支欄末尾添加函數和公式，以便合計各欄。

您亦可從線上獲得免費個人理財工具，而且您可購買個人理財計畫。一旦建立了系統，更新資訊將十分便捷。重要的一點是，應經常錄入交易項目，以追蹤您的財務狀況。

記錄保存

保持準確的記錄有助您成功實施及遵循開支計畫。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。保存稅賦記錄，至少三年。

第 3 步：實施您的計畫

尋求援助

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轉介。

如果您認為您的收入高於參加援助計畫的標準，不要猜測！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
- 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

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：

- 訂購信用報告副本
- 檢查是否有錯誤並在發現錯誤時要求進行調查。
- 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。

獲取信用報告副本

在嘗試恢復財務狀況時，查看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。

查找錯誤

金融顧問建議每年或者至少在使用信貸進行大額購買（例如買房或買車）前審核信用報告。若您認為信用報告有誤，可以聯絡信用報告機構，並寫信對錯誤提出異議。保留一份信件副本以備用。信用報告機構需在收到您函件後 30 日內進行調查。

異議函樣本

日期

您的姓名

您的地址

所在市／州郵遞區號

投訴部門

信用報告機構名稱

地址

城市／州郵遞區號

親愛的先生／女士：

我在此對本人檔案中的以下資訊提出異議。同時，我還對隨附本人收到之報告副本中（註明／圈出）的項目有異議。

此項目（按照債權人姓名或稅務法院等來源名稱界定爭議的項目，並界定項目類型（例如信貸帳戶、判決等））不準確或不完整，原因是（描述不準確或不完整的內容及原因）。我要求刪除（或要求其他特定變更）這一項目，以更正相關資訊。

隨函附上支持我觀點的相關文件副本（適用時使用本句並描述任何隨附文件，包括付款記錄、法庭文件）。請重新調查這一些事項並且盡快（刪除／更正）爭議的項目。

此致，

您的姓名

附件：（列出附件內容）

身份盜竊

竊賊盜取您的個人資訊（例如您的 SSN、出生日期或信用卡號碼）並利用您的身份實施欺詐或其他犯罪行為時，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。索取警察局報告副本，以便您證明犯罪行為。
- 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。

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 <http://www.womenshealth.gov/violence/> 瞭解相關資訊。

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」
- 致電 FTC 的身份盜竊熱線 1-877-IDTHEFT (438-4338)，或訪問 <http://www.ftc.gov/idtheft>。

還款給債權人

如果您感覺遭到債權人的騷擾或不公平對待，確保您瞭解自己的權利。瞭解更多關於消費者保護法的知識，請訪問 FTC 網站：<http://www.ftc.gov/bcp/menus/consumer/credit.shtm> 或參閱「借貸須知」單元。

聯絡債權人之前

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。如果您在 30 天內向債務催收人發送確認通知，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書面債務驗證文件（比如帳單副本），他即可再次聯絡您。假設您欠有該債務，繼續閱讀，查看如何處理。

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
- 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。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
- 使用欺騙或誤導手段催收債務

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

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、談話數據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。如果您開始感到挫敗，向代表表達謝意後結束對話，稍後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、您所欠的總金額、您的每月淨收入及減去基本生活支出後您所剩的金額）
 - 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）。
- 納入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，向債權人寄送函件之前，納入訂立的任何協議。

重建自身信用的附加建議

以下是一些附加建議：

- 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。
- 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>

選擇信貸諮詢機構的建議

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。

對信貸諮詢機構提出的問題：

服務及費用：

- 你們提供哪些服務？
- 你們可否提供輔導性材料？如果是，可以寄給我嗎？是否免費？我可以透過網路獲得這些材料嗎？
- 除了幫我解決眼前的問題之外，你們可以幫助我建立一個避免未來發生問題的計畫嗎？
- 你們如何收費？在獲得幫助之前，我是否需要支付任何費用？是否有月費？徵收費用的依據為何？
- 你們的資金來源？
- 我是否要和你們簽署正式的書面協議或合約？
- 你們多久才能接手我的案子？
- 貴機構由誰管理、監督或許可？貴機構是否經過審核？你們在我所在州內提供服務是否得到許可？
- 我要與一位顧問還是多位顧問打交道？
- 你們的顧問擁有哪些資格證明？他們是否經過了鑒定或認證？如果沒有，他們受過甚麼培訓？
- 能否保證我的資訊（包括我的地址以及電話號碼）的機密性？
- 我與你們打交道的事情會反映在我的信用報告上嗎？

還款計畫：

- 如果我參加還款計畫，這件事會反映在我的信用報告上嗎？
- 我必須負有多少債務才能使用你們的服務？
- 你們如何釐定我的付款金額？如果這一金額超出我的承受能力怎麼辦？
- 你們的債務還款計畫如何進行？我如何知道我的債權人已收到款項？客戶資金是否存入營運資金之外的一個獨立帳戶？
- 我每隔多長時間才能收到我的帳戶狀況報告？我能否透過線上或電話進入帳戶？

- 能否要求債權人降低或消除利息以及財務費用，或免去逾期費？
- 債務還款計畫是我的唯一選擇嗎？如果我無法執行商定的計畫怎麼辦？
- 有哪些債務不在債務還款計畫之內？
- 你們是否會幫我做好償還這些債務的計畫？
- 如果我的帳戶或債權人出現問題，誰會幫我？
- 我提供給你們的資訊是否安全？

關於選擇信貸顧問的其他資訊，請訪問：www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/credit/cre26.shtm。

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，您必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。

僅防以下情況：

- 無人能夠刪除準確的資訊。
- 如您有不良信用記錄，可能需要數年時間才能合法地修復信用。
- 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。
- 合法公司會在提供服務之後要求付款。
- 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。

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？

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？

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？

第 4 步：審核並調整您的計畫

定期審核重整理財計畫

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 個月就要核查信用報告檢錯，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
- 當您過渡到一個新的生活階段
- 在意外情況出現之前

審核並調整您的承保範圍

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。

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

審核並調整您的投資

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。
- 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：
 - 國稅部 (IRS)：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。

重新建立您的儲蓄

一旦開始實施重整計畫，您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。

防止未來的財務挫折

堅持重整理財之路可採取的一些行動：

- 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。
- 保持耐心。
- 充實自己。
- 尋求幫助並與同自己有類似財務狀況的其他人討論。

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____
- b. 基本必需品____
- c. 您自己的（存款）____
- d. 其他優先性較高的開支（例如保險費、醫藥費）____

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

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 Cards)：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：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》季刊都會就如何成為更聰明、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
- 依據消費者法律和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 上的資源都能為您提供幫助。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。

「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	強烈同意	強烈反對	反對	同意	強烈同意
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與優化開支的方法	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，我覺得本單元：					
☐ 優秀 ☐ 很好 ☐ 不錯 ☐ 還好 ☐ 不好	強烈反對	反對	無法確定	同意	強烈同意
2. 我實現了培訓目標。	1	2	3	4	5
3. 教學過程很明確，易於理解。	1	2	3	4	5
4. 投影片很清晰。	1	2	3	4	5
5. 投影片有助於我的學習。	1	2	3	4	5
6. 本單元時間分配恰當。	1	2	3	4	5
7. 本單元包含了足夠的案例和練習，我能夠學以致用。	1	2	3	4	5
8. 講課者知識豐富，準備充分。	1	2	3	4	5
9. 工作表很有幫助。	1	2	3	4	5
10. 我會再次使用工作表。	1	2	3	4	5
11. 參與者有足夠的機會交流經驗和意見。	1	2	3	4	5
12. 我在學習本單元之前對相關內容的知識／技巧水平。	一無所知		非常瞭解		
	1	2	3	4	5
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：	評分等級：				
講課者評價：	5 優秀				
請給予評分等級並給相應的數字畫圈。	4 很好				
	3 不錯				
	2 還好				
	1 不好				
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？