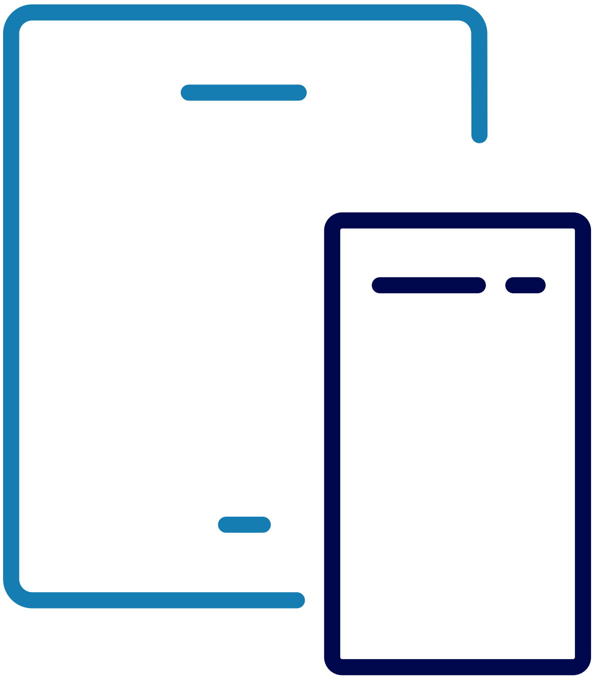
Classification: Limited



ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਰਨ

ਦੀ ਵਰਕਬੁੱਕ

ਨਾਮ :

ਮਿਤੀ :

BANK OF SCOTLAND ACADEMY

ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਰਨੀ

ਸਮੱਗਰੀ

ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਰਨੀ 2
- ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 3
- ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? 4
- ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨਾ 6
- ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ 9

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 15

ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 16
- ਚੈਰਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ 16
- ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ 18

ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ 19

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕੋਰਸ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਟੂਲ ਆਦਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ:

- ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ
- ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ:

____

ਮੈਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੈਰੀ ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ?

ਮੈਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਂਕ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਟੌਪ ਫਰੌਡ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

https://www.takefive-stopfraud.org.uk/

ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨਾ

ਮੈਰੀ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋਂਗੇ?

ਇੱਕ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਕਿੰਗ ਬਨਾਮ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ	ਐਪ

ਮੈਰੀ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਰੀ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ	ਐਪ

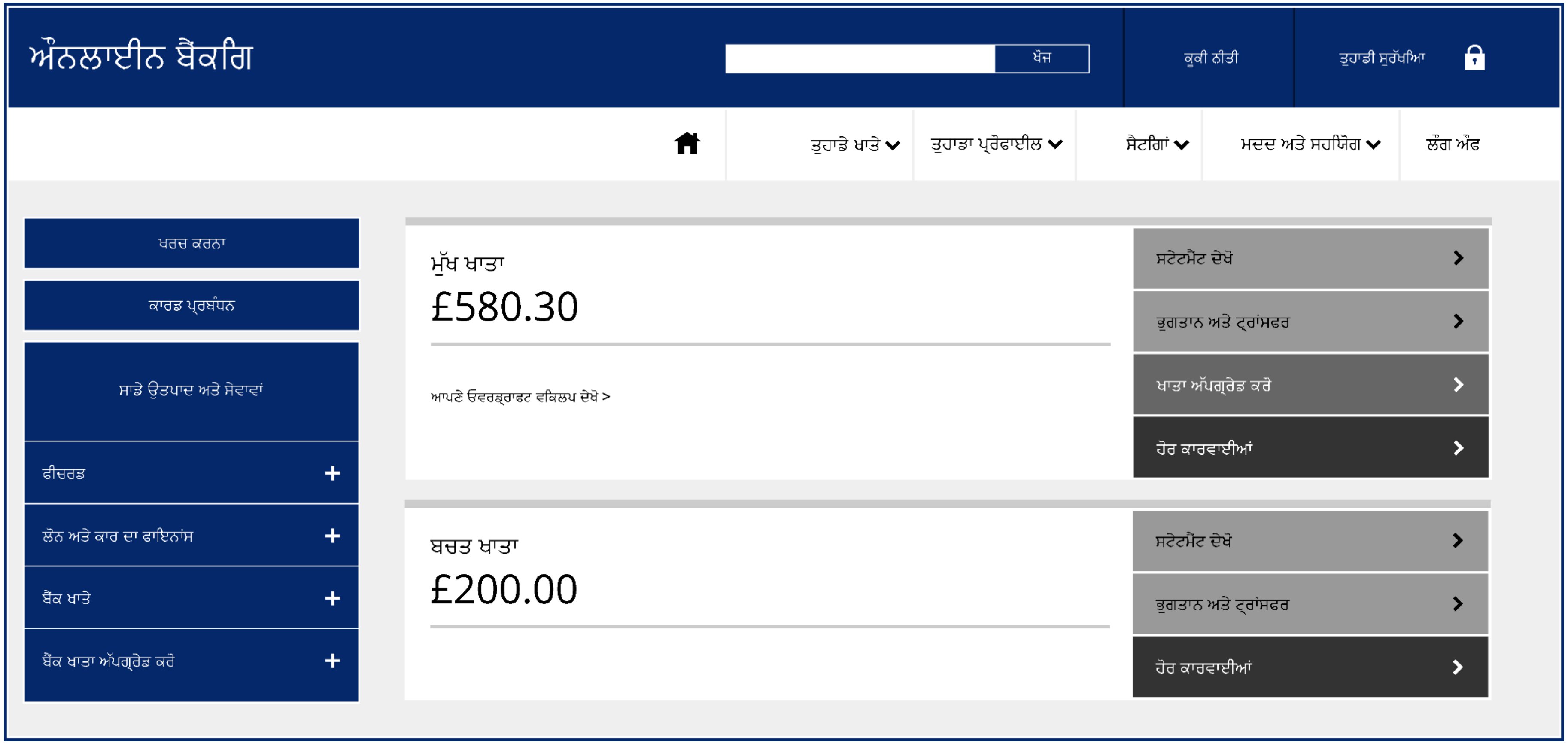
ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ:
0345 222 0333

- ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਕੈਡਮੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਫ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਉਸਦੇ ਨਵੇਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਰੀ ਦੀ ਬੈਂਕ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
• ਪਾਸਵਰਡ	
• ਮਲਟੀ-ਫੈਕਟਰ ਪਛਾਣ	
• ਪਿੰਨ	
• ਯਾਦਗਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	
• ਚਿਹਰਾ ਸਕੈਨ	
• ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿੰਟ	


ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਗਿ
ਖੋਜ
ਕੂਕੀ ਨੀਤੀ
ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ
ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ
ਸੈਟਗਿਾਂ
ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਯੋਗ
ਲੌਗ ਔਫ
ਖਰਚ ਕਰਨਾ
ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
ਸਾਡੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਫੀਚਰਡ
ਲੋਨ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦਾ ਫਾਇਨਾਂਸ
ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ
ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ
ਮੁੱਖ ਖਾਤਾ
£580.30
ਆਪਣੇ ਓਵਰਡ੍ਰਾਫਟ ਵਕਿਲਪ ਦੇਖੋ >
ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਦੇਖੋ
ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ
ਖਾਤਾ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ
ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
ਬਚਤ ਖਾਤਾ
£200.00
ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਦੇਖੋ
ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ
ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਆਪਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਆਰਡਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ

ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੇ ਗਿਰਦ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

1. ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਂਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਲੌਗਇਨ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
    a. ਟੈਕਸਟ ਨੂੰ ਮਿਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
    b. ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਦਾਖਲ ਕਰੋ

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
    a. ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕੋ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪਾਸਵਰਡ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇ
    b. ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
    c. ਕਿਸੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ

3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭੁਗਤਾਨਕਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਟਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
    a. ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੌਗਇਨ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਲੌਗਇਨ ਕਰ ਸਕੇ
    b. ਲੌਗਇਨ ਵੇਰਵੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਖਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

4. ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 'ਲੌਗ ਇਨ' ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੌਗਇਨ ਵੇਰਵੇ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬਾਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੌਗਇਨ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਕਸੇ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
    a. ਹਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਲੌਗਇਨ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ
    b. ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੇ

5. ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
    a. ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰੋ
    b. ਕੰਪਿਊਟਰ ਬੰਦ ਕਰੋ
    c. ਕੋਈ ਵੀ ਅਗਲੇਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੌਗ ਆਊਟ ਕਰੋ

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੱਖਿਆ। https://www.bankofscotlandacademy.co.uk
ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਇੱਕ ਸਬਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। https://www.bankofscotlandacademy.co.uk/learn-for-life-new/get-started-online/banking-online
ਔਨਲਾਈਨ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਔਨਲਾਈਨ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ। https://www.bankofscotlandacademy.co.uk/learn-for-life-new/get-started-online/making-online-payments/
Money Saving Expert (ਮਨੀ ਸੇਵਿੰਗ ਐਕਸਪਰਟ) ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਵੈਬਸਾਈਟ https://www.moneysavingexpert.com/

ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: https://www.bankofscotland.co.uk/helpcentre/money-worries.html

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ, Google 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ 'ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ' ਖੋਜੋ

ਚੈਰਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ		
PayPlan – ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	• ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ • ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ • ਮਦਦ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ	0800 280 2816 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.payplan.com/
StepChange ਡੈਬਟ ਚੈਰਿਟੀ	• ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ • ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ • 24/7 ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ	0800 138 1111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.stepchange.org/how-we-help/debt-advice-scotland
National Debtline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟਲਾਈਨ)	• ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ • ਗਾਈਡਾਂ, ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਨਮੂਨਾ ਪੱਤਰ • ਸਲਾਹ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ	0808 808 4000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nationaldebtline.org/

ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ		
Turn2us – ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਰਿਟੀ	• ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ • ਫ਼ੰਡਾਂ, ਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ • ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ	ਕਾਲ: 0808 802 2000 - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.turn2us.org.uk/
MoneyHelper ਤੋਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ	• ਲਾਭਾਂ, ਟੈਕਸਾਂ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ • ਮਨੀ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ, ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੇਖ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੱਪਡੇਟਾਂ • ਸਹਾਇਤਾ ਔਨਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ	ਕਾਲ: ਪੈਸੇ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ 0800 138 7777 ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ 0800 011 3797 – ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.moneyhelper.org.uk/en

ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ		
Citizens Advice (ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ) ਤੋਂ ਮਦਦ	• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭ, ਕਰਜ਼ਾ, ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ • ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ • ਔਨਲਾਈਨ, ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਕੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	ਕਾਲ: 0800 144 8848 ਜਾਂ 0800 702 2020 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ ਵਿੱਚ ਹੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.cas.org.uk
Mental Health and Money Advice (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ)	• ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ • ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਿਆਨ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ	ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.mentalhealthandmoneyadvice.org/scot/

	• ਇਨਾਮ-ਜੇਤੂ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ	

ਬਸੇਰਾ		
Shelter Housing and Homeless (ਸ਼ੈਲਟਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਮਲੈਸ) ਚੈਰਿਟੀ	• ਬਸੇਰੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ, ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ • ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ • ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰੋ	ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.shelter.org.uk/

ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

Digital Helpline – ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਜੋ We Are Digital ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ 1-2-1 ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ
- ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਇੰਟਰਨੈਟ ਬੈਂਕਿੰਗ, ਔਨਲਾਈਨ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ

ਕਾਲ: 0345 222 0333 - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੋ ਲੋਕ ਬੋਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੁਏਜ (BSL) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ BSL SignVideo ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ Safari, Chrome ਜਾਂ Firefox ਵੈਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਗਾਹਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਿਲੇਅ ਯੂਕੇ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਬਦ	ਅਰਥ
ਬਜਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖ਼ਰਚੇ ਹਨ
ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਡੈਬਿਟ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ 'ਡੈਬਿਟ' ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
ਕਰਜ਼	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ
ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ	ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਖਰਚੇ	(ਦੇਖੋ ਆਉਟਗੋਇੰਗਜ਼)
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਆਮਦਨ	ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਲੋਨ	ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਹੈ
ਖਰਚੇ	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ 'ਤੇ
ਓਵਰਡ੍ਰਾਫਟ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਆਰਡਰ	ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਭੁਗਤਾਨ