



ปีที่ 41 ฉบับที่ 2  
กุมภาพันธ์ 2565

# สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

ข่าวสาร

# สอ.ชป.

เป็นสหกรณ์ออมทรัพย์ที่มั่นคง  
ดำรงไว้ซึ่งธรรมภิบาล  
บริหารงานสู่มาตรฐาน



## 26 กุมภาพันธ์ วันสหกรณ์แห่งชาติ



อ่างเก็บน้ำป่าพะยอม

โครงการอ่างเก็บน้ำป่าพะยอม อันเนื่องมาจากพระราชดำริในหลวงรัชกาลที่ 9 หมู่ที่ 6 ต.เกาะเต่า อ.ป่าพะยอม จ.พัทลุง ลักษณะตัวเขื่อนเป็นแบบหินมีง ฐานกว้าง 24 เมตร สูงจากพื้น 13 เมตร ความกว้างของสันเขื่อน 8 เมตร ยาว 35 เมตร สามารถเก็บกักน้ำได้เต็มที่ประมาณ 35 ล้านลูกบาศก์เมตร เริ่มสร้างปี 2531 แล้วเสร็จปี 2535 ประโยชน์ของโครงการฯ เป็นแหล่งกักน้ำไว้เสริมการเพาะปลูกในฤดูฝนและการปลูกพืชในฤดูแล้ง เป็นแหล่งเก็บกักน้ำสำหรับอุปโภคบริโภคของราษฎร เป็นแหล่งน้ำเพาะพันธุ์สัตว์น้ำ ให้ราษฎรใช้บริโภค และมีรายได้จากการประมง เป็นแหล่งเก็บกักน้ำ เพื่อบรรเทาการเกิดอุทกภัย เป็นแหล่งธรรมชาติที่บริสุทธิ์ สามารถชมสัตว์ป่า มีกระเจง หมูป่า เก้ง นม ชะมด ตะกวด ซึ่งได้รับการอนุรักษ์ทางธรรมชาติและให้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของราษฎร



เปิดรอบ 4

## มาตรการช่วยเหลือ สมาชิกกรณีได้รับผลกระทบ

# COVID-19

ระลอกใหม่

## พักชำระหนี้

เงินต้น 100% (ไม่รวมดอกเบี้ย)

ระยะเวลา 3 เดือน

(เมษายน - มิถุนายน 2565) หรือ

(พฤษภาคม - กรกฎาคม 2565) หรือ

(มิถุนายน - สิงหาคม 2565)

(อ่านต่อหน้า 3)



## บริการสินเชื่อ ระยะสั้น เพื่อเหตุเร่งด่วน

- เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน หรือ
- เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉินต่อเนื่อง



ไม่ต้องมีผู้ค้ำประกัน

(อ่านต่อหน้า 4)

## สุขสันต์วันเกิด

สมาชิกที่เกิดเดือนกุมภาพันธ์

รับ

1. สวัสดิการเงินสะสมทวีทรัพย์ หรือ
2. สวัสดิการสมาชิกอาวุโส

ตรวจสอบรายชื่อ ณ ที่ทำการสหกรณ์ หรือ [www.ridsaving.com](http://www.ridsaving.com) หรือ

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

โอนเงินวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565



## เรื่อง เด่น ใน ขยาย

เก็บมาบอก รู้ทันความเครียดช่วงโควิด 19 แล้วจัดการชีวิตให้เป็นเรื่องง่ายกันดีกว่า **6**

บทความพิเศษ : บันความคิด ภูมิคุ้มกันใจที่คนเป็นหนี้ต้องมี **7**

อีกช่องทาง

# สอ.ชป.

กับระบบตรวจสอบ  
ข้อมูลสมาชิก Online

แอปพลิเคชันใหม่ พร้อมให้ Download

วันนี้ทั้ง Android และ IOS

(อ่านต่อหน้า 5)

# สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

รายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน ตามคำสั่งนายทะเบียนสหกรณ์ที่ กษ 040/ว.38

ลว. 13 มิถุนายน 2560 ณ วันที่ 31 มกราคม 2565

(ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์)

สินทรัพย์		หนี้สิน		หน่วย : บาท
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	111,882,847.63	เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	-	
เงินฝากสหกรณ์อื่น	1,655,500,000.00	เงินกู้ยืม	-	
เงินลงทุน	4,352,610,000.00	เงินรับฝาก	9,391,566,118.60	
หัก ค่าเผื่อการปรับมูลค่าเงินลงทุน	5,010,000.00	หนี้สินอื่น	99,451,397.31	
เงินให้กู้ยืม	15,469,401,001.89	<b>รวมหนี้สิน</b>	<b>9,491,017,515.91</b>	
หัก ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ	-			
ที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	<b>ทุนของสหกรณ์</b>		
ส่วนต่างมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	ทุนเรือนหุ้น	10,613,768,650.00	
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์-สุทธิ	3,741,698.61	ทุนสำรอง	1,222,901,089.86	
สินทรัพย์ไม่มีตัวตน	8,037,351.02	ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่น ๆ	62,665,875.20	
สินทรัพย์อื่น	7,589,339.25	กำไร (ขาดทุน) จากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	-	
		ส่วนเกินมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	
		กำไร (ขาดทุน) สุทธิ	213,399,107.43	
		<b>รวมทุนของสหกรณ์</b>	<b>12,112,734,722.49</b>	
<b>รวมสินทรัพย์</b>	<b>21,603,752,238.40</b>	<b>รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์</b>	<b>21,603,752,238.40</b>	

เงินฝากสหกรณ์อื่นรายที่มีจำนวนเงินฝากเกินกว่าร้อยละ 10 ของทุนเรือนหุ้นบวกด้วยทุนสำรอง	-
สหกรณ์.....	-
เงินลงทุนที่นอกเหนือจากพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 มาตรา 62	-
หุ้นกู้ด้อยสิทธิและไม่มีการประกัน	-
หุ้นกู้บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)	100,000,000.00
เงินให้กู้ยืมแก่สมาชิกที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้	-
เงินให้กู้ยืมแก่สหกรณ์อื่นที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้	-
สินทรัพย์ที่นำไปค้ำประกันเงินกู้ยืม/เงินรับฝาก	-
เงินลงทุน.....	-
ที่ดิน.....	-
อาคาร.....	-
ตัวสัญญาใช้เงิน.....	-
อื่น ๆ (ระบุ).....	-
หนี้สินที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง (สหกรณ์ถูกฟ้องร้องค่าเสียหาย)	-

ขอรับรองว่ารายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สินนี้ครบถ้วนถูกต้องตามความเป็นจริง

  
(นางนภกร ทอมเกษร)  
ผู้จัดการ สอ.ชป.  
7 ก.พ. 2565

## การจ่ายเงินทุนสวัสดิการให้แก่สมาชิก

ที่	เงินทุนสวัสดิการ	มกราคม 2565		ตุลาคม 2564-มกราคม 2565	
		ราย	จำนวนเงิน (บาท)	ราย	จำนวนเงิน (บาท)
1	เพื่อเป็นทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก	-	-	-	-
2	เพื่อสงเคราะห์สมาชิกผู้ประสบภัยพิบัติ	99	487,000.00	166	820,000.00
3	เพื่อสงเคราะห์สมาชิกที่ถึงแก่กรรม	31	3,205,000.00	116	11,647,000.00
4	สะสมทวีทรัพย์	2,673	7,021,000.00	9,028	22,403,506.58
5	สมาชิกอาวุโส	511	1,533,000.00	1,172	3,516,000.00
6	เงินขวัญบุตรสมาชิกแรกคลอด	1	1,000.00	9	9,000.00
7	ค่ารักษาพยาบาลสมาชิก (เงินเยี่ยมผู้ป่วย)	19	17,400.00	58	53,600.00
	<b>รวม</b>	<b>3,334</b>	<b>12,264,400.00</b>	<b>10,549</b>	<b>38,449,106.58</b>

## อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

ประเภทเงินฝาก	ร้อยละ/ปี
1. ออมทรัพย์ จ่ายดอกเบี้ยวันที่ 25 มีนาคม และ 25 กันยายน ของทุกปี	1.50 (ไม่เสียภาษี)
2. ออมทรัพย์พิเศษ จ่ายดอกเบี้ยวันที่ 25 ของทุกเดือน	2.50 (ไม่เสียภาษี)

## การมอบอำนาจ

ให้ผู้อื่นถอนเงินฝาก



- โปรด แสดง**
- บัตรประจำตัวประชาชนของเจ้าของบัญชี พร้อมถ่ายสำเนาบัตร และรับรองสำเนาถูกต้อง
  - บัตรประจำตัวประชาชนของผู้รับมอบอำนาจ พร้อมถ่ายสำเนาบัตรฯ และรับรองสำเนาถูกต้อง
- “บัตรประชาชนที่นำมาแสดงต้องไม่หมดอายุ ผู้รับมอบได้แก่ คู่สมรส บุตร บิดา หรือมารดา ของเจ้าของบัญชีเท่านั้น”

## การจ่ายค่าธรรมเนียมการโอนเงินให้สมาชิก

ด้วยที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2564 เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2564 มีมติอนุมัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี 2565 ข้อ 3.4 ค่าธรรมเนียมโอนเงินสำหรับโอนเงินปันผล เงินเฉลี่ยคืน และเงินอื่น ๆ ให้สมาชิกนั้น

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด จึงขอประกาศว่าสหกรณ์ฯ จะจ่ายค่าธรรมเนียมการโอนเงินต่างๆ ให้กับธนาคารแทนสมาชิกทุกกรณี ยกเว้นการโอนเงินให้แก่ทายาทกรณีสมาชิกเสียชีวิต

ทั้งนี้ ตั้งแต่ วันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2564 เป็นต้นไป

## การถือหุ้นของสมาชิก

สมาชิกทุกคนต้องถือหุ้นและชำระค่าหุ้น เป็นรายเดือนตั้งแต่เดือนแรกเข้าเป็นสมาชิก ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของเงินได้รายเดือน และสมาชิกสามารถส่งเงินค่าหุ้นรายเดือนสูงสุดได้ไม่เกินเดือนละ 10,000.00 บาท

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2563 เป็นต้นไป

สอบถามเพิ่มเติม  
ได้ที่ฝ่ายข้อมูลสมาชิก  
และสวัสดิการ



โทร. 0 2243 4798 สายภายใน 2642

www.ridsaving.com





# ประกาศ

## มาตรการช่วยเหลือสมาชิกและสมาชิกสมทบสหกรณ์

### กรณีได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) รอบ 4

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) ระลอกใหม่ ที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะเศรษฐกิจของประเทศไทยปัจจุบัน รวมถึงสมาชิกสหกรณ์และครอบครัว ทำให้มีค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพสูง อันเนื่องมาจากราคาสินค้าอุปโภคบริโภคปรับตัวสูงขึ้นนั้น คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 42 มีความห่วงใยจากสถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้นเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของสมาชิกและครอบครัว ที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 42 ครั้งที่ 4 วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2565 เห็นชอบให้กำหนดมาตรการให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าว ดังนี้

### สมาชิกที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการพักชำระหนี้ สำหรับเงินกู้ทุกประเภท (รอบที่ 4)

- ระยะเวลายื่นแบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการพักชำระหนี้

สมาชิกยื่นแบบฟอร์ม	สหกรณ์จะเริ่มพักชำระหนี้ (3 เดือน)
- ตั้งแต่วันที่ 1-31 มีนาคม 2565	- ตั้งแต่เดือนเมษายน - มิถุนายน 2565
- ตั้งแต่วันที่ 1-29 เมษายน 2565	- ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2565
- ตั้งแต่วันที่ 1-31 พฤษภาคม 2565	- ตั้งแต่เดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2565

- ส่งใบคำขอพักชำระหนี้และคำยินยอมของผู้ค้ำประกัน
  - แนบสำเนาบัตรประชาชน และสำเนาใบเสร็จรับเงินสหกรณ์ของผู้กู้ และผู้ค้ำประกันรับรองสำเนาถูกต้อง
- แบบฟอร์มขอรับได้ 2 ช่องทาง
  - สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด หรือ
  - ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม [www.ridsaving.com](http://www.ridsaving.com)
- ส่งเอกสารมาที่ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด 811 อาคารสวัสดิการกรมชลประทาน ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
  - ยื่นด้วยตนเองที่ สำนักงานสหกรณ์ หรือทางไปรษณีย์ หรือแฟกซ์ 0 2243 5086 หรืออีเมล [coop@ridsaving.com](mailto:coop@ridsaving.com)

### โปรดทราบ

- โครงการพักชำระหนี้เงินกู้ มิได้ขยายเวลาให้ผู้กู้แต่อย่างใด สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการต้องชำระหนี้เงินกู้ให้ครบตามระยะเวลาในสัญญาการกู้เงิน โดยเงินต้นที่พักชำระจะนำไปบวกกับเงินต้นที่ต้องชำระก่อนงวดสุดท้าย 24 เดือน
- การพักชำระหนี้ตามโครงการนี้ สมาชิกสามารถยื่นคำขอกู้เงินทุกประเภทได้ตามระเบียบ ประกาศ การให้เงินกู้ แต่ละประเภท
- กรณีที่สมาชิกยื่นกู้เงินกู้และได้รับอนุมัติเงินกู้แล้ว จะไม่สามารถพักชำระหนี้ต่อได้อีกเนื่องจากสัญญาเงินกู้ใหม่ที่ได้รับอนุมัติไม่ได้เป็นสัญญาเดียวกันกับสัญญาที่พักชำระหนี้ไว้
- การพักชำระหนี้จะสิ้นสุดลงในกรณีใดกรณีหนึ่ง คือ เมื่อสัญญาเงินกู้ได้ชำระหนี้เสร็จสิ้น หรือจากการยื่นกู้เงินใหม่หักกลบลบหนี้เดิม



### คลินิกปิดบังคัคคี สอ.ชป.

เป็นช่องทางหนึ่งที่ท่านสามารถปรึกษา เพื่อหาแนวทางแก้ไขได้ หากท่านประสบปัญหาในการก่อหนี้ แล้วไม่สามารถชำระหนี้ได้

สมาชิกที่มีหนังสือจากสำนักงานบังคับคดี आयัดเงินปันผลเงินเฉลี่ยคืน และเงินทุนเรือนหุ้น เพื่อเป็นการผ่อนคลายให้สมาชิกและดำรงชีวิตอยู่ได้

คลินิกปิดบังคัคคี สอ.ชป. จะช่วยให้สมาชิกเป็นผู้มีวินัยทางการเงินที่ดีเหมือนเดิม เพื่อนสมาชิกท่านใดที่มีปัญหาที่ช่วยแนะนำให้มาติดต่อกับคณะทำงานคลินิกปิดบังคัคคี สอ.ชป. เพื่อจะได้พูดคุยและหาวิธีทางออกแก้ไขที่มีอยู่ให้หายไป อันจะเป็นประโยชน์กับสมาชิกเอง

ติดต่อโดยตรง คณะกรรมการเงินกู้ หรือคุณสุนิชา ปัญญางาม โทร. 086 332 9820 วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 08.30-14.00 น. (เว้นวันหยุดราชการ)



สอบถามเพิ่มเติม ฝ่ายสินเชื่อ โทร. 0 2243 4795 สายภายใน 2247, 2832 หรือ [www.ridsaving.com](http://www.ridsaving.com)

# เงินกู้ระยะสั้น เพื่อเร่งด่วน



เงินให้กู้แก่สมาชิกประเภทฉุกเฉิน เป็นเงินให้กู้ประเภทระยะสั้น โดยไม่ต้องมีหลักประกันในการกู้ เป็นเงินกู้เพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้กับสมาชิกนำไปเพื่อใช้จ่ายอันจำเป็น หรือรีบด่วนโดยปกติ มีบริการเงินกู้ฉุกเฉิน 2 ประเภท คือ

1. เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน
2. เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉินต่อเนื่อง

## อัตราดอกเบี้ย



สหกรณ์ให้สมาชิกสามารถเลือกกู้ได้ในอัตราดอกเบี้ย 2 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทขอรับเงินเฉลี่ยคืน อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 6.30 ต่อปี
2. ประเภทไม่ขอรับเงินเฉลี่ยคืน อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 5.70 ต่อปี

อัตราดอกเบี้ยเป็นไปตามประกาศสหกรณ์

## 1. เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน

### เงื่อนไข

- เป็นสมาชิกสหกรณ์มาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน
- กู้ได้ไม่เกินหนึ่งเท่าของเงินได้รายเดือน กรณีผู้กู้ไม่มีเงินได้รายเดือนให้กู้ได้หนึ่งในสิบของทุนเรือนหุ้นแต่ไม่เกิน 10,000.00 บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)
- ผู้กู้ที่มีเงินได้รายเดือน เมื่อหักชำระหนี้ต่าง ๆ แล้วจะต้องมีเงินได้รายเดือนเหลือไม่น้อยกว่า ร้อยละ 15

### ระยะเวลาการผ่อนชำระ

- การชำระหนี้ไม่เกิน 6 งวด

### การค้ำประกัน

- ไม่ต้องมีการค้ำประกัน

### การกู้ใหม่

- ส่งคืนสหกรณ์แล้วไม่น้อยกว่า 1 งวดเดือน

### การอนุมัติเงินกู้

- ยื่นคำขอกู้ที่สหกรณ์ สมาชิกรับเงินสดภายใน 20 นาที (ต้องแสดงบัตรประชาชน บัตรข้าราชการหรือบัตรลูกจ้างประจำ) กรณีโอนเข้าบัญชีเงินฝากของสมาชิกอนุมัติจ่ายเงินกู้ภายใน 3 วัน

### เอกสารประกอบการกู้

- หนังสือกู้เงินเพื่อเหตุฉุกเฉิน สอ.ชป. 011/4
- สำเนาใบรับเงินสหกรณ์เดือนล่าสุด
- สลิปเงินเดือนปัจจุบัน

### เงื่อนไข

- เป็นสมาชิกสหกรณ์มาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน
- กู้ได้ไม่เกินสองเท่าของเงินได้รายเดือน กรณีผู้กู้ไม่มีเงินได้รายเดือนให้กู้ได้หนึ่งในสิบของทุนเรือนหุ้น แต่ไม่เกิน 20,000.00 บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)
- ผู้กู้ที่มีเงินได้รายเดือน เมื่อหักชำระหนี้ต่าง ๆ แล้ว จะต้องมีเงินได้รายเดือนเหลือไม่น้อยกว่าร้อยละ 15
- ต้องเปิดบัญชี ATM โดยใช้บริการเงินกู้ฉุกเฉินผ่านตู้ ATM ของธนาคารกรุงศรีอยุธยา หากมีค่าใช้จ่ายสำหรับค่าธรรมเนียมในการโอนเงินให้สมาชิก ผู้กู้เป็นผู้รับผิดชอบ
- สมาชิกที่กู้เงินเพื่อเหตุฉุกเฉินต่อเนื่องแล้วจะต้องไม่มีหนี้เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉินแบบเดิมเหลืออยู่

### ระยะเวลาการผ่อนชำระ

- การชำระหนี้ไม่เกิน 12 งวด

### การค้ำประกัน

- ไม่ต้องมีการค้ำประกัน

### การกู้ใหม่

- ส่งคืนสหกรณ์แล้วไม่น้อยกว่า 1 งวดเดือน

### การอนุมัติเงินกู้

- ยื่นคำขอกู้พร้อมเอกสารประกอบการกู้เงิน ที่ทำการสหกรณ์อนุมัติจ่ายเงินกู้ ทุกวันศุกร์

### เอกสารประกอบการกู้

- หนังสือกู้เงินเพื่อเหตุฉุกเฉินต่อเนื่อง สอ.ชป. 098/2
- สำเนาใบรับเงินสหกรณ์ เดือนปัจจุบัน
- สำเนาสลิปเงินเดือนที่เป็นปัจจุบัน
- สำเนาบัตรประชาชน บัตรข้าราชการ หรือบัตรลูกจ้างประจำ
- สำเนาสมุดคู่ฝากบัญชีธนาคารกรุงศรีอยุธยา

กรณีสมาชิกได้รับสิทธิเพิ่มจำนวนเงินกู้จากเดิม สามารถติดต่อทำสัญญาฯ ใหม่ได้

## ขั้นตอน การกดเงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉินต่อเนื่องสหกรณ์ ผ่านธนาคารกรุงศรีอยุธยา ATM

\*\*\*ใช้บริการที่ตู้ ATM ธนาคารกรุงศรีฯ\*\*\*

สอดบัตร/กดรหัส	รหัสส่วนตัว 6 หลัก
เลือก	เปลี่ยนรหัส/อื่น ๆ
เลือกรายการ	สหกรณ์ออมทรัพย์
เลือกรายการ	ขอกู้เงินสหกรณ์
ระบุ	จำนวนเงิน ที่ต้องการถูกต้อง 2 ครั้ง



รายการของท่านได้ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว รับสลิปเพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน และรับเงินสดที่ช่องรับเงิน

### การกดเงินออก จากบัญชีเงินฝาก

กดถอน ระบุจำนวนเงินที่ต้องการถอนยืนยัน "ถูกต้อง" (สหกรณ์จะคิดดอกเบี้ยเงินกู้จากสมาชิก ณ วันที่กดถอนตามจำนวนเงินที่ถอน)

หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่ฝ่ายสินเชื่อ สายตรง 0 2243 4795 ภายใน 2247, 2832



เชิญชวนสมาชิก

สมัครใช้บริการ ฟรี ตามข้อกำหนดและเงื่อนไข

# Mobile Application

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด



สมาชิกสามารถดาวน์โหลด App ได้ที่

ขั้นตอนติดตั้ง วิธีที่ 1

ระบบ IOS ไปที่ App Store พิมพ์ค้นหาคำว่า RID SAVING หรือ ระบบ Android ไปที่ play Store พิมพ์ค้นหาคำว่า RID SAVING

ขั้นตอนติดตั้ง วิธีที่ 2

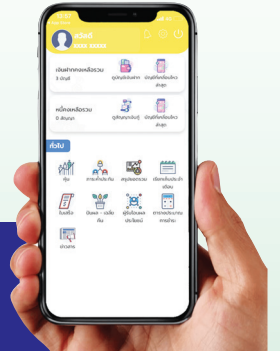
สแกน QR Code



Application สอ.ชล. บนมือถือ เป็น App ที่ทำให้สมาชิกเข้าถึงข้อมูลส่วนตัว ได้ง่ายขึ้น สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ใช้ได้ ทุกที่ 24 ชั่วโมง

- \*ดูหุ้น \*ดูเงินฝาก \*ดูเงินกู้ \*ดูภาระค้ำประกัน \*ดูใบเสร็จ \*ดูเรียกเก็บประจำเดือน
- \*ดูปันผล-เฉลี่ยคืน \*ดูผู้รับผลประโยชน์

หากสมาชิกพบปัญหาในการสมัครใช้บริการ ติดต่อเจ้าหน้าที่สารสนเทศ  
สายตรง 0 2669 6576 สายภายใน 2373



สอ.ชล.แจ้งข่าว สสอ.รท.  
สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ราชการไทย

สร้างสวัสดิการให้กับครอบครัว  
รับเงินสงเคราะห์เมื่อเสียชีวิตไม่น้อยกว่า

**600,000.00 บาท**

สมาชิกและผู้สนใจ สามารถดาวน์โหลดไปสมัคร  
และเอกสารประกอบได้ที่ [www.egse.or.th](http://www.egse.or.th)

สมัครด้วยตนเองที่...

อาคารสวัสดิการฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ไทย ชั้น 2  
สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ราชการไทย (สสอ.รท.)

ถ.นครินทร์ ต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทร. 0 2496 1332 มือถือ 0 69921 2350, 092 428 6660, 098 612 7327

สอ.ชล.ยกเลิกการเป็นศูนย์ประสานงาน สสอ.รท.

ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2562 เป็นต้นไป

สรุป การประกันชีวิตกลุ่ม

กับบริษัทอาคเนย์ ประกันชีวิต จำกัด



อาคเนย์  
SOUTHEAST

เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2564, มกราคม 2565

ณ เดือน/พ.ศ.	การเก็บเงินค่าเบี้ยประกันจากสมาชิก		บริษัทฯ จ่ายค่าสินไหม	
	จำนวน (คน)	จำนวนเงิน (บาท)	จำนวน (ราย)	จำนวนเงิน (บาท)
ตุลาคม 2564	23,672	21,834,200.00	39	37,200,000.00
พฤศจิกายน 2564	23,555	21,811,100.00	15	11,352,100.00
ธันวาคม 2564	23,505	21,798,300.00	14	10,347,900.00
มกราคม 2565	23,420	21,790,000.00	33	25,000,000.00
รวม		87,233,600.00		83,900,000.00



ความเครียดช่วงโควิด 19 เอาชนะได้ไม่ยากถ้าเราเข้าใจ  
จะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังเป็นโรคเครียด

- 1 ด้านร่างกาย** อาการที่จะรู้สึกได้ทันทีเมื่อเครียดก็คือความดันสูง หัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก มือสั่น ใจสั่น เวียนศีรษะนาน ๆ เข้าจะเริ่มเป็นไมเกรน และจะเริ่มส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร มีกรดในกระเพาะ กรดไหลย้อนจนกลายเป็นโรคกระเพาะในที่สุด
- 2 ด้านอารมณ์** ความวิตกกังวลพุ่งช่านจะเริ่มเกิดขึ้นมีความกดดัน อยู่เสมอ จะเริ่มทำให้ค่อย ๆ หดแรงแจ้งใจในเรื่องต่าง ๆ เกิดภาวะโรคซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ และหมดแรงขับทางเพศ เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม รับประทานอาหารได้น้อยลง หยุดทำกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง และไม่สนใจสิ่งรอบตัว สูบบุหรี่จัดและใช้สารเสพติด

รักษาโรคเครียด ทุกคนสามารถทำได้

### เครียดจากปัญหาด้านสุขภาพ

ในภาวะโรคระบาดอย่างโควิด 19 ความกลัว อย่างที่สุดของคนทั่วไปก็คือ กลัวการติดโควิด 19 ภาวะนี้ทำจิตใจหวาดระแวง ว้าวุ่นตลอดเวลาและทำให้ร่างกาย เกิดโรคเครียดสะสมได้ง่าย ดังนั้นวิธีแก้ไขก็ควรจะสงบใจให้ได้ก่อนเป็นอันดับแรก หากอะไรทำให้จิตใจผ่อนคลายให้มีสติ เพราะเมื่อสติปัญญาจึงเกิด จากนั้นจึงค่อยหาความรู้เกี่ยวกับการอยู่กับโรคระบาดโควิด 19 นี้ เพื่อเพิ่มความมั่นใจว่าจะสามารถอยู่กับโรคระบาดได้เมื่อมีความมั่นใจ ความวิตกกังวลก็จะลดลงด้วย

### เครียดจากปัญหาด้านการเงิน

สาเหตุหลักของความเครียดจากภาวะโรคระบาดนี้ก็คือปัญหาด้านการเงิน เมื่อทำงานไม่ได้ก็ไม่มีรายได้แต่รายจ่ายและหนี้สินยังเดินอยู่อย่างต่อเนื่อง ใครไม่เครียดก็แกร่งเกินคนแล้ว ฉะนั้นเมื่อเรารู้สาเหตุแล้ว จึงต้องเริ่มหาทางแก้จากจุดนั้น

- 1 ปล่อยวาง** จริงอยู่ว่าการปล่อยวางไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ทุกข์ร้อนไปก็ไม่ช่วยอะไรอยู่ดี ดังนั้นจงมองหาด้านดีของมัน ถึงเงินไม่พอใช้ก็ไม่ได้หมายความว่าหมดหนทางซะทีเดียว ยังมีเงินอยู่ในมือยังไงต้องมีโอกาส อย่างน้อยตอนนี้คุณรู้แล้วว่า ต้องทำอะไรสักอย่าง และมันก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี
- 2 วางแผน** เมื่อทำใจได้แล้ว เราก็ควรมาเริ่มวางแผนกัน การวางแผนการเงินนั้นก็ไม่ใช่เรื่องยาก เริ่มดูจากเหลือเงินเท่าไรในเดือนนี้ รายได้เท่าไร รายจ่ายเท่าไร จุดค่าใช้จ่ายทุกบาททุกสตางค์มาคำนวณ คุณจะเริ่มเห็นว่าค่าใช้จ่ายบางอย่างไม่จำเป็น พยายามลดค่าใช้จ่ายให้เพียงพอกับรายได้ แต่ในกรณีตกงาน ทำยังไงรายได้ก็ไม่รอรับรายจ่าย ก็ต้องลองดูว่าจะขยับภาระหนี้อะไรออกได้บ้าง เก็บไว้แต่ที่จำเป็นจริง ๆ จากนั้นค่อยมาหาวิธีเพิ่มรายได้

- 3 หางานเพิ่ม** ในสภาวะที่ใคร ๆ ก็ตกงานแน่นอนว่างานนั้นน่าจะ ต้องหายาก แต่ถ้ามองหา มันย่อมมีหนทางอาจจะเริ่มจากมองหา จากสิ่งที่คุณชอบหรือหลงใหล เปลี่ยนมันมาเป็นช่องทางหารายได้ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรืองานเล็ก ๆ งานเขียนวาดรูป สิ่งเหล่านี้มีแหล่งรับซื้ออยู่ในอินเทอร์เน็ตมากมาย คุณแค่ต้องมองหามันให้เจอ ถ้าไม่มีจริง ๆ ลองฝึกทำอาหารขายก็ยังได้

### เครียดมากไม่ไหวแล้ว รักษาแพทย์

ความจริงแล้วการปรึกษาแพทย์ไม่จำเป็นต้องเป็นหนทางท้าย ๆ เราสามารถปรึกษาจิตแพทย์ได้ทุกเมื่อที่รู้สึกเป็นโรคเครียดเรื้อรัง ซึ่งจิตแพทย์จะมีวิธีบำบัดจิตใจจากโรคเครียด เรียกว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioural Therapy : CBT) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม คือการบำบัดจิตใจได้แนวคิดที่ว่าความคิดบางอย่างมีผลต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนจิตแพทย์จะค่อย ๆ ทำการพูดคุยเพื่อค้นหาสาเหตุของความคิดและค่อย ๆ ชี้ให้เห็นระบบความคิดบางอย่างที่ไม่ถูกต้องและปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่อยู่กับความจริงนั้นออกไป ซึ่งหากการรักษาด้วยการบำบัดนั้นไม่ได้ผลแน่นอนว่าแพทย์จำเป็นจะต้องใช้ยาร่วมด้วย ซึ่งเป็นยาที่ช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย และหายจากภาวะโรคซึมเศร้า

### ภาวะแทรกซ้อนของโรคเครียด

- 1 โรคหัวใจ** เมื่อฮอร์โมนความเครียดหลั่งออกมา ก็ทำให้เกิดภาวะหัวใจทำงานหนักเพราะหัวใจจะถูกกระตุ้นให้เต้นเร็วขึ้น เกิดความดันสูง นาน ๆ เข้าก็จะเกิดความเสียหายทางระบบ หลอดเลือด ยิ่งบวกรับอาการนอนไม่หลับก็ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจได้ในที่สุด
- 2 โรคเบาหวาน** มีการวิจัยในผู้ป่วยโรคเบาหวานว่าปัญหาด้านจิตใจ ส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาล เพราะร่างกายสร้างอินซูลินได้น้อยลง การย่อยสลายน้ำตาล จึงทำได้ช้าลง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวาน
- 3 โรคมะเร็ง** ในการวิจัยพบว่าสัตว์ทดลองที่มีสารก่อมะเร็งในตัว เมื่อถูกกดดันให้อยู่ในสภาวะเครียด จะพบว่ามีอัตราในการลุกลามของสารก่อมะเร็งมากกว่าสัตว์ที่ไม่ได้ถูกกระตุ้น จึงคิดได้ว่าความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญในการลุกลามของเซลล์มะเร็ง อย่างเห็นได้ชัด สำหรับในมนุษย์มีการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่รู้สึกที่ไม่ได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว กลับเอาชนะโรคมะเร็งได้ยากกว่าผู้ป่วยที่มีกำลังใจดี

ความเครียดนั้นน่ากลัว! ต้องเฝ้าระวัง เพราะบางทีโรคเครียดอาจมาเยือนโดยที่คุณยังไม่รู้ตัวซึ่งมาพร้อมกับโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่ยิ่งน่ากลัวกว่ารักษายากกว่าเป็นห่วงทุกคนที่เผชิญกับสถานการณ์โรคโควิด 19 ถึงไม่ติดเชื้อโควิด 19 แต่ความเครียดก็แทรกซ้อนมา ขอให้กำลังใจทุกคนให้ผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน

ที่มา : www.roojai.com

# ภูมิคุ้มกันใจที่ถดถอยเป็นหนีตัวงมิ

วัคซีนที่ใช้สร้างภูมิคุ้มกันใจนี้ชื่อว่า SHE-3C ซึ่งเป็นสูตรใช้ดูแลผู้ป่วยที่มารับคำปรึกษา ประกอบด้วย

## S คือ ความปลอดภัย (Safety) จากการกู้หนี้

**ความปลอดภัยขั้นแรก คือ ตรวจสอบแหล่งเงินนั้นมีความน่าเชื่อถือเพียงใด?** ปัจจุบันช่องทางกู้เงินมีหลายรูปแบบ ทั้งในระบบนอกระบบ และออนไลน์ ก่อนกู้เงินลูกหนี้ควรตรวจสอบจนมั่นใจว่า ถ้าไม่มั่นใจ อย่ากู้!!! มิฉะนั้น อาจนำภัยมาถึงตัว ตัวอย่างที่ได้จากตำรวจกองปราบปราม คือ การกู้เงินผ่านช่องทางออนไลน์” แม้หลายคนก็ดูออกว่าแบบนี้คือ “การโกงแน่นอน” แต่บางครั้ง พอถึงเวลาที่จำเป็นจะต้องใช้เงินจริงๆ บางคนก็เลือกที่จะเสี่ยง คิดว่าเงินแค่ไม่กี่ร้อยไม่กี่พัน คงไม่โกงกันหรอก แต่สุดท้ายก็ตกเป็นเหยื่อของแก๊งหลอกปล่อยเงินกู้ออนไลน์ โดยพฤติกรรมของแก๊งหลอกปล่อยเงินกู้จะมีขั้นตอน ดังนี้

- 1 ประกาศปล่อยเงินกู้ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์** เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ โดยมักจะคิดดอกเบี้ยไม่สูงมาก เพื่อดึงดูดให้คนเข้ามา
- 2 เมื่อมีคนติดต่อไป** จะทำที่เป็นขอเอกสารเพื่อใช้เป็นหลักฐานในการขออนุมัติเงินกู้ เช่น สำเนาบัตรประชาชน หน้าสมุดบัญชี สำเนาทะเบียนบ้าน
- 3 คนร้ายจะทำที่เป็นขอเวลาตรวจสอบก่อนที่จะแจ้งว่า** “อนุมัติให้กู้” และจะบอกให้ผู้กู้โอนเงินค่าดอกเบี้ยไปให้ก่อน มิเช่นนั้นจะไม่สามารถให้กู้ได้
- 4 เมื่อผู้กู้โอนค่าดอกเบี้ยไป** คนร้ายก็จะหายเงียบไปพร้อมกับเงินนั้น

ในเรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่กำลังเดือดร้อน เพราะเป็นช่วงที่เศรษฐกิจกับปัญหานี้สลับกัน จึงทำให้ขาดสติได้ จึงต้อง “คิดให้ดีกว่าก่อนจะโอนเงิน” ไม่ใช่แค่การกู้เงินออนไลน์เท่านั้น แต่รวมไปถึงการ ซื้อ-ขายสินค้าต่างๆ บนโลกออนไลน์นี้ให้คิดเสมอว่า “ปลอดภัยไว้ก่อน อย่าประมาท” เพื่อที่จะได้กลับมาคิดให้รอบคอบอีกครั้ง และเพื่อที่จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของกลุ่มมิจฉาชีพเหล่านี้

**ความปลอดภัยขั้นที่สอง คือ การศึกษาเงื่อนไขการกู้** เช่น จำนวนเงินที่ต้องผ่อนในแต่ละงวด ระยะเวลาการผ่อนอัตราดอกเบี้ย และประเมินว่า ภายใต้อัตราดอกเบี้ยที่เราสามารถหาเงินมาจ่ายได้หรือไม่ และถ้าจ่ายได้แบบทุ้มสุดตัว จะทำให้สายป่านการเงินของเราตึงเกินไปหรือไม่ และเสริมความปลอดภัยไปอีกชั้นหนึ่งเพื่อเป็นแผนสำรอง คือ ถ้าหากเราไม่สามารถชำระหนี้ได้จริงๆ จะมีทางออกอย่างไร เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะสุดท้ายถ้า คิดว่าผ่อนไม่ไหว เราอาจจะต้องตัดไฟเสียตั้งแต่ต้นลม รอให้เรามีกำลังเงินหรือทุนรอนมากกว่านี้สักนิด ค่อยกู้ว่าจะปลอดภัยกว่า

**ความปลอดภัยขั้นที่สาม คือ การผ่อนชำระอย่างมีวินัย** เมื่อกู้เงินมาแล้ว จำเป็นต้องผ่อนชำระตามที่ตกลงกับเจ้าหนี้ แต่ในช่วงโควิด 19 ที่รายได้ไม่สม่ำเสมอ แม้เราจะไม่สามารถชำระหนี้ได้ตามที่ตกลงกัน ขอให้ผู้นำหลักฐานที่แสดงถึงรายได้ที่ลดลง หรือภาระต่างๆ ที่เพิ่มขึ้น ไปเจรจากับเจ้าหนี้ โดยเฉพาะเจ้าหนี้ในระบบการเงินที่ค่อนข้างยืดหยุ่นให้กับลูกหนี้นี้มาก

**ความปลอดภัยขั้นสุดท้าย คือ การตัดใจ** เมื่อใดต้องกู้เงินนอกระบบมาจ่ายดอกเบี้ย นี่คือการสัญญาอันตราเหมือนคนใช้ในห้องฉุกเฉิน หรือ ICU ที่พยายามดิ้นรนให้มีชีวิตรอดทุกวิถีทาง ถึงจุดนี้ต้องตัดใจ ขายทรัพย์สินที่สำคัญน้อยที่สุดเพื่อใช้หนี้ หรือต้องยอมให้ยึดทรัพย์สินบางอย่าง มิฉะนั้นทางออกชีวิตจะตีบตันลงเรื่อยๆ ซึ่งอันตรายมาก

## H คือ ความหวัง (Hope) ว่าสักวันเราจะปลดหนี้ได้

กฎธรรมชาติ คือ ไม่มีแน่นอน ทุกอย่างล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของโควิด 19 วิกฤติเศรษฐกิจ หรือแม้แต่วิกฤตินี้ของเราก็เช่นกันย่อมต้องมีวันจบ แต่เราต้องอดทนและเชื่อมั่น และหาข้อมูลเพราะทุกวันนี้ ปัญหานี้สลับภาคประชาชนเป็นวาระแห่งชาติที่หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญ ไม่ว่า จะเป็นธนาคารแห่งประเทศไทย กระทรวงยุติธรรม สำนักงานอัยการสูงสุด นอกจากนี้ ยังมีศูนย์ดำรงธรรม กระทรวงมหาดไทย สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และกระทรวงการคลัง ซึ่งหน่วยงานเหล่านี้พยายามช่วยเหลือประชาชนเต็มที่ นี่คือการหวังสำคัญ ขอให้มั่นใจว่า เราไม่ได้ต่อสู้อย่างโดดเดี่ยว

## E คือ การเพิ่มประสิทธิภาพ (Efficacy)

การเพิ่มประสิทธิภาพในตัวเองที่สำคัญคือ “ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดระเบียบและดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติที่จำเป็นในการจัดการสถานการณ์ในอนาคต” ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้ เราต้องรู้ว่า เราทำอะไรได้ที่จะจัดการกับปัญหานี้สิ่งที่เผชิญอยู่ การเพิ่มประสิทธิภาพในตัวเองในที่นี้ ขอยกตัวอย่าง 2 มิติสำคัญ

**มิติแรก คือการวางแผนการเงินในครอบครัวให้รัดกุม** ทั้งรายรับ รายจ่าย และการจัดการหนี้สิน พยายามดำเนินชีวิตอย่างมีวินัย **มิติต่อมา คือการค้นหาศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง** เพื่อผลักดันตัวเองไปสู่อาชีพใหม่ที่รายได้สูงขึ้นหรือทำให้มีรายได้เสริม ในการค้นหาว่า เรามีศักยภาพอะไรซ่อนอยู่บ้าง ขอให้สังเกตง่าย ๆ คือ หากเจ้านายให้เวลาเท่ากัน อะไรที่เราทำได้เร็วหรือดีกว่าคนอื่น นั่นคือความสามารถที่แท้จริงของเรา เพียงแต่เราไม่เคยถูกใช้หรือผลักดันความสามารถนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ตัวอย่างเช่น บางคนเป็นนักวิชาการตามระดับการศึกษาและประสบการณ์ทำงาน แต่ถึงเวลาเขียนโปรโมทงานหรือทำโบชัวร์ต่างๆ กลับทำได้สวยงามรวดเร็วมาก แสดงว่า คนนี้ทักษะด้านการตลาดและรสนิยมเขาถูกใจตลาด ซึ่งสามารถนำทักษะนี้มาหารายได้เสริมได้ ขอให้ทดสอบตัวเองบ่อย ๆ ก็จะมีกำลังใจขึ้น ที่สำคัญทุกคนล้วนมีไม่เค็ดเป็นของตนเอง ขอเพียงค้นหาให้พบ และมีพลังนำทักษะนี้ไปต่อยอด จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในตัวเรา และเมื่อมั่นใจว่า เรามีความสามารถพิเศษ ผนวกกับแผนการเงินที่รัดกุม ปัญหานี้ที่เผชิญอยู่ก็จะเล็กลงทันที

## C แรก คือ การมีความสุขทางใจ (Calmness)

แม้สมองต้องคิดหาทางลัดหนีแต่ใจเราก็ต้องสงบ เทคนิคง่าย ๆ คือ เมื่อใดเกิดความ ฟุ้งซ่าน คิดมาก อย่าปล่อยใจให้มันตั้งอยู่นาน หันเหไปทำสิ่งที่สนใจ คนชอบเล่นกีฬาให้ออกไปเดินให้เร็ว วิ่ง หรือเล่นกีฬา คนที่ชอบอ่านหนังสือ ก็เลือกหนังสือที่ชอบมาอ่าน หรือแม้แต่การฝึกต่างๆ ก็ช่วยให้สมองได้พักจากเรื่องเครียด มีความสุขสงบอยู่กับสิ่งตรงหน้า ฝึกบ่อย ๆ ก็จะสร้างนิสัยของจิตใจใหม่ และคุณภาพของจิตก็จะดีขึ้นและมีความสุขจากภายในเกิดขึ้นได้

## C ที่สอง คือ การดูแลจิตใจตนเอง (Care)


การต่อสู้กับหนี้สิน เป็นการรบที่ยาวนาน ดังนั้น ในยามใดที่ใจเป็นทุกข์ต้องรู้วิธีเยียวยาประคับประคองใจตนเองไม่ให้ท้อ หรือเครียดก่อนหน้าจะหมด เพราะบางคนเครียดเกินไปจนนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิต การดูแลจิตใจตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการกู้ใจ - แก้นี้ ต้องไปพร้อมกัน ดังนั้น หากรู้สึกเครียดลองเข้าไปทำแบบประเมิน Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต เพื่อดูแลสุขภาพทางใจตนเองว่า มีความเครียดอยู่ในระดับใด และดูแลจิตใจตามคำแนะนำ

## C ที่สาม คือ ความผูกพันกับคนในครอบครัว (Connectedness)

พลังความรักความผูกพันของคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้จะช่วยเป็นกำลังใจให้เราสามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคในการจัดการหนี้สินให้ผ่านพ้นไปได้ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากคนรอบตัวที่หมั่นเอาใจใส่และเป็นกำลังใจให้กับสมาชิกในครอบครัวที่กำลังเผชิญปัญหานี้ สุดท้ายนี้ ขอให้วัคซีน SHE-3C ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันใจให้กับลูกหนี้ทุกคนให้สามารถจัดการปัญหานี้ได้สำเร็จ

ที่มา : www.bot.ro.th

## หมายเลขโทรศัพท์สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

	0-2243-4797 ต่อ	02-241-5655-64 ต่อ	สายตรง	โทรสาร (FAX)
ผู้จัดการ	12	2640	0 2243 7807	-
รองผู้จัดการ (สายบริหาร)	13	2647	0 2241 0473	0 2243 5086
รองผู้จัดการ (สายการเงิน)	14	2644	0 2669 6579	-
รองผู้จัดการ (สายสินเชื่อ)	14	2643	0 2669 6579	-
ฝ่ายบริหาร	15	2445, 2833	0 2241 0473	0 2243 5086
ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ	17	2642	0-2243-4798	0-2669-6575
ฝ่ายการเงินและเงินออม	การเงิน 32	2439	0-2243-4796	0-2243-4796
	เงินออม 33	2529	-	-
ฝ่ายบัญชี	21	2646	0-2243-4798	0-2669-6575
ฝ่ายจัดเก็บและตรวจสอบ	18	2344, 2831	0-2669-6595	0-2669-6575
ฝ่ายสารสนเทศและประชาสัมพันธ์	ประชาสัมพันธ์ 16	2645	-	-
	สารสนเทศ 19	2373	0 2669 6576	-
ฝ่ายสินเชื่อ	22	2247, 2832	0-2243-4795	0-2243-4795
ฝ่ายสหกรณ์ปากเกร็ด	0-25836050-0 ต่อ 513 สายตรง 0-2961-1504 หรือ 0-25838912 โทรสาร 0-2961-1731			
รับเรื่องร้องเรียน สอ.ชป.	โทรสายตรง 0 2163 4678			



## ช่องทางการสื่อสารในการติดต่อสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

ปัจจุบันสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน ได้เปิดช่องทางการสื่อสารใหม่ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ที่มีหลายหลายช่องทางเพื่อให้สมาชิกได้รับความสะดวกรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของสหกรณ์ และเป็นการลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้านเอกสารแบบพิมพ์ ค่าจัดส่งไปรษณีย์ของสหกรณ์ รวมถึงเป็นการรณรงค์เพื่อลดภาวะโลกร้อน

เว็บไซต์ : [www.ridsaving.com](http://www.ridsaving.com)

หรือ








สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

หรือ

สแกน QR CODE ในมือถือของท่าน



การฝากเงิน ชำระหนี้ สอ.ชป. โดยการโอนเงินผ่านธนาคารที่ สอ.ชป. เปิดบัญชีไว้เพื่อบริการแก่สมาชิก ดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
 กรุงไทย	ศรียาน	012-1-10137-1
 กสิกรไทย	บางกระบือ	007-2-07575-7
 กรุงศรีอยุธยา	ศรียาน	110-0-43737-3
 ทหารไทย	ศรียาน	008-1-08434-8
 ทหารไทย	ศรียาน	041-2-21722-6

การโอนเงินฝากเข้าบัญชี สอ.ชป. เมื่อโอนแล้วโปรดแจ้ง สอ.ชป.ทราบทันทีทางโทรศัพท์หรือทางโทรสารพร้อมส่งสำเนาใบฝากเงินไปยัง สอ.ชป. ยกเว้นธนาคารกรุงไทย สามารถฝาก-ชำระด้วยระบบ Bill Payment โดยเสียค่าธรรมเนียม 10.00 บาท/รายการ (ไม่ต้องโทรศัพท์หรือโทรสารแจ้ง)

- เงินออม-การเงิน โทรศัพท์ 0-2243-4796 โทรสาร 0-2243-4796
- ชำระหนี้ โทรศัพท์ 0-2669-6595 โทรสาร 0-2669-6575

## สอ.ชป. เปิดทำการ

# ไม่หยุดพักเที่ยง

## วันจันทร์-ศุกร์

เวลา 08.30-16.30 น. (เว้นวันหยุดราชการ - วันนักขัตฤกษ์)

## โปรดทราบ

สมาชิก สอ.ชป. ที่ไม่ได้รับความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ช่วยงานหรือเจ้าหน้าที่สหกรณ์หรือมีคำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินงานของ สอ.ชป. กรุณาส่งไปรษณีย์แสดงความคิดเห็นหรือผู้จัดการ สอ.ชป. โดยตรง โทร. 0-2243-7807

วัตถุประสงค์ของข่าว สอ.ชป.

1. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมของ สอ.ชป. แก่สมาชิกให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสหกรณ์
2. เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข่าวสารความคิดเห็นระหว่างคณะกรรมการดำเนินการ สอ.ชป. กับสมาชิกสหกรณ์



## สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

อาคารสวัสดิการ กรมชลประทาน ถนนสามเสน  
แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
[www.ridsaving.com](http://www.ridsaving.com)

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว  
ใบอนุญาตเลขที่ 94/2558  
ไปรษณีย์ดุสิต 10300