

My GPF

วารสาร กบข.
Mar 2024



GPF FOR YOU

สิทธิประโยชน์สมาชิก กบข.

เกษียณมั่นใจไปกับ
บริการออมต่อ

ทางเลือกลดหย่อนภาษี
ฉบับสมาชิก กบข.

รู้จัก Safe Haven
หลุมหลบภัยของนักลงทุน
ท่ามกลางความผันผวน

GPF EXPERIENCE

เกษียณมั่นใจไปกับ
บริการออมต่อ

Deal 4 You

Happy Wednesday Deal
ดีลดีทุกวันพุธตลอดเดือนมีนาคมกับ GPF Point

เรื่องจากปก

GPF FOR YOU
“สิทธิประโยชน์สมาชิก กบข.”

Money Buddy

ทางเลือกลดหย่อนภาษี
ฉบับสมาชิก กบข.

ลงทุนลงทุน

รู้จัก Safe Haven
หลุมหลบภัยของนักลงทุนท่ามกลางความผันผวน

WOW

6 สิ่งที่คุณวัย 60
เสียตายนมากที่สุด



Mar 2024

หนึ่งในภารกิจหลักของ กบข. นอกจากการสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงสำหรับชีวิตวัยเกษียณของข้าราชการไทย ซึ่งเป็นสมาชิก กบข. ควบคู่ไปกับการกิจส่งเสริมการออมแล้ว อีกหนึ่งภารกิจสำคัญ คือ การจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้กับสมาชิก ซึ่งการออมกับ กบข. นอกจากสิทธิประโยชน์สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกไม่ต้องออมเงินเพียงลำพังเพราะมีรัฐช่วยออมให้อีกทางหนึ่งแล้ว สมาชิกยังมีสิทธิ์ได้รับสวัสดิการอื่นๆ ที่ กบข. คัดสรรมาเป็นพิเศษเพื่อให้ครอบคลุมสิทธิประโยชน์ในทุกๆ มิติของการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้ จะพาไปรู้จักสิทธิประโยชน์สมาชิก กบข. ที่เป็นสิทธิ์ของสมาชิกทุกคน

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคยไม่ว่าจะเป็นการพาคุณไปทำความรู้จัก “Safe Haven หลุมหลบภัยของนักลงทุนท่ามกลางความผันผวน” ในคอลัมน์ ลงทุนลงทุน “ทางเลือกลดหย่อนภาษีฉบับสมาชิก กบข.” ในคอลัมน์ Money Buddy และ “รวมสิ่งที่คุณวัย 60 เสียตายนมากที่สุด” ในคอลัมน์ WOW และกลับมาพบกันใหม่ในฉบับต่อไปกับการเปลี่ยนแปลงสำคัญเพื่อสมาชิก กบข. อีกไม่นานเกินรอ...

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Tns. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

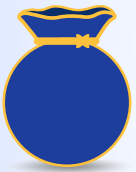
ชนิตา จุลชาติ
นันทกนกัส จันทเสรินทร์
พริกษณ์ ชัยอภินันท์มา
วีรญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอไข่
กัญญา ศิริวรารณ
สทิสพร เกตุอินทร์

เกษียณมั่นใจไปกับบริการ ออมต่อ

ในช่วงเวลานี้ หลายๆ หน่วยงานเริ่มมีการออกประกาศเกษียณเพื่อแจ้งแก่ข้าราชการที่เกษียณอายุในปีนี้ได้เริ่มเตรียมตัวทำเรื่องขอรับบำเหน็จบำนาญ และขอรับเงินคืนจาก กบข. คอลัมน์ GPF EXPERIENCE จึงอยากแนะนำข้อมูลให้กับสมาชิกที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ ได้เตรียมตัวล่วงหน้าเกี่ยวกับการขอรับเงินคืนไปพร้อมกับทางเลือกในการบริหารเงินหลังเกษียณให้จอกว้าง...

จากข้อมูลอ้างอิงที่น่าสนใจของสมาชิกออมต่อในปี 2551 จนถึงปัจจุบัน พบว่ามี 3 ปัจจัยที่ส่งผลให้ยอดเงินออมต่อเพิ่มขึ้นหรือลดลง คือ 1. ระยะเวลาในการออมต่อ หากออมต่อมากกว่า 3 ปี มีโอกาสสูงที่ยอดเงินจะไม่ลดลง 2. มูลค่าต่อหน่วย (NAV/Unit) ณ วันที่นำเงินออก และ 3. รูปแบบการออมต่อ หากออมต่อทั้งจำนวนมีโอกาสทำให้ยอดเงินเพิ่มขึ้นมากกว่าการออมรูปแบบอื่น โดยปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อยอดเงินออมต่อที่ควรทราบคือ มูลค่าต่อหน่วย (NAV/Unit) ณ วันที่ออมต่อ กับ มูลค่าต่อหน่วย ณ วันที่นำเงินออก ดังนั้น บริการ “ออมต่อ” จึงเป็นทางเลือกในการวางแผนบริหารจัดการการเงิน กบข. โดยให้ กบข. บริหารเงินต่อเพื่อรอจังหวะให้มูลค่าต่อหน่วยเป็นราคาที่สมาชิกพึงพอใจ หรือ เพื่อเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนจากเงินออมหลังเกษียณมากขึ้น

รูปแบบที่ 1 บริหารต่อทั้งจำนวน



เหมาะกับใคร

- ไม่มีแผนใช้เงินก่อน
- ไม่อยากนำเงินไปลงทุนเอง
- ต้องการให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยจัดการลงทุนให้

รูปแบบที่ 2 ขอทยอยรับเงินเป็นงวดๆ



เหมาะกับใคร

- ผู้ที่ต้องการใช้เงินอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่จอกว้างจากเงินออมในส่วนที่ กบข. ยังบริหารจัดการให้อยู่ โดยประสงค์รับเงินคืนเป็นรายงวด (1 เดือน, 3 เดือน, 6 เดือน หรือ 1 ปี)
- ประสงค์ใช้เงินเป็นรายงวดคล้ายบำนาญ

รูปแบบที่ 3 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือบริหารต่อ



เหมาะกับใคร

- ผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้เงินก่อนบางส่วน
- ประสงค์ให้ กบข. บริหารเงินคงเหลืออย่างต่อเนื่อง

รูปแบบที่ 4 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือบริหารต่อ



เหมาะกับใคร

- ผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้เงินก่อนบางส่วน
- ประสงค์ให้ กบข. บริหารเงินคงเหลืออย่างต่อเนื่อง

ช่องทางแจ้งความประสงค์ในการใช้บริการ ออมต่อ

ช่องทางที่ 1

ใช้ระบบ Digital Pension เพื่อยื่นรับเงิน กบข. ไปพร้อมๆ กับการยื่นขอรับบำเหน็จบำนาญ โดยระบุวิธีการขอรับเงิน โดยเลือกรูปแบบออมต่อที่ต้องการ

การเข้า Digital Pension มี 2 วิธี คือ

1. ดาวน์โหลดแอปทาง Play Store หรือ App Store พิมพ์ค้นหาคำว่า “Digital Pension”
2. เข้าเว็บไซต์ Digital Pension <https://dps.cgd.go.th/efiling-pension/>

ช่องทางที่ 2

แจ้งความประสงค์กับส่วนราชการต้นสังกัด พร้อมกรอกแบบฟอร์มแบบ กบข. รง 008/1/2555 โดยระบุวิธีการขอรับเงิน โดยเลือกรูปแบบออมต่อที่ต้องการ

ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม
ได้ที่ www.gpf.or.th



อย่างไรก็ตามในช่วงที่สถานการณ์การลงทุนมีความผันผวน สมาชิกที่ใกล้ชิดเคยมีกังวลใจเกี่ยวกับการขอรับเงินคืนจาก กบข. ว่าในช่วงเวลาแบบนี้ควรจะบริหารจัดการเงินส่วนนี้อย่างไรดี แน่นอนว่าบริการออมต่อก็ยังเป็นทางเลือกที่ดีที่จะช่วยให้คุณบริหารเงินก้อนนี้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น บริการ “ออมต่อ” จึงเป็นทางเลือกในการวางแผนบริหารจัดการเงิน กบข. โดยให้ กบข. บริหารเงินต่อเพื่อรอจังหวะให้มูลค่าต่อหน่วยเป็นราคาที่เหมาะสมพึงพอใจ หรือเพื่อเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนจากเงินออมหลังเกษียณมากขึ้น

สมาชิกที่สนใจ “ออมต่อ” สามารถรับฟังบทสัมภาษณ์ของผู้ที่ได้ออมต่อกับ กบข. เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ช่องทาง YouTube “กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ” เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจออมต่อ หรือสามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้จากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. นัดหมายได้ที่ “เมนูนัดหมายปรึกษา” บน My GPF Application โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ... 



ประโยชน์ของการ ออมต่อ

- **สร้างผลตอบแทนจากการลงทุน**

การออมต่อเป็นการนำเงินไปลงทุนในแผนการลงทุนที่ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อได้เลือกไว้ก่อนพ้นสมาชิกภาพ เพื่อให้มูลค่าเงินออมเติบโต

- **ได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา**

สมาชิกที่ไม่ได้ออกจากราชการด้วยเหตุเกษียณ สูงอายุ ทดแทน หรือทุพพลภาพ จะได้รับการยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาในเงินทุกจำนวน เมื่อออมต่อทั้งจำนวน และขอรับเงินหลังจากอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต (สมาชิกที่ออกจากราชการด้วยเหตุเกษียณ สูงอายุ ทดแทน หรือทุพพลภาพ จะได้รับการยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาในเงินทุกจำนวนที่ได้รับจาก กบข. ตั้งแต่วันที่พ้นสมาชิกภาพ)

HAPPY WEDNESDAY

เดือนมีนาคม

ดีลดีทุกวันพุธตลอดเดือนมีนาคมนี้กับ GPF Point

เมื่อเปรียบเทียบกับก้าวเข้าสู่เดือนที่สามของปีแล้ว แม้ในเดือนนี้จะไม่วันหยุดพิเศษที่ใครหลายคนรอคอย แต่เชื่อว่าหลายคนก็เริ่มมีพลังในการทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อเตรียมรับวันหยุดยาวเดือนเมษายนที่ใกล้มาถึงในอีกไม่ช้า ซึ่งคอลัมน์ DEAL4YOU ขอมารวบรวมช่วงเวลาแห่งความสุขในเดือนนี้ด้วยดีลดีทุกวันพุธตลอดเดือนมีนาคม ให้คุณได้แอบปี๋หัวใจแทนวันหยุดพิเศษ โดยได้รวบรวมสิทธิพิเศษมากมายเตรียมไว้ให้คุณเพียงแค่นี้ GPF Point ก็สามารถแลกความสุขกันได้แบบรัวๆ

MARCH

 **LINE MAN 6**

เพียง 27 คะแนน

แลกรับโค้ด LINE MAN มูลค่า 100 บาท

(จำกัด 1 คน/2 สิทธิ์ ตั้งวันที่ 30 เมษายน 2567)

MARCH

 **13**

เพียง 27 คะแนน

แลกรับโค้ดส่วนลด MK มูลค่า 100 บาท

(จำกัด 1 คน/2 สิทธิ์ ตั้งวันที่ 30 เมษายน 2567)

MARCH

 **20**

เพียง 27 คะแนน

แลกรับโค้ดส่วนลดน้ำมัน PT มูลค่า 100 บาท

(จำกัด 1 คน/2 สิทธิ์ ตั้งวันที่ 30 เมษายน 2567)

MARCH

   **27**

เพียง 27 คะแนน

แลกรับโค้ด LINE MAN มูลค่า 100 บาท หรือ
แลกรับโค้ดส่วนลด MK มูลค่า 100 บาท หรือ
แลกรับโค้ดส่วนลดน้ำมัน PT มูลค่า 100 บาท

(จำกัด 1 คน/1 สิทธิ์/ประเภทโค้ด ตั้งวันที่ 30 เมษายน 2567)

*สิทธิ์มีจำนวนจำกัด

รับมา Happy Wednesday ตลอดเดือนมีนาคม 2567 กับ GPF Point โดยสมาชิกสามารถใช้คะแนนแลกรับของรางวัลที่เมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” บน My GPF Application และ LINE กบข. โดยแลกแล้วจะใช้สิทธิ์ทันที หรือ จะเก็บไว้ใช้ภายหลังก็ได้ ใช้สิทธิ์ภายใน 30 เมษายน 2567 เท่านั้น



GPF FOR YOU

สิทธิประโยชน์สมาชิก กบข.

หนึ่งในการบริการหลักของ กบข. นอกจากการสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงสำหรับชีวิตวัยเกษียณของข้าราชการไทย ซึ่งเป็นสมาชิก กบข. ควบคู่ไปกับการทำส่งเสริมการออมแล้ว อีกหนึ่งการบริการสำคัญ คือ การจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้กับสมาชิก โดยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กบข. ได้จัดหาสวัสดิการและสิทธิพิเศษต่างๆ ให้กับสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ภายใต้แนวคิด “ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ สร้างความสุข” เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวันและมีเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ในยามเกษียณได้มากขึ้น ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้ จะพาไปรู้จักสิทธิประโยชน์สมาชิก กบข. ที่เป็นสิทธิของสมาชิกทุกคน

การออมกับ กบข. นอกจากสิทธิประโยชน์สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกไม่ต้องออมเงินเพียงลำพังเพราะมีรัฐช่วยออมให้อีกทางหนึ่งด้วยการส่งเงินอีก 3% เข้าบัญชีกองทุนของสมาชิก เรียกว่าเงินสหทบ และอีก 2% เป็นเงินชดเชย รวมเป็น 5% ที่สมาชิกได้เพิ่มจากรัฐทุกๆ เดือนแล้ว สมาชิกยังมีสิทธิได้รับสวัสดิการอื่นๆ ที่ กบข. คัดสรรมาเป็นพิเศษเพื่อให้ครอบคลุมสิทธิประโยชน์ในทุกๆ มิติของการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงสิทธิพิเศษในกลุ่มอื่นๆ ให้สมาชิกเลือกใช้ได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มไลฟ์สไตล์ที่มีส่วนลดร้านค้าให้จ่ายได้ในราคาที่ประหยัดกว่า ส่วนลดร้านหนังสือ ร้านแว่นตา ส่วนลดแบรนด์เสื้อผ้าชั้นนำ ชุดเครื่องแบบข้าราชการ ส่วนลดการเดินทาง สถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหารและเครื่องดื่ม ส่วนลดสินค้าและบริการเกี่ยวกับรถยนต์ ไปจนถึงสิทธิพิเศษในกลุ่มประกันที่รวบรวมแบบประกันสุดคุ้มมาไว้ในทีเดียว ซึ่งสวัสดิการในแต่ละกลุ่มอยู่ภายใต้แนวคิด “ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ สร้างความสุข” ดังนี้

สวัสดิการลดรายจ่าย

คือ สวัสดิการที่ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของสมาชิก อาทิ ค่าใช้จ่ายประจำวัน และสวัสดิการด้านสินเชื่อต่างๆ ปัจจุบันสวัสดิการและสิทธิพิเศษเพื่อลดรายจ่าย ครอบคลุมในด้านการเงิน เช่น สินเชื่อบ้าน สินเชื่รถยนต์ ประกันชีวิต ประกันภัย ส่วนลดร้านอาหารและเครื่องดื่ม สินค้าและบริการต่างๆ



สวัสดิการเพิ่มรายได้

คือ สวัสดิการที่ส่งเสริมให้สมาชิกมีรายได้เพิ่มมากขึ้น เช่น หลักสูตรฝึกอบรมอาชีพออนไลน์ และโครงการตลาดนัด กบข.

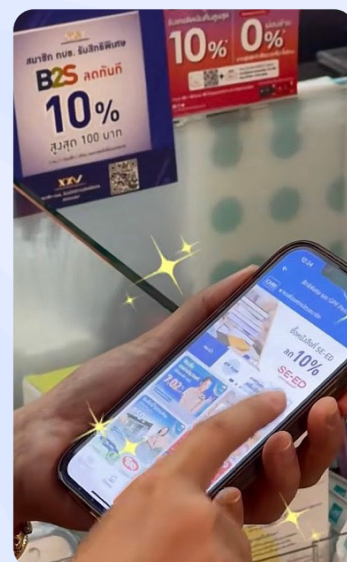
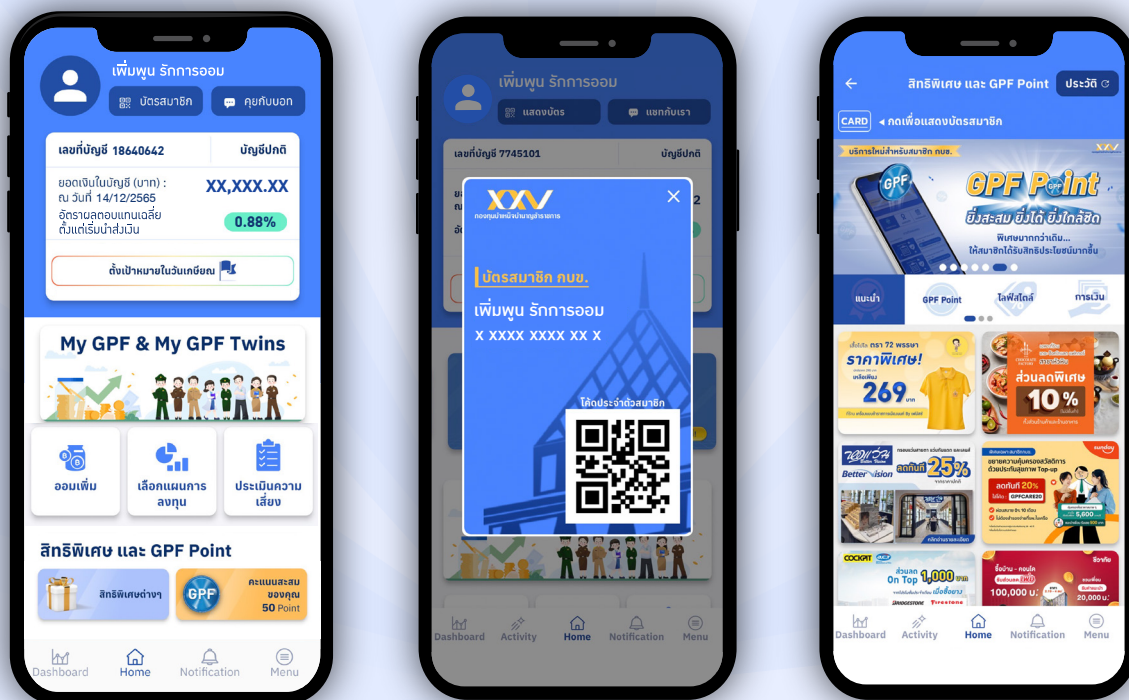


สวัสดิการสร้างความสุข

คือ สวัสดิการที่ส่งเสริมให้สมาชิกได้รับสิทธิพิเศษด้านสันทนาการเพิ่มเติมจากสวัสดิการ กบข. อาทิ สิทธิพิเศษด้านท่องเที่ยวและเดินทาง สิทธิพิเศษที่พักโรงแรม แพคเกจทัวร์ และสถานที่ท่องเที่ยว และยังได้เพิ่มบริการสะสมคะแนน GPF Point จากการเข้าร่วมกิจกรรมและการใช้บริการต่างๆ ของ กบข. เพื่อแลกกับของรางวัลพิเศษที่สมาชิกชื่นชอบ



สำหรับสมาชิกที่มีแอป กบข. และติดตามเมนู “สิทธิพิเศษ” ที่โดดเด่นสะดุดตาด้วยรูปลักษณ์ของขวัญบนหน้าแอปอยู่เสมอ แน่นอนว่าคุณจะไม่พลาดสวัสดิการและสิทธิพิเศษหลากหลายรายการที่หมุนเวียนมานำเสนอให้คุณได้เลือกใช้ตามความต้องการและยังสามารถได้รับสิทธิ์ได้ง่ายๆ ผ่าน 2 ช่องทางได้ทั้ง My GPF Application และ LINE กบข. นอกจากนี้สมาชิกยังสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น เพราะปัจจุบัน กบข. ได้พัฒนาบัตรสมาชิกในรูปแบบดิจิทัลให้สมาชิกสามารถแสดงบัตรบนมือถือสมาร์ตโฟนเพื่อรับสิทธิพิเศษต่างๆ ได้ทันทีโดยไม่ต้องพกบัตรสมาชิก และไม่ต้องกังวลเรื่องบัตรหายอีกต่อไป เพราะเพียงแค่มือ My GPF Application ก็เหมือนพกบัตรสมาชิกติดตัวไปด้วยทุกที่



สมาชิกสามารถดูรายละเอียดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์จาก กบข. พร้อมกดรับสิทธิ์ได้ง่ายๆ ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity กดเข้าไปที่เมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” ... 

ทางเลือกลดหย่อนภาษี ฉบับสมาชิก กบข.

หากสมาชิกท่านใดกำลังเตรียมวางแผนภาษีสำหรับปีนี้ หรือปีถัดไป คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้ขอแนะนำทางเลือกในการลดหย่อนภาษีฉบับสมาชิก กบข. มาฝาก เพราะการวางแผนภาษีดีและเหมาะสมกับตัวคุณ นอกจากจะได้เงินภาษีคืน ยังได้ผลประโยชน์จากวิธีลดหย่อนภาษีที่เลือกซื้ออีกด้วย มาลองพิจารณาดูว่า 6 ทางเลือกต่อไปนี้มีทางเลือกในการลดหย่อนภาษีใดบ้างที่เหมาะสมกับคุณ

ทางเลือกที่ 1

ออมเพิ่ม กับ กบข. ได้ลดหย่อนภาษีเพิ่ม

เงินที่สมาชิกส่งสะสมเข้า กบข. ทั้งส่วนที่เป็นเงินออมสะสมตามกฎหมายและเงินออมเพิ่มตามความสมัครใจ สามารถนำมาหักลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 30% ของอัตราเงินเดือน (เงินสะสมตามกฎหมาย 3% และเงินออมเพิ่ม 1-27%) โดยสามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้สูงสุดไม่เกิน 500,000 บาท สำหรับปีภาษีนั้น ข้อดีคือเป็นสร้างวินัยการออมเงินหรือลงทุนสม่ำเสมอ แม้มีเงินน้อยก็สามารถลงทุนได้ ด้วยการแบ่งเงินในแต่ละเดือนมาลงทุนเป็นประจำ

ทางเลือกที่ 2

วางแผนชีวิตด้วยประกันแบบบำนาญ

สำหรับสมาชิกที่มองหาคำช่วยในการเพิ่มเงินบำนาญหลังเกษียณ สามารถเลือก "ประกันแบบบำนาญ" เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจมาพิจารณา ลดหย่อนภาษีได้ ข้อดีคือเป็นการออมเงินที่ทำให้ได้รู้ช่วงเวลาและจำนวนเงินแน่นอนที่จะได้รับเงินในอนาคตและยังได้รับความคุ้มครองชีวิตอีกด้วย โดยค่าเบี้ยประกันแบบบำนาญจะใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 15% ของเงินที่ต้องเสียภาษีและไม่เกิน 200,000 บาท

ทางเลือกที่ 3

ลงทุนเพื่ออนาคตด้วยกองทุน SSF, RMF

หากออมกับ กบข. เต็มสิทธิ์แล้ว และอยากรักษาเงินที่เหลือมาลงทุนเพิ่มเติม กองทุนรวมเพื่อลดหย่อนภาษีอย่าง SSF และ RMF ก็เป็นอีกวิธีที่ทำได้เช่นกัน ข้อดีคือสามารถลงทุนได้ตลอดทั้งปีและมีหลากหลายนโยบายการลงทุนให้เลือก โดยต้องลงทุนตามเงื่อนไขจึงจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี ดังนี้

กองทุนรวม SSF ใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 30% ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษีและไม่เกิน 200,000 บาท มีเงื่อนไขคือต้องถือครอง 10 ปี นับจากวันที่ซื้อของแต่ละกองทุน

กองทุนรวม RMF ลดหย่อนได้สูงสุด 30% ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษีและไม่เกิน 500,000 บาท มีเงื่อนไขว่าต้องซื้อต่อเนื่องทุกปีหรือซื้อปีเว้นปีก็ได้ และจะขาย RMF ได้ทุกกองเมื่ออายุครบ 55 ปีบริบูรณ์และมีระยะเวลาลงทุนอย่างน้อย 5 ปี นับจากวันที่เริ่มซื้อ RMF กองทุนแรก โดยแต่ละปีไม่จำเป็นต้องซื้อกองทุน RMF กองเดิม แล้วเท่านั้น

ทั้งนี้จากทางเลือกที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเงินออม กบข. ประกันบำนาญ SSF หรือ RMF และกองทุนเพื่อเกษียณอื่นๆ ตามที่สรรพากรกำหนด เมื่อรวมกันสามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษี ได้ไม่เกิน 500,000 บาท สำหรับปีภาษีนั้น



ทางเลือกที่ 4

ลดหย่อนเพิ่มเติมกับกองทุนน้องใหม่ TSEG

กองทุนรวมไทยเพื่อความยั่งยืน หรือ TSEG กองทุนรวมน้องใหม่ล่าสุดที่ให้สิทธิลดหย่อนภาษีได้เพิ่มเติม สามารถนำเงินลงทุนมาหักลดหย่อนภาษีได้สูงสุดไม่เกินร้อยละ 30 ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษี และสูงสุดไม่เกิน 100,000 บาท (ไม่นับรวมกับกองทุนเพื่อเกษียณอื่นๆ 500,000 บาท) โดยสามารถซื้อ TSEG เพื่อใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้จนถึงปี 2575

ทางเลือกที่ 5

ประกันชีวิตและสุขภาพ

หากใครคิดว่าสิทธิประโยชน์ค่ารักษาพยาบาลที่มีอยู่นั้นยังไม่ครอบคลุม สามารถซื้อประกันชีวิตและสุขภาพส่วนตัวเพิ่มเติมได้ โดยค่าเบี้ยประกันชีวิตชีวิตและสุขภาพของตนเองสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ตามที่จ่ายจริงสูงสุดถึง 100,000 บาท/ปี สำหรับประกันชีวิตที่ให้ความคุ้มครองตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ค่าเบี้ยประกันสุขภาพ สามารถลดหย่อนภาษีได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 25,000 บาท และเมื่อรวมกับเบี้ยประกันชีวิตทั่วไป ต้องไม่เกิน 100,000 บาท

ทางเลือกที่ 6

ลดหย่อนด้วย 'เงินบริจาค' ได้ 2 เท่า

หากคุณมีการบริจาคเงินเพื่อการศึกษา กีฬา โรงพยาบาลรัฐ และพัฒนาสังคม นอกจากจะได้บุญแล้วยังได้ลดหย่อนภาษีอีกด้วย โดยเงินบริจาคเหล่านี้สามารถนำมาหักลดหย่อนได้ 2 เท่า ของเงินบริจาคจริง แต่ไม่เกิน 10% ของรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนอื่นๆ และสำหรับเงินบริจาคทั่วไป สามารถลดหย่อนได้ 1 เท่า ของเงินบริจาคจริง แต่ไม่เกิน 10% ของรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนอื่นๆ

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของค่าลดหย่อนภาษีที่สรรพากรกำหนด และหยิบมาแนะนำสำหรับสมาชิก กบข. โดยเฉพาะ หวังว่าสมาชิกคงพอได้แนวทางในการวางแผนลดหย่อนภาษีที่จะช่วยให้จ่ายภาษีน้อยลง อยู่สิ! ยิ่งวางแผนภาษีเร็ว ยิ่งประหยัดภาษีได้มากขึ้น และหากใครมีการวางแผนลดหย่อนภาษีอยู่แล้ว อยากรู้ว่าปัจจุบันเรามีตัวช่วยลดหย่อนภาษีตัวไหนบ้างแล้ว จะใช้สิทธิได้อีกเท่าไร สามารถทดลองกรอกข้อมูลรายการต่างๆ เพื่อคำนวณภาระภาษีที่เกิดขึ้นและวางแผนภาษีง่ายๆ ได้ที่เมนู "เครื่องมือวางแผนการเงิน" เลือก "วางแผนภาษี" ใน My GPF Application ได้เลย ... 

รู้จัก Safe Haven

หลุมหลบภัยของนักลงทุน ท่ามกลางความผันผวน



เมื่อพูดถึง "Safe Haven" หรือ หลุมหลบภัยของนักลงทุน นักลงทุนจะนึกถึงสินทรัพย์ประเภทนี้ เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ลงทุนที่มีความผันผวน หรือกำลังเข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจถดถอย โดยนักลงทุนจะเริ่มย้ายเงินลงทุนของตนเองไปอยู่ในสินทรัพย์ที่มีความปลอดภัย เพื่อพักเงินและรอจังหวะที่จะกลับมาลงทุนในสินทรัพย์เสี่ยงเพื่อสร้างผลตอบแทนที่มากขึ้นเมื่อสถานการณ์การลงทุนเริ่มคลี่คลายและเริ่มมีสัญญาณฟื้นตัว ดังนั้น ก่อนการลงทุนเรามาทำความรู้จักกับ "Safe Haven" หรือ "หลุมหลบภัยของนักลงทุน" กันก่อนว่าในปัจจุบันมีสินทรัพย์ประเภทไหนบ้างที่เรียกว่าเป็น Safe Haven เพราะเมื่อใดก็ตามที่คุณเจอสถานการณ์การลงทุนที่มีความผันผวนจะได้มีข้อมูลเป็นตัวช่วยตัดสินใจว่าจะลงทุนในสินทรัพย์ใด แล้วเข้าใจว่าทำไมการย้ายเงินลงทุนไปอยู่ในหลุมหลบ (Safe Haven) จึงมีความสำคัญ

ตามวัฏจักรของการลงทุน หรือ "Investment Cycle" เมื่อเข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจที่มีการเติบโตลดลง เช่น ดอกเบี้ยสูง อัตราการขยายตัวของเศรษฐกิจที่ติดลบ เงินเฟ้ออยู่ในระดับสูง ต้นทุนการผลิตโดยรวมสูงขึ้น ตัวเลขการผลิตและจ้างงานเริ่มลดลง นั้บย่อมแสดงให้เห็นว่าเรากำลังเข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจถดถอย ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวนักลงทุนจะรู้สึกไม่มั่นใจและกังวลใจเกี่ยวกับตลาดการลงทุน จึงเริ่มมองหาสินทรัพย์ที่มีความปลอดภัยหรือมีความผันผวนต่ำ ลงทุนแล้วสบายใจ แม้ว่าผลตอบแทนที่ได้รับจะอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งการลงทุนใน "Safe Haven" หรือสินทรัพย์ปลอดภัยมีหลายรูปแบบดังต่อไปนี้



1 เงินสด

ถือเป็นสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่องสูงสุด มีความผันผวนต่ำ ข้อดีของการถือครองเงินสด คือ เป็นวิธีที่สะดวกในการรักษาความมั่นคงของเงินในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน มีความสะดวก และมีความยืดหยุ่นที่สูง นักลงทุนสามารถใช้เงินสดได้ทันทีเมื่อต้องการใช้เงิน ไม่มีข้อจำกัดหรือข้อผูกพันในการเข้าถึงเงิน แต่ข้อเสียสำหรับการถือครองเงินสด คือ ไม่สามารถสร้างผลตอบแทนได้ แถมมูลค่าเงินจะลดลงตามอัตราเงินเฟ้อ



2 ตราสารหนี้

ถือเป็นสินทรัพย์ปลอดภัยที่มีความผันผวนต่ำ เมื่อเทียบกับสินทรัพย์อื่นๆ เพราะตราสารหนี้เป็นหลักทรัพย์ทางการเงินที่มีการสัญญาว่าผู้ถือตราสารหนี้จะได้รับเงินคืนตามมูลค่าหนี้ และ/หรือดอกเบี้ยที่ระบุไว้ในสัญญา หรือเงินอื่นๆ ที่ระบุไว้ในสัญญา ซึ่งมักถูกออกโดยธนาคาร รัฐบาล หรือบริษัท เพื่อใช้เป็นการระดมเงินทุนในการดำเนินกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์ที่ตลาดหรือเศรษฐกิจมีความไม่แน่นอน ข้อดีของการลงทุนในตราสารหนี้ คือ ความเสถียรในการให้ผลตอบแทน เพราะได้รับการจ่ายเงินดอกเบี้ยและเงินต้นอย่างสม่ำเสมอตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ และมีความสะดวกในการลงทุนสามารถซื้อและขายได้ในตลาดที่มีการซื้อขาย ถึงแม้ตราสารหนี้จะเป็นสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ แต่ก็มีข้อเสีย คือ อัตราผลตอบแทนที่ได้มักต่ำกว่าการลงทุนในสินทรัพย์อื่นๆ เช่น หุ้น และในบางครั้งอาจมีความเสี่ยงที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอัตราดอกเบี้ย อัตราแลกเปลี่ยน และการผิดเงื่อนไขการชำระหนี้ของผู้ออกตราสารหนี้ที่ไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้า



3 กอง

ถือเป็นหนึ่งในสินทรัพย์ที่นักลงทุนเชื่อว่ามีความปลอดภัย ถึงแม้ว่าจะมีความผันผวนสูง โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจหรือสงคราม เนื่องจากทองคำเป็นสินทรัพย์ที่มีมูลค่าในตัวเองและได้รับการยอมรับทั่วโลก ซึ่งข้อดีของการลงทุนในทองคำ คือ มูลค่าของทองคำนั้นจะไม่ลดลงตามอัตราเงินเฟ้อ เนื่องจากทองคำบนโลกนั้นมีอยู่อย่างจำกัด และถูกผลิตเพิ่มขึ้นได้อย่างยากลำบาก ไม่เหมือนเงินสกุลต่างๆ ที่สามารถถูกพิมพ์เพิ่มขึ้นได้ง่ายตลอดเวลาและเป็นสินทรัพย์ที่คงสภาพ แต่การลงทุนในทองคำมีข้อเสีย คือ หากเราซื้อทองคำไม่ว่าจะเป็นทองคำแท่ง หรือทองคำรูปพรรณจะต้องมีพื้นที่ในการเก็บรักษาและค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรักษาสินค้า และในระยะสั้นทองคำไม่สามารถสร้างรายได้จากการได้รับดอกเบี้ยหรือการสร้างผลตอบแทนเหมือนการลงทุนในหุ้นหรือตลาดทุน ปัจจุบันนักลงทุนจึงให้ความสนใจกับการลงทุนทองคำในรูปแบบกองทุนรวมมากขึ้น โดยมูลค่าของหน่วยลงทุน กองทุนรวมทองคำจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงตามราคาทองคำในตลาด มีสภาพคล่องสูง สามารถซื้อขายหรือแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดได้โดยไม่ต้องเก็บรักษาทองคำ นอกจากนี้ กองทุนรวมทองคำบางกองทุนมีนโยบายจ่ายเงินปันผล เพื่อสร้างรายได้หรือผลตอบแทนในระหว่างลงทุนอีกด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “Safe Haven” หรือสินทรัพย์ปลอดภัยมักเป็นสินทรัพย์ที่มีความเป็นอิสระของราคาแตกต่างจากราคาของสินทรัพย์อื่นๆ ที่มีผลกระทบจากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจหรือจากความผันผวนของตลาดลงทุน การย้ายเงินลงทุนไปอยู่ในหลุมหลบภัย (Safe Haven) จึงมีความสำคัญ เพราะจะเป็นการลงทุนที่มุ่งหวังรักษาดำเนิน หรือเพิ่มมูลค่าขึ้น ในช่วงเวลาที่สภาวะเศรษฐกิจมีความผันผวน และเพื่อลดความเสี่ยงในกรณีที่กำลังเข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ แต่ข้อควรระวังของการลงทุนในสินทรัพย์ปลอดภัย คือ ความเข้าใจสินทรัพย์แต่ละประเภทที่จะลงทุน เพราะผลตอบแทนจากสินทรัพย์ประเภท Safe Haven ไม่ได้คงที่ตลอด รวมถึงค่าธรรมเนียม/ค่าใช้จ่าย ความนิยมของตลาด และการลงทุนในสินทรัพย์นี้อาจไม่ใช่สินทรัพย์ลงทุนที่ดี หากเศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัวหรืออยู่ในภาวะขยายตัว

สำหรับการตัดสินใจในการลงทุนในสินทรัพย์ปลอดภัยขึ้นอยู่กับสถานการณ์วัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายการลงทุนของแต่ละบุคคล เพราะในความเป็นจริงการลงทุนในสินทรัพย์ปลอดภัยยังสามารถใช้เป็นทางเลือกในการกระจายสินทรัพย์ลงทุน เพื่อกระจายความเสี่ยงได้เช่นกัน ซึ่งปัจจุบัน กบข. มีแผนการลงทุนที่กระจายสินทรัพย์ลงทุนให้สมาชิกสามารถเลือกแผนได้ตามเป้าหมาย และตามระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ โดยมีทั้งแบบแผนสำรองที่มีนโยบายการลงทุนกระจายหลากหลายสินทรัพย์ ทั้งหุ้น ตราสารหนี้ และสินทรัพย์อื่นๆ หรือ แบบผสมแผนการลงทุนด้วยตนเอง หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุน สามารถขอคำปรึกษาจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ได้ที่ My GPF Application เลือกเมนู “นัดหมายปรึกษา” เลือกวันและเวลาที่สะดวกเพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ... 

Safe Haven หรือสินทรัพย์ปลอดภัย

เลขาธิการ กบข. คนใหม่ พร้อมเริ่มงานสร้างฐานและผลักดันกองทุนไทยให้มั่นคง



เลขาธิการ กบข. คนใหม่ “ทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์” พร้อมเริ่มงานรับตำแหน่ง มีเป้าหมายพัฒนา กบข. เป็นกองทุนที่มีความมั่นคง สร้างผลตอบแทนที่ดีให้แก่สมาชิก และสร้างฐานกองทุนไทยให้มีความมั่นคงและยั่งยืน

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เข้ามาปฏิบัติหน้าที่วันแรก โดยมีผู้บริหารและพนักงาน กบข. ให้การต้อนรับ หลังจากได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการ กบข. ตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2567 เป็นต้นไป ด้วยประสบการณ์ความเชี่ยวชาญการบริหารการเงิน การคลัง และการลงทุน มีวิสัยทัศน์ที่ตรงกับภารกิจของ กบข. และมีเป้าหมายการดำเนินงานที่จะพัฒนาองค์กรให้เป็นกองทุนที่มีความมั่นคง สร้างผลตอบแทนที่ดีให้แก่สมาชิก และสร้างฐานกองทุนไทยให้มีความมั่นคงและยั่งยืน

ทั้งนี้ นายทรงพล มีประสบการณ์การทำงานด้านการบริหารการเงิน การคลัง และการลงทุนในตำแหน่งสำคัญ อาทิ ผู้อำนวยการสถาบันคุ้มครองเงินฝาก รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) รองกรรมการผู้จัดการธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) กรรมการบริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) กรรมการบริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด กรรมการบริษัท บริหารสินทรัพย์กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) กรรมการองค์การเภสัชกรรม กรรมการบริษัท หลักทรัพย์จัดการกองทุนกรุงไทย จำกัด (มหาชน)



ด้านการศึกษา นายทรงพล จบการศึกษา ระดับปริญญาโทจาก Master of Business Administration with Finance, Case Western Reserve University ระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต B.S. Finance, University of Findlay นอกจากนี้ ยังผ่านหลักสูตรผู้บริหารระดับสูงอื่น ๆ อาทิ นักบริหารการเงินการคลังระดับสูง รุ่นที่ 3 กรมบัญชีกลาง และหลักสูตรต่างๆ ของสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย (IOD) ดังนี้ หลักสูตร Corporate Governance for Capital Market Intermediaries (CGI) รุ่นที่ 7/2015 หลักสูตร Director Certification Program (DCP) รุ่นที่ 231/2016 และหลักสูตร IT Governance and Cyber Resilience Program (ITG) รุ่นที่ 15/2020

กบข. รับประกาศนียบัตรรางวัลข้อมูลเปิดภาครัฐประจำปี 2567



เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2567 นายรณชัย วินทวามร ผู้ช่วยเลขาธิการ กลุ่มงานเทคโนโลยีสารสนเทศ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เป็นตัวแทน กบข. เข้ารับประกาศนียบัตรรางวัลชุดข้อมูลเปิดทรงคุณค่า จาก ดร.พวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ภายในงานวัน ข้อมูลเปิดนานาชาติ (International Open Data Day 2024) ณ สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย

โดย กบข. ได้ให้ความสำคัญกับการเปิดเผยข้อมูลภาครัฐ มีมาตรการในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลที่เหมาะสม และเผยแพร่ข้อมูล เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด ซึ่งการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างหน่วยงาน ได้ใช้หลักธรรมาภิบาล เพื่อคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิก และผู้มีส่วนได้เสียทั้งหมดมาโดยตลอด

ทั้งนี้ งานวันข้อมูลเปิดนานาชาติ (International Open Data Day 2024) จัดขึ้นโดย สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) ภายใต้ หัวข้อ “Data-Driven for Sustainability: การขับเคลื่อนด้วยข้อมูลเพื่อ การพัฒนาที่ยั่งยืน” เพื่อส่งเสริมการใช้งานระบบข้อมูลแบบเปิด (Open Data) ที่เป็นกุญแจสำคัญในการเดินทางสู่การเป็นรัฐบาลเปิดได้ อย่างยั่งยืน





6 สิ่งที่คนวัย 60 เสียถายมากที่สุด

สรท่านรู้หรือไม่มีใครสามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขเรื่องราวหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตได้ หลายคนจึงมีบางเรื่องที่ติดอยู่ในใจและทำให้คนถึงกับรู้สึกเสียถายหรือเสียใจทุกที คอลัมน์ WOW ฉบับนี้จึงอยากชวนคุณมานั่งไทม์แมชชีนทางความคิดผ่าน 6 เรื่องสำคัญที่คนวัย 60 รู้สึกเสียถายมากที่สุดที่ไม่ได้ทำตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งได้รวบรวมนำมาฝากไว้เป็นข้อคิดเพื่อให้คุณลองจินตนาการดูว่า หากวันนี้คุณต้องอยู่ในวัย 60 จะมีเรื่องใดบ้างที่คุณจะเสียถาย เพราะไม่เคยได้ทำเลย...

1 ไม่กล้าลงมือทำสิ่งที่อยากทำ

หลายครั้งที่คนเรามักจะกลัวการตัดสินใจที่จะทำอะไรสักอย่างด้วยความเด็ดเดี่ยว ไม่ว่าจะเป็นเพราะกลัวความผิดพลาดผิดพลาดเสียใจกลัวการเปลี่ยนแปลง หรือกลัวสิ่งใหม่ๆ ที่รอคุณอยู่ข้างหน้า และยังรู้สึกว่าการอยู่ใน Comfort Zone ย่อมดีกว่าเสมอ ซึ่งหากคุณรู้สึกว่าคุณเองมีความคิดแบบนี้ อาจทำให้ชีวิตคุณไม่มีวันพัฒนาขึ้นได้เลย ลองเริ่มต้นจากการเข้าไปอยู่ในสังคมใหม่ๆ เริ่มหาแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้นจากคอร์สเรียนเสริมทักษะต่างๆ หรือเริ่มทำโปรเจกต์งานที่คุณอาจเคยปฏิเสธหรือแม้แต่การบอกกับใครสักคนที่คุณชอบ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ชีวิตเกิดความเสียบบางอย่าง แต่คนวัยเกษียณหลายๆ คนเสียใจมากกว่าที่ไม่ยอมเสี่ยงเลย

2 ไม่ได้ตั้งเป้าหมายชีวิตแล้วทำตามนั้น

ชีวิตที่ไม่มีเป้าหมาย ก็เหมือนการเดินทางที่ปราศจากแผนที่บอกทิศทาง นอกจากทำให้ชีวิตขาดจุดยืนเพราะมัวใช้ชีวิตในแบบที่คนอื่นอยากให้เป็นแล้ว สำหรับคนวัยเกษียณหลายคน บอกว่าเป็นเรื่องน่าเสียถายและเสียใจที่ฟังคำพูดคนอื่นมากเกินไป และไม่ได้ตั้งเป้าหมายให้แน่นอนว่าต้องการอะไรในชีวิตกันแน่ ทำให้รู้สึกเสียถายโอกาสที่จะเติมเต็มความฝันที่แท้จริงของตัวเอง

3 ไม่ได้วางแผนการเงินให้ดีกว่านี้

เงินนอกจากจะเป็นปัจจัยสำคัญในการใช้ชีวิตแล้ว การวางแผนการเงินที่ีจะช่วยให้เราสามารถสร้างอนาคตที่มั่นคง ไม่เป็นหนี้สิน และช่วยแก้ปัญหาการเก็บเงินไม่อยู่ได้อีกด้วย หลายคนจึงรู้สึกเสียถายที่ตัวเองไม่ได้วางแผนการเงินให้มีเงินพอใช้หลังเกษียณ จึงทำให้ยังคงต้องทำงานหนักอยู่แม้จะถึงวัยเกษียณแล้วก็ตาม

4 ไม่ได้สานความสัมพันธ์ที่สนิทสนมกับลูกหลาน

ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยคือปัญหาสำคัญของหลายๆ ครอบครัว ทำให้คนแก่และคนวัยหนุ่มสาวจนความคิดให้ตรงกันได้ยาก และมักทำให้พวกเขาคើเกิดความห่างเหิน เพราะขาดความสนิสนมที่จะสร้างบรรยากาศความอบอุ่นให้เกิดขึ้นได้ในครอบครัว เราจึงมักเห็นคนวัยเกษียณที่มักรู้สึกเหงาและใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวเพราะขาดลูกหลานที่คอยดูแลหรือแวะเวียนมาเยี่ยมอยู่เสมอ ซึ่งเรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งที่เหล่าคุณปู่ คุณย่า หลายๆ คนบอกว่า เป็นเรื่องที่น่าเสียถาย จึงอยากสนิทกับลูกหลาน เพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น

5 ใช้ชีวิตเร่งรีบมากเกินไป

ความเร่งรีบมักทำให้เราตีตัวออกห่างจากปัจจุบัน เพราะเริ่ม ‘มองไปข้างหน้า’ มากเกินไปจนอาจละเลย ‘สิ่งที่อยู่ตรงหน้า’ กลายเป็นว่ากำลังใช้ชีวิตกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึงจนเกินสมดุล เพราะมัวแต่คิดว่าจะประสบความสำเร็จเร็วๆ จึงไม่ได้หยุดชื่นชมความงามระหว่างทางเลย นี่จึงเป็นความรู้สึกเสียถายอีกอย่างที่คุณส่วนใหญ่อู้สึกในบั้นปลายของชีวิต ซึ่งถ้าย้อนเวลาได้คนวัยเกษียณหลายคนจึงอยากใช้ชีวิตให้ช้าลงอีกนิด เพื่อจะด้กตวงความสุขในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมาเอาไว้ให้มากกว่านี้

6 ไม่ดูแลสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะฟัน

คนส่วนใหญ่เอาแต่ครุ่นคิดว่า ถ้าตอนนั้นพวกเขาแปร่งฟันให้ดีกว่านี้ วันนี้นคงไม่ต้องใส่ฟันปลอม และบางทีพวกเขาก็เผลอคิดว่าถ้าพวกเขาออกกำลังกายวันละวันละหน่อย ตอนนี้นพวกเขาคงไม่เป็นโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อต่อและกระดูก และความดันสูง “แน่นอนว่าการป่วยหลังเกษียณทำให้ความสนุกจากการใช้เงินที่คุณเก็บมาทั้งชีวิตน้อยลงไปกว่าครึ่งแน่นอน”

ลองถามตัวเองในตอนนี้ดูว่า “คุณจะใช้ชีวิตยังไงให้รู้สึกเสียถายน้อยที่สุดก่อนจะถึงบั้นปลายชีวิต” เพราะเวลาและสายน้ำไม่เคยไหลย้อนกลับ ... 



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)