



社会保障局

本指南帮助你了解你可能享受的联邦福利与服务。你可以找到关于社会保障资格和福利以及补充保障收入的信息。



请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。

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

联邦福利和服务

- 社会保障是什么?我什么时候开始有资格?(第 4 页)
- 我的退休福利会是多少?(第 5 页)
- 补充保障收入 (SSI) 是什么?我怎么得到补充保障收入?(第 6 页)

规则和考虑因素

- 我应当什么年龄开始拿社会保障金?(第 7 页)
- 我的社会保障金会被扣除吗?(第 8 页)
- 为什么社会保障局要我退钱回去?(第 9 页)
- 我可以在工作的同时拿社保退休福利吗?(第 10 页)
- 我到全额退休年龄如果继续工作,会发生什么?(第 11 页)
- 要是我有残障但没有达到申请退休福利的年龄,该怎么办?我是否应当提交残障申请?(第 12 页)
- 补充保障收入的收入和资源要求是什么?(第 13 页)
- 我可以根据配偶的工作申请福利吗?(第 14 页)
- 我可以根据已去世的配偶或已去世的前配偶申请福利吗?(第 15 页)
- 我在抚养(外)孙子女。他们可以拿福利吗?(第 16 页)
- 如果我拿社会保障残障保险 (SSDI) 而且已到全额退休年龄,那时可以拿退休福利吗?(第 17 页)

如何而且到哪里去申请福利和服务

- 如何申请社会保障福利? (第 18 页)
- 如何申请残障福利?(第 19 页)
- 如何申请遗属福利? (第 20 页)

到哪里得到个人化的帮助?

- 要是我需要帮助管理福利,该怎么办?(第 21 页)
- 我怎么知道我的社会保障号码或账户有问题?(第 22 页)
- 要是我接到电话声称我的社会保障号码或账户有问题,该怎么办?(第 23 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。



社会保障福利是什么?

社会保障局 (SSA) 为有资格的退休个人、残障个人,或是过世的工作过的个人的遗属或家人提供福利。

社会保障局还管理补充保障收入 (SSI) 计划以及联邦医疗保险 (Medicare) 的注册。

我什么时候开始有资格得到社会保障退休福利?

要有资格拿社会保障退休福利,你必须62岁或以上而且已经挣到了40分。你通过就你收入支付社会保障税来挣到这40分。你每年最多可以挣到4分。大多数人在工作约10年后都能挣到足够分数和资格。

资源

退休规划:

社会保障局有几个帮你规划退休的工具。

访问: ssa.gov/prepare/plan-retirement

致电: 1-800-772-1213

致电: 有听力或言语障碍的人们可以拨打TTY 1-800-325-0778。





我的退休福利会是多少?

你的退休福利金额取决于几个因素,包括你挣了多少钱和付了多少社会保障税。

62岁以后你越往后推延福利申请时间,你的福利额也就越高。如果你有个人的“我的社会保障账户”,就可以得到估算的退休福利金额并看到在不同年龄开始拿退休福利的影响。

资源

估算你的退休福利额:

在SSA.gov创建或登入“我的社会保障账户”来了解有关你退休福利的更多信息。

访问: ssa.gov/myaccount





什么是补充保障收入 (SSI)? 我如何拿补充保障收入?

补充保障收入 (SSI) 是一个联邦计划, 给收入和资源有限的成人和孩子每月支付资金。

要拿补充保障收入 (SSI), 你必须还要满足以下要求中的一个:

- 年龄为 65 岁或以上
- 完全失明或部分失明, 或者
- 有疾病导致你无法工作, 而且疾病预计会延续至少一年或导致死亡。

注意: 孩子们必须患有限制其日常活动长达12个月或更长时间的一种身体或精神疾病。你的收入包括你挣的钱, 包括社会保障福利、养老金、以及你从别人那里得到的物品的价值。

资源 (即你所拥有的东西) 的上限, 个人不能超过2000美元, 一对生活在一起的夫妇不能超过3000美元。社会保障局 (SSA) 不会计入所有资源, 比如你拥有并居住的房子。但社会保障局会把现金、银行账户、股票以及债券计入你的资源。

资源

申请福利或了解更多信息:

访问社会保障局网站让社会保障局知道你想申请福利并寻找你申请所需的材料清单。

访问: ssa.gov/ssi

访问: ssa.gov/ssi/text-documents-ussi.htm





我应当什么年龄开始拿社会保障福利?

选择何时开始拿社会保障退休福利,是影响你此后终身每月福利额的重大决定。

SSA是社会保障局的简称。

62岁你可以开始拿社会保障退休福利了。但是,社会保障局会把你的福利额最多减少 30%。如果你等到全额退休年龄(对 1960年及之后出生的人是67岁),就会拿到全额福利。到全额退休年龄后,你每推迟接受福利一个月,社会保障局都会提高你的月福利额,直到你 70 岁。

资源

了解选择早拿或晚拿福利:

阅读《什么时候开始拿退休福利》出版物,该出版物提供了选择早拿或晚拿福利的影响。

访问: ssa.gov/pubs/EN-05-10147.pdf

了解你独特的退休状况:

获得对你退休福利金的估算值,并查看不同退休年龄的影响。

访问: ssa.gov/myaccount

了解更多有关退休福利的内容:

出版物《退休福利》提供了有关退休福利以及全额退休年龄的细节。

访问: ssa.gov/pubs/EN-05-10035.pdf





我的社会保障金能被扣除吗(扣留或减少)?

按照法律,如果你欠孩子抚养费、配偶赡养费或赔偿金,社会保障局可能会被要求扣除你的福利来落实这些义务。

赡养费:前配偶支付给另外一方的财务资助

社会保障局必须遵守某些扣除和罚款条例。这意味着你的福利可以被扣除或扣押,直到你向债权人付清负债总额。

赔偿金:法庭命令的偿还资金
<https://secure.ssa.gov/poms.nsf/>

此外,依照《纳税人救济法》,针对个人所拖欠的联邦税,国税局可以对每笔社会保障福利付款扣留高达15%,直到拖欠税付清为止。

如果你欠联邦机构与纳税无关的资金,美国财政部也可以通过扣留社会保障福利来追收这些资金。这可能包括未偿还的贷款、赠款、费用以及联邦政府福利和服务的超额支付部分。

资源

请求国税局进行决定审核:

请求国税局对扣留你福利的决定进行审核。如果你不同意法庭做出的扣押命令,联系发布该判令的法庭所在地的律师或代表,而不是社会保障局。

致电: 国税局 1-800-829-7650

致电: 美国财政部
1-800-304-3107 (如果你因为欠其他联邦机构(不是国税局)资金而福利被扣有问题要问)。

得到与国税局打交道的帮助:

阅读《财务:纳税》指南来了解如何得到与国税局打交道的帮助。

访问: taxpayeradvocate.irs.gov





为什么社会保障局要我退钱回去?

你可能拿到了超额福利付款。信息错误或不全面时,社会保障局无法准确计算你的福利金额,这时就会发生超额付款。

如果你不及时通知社会保障局生活中的变化,比如你工作能力、生活处境、婚姻状态或收入等方面的变化,就可能产生超额付款。

资源

联系社会保障局:

联系社会保障局来讨论超额付款问题、设立一个支付计划或提出上诉。

访问: ssa.gov/manage-benefits/repay-overpaid-benefits

致电: 1-800-772-1213

致电: 有听力或言语障碍的人们可以拨打 TTY 1-800-325-0778。





我可以在工作同时也拿社保福利吗?

可以,你可以在工作同时也拿社保福利。

SSA是社会保障局的简称。

但是,如果你还不到全额退休年龄(如果你 1960 年或之后出生,全额退休年龄是 67 岁),要拿全额福利,对你的收入会有限制。如果你整年都没有达到全额退休年龄,那么你超出年收入限度的部分,每2美元社会保障局会从你福利中减去1美元。你到全额退休年龄那年,就你超出年收入限度的部分,每3美元社会保障局会减去1美元的福利,直到你满全额退休年龄那个月。从你达到全额退休年龄那个月开始,无论你收入多少,都不会再会减少你的福利。

资源

工作同时也拿社保福利:

访问社会保障局网站来了解工作同时也拿社保福利的信息。

访问: ssa.gov/benefits/retirement/planner/whileworking.html

了解你的工作如何影响福利:

出版物《工作如何影响你的福利》解释了工作同时也拿退休福利时的年收入限制以及工作如何可能提高你的福利额。

访问: ssa.gov/pubs/EN-05-10069.pdf





我到全额退休年龄后如果继续工作,会出现什么情况?

如果你继续工作,即便你在拿福利,你将继续就收入付社会保障税。

社会保障局每年都检查你的记录来了解你额外的薪资是否会提高你的月福利额。你的福利额按照你最高的35年薪资额来自动计算。如果你继续工作而且薪资高于过去35年中任何一年,就可能会提高你的福利额。

如果因为你的薪资,你部分退休福利被扣减,社会保障局会在你达到全额退休年龄(1960年或之后出生的话,全额退休年龄是67岁)时重新计算你福利,把因你薪资导致福利被扣减的那些月份考虑进去。

资源

了解你的全额退休年龄:

使用退休年龄计算器来了解你何时会有资格拿全额社会保障福。

访问: ssa.gov/benefits/retirement/planner/ageincrease.html

了解更多关于工作同时也拿福利的信息:

访问社会保障局网站来了解你仍能拿到福利的薪资上限。

访问: ssa.gov/benefits/retirement/planner/whileworking.html





要是我有残障但不足申请退休福利的年龄,该怎么办?我是否应当提交残障福利申请?

因为有预计会延续至少一年或导致死亡的疾病而无法工作的人们,社会保障局会提供残障福利。

一般来说,要得到社会保障残障福利,你必须能通过两个不同的薪资核查:

- 近来工作核查,核查基于你残障开始的年龄。
- 工作年限核查,核查显示你按社会保障规定工作了足够长时间。失明的某些工作人员只须通过工作年限核查。
- 如果你没有满足上述薪资核查要求,可以考虑申请补充保障收入计划。

资源

了解更多有关残障福利的内容:

访问社会保障局网站来了解更多有关残障福利规定的信息。

访问: ssa.gov/benefits/disability 来阅读《如何申请残障福利》。





补充保障收入(SSI)的收入和资源规定是什么?

资源(即你所拥有的东西)的上限,个人不能超过2000美元,一对生活在一起的夫妇不能超过3000美元。社会保障局(SSA)不计入所有资源,比如你拥有并居住的房子。社会保障局的确会计入现金、银行账户、股票以及债券。

你的收入包括你挣的钱,包括社会保障福利、养老金、以及你从别人那里得到的物品的价值。

资源

了解申请福利需要什么:

查看申请补充保障收入(SSI)所需的资料清单。

访问: ssa.gov/ssi/text-documents-ussi.htm

申请福利:

访问社会保障局网站让社会保障局知道你想申请福利并寻找你申请所需的材料清单。

访问: ssa.gov/ssi





我可以根据配偶的工作申请福利吗?

一个工作人员申请退休福利时,配偶可能会基于其收入而有资格得到福利。

如果你已工作并交纳了社会保障税 10 年或以上,你会基于这些工作拿到月福利金。然后,社会保障局将会看根据目前或前配偶的工作你是否有资格得到额外金额。

如果你没有工作和交纳社会保障税 10 年或以上,社会保障局仍然会看根据未亡配偶或前配偶的工作你是否有资格拿到月福利金。

相关规定根据你是否在婚姻内、离婚或丧偶而异。你提出申请并告诉社会保障局有关当前和以前的婚姻情况后,社会保障局会确保你拿到有资格得到的最高月福利额。如果离了婚,你没必要与前配偶沟通,社会保障局也不会告诉其你的申请。

资源

了解更多有关福利资格的信息:

访问社会保障局网站来了解更多有关福利资格的信息。

访问: ssa.gov/retirement/eligibility

致电: 1-800-772-1213

致电: 有听力或言语障碍的人们可以拨打 TTY 1-800-325-0778。





我可以根据已去世的配偶或已去世的前配偶申请福利吗?

如果你的配偶去世,你是60岁或以上年龄的话,可以拿到未亡配偶福利。如果你有残障,你可以50岁就开始拿到未亡配偶福利。

你的福利金额取决于你的年龄以及你已去世配偶死亡时应得的福利额。如果你的配偶当时在拿减额的福利,你的遗属福利可能会基于那一金额。如果你曾是去世的工作人员的配偶但已与之离婚,你可能像未亡配偶一样拿到福利,前提是你们的婚姻延续了10年或以上。你作为未亡的离婚配偶所拿的福利,不会影响你的福利金额或基于该工作人员记录而拿福利的其他遗属。

如果你在60岁(或者50岁-如果你有残障的话)前再婚,而且该婚姻继续有效的話,你就不能拿未亡配偶福利。如果你在60岁(或者50岁-如果你有残障的话)后再婚,你将继续基于你去世配偶的社会保障记录来得到福利。

如果你在照管一个不足16岁的孩子或有残障的孩子,你可能还有资格拿到遗属福利。

资源

了解更多有关遗属福利的内容:

访问社会保障局网站来阅读更多有关遗属福利的信息。

访问: ssa.gov/benefits/survivors

致电: 1-800-772-1213

致电: 1-800-325-0778 TTY





我在抚养(外)孙子女。他们可以拿福利吗?

当(外)祖父母退休、发生残障或去世后,如果满足某些条件,社会保障会给(外)孙子女支付福利。

一般来说,孩子的父母必须或者过世、或者残障,或者(外)祖父母必须按照法律上领养(外)孙子女。如果没有领养的话,要拿到这一福利,你的(外)孙子女必须在18岁之前就开始和你住在一起,而且在你开始有资格拿退休或残障福利或去世那个月之前的一年里,该(外)孙子女的抚养费必须至少有一半来自你。如果孩子被(外)祖父母领养,其亲生父母必须没有定期提供抚养费。

如果你没有领养自己的(外)孙子女,而且孩子是在上述的一年期内出生的,你必须在从其出生之日到你开始有资格享受福利的那个月的整个时间段内,大部分时间都和孩子住在一起而且提供了孩子至少一半的抚养费。

你的(外)孙子女在上述情况下可能有资格得到福利,即便孩子是你的继(外)孙子女。但是,如果你和配偶已在接受福利,你则需要领养孩子,孩子才能有资格得到福利。

资源

了解更多有关福利的内容:

访问社会保障局网站来了解更多有关(外)孙子女的福利信息。

访问: ssa.gov/people/parents

致电: 1-800-772-1213

致电: 1-800-325-0778 TTY





社会保障福利:规则和考虑因素

如果我拿社会保障残障保险福利 (SSDI) 而且已到全额退休年龄,那时可以拿退休金吗?

当残障受益人到全额退休年龄时,社会保障残障保险福利 (SSDI) 福利自动转换为退休福利。

法律不允许一个人基于同一薪资记录同时享受退休和社会保障残障保险福利 (SSDI) 福利。

资源

了解更多有关社会保障残障保险福利 (SSDI) 福利的内容:

阅读社会保障局的《享受社会保障残障福利须知》。

访问: ssa.gov/pubs/EN-05-10153.pdf

下载残障福利入门信息集。

访问: ssa.gov/disability/disability_starter_kits



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 4 版 2023 年 12 月



如何申请社会保障退休福利?

第 1 步:开始收集必要信息。

有关你自己的基本信息:

- 社会保障卡或社保号码记录。
- 出生证书原件或由原发放机构认证件,或其他显示你年龄的证据。除非原件同时提供,社会保障局不接受复印件或公证件。
- 如果你不是在美国出生的,提供美国公民或合法外国人身份证据。社会保障局必须看到资料原件,或者原发放机构认证件。社会保障局不接受过期文件。社会保障局不接受复印件或公证件。

近来工作:

- 你上年的W-2表和/或自雇报税表。复印件可接受。

福利付款直接打入银行所需信息:

- 你开户银行代码以及账户号码

第 2 步:开始社会保障申请。

资源

使用网上申请表或者打电话申请:

不要延迟申请。即便你信息并不齐全,也可以开始申请。

访问: ssa.gov/apply

致电: 1-877-772-1213或社会保障局在你当地的办公室。

致电: 1-800-325-0778 TTY





社会保障:如何以及到哪里去申请福利和服务

如何申请社会保障残障保险?

即便你信息并不齐全,也可以开始申请。

第 1 步:开始收集必要信息。

有关你自己的基本信息:

- 社会保障号码以及出生证明

近来工作:

- 过去15年里雇主的名称
- 就业日期

当前和以往婚姻情况:

- 你的配偶/前配偶的社会保障号码以及生日
- 你结婚/离婚日期
- 结婚地点(城市、州、国家)

医疗史:

- 给你提供过治疗的医生和医院/诊所名称及电话号码
- 你收到的病历以及你服用的任何药物
- 受伤日期以及工伤保险索赔号码(如果你收到的话)

福利付款直接打入银行所需信息:

- 你开户银行代码以及账户号码

有资格享受福利的孩子的姓名:

- 如果你的孩子不到18岁、在18-19岁之间而且是全日制学生、或者在22岁之前出现残障,他们也有可能享受福利。

第 2 步:开始残障福利申请。



资源

使用网上申请表或者打电话申请:

要在网上开始申请,请选择网站上蓝色的“申请残障福利”按钮,或者打电话做申请预约。

访问: ssa.gov/benefits/disability

致电: 1-800-772-1213或社会保障局在你当地的办公室

致电: 1-800-325-0778 TTY



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 4 版 2023 年 12 月



如何申请遗属福利?

即便你信息并不齐全,也可以开始申请。

第 1 步:开始收集必要信息。

有关你自己的基本信息:

- 社会保障号码以及出生证明

你的配偶/前配偶的基本信息:

- 社会保障号码
- 生日
- 你在哪里以及何时结婚/离婚

近来工作历史:

- 你的配偶/前配偶过去两年里雇主的名称
- 他们的就业日期

福利付款直接打入银行所需信息:

- 你开户银行代码以及账户号码

有资格享受福利的孩子的姓名:

- 如果你的孩子不到18岁、在18-19岁之间而且是全日制学生、或者在22岁之前出现残障,他们也有可能享受福利。

第 2 步:预约

资源

联系社会保障局预约:

遗属福利不能在网上申请。
联系社会保障局或给你当地的社保局办公室打电话预约。

寻找当地的社保局办公室:

ssa.gov/locator

致电: 1-800-772-1213

致电: 1-800-325-0778 TTY





社会保障:到哪里得到个人化的帮助?

要是我需要帮助管理福利,该怎么办?

如果你将来可能失去管理自己福利的能力,或指导别人来管理你的福利,你可以事先指定一位代理收款人。

事先指定允许你最多指定可作为你代理收款人的三个人选,以备将来有此需要。你可以通过自己的“我的社会保障账户”、打电话、或亲身去提交或更改事先指定人选。

资源

登入或创建“我的社会保障账户”:

在网上登入或创建“我的社会保障账户”来提交或更改事先指定人选。

访问: ssa.gov/myaccount

致电: 1-800-772-1213

致电: 1-800-325-0778 TTY



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4版 2023年12月



社会保障:到哪里得到个人化的帮助?

我怎么知道我的社会保障号码或账户有问题?

如果有问题,社会保障局会给你发一封信。一般情况下,社会保障局只有在你已提出打电话要求或你有继续需要解决的问题时才会联系你。社会保障局绝对不会:

- 威胁说要逮捕你或采取法律行动。
- 暂停你的社会保障号码(SSN)。
- 要求你立即付款。
- 要求你以现金、礼卡、预付借记卡、互联网货币或电汇来付款。
- 在电话上问你礼卡号码、让你电汇或邮寄现金。
- 询问你个人细节信息或银行信息以对你做出生活成本调整(COLA)。

欺诈者会假装是政府雇员并声称你的身份已被盗取或者你的社保号、账户、福利有其他问题。这些犯罪分子不断应时而变并寻找新方法来盗窃你的金钱和个人信息。





社会保障:到哪里得到个人化的帮助?

要是我接到电话声称我的社会保障号码或账户有问题,该怎么办?

要是你接到可疑电话,马上挂断并向社会保障局监察长办公室报告。

如果你怀疑有人用了你的社保号来获得信用、贷款、电话账户或其他产品与服务,请联系联邦贸易委员会(FTC)。联邦贸易委员会可帮你报告此事并开始解决身份被盗问题。

你也可以直接打电话给社会保障局,以确保你的账户没问题。

资源

报告可疑活动: 向社会保障局监察长办公室报告可疑活动。 访问: oig.ssa.gov
致电: 1-800-269-0271

报告身份被盗: 给联邦贸易委员会身份盗窃热线打免费电话,或者到网上报告此事并开始解决身份被盗问题。 访问: ftc.gov/idtheft
致电: 1-877-IDTHEFT
(1-877-438-4338)

了解关于保护自己的更多信息: 阅读“保护自己不受社会保障骗局侵害”来得到更多提示。 访问: ssa.gov/scam
访问: oig.ssa.gov/scam-awareness/scam-alert
致电: 1-800-772-1213



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4版 2023年12月



我如何申请社会保障福利和补充保障收入 (SSI)?

1. 开始收集必要信息。
2. 在[SSA.gov/apply](https://www.ssa.gov/apply)开始申请

你申请所需信息:

退休福利

残障福利

遗属福利

补充保障收入 (SSI)

你申请所需信息:	退休福利	残障福利	遗属福利	补充保障收入 (SSI)
你和配偶/前配偶的社会保障号码。	X	X	X	X
你的出生地点 (城市、州、国家)。	X	X	X	X
你配偶/前配偶的社会保障号码、生日、以及你们何时何地结婚/离婚。	X	X	X	X
你开户银行代码以及账号。	X	X	X	X
过去两年里雇主的名称, 包括工作日期。	X	X	X	X
不到18岁、在18-19岁之间而且是全日制学生、或者在22岁之前出现残障的孩子的姓名。	X	X	X	X
受伤日期以及工伤保险索赔号码 (如适用)。		X		X
你得到的医疗检测或治疗以及你服用的任何药物。		X		X
工作人员死亡日期及地点。			X	



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 4 版 2023 年 12 月