

继续前行 笔记

引言

这是您记笔记、写日志和反思的空间。在不同节点,我们会提供一些可选提示——如果觉得有帮助,可以使用它们;如果没有帮助,就忽略它们。

您希望从《继续前行》中获得什么？您有什么问题吗？

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal light blue lines running across the entire width of the page. The background is a solid off-white color, providing a clean surface for writing practice. There are no margins, text, or other markings present.

模块 1：理解财务虐待

如果觉得对您有帮助,可以考虑写下您的经历。如果写下您所经历的虐待会引发痛苦、感觉过于困难或感觉没有帮助,请跳过此项。如果觉得对您有帮助时,可以考虑回来完成此项。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

考虑在此处写下您对财务安全规划的想法：

思考一下，作为财务虐待的幸存者，这让您有何感受。施虐伴侣常常使用一些策略，让其伴侣感到自己无法管理自己的财务。如果这发生在您身上，您并非个例。本课程及其他资源可以帮助您设定并实现自己的财务目标。

模块 2：与离开相关的考量

如果您正在考虑是否申请保护令,请考虑列出利弊清单。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

如果您想申请保护令,您希望寻求何种救济?是否有任何您想避免的可用救济形式?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

考虑使用此空间列出您已能够收集到的信息。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

考虑写下有关您的财务和资产的信息。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

如果适用,考虑写下您希望纳入育儿计划的事项。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

建议您列一份潜在代理人名单,并记下您联系他们的时间、他们的收费标准以及其他任何与决定是否聘请他们相关的信息。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

考虑列出您可能符合资格的公共援助,以及申请时进行家庭暴力披露的利与弊。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

根据本模块中的信息,您是否希望对您的安全规划进行什么修改或补充?

[illegible]

模块 3：金融基础知识

您如何定义您当前生活中的财务保障？

在决定如何以及何时使用您的钱款时，您需要优先考虑的前五项（例如：托儿、食品、车贷、房租等）是什么？

在我们人生的某个阶段,我们都学会了如何在有限或微薄的预算下生活。您已经挺过来了,因此您可能已经在使用一些策略来管理您的财务。您可能正在做些什么事情?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

可能需要收集的信息：

- ☐ 工资单存根
- ☐ 过去 12 个月的账单
- ☐ 配偶赡养费令或子女抚养费令 (若适用)
- ☐ 银行和信用卡对账单
- ☐ 任何贷款的每月到期应付金额
- ☐ 所有债务的月度最低还款金额
- ☐ 任何每月财务援助的金额
- ☐ 每月食品平均支出金额

考虑在此处写下您的月度预算数字：

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

如果您觉得有帮助,可以考虑列出您当前的愿望和需求清单。

[illegible]

模块 4：掌握信用基础知识

您目前的信用历史如何？您有信用历史吗？您知道您的信用评分吗？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

考虑记录下您当前信用报告中存在的任何事实错误、欺诈项目（您未授权或不知情的项目）或胁迫债务（例如，如果您的施虐伴侣强迫或胁迫您签署贷款）：

[illegible]

您将采取哪些措施来改善或保持您的信用评分?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

考虑为您申请信用报告的日期及相应分数保留一份清单。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]
$$\underline{\hspace{2cm}} \text{ (当前信用卡欠额)} / \underline{\hspace{2cm}} \text{ (信贷限额)} = \underline{\hspace{2cm}} \times 100 = \%$$
$$800 \text{ (当前欠额)} / 2000 \text{ (当前限额)} = .40 \times 100 = 40\%$$

您当前的财务目标是什么？

您可以做哪些事情来朝着目标努力？请记住，微小的行动会随着时间的推移而累积。

模块 5：贷款选项与住房

收集和阅读财务文件可能具有挑战性。如果感觉有帮助,可以考虑写下您在收集文件时产生的任何感受或者遇到的任何挑战。考虑列出您缺失的所有财务文件。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

考虑列出您当前持有的所有贷款,及其还款到期日、欠额和利率。

[illegible]

您将在何时以及为何尝试申请贷款？您是否从以往的贷款经历中吸取了什么教训，并希望将其应用于未来关于贷款的任何决定？

考虑列出您在自己居住地需要和想要的东西。也许您需要一个车库来让您的住所更难被找到，或者您需要住在特定的公交线路沿线。

考虑写下您目前每月可用于住房的最高金额,以及您希望花费的金额。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

您梦想的居住状况是怎样的？您可以采取哪些步骤来实现这个目标？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

模块 6：长期规划

退休储蓄可能会让人感到不知所措。试用一下退休计算器,并考虑写下一些笔记,记录您目前为退休储蓄所做的努力以及您未来希望采取的行动。

[illegible]

考虑列出您目前拥有和没有的保险,并/或记下您希望拥有的任何保险类型。对于您没有的保险,请思考其目前对您的优先级或需求有多高。考虑这些对您而言是短期、中期还是长期目标。

[illegible]

如果您目前没有保险,请考虑研究您的各种选项,并在此处写下各选项的优缺点。

This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or note-taking. There is no text or other markings on the paper.

考虑制定一个对您而言切实可行的长期储蓄计划。您可能需要定期对其进行回顾和修订。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

考虑花点时间思考一下您自己以及您的人生梦想。考虑以下事项：

1. 我最关心什么？
2. 我热衷于什么？
3. 我最喜欢做什么？
4. 我真正擅长什么？
5. 我想通过我能提供的东西让谁微笑、快乐、感觉更好、感到恢复活力？
6. 假如我能做任何事，且没有任何阻碍，我会做什么？
7. 我还能在哪些方面获得更多帮助？
8. 我想获得哪些额外技能？
9. 我不喜欢做什么？

有些人发现定期进行人生梦想是有帮助的。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

如果您目前没有工作或想换工作，请考虑列出您感兴趣的工作或职业。如果您在思考潜在工作选项方面需要帮助，网上有免费的测试和测验可用。

<https://www.yourfreecareertest.com/>

如果某个工作需要额外的教育,请考虑记下有关该教育或培训所需时间、费用、要求以及潜在奖学金的信息。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.