

模块 3

学习

金融基础知识

章节

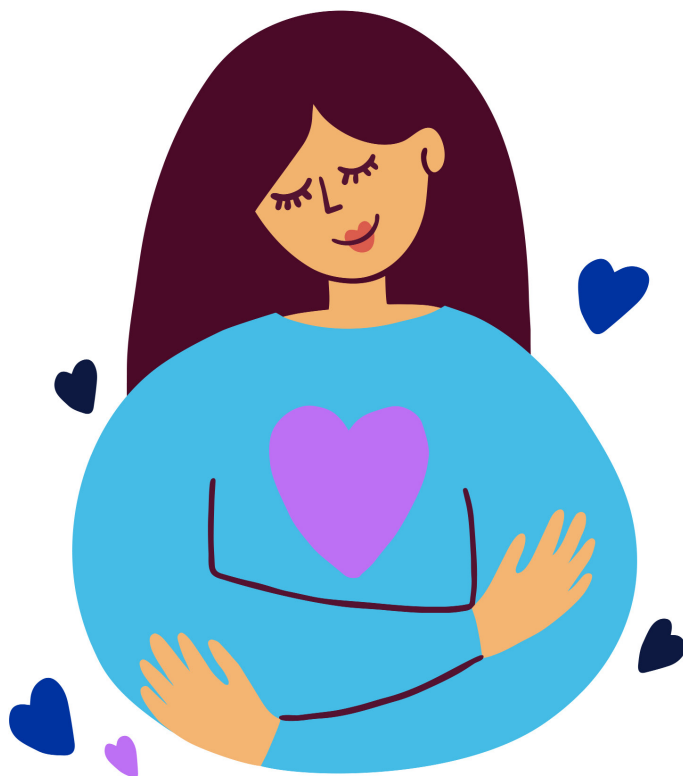
财务管理 — 2

预算与储蓄 — 7

银行选项 — 18

身份盗用 — 25

财务管理



信息就是力量

无论您的个人财务状况如何，有效理财的第一步是充分了解信息。此项以及其他资源可以帮助您增长金融知识。

这可能很困难

财务规划对任何人来说都可能令人感到害怕和困难。当前或过往的财务虐待会加剧这些感受，并常常带来额外的障碍。

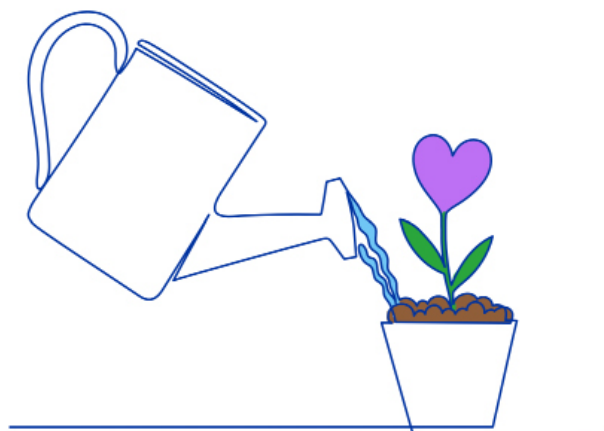
您是自己人生的专家，最清楚什么对您安全或可行的，什么不是。相信您的直觉。

也提醒您在学习本课程的过程中照顾好自己。您可以随时暂停，以任何顺序完成课程，并且可以随心所欲地反复查看信息。

请注意

除了本课程之外，还有许多资源可以帮助您了解更多关于金钱管理的知识，其中包括可以给您可靠建议的朋友和同事、值得信赖的专业人士、提供金钱管理信息的网站以及金融讲习班。

本课程旨在为正在遭受或曾经遭受虐待的人提供一般性建议。然而，并非每个人的情况都相同。如需针对特定情况的具体建议，请联系家庭暴力权益倡导者、财务顾问或代理人。



什么是 财务保障？

财务保障的定义因人而异，且可能随时间变化。

对某些人而言，这可能意味着拥有食物、庇护所和一份体面的工作。对于其他人来说，这可能意味着能够舒适地生活并负担得起育儿费用，或者能够为退休做准备并支付大学费用。

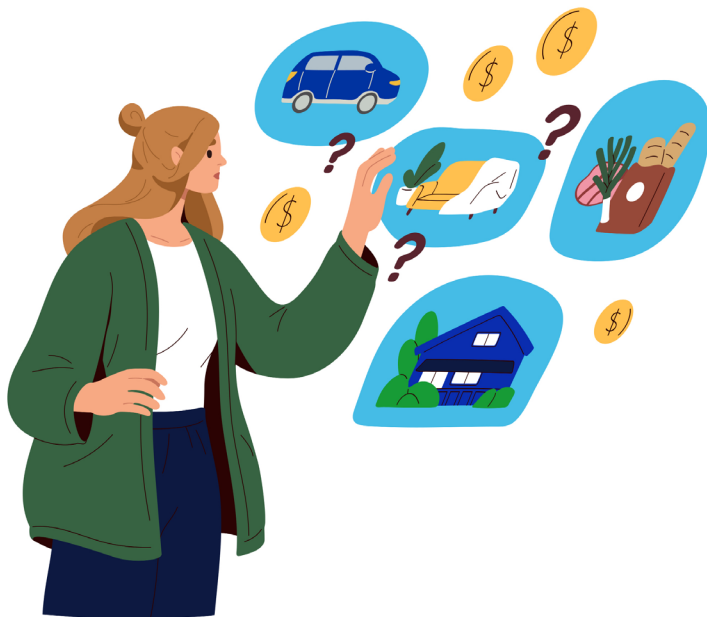
我们邀请您思考一下，在人生的这个阶段，您对财务保障的定义。



为未来奠定基础

创建一个健康的财务未来，需要平衡钱款在日常生活中的流入和流出细节。

如果您像大多数人一样，您拥有的金钱有限，只能购买您需要和想要的东西。这意味着您必须谨慎决定如何最有效地使用您的钱款。资金有限可能意味着一位幸存者每周 25 美元，而另一位则是 250 美元，因为每个人的情况不同。您可能正在依赖他人提供部分财务支持，而这进一步限制了您的预算。



财务管理

在本模块的其余部分，方便获取有关您的收入和支出的信息将对您有所帮助。

请首先考虑您的安全，不要做任何可能危及您安全的事情。

如果安全的话，请现在就花些时间收集信息。

社会保障

在收集您的收入信息时，请记住，如果您年满 62 岁或以上，您可能有资格获得社会保障福利。这些福利的金额取决于您整个工作生涯的收入总额。如果您与配偶或前配偶的婚姻关系持续至少 10 年，且对方也已年满 62 岁或以上，您可能有资格根据其工作生涯获得福利。领取这些福利不会影响您的配偶或前配偶所获得的福利。



申请社会保障

您可以当面、在线或通过电话申请社会保障福利。

www.socialsecurity.gov | 1-800-772-1213 | 听障专线：1-800-325-0778

您将需要以下信息：

- 您的社会保障号码。
- 您的出生证。
- 您去年的 W-2 表或纳税申报表。
- 退伍证明文件（若适用）。
- 美国公民身份或合法外侨身份的证明。
- 如果您希望将福利直接存入银行，请提供银行名称和账户信息。

您将需要原始文件或经核证的副本。如果您前往本地的社会保障管理局 (Social Security Administration) 办公室，他们会复印您的文件，并将原件归还给您。

预算与 储蓄



什么是预算？

财务规划从预算开始。预算是一种帮助您做出支出决策的工具。

理解您的财务状况并制定预算，可以帮助您朝着财务保障的目标努力。

寻求帮助

梳理您与施虐伴侣共享（或曾共享）的财务状况可能很困难，有时甚至很危险。

请与您的代理人和权益倡导者紧密合作，以顺利完成此过程。需要时请就此寻求帮助。

制定预算

第 1 步： 确定您的月度净收入

这是扣除税款、社会保障金、保险费以及其他任何预扣款项后，进入您家庭的资金。工资单上的金额就是您的净收入。如果您领取配偶抚养费或子女抚养费，这笔钱也可以计入您预算中的月度净收入。仅在月度预算中纳入稳定可靠的收入可能会有所帮助。

第 2 步： 确定您的月度支出

月度支出包括食品、租金和公用事业费用。不要忘记周期性开支，例如汽车保险付款和医疗费用。对于定期支出，尝试计算年度总额，然后除以 12。如果您目前居住在庇护所、与朋友/家人同住或处于其他无家可归状态，根据您所在地区的租金、公用事业费等平均成本来估算费用可能会有所帮助。

第 3 步： 从您的收入中减去月度支出

这是进入您家庭的资金。您的收入与支出之间的差额显示了您是否有余钱。如果您有余钱，就需要决定是花掉还是存起来。如果您没有余钱，就需要一个计划。您能减少开支吗？赚更多钱？哪些款项本月绝对必须支付？哪些款项或许可以暂缓？

第 4 步： 定期复核您的预算

制定预算是一个持续的过程。每月重新审视您的预算并根据需要进行调整非常重要。

创建预算 (续)

创建预算有很多策略。找到适合您的策略很重要。

详细的纸质预算表格可在课程资源中找到。除了纸质的预算工具外，网上还有免费的预算工具可供使用，例如计算器、预算模板和电子表格。您使用的银行也可能向其客户提供预算工具。如果您使用在线预算工具，请务必先查看隐私政策，以确保这对您来说是安全选项。



预算实践

要确定您的月度预算，您需要从您的月度收入中减去月度支出。这将为您的提供当月的余额

月度收入

录入您的月度收入（也包含上月留下的金额）。

\$

月度支出

租金或抵押贷款还款

录入您的月租金或抵押贷款还款月额（包括本金和利息）。

\$

保险付款

录入您的月度保险付款总额（房屋、租客、汽车、健康/医疗、人寿、残障等）。

\$

储蓄

录入您的常规月度储蓄总额（这被视为一项支出。）

\$

公用事业

录入您的月度公用事业费用总额（电、燃气、水等）。

\$

儿童保育和教育

录入您的月度育儿和教育费用总额。

\$

其他固定支出

录入您的其他月度固定支出总额包括汽车付款、电话费、贷款还款等）。

\$

其他灵活支出

录入您的其他月度支出总额（食品、衣物、汽车燃油、家庭用品、医疗/牙科、娱乐、慈善等；同时包括上月的任何赤字。）

\$

每月开销总额

将上述所有月支出加总。

\$

月度收入

\$

月度支出

\$

您的估算月度余额

\$

 当您计算预算时，负数意味着您的支出高于收入，也就是您花的钱多于收入。

预算策略

有很多不同的预算策略。找到一种适合您的方法很重要。常见策略包括：

50/30/20 预算

50/30/20 预算将您的收入分为三个类别：

50% 用于需求，30% 用于愿望，20% 用于储蓄、退休供款和偿债。

50/30/20 预算过去曾被认为是一个可行的目标。如今，价格上涨远超薪资增长，这一策略通常不现实，因为需求现在占许多人收入的 70% 或更多。

70/20/10 预算

70/20/10 预算将您的收入分为三个类别：

70% 用于需要和想要，20% 用于储蓄，10% 用于偿债。如果您没有债务，您可以将这 10% 分配给额外的需求、储蓄、捐赠或投资。

先付给自己

“先付给自己”预算涉及优先考虑储蓄。使用这种方法，您在支付每月账单之前将钱存入储蓄账户。使用这种方法，重要的是计算您的固定开支，并选择一个您能长期负担的储蓄金额。

零基预算

采用零基预算时，您将收入的每一美元都指定用于特定用途，最终使余额为零。这种方法最适合收入与支出可预测的人群。

储蓄很重要

储蓄应被视为您预算的一部分。每个月留出一些钱用于储蓄很重要，即使只有几美元。首先决定您每月可以轻松储蓄多少，然后持续遵循以下规则：

首先支付您的储蓄账户，即使金额很小。

接下来支付您的必需品（房租和公用事业费等）。

然后支付其他账单，例如信用卡。

知道自己为未来存了钱的感觉很好，并且能够给您更多选项。随着时间的推移，先付给自己会变得更加容易。



需求和愿望因人而异

例如，如果您有洗衣机和烘干机接口，购买洗衣机和烘干机可能是一种愿望或需求。如果您可以轻松步行前往并负担得起附近的投币洗衣店，那么在单元内安装洗衣机和烘干机可能只是一种愿望。然而，如果您无法使用投币洗衣店，或者对化学品敏感，那么单元内的洗衣机和烘干机可能是一种需求。

债务

如果您有相当多的债务，请不要绝望！债务在美国很常见，有多种资源可以帮助您管理债务。

通过下列方式开始行动：

- 记录您目前拥有的资产和资源，例如住房、子女抚养费、工作、健康保险、汽车等。
- 审视您的财务负债。您有信用卡债务吗？您是否欠家人或朋友的钱？
- 与一位权益倡导者合作，帮助您识别并获取可能对您有帮助的财务资源。

债务偿还策略

以下是偿还债务的两种最常见策略。使用这两种方法，您都是在尝试支付所有债务的月度最低还款金额。其区别在于您将超出最低还款金额的额外还款分配到哪笔债务。



雪崩法

使用雪崩法，您尝试每月额外偿还利率最高的债务。这种方式通过减少所付利息来省钱，是还清债务的更快方式。



滚雪球

使用滚雪球法，您尝试每月为最小的债务支付额外款项。这可能会起到激励作用，因为较小的债务需要更少的时间来还清。然而，总体而言，这是一种更慢且更昂贵的还清债务方式。

财务目标与情绪



对我们许多人来说，情绪与金钱紧密相连，我们有时会花钱来满足情感需求。这可能导致坚持预算变得困难。如果您在情绪化消费方面遇到问题，请扪心自问：



我正在经历什么情绪？



我购物只是为了让自己感觉好点吗？



是否有其他方式可以满足这种情感需求？

情绪与金钱

制定计划可以帮助您克服情绪化消费。下面是一些可能的策略：

第 1 步： 目标

写下您的财务目标。估计实现目标需要多少时间和金钱。

第 2 步： 展示您的目标

将您写下的目标放在您能看到的地方。经常阅读，以提醒自己您的目标。考虑在您的手机或其他电子设备上设置电子提醒或鼓励的话语。如果您的情绪开始失控，这可能有助于让您保持正轨。

第 3 步： 审视您的感受

审视您的感受，并留意您何时因情绪而受到过度消费的诱惑。当您感到诱惑时，考虑用另一种方式来满足您的需求。提醒自己，当您实现财务目标时，您会有什么感受。考虑将购买推迟一天。24 小时后您还想要吗？

第 4 步： 要问的问题

以下是在购买前要问自己的一些问题：

- 我是否比较了价格？
- 这是否是一种需求？
- 我是否负担得起？
- 这会延迟我实现财务目标吗？

处理情绪与金钱的策略

预算紧张并不意味着您应该取消所有确幸。增添小确幸可以带来快乐，并减少预算紧张可能带来的怨恨情绪。以下是一些关于如何以低成本犒劳自己和孩子的想法。



面向您自己的一些可能想法：

- 给自己做一次美甲
- 在家享用您最爱的甜点
- 读一本好书
- 散散步
- 花时间与朋友相处
- 邀请朋友来家吃顿便饭



面向您孩子的一些可能想法：

- 一起烹饪或烘焙
- 给他们读一个故事
- 在图书馆度过一天
- 与他们一起玩他们最喜欢的游戏
- 邀请他们的朋友来玩或过夜
- 到外面一起玩

教导孩子

教导孩子如何管理金钱可能是一个挑战。

但如果他们理解想要和需要之间的区别，学会如何做预算，并且知道如何储蓄，那么他们将比许多成年人懂得还多。

让您的孩子参与进来，有助于营造一个每个人都朝着同一目标努力的家庭氛围。将寻找最佳价格和朝着目标努力变成一个游戏。

您的孩子会注意到并效仿您的行为。让他们看到您做预算、货比三家，并定期向储蓄账户存款。



紧急储蓄

专家建议努力建立紧急储蓄基金。它应存有足够支付三到六个月基本生活支出（如住房、交通和食品）的金额。

对我们许多人来说，这个数额似乎遥不可及。不要让这阻止您！从一个感觉现实的储蓄目标开始。

您可以从小处着手，然后逐渐做大。**每一美元都有帮助，并且会随着时间的推移而累积。**

银行选项

如果您还没有一个独立于您伴侣（或前伴侣）的银行账户，那么在保证安全的情况下，开设一个账户将增强您的财务独立性。选择满足您需求的金融机构对于成功的财务管理至关重要。

银行

银行是接受存款并将资金用于借贷活动的金融机构。传统银行发行股票，因此由其持股人（股东）所有。银行是盈利性企业，为一般大众客户提供服务。大多数银行提供网上银行服务，有些银行则仅提供在线服务。

信用社

信用社是提供广泛服务的社区性金融机构。它们由其成员（同时也是股东）拥有和控制。信用社为其成员服务，成员资格由信用社的章程界定。例如，信用社可能通过某些雇主或针对某些职业提供成员资格。一些信用社的成员资格范围更广。信用社通常提供更优惠的贷款利率。

汇款

通过银行和信用社进行的电汇，以及通过西联汇款 (Western Union) 和速汇金 (MoneyGram) 等非银行汇款服务商进行的汇款，是在美国境内和国际上快速收发大额钱款的一种方式。电汇的费用因提供商和汇款目的地而异。务必阅读附属细则并保存交易收据。

电汇通常不可撤销，因此确保将正确的金额汇往正确的地点非常重要。请注意，电汇诈骗很常见。

银行选项 (续)

个人转账

多个支付应用程序 (App) 与您的支票账户或储蓄账户关联, 允许您直接向个人付款, 而无需使用现金或支票。这些应用程序允许您根据电子邮件地址、电话号码、用户名或二维码来识别个人。此类应用程序包括 Zelle、Venmo、Cash App 和 PayPal。

请注意, 存储在这些应用程序中的资金通常不受联邦保险保障, 这使得它们成为存放资金的高风险场所。

同样重要的是, 在使用每个应用程序之前, 应考虑其隐私惯例和政策。有些应用程序 (例如 Venmo) 默认将交易设为公开, 这可能构成重大的安全问题。

某些应用程序 (例如 Google Pay 和 Apple Pay) 可用于在部分商家进行当面购物支付。许多商店接受通过 PayPal、Google Pay 和 Apple Pay 进行在线购物付款。

社交媒体转账可用于国际货币兑换。请谨慎使用, 因为这种方法常被用于诈骗。

汽车权属贷款

汽车权属贷款通常是一种短期小额贷款, 借款人将车辆权属凭证提供给贷款人作为贷款的抵押物或“担保”。汽车权属贷款通常允许借款人借到车辆价值的 25-50%。汽车权属贷款通常非常昂贵, 对消费者或借款人都不利。如果贷款未在条款规定期限内偿还, 贷款人可以收回用作抵押物的车辆。

小心：汽车权属贷款具有掠夺性, 旨在使借款人持续负债。

支票兑现

支票兑现店是收取费用兑现支票的小型企业。一般来说, 费用大约为 4%。然而, 如果您拥有银行账户或是信用社的成员, 您很可能可以避免这些费用。

选择

在选择金融机构时，请货比三家。寻找最适合您和您个人情况的服务和功能。

一般来说，大型的全国性或国际性金融机构会提供最广泛的服务。然而，与较小的机构相比，它可能提供较少个性化的服务。

对某些人而言，符合特定文化背景的服务很重要。寻找拥有双语员工或提供其他语言网站和信息的银行。

部分机构由特定的族裔、宗教和文化客户群体专门拥有并为其运营。例如，您可能想要一家提供有竞争力的汇率来向另一个国家的家人汇款的银行。

开立账户

通常，所有银行机构都要求提供以下信息的证明才能开户：

- 姓名（可能需要的文件：未过期的护照、出生证明、驾驶执照）。
- 出生日期（可能需要的文件：未过期的护照、出生证明、驾驶执照、政府签发的身份证件）。
- 美国境内的居住地址（可能需要的文件：公用事业账单、租约）。
- 识别号码（可能的文件：社会保障号码、纳税个人识别号码-ITIN）。

如果您参加了您所在州的地址保密计划，请向该计划咨询如何安全地开设新的银行账户。



服务与费用

比较银行时，重要的是要考虑它们提供的服务以及收取的费用。考虑以下事项：

- 您是否需要靠近住家、工作地点或公交线路的分行？
- 哪些机构提供您所需的服务？
- 您与工作人员交流时是否感到自在？
- 这家银行是否满足您的文化需求和要求？
- 他们的支票账户有哪些费用、最低余额要求和透支收费？
- ATM 位于何处？相关费用是多少？
- 储蓄账户的利率、限制条件以及取款手续费是什么？
- 分行的营业时间是否方便您的日程安排？
- 电话服务是否每周 7 天、每天 24 小时可用？
- 是否提供网上银行和网上账单支付服务？
- 该银行是否由联邦存款保险公司 (FDIC) 承保，或者该信用社是否由国家信用社管理局 (NCUA) 承保？

储蓄账户 选项

定期存单 (CD)

如果您有可以锁定三个月到六年的资金，定期存单通常会提供最高的利率，具体取决于您选择的期限（资金必须保持存入的时间）。提前取款会有罚金，因此请选择一个您可以接受的期限。

您可以选择某种组合

您可以拥有多种类型的储蓄账户，并选择最适合您的账户组合。

生息储蓄账户

通常，这些账户在所有选项中为您赚取的利息最少，但它们非常安全，并且资金可以随时提取。询问您的银行或信用社是否提供高收益储蓄账户，此类账户的利率通常高于其他生息储蓄账户。重要的是要注意，高收益储蓄账户提供随时间变化的浮动利率。

货币市场账户

货币市场账户的利率通常比传统储蓄账户高出约 0.5%，但可能要求更高的最低余额。您通常可以免费进行任意多次存款，但是，每月可进行的取款次数经常受到限制。

自动柜员机 (ATM)

要使用 ATM，您需要一个银行账户和一张 ATM 卡。当您拿到这张卡时，您需要设置一个个人识别号码 (PIN)，在访问 ATM 服务时需要录入此号码。

部分银行会对 ATM 取款收取费用。费用按交易次数收取，不基于取款金额。如果您的银行收取费用，在可能的情况下，进行单次较大金额的取款，而不是多次较小金额的取款。

您或许可以通过在使用借记卡购物时向商店要求返现，从而避免使用 ATM。但请注意，使用借记卡时，您的账户上通常会被冻结比实际购买金额更多的资金。这将使资金无法使用，直到冻结解除，这通常需要 3-4 天。



ATM 安全提示

- 为您的 PIN 保密，包括对施虐者也要保密。
- 不要将您的 PIN 写在 ATM 卡上。
- 定期更改您的 PIN。
- 确保您使用的 ATM 位置照明充足。
- 不要在 ATM 前清点您的钱款。
- 如果取款金额与收到的现金不符，请立即通知您的银行。
- 如果您的 ATM 卡丢失或被盗，请立即向您的银行报告。
- 如果您可以使用免手续费的 ATM，请尽量使用。

安全使用 网上银行

网上银行非常方便，并能帮助您节省邮费和滞纳金。务必确保您使用安全可靠的互联网连接并创建强密码，这一点非常重要。用数字或字符替换单词中的一些字母（例如，将 Independent 写成 Ind3p3nd3nt#）可以帮助您创建易于记忆的强密码。在开立账户之前，请确认该银行是合法的，并且您的存款将获得联邦保险。联邦存款保险公司 (FDIC) 和国家信用社管理局 (NCUA) 提供相关资源，帮助您寻找并开设合法且联邦保险保障的账户。

强密码包括：

- 大写和小写字符。
- 数字。
- 特殊字符，例如 ! @ # \$ 等（在允许的情况下）。
- 字母和数字的随机组合。



身份盗用

身份盗用是指有人窃取并使用您的个人信息。施虐者对受害者进行身份盗用的情况并不罕见。在选择财务选项时，了解身份盗用可以帮助您降低风险并减轻潜在危害。



账户接管：当有人使用您现有的信用账户信息（信用卡或账号及有效日期）来购买商品和服务时，就会发生这种情况。



申请欺诈：这也称为“实名欺诈”。当有人使用您的社会保障号码和其他身份信息以您的名义开立新账户时，即发生此类情况。

您的身份可能被盗用的方式

您的身份可能被盗用的方式多种多样，其中包括：

- 翻看垃圾寻找文件
- 从信箱窃取信件
- 冒充他人获取信用报告
- 使用互联网查找您的信息
- 为获取背景调查报告付费给某人

身份盗用和家庭暴力

身份盗用可能发生在任何人身上。家庭暴力的受害者可能需要格外警惕伴侣（或前伴侣）的身份盗用行为。其中也可能包括盗用儿童身份。

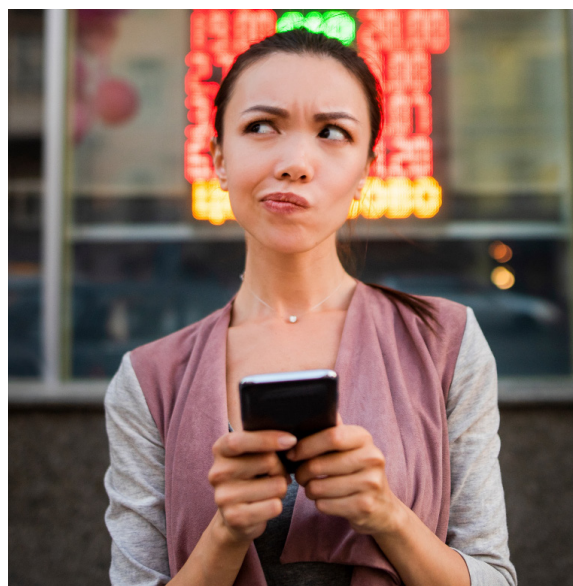
一些施虐者窃取伴侣的身份，从而：

- 开立新信用账户。
- 冒充他们。
- 查明他们的居住地。
- 使其陷入财务困境。
- 跟跟踪幸存者。

身份盗用的可能迹象

身份盗用的可能迹象包括：

- 您的信用卡账单上有一笔您不认识的费用。
- 您收到一张您从未开立的信用卡账单。
- 您的信用卡账单上的地址不正确。



如果发生身份盗用该怎么办

如果您是身份盗用的受害者，请立即采取以下行动：

1

通知征信局。

2

联系您的债权人。

3

致电社会保障局，号码是 1-800-772-1213。

4

获取新的驾驶执照号码。

5

记录所有与身份盗用有关的对话。

6

考虑向警方举报该犯罪行为。

您可以在您的信用报告上设置冻结或警报。冻结会限制对您信用报告的访问，因此在冻结解除之前，任何人（包括您自己）都无法开立新信用账户。警报要求公司在以您的名义授予新信用之前核实您的身份。

防范 身份盗用

有很多方法可以保护自己免受身份盗用侵害。

精通数据知识，并限制您所共享的信息。

在谷歌上搜索您的姓名，查看关于您的哪些信息已在线公开。

对您在网上发布的内容要小心谨慎，并告诉您的孩子也要这样做。其中包括社交媒体和图片分享网站。

企业和个人有时会索要个人信息。询问他们为何需要这些信息。质疑任何要求您提供社会保障号码、地址、电子邮件地址或电话号码的人。

了解关于您的哪些信息已向公众提供。例如，在一些州，选民登记是公共记录，可以在线获取。如果您参加了地址保密计划，请了解其提供了哪些保护您信息的选项。

阅读隐私声明并了解退出选择。

如果企业或个人索要个人信息，请询问原因。询问金融机构和信用卡公司他们共享哪些信息以及他们如何保护您的信息。

索要一份他们的隐私政策副本。阅读细则！关于您的个人信息详情以及何人有权访问这些信息的细节，都隐藏在细则之中。

在可能的情况下，请求“退出”信息共享。金融机构经常与他人（称为第三方）共享信息。然而，在某些情况下，他们必须为您提供选择不参加此数据共享过程的权利。“选择退出”可保护您的隐私。这控制着您信息的安全性。请记住，您可能需要要求选择退出。否则，该机构将继续分享您的信息。

防范身份盗用

(续)

保护实物和电子信息。

当您不再需要包含个人信息的纸质文件时，请在丢弃前将其全部粉碎。定期更改密码和个人识别码(PIN)，并且不要在不同的账户间使用相同的密码。切勿在密码中使用您的出生日期、社会保障号码、电话号码或姓名。

一些身份窃贼会发送看似来自金融机构的电子邮件。这种称为“网络钓鱼”的骗局看似合法。在回复此类电子邮件之前，请先与金融机构核实。不要点击电子邮件中的任何链接，也不要回复邮件。您可以直接访问金融机构的网站或给他们打电话。

践行电脑安全。

请确保您的电脑上运行着防病毒和反间谍软件。使用软件或硬件防火墙，以在您使用电脑时保护您的个人信息。将您的防火墙设置保持在高或中等水平。

不要打开来自陌生人的电子邮件附件。这可能是恶意病毒或间谍软件，可能会窃取您的数据或导致您的设备崩溃。

如果您将电脑捐赠给慈善机构，请先移除硬盘驱动器。许多慈善机构鼓励这种做法，以保护曾存储在该机器上的任何个人信息。

考虑购买身份盗用保险。

您可以购买身份盗用保险作为独立产品，有时也可作为屋主或租客保险的一个附加选项。

这些保单涵盖与恢复您的信用相关的许多费用。

可能涵盖的费用：

- 向征信机构邮寄声明
- 获取信用报告
- 拨打长途电话
- 重新申请因身份被盗用而被拒绝的任何贷款