模块 6

长期规划

章节

资产建设计划 — 2

储蓄策略 — 3

退休 — 6

投资与长期规划 —11

保险概览 — 17

教育机会 — 27

资产建设计划

许多社区都提供资产建设计划，这些项目或许能帮助您实现财务目标。您可能需要与本地组织接洽，看看您所在的社区是否提供这些或其他计划，如果提供，其计划有何具体要求。

如果您正在与本地的家庭暴力权益倡导者合作，他们或许能够为您提供有关储蓄和积累资产的更多信息和资源。

个人发展账户 (IDA)

个人发展账户 (IDA) 是由公共和私人来源提供配比资金的储蓄账户。这些账户会为您的储蓄提供匹配资金，并设定一个固定的储蓄期限，以帮助您实现特定目标。目标通常包括教育、购房或创业启动资金。

微型企业发展计划

微型企业发展计划是小额资本投资，使个人能够创办微型企业，从而促进其经济和社会福祉。

劳动所得税抵免 (EITC)

联邦和州劳动所得税抵免 (EITC) 通过退税向低收入个人提供现金。劳动所得税抵免旨在增加劳动贫困人口的收入和储蓄能力。许多州除了联邦 EITC 之外，还提供州所得税抵免。具体计划因州而异。

匹配资金和储蓄计划

家庭暴力服务提供者和其他非营利组织可能会为低收入个人提供储蓄匹配资金和其他财务资源。例如，FreeFrom 在有资金时会提供储蓄匹配计划。如果您正在与一位权益倡导者合作，请与他们接洽，看看他们是否知道您可能有资格参加的任何计划。

储蓄策略



复利

正如您在模块 2 中读到的，复利可以通过储蓄的增长，帮助您逐步积累财富。

以 Britney 为例。她在 20 岁时，向自己的退休账户存入了 5,000 美元。这笔钱留在账户中，获得了平均 8% 的年回报率。按照这个利率，到 Britney 65 岁时，账户已增长至 160,000 美元。



时间与定期存款

复利可以通过储蓄和投资的增长，帮助您逐步积累财富。如果 Britney 每年向她的退休账户存入 5,000 美元，持续 45 年，平均利率为 8%，她的退休储蓄总额将超过 193 万美元。她将拥有她贡献金额的八倍以上。

对我们许多人来说，每年储蓄 5,000 美元是不可能的。相反，从适合您的金额开始。看看您是否能储存收入的 2%。例如，如果您年收入为 25,000 美元，您的年度退休储蓄目标将是每年 500 美元，或每月约 40 美元。

让复利为您服务

尽早开始
您越早开始，复利发挥作用的时间就越长，您就能变得越富有。尽快开始储蓄，并尽可能多地储蓄。请注意，对于享有税收优惠的退休账户，您每年的缴款额度是有限制的。为了帮助年长工人，联邦法规允许他们向退休计划投入更多资金，让他们有机会“追赶”上来。

定期投资
尽力定期为退休储蓄供款，以帮助最大化您赚取的利息金额。设置自动存款可能会有所帮助，这样您就不必每个月都考虑这件事。

如果您所在的公司提供匹配供款，请利用这项福利，并注册您有资格获得的最高匹配额度。在匹配供款的情况下，您的雇主除了您的供款之外还会额外投入资金。

下页续 >>

让复利为您服务 (续)

保持耐心

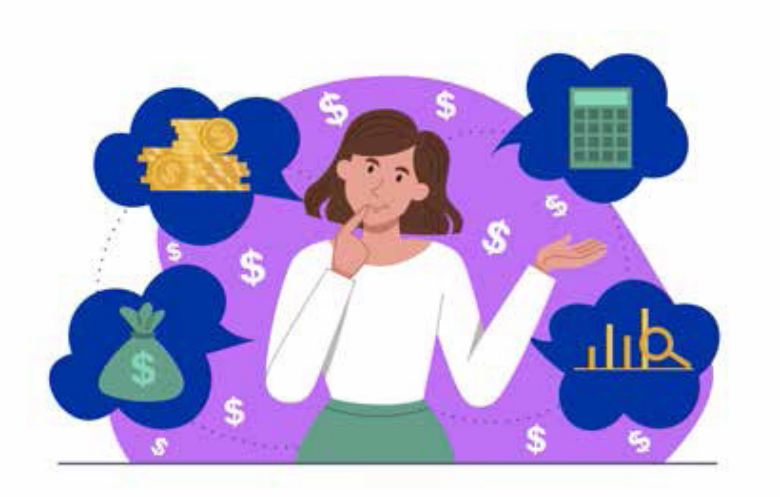
如果可能，就不要碰那笔钱。复利只有在您给投资时间增长时才会发挥作用。起初结果会显得缓慢——复利的大部分魔力都在最后阶段显现。

储蓄所获利息是增加收入的一种方式，即使金额很小。借助生息储蓄，让您的钱为您工作，有助于您最大化收入潜力。利息是一种赚钱方式，它不需要您工作更长时间或获得更高薪的工作。此外，向某些退休账户缴款可以降低您的应税收入。参阅模块 3，回顾各种储蓄账户选项以及复利。

以下示例说明每年 480 美元在 20 年间如何增长。*利率仅用于说明目的，并不反映当前利率。*

Year	Year deposits	8% growth	Total deposits	Total growth	Balance
1	$480	$21.17	$480	$21.17	$501.17
2	$480	$62.49	$960	$83.66	$1,043.66
3	$480	$107.20	$1,440	$190.86	$1,630.86
4	$480	$155.61	$1,920	$346.47	$2,266.47
5	$480	$208	$2,400	$554.47	$2,954.47
6	$480	$264.72	$2,880	$819.19	$3,699.19
7	$480	$326.11	$3,360	$1,145.30	$4,505.30
8	$480	$392.55	$3,840	$1,537.85	$5,377.85
9	$480	$464.48	$4,320	$2,002.33	$6,322.22
10	$480	$542.34	$4,800	$2,544.67	$7,344.67
11	$480	$626.61	$5,280	$3,171.28	$8,451.28
12	$480	$717.83	$5,760	$3,889.19	$9,649.11
13	$480	$816.57	$6,240	$4,705.68	$10,945.68
14	$480	$923.45	$6,720	$5,629.13	$12,349.13
15	$480	$1,039.14	$7,200	$6,668.27	$13,868.27
16	$480	$1,164.36	$7,680	$7,832.63	$15,512.63
17	$480	$1,299.91	$8,160	$9,132.54	$17,292.54
18	$480	$1,446.63	$8,640	$10,579.18	$19,219.18
19	$480	$1,605.45	$9,120	$12,184.63	$21,304.63
20	$480	$1,777.36	$9,600	$13,961.99	$23,561.99

退休规划



退休账户

个人退休账户 (IRA)

个人退休账户 (IRA) 是具有税收优惠的投资账户，旨在帮助人们为退休储蓄。主要有两种类型：

传统 IRA： 供款可能可以抵税，投资增长可延税，并在您为退休而取出时需缴纳所得税。

罗斯 IRA (Roth IRA)： 您存入罗斯 IRA 的钱是税后资金。您的储蓄将免税增长，且退休后的提款（包括收益）在满足某些条件时也是免税的。

两种类型都有年度缴款限额，在 59½ 岁之前提前取款可能会产生罚金和税款，但在某些情况下除外，例如购买首套住房或支付符合条件的医疗费用。

IRA 通常提供比 401(k) 和其他递延薪酬计划更广泛的投资选项。IRA 的年度最高缴款额低于 401(k) 和其他递延薪酬计划的年度最高缴款额。

下页续 >>

退休账户 (续)

养老金

养老金是由雇主设立的退休计划，旨在为退休员工提供福利。

如今养老金已不如过去那么普遍。许多养老金计划根据工作年限和退休年龄等因素，向退休人员提供固定金额的款项。

401(k) 计划

401(k) 计划是退休计划，可递延对退休储蓄及其可能赚取的任何利息的所得税，直至提取时缴纳。捐款也可以降低您在任职期间每年缴纳的税额。大多数计划由私营部门的公司雇主提供。401(k) 计划的年度缴款限额高于个人退休账户 (IRA)。

现行联邦法律要求雇主允许长期兼职雇员（定义为连续三年工作超过 500 小时）向雇主提供的 401(k)计划缴款。如果雇主为全职员工的 401(k) 计划缴款，他们可以但非必须为兼职员工的 401(k) 计划缴款。

其他递延薪酬计划

还有其他薪资递延退休计划。403(b) 计划覆盖教育机构、教堂、公立医院和非营利组织的员工。401(a) 和 457 计划覆盖州和地方政府雇员以及某些免税实体的雇员。

如果您是自雇者，可以设立个人 401(k) 计划或简化雇员养老金计划 (Simplified Employment Plan, SEP)。

选择选项

对于大多数退休计划，您可以选择如何投资您的供款。在您选择时，以下是一些要考虑的事项：

高风险投资对比低风险投资

高风险投资（如股票、股票共同基金和交易所交易基金）可能带来更高的回报，但波动性也较大，因此更适合有较长时间让投资增长的人。较低风险的投资（如债券和货币市场基金）提供稳定性和可预测的收入，但通常回报较低，因此在您临近退休时，它们更适合用于为您的储蓄保值。

基于年龄或目标日期的基金

许多退休账户提供商提供基于年龄或目标日期（例如您希望退休的年份）的基金，这些基金会自动调整您的投资组合，随着您临近退休年龄，从更激进（例如更多股票）转向更保守（例如更多债券）。

匹配计划

如果您有机会参加退休金匹配计划，请尽量利用最高匹配额度。在匹配计划中，您的雇主会按缴款的金额进行相应匹配，直至达到某个限额。雇主匹配缴款通常设有上限，要么是一个固定的美元金额，要么是您收入的一个百分比。例如，如果您年收入为 50,000 美元，您的雇主会匹配高达您收入 6% 的金额。如果您每年缴纳 3000 美元，您的雇主将额外缴纳 3000 美元。

财务顾问

为自己选择合适的选项可能会让人感到不知所措。与信誉良好的财务顾问讨论您的选项可能会有所帮助。财务顾问并不仅仅服务于富人。您的银行、信用社、雇主或退休计划可能会为您提供免费的顾问咨询服务。在选择顾问时，请了解他们的收费方式。避免与那些因您选择特定投资选项而获利的顾问合作。

宜早不宜迟

人们出于很多不同的原因推迟开设退休账户。您越早开始为退休储蓄，就越好。

请记住，即使是小额资金和短时间的退休储蓄，也能带来巨大改变。



因家庭虐待而取款

现行联邦法律赋予幸存者更多获取退休账户资金的权利。在某些情况下，幸存者现在可以提取 10,000 美元或其既得余额的 50%（以较少者为准），无需缴纳罚金，并可在三年内选择偿还该笔取款。允许对家庭虐待进行自我认证。该提取必须在家庭虐待事件发生后的 12 个月内进行。国内税务局通知 2025-55 和新闻稿 IR-2024-170 提供了更多信息。

计算退休目标

一般准则

作为一般准则，您可以预期依靠退休前收入的 70-80% 生活。一些退休女性的支出仅为退休前收入的 60%，而另一些人的支出则比受雇时更多。

大多数人将股票和债券混合用于退休储蓄。在考虑如何分配资金时，重要的是要考虑您距离退休还有多少年以及您的风险承受能力。

还请记住，除了极少数例外情况，您无法从退休账户中取款而不面临重大罚款和税务后果。

长度

您会提前退休，还是计划尽可能长时间地至少从事兼职工作？您预计退休生活将持续多少年？

经济

在通货膨胀或物价上涨时期，您将需要更多收入来维持当前的生活方式。在计算退休所需资金时，请假设通货膨胀率为 3-4%。

支出

您设想的是哪种类型的退休生活？您是否计划留在当前的住宅中？您是否计划退休后去往其他地方的滨海社区？您是否会缩减规模并大幅降低您的月度费用？

投资与长期规划

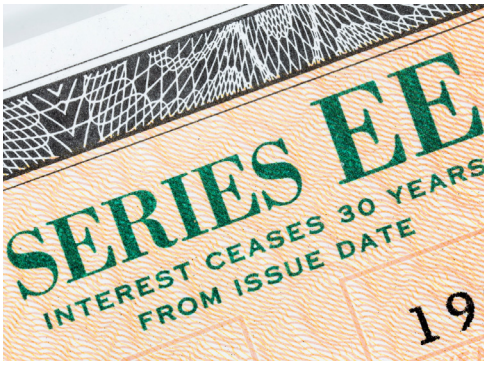


投资工具

投资方式多种多样，包括股票、债券、共同基金和房地产。这些选项被称为投资工具。

每种投资工具都有其优点和缺点。重要的是选择最适合您目标、需求和时间线的投资。

债券、基金与股票



储蓄债券

美国储蓄债券以各种面额发行。美国政府目前发行两种类型的储蓄债券：EE 系列和 I 系列，两者均可在 TreasuryDirect.gov 上购买。

EE 系列储蓄债券的利息以递延纳税方式累积，这意味着您赎回债券时才需纳税，除非您符合与教育相关的税收豁免资格。EE 系列债券会随着时间的推移赚取利息，美国财政部保证，无论利率如何，这些债券在 20 年后的价值都将翻倍。

I 系列债券旨在防范通货膨胀。它们的利率由固定利率（购买债券时设定）和每六个月根据通胀调整的可变利率组成。与 EE 债券类似，利息在赎回前递延纳税，并且他们可以用于 .. 资格 “ to “并且他们可用于某些教育支出，以享受税收优惠。



共同基金

共同基金是一种投资类型，汇集许多人的资金来购买股票、债券或其他资产的组合。专业经理人选择和管理投资，因此您无需自己挑选个股或债券。当投资价值增长时，您在基金中的份额会增加，但如果投资价值下跌，您的投资也可能随之减少。如果您购买共同基金，您通常需要支付费用比率；一些基金还会收取其他费用。

下页续 >>

债券、基金与股票（续）



交易所交易基金

交易所交易基金 (ETF) 与共同基金类似，即其持有一系列股票、债券或其他资产的组合。交易所交易基金 (ETF) 像股票一样在股票市场上交易。ETF 的费用通常低于共同基金，并且可以在交易日内以市场价格买卖。



股票

股票代表对一家公司的所有权份额，这意味着当您购买股票时，您就成为该公司的部分所有者。股票价格可能根据公司业绩和市场状况上涨或下跌，因此您可能赚钱或亏钱。一些股票会支付股息（定期向股东付款），而您出售股票所获得的任何利润可能作为资本利得被征税。



债券

债券是您向公司或政府提供的贷款，以换取定期利息付款以及在约定日期返还您的资金（本金）。债券通常被认为风险低于股票，但其价值可能因利率和发行人的财务状况而波动。债券所赚取的利息可能需要纳税，不过某些政府债券提供税收优惠。

遗产规划

遗产规划将在您去世后保全您的资产。虽然您可能认为自己不够富有，无需进行遗产规划，但如果您拥有住房、家具、汽车或在退休基金中有存款，您应该对其加以保护。无论您年龄多大，这一点都适用。遗产规划可以保护您的资产，并为您的遗属提供财务和情感上的稳定。如果您去世时没有遗产规划，法律问题可能会延迟您的资产分配。有几种方法可以保护您的遗产。一旦您制定了规划，请定期审查，以确保该规划仍然满足您的需求且您的受益人为最新状态。

如果您可以使用雇员援助计划 (Employee Assistance Program, EAP)，请查看其是否包含遗产规划方面的帮助。如果您正在与一位权益倡导者合作，请看看他们是否知道您可能获取的任何资源，以有助于创建或修改您的遗产规划。

遗嘱

遗嘱通常是遗产规划的核心。如果没有遗嘱，您所在州的法律将决定谁获得您的财产。如果您没有为任何未成年子女中的受抚养人指定法定监护人，将由法院决定由谁来抚养他们。

信托

信托实际上可以持有任何类型的有形或无形财产。有形财产是个人财产，例如衣服和家具。无形资产包括股票和其他非实物财产。

信托可以根据需要灵活调整，以满足您的目标。设立某些信托是为了避免遗嘱认证或减少未来的遗产税。其他信托旨在为未成年子女提供保障。

授权委托书

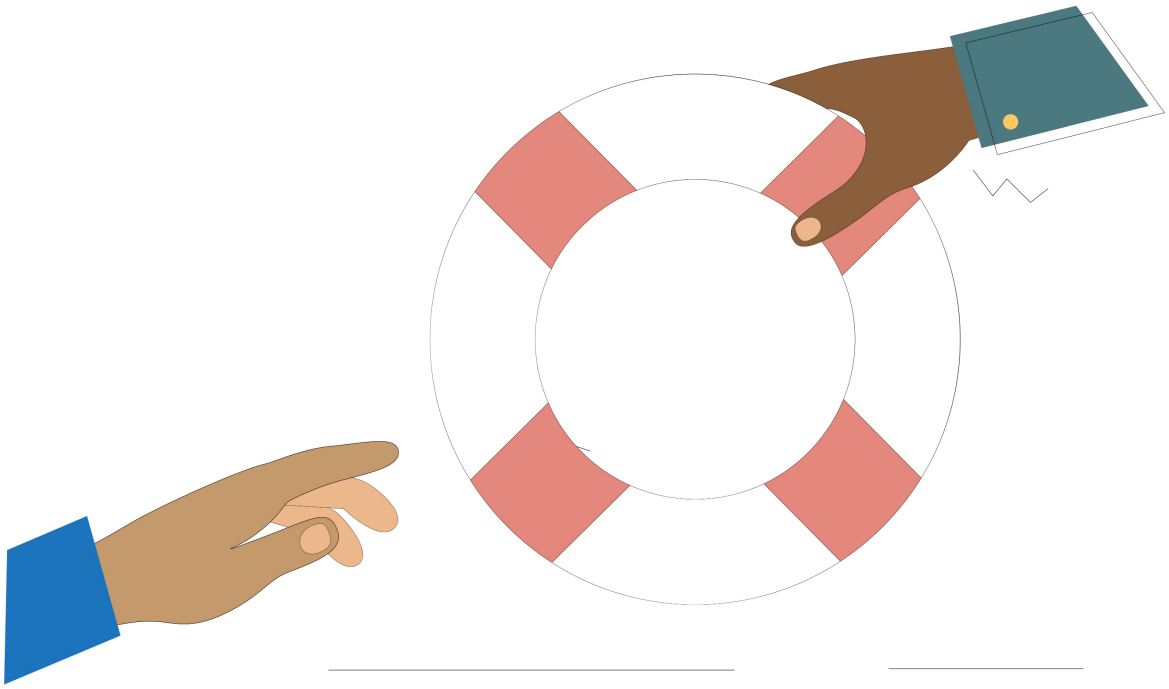
一份授权委托书文件会明确陈述您关于如何处理您的医疗保健和财产的意愿。其中规定如果您无法沟通，谁负责执行您的意愿。务必选择一个很可能始终存在于您生活中的稳定的人，而此人不会试图操控您。

人寿保险

人寿保险可以在您去世后提供您的遗属可能需要用于支付联邦遗产税和其他费用的现金。人寿保险主要有两种类型——终身寿险和定期寿险。终身人寿保险在购买者的一生中有效，并且积累储蓄。定期人寿保险持续一段特定的时间（一个期限）。

受益人

受益人是接受来自授益人的金钱或其他利益的人。定期检查并更新您的受益人（如果需要的话）。如果您已经离开或正在离开一位施虐伴侣，更新您遗产规划中所有部分的受益人是个好主意。



紧急援助

如果您遭遇失业或其他紧急情况，可以了解以下两项计划：

失业保险

如果您非自愿失业，失业保险可以帮助您支付账单。在某些州，因家庭暴力而离职的幸存者有资格领取失业救济金。

紧急援助基金

一些非营利组织和宗教机构提供紧急援助，以帮助支付租金、公用事业费和搬迁费用。

代际财富

代际财富包括退休储蓄、房屋所有权和汽车所有权，这些可以传承给后代，为他们提供财务稳定和机会。系统性不平等已经并且仍在持续为积累代际财富制造障碍。

退休储蓄

像 401(k) 和 IRA 这类账户会随着时间的推移而增值，并且根据其结构设计，它们可以被继承，为您指定的继承人提供长期财务支持。

房屋所有权

拥有房屋通常会建立净值，该净值会随着时间的推移而增值。这项资产可以传承下去，为亲人和后代提供一个稳定的居住空间或可供依靠的金融资产。

汽车所有权

虽然汽车通常会随时间贬值，但完全拥有车辆可以减少继承人未来的财务负担，提供交通便利而无需承担新贷款的成本。如果需要资金，也可以将其出售。

复利积累财富

股票、债券、定期存单以及有利息收入的储蓄账户中的资金等投资会随着时间的推移而增值，有助于为继承人建立财务安全网。

遗产（不动产）规划

包括遗嘱和信托在内的遗产规划可以有助于您的资产在您去世后按照您的意愿分配，并可以最大限度地减轻继承人的税负。优先保存清晰的所有权记录也会很有帮助，其实包括任何车辆的权属证书以及您拥有的任何房屋或房产的契约。请务必在任何保单以及您的遗嘱（若有）中，让受益人名单保持为最新状态。

将储蓄、财产和深思熟虑的规划相结合，可以为代际财富奠定基础，从而支持您所爱之人的未来。处理这些事务有助于确保您安享心灵的平静，走上健康之路。

保险概览



保险是您财务健康的重要组成部分。如果您遇到健康问题、卷入车祸或房屋受损时，它可以在财务上为您提供保护。

有些保险是可选的，有些则是州或联邦法律规定的。获得保险资格的标准可能很复杂，且因具体保单而异。

健康保险

健康保险承保因疾病或意外伤害而产生的健康和医疗开支。费用和涵盖服务各不相同。《经济适用医疗法案》(ACA) 扩大了获取途径和保障范围。ACA 为家庭暴力幸存者增添了重要的保护措施。在其通过之前，保险公司可能因多种原因拒绝承保，其中包括作为家庭暴力或性暴力的幸存者。

您可能可以通过工作、ACA 或州计划获得健康保险。此外，如果您失去了雇主提供的保险，您可能有资格获得 COBRA 保险，该保险允许您通过支付全额保费来保留相同的保险，最长可达 18 个月。您可以在 www.healthcare.gov 了解更多信息。

资格

资格要求各不相同。根据《平价医疗法案》，保险公司不能再因已有疾病而拒绝承保，也不能因遭受虐待而拒绝承保。

大多数健康保险申请会要求提供姓名、地址以及您或您的受抚养人拥有的任何其他健康保险信息。申请表通常包含社会保障号码字段，但并非总是必须提供。您可能还会被要求提供收入证明、带照片的身份证件或移民身份信息。

健康保险福利

健康保险可能支付诸如住院、手术、就医、医药、放射治疗、实验室检查、医疗设备、疫苗等项目。

一些健康保险计划提供健康计划或其他激励措施，例如接种流感疫苗的奖励或健身房会员费的补贴。如果您对持续的安全问题有所顾虑，在注册任何此类计划前，请务必阅读细则，因为其中许多计划要求您同意允许收集地理位置和其他数据作为参加条件。

《经济适用医疗法案》(ACA)

除了对幸存者的保护之外，ACA 还在许多方面扩大了医疗保健的可及性。根据 ACA，保险公司不再允许基于原有疾病状况拒绝承保，禁止对承保范围设置终身限制，受抚养人可保留保障直至 26 岁，并且现在要求免费提供许多预防服务。

根据 ACA，预防性保障包括诸如避孕、乳房 X 光检查、HIV 筛查、孕产护理和疫苗等项目。

资格

要使用 Marketplace，您必须：

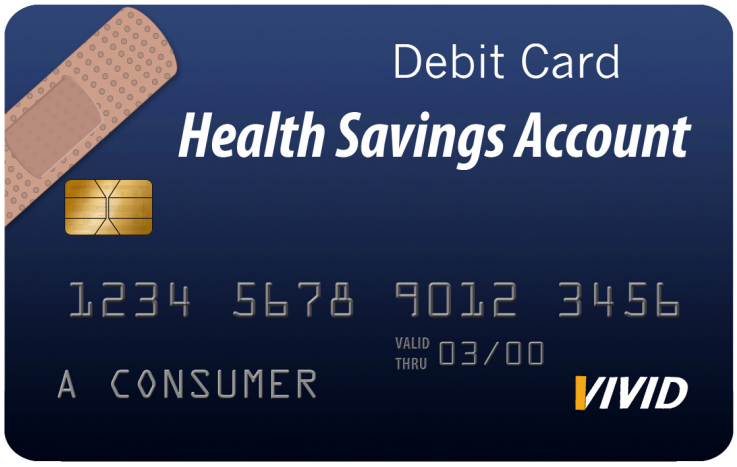
- 是目前居住在美国（包括美国领土）的美国公民或合法居留的非公民。最近的一项法院命令限制了对童年抵美者延缓行动 (DACA) 受益人和具有某些其他移民身份人士的保险覆盖。您可以在此处了解更多信息：https://www.healthcare.gov/immigrants/immigration-status/
- 未被监禁且未拥有 Medicare 保险。

ACA 税额减免和保险覆盖

ACA 还提供税额减免、通过市场获得的基于收入的保费节省，以及对适用于幸存者的医疗保险规定的困难豁免。

一些州使用 healthcare.gov 市场，而另一些州则有自己特定的州市场。您可以从 healthcare.gov 网站访问二者。

健康储蓄账户 (HSA)



如果您有高免赔额健康保险计划，您可能有资格获得 HSA。在允许您使用税前资金支付当前的医疗费用。这还允许您在免税的基础上为某些医疗和退休人员健康费用进行储蓄。

您拥有并控制您 HSA 中的资金。

如果您的健康储蓄账户中有足够的资金，您或许可以投资其中一部分，这有助于随着时间的推移增加您账户中的资金。您的雇主可能会提供健康储蓄账户，或者您可能可以通过您的银行、信用社或保险公司注册一个。您可以从美国国税局第 969 号出版物中了解有关资格和供款限制的更多信息。

资格

为了有资格进行 HSA 缴款（向 HSA 添加资金），您必须：

- 在缴款当月的第一天，须受保于符合条件的高免赔额健康计划 (HDHP)。
- 除允许的情况外，不得拥有任何其他健康保险。
- 未参加 Medicare。
- 不得在他人纳税申报表上被申报为被供养人。
- 开立您自己的 HSA；不允许与配偶开立联名账户。

COBRA

COBRA，即《统一综合预算和解法案》(Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act)，是一项联邦法律，允许员工及其家人在失业或经历某些特定生活事件后，继续保留其团体健康保险。在大多数情况下，您可以通过 COBRA 将保障范围保留最多 18 个月。

COBRA 保险可能非常昂贵，因为您通常需要支付保费的全部费用，其中包括您作为雇员支付的部分以及您前雇主为您保费支付的部分。健康保险计划也被允许向您额外收取 2% 的费用。

收到 COBRA 资格通知后，您有 60 天的时间进行注册。如果您在这 60 天内的任意时间点注册，您的保险保障有效期将追溯至您原本会失去保障的日期。如果您在 60 天期间内有一笔重大医疗支出，支付 COBRA 保障费用通常比自付费用更便宜。如果您有健康储蓄账户 (HSA)，您或许可以使用 HSA 资金来帮助支付 COBRA 保费。还需要注意的是，COBRA 没有付款宽限期，如果您不按时付款，您将失去健康保障。

资格

符合 COBRA 资格的人员包括：

- 持有该保险的员工。
- 员工的配偶或前配偶。
- 员工的受抚养子女。
- 在某些情况下，退休人员及其配偶和/或受抚养人。



机动车保险

如果您发生事故，机动车保险可以帮助您修理或更换车辆。它还有助于在发生诉讼时保护您。在大多数州，车主必须拥有某种水平的汽车保险。驾驶员必须能够支付其造成的任何损失，包括修理受损车辆的费用、支付医疗费用，等等。

责任险通常承保当您在有过失时对他人造成的伤害和损害。全面保障通常指责任险加上对您车辆损坏的保障。

资格
汽车保险的具体要求因公司和保单而异。常见的申请问题包括：

- 姓名。
- 地址（保险公司可以根据您所在的位置收取不同的费率）。
- 出生日期。
- 婚姻状况以及关于您家庭成员的信息。
- 社会保障号码。
- 驾驶执照号码。
- 关于您要投保车辆的信息（保险公司可以对不同的车辆收取不同的费率）。
- 关于您当前或最近保险的信息。
- 驾驶历史，其中包括理赔记录、罚单和事故。

如果您参加了地址保密计划，请查看是否有与汽车保险相关的权利或程序。

房屋保险和租客保险

如果您的房屋受损或被毁，房屋保险会支付费用以帮助您进行维修和更换。大多数保单至少包含 100,00 美元的责任保险。

租客保险也有助于保护您的家具或者其他个人财产。

如果您参加了地址保密计划，请查看是否有特定的权利或程序。

人寿保险

人寿保险有两种基本类型：定期寿险和终身寿险。定期寿险费用较低。费用和资格要求各不相同。很多雇主赞助的计划会在您首次具备福利资格时，无需提供可保性证明即可提供高达一定金额的保证承保。

期限

定期保单仅提供人寿保障。在受保人身故时，向指定受益人支付保单的基本保额。您可以购买期限为一年到 30 年的定期寿险。

终身

终身寿险将定期保单与投资成分相结合。该保单会累积现金价值，您可以凭此进行借款。

资格

人寿保险的资格要求各不相同，对于非保证承保的保单，常见的申请问题包括：

- 姓名、地址、电话号码、就业信息。
- 您的年龄、性别、体重和身高。
- 关于您的驾驶记录的信息。
- 烟草、酒精和药物使用情况。
- 当前医药治疗。
- 家族病史。
- 可能需要您的病史以及进行体检。
- 关于任何刑事定罪或交通违规的信息。
- 高风险爱好，例如攀冰、跳伞和赛车。
- 近期或计划前往美国境外的旅行。

您需要如实回答。您申请中的信息可用于拒绝为您承保，以及确定您的承保费率。

残障与长期护理

残障保险提供因疾病或事故导致完全或部分残障而损失的部分收入。既有短期保单，也有长期保单。很多雇主赞助的计划会在您首次具备福利资格时包含保证承保的额度。如果您以后想增加保障，您可能必须提供更多信息，并且可能被拒保。

长期护理保险有助于在罹患长期疾病时，保护您的家庭和储蓄免受医疗费用的影响。

资格

长期护理保单的资格要求各不相同，在申请时，您通常需要：

- 身体健康。
- 满足保险公司的年龄要求。
- 通过医疗核保流程，该流程可能包括体检以及关于您健康史的问题。

如果您正在申请一份非保证承保的短期或长期残障保险，其申请问题通常与人寿保险的申请类似，可能包括：

- 姓名、地址、电话号码
- 职业以及关于您收入的信息
- 健康史以及可能的医疗检查

您需要如实回答。您申请中的信息可用于拒绝为您承保，以及确定您的承保费率。



家庭暴力与核保

一些保险公司将家庭暴力作为核保标准（用于决定承保对象、承保范围和收费金额的依据），以此拒绝为幸存者提供保险保障。

这种歧视可能发生在多种类型的保险中。此外，保险公司无需披露拒绝承保或其他不利行动的理由。不利行动可能包括拒绝理赔或提高保费。这使得难以知晓保险公司是否使用了家庭暴力标准。

许多州都有法律禁止公司将家庭暴力用作核保标准。每个州都有保险部门和投诉流程。与权益倡导者合作；如果您认为自己因家庭暴力而遭受歧视，请考虑是否提出投诉。

教育机会

额外教育可以是提高您收入潜力的一种方式。

考虑与职业辅导师合作，帮助您制定或改变职业道路。您也许可以在您附近的学院或大学找到辅导师。或者访问国家职业发展协会 (NCDA)，以获取与寻找职业辅导师以及选择职业的资源有关的更多信息。



众多职业选项

有很多不同的职业和工作选项。在思考您想要追求哪些额外教育（如有）时，考虑探索您的兴趣、薪资趋势、工作机会等。

如果您正在与一位权益倡导者合作，此人或许也能帮助您识别潜在的职业和教育选项、制定安全规划，并在您确定想要追求（以及不想要追求）的职业类型时，成为您的良师益友。

教育与培训

以下是一些可能适合您的教育与培训选项：

普通教育发展 (GED)

GED（普通教育发展）计划提供完成高中学业的另一种途径。大多数社区学院和技术学校都承认 GED 证书等同于高中毕业文凭。

在职培训 (OJT)

OJT（在职培训）计划的时长从一个月到一年或更久不等。它们有时包含课堂培训。

社区学院

社区学院提供副学士学位以及转学到四年制学院或大学的机会。它们的费用通常比大学里的其他学院低。许多学校允许不参加诸如学术能力评估测试 (SAT) 或美国大学入学考试 (ACT) 等测试即可入学。

行业或职业学校

行业或职业学校提供特定领域的专业化培训。领域可包括医疗保健、管道工程、暖通空调、卡车驾驶、美容，等等。学习通常是动手实践，并且可能比四年制学位更快。

认证计划

认证可提供在特定职业领域工作的培训。认证要求差异很大。有些由学院或大学提供；另一些则由专业组织提供。某些证书必须定期更新，需要继续教育和要求要求人们通过标准化考试。

四年制学院或大学

学院和大学除了颁发专业证书外，还授予学士、硕士和博士学位。

财务援助

对于大多数人来说，财务援助是负担高等教育的关键一环。助学金和奖学金通常无需偿还。学生贷款通常需要连本带利偿还。财务援助的来源包括：

- 联邦政府
- 州政府
- 学院
- 私人机构

如果您正在与一位权益倡导者合作，请询问他们是否知道任何可能为您提供的、专门针对幸存者的财务援助来源。

FAFSA

“联邦学生援助免费申请”(Free Application for Federal Student Aid, FAFSA) 用于确定谁有资格获得联邦学生援助计划，其中包括那些不基于财务需求的计划。此外，许多州、学校和私人组织也要求完成 FAFSA。一些学校和计划会要求提交额外的材料，例如 CSS/财务援助画像。

访问 FAFSA.gov 以更多了解 FAFSA。FAFSA 每年于 10 月 1 日开放申请，资金通常按先到先得的原则分配，因此请尽量在接近 10 月 1 日时提交申请。提交 FAFSA 申请也等同于申请联邦佩尔助学金。



奖学金搜索

这些奖学金搜索工具可以帮助您查找可供申请的奖学金和助学金：

美国劳工部奖学金搜索工具
https://www.careeronestop.org/Toolkit/Training/find-scholarships.aspx

美国大学理事会 (College Board) 搜索工具
https://bigfuture.collegeboard.org/scholarship-search

FastWeb 奖学金搜索
https://www.fastweb.com/



幸存者奖学金

询问您的倡导者，看他们是否知道任何针对幸存者的专项奖学金。

如果您符合资格，可以考虑的一个项目是**女性独立奖学金计划 (Women's Independence Scholarship Program, WISP)**。WISP 为参加认证计划的全日制或非全日制学生提供支持。了解更多信息：https://wispinc.org/new-applicant-eligibility/。

学生贷款

私人学生贷款可能**具有风险**，通常利率可变，还款选项灵活性较低，且没有贷款减免选项。

避免申请私人学生贷款。

大多数联邦学生贷款不需要信用检查或共同签署人。在您离开大学前或至少保持半职学生身份时，无需还款。您可能有资格让政府支付您在校学习期间产生的利息。

联邦学生贷款通常有六个月的宽限期，这意味着您在离开学校后有六个月的时间才需要开始还款。有各种灵活的还款计划、延期付款选项，而且如果您符合要求则可能获得联邦学生贷款减免。

联邦学生贷款的类型

以下是可以获得的不同类型的联邦学生贷款。

直接有补贴贷款

直接有补贴贷款是发放给符合条件且有财务需求的本科生的贷款。他们帮助支付学院或职业学校的较高教育成本。

直接无补贴贷款

直接无补贴贷款发放给符合条件的本科生、研究生和专业学位学生。资格并非基于财务需求。

直接 PLUS 贷款

直接 PLUS 贷款发放给研究生或专业学位学生，以及受抚养本科生的父母。他们帮助支付其他财务援助未涵盖的教育支出。

直接合并贷款

直接合并贷款允许您将所有符合条件的联邦学生贷款合并为一笔贷款，并由一个贷款服务商管理。

联邦斯塔福德贷款

联邦斯塔福德贷款根据财务需求发放，是一项联邦政府计划。

联邦珀金斯贷款

联邦珀金斯 (Federal Perkins) 贷款是一项基于学校的贷款计划，面向有特殊财务需求的本科生和研究生。对于珀金斯贷款，学校是贷款人。

支付教育费用

在申请学生贷款之前，评价您能负担多少借款以及偿还贷款需要什么。如果您需要较低的月度还款，联邦学生贷款的收入驱动还款计划可以提供帮助。需要提供年收入证明及其他文件。访问教育部的贷款模拟器：studentaid.gov/loan-simulator，以帮助您找到适合您的还款计划。

可用的其他资源包括：

- 全美消费者法律中心的学生贷款借款人援助页面：https://studentloanborrowerassistance.org/
- NNEDV 学生贷款专家 Heather Jarvis 的网站：http://askheatherjarvis.com/

学费报销

学费报销（学费援助）是雇主与雇员之间的一项安排，其中规定雇主帮助支付继续教育费用的条款。一些公司在注册时付款，而其他公司仅在成功完成课业后报销。

529 计划

如果可以的话，尽量提前为大学存钱。529 计划是一种具有税收优惠的投资账户，旨在帮助家庭为教育费用进行储蓄。529 计划由各州或州立机构管理。有两种类型：

预付学费计划 (Prepaid Tuition Plans) 允许参加者以今天的价格购买未来的学费。

大学储蓄计划 (College Savings Plans) 将您的储蓄用于投资，您的收益将根据投资表现而有所不同。当您将 529 计划的储蓄用于合格的高等教育支出时，您的投资收益将无需纳税。许多州提供类似的州税收优惠。

IRA

在考虑使用个人退休账户 (IRA) 取款支付大学费用时，请务必非常谨慎。您可以从个人退休账户 (IRA) 中取款，用于支付您自己、您的配偶、您的孩子或您的孙辈的高等教育费用。您需就提取的金额缴纳联邦所得税，但无需承担提前取款罚金。请务必非常小心，因为您还需要为退休准备资金。

税费

充分利用现有的高等教育费用税额减免和扣除额。

美国机会税额减免 (The American Opportunity Credit) 允许您申报最高 4000 美元的合格教育费用，在学生攻读学位或类似证书的前四年，每年每位学生最高可获得 2500 美元的税额减免。

终身学习税额减免 (The Lifetime Learning Credit) 每年可为每位学生的合格教育费用减少最高 2000 美元的联邦纳税义务。

您还可以在纳税时每年扣除最高 2500 美元的学生贷款利息，从而降低您的调整后总收入。



安全规划

如果您没有参加地址保密计划，可以考虑为大学申请获取一个邮政信箱。这将有助于保护您的家庭住址隐私，以防学校发布学生名录或在网站上公布地址。

研究每所学校关于信息共享的隐私政策和选择退出政策。

与权益倡导者合作，制定一个适合您具体情况和需求的安全规划。