

不要作你不能履行的諾言，你說的話即是你簽訂的契約。

收債機構

收債機構是貸款發放者的最後辦法。收債人會盛氣凌人，他們會想盡辦法讓你付欠款而引以為樂趣。這是他們的工作。由於過去的失當，收債機構現在受到約制。代理只可在上午八時至下午九時之間打電話。他們不准用粗俗或罵人的言語，或是以拘捕、入獄、人體傷害來加以威脅。他們爲了要找到你可以與別人聯繫，但不能與人談論你的情況。

收費人也許會打電話到你工作的地方，除非你的僱主不允許這樣做。用書信交換意見是常用的辦法。他們也會與你的僱主聯繫來證實你的職業，或者一旦法院作出判決，在你的工資中扣除你分期應付的錢，如果你要制止收債機構與你聯繫，你得用書面提出這種要求，但這樣做收債機構沒有其他辦法，只能在法院對你起訴。如果你對一張帳單有爭議，或那張帳單不是你的，你得在第一次接觸的三十天內通知他們必須進行調查，以證實債主的索求。

債務諮詢

如果你對債務和花費失去控制，可以獲得專業幫助。謹防某些人和團體，他們聲稱能“解決”你的債務。通常他們是無法解決你的債務的。如果你不能絕對肯定你能繼續償還欠款，須得小心不能啓用你的房屋淨值或憑你的產業獲得的其他貸款。如你確需借錢，向可靠的貸款人借貸，可以提問題，請

一位朋友察看合同，細讀附加條款。

從消費者信貸諮詢服務 (CCCS) 及其他機構那裡可獲得免費或廉價諮詢和計劃預算。有些機構能幫助你與貸款發放者磋商。按照十二步驟無名酗酒者模式建成的如無名欠債者之類似團體在控制花費方面提供援助。

破產

如果你的經濟問題嚴重到影響到你的福利，宣告破產是一個可選擇的辦法。宣告破產必須要有專門的人員的幫助，通常是一名在破產法方面有專門訓練的律師。破產法第 7 章是最常用的。作爲一種交換條件，你交出資產，出售資產，所得現金全部歸債主，你的欠債就不予追究。有些資產可以免除，而有些債務，如子女撫養費、欠稅等，也可免除。

按照第 13 章，你制訂一個計劃，用除了日常開支以外的所有收入償還現有的債務。宣告破產並不是解決問題的一個簡便的辦法。它將記錄在你的信貸報告中達十年之久，這會使你很難得到信貸或貸款。

殘疾者社會服務中心

Community Service Center for the Disabled (CSCD)
1295 University Avenue, Suite 10
San Diego, CA 92103-3333
(619) 293-3500, (619) 293-7757 TTY

“金錢的概念”項目由美國銀行的消費者教育基金和派克基金資助。

版樣所有者：殘疾者社會服務中心

派屈里西亞·A·沃爾克 (Patricia A. Woelk), 1993 年

**Surviving and Controlling Debt
(Chinese Version) MM-I-10_CH**



生存 與控制 債務



生存與控制債務：了解自己的需要

一種花費的生活方式

欠債在當今也成爲一種生活方式。任何人都欠別人某些東西：產品、服務、感情或金錢。如果你目前需要某樣東西而不想立即付錢，你所作出的選擇即爲經濟債務（欠人家錢）。這樣你通常要付給那個人或公司（貸款發放者）額外的錢（利息）。只要你有能力償還借款，欠債不能算是個問題。有好幾百萬的美國人，由於花錢過多，低收入或諸如失業、疾病情況，也有經濟問題。

是採取控制的時候了

爲什麼人們欠這麼多的錢，其原因是多種多樣的只其中之一是廣告。日復一日，我們受到各種強有力的、精心選擇的形象的砲擊，驅使我們相信這些產品能滿足我們的需要。在產品上的花費往往被等同爲個人願望的實踐或是生活方面的和社交上的成功。征服欠債的最重要的一個步驟即是控制花費。首先，你必須是個有鑒別能力的消費者，並且懂得把真正的需要和慾望從人爲的、虛假的需要和慾望區別開來。

怎樣才算欠債過多

欠多少債算是太多了，這得看你的收入以及你的生活費用。一些經濟顧問建議收入中的12%到15%可用作付償借款，而不致使生活發生問題。然而，如果你住在高房租或高伙食費的地區，或是你有相當的醫藥帳單要付

的話，你能用於付不太重要的帳單的錢就少了。

考慮欠債對你其餘的一生有多大影響，也有助於你決定是否欠債過多。考慮你想從生活中得到些什麼，你喜歡做些什麼，什麼能給予你滿足。然後想想你的錢到那裡去了。如果你因爲要付舊債而沒有錢來做你要做的事，如果你這些時間都一直在發愁沒有足夠的錢應付開支，這該是你訂出一個縮減債務計劃的時候了。縮減債務從信貸結束時開始——停止用信用卡。做到這一點最好的辦法是做個“必敗無疑者”，把信用卡放開不用。如果必要的話，把它們剪成碎片丟掉，或把它們放在朋友的保險箱裡。

欠債危險信號

觀察你自己的花費模式，即可知道你有沒有問題。

1. 你用信貸的次數是否比通常更多？
2. 你是否借錢來付目前的帳單？
3. 付帳單時你是否經常過期？
4. 你是否不得不選擇哪些帳單先付，哪些帳單可推遲後付？
5. 你是否經常只付每年欠款的最低額？
6. 你是否在維持同樣的生活水平的同時，你支票簿和儲蓄的金額下降，而你的信貸借款差額增高？
7. 信貸發放者是否曾對你是出過異議？
8. 你是否已把某些帳單放棄不顧？

如果你對上述問題的回答大多數爲“是”，你該立即採取行動了。

計劃避免欠債

當你看到即將面臨經濟問題時，第一步要對你的經濟狀況作全面的供價。一些諮詢人員認爲，消費者可用計劃和製訂預算來加以補救。

- 把縮減欠債作爲第一首要任務。
- 確定目前及今後幾個月的收入來源。
- 不迴避你欠了多少錢以及你安月付償欠債的費用。
- 確定，哪些帳單是主要的（房租、水電煤等、伙食、汽車分期費等），哪些是可以避免的。
- 停止使用信用卡多用現金以減少差額。
- 尋找方法來得到額外的錢（加班費、當保姆、家務勞動）。
- 削減不重要的開支（少上餐館吃飯，與人合夥輪流開車，到減價商店買便宜貨等）。
- 了解查實花費金額、銀行存款餘額以及按月付費最低額。
- 看著債款消失。這不需多長時間。（可索取“錢的概念”的兩份小冊子：“用較少的錢過較好的生活”和“製訂預算”）

該是時候了

與你的債主聯繫。不要等他們與你聯繫。很多債主願意給你延期，或商談減少按月付費金額，來幫助你控制自己的債額。這樣做對他們也有利，因爲收回借款也要費錢的。

- 誠實相告自己的經濟狀況，債主直接聽取你更好。