

My GPF

วารสาร กบข.
July 2025

ยกระดับทักษะการเงิน กับแหล่งเรียนรู้

GPF Financial Literacy



UP Skill ทักษะการเงิน
กับกิจกรรม “GPF Fund Fair 2025”

“อ้อมเพิ่ม”
เริ่มตอนไหน (ดีที่สุด)

การลงทุนระยะยาวช่วยลดความผันผวน
ของตลาดในระยะสั้นได้อย่างไร



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

UP Skill ทักษะการเงิน
กับกิจกรรม “GPF Fund Fair 2025”

Deal 4 You

เปลี่ยนวันเนือยล่าเป็นเวลาฮิลใจ...
ด้วยกลส่วนลดเพื่อคนออฟฟิศ

เรื่องจากปก

ยกระดับทักษะการเงิน
กับแหล่งเรียนรู้ “GPF Financial Literacy”

Money Buddy

“ออมเพิ่ม”
เริ่มต้นไหน (ดีที่สุด)

ลงทุนลงทุน

การลงทุนระยะยาวช่วยลดความผันผวน
ของตลาดในระยะสั้นได้อย่างไร

WOW

“Ambivert” พลั้วลับของคนที่ไม่เข้า
ทั้งความเหียวและความกล้า



July 2025

การใช้ชีวิตในโลกปัจจุบัน “ทักษะทางการเงิน” กลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เราวางแผนชีวิตได้อย่างมั่นคง มีเป้าหมาย และรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้ดีขึ้น แม้หลายคนจะเข้าใจว่า Financial Literacy หรือ ทักษะทางการเงินเป็นสิ่งจำเป็น แต่กลับยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว ยากเกินไป หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหน? วารสาร กบข. ฉบับนี้ จึงอยากชวนสมาชิกมา “เริ่มต้น” ยกระดับความรู้ทางการเงินไปพร้อมกัน ผ่านแหล่งเรียนรู้ดี ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เข้าใจง่าย และนำไปปรับใช้ได้จริง เพื่อให้ทุกคนสามารถพัฒนาทักษะทางการเงินได้ด้วยตัวเอง ทุกที่ ทุกเวลา

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่าง ๆ ยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจที่ไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” ที่จะพาไปดูว่าการลงทุนระยะยาวช่วยลดผลกระทบจากความผันผวนของตลาดในระยะสั้นได้อย่างไร คอลัมน์ “Money Buddy” ชวนคิดว่า “ออมเพิ่ม” เริ่มต้นไหนดีที่สุด คอลัมน์ “GPF EXPERIENCE” จะพาคุณไป UP Skill ทักษะการเงินกับกิจกรรม “GPF Fund Fair” ที่จะช่วยให้คุณได้เพิ่มความรู้ทางการเงินอย่างใกล้ชิดกับ กบข. และ คอลัมน์ “WOW” ปิดท้ายด้วยเรื่องเบา ๆ แต่มีแง่คิดกับ “Ambivert” บุคลิกภาพแบบผสมที่เข้าใจทั้งความเหียวและความกล้า เราหวังว่าวารสารฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจที่ช่วยให้คุณ “เข้าใจเรื่องเงิน” ได้ง่ายขึ้น และพบแนวทางที่เหมาะสมกับตัวเอง แล้วกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้าพร้อมความรู้ดี ๆ เช่นเคย...

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุลชาติ
นันท์นภัส จันทสรีนทร์
พิรทัศน์ ชัยภักนิทกามา
วิธญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทองไผ่
กัญญา ศิริวรราช
สทิสพร เกตุอินทร์

UP Skill ทักษะการเงิน กับกิจกรรม “GPF Fund Fair 2025”



ด้วยเป้าหมายที่จะยกระดับเกณฑ์ความเพียงพอของสมาชิกให้มีความมั่นคงทางการเงินมากขึ้น กบข. จึงเดินหน้าส่งเสริมทักษะการเงินผ่านโครงการ GPF Financial Literacy หรือ โครงการส่งเสริมทักษะทางการเงินเพื่อสมาชิก กบข. โดยความร่วมมือกับหน่วยงานพันธมิตรในการจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทั่วประเทศ พร้อมพัฒนาหลักสูตรด้านการเงินในรูปแบบใหม่ ที่นอกจากจะเน้นการถ่ายทอดความรู้ทางการเงิน และการมีส่วนร่วมของสมาชิกแล้ว ยังมุ่งส่งเสริมให้สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ควบคู่ไปกับการสร้างเสริมทัศนคติทางการเงินเชิงบวก เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออมให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน พร้อมสื่อสารเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการออมเพิ่ม เพื่อเป็นหลักประกันในยามเกิดเหตุไม่คาดคิด รวมถึงสนับสนุนให้เลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับระดับความเสี่ยง หรือเลือกแผนสมดุลตามอายุ เพื่อเพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายทางการเงิน และใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมั่นคงและมีความสุข

สำหรับกิจกรรม GPF Fund Fair ในปีนี้ กบข. ได้กำหนดจัดขึ้นใน 13 จังหวัด ครอบคลุมทุกภูมิภาคทั่วประเทศ ได้แก่ จังหวัดชัยนาท ระยอง อุบลราชธานี บุรีรัมย์ อุดรธานี ร้อยเอ็ด ชลบุรี เชียงราย ราชบุรี ตาก กระบี่ สงขลา และกรุงเทพมหานคร นับเป็นกิจกรรมที่จะทำให้สมาชิกได้ใกล้ชิดกับทีมงาน ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน และได้รับความรู้จาก กบข. อย่างเต็มที่ โดยเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างพื้นฐานการเรียนรู้ทักษะทางการเงินผ่านหลักสูตรวางแผนการเงินที่ออกแบบมาให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตจริง ควบคู่ไปกับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกผ่านกิจกรรมย่อยที่หลากหลาย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถเลือกเข้าร่วมได้ตามความสนใจ โดยภายในงานสมาชิกจะได้พบกับกิจกรรมที่น่าสนใจ คือ

หลักสูตร

วางแผนการเงิน



หลักสูตร “วางแผนการเงิน” ร่วมเรียนรู้การบริหารเงินกับ กบข. ที่หลายคนอาจเข้าใจว่า “หาเงินได้มาก” คือคำตอบของความมั่นคงทางการเงิน แต่แท้จริงแล้วการบริหารจัดการเงินให้เป็นต่างหากที่สำคัญกว่า เพราะรายได้ที่มากอาจไม่เหลือออมเลย หากไม่มีการวางแผนที่ดี ในหลักสูตรนี้ สมาชิกจะได้ร่วมค้นหาคำตอบว่า **“การออมเพื่อเกษียณ” ไม่ใช่เรื่องไกลตัวจริงหรือไม่?** พร้อมเรียนรู้ **เทคนิคการปรับแผนการเงินเล็กน้อย** ที่อาจเปลี่ยนอนาคตทางการเงินของคุณให้ดีขึ้นได้อย่างไม่คาดคิด พบกับเนื้อหาที่เข้าใจง่าย พร้อมแนวทางใช้บริการของ กบข. เพื่อทวีค่าเงินออม และเพื่อให้คุณเริ่มต้นวางแผนการเงินได้ทันทีตั้งแต่วันนี้

กิจกรรม

รวยไม่ใช่เล่น



กิจกรรม “รวยไม่ใช่เล่น” สมาชิกจะได้สนุก เรียนรู้ และนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนี้เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ผสมผสานความสนุกกับสาระความรู้ผ่าน **เกมจำลองสถานการณ์ทางการเงิน** ที่ออกแบบมาให้สมาชิกได้ทดลองบริหารจัดการเงินในรูปแบบต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง ระหว่างเล่นเกมสมาชิกจะได้ **แกะรอยเส้นทางการเงินของตัวเอง** ผ่านการจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย เพื่อมองเห็นภาพรวมพฤติกรรมทางการเงินของตนเอง พร้อมเผชิญกับ **สถานการณ์การเงินไม่คาดฝัน** แล้วลองวางแผนว่าจะรับมืออย่างไร และเกมนี้ยังชวนให้คุณ **ค้นพบสไตล์การลงทุนของตัวเอง** ว่าคุณเป็นนักลงทุนแบบไหน ถ้ารับความเสี่ยงแค่ไหนในชีวิตจริง กิจกรรมนี้จึงเป็นทั้งพื้นที่ทดลอง และจุดเริ่มต้นของการปรับพฤติกรรมทางการเงินให้มั่นคงยิ่งขึ้นในระยะยาว

กิจกรรมรู้สร้างอาชีพ สร้างรายได้จาก TikTok

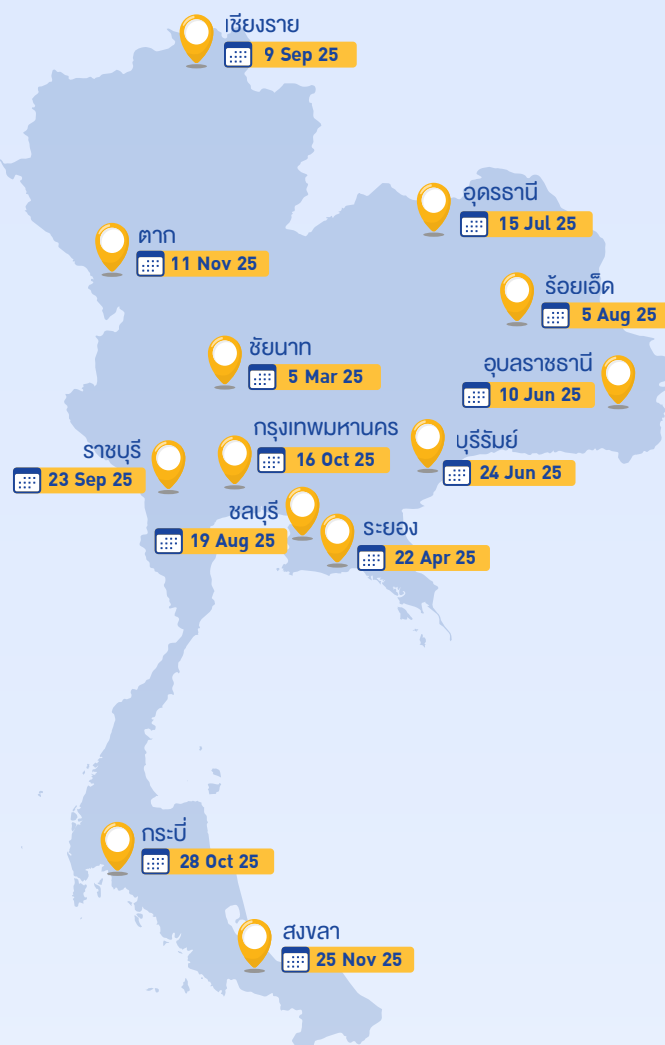
กิจกรรม “รู้สร้างอาชีพ” กับหลักสูตร “เทคนิคขั้นเทพ สร้างรายได้จาก TikTok” หลักสูตรนี้จะพาคุณไปเรียนรู้ตั้งแต่การเลือกสินค้าให้โดน การวางแผนคอนเทนต์ที่น่าสนใจ ไปจนถึงเทคนิคการไลฟ์สด ที่จะช่วยให้คุณโดดเด่นเหนือคู่แข่ง และสามารถเปลี่ยน TikTok ให้กลายเป็นช่องทางสร้างรายได้หลักแสน ทั้งหมดนี้ออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกได้ต่อยอดความรู้ทางการเงิน สู่ออกาสสร้างรายได้ใหม่ๆ ที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ในยุคปัจจุบัน

บุรณกิจกรรม ภายในงาน



นอกจากนี้ ยังมีหลักสูตร “บริหารความเครียด บริหารสุขภาพ” เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรของสมาชิกให้มั่นคงแข็งแรงทั้งด้านการเงินและสุขภาพ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานพันธมิตร และ**บุรณกิจกรรมหน้างาน** ที่มาพร้อม**ของขวัญรางวัลมากมาย** ให้สมาชิกได้ร่วมสนุก หรือจะเลือกปรึกษาเรื่องการเงินกับเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญได้ที่บูธ “ศูนย์บริการให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.”

กำหนดจัดกิจกรรม “GPF Fund Fair” ในปี 2025



สำหรับสมาชิกที่สนใจ UP Skill ทักแชทการเฝ้ากับกิจกรรม “GPF Fund Fair 2025” สามารถติดตามกำหนดการจัดกิจกรรมและลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ www.gpf.or.th เมนู “ปฏิทินกิจกรรม” เลือกหัวข้อ “สัมมนา กบข. เพื่อสมาชิก” และที่ My GPF Application เมนู “ลงทะเบียนอบรม” ... 



- 1 www.gpf.or.th > เมนู “บริการสมาชิก”
 - ปฏิทินกิจกรรม
 - สัมมนา กบข. เพื่อสมาชิก
 หรือ <https://seminar.gpf.or.th/survey/home.aspx>



- 2 My GPF Application
เมนู “ลงทะเบียนกิจกรรม”

ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.

เพื่อนคู่คิด...ช่วยพิชิตเป้าหมายเกษียณในแบบคุณ



GPF Financial Advisory Center
ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.



ช่วย...วางแผนเกษียณกับ กบข.
ให้บรรลุเป้าหมายด้วยบริการ กบข.



ช่วย...ให้คุณเลือกแผนการลงทุน
ได้เหมาะกับตัวเองและตรงตามเป้าหมายเกษียณ



ช่วย...ให้คุณบริหารจัดการเงินและการะหนี้
ให้มีเงินออมเพิ่มขึ้น ด้วยเครื่องมือวางแผนการเงิน

มาจัดการเรื่องการเงินของคุณ
ให้ง่ายกว่าที่เคย...ไปด้วยกัน

- ไม่ต้องรอคิวงาน
- ได้รับข้อมูลที่เหมาะสมกับคุณ
- นัดหมายวันและเวลาที่สะดวก

ผ่าน My GPF Application
ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา”





เปลี่ยนวันเหนื่อยล้า เป็นเวลาฮีลใจ...

ด้วยดีลส่วนลดเพื่อคนออฟฟิศ

ในโลกการทำงานยุคปัจจุบัน หลายคนต้องเผชิญกับความเหนื่อยล้าและความเครียดสะสม เพราะเวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันมักหมดไปกับการทำงานที่ จนแทบไม่มีโอกาสได้พักผ่อนหรือดูแลตัวเอง หากคุณกำลังมองหาวิธีสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หรืออยากเริ่มต้นมี Work-Life Balance คอลัมน์ Deal4You ฉบับนี้มีวิธีง่าย ๆ พร้อมดีลส่วนลดดี ๆ สำหรับคนทำงานออฟฟิศ ที่จะช่วยให้คุณได้ผ่อนคลายและเติมพลังให้กับตัวเองมาฝากกัน

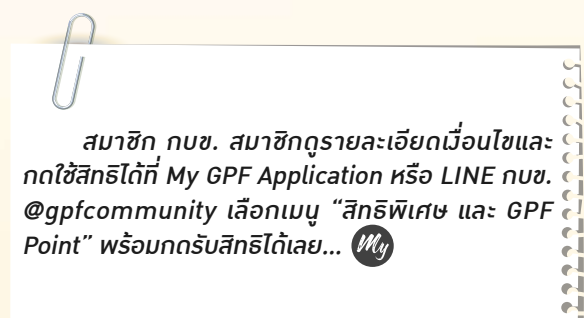
♥ **ผ่อนคลายความเครียดด้วยสปาหรือการนวด เพื่อฟื้นฟูร่างกายและใจ** ความเครียดสะสมและอาการออฟฟิศซินโดรม ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนทำงาน โดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน อาการเหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดเรื้อรัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือความเหนื่อยล้าสะสมจากท่าทางที่ไม่เหมาะสม หากคุณรู้สึกว่าการนั่งทำงานนานเกินไปจนไม่มีเวลาได้พักผ่อน ลองหาเวลาระหว่างวันเพียง 10-15 นาที เพื่อยืดเส้นยืดสายเบา ๆ จะช่วยคลายความตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย และช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ และเมื่อถึงเวลาหลังเลิกงาน การแวะเข้าร้านสปาหรือใช้บริการนวดผ่อนคลาย ก็เป็นอีกทางเลือกที่ดีในการรีเซ็ตร่างกายและจิตใจให้กลับมาอยู่ในสมดุลอีกครั้ง **พิเศษสำหรับสมาชิก กบข. รับส่วนลด 10% เมื่อใช้บริการที่ร้าน Let's Relax Spa ให้คุณได้ผ่อนคลายเต็มที่ และยังช่วยให้ประหยักรเงินในกระเป๋าอีกด้วย**



♥ **ปลดปล่อยความเครียด ด้วยหนังสือ ๆ สักเล่ม** ในวันที่ความเครียดจากการทำงานถาโถมจนรู้สึกหนักสมองและเหนื่อยล้า บางครั้งสิ่งที่เราต้องการอาจไม่ใช่การพักผ่อนแบบอนินิ่ง ๆ แต่อาจเป็น “การพักใจ” ผ่านกิจกรรมง่าย ๆ อย่างการอ่านหนังสือดี ๆ สักเล่ม การอ่านหนังสือช่วยให้เราหลุดพ้นจากความวุ่นวายรอบตัว พาใจไปท่องโลกใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นนิยายสร้างแรงบันดาลใจ หนังสือจิตวิทยาเบา ๆ หรือคู่มือการใช้ชีวิตที่ให้ข้อคิดดี ๆ เพียงไม่กี่นาทีกับหนังสือที่ใช่ ก็สามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ตึงเครียดให้ผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ **พิเศษสำหรับสมาชิก กบข. รับส่วนลด 10% เมื่อซื้อสินค้าครบ 100 บาทขึ้นไป ที่ร้านหนังสือและเครื่องเขียน B2S ทุกสาขา ให้คุณได้เติมพลังบวกพร้อมความรู้สึคดี ๆ ที่ช่วยให้การทำงานในวันถัดไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น**



♥ **พักใจจากงานหนัก ด้วยไอเทมผ่อนคลาย** หลังจากจกดจออยู่หน้าจอตลอดวัน หรือไล่เช็คลิสต์งานที่ไม่มีวันจบ... ไม่แปลกเลยที่ร่างกายและสมองของเราจะล้าแบบไม่รู้ตัว ถึงเวลาเติมพลังให้ตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยรีเฟรชทั้งกายและใจ ด้วยไอเทมของใช้หรือไอเทมเด็ดจากร้าน Officemate ที่ช่วยสร้างความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละช่วงเวลาให้กับคุณ ไม่ว่าจะเป็นการลองจัดมุมพักผ่อนเล็ก ๆ บนโต๊ะทำงาน หรือแค้มม่อนรองหลังที่ช่วยลดความเมื่อยล้า เช่น หมอน Memory Foam หรือ เบาะรองนั่งแบบ Ergonomic ก็ช่วยให้การนั่งทำงานทั้งวันรู้สึกผ่อนคลายขึ้นอีกระดับ หรือจะเป็นการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายให้กับห้องทำงาน หรือห้องพักผ่อนภายในบ้านด้วยกลิ่นหอมอ่อน ๆ จากเครื่องพ่นไอน้ำและน้ำมันหอมระเหย ช่วยลดความเครียดและสร้างบรรยากาศให้รู้สึกเหมือนอยู่สปา แคเปิดสัก 15 นาทีระหว่างพักเบรก ก็ช่วยให้สมองโล่งและใจสงบขึ้นได้ หรือจะพักสายตาดูไอเทมคลายร้อน ลองใช้เจลประคบเย็น หรือผ้าปิดตาแบบเย็นระหว่างการงีบสั้น ๆ หรือในช่วงพักกลางวัน จะช่วยให้ดวงตาและสมองได้ฟื้นฟูพร้อมลุยงานในช่วงบ่ายได้อย่างสดชื่น **พิเศษสำหรับสมาชิก กบข. ที่อยากซื้อไอเทมรีเฟรชร่างกายและใจ รับส่วนลด 60 บาท เมื่อซื้อสินค้าที่ร่วมรายการครบ 800 บาทขึ้นไป ที่ร้าน Officemate กับสินค้าหลากหลายที่ช่วยให้คุณดูแลตัวเองง่ายกว่าเดิม**



ยกระดับทักษะการเงิน กับแหล่งเรียนรู้

GPF

Financial Literacy



การใช้ชีวิตในโลกปัจจุบัน “ทักษะทางการเงิน” กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการวางแผนชีวิตให้มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นการจัดการรายรับ-รายจ่าย การออม การลงทุน หรือการเตรียมตัวเพื่อวัยเกษียณ และแม้หลายคนจะรู้ว่า “ทักษะทางการเงิน” หรือ Financial Literacy เป็นเรื่องจำเป็น แต่ก็ยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก น่าเบื่อ หรือไม่รู้จะเริ่มต้นจากตรงไหน วารสาร กบข. ฉบับนี้จะชวนคุณมาเริ่มต้น ยกระดับการเงิน หรือ Up Skill ความรู้แบบง่าย ๆ กับแหล่งเรียนรู้ดี ๆ ใกล้ตัวคุณ เพื่อให้คุณสามารถเพิ่มทักษะด้านการเงินได้ทุกเวลาด้วยตัวเอง...

กบข. ได้มุ่งมั่นพัฒนาสื่อเผยแพร่และช่องทางการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ โดยให้ความสำคัญกับการออกแบบเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้ทุกระดับ ตั้งแต่เริ่มดำเนินงานไปจนถึงสมาชิกใกล้เกษียณ โดยมุ่งเน้นการออกแบบเนื้อหาที่เข้ากับไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่ที่ชอบเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์และดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็น คลิปวิดีโอสั้น อินโฟกราฟิก และการสื่อสารแบบโต้ตอบ รูปแบบเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้สมาชิกสามารถเรียนรู้เรื่องการเงินได้อย่างต่อเนื่อง สนุก และเข้าใจง่าย แต่ยังส่งเสริมให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว และไม่รู้สึกรำคาญจากชีวิตจริง ควบคู่ไปกับการกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการออมและการวางแผนทางการเงิน เตรียมความพร้อมสู่ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นใจ ซึ่งปัจจุบัน กบข. ได้จัดทำช่องทางการเรียนรู้ที่น่าสนใจและติดตามได้ง่าย ๆ ดังนี้

รายการ GPF Fin Live Us: จำได้ ถ่ายทอดสดผ่านระบบ Zoom ในรูปแบบเสวนา หรือพูดคุยถามตอบ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ทันทีภายในรายการ โดยมีแขกรับเชิญพิเศษไม่ว่าจะเป็น Influencer ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน ผู้บริหาร กบข. และสมาชิกปัจจุบันซึ่งเป็นตัวแทนแต่ละประเภทข้าราชการ เช่น ครู ทหาร ตำรวจ พลเรือน ซึ่งนอกจากการถ่ายทอดสดแล้ว สมาชิกที่สนใจยังสามารถรับชมคลิปวิดีโอย้อนหลังได้ทั้ง My GPF Application หรือ My GPF Website ที่เมนู “หลักสูตรออนไลน์”



GPF Fin Live EP.1:
รู้เคล็ดลับสร้างเกษียณมีสุข



GPF Fin Live EP.2:
ไม่พอแน่ ถ้ามีแค่ “บ้านอายุ”



GPF Fin Live EP.3:
จัดพอร์ตเลือกแผนการลงทุน



GPF Fin Live EP.4:
สรุปสถานการณ์การลงทุนครึ่งปีแรก

หลักสูตรออนไลน์ กบข. ได้ร่วมมือกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (ตลท.) จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ทางการเงินในรูปแบบถ่ายทอดสด (LIVE) ผ่านระบบ Zoom โดยมีวิทยากรรับเชิญพิเศษหรือผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการเงินสำคัญของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็น ธนาคารแห่งประเทศไทย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และสมาคมกวางแผนการเงินมาร่วมถ่ายทอดความรู้ให้กับสมาชิก ผ่าน 4 หลักสูตรสำคัญ คือ หลักสูตร “หนี้หมดไวถ้าเข้าใจวิธีการ” หลักสูตร “วางแผนเกษียณสไตล์มนุษย์เงินเดือน” หลักสูตร “การลงทุนตามช่วงวัย” และ หลักสูตร “เป็นหนี้หนักหน่วงต้องทำอะไร” สำหรับสมาชิกที่สนใจสามารถติดตามกำหนดการจัดหลักสูตรได้ผ่าน Facebook กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และ LINE กบข. @gpfcommunity และลงทะเบียนเข้าร่วมฟังได้ที่ www.gpf.or.th เมนู “ปฏิทินกิจกรรม” เลือกหัวข้อ “สัมมนา กบข. เพื่อสมาชิก” และที่ My GPF Application เมนู “ลงทะเบียนอบรม” หรือผ่านหน่วยงานต้นสังกัดของคุณ



รายการ “กบข. ไกล่ครุ” (ยิ่งใกล้ยิ่งอุ่นใจ) โดยเปิดให้สมาชิกสามารถถามและตอบคำถามสดในรายการ “พหุศาสตร์ข่าว สฟฐ.” เวลา 08.15-08.30 น. (ถ่ายทอดสดเดือนเว้นเดือน) สามารถติดตามรับฟังได้ผ่านช่องทาง Facebook, TikTok และ Youtube



“GPF Podcast” เรียนรู้ได้แบบไม่ต้องอ่าน อีกหนึ่งช่องทางการเรียนรู้ที่ กบข. พัฒนาขึ้นสำหรับคนที่อยากพัฒนาทักษะทางการเงิน แต่ไม่มีเวลาอ่านข้อมูลยาว ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าถึง ความรู้ทางการเงิน การออม การลงทุน และการวางแผนเกษียณได้อย่างสะดวก ผ่านการฟังในรูปแบบเสียง ไม่ว่าจะอยู่ระหว่างเดินทาง ทำงาน หรือพักผ่อน ด้วยเนื้อหาที่ออกแบบให้ กระชับ เข้าใจง่าย และฟังเพลิน โดยเน้นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเงินในชีวิตจริง และการลงทุนกับ กบข. เช่น เทคนิคการบริหารการเงินเดือนให้เหลือออม ความเข้าใจเรื่องแผนการลงทุนของ กบข. การออมเพิ่มเพื่อบำนาญที่มั่นคง สามารถรับฟังได้ที่ My GPF Application เมนู “หลักสูตรออนไลน์”

นอกจากนี้ กบข. ยังพร้อมเสริมความรู้ดี ๆ ผ่าน Facebook, YouTube และ TikTok เพื่อให้คุณสามารถเพิ่มทักษะทางการเงินได้ง่าย ๆ ทุกที่ทุกเวลา ด้วยคอนเทนต์ด้านการออม การลงทุน การวางแผนเกษียณ ไปจนถึงเคล็ดลับบริหารเงินที่เข้าใจง่าย และมาในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น อินโฟกราฟิก คลิปสั้น หรือแม้แต่ Gamification ที่นำกลไกของเกมมาสร้างความสนุกสนาน เพิ่มความน่าสนใจและสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิก ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้เรื่องเงินไม่ใช่เรื่องไกลตัว และไม่ต้องเครียดอีกต่อไป



ความรู้นช่องทาง Facebook : กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



Facebook กบข. เป็นช่องทางหลักในการสื่อสารและให้ความรู้ทางการเงินกับสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ด้วยเนื้อหาที่เข้าใจง่าย ทันสมัย และเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา สมาชิกจึงสามารถติดตาม ข่าวสาร สิทธิประโยชน์ ความรู้ด้านการออมและการลงทุน รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ของ กบข. ได้อย่างสะดวก ด้วยสื่อหลากหลายรูปแบบ เช่น คลิปวิดีโอ อินโฟกราฟิก และบทความสั้น นอกจากนี้ ยังเป็นพื้นที่สำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและส่งคำถาม เพื่อสร้างความใกล้ชิดระหว่าง กบข. และสมาชิกในทุกช่วงวัย และปัจจุบันมีการพัฒนาเนื้อหาโดยมุ่งเน้นให้สามารถติดตามและเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องในทุกสัปดาห์ ผ่านการจัดหมวดหมู่เนื้อหาให้หลากหลายและตรงประเด็น ไม่ว่าจะเป็น

“Money Monday” พบกับสาระความรู้เรื่องการเงินการลงทุนแบบจัดเต็มให้สมาชิกนำไปวางแผนบริหารจัดการเงิน ได้ทุกวันจันทร์



“ครบเครื่องเรื่องเงิน กบข.” จัดเต็มเรื่องราวของเหตุและสิทธิ์ที่สำคัญที่สมาชิก กบข. ต้องรู้ เพราะเรื่องเงิน กบข. เป็นเรื่องใหญ่! ทุกวันพฤหัสบดี



“GPF 101” อัดแน่นด้วยคำแนะนำการใช้บริการ กบข. ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อาทิ การทวงคืนเงินออมด้วยบริการออมเพิ่ม เลือกแผนการลงทุน หรือเทคนิคการใช้นิยาม My GPF & My GPF Twins วางแผนเกษียณในทุกวันอังคาร



GPF InvestXpert สื่อความรู้ด้านการลงทุนที่ กบข. จัดทำขึ้น เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจการลงทุนอย่างถูกต้อง ติดตามสถานการณ์ได้อย่างทันเหตุการณ์ และมองเห็นภาพรวมของกลยุทธ์การลงทุนของกองทุนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เนื้อหาถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจลงทุนได้อย่างมีเหตุผล มั่นใจ และสอดคล้องกับเป้าหมายการเกษียณ พร้อมต่อยอดสู่การวางแผนการเงินที่มั่นคงในระยะยาว ภายใต้ GPF InvestXpert สมาชิกจะได้พบกับเนื้อหาหลากหลายที่ออกแบบให้ กระชับ เข้าใจง่าย จากข้อมูลจริง เช่น

- **สรุปภาวะตลาดและมุมมองการลงทุนของ กบข.** วิเคราะห์ทิศทางเศรษฐกิจและตลาดการลงทุนทั้งในประเทศและต่างประเทศ พร้อมมุมมองจากผู้จัดการกองทุนของ กบข. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจบริบทของการตัดสินใจลงทุนในช่วงเวลานั้น ๆ
- **ศัพท์น่ารู้เกี่ยวกับการลงทุน (GPF Wealth Vocab)** รวมคำศัพท์พื้นฐานด้านการลงทุนที่อธิบายอย่างเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับทั้งมือใหม่และผู้ที่ต้องการทบทวนความเข้าใจ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการวางแผนหรือปรับแผนการลงทุนให้เหมาะสมกับตนเอง





TikTok: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีไลฟ์สไตล์บนโลกดิจิทัล และชื่นชอบ TikTok นี่ก็อีกหนึ่งช่องทางที่ กบข. นำเสนอความรู้ทางการเงิน ในรูปแบบที่ เข้าใจง่าย เข้าถึงเร็ว และเหมาะกับผู้เรียนทุกวัย เพื่อให้ความรู้ที่ดู "ยาก" กลายเป็นเรื่องที่ "เรียนรู้ได้ทุกวัน" และสนุกไปพร้อมกัน ผ่านกลไก Gamification หรือการใช้เกมและความท้าทายมาสร้างความสนุกสนาน พร้อมกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิก ให้คุณเรียนรู้เรื่องเงินได้อย่างเพลิดเพลิน พร้อมเก็บเกี่ยวความรู้ได้แบบไม่รู้ตัว

สำหรับอีกหนึ่งช่องทางที่ไม่อยากให้คุณพลาด คือ **LINE Official กบข.** ซึ่งนอกจากจะมีแอดมินที่คอยตอบข้อสงสัยและให้คำปรึกษาทุกวัน ตั้งแต่เวลา 8.00 – 20.00 น. แล้ว ความลับของ LINE กบข. ก็คือ...สมาชิกแต่ละท่านจะได้รับข่าวสาร สารประโยชน์ที่คัดสรรมาแล้วว่าเหมาะกับแต่ละบุคคล เช่น เทคนิคการบริหารจัดการการเงินที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย และยังหมดกังวลเรื่องความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล ด้วยขั้นตอนการลงทะเบียนและยืนยันตัวตนก่อนเข้าใช้งาน เพื่อเพิ่มระดับความปลอดภัยในการใช้บริการจากนั้นก็ยังสามารถใช้บริการต่าง ๆ จาก กบข. ได้อย่างต่อเนื่อง สะดวกและรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็น ตรวจสอบยอดเงิน ออมเพิ่ม เลือกแผนการลงทุน ฯลฯ **แอดเลยที่ LINE ID: @gpfcommunity**



เพียงแค่เลือกช่องทาง หรือรูปแบบความรู้ที่คุณชื่นชอบ และอย่าลืมสนุกกับการเรียนรู้เล็ก ๆ ในแต่ละวันก็สามารถพัฒนาทักษะทางการเงินของคุณแบบไม่รู้ตัว.. **My**

ออมเพิ่ม เริ่มตอนไหน (ดีที่สุด)



อยากมีเงินเก็บเยอะ ๆ แต่ทำไมมันยากจัง ? ถึงแม้จะออมทุกเดือน แต่สุดท้ายก็พ่ายแพ้ให้ของลดราคา บางเดือนยังไม่ทันกลางเดือนเงินก็ไหลออกไปหมดแล้ว ถ้าออมเงินด้วยความตั้งใจแล้วมันไม่เวิร์กลองเปลี่ยนมาใช้ “การออมแบบอัตโนมัติ” ดูไหม?

การออมแบบอัตโนมัติ คือ รูปแบบของการออมที่ตัวระบบไว้ให้ออนเงินอัตโนมัติจากบัญชีเงินเดือนเข้าสู่บัญชีออมทรัพย์หรือกองทุนรวมทุกเดือนโดยไม่ต้องรอการตัดสินใจใหม่ทุกครั้ง พูดยังอีกแบบหนึ่งก็คือการออมที่ไม่ต้องอาศัยแรงใจหรือวินัยส่วนตัวในทุกเดือน เพราะมีระบบเข้ามาช่วยสร้างวินัยแทน ข้อดีของวิธีนี้คือช่วยให้เราออมเงินได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง และหนึ่งในตัวช่วยสำคัญที่ช่วยให้คุณเก็บเงินได้จริง สมำเสมอ และทำให้เงินงอกเงยอย่างมั่นคงโดยไม่ต้องฝืนใจตัวเองก็คือ “การออมเพิ่มกับ กบข.” ซึ่งเป็นบริการที่เปิดโอกาสให้สมาชิก กบข. สามารถส่งเงินสะสมเพิ่มจากที่กฎหมายกำหนดขั้นต่ำ (3% ของเงินเดือน) ได้สูงสุดถึง 27% โดยระบบจะหักเงินจากเงินเดือนประจำทุกเดือนแบบอัตโนมัติ ช่วยให้สมาชิกออมได้ต่อเนื่อง โดยไม่ต้องกังวลว่าจะลืมออมหรือเปลืองใช้เงินไปก่อน ที่สำคัญเงินที่ออมไว้จะถูกนำไปลงทุนต่อยอดเพิ่มมูลค่าในระยะยาว ช่วยสมาชิกให้มีเงินใช้ในวัยเกษียณอย่างมั่นคง

ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการออมเพิ่มกับ กบข.



1 ออมเพิ่ม เพิ่มโอกาสรับเงินก้อนโต : การออมเพิ่มเป็นการเพิ่มเงินต้นของบัญชีสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ยิ่งสะสมมาก ยิ่งมีฐานให้ผลตอบแทนทำงานได้มากขึ้น



3 ใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้ : เงินออมเพิ่มกับ กบข. สามารถนำไปใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้ตามจริง แต่เมื่อรวมกับ RMF, SSF และประกันบำนาญไม่เกิน 500,000 บาท ช่วยให้สมาชิกประหยัดภาษีหรือจ่ายภาษีน้อยลงได้



2 ได้ประโยชน์จากดอกเบี้ยทบต้น : เงินออมที่เพิ่มขึ้นในแต่ละเดือนไม่ใช่แค่การเก็บเงินไว้เฉย ๆ แต่เงินที่สมาชิกออมจะถูกนำไปลงทุนในแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือก เพื่อสร้างผลตอบแทนให้งอกเงยสะสมต่อเนื่องทุกปี อีกทั้งยังได้รับประโยชน์จาก “พลังของดอกเบี้ยทบต้น” ที่จะช่วยให้เงินออมของคุณเติบโตขึ้นอย่างมหาศาลเมื่อเวลาผ่านไป ดังนั้นยิ่งเริ่มออมเพิ่มเร็วยิ่งมีเวลาให้ดอกเบี้ยทบต้นทำงาน ทำให้เงินก้อนตอนเกษียณยิ่งมากขึ้น



4 มีโอกาสสะสมหน่วยลงทุนได้มากขึ้น : ในช่วงตลาดผันผวน (เช่น NAV ต่ำ) การออมเพิ่มจะช่วยให้คุณซื้อหน่วยลงทุนได้มากขึ้นในจำนวนเงินเท่าเดิม ซึ่งเป็นเทคนิคที่นักลงทุนใช้เรียกว่า “การถัวเฉลี่ยต้นทุนต่ำ” แล้วรอผลตอบแทนระยะยาวเมื่อมูลค่าฟื้นกลับ เพื่อรอรับผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว

ออมเพิ่ม เริ่มตอนไหน (ดีที่สุด) ?

สมาชิกหลายคนมักถามว่า...ควรออมเพิ่มตอนไหนดีที่สุด? ลองพิจารณาจากแนวคิดในการออมตามโอกาสต่างๆ ที่ทำให้คุณแทบไม่รู้สึกระท้ออะไรกับการใช้ชีวิตประจำวันเลย

ออมเพิ่ม “เริ่มได้เลยตั้งแต่วันนี้”

หลายคนอาจเคยได้ยินวลีที่ว่า “ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการปลูกต้นไม้...คือตอนนี้” การออมก็เช่นกัน ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเงินจำนวนมาก เพียงแค่ออมอย่างสม่ำเสมอ และเริ่มต้นให้เร็วที่สุด เพราะยิ่งออมเร็วเท่าไรก็ยิ่งมีเวลาสะสมผลตอบแทนแบบดอกเบี้ยทบต้น แม้จะเริ่มจากจุดเล็กๆ ในวันนี้ เป้าหมายการมีเงินเก็บหลักล้านก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่ยากเกินความสามารถ

ออมเพิ่ม “เมื่อเงินเดือนเพิ่ม”

เมื่อได้รับการปรับขึ้นเงินเดือน ถือเป็นโอกาสทองในการเริ่มต้นหรือเพิ่มระดับอัตราเงินออมเพิ่มให้มากขึ้น เพราะเงินที่เพิ่มขึ้นนั้น คือ รายได้ใหม่ที่ซึ่งไม่มีภาระผูกพันใด ๆ คุณจึงสามารถนำเงินบางส่วนมาวางแผนการออมได้อย่างสบายใจ โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเดิม หรือเปลี่ยนรายได้ใหม่เป็นเงินเก็บแบบไม่ต้องลดคุณภาพชีวิต



ออมเพิ่ม “เมื่อภาระผ่อนชำระลดลง”

เมื่อภาระผ่อนชำระใกล้หมด หรือจบสิ้นแล้ว เช่น ผ่อนบ้าน ผ่อนรถ หรือ บุตรเรียนจบ อย่าปล่อยให้เงินก้อนนั้นหายไปกับค่าใช้จ่ายใหม่ ๆ โดยไม่รู้ตัว ลองนำเงินที่เคยจ่ายทุกเดือนแบ่งมาบริหารต่อในรูปแบบของ “ออมเพิ่ม” ถือเป็นโอกาสเริ่มต้นใหม่เพื่อเพิ่มความมั่นคงในวัยเกษียณ

ออมเพิ่ม “ในจังหวะหน่วยลงทุนราคาถูกลง”

ในช่วงที่ตลาดผันผวนหรือเศรษฐกิจชะลอตัว มูลค่าต่อหน่วยของกองทุนรวม (NAV) มักลดลงซึ่งอาจดูน่ากังวลสำหรับบางคน แต่สำหรับ “นักออมแบบระยะยาว” อย่างสมาชิก กบข. นี่คือการสำคัญในการ “ออมเพิ่ม” เพื่อสะสมหน่วยลงทุนให้มากขึ้น

ตัวอย่างอัตราการออมที่คำนวณเป็นจำนวนเงินตามฐานเงินเดือนต่าง ๆ ในการนำไปใช้

เงินเดือน	อัตราการออมเพิ่ม								
	1%	2%	3%	4%	5%	10%	15%	20%	27%
15,000	150	300	450	600	750	1,500	2,250	3,000	4,050
20,000	200	400	600	800	1,000	2,000	3,000	4,000	5,400
25,000	250	500	750	1,000	1,250	2,500	3,750	5,000	6,750
30,000	300	600	900	1,200	1,500	3,000	4,500	6,000	8,100
35,000	350	700	1,050	1,400	1,750	3,500	5,250	7,000	9,450
40,000	400	800	1,200	1,600	2,000	4,000	6,000	8,000	10,800
45,000	450	900	1,350	1,800	2,250	4,500	6,750	9,000	12,150
50,000	500	1,000	1,500	2,000	2,500	5,000	7,500	10,000	13,500

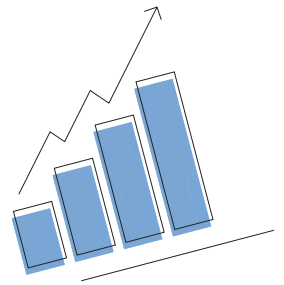
จากตารางข้างต้น เป็นตัวอย่างกรณีที่สมาชิกได้รับเงินเดือน 30,000 บาท หากสมาชิกเลือกออมเพิ่ม 1% คือหักเงินนำส่งเพิ่มอีกเพียง 300 บาท ต่อเดือน และเมื่อรวมกับเงินสะสม 3% ตามกฎหมาย (900 บาท ต่อเดือน) เท่ากับสมาชิกได้มีการออม 1,200 บาท ต่อเดือน เป็นเงินต้นสำหรับลงทุนสร้างผลตอบแทนทวีคูณ ด้วยพลังของพลังมหัศจรรย์ของการออมก่อนใช้นั่นเอง

มาถึงตรงนี้หากใครยังไม่แน่ใจว่าจะออมเพิ่มจำนวนเท่าไรดี ลองคำนวณ “เงินออมเพิ่ม” ได้ผ่าน My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือก “เมนูออมเพิ่ม” แล้วลองเลื่อนอัตราเปอร์เซ็นต์ (%) การออมที่ต้องการ จากนั้นระบบจะช่วยคำนวณให้เห็นทันทีว่าจะต้องส่งเงินเข้า กบข. จำนวนกี่บาทต่อเดือน รวมถึงคำนวณประมาณการเงินก้อนที่คาดว่าจะได้รับเท่าไรในอนาคตเพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจน และเมื่อได้จำนวนเปอร์เซ็นต์ (%) การออมเพิ่มที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว สามารถกดยืนยันทำการการออมเพิ่มได้เลย ที่สำคัญอย่าลืมว่าเริ่มออมเพิ่มวันนี้ แม้เป็นเงินเพียงเล็กน้อย ก็เป็นก้าวสำคัญของการชีวิตที่มั่นคงและมั่นคงหลังเกษียณได้... 

การลงทุนระยะยาว

ช่วยลด **ความผันผวน** ของตลาด

ในระยะสั้นได้อย่างไร



ทำไมเราต้องลงทุนระยะยาว ? ถึงแม้คำถามพื้นฐานแต่มีความสำคัญมาก เพราะความคาดหวังของคำตอบไม่ได้มีแค่เรื่อง “ผลตอบแทน” เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับ “เป้าหมายการลงทุน” และ “การจัดการความเสี่ยง” ที่ต้องใช้ **“พลังของเวลา”** ในการขับเคลื่อน ซึ่งการลงทุนระยะยาว ถือเป็นกลยุทธ์ที่เน้นการสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว โดยเฉพาะในยุคที่สถานการณ์การลงทุนเต็มไปด้วยความผันผวน ดังนั้นการลงทุนระยะยาวจึงมีประโยชน์หลายด้าน เช่น

- **ประโยชน์จากพลังของดอกเบี้ยทบต้น ดอกเบี้ยทบต้น** หรือ **Compound Interest** เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้การลงทุนระยะยาวมีความได้เปรียบเหนือการลงทุนระยะสั้น ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าไร พลังของดอกเบี้ยทบต้นก็จะยิ่งทวีคูณผลตอบแทนได้มากขึ้น เช่น ถ้าเราลงทุนด้วยเงิน 10,000 บาท ผลตอบแทนเฉลี่ย 8% ต่อปี หลังจาก 10 ปี เงินลงทุนของเราจะเพิ่มเป็น 21,589 บาท และหลังจาก 30 ปี จะเพิ่มขึ้นเป็น 100,626 บาท นี่คือพลังที่ทำให้การลงทุนระยะยาวมีประสิทธิภาพสูง และทำให้เงินเติบโตอย่างทวีคูณ

- **การสร้างวินัยทางการเงิน และความมั่นคงในอนาคต** การลงทุนระยะยาวไม่เพียงแต่ช่วยสร้างผลตอบแทนที่ดี แต่ยังเป็น **กลยุทธ์สำคัญ** ในการสร้างวินัยทางการเงินอย่างต่อเนื่อง การลงทุนในระยะยาวจะช่วยให้เรามีเป้าหมายที่ชัดเจนและรู้ว่าควรวางแผนการเงินอย่างไรเพื่อเดินไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างเป็นระบบ เช่น หากต้องการมีเงินเก็บ 5 ล้านบาท เมื่ออายุ 60 ปี และปัจจุบันอายุ 30 ปี การลงทุนเดือนละ 5,000 บาท ในกองทุนที่ให้ผลตอบแทนเฉลี่ย 8% ต่อปี จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายนี้ได้อย่างมั่นใจ

- **การลงทุนในระยะยาวจะช่วยลดความผันผวนของตลาด** โดยหนึ่งในกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการลดความเสี่ยงคือ **Dollar Cost Averaging (DCA)** หรือการลงทุนแบบถัวเฉลี่ยต้นทุน ด้วยการลงทุนอย่างสม่ำเสมอในทุกช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นช่วงตลาดขึ้นหรือลง วิธีนี้จะช่วยให้คุณไม่ต้องพึ่งพาการจับจังหวะตลาด และ**การลงทุนระยะยาวเริ่มต้นด้วยเงินจำนวนเล็กน้อย** เพราะการลงทุนระยะยาวไม่จำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมาก ๆ ยิ่งเริ่มต้นเร็ว จำนวนเงินในการลงทุนก็จะไม่สูงมากนักเพราะมีระยะเวลาในการเก็บออมที่ยาวกว่านั่นเอง เช่น ต้องการเก็บเงิน 1 ล้านบาท ณ วันเกษียณ เริ่มตั้งแต่อายุ 30 ปี นำเงินไปลงทุนที่ได้ผลตอบแทน 5% เราจะใช้เงินลงทุนเดือนละ 1,200 บาท หากมาเริ่มออมตอนอายุ 45 ปี จะต้องใช้เงินลงทุนมากถึงเดือนละ 3,700 บาท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน

- **สิทธิประโยชน์ด้านภาษี** จำนวนเงินที่นำไปลงทุนระยะยาว เช่น การลงทุนในกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) กองทุนรวมเพื่อส่งเสริมการออมระยะยาว (SSF) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) เป็นต้น การลงทุนรูปแบบนี้เงินลงทุนจะนำมาลดหย่อนภาษีได้ และผลตอบแทนหรือกำไรที่ได้จากการลงทุนระยะยาวยังจะได้รับยกเว้นภาษีอีกด้วย

นอกจากนี้ การลงทุนระยะยาวยังช่วยให้เรามีมุมมองทางการเงินที่กว้างขึ้น เข้าใจความสำคัญของการวางแผนล่วงหน้า และสามารถจัดสรรทรัพยากรทางการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกหนึ่งสิ่งสำคัญของการลงทุนระยะยาว คือ การกระจายความเสี่ยง ตามหลัก **“อย่าใส่ไข่ไว้ในตะกร้าใบเดียว”** หรือ Don't put all your eggs in one basket เพราะไม่มีสินทรัพย์ใดให้ผลตอบแทนดีที่สุดตลอดเวลา การจัดสรรพอร์ตการลงทุนให้หลากหลายทั้งในหุ้น พันธบัตร กองทุนอสังหาริมทรัพย์ หรือสินทรัพย์ทางเลือก จะช่วยลดความเสี่ยงจากความผันผวนระยะสั้น และเพิ่มโอกาสสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงในระยะยาว ยิ่งไปกว่านั้น การลงทุนระยะยาวยังสามารถปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ชีวิตได้ เช่น เมื่อสถานะทางการเงินเปลี่ยนแปลง อายุเพิ่มขึ้น หรือระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ลดลง การทบทวนและปรับพอร์ตให้สอดคล้องกับเป้าหมายและสถานการณ์ปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้แผนการลงทุนยังคงเดินต่อไปในทิศทางที่ถูกต้อง และเพิ่มโอกาสบรรลุเป้าหมายทางการเงินในอนาคตอย่างมั่นคง

สำหรับการลงทุนกับ กบข. ถือว่าเป็นการลงทุนระยะยาว เนื่องจากเมื่อสมาชิกมีการนำส่งเงินเข้าสู่กองทุนอย่างต่อเนื่องทุกเดือน โดยเงินที่นำส่งเข้ามายังกองทุนนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เงินที่สมาชิกนำส่งเอง และเงินสมทบจากภาครัฐ การนำส่งเงินในลักษณะนี้ถือเป็นการลงทุนแบบ **DCA** โดยอัตโนมัติ ซึ่งเป็นกลยุทธ์การลงทุนที่ช่วยลดความเสี่ยงจากความผันผวนของตลาดในระยะสั้น เพราะเมื่อราคาค่าหน่วยลงทุนลดลง สมาชิกจะสามารถซื้อหน่วยลงทุนได้มากขึ้นในราคาเฉลี่ยที่ถูกลง ส่งผลให้จำนวนหน่วยลงทุนสะสมในบัญชีเพิ่มขึ้น และเมื่อมูลค่าต่อหน่วยขึ้นตัวตามภาวะตลาด เงินลงทุนของสมาชิกก็จะเพิ่มมูลค่าตามไปด้วย

ดังนั้น เมื่อเราเข้าใจถึง **พลังของการลงทุนระยะยาวแล้ว** อีกปัจจัยสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือ การเลือกสินทรัพย์ในการลงทุน เพราะสินทรัพย์แต่ละประเภทมีระดับความเสี่ยงและผลตอบแทนที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการเติบโตของเงินลงทุนในอนาคต ด้วยเหตุนี้ กบข. จึงจัดให้มีแผนการลงทุนที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการและเป้าหมายทางการเงินของสมาชิกแต่ละคน โดยแต่ละแผนมีนโยบายการลงทุนที่แตกต่างกัน ตั้งแต่แผนที่เน้นความมั่นคง เช่น การลงทุนในตราสารหนี้ ไปจนถึงแผนที่มุ่งสร้างผลตอบแทนสูงในระยะยาว เช่น การลงทุนในหุ้นหรือสินทรัพย์ทางเลือก และเพื่อให้การลงทุนของเราเป็นไปอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมาย ซึ่งก่อนการเลือกแผนลงทุน **ควรทำแบบประเมินความเสี่ยงของตนเอง และศึกษาเกี่ยวกับนโยบายการลงทุนของแต่ละแผนอย่างละเอียดก่อนตัดสินใจ** เลือกลงทุน เพื่อที่เราจะได้เลือกแผนการลงทุนได้ตรงกับเป้าหมาย

และสำหรับการจัดการลงทุนในช่วงตลาดผันผวนของสมาชิก กบข. ที่ใกล้ชิดกับ ความผันผวนของตลาดถือเป็นธรรมชาติของการลงทุน โดยเฉพาะสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หุ้น ดังนั้น การวางแผนบริหารเงินหลังเกษียณอย่างรอบคอบช่วยลดความกังวลในช่วงตลาดตกต่ำได้ และยังมีโอกาสได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนต่อเนื่องด้วยบริการ “ออมต่อ” หรือ การทยอยขอรับเงินคืน ซึ่งปัจจุบัน กบข. มีบริการออมต่อ ซึ่งสมาชิกสามารถเลือกวิธีการขอรับเงินคืนได้ถึง 4 รูปแบบตามความต้องการในการใช้เงิน ได้แก่

รูปแบบที่ 1 บริหารต่อทั้งจำนวน



- ไม่มีแผนใช้เงินก่อน
- ไม่อยากนำเงินไปลงทุนเอง
- ต้องการให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยจัดการลงทุนให้

รูปแบบที่ 2 ทยอยรับเงินเป็นงวด ๆ

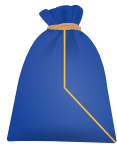


- ผู้ที่ต้องการใช้เงินอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ยังคงได้ผลประโยชน์ที่จอกมจากเงินออมในส่วนที่ กบข. ยักยอบบริหารจัดการให้อยู่ โดยประสกรับเงินคืนเป็นรายงวด (1 เดือน, 3 เดือน, 6 เดือน หรือ 1 ปี)
- ประสกรับเงินเป็นรายงวดคล้ายบำนาญ

รูปแบบที่ 1: ออมต่อทั้งจำนวน เหมาะกับผู้ที่ยังไม่มีแนวทางในการใช้เงินหลังเกษียณ หรือ ผู้ที่ต้องการให้เงินลงทุนสร้างผลตอบแทนเพิ่มขึ้นในระยะยาว

รูปแบบที่ 2: ทยอยรับเงินเป็นงวด ๆ เหมาะกับผู้ที่ต้องการรายได้ประจำหลังเกษียณ ผู้ที่ยังต้องการให้เงินส่วนที่เหลือเติบโตต่อ หรือ ผู้ที่มีค่าใช้จ่ายประจำชัดเจน

รูปแบบที่ 3 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือบริหารต่อ



- ผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้เงินก่อนบางส่วน
- ประสกรับให้ กบข. บริหารเงินคงเหลืออย่างต่อเนื่อง

รูปแบบที่ 4 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือทยอยรับเงินเป็นงวด ๆ

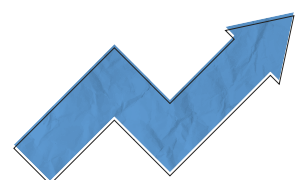


- ผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้เงินก่อนเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือประสกรับเป็นรายงวด (1 เดือน, 3 เดือน, 6 เดือน หรือ 1 ปี)
- ประสกรับเงินเป็นรายงวดคล้ายบำนาญ

รูปแบบที่ 3: ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ เหมาะกับผู้ที่ต้องใช้เงินก่อนบางส่วนทันทีหลังเกษียณ และยังต้องการให้เงินส่วนที่เหลือสร้างผลตอบแทนต่อเนื่อง

รูปแบบที่ 4: ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือทยอยรับเงินเป็นงวด ๆ เหมาะกับผู้ที่ต้องการถอนเงินก่อนบางส่วนมาใช้ทันที และต้องการให้เงินที่เหลือทยอยเข้ามาเป็นรายได้ประจำ ลดความเสี่ยงจากการถอนเงินก้อนใหญ่ทั้งหมดในครั้งเดียว

หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่ My GPF Application เมนู “นัดหมายปรึกษา” โดยเลือกวันและเวลาทำการที่คุณสะดวก เพื่อให้เจ้าหน้าที่จากศูนย์บริการข้อมูลทางการเงินติดต่อให้ข้อมูลสำหรับประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนด้วยความเข้าใจ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ...



กบข. ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2568



นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกฤษฎีกา (กบข.) นำคณะผู้บริหารและพนักงาน เข้าร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2568 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2568



กบข. ร่วมงานวันสถาปนาสถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ปีที่ 37



นางสาวดวงใจ เจริญชัย ผู้ช่วยเลขาธิการและผู้บริหารกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทน กบข. ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสวันสถาปนาสถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ครบปีที่ 37 และร่วมบริจาคเงินสมทบกองทุนเพื่อสาธารณประโยชน์และสวัสดิการเจ้าหน้าที่สถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย โดยมี นายปิยะ มีผล ผู้อำนวยการส่วนข่าวสถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสมทบทุน ณ อาคารศูนย์ปฏิบัติการแพร่ภาพออกอากาศ การกระจายเสียงวิทยุและการให้บริการข้อมูลข่าวสารภาครัฐ กรมประชาสัมพันธ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2568

กบข. ร่วมงานวันสถาปนาสถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ปีที่ 37

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) โดยนางสาวปรีชา แพนสิงห์ ผู้ช่วยเลขาธิการ กลุ่มงานยุทธศาสตร์องค์กรและการวิจัย พร้อมด้วยพนักงาน กบข. ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ การประปาส่วนภูมิภาค (กปภ.) นำโดย นางสาวชนนิต พรสมผล รองผู้ว่าการ (การเงิน) พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กปภ. เข้าเยี่ยมชมและรับฟังแนวทางการบริหารงานด้านสมาชิก และการลงทุนของ กบข. พร้อมแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการบริหารกองทุน เพื่อนำไปประยุกต์การให้บริการด้านสมาชิก ตลอดจนกำกับ ดูแล และบริหารงานกองทุนให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้น ณ สำนักงาน กบข. เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2568



กบข. ร่วมงานวันสถาปนาสำนักนายกรัฐมนตรี ปีที่ 93

นายธนชัย วินทวามร ผู้ช่วยเลขาธิการและผู้บริหารกลุ่มงานบริหารความเสี่ยง เป็นตัวแทน กบข. ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสวันสถาปนาสำนักนายกรัฐมนตรี ปีที่ 93 และร่วมบริจาคเงินเพื่อสมทบกองทุนเงินช่วยเหลือผู้ประสบสาธารณภัยสำนักนายกรัฐมนตรี โดยมี นางยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสมทบทุน ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2568



กบข. ร่วมกับ Institutional Investor จัด Thailand Global Investment Workshop 2025



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ร่วมกับ Institutional Investor จัดงาน Thailand Global Investment Workshop 2025 โดยมีนายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) และ Mr. Alastair Hills, Head of Asia-Pacific, Institutional Investor ให้เกียรติกล่าวต้อนรับ ภายในงานมีผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ด้านกลยุทธ์การลงทุนของ กบข. พร้อมด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนจากบริษัทชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์และแลกเปลี่ยนมุมมองเชิงกลยุทธ์ ภายใต้บริบทการลงทุนท่ามกลางสถานการณ์ความผันผวนทางด้านภูมิรัฐศาสตร์และเศรษฐกิจทั่วโลก ครอบคลุมประเด็นสำคัญ อาทิ แนวโน้มเศรษฐกิจมหภาคและการจัดสรรสินทรัพย์ การบริหารสินทรัพย์ลงทุนตามภูมิภาค และมุมมองการลงทุนใน Private Market เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานสามารถนำข้อมูลไปประยุกต์ และปรับแนวทางการลงทุนให้สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวอย่างมีประสิทธิภาพ

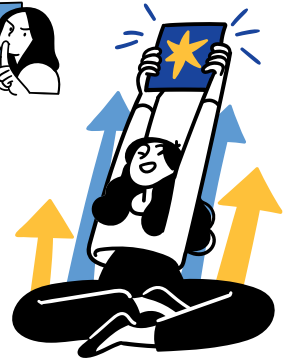
Wow



Ambivert



พลังลับของคนที่น่าสนใจ ทั้งความเงียบและความกล้า



เวลาพูดถึงบุคลิกภาพของคนส่วนใหญ่มักถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ คือ Introvert (คนเก็บตัว ชอบอยู่กับตัวเอง) และ Extrovert (คนเปิดเผย ชอบเข้าสังคม) แต่รู้ไหมว่า ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่อยู่ตรงกลาง และมีคุณสมบัติพิเศษไม่แพ้ใครเลย เราเรียกคนกลุ่มนี้ว่า Ambivert

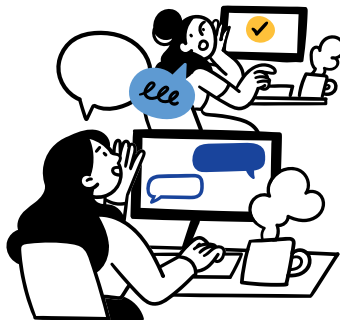
Ambivert คือคนที่มียุทธศาสตร์ของ Introvert และ Extrovert อยู่ในตัว สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ จะเงียบก็ได้ จะกล้าก็ได้ ไม่ยึดติดกับปลายใดปลายหนึ่งของสเปกตรัมบุคลิกภาพ ตัวอย่างเช่น วันหนึ่งอาจเพลิดเพลินกับการใช้เวลาคนเดียว อ่านหนังสือเงียบ ๆ อีกวันหนึ่งก็พร้อมลุยงานพรีเซนต์หน้าห้อง ประชุมกับทีม หรือแม้แต่จัดกิจกรรมแบบแอคทีฟสุด ๆ Ambivert จึงเป็นคนที่เข้าใจพลังของความเงียบ และรู้วิธีแปลงเสียงในเวลาที่เหมาะสม ซึ่งคอลัมน์ WOW ฉบับนี้จะพาคุณไปรู้จักความน่าสนใจที่เป็นจุดแข็งของ Ambivert ที่หลายคนอาจมองข้าม

จุดแข็งของ Ambivert



ปรับตัวเก่งอย่างเป็นธรรมชาติ

Ambivert สามารถเข้าสังคมได้ดีเมื่อจำเป็น และก็ไม่รู้สึกฝืนเมื่อต้องอยู่กับตัวเอง พวกเขาอ่านสถานการณ์เก่ง จึงเหมาะกับหลายบทบาทในองค์กร เช่น นักสื่อสาร นักขาย หัวหน้าทีม ฯลฯ



เป็นผู้ฟังที่ดี และสื่อสารได้ดีเช่นเดียวกัน

พวกเขาสามารถฟังอย่างลึกซึ้งแบบ Introvert และพูดโน้มน้าวคนได้แบบ Extrovert จึงมักเป็นคนที่ทีมงานให้ความไว้วางใจ



เข้าใจคนที่มีความแตกต่าง ๆ ของผู้คนได้หลากหลาย

ด้วยความที่มีทั้งความกล้าและความนิ่งในตัว Ambivert จึงเชื่อมโยงกับคนได้หลากหลายไม่ว่าจะเป็นคนเงียบหรือคนเปิดเผย

ทำไม "Ambivert" จึงเป็นพลังลับที่สำคัญในโลกของการทำงาน?

ในโลกยุคใหม่ที่ต้องการทั้งความยืดหยุ่นและการสื่อสาร Ambivert จึงเปรียบเหมือน “นักแปลงร่างทางอารมณ์” ที่สามารถรับมือกับทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือผู้ฟัง การมีพนักงานที่เป็น Ambivert ในทีม คือการได้คนที่สามารถสร้างบรรยากาศการทำงานที่สมดุล ทำงานเดี่ยวได้ดี หรือทำงานกลุ่มก็ได้ นอกจากนี้พวกเขายังมีความเข้าใจทั้งมุมของคนที่ชอบคิดลึก และคนที่กล้าแสดงออก

นอกจากในโลกของการทำงานแล้ว Ambivert ยังเป็นพลังลับที่มีประโยชน์ในหลายแง่มุมของการใช้ชีวิต ซึ่งสามารถช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล เข้าใจคนรอบข้าง และตัดสินใจได้ดีขึ้นในหลากหลายสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็น

ความสัมพันธ์และการเข้าสังคม Ambivert มีความสามารถพิเศษในการ “ปรับจนพลังงาน” ให้เข้ากับคนรอบตัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ สามารถเข้าสังคมและสนุกกับการพบปะผู้คนได้โดยไม่ต้องรู้สึกเหนื่อยจนเกินไป เข้าใจความต้องการของทั้งคนเงียบและคนเปิดเผย จึงสร้างความสัมพันธ์ได้หลากหลายและลึกซึ้ง เป็นคู่สนทนาที่ดี เพราะรู้จักทั้งการ “ฟังอย่างตั้งใจ” และ “พูดในเวลาที่เหมาะสม” ส่งผลให้มีเพื่อนหลากหลาย เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้อย่างมั่นคง



การดูแลสุขภาพจิตและการอยู่กับตัวเอง Ambivert เข้าใจความสำคัญของการพักใจ ไม่ฝืนตัวเองให้เข้าสังคมหรือเก็บตัวเกินไป รู้ว่าเมื่อไหร่ควร “ถอยออกมาอยู่กับตัวเอง” เพื่อชาร์จพลัง และเมื่อถึงเวลาต้อง “ลุกขึ้นมาแอคทีฟ” ก็สามารถเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ได้อย่างกล้าหาญ ทำให้สมดุลทางอารมณ์ที่ดี ไม่เหวี่ยง ไม่ล้ำ และมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น



การเรียนรู้และการพัฒนาตัวเอง Ambivert เป็นผู้เรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น กล้าถามเมื่อต้องการคำตอบ ไม่กลัวผิดหรืออาย แต่ก็สามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองได้อย่างมีวินัย เป็นผู้เรียนรู้ที่เปิดกว้างแต่ไม่ตามกระแสเกินไป จึงเหมาะกับการเรียนทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม สามารถพัฒนาได้ทั้งทางวิชาการและอารมณ์



การตัดสินใจและการแก้ปัญหา Ambivert มีมุมมองที่สมดุล ไม่ตัดสินใจจากอารมณ์ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง มีความสามารถในการ “ประเมินสถานการณ์” ได้หลากหลายมุม ไม่รีบตัดสินใจเหมือน Extrovert และไม่ลังเลจนเกินไปเหมือน Introvert สามารถรับฟังและเข้าใจหลายความคิดเห็น ก่อนตัดสินใจอย่างมีเหตุผล จึงเป็นนักแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เหมาะกับการวางแผนชีวิตและรับมือกับความเปลี่ยนแปลง

การเป็นพ่อแม่ หรือผู้ดูแลผู้อื่น Ambivert เข้าใจทั้ง “การให้พื้นที่” และ “การมีส่วนร่วม” อย่างเหมาะสม รู้ว่าเมื่อไหร่ควรปล่อยให้ลูกหรือคนใกล้ตัวได้ลองผิดลองถูก และเมื่อไหร่ควรยื่นมือเข้าไปช่วยหรือให้คำแนะนำ ไม่บังคับ ไม่ปล่อยปละ มีความยืดหยุ่นในการดูแลอย่างชาญฉลาด ช่วยสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือชุมชนที่ดีและสมดุล



ถ้าคุณเป็น Ambivert... จงใช้พลังนี้ให้เต็มที่! เพราะคุณเข้าใจทั้งความเงียบและความกล้า เพราะคุณพูดได้ในเวลาที่เหมาะสม และนิ่งได้ในเวลาที่เหมาะสม และเพราะคุณมีศักยภาพที่ยืดหยุ่นแบบที่ใครหลายคนไม่มี โดยที่ไม่ต้องเลือกว่าจะเป็น Introvert หรือ Extrovert เพราะการเป็นตัวคุณในแบบ Ambivert คือพลังลับที่ทรงพลังที่สุดแล้ว.. 

GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)