

工作單指引與說明

我們知道完成收入和支出預算可能是一項新的或不常見的任務。但這有助於全面瞭解你做為申請人的獨特財務狀況！

在你填寫申請書中的預算部分時，請注意以下幾點：

- 儘量做到準確，你可以對收入或支出做最佳估計。
- 你的支出有可能高於你的收入，或低於你的收入。每個人的財務狀況都不同！
- 如果你在閱讀過這份說明並嘗試完成申請書中的預算部分時若感到困惑，請向當地蘭馨分會尋求幫助或發送電子郵件至 lydwards@soroptimist.org，我們會很樂意協助你！

收入部分

A. 工作

- 使用您的實得薪資來填寫此數字（扣除稅款和任何醫療保險費後）。
- 將任何年收入/儲蓄除以 12，以回報每月收入/儲蓄。
- 如果你的薪資收入不固定或金額經常變動，請盡量估算你的實得金額。
- 如果您的實得薪資因月而異，您可以透過將年總收入除以 12（一年中的月份）來得出平均每月收入來得知您的每月實得薪資。
- 如果你有多份工作，請在此框格中填入包括所有工作的收入。
- 針對任何其他工作重複此過程，找到您的「就業收入」總額，並填入至申請書的「預算」部分。

B. 儲蓄

- 請將您儲蓄帳戶中的總金額除以 12（月）以獲得平均每月數字。

C. 子女撫養費/贍養費

- 我們知道這些收入來源可能每個月不同。請盡量根據你的情況準確估計你從這些來源獲得的一年總收入金額。

D. 政府補助

- 你可能會收到的特定政府補助類別會因你所在的國家、州或省而異。
- 常見的政府補助類型可能包括現金補助、兒童保育補助、食物補助、水電費補助金等
- 計算此數字時，請務必使用您從政府援助計畫中獲得的每月金額。要計算出每月數字，請將總數除以政府援助涵蓋的月份。針對獲得的每種類型的政府援助重複該過程，並將它們全部加在一起。
- 你從所有政府補助計畫中獲得的收入總數應填寫在你申請書的這個框格中。

E. 經濟援助

- 這些收入來源可以每年或每學期或每月分配一次。請選擇哪一項。如果按學期，請註明每年有多少個學期。該表格將根據您的選擇自動累加總數。

- 請填寫今年將收到或已收到的每月獎學金或貸款總額（例如：如果您每學期有 5,000 美元的貸款，而您的大學每年有兩個學期，那麼您每月的貸款金額將為 10,000 美元。）
- 請勿包括你不確定會收到的獎學金。

F. 額外收入，包括其他家庭成員的收入：

- 用這個部分列出其他家庭成員提供的收入（例如：伴侶、父母、子女）。
- 這些其他收入來源請務必使用每月金額。

*** 使用下一頁的工作表來計算您的每月收入。 ***

實現妳的夢想獎申請表 - 每月預算提示工作表

實得薪資支票面額		每月薪資支票數	=	每月就業收入
\$	X		=	\$
儲蓄帳戶總金額		一年中的月數	=	儲蓄 (每月)
\$	/	12	=	\$
每月子女扶養費金額		每月付款次數	=	每月子女扶養費收入
\$	X		=	\$
每月贍養費金額		每月付款次數	=	每月贍養費收入
\$	X		=	\$
政府每月補助金額		每月付款次數	=	每月政府援助收入
\$	X		=	\$

請列出其他家庭成員收到的任何額外收入

其他收入來源: _____	每月額外收入
	\$
其他收入來源: _____	每月額外收入
	\$
其他收入來源: _____	每月額外收入
	\$
將上述部分中的所有橘色框相加, 即為您的每月收入總額! →	每月總收入
	\$

經濟援助

獎學金、獎勵、助學金總額		每月分發次數	=	每月獎學金/獎勵/助學金收入
\$	X		=	\$
所有貸款總額		每月分發次數	=	每月貸款收入
\$	X		=	\$

或者, 如果您的經濟援助按學期或按年支付:

獎學金、獎勵、助學金總額		若是按學期收到, 請除以一个學期的月數。如果每年收到, 則除以 12 以得出每月估算值。	=	每月獎學金/獎勵/助學金收入
\$	/		=	\$
所有貸款總額		若是按學期收到, 請除以一个學期的月數。如果每年收到, 則除以 12 以得出每月估算值。	=	每月貸款收入
\$	/		=	\$
將上述部分中的所有橘色框相加, 即為您的每月經濟援助收入總額! →				每月經濟援助收入
				\$

每月收入	\$
每月經濟援助收入	\$
將以上兩項合計相加即為您的每月總收入! →	每月總收入
	\$

支出部分

A. 住房

- 如果您按學期支付住宿費，請將學期費用除以學期的月數。

B. 食物

- 估計你每個月花費在食物上的平均金額（包括雜貨、外食及其他食物支出），並將該數字乘以 12 個月，即是你的一年食物費用。
- 即使你獲得政府的食物補助，也請計算你花費在食物上的一年總金額。

C. 兒童保育

- 我們知道因你的時間安排或孩子的年齡，全年的費用可能會有所不同。請盡最大努力，準確估計每月金額。
- 請在此方塊中填寫保母、日託或放學前/放學後托育的每月總費用。

D. 公用事業費用

- 您每月的網路、電纜、電力、瓦斯、水、垃圾、手機、空調/暖氣和其他家庭公用事業費用應包含在公用事業中。
- 如果一年之中的費用不固定，請使用最佳估計值，或查看你的公用事業帳單以計算每月平均金額。
- 對所有公用事業費用重複此程序，以計算你的公用事業費用總金額，將此數字填入你申請書中的預算部分。

E. 醫療

- 醫療費用的例子可以是掛號費、處方藥、治療、保險費（如果僱主或政府補助不涵蓋）和其他與醫療有關的自付費用。
- 該費用可能每個月都有很大不同，但請盡力估計每月總額。

F. 交通

- 這可能包括汽車付款、汽車維護、汽車保險、汽油、登記、維修、公共交通（巴士、地鐵、火車）或共乘費用（Uber/Lyft）。
- 有些交通費用可能每年只發生一次，或不定期發生—請盡量估計每月的金額。提示：將每年的費用相加，然後除以 12，得出每月的預計金額。將此數字加入到任何其他每月交通費用中。

G. 學費、雜費和書籍

- 這應該是在將任何助學金或貸款計入您的學費帳單**之前**的學費、雜費和書籍的總金額。如果每年全額支付學費、雜費和書籍費，請將總額除以 12 作為每月金額。如果您按學期支付學費、雜費和書籍費，請將總額除以一個學期的月數。
- 如果您在尋找此費用時遇到困難，可以在您學程的網站和/或宣傳資料上找到該費用。如果您以前上過課，您可以使用過去一年的書本費用來估算您的費用。將總數除以 12 即可得出每月估算值。如果您使用上學期的書本費用來估算費用，請將總額除以該學期的月數。
- 這可以包括數位化書籍或支付線上使用代碼費用，你需要付費才能獲得課程材料。

H. 額外費用

- 常見的額外費用可能包括電腦、服裝、個人護理用品、兒童活動或學校費用、債務/貸款支付等。

*** 使用下面的工作表來計算您的每月費用。 ***

每月房租或房貸付款
\$
每月食物費用
\$
平均每月兒童保育費用
\$
公用事業每月費用
\$
平均每月醫療費用
\$
每月交通費用
\$

學費、書籍費和雜費 (計算任何貸款/經濟援助/獎學金之前)

如果您的學費和書籍費用是按學期計算：

學期學費及雜費	/	學期中的月份	=	每月學費及雜費開支
\$				\$
學期書籍費	/	學期中的月份	=	每月書籍費用
\$				\$

或者，如果您的學費和書籍費用是每年：

一年的學費	/	一年中的月數	=	每月學費及雜費開支
\$		12		\$
一年的書籍費用	/	一年中的月數	=	每月書籍費用
\$		12		\$

額外支出項目: _____

額外支出項目: _____

額外支出項目: _____

每月額外費用
\$
每月額外費用
\$
每月額外費用
\$

將上述部分中的所有紫色框加起來就是您的每月總費用！ →	每月總費用
	\$