

My GPF

วารสาร กบช.
October 2025

เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior

เมื่อประสบการณ์เป็นมากกว่าเรื่องเล่า

พบการรวมตัวครั้งสำคัญของเหล่ารุ่นพี่ เพื่อส่งต่อความหวังดีสู่รุ่นน้อง



เปิดโลกการเงินกับ
GPF Podcast

“พินัยกรรม”
เครื่องมือวางแผนชีวิตที่ไม่ควรมองข้าม

บทบาทของทองคำในพอร์ตลงทุน
เมื่อตลาดโลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน



๑๓ ตุลาคม วันนวมินทรมหาราช

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



สถิตอยู่ในใจตราบนิรันดร์

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

เปิดโลกการเงินกับ
GPF Podcast

Deal 4 You

เติมเต็มความรู้คู่ความอร่อย
กับดีลส่วนลดเพื่อคนรักอาหาร

เรื่องจากปก

เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior
เมื่อประสบการณ์เป็นมากกว่าเรื่องเล่า

Money Buddy

“พินัยกรรม”
เครื่องมือวางแผนชีวิตที่ไม่ควรมองข้าม

ลงทุนลงทุน

บทบาททองคำในพอร์ตลงทุน
เมื่อตลาดโลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

Check Now

October Theory
ทฤษฎีแห่งเวลา... การสิ้นสุดและเริ่มต้นใหม่

เรื่องท้ายเล่ม

ยามู่เป้า
ความหวังใหม่ของการรักษาโรคมะเร็ง



October 2025

ด้วยความเชื่อว่า “แรงบันดาลใจ” คือพลังที่ไม่เคย
หยุดนิ่ง โครงการ “เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior” จึงยังคงเดิน
หน้าส่งต่อเรื่องราวดี ๆ จากผู้มีประสบการณ์จริงสู่สมาชิก
กบข. รุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง โครงการนี้ได้กลายเป็นพื้นที่แห่ง
การเรียนรู้ให้เห็นว่า “ความมั่นคงทางการเงิน” คือผลลัพธ์
ของการเตรียมตัวและการลงมือทำอย่างมีเป้าหมาย วารสาร
กบข. ฉบับนี้จึงพาคุณไปพบกับเรื่องราวจริงจากรุ่นพี่ กับ
ประสบการณ์ชีวิตหลังเกษียณที่อยากส่งต่อถึง “รุ่นน้อง”
เพื่อเริ่มต้นวางแผนชีวิตเกษียณอย่างมีเป้าหมาย เพื่อก้าวสู่
Freedom for Living ไปด้วยกัน

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่าง ๆ ยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจที่ไม่
ควรพลาด ไม่ว่าจะเป็น คอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” กับบทบาท
สำคัญของทองคำในพอร์ตลงทุน เมื่อตลาดโลกเต็มไปด้วย
ความไม่แน่นอน คอลัมน์ “Money Buddy” ที่จะมาเติม
ความรู้เรื่อง “พินัยกรรม” เครื่องมือวางแผนชีวิตที่ไม่ควร
มองข้าม และคอลัมน์ “Check Now” ที่จะพาคุณไปรู้จัก
เสน่ห์และความน่าสนใจของ October Theory ทฤษฎีแห่ง
เวลา แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า พร้อมสาระดี ๆ ที่ กบข.
ตั้งใจส่งถึงคุณเสมอ...

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ่มได้ก็

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา รุสชาติ

นันทกมล จันทเสรินทร์

พิรทัศน์ ชัยอภิบัณฑิต

วิธยา พิสุทธ์พิบูลวงศ์

ประภาวรรณ กองไข่

กัญญา ศิริวรารณ

สทิสพร เกตุอินทร์



เปิดโลกการเงิน กับ



GPF PODCAST

ฟังสบาย ได้ความรู้ทุกเวลา

ในยุคที่ทุกคนต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา “การฟัง” กลายเป็นอีกหนึ่งวิธีเรียนรู้ที่เข้าถึงได้ง่าย และเหมาะกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ เพราะเพียงแค่เปิดฟังผ่านมือถือ หรือจะเปิดตอนที่คุณกำลังขับรถก็สามารถเปิดรับแนวคิดดี ๆ เติมแรงบันดาลใจ และอัปเดตความรู้ใหม่ ๆ ได้ทุกที่ทุกเวลา

สำหรับสมาชิก กบข. ที่ชื่นชอบการฟัง หรืออยากใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คอลัมน์ GPF EXPERIENCE ฉบับนี้ ขอแนะนำ “GPF Podcast” อีกหนึ่งช่องทางการเรียนรู้ ที่ กบข. พัฒนาขึ้นสำหรับคนที่อยากพัฒนาทักษะทางการเงิน แต่ไม่มีเวลาอ่านข้อมูลยาว ๆ เพื่อให้สามารถเข้าถึงความรู้ทางการเงิน การออม การลงทุน และการวางแผนเกษียณด้วยวิธีที่ง่ายยิ่งขึ้นผ่านสื่อรูปแบบเสียงที่ออกแบบเนื้อหาให้กระชับ เข้าใจง่าย ฟังได้เพลิน โดยเน้นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเงินในชีวิตจริง และการออมเพื่อการเกษียณ โดยสมาชิกสามารถเลือกรับฟังได้ถึง 3 รายการ ไม่ว่าจะเป็น รายการ “Money Buddy” ที่ทำหน้าที่เหมือน “เพื่อนคู่หูทางการเงิน” ที่คอยแนะนำเรื่องการบริหารเงินแบบเป็นกันเอง ไม่ใช่ศัพท์เทคนิคเยอะ เพื่อให้ผู้ฟังทุกกลุ่ม สามารถเข้าใจและนำไปปรับใช้ได้ รายการ “Happy Retirement” ที่รวบรวมความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ที่สมาชิก กบข. ควรรู้เพื่อให้ทุกคนได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอย่างมั่นใจภายใต้เป้าหมาย “เกษียณมีสุข” ไปด้วยกัน นอกจากนี้ รายการ “มุมมองการลงทุน” ยังนำเสนอข้อมูลและบทวิเคราะห์ในแต่ละช่วงเวลาที่สำคัญจากทีม กลยุทธ์การลงทุน กบข. เพื่อถ่ายทอดภาพรวมเศรษฐกิจ แนวโน้มของตลาดการเงิน รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการลงทุนทั้งในและต่างประเทศเพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจทิศทางของตลาดได้มากขึ้นสามารถใช้ข้อมูลเป็นแนวทางประกอบการตัดสินใจวางแผนการออมและการลงทุนได้อย่างเหมาะสม



ไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงวัยไหนของการทำงานหรือกำลังเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณ “GPF Podcast” พร้อมเป็นเพื่อนคู่หูที่จะเติมเต็มความรู้ให้คุณตลอดเส้นทาง เพื่อให้คุณเข้าใจ หรือบรรลุปเป้าหมาย “เกษียณมีสุข” ได้อย่างมั่นใจ สมาชิก กบข. สามารถติดตามฟัง GPF Podcast ได้ที่ My GPF Application เพียงเข้าไปที่เมนู “หลักสูตรออนไลน์” แล้วเลือกหมวด GPF Podcast เพื่อฟังเรื่องราวที่คุณสนใจได้ทุกวันเพราะเราตั้งใจที่จะเป็นแรงบันดาลใจดี ๆ ที่ช่วยให้คุณ “ฟังสบาย ได้ความรู้ทุกเวลา” ...





เติมเต็มความรู้คู่ความอร่อย

กับส่วนลดเพื่อคนรักอาหาร



เพราะ “อาหาร” ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่เติมเต็มท้องให้อิ่มเท่านั้น แต่อาหารยังสะท้อนถึงวัฒนธรรม ความสุข และความผูกพันของคนในครอบครัว อีกทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจที่ส่งต่อความอบอุ่นในทุกมื้อ พิเศษ และในโอกาสของ “วันอาหารโลก” (World Food Day) ซึ่งตรงกับวันที่ 16 ตุลาคมของทุกปี วันที่ชวนให้เราตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของอาหารในชีวิต คอลัมน์ Deal4You ขอชวนคุณมาร่วม “เติมเต็มความรู้คู่ความอร่อย” ไปด้วยกัน ผ่านเคล็ดลับจานเด็ดจากผู้เชี่ยวชาญ พร้อมดีลสุดพิเศษเพื่อ “คนรักอาหาร” ที่จะมอบทั้งความรู้ด้านการทำอาหาร และความสุขจากรสชาติที่คุ้มค่า ให้ทุกมื้อของคุณ กลายเป็นช่วงเวลาแห่งความอร่อยและแสนพิเศษ

สำหรับใครที่อยาก “ยกระดับความรู้เรื่องอาหาร” จากแค่คนชอบกิน ไปสู่การเข้าใจเบื้องหลังความอร่อยอย่างแท้จริง สถาบัน The V School พร้อมเป็นเพื่อนร่วมทางในการเรียนรู้ของคุณ ที่นี่มีหลักสูตรให้เลือกกว่า 20 คอร์ส ครอบคลุมทั้งเมนู อาหารไทย ญี่ปุ่น จีน และเกาหลี ซึ่งสอนโดยเชฟผู้เชี่ยวชาญ ถ่ายทอดเทคนิคการปรุงอาหารอย่างพิถีพิถัน ตั้งแต่พื้นฐานจนถึงระดับมืออาชีพ ไม่ว่าคุณจะอยากเรียนรู้เพื่อดูแลตัวเอง ทำอาหารให้ครอบครัว หรือเติมเต็มความสุขจากการได้ลงมือทำด้วยใจ การเรียนรู้กับ The V School จะช่วยเปิดมุมมองใหม่ให้กับ “การกิน” ที่ไม่ใช่แค่เรื่องของรสชาติ แต่คือศิลปะของชีวิตที่หล่อหลอมทั้งความคิด ความใส่ใจ และความสัมพันธระหว่างผู้คน พิเศษสำหรับสมาชิก กบข. รับส่วนลดค่าเรียนสูงสุดถึง 20% และส่วนลดกลุ่มอาหาร (Food Catering) สูงสุด 10% เพื่อให้คุณและคนที่คุณรักได้เต็มอิ่มกับมื้ออาหารแสนพิเศษ เพราะเราเชื่อว่า “ความสุขจากอาหาร” จะสมบูรณ์แบบที่ สุด เมื่อมาพร้อมกับ “ความรู้” ที่เติมเต็มทุกคำแห่งความอร่อย



สิทธิพิเศษคอร์สเรียนทำอาหาร
รวมคอร์สอาหารญี่ปุ่นกว่า 20+ คอร์ส สำหรับสมาชิก กบข. และครอบครัว

สอบถามรายละเอียด
สแกนเลย

ส่วนลด 10% สำหรับเรียนที่สถาบัน

ส่วนลด 20% สำหรับคอร์สเรียนออนไลน์

ส่วนลด 15% ในเดือนกุมภาพันธ์ (เรียนที่สถาบัน)

085-483-0238

โรงเรียนสอนทำอาหาร เดอะ วี สคูล

สิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก กบข.

ส่วนลดสิ่งซื้อกลุ่มอาหาร Food Catering สูงสุด 10%

สอบถามรายละเอียด
สแกนเลย

โรงเรียนสอนทำอาหาร เดอะ วี สคูล

085-483-0238

สมาชิก กบข. สามารถดูรายละเอียดเงื่อนไขและกดใช้สิทธิได้ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” พร้อมกดรับสิทธิได้เลย... 

เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior

เมื่อประสบการณ์เป็นมากกว่าเรื่องเล่า

พบการรวมตัวครั้งสำคัญของเหล่ารุ่นพี่ เพื่อส่งต่อความหวังดีสู่รุ่นน้อง



“แรงบันดาลใจ” คือพลังที่ไม่เคยหยุดนิ่ง เช่นเดียวกับโครงการ “เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior” ที่ยังคงเดินทางไปส่งต่อเรื่องราวดี ๆ จากผู้มีประสบการณ์จริงสู่สมาชิก กบข. รุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง หลังจากเสวยตอบรับที่อบอุ่นในปีที่ผ่านมา โครงการนี้ได้กลายเป็นอีกหนึ่งพื้นที่แห่งการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจ ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ให้กับผู้ที่กำลังวางแผนชีวิตหลังเกษียณได้เห็นว่า “ความมั่นคงทางการเงิน” ไม่ใช่เรื่องขงโชค แต่เป็นผลลัพธ์ของการเตรียมตัวและการลงมือทำอย่างมีเป้าหมาย

ตลอดปีที่ผ่านมา “รุ่นพี่” อดีตสมาชิก กบข. หลายคนได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตหลังเกษียณ ทั้งความสำเร็จ ความท้าทาย และบทเรียนที่มีค่าจากการวางแผนการเงินกับ กบข. ไม่ว่าจะเป็นเคล็ดลับการออมตั้งแต่วันแรกที่เข้ารับราชการ การจัดสรรเงินก่อนจาก กบข. ให้เกิดประโยชน์สูงสุด หรือการสร้างสมดุลระหว่าง “เงิน” กับ “ความสุข” ในชีวิตหลังเกษียณ เรื่องราวเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างแรงบันดาลใจให้กับสมาชิกเท่านั้น แต่ยังเป็นบทพิสูจน์ว่าความสุขหลังเกษียณเริ่มต้นได้จาก “การวางแผนวันนี้”

ในปีที่สองของโครงการ “เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior” ยังคงมุ่งมั่นที่จะส่งต่อความหวังดีสู่รุ่นน้องเหมือนเป็นสะพานเชื่อมความรู้และประสบการณ์จากรุ่นสู่รุ่น ผ่านการพูดคุยกับสมาชิก กบข. ที่เกษียณแล้ว เพื่อถ่ายทอดแนวทางการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณค่า และแนวทางการจัดการเงินออม โดยปีนี้ เราจะได้พบกับรุ่นพี่ที่มีมุมมองการใช้ชีวิตที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทุกคนมีเหมือนกัน คือ “หัวใจแห่งการแบ่งปัน” เพื่อส่งต่อเรื่องราวที่มีคุณค่าให้เป็นบทเรียนและแรงบันดาลใจสู่รุ่นน้อง ๆ รุ่นต่อไป และนี่เองคือจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจบทใหม่ ที่คอลัมน์เรื่องจากปกฉบับนี้อยากพาคุณไปพบกับเรื่องราวจริงของรุ่นพี่กับประสบการณ์การเดินทางสู่ชีวิตหลังเกษียณ พวกเขาได้เรียนรู้อะไรจากการวางแผนชีวิต? อะไรคือจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ “การออม” กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต? และคำฝากจากใจที่อยากส่งต่อถึง “รุ่นน้อง” ซึ่งกำลังเตรียมตัวสู่วันเกษียณอย่างมีเป้าหมาย



เสียงจากรุ่นพี่

คุณกันยารวี สากรสินธุ์

อดีตข้าราชการจากศาลแขวงพิทยา

“ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ พี่อยากจะวางแผนให้เร็วกว่านี้ เพราะพอถึงวันเกษียณจึร ะ เราจะไม่รู้เลยว่าเงินที่มีมันไม่พอใช้แน่ ถ้าไม่ได้เริ่มเก็บตั้งแต่นั้น”

“พอถึงวันนี้ ถึงเข้าใจว่าทำไม เขาถึงบอกให้เริ่มออมตั้งแต่วันแรก”

พี่เป็นสมาชิก กบข. ตั้งแต่เริ่มโครงการเลยละ ตอนนั้นก็อยากวางแผนอยู่นะ แต่ด้วยเงินเดือนราชการมันน้อย ก็เลยไม่ได้ออมเพิ่มมากนัก หลัง ๆ เริ่มพอมีเงินเหลือบ้าง ก็เลยออมเพิ่มกับ กบข. ให้มากขึ้น แต่พูดตามตรง... ก็เข้าไปนิคคะ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ ตอนที่พี่ยังทำงานอยู่ พี่อยากจะมีเงินออมหลังเกษียณเดือนละสัก 60,000 บาท แต่ตอนนี้ได้แค่ 30,000 เอง พอเพื่อนชวนไปกินข้าวร้านหรู ๆ หรืออยากไปเที่ยวต่างประเทศบ้างปีละครั้ง บางทีก็ต้องปฏิเสธไม่ใช่ไม่อยากไปนะ...แต่เงินเรามีแค่นี้จะไปได้อย่างไรมันไม่พอใช้ ถ้ามองว่าท้อใหม่...ไม่ท้อคะ เพราะว่าเราไม่ได้เริ่มวางแผนไว้ เราก็ต้อง “สู้กับความจริง” ที่เราเคยทำไว้อย่างจึน

“อยากฝากถึงน้อง ๆ ที่ยังทำงานอยู่... อย่ารอให้ใกล้เกษียณแล้วค่อยคิด”

พี่เคยเจอน้องบางคนพูดว่า “ไม่รู้จะอยู่ถึงเกษียณหรือเปล่า” แต่พี่อยากบอกว่า...วางแผนไว้ก่อนดีกว่า เพราะถ้าไม่วางแผน แล้วเราอยู่ถึงวันนั้นจริง ๆ มันจะไม่พอใช้จ่ายแน่นอนเหมือนอย่างพี่นี่แหละ ที่มาเริ่มออมตอนใกล้จะเกษียณสุดท้ายมันได้ไม่มาก ไม่พอใช้จริง ๆ พี่อยากฝากบอกน้อง ๆ ทุกคนเลย โดยเฉพาะคนที่เพิ่งเข้ารับราชการใหม่ ๆ **อย่ารอให้ใกล้เกษียณแล้วค่อยมาคิดเรื่องออมเงิน** ให้คิดไว้เลยว่าหลังเกษียณเราอยากจะมีเงินใช้เดือนละเท่าไร แล้วเริ่มวางแผนตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปี เป็นอย่างช้า ถ้าเป็นไปได้...เริ่มออมตั้งแต่วันแรกที่รับราชการเลย ถึงเงินเดือนจะน้อย แต่ออมไว้ทีละนิด ๆ ไปเรื่อย ๆ พอเวลาผ่านไป เงินก้อนนั้นมันจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนกลายเป็นเงินที่ช่วยให้เราอยู่สบายในบ้านปลายชีวิตได้จริง ๆ

“ค่าใช้จ่ายมันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คิดไว้เลยว่าหลังเกษียณอยากจะมีเงินใช้เดือนละเท่าไร เริ่มรับราชการปุ๊บ ออมเลยละ แม้เงินเดือนจะน้อย แต่ออมไว้ทีละนิด ๆ ไปเรื่อย ๆ มันก็จะกลายเป็นเงินที่ช่วยให้เรามีความสุขในบ้านปลายได้แน่นอน”



พี่ กันยารวี สากรสินธุ์ เล่าถึงจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตหลังเกษียณเมื่อปี 2563 ที่ผ่านมามาว่า **“หลังเกษียณแล้วมันต้องมาคิดแล้วว่าเงินจะพอไหม แต่ละเดือนค่าใช้จ่ายก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็เลยต้องหาอาชีพเสริม... ก่อนเกษียณ ไม่ได้เผื่อเรื่องนี้ไว้เลยคะ”**

หลังเกษียณแล้ว...มันต้องมาคิดจริง ๆ ว่า “เงินจะพอไหมในแต่ละเดือน” ค่าใช้จ่ายมันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่รายได้กลับคงที่ พี่ก็เลยต้องหาอาชีพเสริม เพราะก่อนเกษียณไม่ได้เผื่อเรื่องนี้ไว้เลย พี่ได้รับเงินบำนาญเดือนละประมาณ 20,000 บาท แต่ค่าใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ที่ราว ๆ 30,000 บาท ก็เลยต้องเริ่มหาทางเพิ่มรายได้ พี่ตัดสินใจไปเป็นตัวแทนขายประกัน และอีกส่วนหนึ่งก็ได้เงินจากประกันบำนาญที่เคยทำไว้ ส่วนเงินก้อนที่ได้จาก กบข. พี่เอาไปปิดหนี้สหกรณ์ออมทรัพย์ที่เป็นหนี้อยู่ แล้วเหลืออีกส่วนไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวันก็ถือว่าโล่งใจขึ้นมาหน่อย อย่างน้อยไม่มีหนี้ติดตัว และยังมีเงินให้ใช้จ่ายเพิ่มขึ้นมาได้

“ตอนรับราชการ อยากซื้ออะไรก็ซื้อได้หมด... แต่พอเกษียณ ทุกบาทต้องคิดก่อนใช้”

สมัยที่ยังรับราชการ พี่แทบไม่เคยคิดเลยว่าอนาคตหลังเกษียณจะเป็นยังไงตอนนั้นมีเงินเดือนประจำ มีกินมีใช้ อยากได้อะไรก็ซื้อได้หมด ไม่ต้องคิดเยอะแต่พอเกษียณจริง ๆ ถึงได้รู้ว่า...ทุกบาทต้องคิดก่อนใช้ เพราะเงินเข้ามาน้อยลง แต่รายจ่ายกลับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะ **ค่ารักษาพยาบาล** ถึงจะเป็นข้าราชการที่เบิกได้บางส่วน แต่ก็ยังมีค่าใช้จ่ายส่วนเกิน เช่น ค่าหมอ ค่ายา หรือค่าห้องเวลาอนโรงพยาบาลที่ไม่ได้เตรียมเงินส่วนนี้ไว้เลย เพราะไม่คิดว่าจะต้องใช้เยอะขนาดนี้ โชคดีที่สุขภาพยังดี ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง มีแค่ภูมิแพ้ที่ต้องหาหมออาทิตย์ละครั้ง



เสียงจรัญจากรุ่นพี่ คุณมานพ สิตกรพิทย์

อดีตข้าราชการสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษา

**“เริ่มออมเร็วเท่าไร
ยังมีโอกาสใช้ชีวิตหลังเกษียณ
ได้อย่างสบายใจ”**

“อย่าประมาทเรื่องการเก็บออม”

น้อง ๆ หลายคนอาจคิดว่าเพิ่งเริ่มทำงาน ยังไม่จำเป็นต้องรีบเก็บออม เพราะอีกตั้งหลายปีกว่าจะเกษียณแต่จากประสบการณ์ของผม อยากบอก เลยครับว่า “อย่าประมาท” เพราะหลังเกษียณ ค่าใช้จ่ายมันมากขึ้นแน่นอน ถ้ามีแต่เงินบำนาญอย่างเดียวมันไม่พอ บางคนไม่มีเงินสำรอง พอเจ็บป่วย ถูกฉีดยาหรือผ่าตัด เพราะสิทธิ์การรักษาไม่ได้ครอบคลุมทุกอย่าง โดยเฉพาะ ค่าห้องพิเศษหรือยานอวกาศหลัก ต้องควักจ่ายเองทั้งนั้นผมเห็นเพื่อนหลายคนไม่มีเงินสำรอง ต้องกู้หรือยืมเงินคนอื่นเพื่อรักษาตัวมันไม่ควรเกิดขึ้นเลยครับ ถ้าเราวางแผนไว้แต่เนิ่น ๆ

“เริ่มรับราชการปั๊บ...ให้มองถึงวันเกษียณเลย”

อยากฝากถึงน้อง ๆ ที่เพิ่งเริ่มเข้ารับราชการนะครับ ว่าให้มองไปถึงวันเกษียณตั้งแต่วันนี้เลย ลองคิดดูว่า ตอนนั้นเราอยากมีเงินใช้เดือนละเท่าไร อยากมีชีวิตแบบไหน อยากอยู่สบายแค่ไหน จากนั้นก็เริ่มวางแผนเก็บออมให้สอดคล้องกับเป้าหมายนั้น อย่ามีหนี้สินโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะการกู้ยืมหนี้ที่ทำไมเรา “เห็นคนอื่นก็กู้ก็อยากกู้ตาม” บางครั้งเรายังไม่เดือดร้อนจริง แต่พอมีเงินก้อนก็อยากซื้อ อยากมี อยากได้ ทั้งที่ไม่จำเป็นถ้าเราเริ่มวางแผนการเงินดี ๆ ตั้งแต่วันแรก รู้ว่ารายรับมีเท่าไร รายจ่ายเท่าไร และพยายามออมไว้ทุกเดือนเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในวัยเกษียณแน่นอน “พอเราเริ่มรับราชการปั๊บ ให้มองถึงวันเกษียณเลยครับ เพราะถ้าเราเตรียมตัวไว้ตั้งแต่ต้นเราจะไม่ต้องกังวลตอนบั้นปลายชีวิต แล้วจะได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขจริง ๆ”

“ผมเริ่มออมช้า...เลยพลาดโอกาสสำคัญไป”

ต้องบอกตามตรงว่าผม “เก็บเงินช้าไป” ผมเป็นสมาชิก กบข. ตั้งแต่ ปี 2540 เริ่มคิดเรื่องการออมเพิ่มตอนอายุประมาณ 45 ปี โดยเพิ่มอัตราการออมกับ กบข. เป็น 15% แต่จริง ๆ แล้ว มันช้าไปมากครับ เพราะเหลืออายุราชการอีกแค่ 15 ปี ถ้าเริ่มตั้งแต่วันแรกที่รับราชการ ผมจะมีเวลาเก็บเงินถึง 30 ปี เงินที่ออมไว้ก็จะมากกว่านี้อีกเท่าตัว พอมาคิดย้อนหลังแล้วมันน่าเสียดายมาก เพราะตอนนั้นคิดแค่ “เงินเดือนน้อย ถ้าออมเพิ่มเดียวไม่พอใช้” แต่พอเกษียณจริง ๆ รู้เลยว่าถ้าเรามีวินัยในการหักออมตั้งแต่วันแรก มันจะไม่กระทบชีวิตประจำวันมากเลย อยากฝากน้อง ๆ ว่า “ถ้าเริ่มออมเร็ว เราจะได้เปรียบมาก” เพราะเงินมันสะสมเพิ่มขึ้นทุกปี ตอนนี้อัตราการออมของ กบข. สูงสุดถึง 27% แล้ว ใครที่ยังมีโอกาสอยู่ อย่าปล่อยให้พลาดเหมือนผม





เสียงจรัญจากรุ่นพี่

รศ.ดร.บุญพารอด

อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

**“เดี๋ยวนี้ค่าครองชีพมันสูงมาก
ไม่เคยได้คิดถึงว่าจะอยู่ถึงอายุเท่าไร
เกษียณเป็นยวไว แต่ว่าเป็นคนที่มีใจว่า
ตัวเองจะต้องมีเงินใช้ตลอดชีวิต”**

เริ่มออมกับ กบข. ตั้งแต่แรก และไม่ลังเลที่จะเพิ่ม

“เริ่มเป็นสมาชิก กบข. ตั้งแต่แรกเลยที่ได้เริ่มมาประชาสัมพันธ์แรก ๆ เพราะว่าหลักคือเก็บออมแล้วไปลงทุน และ กบข. เค้ามีมืออาชีพเราก็เลยมั่นใจ จำได้ว่าเลือกแผนที่แรงที่สุดเลย พอเค้าให้เพิ่มก็เพิ่มเลย เพราะว่าพอเราเกษียณปุ๊บเงินที่เราได้เนี่ย ก็คือเงินที่เราเก็บในสหกรณ์ของ มสท. เยอะเลย แล้วก็ กบข. อีกก้อนใหญ่ ๆ ก็เรียกว่าแทบปีมาก เพราะว่าไปรอตตอนแรกไม่ได้ผล มันออมไม่ทันแล้ว”

บทเรียนจากเพื่อน ๆ ที่เริ่มช้าเกินไป

“ก็มีเพื่อนบางคนเขาก็ไม่ค่อยได้เก็บ คือไม่สนใจการเก็บหรือว่าเก็บน้อย พอแก่แล้วมันทำงานไม่ไหว แต่ก็ต้องมาทำงานต่อ ต้องมาขายของมั้ง เอาทรัพย์สินตัวเองไปขายมั้ง แล้วบางคนก็ยังไม่บอกเลยว่าไม่ได้เก็บออมไว้มันไม่ทัน มันย้อนไม่ได้แล้ว... บางคนเข้ามาดูถูกว่าการเก็บออมมันน้อย ๆ ไม่ได้ผล แต่ถ้าคุณอายุยืนมันได้ผลนะ มันไม่รู้หรอกกะกะ เก็บไว้เถอะ อยากฝากถึงน้อง ๆ ที่เป็นข้าราชการเนี่ยโชคดีแล้ว ที่เข้ามาแล้วมี กบข. รองรับ “ออมได้ออมไปเถอะ” เพื่อที่ มันจะมาตอนเราเกษียณ แต่เดี๋ยวนี้ค่าครองชีพสูงมาก “เริ่มได้เริ่ม ออมได้ออม” เพราะว่าไปรอตตอนแรกไม่ได้ผล มันออมไม่ทันแล้ว เค้ายังบอกเลยว่าย้อนเวลาไม่ได้แล้ว”

เรื่องราวของรุ่นพี่ในโครงการ “เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior” ที่คอลัมน์เรื่องจากปากได้รวบรวมมาฝากในปีนี้เป็นเพียงสะท้อนภาพชีวิตหลังเกษียณในแง่มุมที่หลากหลาย แต่ยังมีจุดร่วมเดียวกันคือ “การมองเห็นความสำคัญของการออม” ที่เตือนให้รู้ว่า “ความมั่นคงทางการเงิน” ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หากแต่ต้องอาศัย “การลงมือทำ” ด้วยวินัย ความตั้งใจ และความเข้าใจในคุณค่าของการออมแม้เพียงเล็กน้อย ก็มีค่ามากพอเมื่อเวลาผ่านไป และนี่คือพลังแห่งการส่งต่อความหวังดีจากรุ่นสู่รุ่น... ที่วันนี้แรงบันดาลใจจากรุ่นพี่จะยังคงเดินทางต่อไปสู่รุ่นน้องเพื่อให้ทุกคนได้เริ่มต้นวางแผนการเงินของตนเองและใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมั่นใจ และมั่นคง และมีความสุขภายใต้เป้าหมาย “Freedom for Living”

สำหรับสมาชิก กบข. ที่อยากเริ่มต้นวางแผนเกษียณ และมองเห็นภาพ “ชีวิตหลังเกษียณ” ของตนเองตั้งแต่วันนี้ ขอแนะนำ เมนู My Digital Twins บนแอป กบข. เมนูสำคัญที่ช่วยให้คุณได้ ทดลองและออกแบบชีวิตหลังเกษียณในแบบที่ต้องการ เพื่อสร้างอนาคตที่ใช้สำหรับคุณ ...

ปิดท้ายโครงการ “เกษียณรุ่นพี่ GPF Senior” ในปีนี้ ด้วยบทสัมภาษณ์จากใจของ “รศ.ดร.บุญพารอด” อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ผู้เชื่อว่า “การออมตั้งแต่วันนี้ สำคัญกว่าการรอให้พร้อม เพราะเมื่อถึงวัยเกษียณ เงินที่เราเก็บและลงทุนไว้อย่างมีวินัย จะกลายเป็นหลักประกันให้ชีวิตมั่นคงและมีความสุขได้จริง”

บริหารเงินด้วยความเข้าใจและมีเป้าหมาย

“งานสุดท้ายที่ทำงานเกษียณก็คือเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สอนทางด้านบัญชีการเงิน พอหลังเกษียณเราจะมีเพื่อน 3 ชนิดคือ ‘หมอ’ ‘ไรเตอร์’ แล้วก็ ‘ช่าง’ คือ ช่อม้าน ช่อมั่ว ช่อมรดก คือเค้าให้เกษียณอายุ 60 ปี ปีนี้มีความคิดเลยว่าโอเคเลย ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมาก เพราะว่าถ้าไปเที่ยวพักผ่อนกับเพื่อน มีความสุขเที่ยวเกือบทุกเดือน” การบริหารเงินเรามองว่าอย่างน้อยเราตายไปก็มีเงินไว้ให้กับลูกด้วย แต่ก่อนก็ว่าเงินบ้านญาติได้เยอะพอสมควรหลายหมื่นอยู่ แต่เดี๋ยวนี้ค่าครองชีพมันสูงมาก อย่างรายจ่ายที่บ้านขนาดเป็นชนชั้นกลาง น่าจะประมาณ 10,000 ถึง 15,000 ต่อคน ถ้าเราอยู่แบบสบาย ๆ... ถ้ามีแค่บ้านญาติอยู่ได้นะคะ แต่ว่าก็คงอาจจะได้ไปเที่ยวน้อยลง แล้วก็ชีวิตอาจจะต้องมีธัยสัถ์กว่านี้”

มั่นใจในชีวิตหลังเกษียณ เพราะเริ่มออมไว้อย่างทันท่วงที

“จริง ๆ ก็ไม่เคยได้คิดถึงว่าจะอยู่อายุเท่าไร เกษียณเป็นยังไง แต่ว่าเป็นคนที่มีใจเลยว่าตัวเองต้องมีเงินใช้ตลอดไป เพราะเราทำหลายอย่าง เราเก็บเราออม แล้วออมหลายชนิดด้วย มีทั้ง กบข. ทั้งกรมธรรม์ ลงทุนหลายอย่าง ลงทุนเสี่ยงมั้งไม่เสี่ยงมั้ง”



ติดตามบทสัมภาษณ์ของเหล่ารุ่นพี่

ได้ผ่านทาง  **YouTube** กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ





“พินัยกรรม” เครื่องมือวางแผนชีวิต ที่ไม่ควรมองข้าม



คุณเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า ถ้าวันหนึ่งคุณไม่อยู่แล้ว ใครจะเป็นคนจัดการทรัพย์สินแทนคุณ? และสิ่งนี้คือหนึ่งในเรื่องสำคัญที่ทำให้หลายครอบครัวต้องเผชิญปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ หรือแม้กระทั่งเกิดการฟ้องร้องกันเอง เพียงเพราะไม่มี “พินัยกรรม” ไว้ชี้แจงที่ชัดเจน ทั้งที่จริงแล้วพินัยกรรมคือแผนสำคัญในชีวิตที่ช่วยป้องกันความวุ่นวายเหล่านี้ได้

พินัยกรรมสำคัญไฉน ?

พินัยกรรม คือเอกสารแสดงเจตนาสุดท้ายของบุคคลที่จัดทำขึ้นเพื่อระบุว่า เมื่อเขาเสียชีวิตแล้ว ทรัพย์สินและสิทธิหน้าที่ต่าง ๆ ของเขาจะถูกส่งต่อให้แก่ใคร และใครจะเป็นผู้ดูแลจัดการแทน โดยมีผลผูกพันทางกฎหมาย พินัยกรรมช่วยให้การจัดการมรดกเป็นไปตามความต้องการของเจ้าของทรัพย์สินอย่างชัดเจน ไม่ต้องพึ่งการตีความตามกฎหมายทั่วไป ซึ่งอาจไม่ตรงกับความต้องการจริง

การทำพินัยกรรมจึงถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันความขัดแย้งในครอบครัว ลดโอกาสการเกิดทะเลาะหรือฟ้องร้องกันหลังเจ้าของทรัพย์สินเสียชีวิต ผู้ทำพินัยกรรมสามารถกำหนดได้อย่างอิสระว่าใครจะได้รับมรดก ไม่จำกัดเฉพาะญาติสายเลือดเดียวกัน และยังสามารถแต่งตั้งผู้จัดการมรดกที่ไว้ใจได้ให้เป็นผู้ดำเนินการแทน นอกจากนี้ พินัยกรรมยังเปิดโอกาสให้เจ้าของทรัพย์สินดูแลคนที่อาจถูกมองข้าม เช่น คู่ชีวิตที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส หรือบุตรบุญธรรม การจัดทำพินัยกรรมสามารถทำได้ไม่ว่าจะมีทรัพย์สินมากหรือน้อย และไม่จำเป็นต้องรอให้ถึงวัยชรา เพราะสามารถแก้ไขเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา トラบใดที่ผู้ทำยังมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เมื่อจัดทำพินัยกรรมให้ถูกต้องตามรูปแบบที่กฎหมายกำหนด ก็จะช่วยให้อุปการะของเรากลับส่งต่อไปยังบุคคลหรือองค์กรที่เราต้องการได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน และเป็นธรรมตามเจตนารมณ์ของเรา

รูปแบบของพินัยกรรมที่กฎหมายรับรอง มีอยู่ 5 รูปแบบ

1. พินัยกรรมแบบธรรมดา

ผู้ทำพินัยกรรมพิมพ์หรือเขียน พร้อมกับลงลายมือชื่อของผู้ทำพินัยกรรมทุกหน้า และพยานก็ต้องลงลายมือชื่อรับรองอย่างน้อย 2 คน

2. พินัยกรรมเขียนเองทั้งฉบับ

ผู้ทำต้องเขียนพินัยกรรมทั้งหมดด้วยลายมือตนเอง ลงวัน เดือน ปี และสถานที่ทำเอกสาร พร้อมกำกับลายมือชื่อไว้ด้วย

3. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเดียว

ผู้ทำต้องไปแจ้งเจ้าพนักงานที่เขตหรืออำเภอ ถึงความต้องการทำพินัยกรรม โดยแจ้งรายละเอียดของทรัพย์สินและผู้รับมรดก ลงลายมือชื่อพร้อมด้วยพยานอย่างน้อย 2 คน

4. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารลับ

ผู้จัดทำพินัยกรรมโดยปิดผนึกไว้ แล้วไปนำแจ้งที่เขตหรืออำเภอ โดยผู้ทำต้องลงลายมือชื่อพร้อมด้วยพยานอย่างน้อย 2 คน จากนั้นเจ้าหน้าที่จะทำการบันทึกถ้อยคำ พร้อมลง วัน เดือน ปี ที่ทำพินัยกรรมและประทับตราตำแหน่งไว้บนซอง

5. พินัยกรรมทำโดยวาจา (เฉพาะกรณีฉุกเฉิน)

ใช้ในกรณีที่บุคคลอยู่ในอันตรายเสี่ยงแก่ความตายและไม่สามารถทำพินัยกรรมแบบอื่นได้ และต้องมีพยานอย่างน้อย 2 คน จากนั้นพยานต้องแจ้งต่อนายอำเภอหรือผู้อำนวยการเขต ให้ทราบถึงข้อความที่ผู้ทำพินัยกรรมได้สั่งไว้ด้วยวาจา วัน เดือน ปี สถานที่ทำพินัยกรรม และสาเหตุที่ไม่สามารถทำพินัยกรรมแบบอื่นได้โดยเร็วที่สุด

ซึ่งข้อมูลหลัก ๆ ที่ต้องระบุในพินัยกรรมประกอบด้วย **ข้อมูลส่วนตัว** (ชื่อ นามสกุล อายุ) **รายการทรัพย์สินต่าง ๆ** เช่น ที่ดิน บ้าน หรือ อสังหาริมทรัพย์อื่น ๆ บัญชีเงินฝากธนาคาร หุ่น กองทุน สิทธิในกองทุนต่าง ๆ เช่น กบข., กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ, กองทุนรวม ทรัพย์สินอื่น ๆ เช่น เครื่องประดับ ของสะสม ลิขสิทธิ์ ฯลฯ **รายชื่อผู้รับมรดก และจำนวนทรัพย์สินที่ต้องการจัดสรรให้แก่แต่ละคน** อธิบายชัดเจนว่าใครได้รับทรัพย์สินอะไร หรือได้รับในสัดส่วนเท่าไร **ผู้จัดการมรดก** เลือกบุคคลที่ไว้ใจได้เพื่อดูแลการจัดการทรัพย์สินแทน สามารถแต่งตั้งผู้จัดการมรดกสำรองได้ด้วย เพื่อกรณีคนแรกไม่สามารถทำหน้าที่ได้ **เงื่อนไขพิเศษ (ถ้ามี)** ที่สำคัญต้อง **ลงลายมือชื่อผู้ทำพินัย** **วันเดือนปีที่ทำพินัยกรรม** ซึ่งสามารถเขียนด้วยลายมือตนเองทั้งฉบับได้ แต่ก็ควรมีพยานยืนยันว่าเราเขียนพินัยกรรมฉบับนี้จริง ๆ ซึ่งพยานอย่างน้อย 2 คนและไม่ควรมีส่วนได้เสียในการมรดกดังกล่าวด้วย

ในกรณีที่ไม่ได้ทำพินัยกรรมไว้ เมื่อเสียชีวิตทรัพย์สินจะถูกจัดสรรให้แก่ทายาทโดยธรรมตามลำดับชั้นและสัดส่วนทางกฎหมายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งตาม พ.พ. มาตรา 1629 ได้กำหนดทายาทโดยธรรมมี 6 ลำดับ ดังนี้

1. **ผู้สืบสันดาน** หมายถึง ลูก หลาน เหลน ลื้อ ฯลฯ
2. **บิดามารดา** พ่อแม่ของผู้เสียชีวิต
3. **พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน** พี่น้องที่เกิดจากพ่อและแม่คนเดียวกัน
4. **พี่น้องร่วมบิดาหรือร่วมมารดาเดียวกัน** พี่น้องที่เกิดจากบิดาคนเดียวหรือมารดาคนเดียว
5. **ปู่ ย่า ตา ยาย** ปู่ ย่า ของฝ่ายบิดา หรือ ตา ยาย ของฝ่ายมารดา
6. **ลุง ป้า น้า อา** พี่ป้าน้าอาของผู้ตาย

โดยใช้หลักการญาติชิด ตัดญาติห่าง กล่าวคือ ในกรณีที่ทายาทลำดับสูงกว่ายังมีชีวิตอยู่ ทายาทลำดับถัดลงมาจะไม่มีสิทธิได้รับมรดก ยึดตามความใกล้ชิดของสายเลือด สายเลือดที่ใกล้ชิดที่สุดจะมีสิทธิรับมรดกก่อนญาติลำดับชั้นถัดไปที่อยู่ห่างกว่า ยกเว้นทายาท 2 ลำดับเท่ากันที่ไม่ตัดกันคือ ทายาทลำดับที่ 1 ชั้นผู้สืบสันดานหรือชั้นบุตร และทายาทลำดับที่ 2 ชั้นของบิดามารดาของผู้เสียชีวิต ถ้า 2 ลำดับนี้ยังมีชีวิตอยู่ทั้งคู่ก็จะมีสิทธิได้รับมรดกนั้นตามสัดส่วนที่กฎหมายกำหนดไว้เท่า ๆ กัน ส่วนพี่น้องและญาติลำดับถัดไปก็จะไม่ได้รับมรดกนั้น สำหรับคู่สมรสที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายก็จะเป็นทายาทโดยธรรมลำดับพิเศษที่มีสิทธิรับมรดกร่วมกับทายาทโดยธรรมลำดับต่าง ๆ และตามสัดส่วนที่กฎหมายกำหนด

กบข. และสิทธิประโยชน์เมื่อสมาชิกเสียชีวิต

ด้วยกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ไม่ได้เปิดให้สมาชิกระบุผู้รับผลประโยชน์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งแตกต่างจากประกันชีวิตหรือกองทุนบางประเภทที่สามารถกำหนดได้ ดังนั้น เมื่อสมาชิก กบข. หรือผู้อยู่รอดเสียชีวิต สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับจากเงินที่ออมกับ กบข. จะมีดังนี้

• กรณีเสียชีวิตระหว่างรับราชการ

จะได้รับเงินสะสม (3%) เงินสะสมส่วนเพิ่ม (1–27% ถ้ามี) เงินสมทบ (3%) พร้อมผลประโยชน์ตอบแทน

• กรณีเสียชีวิตขณะออมต่อกับ กบข.

จะได้รับเงินทั้งหมดที่อยู่ในบัญชี กบข.

โดยเงินในแต่ละกรณีจะถูกส่งต่อไปยังผู้มีสิทธิรับเงินตามกฎหมายได้แก่ คู่สมรสโดยชอบด้วยกฎหมาย บุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย บุพการี (บิดา-มารดา) ซึ่ง กบข. จะทำการจ่ายเงินออกใน 2 กรณี คือ

1. จ่ายให้ทายาทโดยธรรม ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์
2. จ่ายให้ผู้จัดการมรดก กรณีศาลมีคำสั่งตั้งผู้จัดการมรดก

หากไม่มีทายาทโดยธรรมหรือผู้จัดการมรดก เงินจะถูกส่งต่อให้ทายาทโดยธรรมลำดับต่อไปตามลำดับกฎหมาย เช่น หากสมาชิกเป็นโสด ไม่มีครอบครัว ไม่มีบุตร และบิดามารดาเสียชีวิตแล้ว เงินจะตกแก่ทายาทลำดับที่ 3 คือพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ดังนั้นเพื่อป้องกันความสับสนหรือความขัดแย้งในครอบครัว ควรทำพินัยกรรม (แนะนำพินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเมือง) โดยระบุให้ชัดเจนว่าในส่วนเงินจาก กบข. จะตกแก่ใครบ้าง หรือพินัยกรรมเพื่อแต่งตั้งผู้จัดการมรดกที่จะรับผิดชอบดูแลการเบิกจ่ายและดำเนินการตามขั้นตอนทางกฎหมาย

ในการยื่นเรื่องเพื่อขอรับเงิน ทายาทหรือผู้จัดการมรดกต้องติดต่อหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อให้หน่วยงานตรวจเอกสารและเสนอหัวหน้าส่วนราชการลงนามก่อนส่งเรื่องมายัง กบข. เลือก “อย่างใดอย่างหนึ่ง” ตามสถานะผู้ยื่น

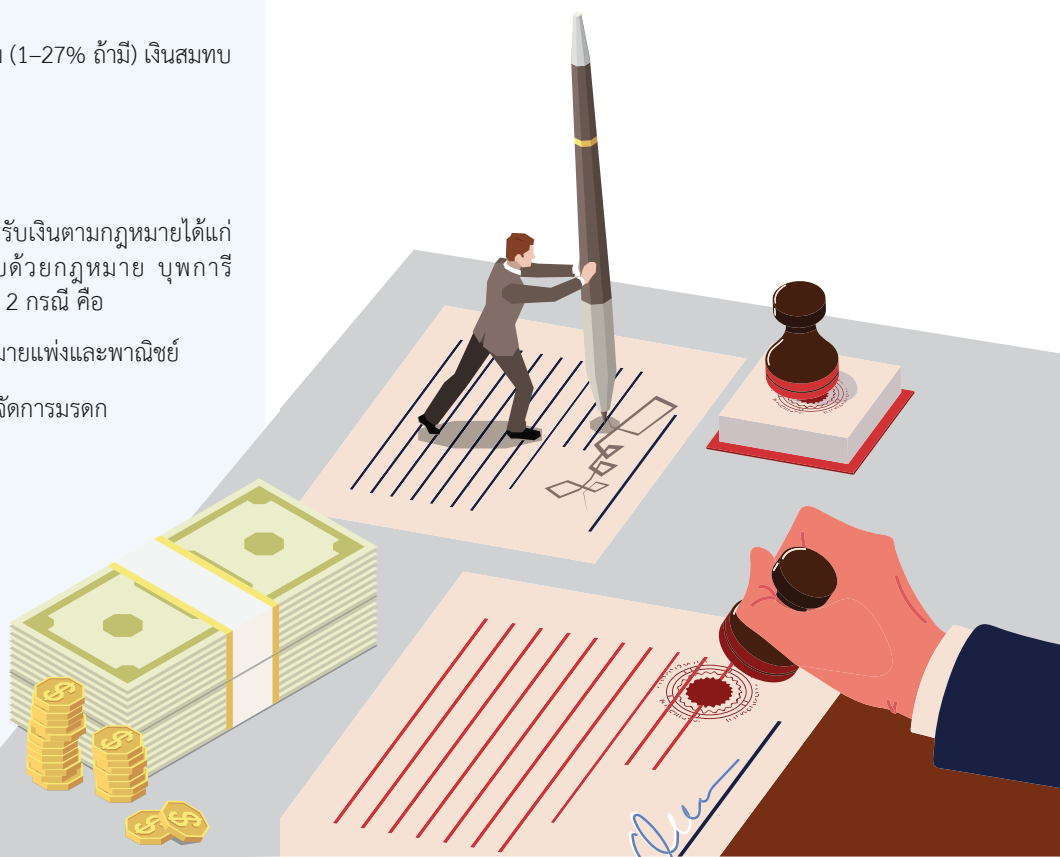
• กรณีทายาทโดยธรรม

ใบมรณบัตร, ทะเบียนสมรส (ถ้ามี), แบบ ป.ค.14 (สอบปากคำทายาท), สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก ฯลฯ

• กรณีผู้จัดการมรดก

คำสั่งศาลตั้งผู้จัดการมรดก, ใบสำคัญคดีสิ้นสุด, สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก หน่วยงานต้นสังกัดจะเป็นผู้ตรวจความครบถ้วนของข้อมูลและเอกสารแนบให้ถูกต้อง ก่อนส่งเอกสารทั้งหมดมายัง กบข.

จะเห็นได้ว่าการทำพินัยกรรมนั้นไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณสามารถส่งต่อความรักไปยังบุคคลที่คุณตั้งใจได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายและเป็นธรรม และยังสามารถป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวได้อีกด้วย การเตรียมพินัยกรรมไว้ล่วงหน้าก็คือการมอบความสบายใจและความมั่นคงเป็นของขวัญสุดท้ายให้กับคนที่คุณรัก โดยเฉพาะเมื่อรวมถึงสิทธิประโยชน์จาก กบข. ที่กฎหมายไม่ได้เปิดให้กำหนดผู้รับผลประโยชน์ล่วงหน้า การมีพินัยกรรมจึงยิ่งจำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าทุกสิทธิและทรัพย์สินจะถูกส่งต่อครบถ้วนตามความตั้งใจไว้ และสำหรับสมาชิกที่มีคำถามหรืออยากได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของการเป็นสมาชิก กบข. สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ LINE กบข. @gpofcommunity หรือโทรสายด่วน 1179 ... 



บทบาทของทองคำในพอร์ตลงทุน เมื่อตลาดโลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

สินทรัพย์ที่ทุกคนให้ความสนใจในปี 2568 คงหนีไม่พ้น “ทองคำ” เพราะตั้งแต่ต้นปีจนถึงปัจจุบัน ราคาทองคำทำสถิติสูงสุดใหม่หลายครั้ง เรียกได้ว่า “วิ่งแรงกว่าเพื่อน” แม้ตลาดหุ้นจะผันผวน และดอกเบี้ยโลกยังไม่นิ่ง ปรากฏการณ์นี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่สะท้อนให้เห็นว่าทองคำยังคงเป็นหนึ่งในสินทรัพย์ที่นักลงทุนทั่วโลกเลือกไว้ในยามที่ภาวะตลาดลงทุนทั่วโลกเผชิญความไม่แน่นอน ทั้งจากความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ ทิศทางดอกเบี้ยของสหรัฐฯ และภาวะเงินเฟ้อที่ยังอยู่ในระดับสูง นั่นจึงแสดงให้เห็นว่า ทองคำมีคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยกระจายความเสี่ยงในพอร์ตลงทุน เพราะในช่วงที่สินทรัพย์เสี่ยงอย่างหุ้นหรือพันธบัตรมีความผันผวน ราคาทองคำมักเคลื่อนไหวในทิศทางตรงข้าม อีกทั้งยังได้รับอานิสงส์จากความต้องการเชิงอุตสาหกรรมและเครื่องประดับในช่วงเศรษฐกิจฟื้นตัว ทำให้ทองคำเป็นสินทรัพย์ที่มีบทบาทสำคัญเมื่อตลาดโลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

หากพูดถึงบทบาทของทองคำ ในฐานะเครื่องมือทางเศรษฐกิจ หรือ สื่อกกลางเก็บมูลค่า (Store of Value) และ “สินทรัพย์เพื่อการลงทุน” จะสามารถแบ่งบทบาทหลักได้ 4 ด้าน ดังนี้

1 ทองคำมีมูลค่าในตัวเอง (Intrinsic Value)

ทองคำเป็นทรัพย์สินที่มีมูลค่าจริง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นหรือคำรับรองจากรัฐบาลหรือองค์กรใด สิ่งที่ทำให้ทองคำ “มีค่า” คือ คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีที่โดดเด่น ได้แก่

- มีความหายาก ไม่สามารถผลิตเพิ่มได้โดยง่าย
- ไม่เสื่อมสลาย ไม่ขึ้นสนิม และไม่เสื่อมคุณภาพตามกาลเวลา
- ใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ทั้งในอุตสาหกรรม เครื่องประดับ และการแพทย์

ด้วยเหตุนี้ ทองคำจึงถูกมองว่าเป็น “สินทรัพย์จริง (Real Asset)” ที่เก็บรักษาความมั่งคั่งได้ในระยะยาว และไม่สูญมูลค่าแม้ในยามที่ระบบการเงินหรือเศรษฐกิจสั่นคลอน และทองคำยังสามารถป้องกันความเสี่ยงจากค่าเงินและเงินเฟ้อ ในช่วงที่ค่าเงินอ่อนค่าหรือเงินเฟ้อสูง ทองคำมักจะมีมูลค่าปรับขึ้น ทำให้ทองคำทำหน้าที่ “เก็บรักษามูลค่า (Store of Value)” ได้ดีกว่าเงินสด



2 ทองคำมีสภาพคล่องสูง (High Liquidity)

สามารถแปลงกลับเป็นเงินสดได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังมีเครื่องมือการลงทุนที่อิงกับทองคำหลายรูปแบบ เช่น

- ทองคำแท่งหรือเหรียญทองคำ สำหรับผู้ที่ต้องการถือครองจริง
- กองทุนทองคำ (Gold ETFs) สำหรับนักลงทุนที่ต้องการซื้อขายสะดวกผ่านตลาดทุน สามารถซื้อขายได้ทั่วโลกตลอด 24 ชั่วโมง ผ่านตลาดทองคำระหว่างประเทศ เช่น ลอนดอน นิวยอร์ก หรือฮ่องกง ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลก
- Gold Futures สำหรับนักลงทุนที่เน้นการเก็งกำไร สามารถซื้อขายได้ทั่วโลกตลอด 24 ชั่วโมง ผ่านตลาดทองคำระหว่างประเทศ เช่น ลอนดอน นิวยอร์ก หรือฮ่องกง ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลก

ดังนั้น ทองคำจึงเป็นสินทรัพย์ที่ “เปลี่ยนเป็นสภาพคล่องได้ง่าย” และเข้าถึงได้ทั้งรายย่อยและรายใหญ่



3 ทองคำช่วยกระจายความเสี่ยง (Diversification Tool)

เนื่องจาก ทองคำถูกยกให้เป็นหนึ่งใน “สินทรัพย์ทางเลือก” ที่ช่วยสร้างสมดุลให้พอร์ต เพราะมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่แตกต่างจากสินทรัพย์หลัก เช่น หุ้น หรือพันธบัตร จึงทำให้ส่วนใหญ่ทองคำมีความสัมพันธ์ “สวนทาง” กับสินทรัพย์เสี่ยง ดังนี้

เมื่อเศรษฐกิจขยายตัวดี บริษัทมีกำไร และนักลงทุนมีความเชื่อมั่นในตลาดหุ้น เงินทุนจะไหลเข้าสู่ หุ้นและตราสารเสี่ยงทำให้ราคาทองคำมักจะ “ทรงตัวหรือลดลงเล็กน้อย” เพราะนักลงทุนมองหาผลตอบแทนที่สูงกว่า แต่ในทางกลับกัน เมื่อเศรษฐกิจเริ่มมีสัญญาณชะลอตัว หรือเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดในตลาดโลก เช่น วิกฤตการเงิน ความขัดแย้งระหว่างประเทศ หรือความผันผวนของค่าเงินและอัตราดอกเบี้ย นักลงทุนจะ “ลดความเสี่ยง” โดยขายสินทรัพย์เสี่ยงและย้ายเงินมาลงทุนในทองคำ ซึ่งถือเป็นสินทรัพย์ปลอดภัย (Safe Haven) พฤติกรรมนี้เองที่ทำให้ราคาทองคำปรับตัวขึ้นในช่วงที่ตลาดหุ้นตกหรือเศรษฐกิจชะลอตัว จะเห็นได้ว่า สินทรัพย์แต่ละประเภทจะมีความผันผวนที่ต่างกัน ตามสถานการณ์การลงทุน ดังนั้น การกระจายสินทรัพย์ลงทุน จะลดความเสี่ยงจากการพึ่งพาสินทรัพย์ประเภทเดียว เพิ่มโอกาสสร้างผลตอบแทนจากสินทรัพย์อื่น ๆ และ ช่วยรักษาสถิติระหว่างผลตอบแทนและความมั่นคงได้อย่างดี

4 ทองคำไม่มีความเสี่ยงจากการผิดนัดชำระ (No Default Risk)

ต่างจากหุ้นหรือพันธบัตรที่มีความเสี่ยงว่าผู้ออกตราสารอาจล้มละลายหรือผิดนัดชำระหนี้ได้ ทองคำไม่มีผู้ออกหรือผู้อ้างอิงใด ๆ จึงไม่มีความเสี่ยงทางเครดิต (Credit Risk) ไม่ว่าจะเป็นรัฐบาลหรือบริษัทใดจะประสบปัญหาทางการเงิน ทองคำยังคง “เก็บมูลค่าไว้ได้อย่างมั่นคง” นี่คือเหตุผลที่ธนาคารกลางทั่วโลกถือทองคำเป็นส่วนหนึ่งของทุนสำรองระหว่างประเทศ เพื่อสร้างความมั่นคงให้ระบบเศรษฐกิจ



คำแนะนำสำหรับสมาชิก กบข. กับ “แผนทองคำ”

แม้ราคาทองคำจะปรับขึ้นลงตามสถานการณ์การลงทุน แต่ในมุมมองของการลงทุนระยะยาวทองคำจะช่วยกระจายความเสี่ยงและลดผลกระทบจากความผันผวนทางเศรษฐกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การลงทุนทองคำแนะนำควรลงทุนในสัดส่วน 5-15% ของพอร์ต** เพื่อรับมือความไม่แน่นอน มองการถือครองระยะยาวแทนที่จะหวังเก็งกำไรสั้น ๆ โดยปัจจุบัน กบข. มีมุมมองว่าทองคำเป็นสินทรัพย์ที่มีแนวโน้มเติบโต จึงเปิด “แผนทองคำ” ให้สมาชิกสามารถเลือกผสมสัดส่วนการลงทุนได้ไม่เกิน 25% ของเงินลงทุนทั้งหมด โดยต้องกำหนดสัดส่วนการลงทุนร่วมกับ “แผนสินทรัพย์” อื่น ๆ เช่น แผนเงินฝากและตราสารหนี้ระยะสั้น แผนตราสารหนี้ไทย ตราสารหนี้ต่างประเทศ แผนกองทุนอสังหาริมทรัพย์ไทย แผนหุ้นไทย และแผนหุ้นต่างประเทศ เพื่อเป็นแผนการลงทุนทางเลือกให้สมาชิกที่ยอมรับความเสี่ยงได้สูง และสำหรับสมาชิกที่ไม่มั่นใจในการเลือกแผนการลงทุนแบบกำหนดสัดส่วนด้วยตนเอง กบข. มี “แผนสำหรับ” ที่ถูกออกแบบมาเพื่อกระจายการลงทุนในสินทรัพย์หลายประเภท เช่น ตราสารหนี้ หุ้นไทย หุ้นต่างประเทศ ทองคำ และสินทรัพย์ทางเลือกอื่น ๆ เพื่อสร้างสมดุลระหว่าง “ผลตอบแทน” และ “ความมั่นคง” ในระยะยาว ได้แก่ แผนหลัก แผนหุ้น 35 แผนหุ้น 65 และแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่)

ท้ายนี้ การลงทุนไม่ใช่เรื่องยาก หากเรารู้จักเลือกรูปแบบและกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับตัวเอง การติดตามข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ และ การจัดสรรเงินลงทุนตามหลัก “อย่าใส่ไข่ในตะกร้าใบเดียว” ช่วยกระจายความเสี่ยง และเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จในการลงทุน ดังนั้น ไม่ว่าเราจะเป็นนักลงทุนระยะสั้นหรือระยะยาว การมีความเข้าใจในสินทรัพย์ลงทุน ความรอบคอบ และความยืดหยุ่นในการปรับกลยุทธ์ จะช่วยให้เราสามารถสร้างผลตอบแทนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งนี้ หากสมาชิก กบข. ที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกแผนการลงทุน สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่เมนูนัดหมายที่ปรึกษาผ่าน My GPF Application ... 

กบข. น้อมรำลึกวางพวงมาลาเนื่องในวันนวมินทรมหาราช



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำโดย นางสาวดวงใจ เจริญชัย ผู้ช่วยเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร นำพนักงาน กบข. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลา ถวายบังคมพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร “วันนวมินทรมหาราช” 13 ตุลาคม 2568 ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติฯ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร



กบข. จัดงาน “GPF Fund Fair 2025” ที่กรุงเทพฯ ส่งเสริมให้สมาชิกวางแผนการเงินเพื่อเกษียณมีสุข



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จัดงาน GPF Fund Fair 2025 ณ ศูนย์ประชุมวายุภักษ์ ชั้น 4 โรงแรมเซ็นทารา ไฮไฟ ศูนย์ราชการ และคอนเวนชันเซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงการวางแผนการเงินอย่างรอบคอบ มุ่งสู่ชีวิตเกษียณที่มั่นคงและมีความสุข ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์ เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) และนายสรเสริญ นามพรหม กรรมการคณะกรรมการ กบข. ผู้แทนสมาชิกข้าราชการพลเรือน ร่วมงานด้วย

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กล่าวว่า กบข. มุ่งมั่นส่งเสริมให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจด้านการวางแผนการเงิน เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่มั่นคงในวัยเกษียณ พร้อมพัฒนาเครื่องมือและบริการที่ตอบโจทย์การออมและการลงทุนอย่างต่อเนื่อง

โดยงาน GPF Fund Fair จะเป็นการช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเข้าใจการเงินการลงทุนมากขึ้น พร้อมสร้างความเชื่อมั่นด้านการลงทุน กบข. ให้แก่สมาชิก จึงได้รับความสนใจจากสมาชิก กบข. อย่างล้นหลาม มีผู้เข้าร่วมกว่า 1,000 ราย สะท้อนถึงความเชื่อมั่นในบทบาทของ กบข. ในการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตสมาชิกให้มั่นคงในระยะยาว

ภายในงานมีกิจกรรมมากมาย ทั้ง เลขาธิการฯ พบสมาชิก กบข. , ทีมลงทุนพบสมาชิก กิจกรรมรวยไม่ใช่เล่น ให้สมาชิกได้ทดลองบริหารเงินด้วยการจำลองสถานการณ์การลงทุน ทดลองเป็นนักลงทุนผ่านเกมส์ กิจกรรมสร้างรายได้จาก TikTok เรียนรู้เครื่องมือสร้างรายได้ กลยุทธ์และเทคนิคการสร้างคอนเทนต์ รวมถึงโค้ชหนุ่ม จักรพงษ์ เมฆพันธุ์ จาก Money Coach มาร่วมแชร์เคล็ดลับในการจัดการเงิน บริหารสภาพคล่อง เพื่อวางแผนเงินออมสู่ชีวิตการเงินที่เลือกได้ และมีบูธให้คำปรึกษาการออมและการลงทุนจากผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้สมาชิกเตรียมพร้อมสู่ “เกษียณมีสุข” อย่างมั่นใจ



กบข. ร่วมงานครบรอบวันสถาปนาสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง ปีที่ 64



นายอาสา อินทวิชัย รองเลขาธิการและผู้บริหารกลุ่มงานลงทุน เป็นตัวแทน กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสครบรอบวันสถาปนาสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.) ปีที่ 64 และร่วมบริจาคเงินสมทบเข้ากองทุนสวัสดิการ สศค. โดยมีนายวินิจ วิเศษสุวรรณภูมิ ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสมทบทุน ณ ห้องประชุมปวย อิงภากรณ์ ชั้น 7 สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2568

กบข. ร่วมงานวันสถาปนากรมบัญชีกลาง ครบรอบ 135 ปี



นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสวันสถาปนากรมบัญชีกลาง ครบรอบ 135 ปี และร่วมบริจาคเงินสมทบเข้ากองทุนสวัสดิการกรมบัญชีกลาง เพื่อสนับสนุนการจัดสวัสดิการให้แก่บุคลากร รวมทั้งกิจกรรมสาธารณกุศลต่างๆ โดยมีนายกุลเศรษฐ์ ลิ้มปิยากร รองอธิบดีกรมบัญชีกลาง ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสมทบทุน ณ ห้องโถง ชั้น 21 อาคาร 150 ปี กระทรวงการคลัง เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2568

กบข. ร่วมเสวนาขับเคลื่อนการวางแผนการเงิน กระตุ้นให้สมาชิกวางแผนเกษียณ



นางสาวดวงใจ เจริญชัย ผู้ช่วยเลขาธิการ กลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ร่วมงานเสวนา “วันวางแผนการเงินโลก World Financial Planning Day 2025” ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2568 โดยสมาคมนักวางแผนการเงินไทย ภายใต้แนวคิด “วันวางแผนการเงินโลก : การเงินคนไทยต้องรอด”

งานเสวนาครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้สังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนการเงินอย่างรอบด้าน เพื่อความอยู่รอดและสร้างความมั่นคงทางการเงินในยุคที่เทคโนโลยีและเศรษฐกิจโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต การงาน และรายได้ของประชาชน

โดย กบข. ในฐานะองค์กรที่มุ่งมั่นสร้างความเพียงพอทางการเงินให้กับสมาชิก ยังคงเดินหน้าส่งเสริมการวางแผนเกษียณอย่างต่อเนื่อง กระตุ้นให้สมาชิกเลือกใช้บริการออมเพิ่ม และเลือกแผนการลงทุน ยกระดับคุณภาพชีวิตของสมาชิก ซึ่ง กบข. เชื่อว่า “ไม่มีคำว่าเร็วเกินไปในการวางแผนเกษียณ” การเริ่มต้นตั้งแต่ววันนี้ คือการลงทุนเพื่ออนาคตที่มั่นคง เพื่อก้าวสู่ Freedom for Living เกษียณมีความสุข



October Theory

ทฤษฎีแห่งเวลา...การสิ้นสุดและเริ่มต้นใหม่

เมื่อเดินทางมาถึงเดือนตุลาคม หลายคนมักย้อนถามตัวเองว่า “ปีนี้เราทำได้ไกลแค่ไหนแล้ว?” และเมื่อมองย้อนกลับไป บางเป้าหมายอาจสำเร็จตามที่ตั้งใจ บางเรื่องยังคงค้างคา และบางสิ่งก็อาจหายไปตามกาลเวลาและความวุ่นวายในชีวิต เดือนนี้จึงทำหน้าที่เหมือน “จุดเปลี่ยนผ่าน” ระหว่างสิ่งที่จบไปแล้วกับสิ่งใหม่ที่กำลังจะเริ่มขึ้น เหมือนเป็น Checkpoint ที่ให้คุณหยุดพัก ทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา และเลือกว่าจะเดินต่ออย่างไรในโค้งสุดท้ายของปี คอลัมน์ Check Now ฉบับนี้ จึงอยากชวนคุณมาทำความเข้าใจกับความหมายและเสน่ห์ของ ทฤษฎีแห่งเวลา ว่าทำไมเดือนตุลาคมจึงถูกมองว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการริเริ่มสิ่งต่าง ๆ และเป็นก้าวแรกของการเดินทางสู่ชีวิตบทใหม่...

October Theory คือทฤษฎีแห่งเวลาที่บอกว่า ตุลาคมคือเดือนของ “การสิ้นสุด” และ “การเริ่มต้นใหม่” เน้นสอนว่าแม้คุณไม่อาจย้อนกลับไปแก้ไขทุกสิ่งที่ทำพลาดในช่วงเก้าเดือนที่ผ่านมาได้ แต่คุณยังมีสามเดือนสุดท้ายที่สามารถใช้เป็นโอกาสในการฟื้นคืนใจตัวเองแล้วเริ่มต้นใหม่ อาจเป็นการปรับจูนสิ่งที่ยังไม่ลงตัวหรือทำพลาดไป การปล่อยวางสิ่งที่หนักเกินรับไหว หรือเปลี่ยนบาดแผลในหัวใจให้กลายเป็นบทเรียน แล้วใช้พลังแห่งการเรียนรู้เป็นแรงผลักดันสู่การเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เพียงบอกกับตัวเองในจังหวะเวลานี้ว่า **ทุกสิ่ง...สามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอที่ใจของคุณเอง**

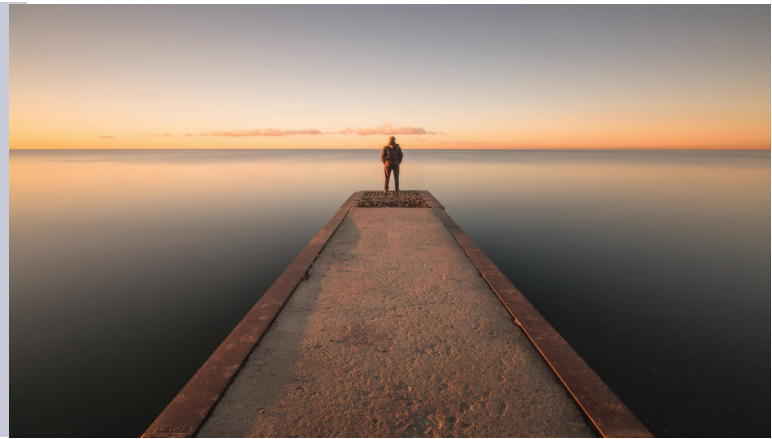
สำหรับแนวคิดของทฤษฎีแห่งเวลานี้ แท้จริงแล้วไม่ได้เกิดจากทฤษฎีทางวิชาการ แต่เริ่มต้นจากการสังเกตพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้คนในช่วงโค้งสุดท้ายของปี หลายคนค้นพบว่าเมื่อถึงเดือนตุลาคม ซึ่งเหลือเวลาเพียง สามเดือนก่อนสิ้นปี พวกเขามักจะย้อนถามตัวเองว่า “ปีนี้เราได้ผ่านอะไรมาบ้าง มีเรื่องไหนที่ล้มเหลวหรือก้าวหน้าไปมากแค่ไหนแล้ว?” คำถามเหล่านี้เองที่นำไปสู่การทบทวน ปล่อยวาง และสร้างแรงบันดาลใจใหม่ขึ้นมาโดยธรรมชาติ จนแนวคิด October Theory ค่อย ๆ กลายเป็นที่พูดถึงในแวดวงการพัฒนาตนเอง (Self-Improvement) และการจัดการเวลา (Time Management) โดยให้ความหมายว่า “ตุลาคมคือเดือนแห่งการเปลี่ยนผ่าน” ทั้งการสิ้นสุดสิ่งเก่าและการเริ่มต้นสิ่งใหม่ และสิ่งที่ทำให้ October Theory แพร่หลาย ก็คือการเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดเรียบง่ายแต่กลับทรงพลัง ซึ่งไม่ว่าคุณจะอยู่ในบทบาทใดของชีวิตก็ล้วนจะได้สัมผัสถึง “แรงกดดัน และแรงบันดาลใจ” ที่เดือนตุลาคมพามาด้วยเสมอ และนั่นเอง... คือสิ่งที่ทำให้ทฤษฎีนี้กลายเป็นแนวคิดที่ใคร ๆ ก็สามารถหยิบไปปรับใช้ได้ เพียงแค่ลองเปิดใจเรียนรู้ ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหรือไม่อาจหวงคืน และกล้าที่จะเติบโตด้วยการก้าวต่อไปบนเส้นทางของตัวเอง

หลักการของ October Theory



1 การทบทวน (Reflect)

เดือนตุลาคมคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการหยุดพัก และมองย้อนกลับไปว่าตลอดเก้าเดือนที่ผ่านมา อะไรคือสิ่งที่คุณภูมิใจ อะไรคือสิ่งที่ทำพลาด ไปจนถึงสิ่งดี ๆ ที่คุณยังคงอยากเก็บไว้ต่อเติมหัวใจ หรือยังมีสิ่งใดที่ค้างคาและถึงเวลาต้องลงมือจัดการ ซึ่งการทบทวนนี้ไม่ใช่การย้อนกลับไปตำหนิตัวเอง แต่คือการมองเห็น “ความจริงของการเติบโต” ที่จะช่วยให้คุณได้มองเห็นเส้นทางที่ผ่านมาอย่างชัดเจน และตั้งเป้าบทเรียนอันมีค่ามาเป็นพลังสำหรับก้าวต่อไปของคุณ



2 การสิ้นสุด (End)

แม้บางสิ่งอาจทำให้คุณได้ตระหนักว่าไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขหรือเดินหน้าต่อไปได้ แต่คุณสามารถเลือกที่จะใช้จังหวะเวลานี้อยอมรับและทำความเข้าใจ หรือเลือกปล่อยวางสิ่งที่หนักอึ้งในหัวใจลง และเปิดทางให้การเริ่มต้นใหม่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ที่ไม่อาจย้อนกลับไปแก้ไข การยอมรับไอเดียใหม่ ๆ เพื่อเดินหน้าโปรเจกต์เก่าที่วิธีการเดิมอาจไม่เวิร์ก หรือหยุดพฤติกรรมที่บั่นทอนตัวเอง เพราะการสิ้นสุดไม่จำเป็นต้องหมายถึงความล้มเหลวเสมอไป หากแต่มันคือการกล้าปล่อยวาง และปล่อยให้ธรรมชาติช่วยปรับสมดุลหัวใจ และมอบโอกาสให้ตัวคุณได้ริเริ่มความคิด เพื่อก้าวเดินต่อไปด้วยหัวใจที่เข้มแข็งและเบาสบายกว่าเดิม



3 การเริ่มต้นใหม่ (Begin)

หัวใจที่เข้มแข็งและเบาสบายกว่าเดิมจะมอบพื้นที่ว่างที่เกิดจากการสิ้นสุดให้เป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งใหม่ ไม่ว่าจะเป็นมุมมองที่กว้างขึ้น ทักษะที่ดีอ่อนโยนกว่าเดิม หรือพลังใหม่ที่พร้อมพาคุณก้าวต่อไปอย่างมั่นคง เดือนตุลาคมจึงทำหน้าที่เสมือนปุ่ม “รีเซ็ต” ที่ทำให้คุณมีโอกาสเริ่มต้นสิ่งที่ยากจะทำจริง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างนิสัยใหม่ การเรียนรู้ทักษะใหม่ การมองหาวิธีการทำงานแบบใหม่ หรือการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าชีวิตในปัจจุบัน



4 การใช้เวลาอย่างมีพลัง (Empowered Timing)

สามเดือนสุดท้ายของปีอาจดูสั้น แต่กลับมีค่ามากพอที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งในชีวิตได้ (แม้อาจเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ) หากคุณเลือกใช้เวลาร้อยเปอร์เซ็นต์ไปเปรียบเสมือนแรงกดดันที่ดีที่จะช่วยให้คุณโฟกัสและลงมือทำสิ่งที่ตั้งใจจริง โดยไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง และยังเป็นแรงบันดาลใจสำคัญที่ผลักดันให้คุณกล้ามี “ก้าวแรก” หรือ “ก้าวใหม่” โดยไม่จำเป็นต้องรอให้ปีหน้ามาถึงก่อนเลย

สิ่งสำคัญที่ October Theory อยากให้ทุกคนได้เรียนรู้ นอกจากการเป็นเครื่องเตือนเวลาที่ส่งสัญญาณให้ได้ “หยุดทบทวน” คือการสะท้อนให้เห็นว่าทุกจุดสิ้นสุด...อาจไม่ได้มีไว้เพื่อปิดฉาก แต่คือโอกาสของการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง และเปิดทางให้หัวใจของคุณได้ค้นพบสิ่งใหม่ ได้เริ่มต้นลงมือทำในสิ่งที่เคยตั้งใจกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีกว่าเดิม หรือแม้กระทั่งค่อย ๆ ประกอบหัวใจที่แตกสลายให้ฟื้นคืน โดยใช้บทเรียนจากสิ่งที่พลาดพลั้งมาเป็นพลังขับเคลื่อน และนี่คือจังหวะเวลาที่ดีที่สุดที่จะปล่อยวางหัวใจแบบเดิม ๆ และต้อนรับชีวิตบทใหม่ที่กำลังจะมาถึง และไม่ว่าสิ่งใดที่หนักอึ้งที่สุดในหัวใจคุณสำหรับการเริ่มต้นใหม่จะเป็นเรื่องอะไร คอยมี Check Now ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคน และขอให้เดือนตุลาคมเป็นเดือนที่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มต้นชีวิตก้าวใหม่ของอีกครั้ง Let's begin again! ... 

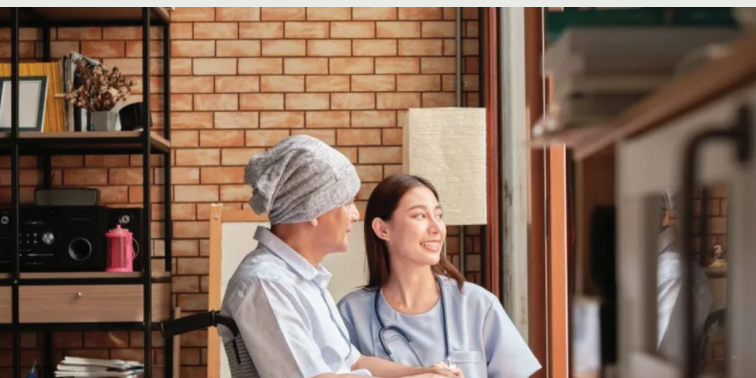


ยามุ่งเป้า

ความหวังใหม่ของการรักษาโรคมะเร็ง



การรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันได้ก้าวหน้าไปมาก หนึ่งในนวัตกรรมที่สำคัญที่สุดคือ “ยามุ่งเป้า” (Targeted Therapy) ซึ่งออกแบบมาเพื่อโจมตีเฉพาะเซลล์มะเร็ง โดยไม่ทำลายเซลล์ปกติมากเหมือนยาเคมีบำบัดทั่วไป ทำให้การรักษามีความแม่นยำสูง ลดผลข้างเคียง และช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ยามุ่งเป้าทำงานโดยเข้าไปยับยั้งการส่งสัญญาณหรือทำลายโปรตีนที่มีบทบาทในการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง เมื่อสัญญาณเหล่านี้ถูกขัดขวาง เซลล์มะเร็งจะไม่สามารถแบ่งตัวหรือแพร่กระจายได้ จึงช่วยควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ และในหลายกรณีสามารถยืดระยะเวลาการอยู่รอดของผู้ป่วยได้ยาวนานขึ้น

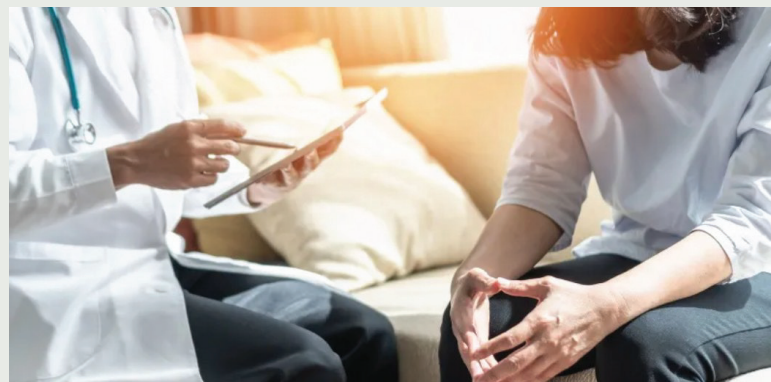


แม้ยามุ่งเป้าจะเป็นความหวังใหม่ของผู้ป่วยมะเร็ง แต่ก็เป็นการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูงและมักต้องใช้ต่อเนื่อง การมีประกันสุขภาพที่ครอบคลุมการรักษาด้วยยาสมัยใหม่ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยลดภาระทางการเงินและทำให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพไม่เพียงหมายถึงการดูแลร่างกายให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการวางแผนด้านการเงินเพื่อรองรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด การมีประกันสุขภาพที่เหมาะสมจึงเปรียบเสมือน “เกราะป้องกัน” ที่ช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีความมั่นใจในการต่อสู้กับโรคร้าย และเดินทางสู่การรักษาอย่างมีคุณภาพและความหวัง ซึ่งประกันสุขภาพจากเมืองไทยประกันชีวิตมีแผนประกันที่หลากหลาย ครอบคลุมการรักษาที่จำเป็น พร้อมสิทธิประโยชน์ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้การดูแลสุขภาพของคุณและครอบครัวมีความมั่นใจและครบถ้วนในทุกด้าน

สำหรับสมาชิก กบข. หากคุณสนใจข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสุขภาพที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณ สามารถดูรายละเอียดเงื่อนไขและกดใช้สิทธิได้ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” เลือกหมวด “ประกัน” หรือโทรสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 1766 ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้อดีของยามุ่งเป้า คือมีผลข้างเคียงน้อยกว่าเคมีบำบัด ผู้ป่วยมักไม่ประสบปัญหาผมร่วง คลื่นไส้ หรืออ่อนเพลียมาก สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงปกติ นอกจากนี้การรักษายังสามารถปรับให้เหมาะกับลักษณะของมะเร็งแต่ละรายได้ ทำให้เกิดการรักษาแบบเฉพาะบุคคล (Personalized Treatment) ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ยามุ่งเป้าไม่ได้ใช้ได้กับผู้ป่วยทุกคน แพทย์จำเป็นต้องตรวจพันธุกรรมของเซลล์มะเร็งก่อน เพื่อดูว่ามีการกลายพันธุ์ที่ตรงกับเป้าหมายของยาหรือไม่ หากพบว่ายาสามารถจับกับจุดเป้าหมายได้อย่างแม่นยำ ก็จะเพิ่มโอกาสในการรักษาให้ได้ผลมากขึ้น

สำหรับระยะเวลาการใช้ยา แตกต่างกันไปในแต่ละราย บางคนใช้เพียงไม่กี่เดือนหากมะเร็งตอบสนองดี ส่วนบางรายอาจต้องใช้ต่อเนื่องเป็นปีเพื่อควบคุมโรค โดยแพทย์จะติดตามอาการและปรับแผนการรักษาให้เหมาะสมอย่างต่อเนื่องก่อนเริ่มใช้ยามุ่งเป้า ผู้ป่วยต้องผ่านการตรวจทางพันธุกรรมและประเมินสุขภาพโดยรวม เช่น การตรวจเลือด หัวใจ และการทำงานของไต เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายพร้อมรับการรักษาได้อย่างปลอดภัย การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ ถือเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพสูงสุด



GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)