



# 债务和贷款

本指南帮助你了解你可能可以享受的联邦福利与服务。你可以找到有关贷款和债务偿还选择、支付水电煤气费以及解决信用问题的更多信息。



把你智能手机的相机对准这个二维码(QR)  
以便查看本指南的数字版本。

该资源指南是为[走向退休](#)生活历程下的“提高老年人获得决策支持的机会”项目编写的。

本指南在[总统管理委员会](#)指导下编写，尤其得到了白宫管理和预算办公室、联邦总务管理局的支持，资金来自拨给联邦政府优先目标的款项，这些款项是为了落实精心选择的生活历程项目，以支持总统管理议事日程。总统管理议事日程中的第二个优先事项聚焦通过设计、建设并管理为重大[生活经历](#)提供横跨各联邦机构的出色、平等和安全的联邦服务和[客户体验](#)。

本指南将七家联邦机构的资源和福利信息加以综合，以支持老年人就医疗保健、财务、住房及营养做出知情决策的能力。

本指南综合了以下联邦各部和局的专业知识及资料：

- 美国卫生与公众服务部下的社区生活局
- 美国农业部
- 美国卫生与公众服务部下的联邦医疗保险 (Medicare) 和联邦医疗补助 (Medicaid) 服务中心
- 消费者金融保护局
- 白宫管理和预算办公室下的美国数字服务局
- 美国住房与城市发展部
- 美国财政部下的国税局
- 社会保障局

## 本指南解答以下问题

### 学生贷款

- 我未能及时支付学生贷款该怎么办?(第4)
- 我如何能暂时减免学生贷款?(第5页)

---

### 医护账单

- 有没有医护账单方面的财务帮助?(第6页)
- 我如何问有关慈善医护或资助的问题?(第7页)

---

### 住房费用

- 我付不起住房抵押贷款月供,怎么得到帮助?(第8-9页)
- 我付不起水电煤气费,有什么选择?(第10页)

---

### 债务追收

- 我有一个到期未付的账单在被追收,怎么得到帮助?(第11页)

---

### 信用

- 我的信用报告不准确,该怎么办?(第12页)
- 我怎么能学到建立并维护好信用的知识?(第13页)



本指南从高层次回答这些问题,并帮你指出采取行动或了解更多信息的联邦资源。



## 我未能及时支付学生贷款。该怎么办？

无论你刚开始偿还学生贷款，还是已偿还一段时间，有些解决方案可以使你更加能承受得起月付额。

一种由收入支配的偿还 (IDR) 计划可以使你的月付额更加能承受得起，因为该计划根据你的收入安排偿还。根据由收入支配的偿还计划，每个月付额可以低到0美元。使用教育部的模拟贷款计算器估算你的月付额。

如果你家庭成员增多或者收入减少，可以申请重新计算你目前的由收入支配的偿还计划。

### 资源

**申请或更改由收入支配的偿还计划：**

了解由收入支配的偿还计划下的选项。

**访问：** [studentaid.gov/idr](https://studentaid.gov/idr)

**估算你的月付额：**

使用教育部的模拟贷款计算器来比较所有联邦学生贷款偿还计划下的月付额，包括由收入支配的偿还计划下的月付额。

**访问：** [studentaid.gov/loan-simulator](https://studentaid.gov/loan-simulator)



每年都重新认证很重要！如果你不及时重新认证，就会被从由收入支配的偿还计划中拿掉，你的月付额很有可能会因此提高。





## 我如何能暂时减免学生贷款?

贷款延期支付或偿还期延展使你能暂停偿还学生贷款或暂时降低你的月付额。这可能会帮你避免违约。

大多数情况下, 延期支付或偿还期延展期间, 贷款会继续积累利息。这意味着你的贷款余额会增长, 你在整个贷款期也会支付更多。

如果你在寻求贷款减免, 任何延期支付或偿还期延展时期都可能不会计入满足减免规定的时间。这意味着直到你重新开始偿还贷款时, 你才能取得满足减免规定的进展。

### 请首先考虑别的偿还计划:

鉴于延期支付或偿还期延展对利息以及潜在贷款减免的影响, 你在考虑这一选择之前, 应探讨别的付款计划。比如, 如果你换到一个由收入支配的偿还计划, 月付额可能会降低一些。

### 资源

#### 申请延期支付或偿还期延展:

登入你的联邦学生贷款账户来申请延期支付或偿还期延展。

访问: [studentaid.gov/manage-loans/lower-payments/get-temporary-relief](https://studentaid.gov/manage-loans/lower-payments/get-temporary-relief)

访问: [studentaid.gov/manage-loans/lower-payments/get-temporary-relief/deferment](https://studentaid.gov/manage-loans/lower-payments/get-temporary-relief/deferment)





债务和贷款: 医护账单



CFPB是消费者金融保护局的简称

## 有没有医护账单方面的财务帮助?

财政资助计划-有时也叫“慈善医护” - 为支付医护账单有困难的人们提供免费或低价的医护。

法律要求享有501(C)(3)非营利机构地位的医院必须提供免费或低价医护。医院须有一个书面的财政资助政策 (FAP) 和书面的紧急医护政策, 而且这些政策应当广泛宣传。

### 资源

阅读有关慈善医护和财政资助政策的信息:

国税局在其网站上提供了更多信息。

访问: [irs.gov/charities-non-profits/financial-assistance-policies-faps](https://irs.gov/charities-non-profits/financial-assistance-policies-faps)

查看你所在州的慈善医护法律:

各州法律可能不尽相同。消费者金融保护局有关于这一主题的信息。

访问: [consumerfinance.gov/ask-cfpb/is-there-financial-help-for-my-medical-bills-en-2124](https://consumerfinance.gov/ask-cfpb/is-there-financial-help-for-my-medical-bills-en-2124)

了解就出乎意料的医护账单你能得到的保护:

联邦医疗保险和联邦医疗补助服务中心提供了有关对你的保护的详细信息。

访问: [cms.gov/medical-bill-rights](https://cms.gov/medical-bill-rights)



把你智能手机的相机对准这个二维码 (QR), 来查看本指南的数字版本。  
第3版 2023年12月



债务和贷款: 医护账单

## 我如何询问有关慈善医护或财政资助的问题?

**第1步: 请医院提供一份免费的财政资助政策文件。**

**第2步: 填写申请表。**

你可能需要提供你的收入信息(包括上年的报税表或现在的薪资存根)以及生活费用信息(包括房租或房贷月供、水电煤气费、信用卡以及其他费用)。

**第3步: 与医护提供方进行交谈。**

询问提供方:

- 处理我的财政资助申请需要多长时间?
- 我对申请有问题时如何得到答复?
- 等待申请结果期间我的账单该怎么办?

**第4步: 通知任何债务追收人。**

通知任何债务追收人你在就此账单申请财政资助,告诉他们申请过程期间暂停追收。如果他们已将此账单报告给了信用单位,你可以就此提出异议。

**第5步: 必要时跟医护提供方跟进申请进展情况。**

消费者金融保护局有慈善医护指南。访问: [consumerfinance.gov/ask-cfpb/is-there-financial-help-for-my-medical-bills-en-2124](https://consumerfinance.gov/ask-cfpb/is-there-financial-help-for-my-medical-bills-en-2124)



把你智能手机的相机对准这个二维码(QR), 来查看本指南的数字版本。  
第3版 2023年12月



**cfpb** Consumer Financial  
Protection Bureau

债务和贷款:住房抵押贷款

## 我付不起住房抵押贷款月供,怎么得到帮助?

**选项1:** 很多房贷服务商都有帮助人们避免止赎的计划。房贷服务商可能会请你填写一个房贷援助申请。



资源

### 给你的房贷服务商打电话:

联系你的房贷服务商时,请做好解释以下事项的准备:

- 你为什么支付不起房贷月供
- 支付不起是临时还是永久性的
- 关于你收入、费用以及其他资产(比如银行里现金)的详细信息
- 你是否是军人并收到了驻扎点永久性变更(PCS)的命令。提及这一点很重要,因为军队命令你搬家,可能使你有资格享受减轻损失的各项选择。

你可以从房贷商的网站或最近给你的邮件中找到其联系信息。

选项2请参见第9页:找到一个美国住房与城市发展部批准的住房顾问



把你智能手机的相机对准这个二维码(QR),来查看本指南的数字版本。  
第3版 2023年12月



HUD是美国住房  
与城市发展部的  
简称

## 我付不起房贷月供,怎么得到帮助(续)?

**选项2:** 通过一个由超过1500家分布在全国、各州和地方的美国住房与城市发展部批准的住房咨询机构组成的网络,美国住房与城市发展部给那些可能有财务担忧的房屋所有者提供指导。

住房顾问能够:

- 确定你是否有资格参加任何计划或得到额外帮助
- 帮助你了解房贷商帮你避免止赎的各种选项,并确定哪个选项可能最适合你
- 指导你走过与房贷商和任何其他计划合作并填写必要材料的流程
- 帮助你应对可能致使你难以支付月供的预算、信用卡债务或其他财务问题,这些帮助是免费或几乎免费的。

### 资源

**寻找美国住房与  
城市发展部批准  
的住房顾问:**

搜索美国住房与城市发展部数据库或访问给予人人住房机会(HOPE)热线,该热线提供来自住房咨询机构的个性化咨询。热线每周7天、每天24小时开放。

**访问:** [HUD.gov/  
findacounselor](https://www.hud.gov/findacounselor)

**致电:** 1-800-569-4287

**致电:** 如果你是聋人、有听力或者言语残障,请使用  
TTY 202-708-1455





债务和贷款:水电煤气费



## 我付不起水电煤气费,有什么选择?

联邦政府通过低收入家庭能源援助计划 (LIHEAP)、低收入家庭用水援助计划 (LIHWAP) 以及增强房屋越冬御寒性能援助计划来提供免费的水电煤气费支付帮助。

### 资源

得到支付暖气、空调或者紧急能源费用的帮助:

低收入家庭能源援助计划可以帮你支付暖气或空调费用或在能源危机期间得到应急服务。

访问: [liheapch.acf.hhs.gov/search-tool](https://liheapch.acf.hhs.gov/search-tool)

致电: 1-866-674-6327, 周一到周五美国东部时间早9点到晚7点有服务人员接听电话。

电邮: [energyassistance@ncat.org](mailto:energyassistance@ncat.org) 包括你所在州、领地或部落。

得到支付水费帮助:

低收入家庭用水援助计划可以帮你付水费。

访问: [acf.hhs.gov](https://acf.hhs.gov) 来了解你所在州或领地的资源。上述资源提供很多语种选择。

其他问题请发电邮到: [lihwapstates@acf.hhs.gov](mailto:lihwapstates@acf.hhs.gov)。

提高你房屋能效来降低能源费用:

增强房屋越冬御寒性能资助计划可以通过提高你房屋能效来帮你降低能源费用。申请资格有收入限制。

访问: [energy.gov](https://energy.gov)

致电: 202-586-5000

如果你是聋人、有听力或者有言语障碍, 请使用 TTY 7-1-1



把你智能手机的相机对准这个二维码(QR), 来查看本指南的数字版本。  
第3版 2023年12月



CFPB 是消费者金融保护局的简称

债务和贷款: 债务追收

## 我有一个过时未付的账单在被追收, 我有什么选择?

如果债务追收人联系你, 请利用这一机会了解债务情况, 这将帮助你确定你是否的确欠这笔债, 追收是否合理。

当债务追收人首次就一笔债联系你时, 按照法律要求, 他们通常有义务在首次与你交流时或此后 5 天内给你提供有关这笔债务的某些信息。这些信息是验证性信息, 包括债权人名称、你欠债数额以及如何就此提出异议等。

如果债务追收人不提供或不能提供上述信息, 则有可能是骗局。切勿把敏感财务信息提供给对方, 至少要等你确认他们是合理合法后。

### 资源

#### 向消费者金融保护局提交投诉:

如果你对债务追收有问题, 消费者金融保护局也许可以帮助你。

访问: [consumerfinance.gov/complaint](https://consumerfinance.gov/complaint)

#### 学习如何与债务追收人沟通:

当债务追收人联系你时该怎么办, 消费者金融保护局提供了这方面的指南。

访问: [consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-should-i-do-when-a-debt-collector-contacts-me-en-1695](https://consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-should-i-do-when-a-debt-collector-contacts-me-en-1695)



把你智能手机的相机对准这个二维码(QR), 来查看本指南的数字版本。  
第3版 2023年12月



债务和贷款:信用



## 我的信用报告不准确,该怎么办?

如果你发现自己的信用报告中有错,可能需要给信用报告公司以及向信用报告公司提供此错误信息的机构都发送一封信提出异议。



资源

### 检查一下你的信用报告:

使用年度信用报告工具,每年从三大信用报告商(Equifax、Experian 以及 TransUnion)那里免费获得一份你的信用报告。

访问: [annualcreditreport.com/index.action](https://annualcreditreport.com/index.action)

### 向信息提供方提交异议:

使用消费者金融保护局(CFPB)网站上的样板信件,向提交信息的机构(信息提供方)提出异议。

访问: [consumerfinance.gov/consumer-tools/credit-reports-and-scores/sample-letters-dispute-credit-report-information/](https://consumerfinance.gov/consumer-tools/credit-reports-and-scores/sample-letters-dispute-credit-report-information/)

### 向信用报告公司提出异议:

向信用报告公司提出异议:如果有的话,把异议有关文档和细节都一起提交,并在文档上圈出或划出重点信息。

访问: [consumerfinance.gov/consumer-tools/credit-reports-and-scores/sample-letters-dispute-credit-report-information/](https://consumerfinance.gov/consumer-tools/credit-reports-and-scores/sample-letters-dispute-credit-report-information/)



把你智能手机的相机对准这个二维码(QR),来查看本指南的数字版本。  
第3版 2023年12月



## 我如何学会建立并维护好信用?

很多信用咨询师在当地办公室、网上或电话上提供咨询服务。

信用咨询机构可以就你的资金和债务管理提供咨询,帮你做预算和债务管理计划,并提供财务管理培训班。使用信用咨询师可能是从受信专业人员那里得到免费或低成本财务帮助的好办法。

咨询师与你讨论你的财务状况,并帮助开发针对你的计划来解决你的财务问题。

### 资源

#### 寻找一个信用咨 询机构:

尝试美国财务咨询协会和/或信用咨询国家基金会。美国司法部也提供一个获准信用咨询师清单。

访问: [fcaa.org](https://www.fcaa.org)

访问: [nfcc.org](https://www.nfcc.org)

访问: [justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111](https://www.justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111)

#### 查看信用咨询师是 否有良好声誉:

联系州检察官办公室以及州消费者保护局,以确保你拿到的信用咨询师清单上的人员享有良好声誉。

访问: [usa.gov/state-consumer](https://www.usa.gov/state-consumer)

访问: [naag.org/find-my-ag](https://www.naag.org/find-my-ag)

