

My GPF

วารสาร กบช.
Mar 2020

กบช. ครบรอบ 23 ปี



ฝ่าวิกฤตโควิด
กับ “ธุรกิจออนไลน์”

บริหารความเสี่ยงการลงทุน
ให้เหมาะกับตนเอง

ปรับพฤติกรรมเพื่อรับ
ข้อมูลอย่างถูกต้องและมีสติ

GPF EXPERIENCE

เป็นเพื่อนกันมีย?

MONEYHOLIC

ฝ่าวิกฤตโควิด กับ “ธุรกิจออนไลน์”

เรื่องจากปก

“กบข. ครบรอบ 23 ปี”

แก่ไปไม่จน

วิกฤตโควิด-19 กับเศรษฐกิจโลก

Money Buddy

“บริหารความเสี่ยงการลงทุนให้เหมาะกับตนเอง”

WOW

ปรับตัวพฤติกรรมเพื่อรับข้อมูล
อย่างถูกต้องและมีสติ

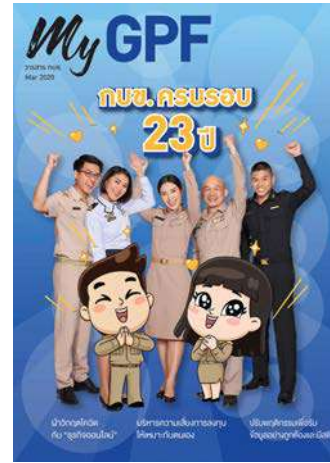
CHECK NOW

Check List วองกิน-วองใช้ที่ควรมี
ในช่วง “อยู่บ้านช่วยชาติ”

เรื่องท้ายเล่ม

“คุมเงินในกระเป๋าให้อยู่หมัด
ด้วยสูตร 50-30-20”

คุยกับเลขาฯ



MARCH 2563

จากสถานการณ์ระบาดของโรค COVID-19 และสงครามการค้าที่ส่งผลกระทบต่อตลาดหุ้นผันผวนปรับตัวลดลงทั่วโลกในขณะนี้ กบข. ได้มีการติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด และปรับลดการลงทุนในหุ้นทุกตลาดตั้งแต่ช่วงต้นปี เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้น และเน้นเพิ่มสินทรัพย์เสี่ยงต่ำ เช่น พันธบัตรรัฐบาลระยะยาวของกลุ่มเศรษฐกิจพัฒนาแล้ว ลดสินทรัพย์เสี่ยงสูง ได้แก่ หุ้นไทยและหุ้นต่างประเทศ ควบคู่กับการใช้เครื่องมือทางการเงินเพื่อป้องกันความเสี่ยง โดยปัจจุบัน กบข. มีลงทุนในหุ้นเป็นสัดส่วน 9 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งลดลงจาก 17 เปอร์เซ็นต์ในช่วงต้นปี 2563 ประกอบด้วย ตลาดหุ้นไทย ตลาดหุ้นประเทศพัฒนาแล้ว และตลาดหุ้นประเทศเกิดใหม่

การลงทุนของ กบข. มุ่งเน้นการสร้างผลตอบแทนสม่ำเสมอในระยะกลาง-ระยะยาว ให้แก่สมาชิก จึงมีการกระจายสัดส่วนการลงทุนในสินทรัพย์ที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงการลงทุนในหุ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทั้งนี้ ในบางช่วงเวลาผลตอบแทนอาจผันผวนได้บ้างในระยะสั้น ซึ่งขอให้สมาชิกเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงและเป้าหมายการออมได้ อย่างไรก็ตามท่านสามารถนัดปรึกษาเรื่องแผนการลงทุนกับ ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข. ผ่าน My GPF application ได้ที่เมนู “นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน” หรือ ที่ fa@gpf.or.th และทำนึ้ผมขอให้ทุกท่านดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจาก COVID-19 ผมเชื่อว่าเราจะก้าวข้ามสถานการณ์อันเลวร้ายนี้ไปได้ด้วยกัน

นายวิทย์ รัตนกร
เลขาธิการคณะกรรมการ กบข.

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

วชิรา การสุทธิ์
พิรทัศน์ ชัยอภินันท์มา
วีรญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์
ชาญวิทย์ ลักโต
ปรีชญารณ์ มกุลพานิช
สุนทรียา ช่างดำ

เป็นเพื่อนกันมีย?

ไม่ใช่แค่เพื่อนธรรมดาที่มีไว้สนทนาพูดคุย
แต่เป็นเพื่อนที่จะเคียงข้างสร้างความสุขให้กัน
ในทุก ๆ วัน เพียงสมาชิกเพิ่มเพื่อนกับไลน์ กบข.
@gpfcommunity สมาชิกจะสามารถใช้บริการ
อื่น ๆ ที่อำนวยความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลและ
ใช้บริการส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็น

ดูยอดเงิน

จอมเพิ่ม

เลือกแผน
การลงทุน

ไม่พลาดทุกข้อมูล
ข่าวสาร กบข.

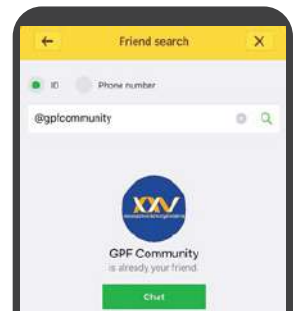
อัปเดตสิทธิพิเศษ
สำหรับสมาชิก

แชทสอบถาม
กับเจ้าหน้าที่

แอดไลน์ กบข. ยังไง?

วิธีที่ 1

เข้าไปค้นหาชื่อเพื่อน
แล้วพิมพ์
@gpfcommunity



วิธีที่ 2

สแกน QR Code นี้เพื่อไปที่หน้าจอ
เพิ่ม กบข. เป็นเพื่อน



จากนั้นกด “เพิ่มเพื่อน” เท่านั้น
คุณก็เป็นเพื่อนกับ กบข. ในไลน์แล้ว
โดยในหน้าจอต้อนรับจะปรากฏ
เมนูหลักที่สมาชิกสามารถเลือกใช้งาน
ได้ตามต้องการ หากมีข้อสงสัยหรือ
ต้องการความช่วยเหลือก็สามารถ
ส่งข้อความถึงเราได้ทันที



วันนี้คุณเป็นเพื่อนกับ @gpfcommunity หรือยัง? ...

ครั้งแรก!



สวัสดีเคอร์ไลม์

สมาชิก



**ของขวัญครบรอบ
23 ปี กบข.**

โหลดฟรี! แอปไลน์เลย
พิมพ์ ID @gpfcommunity
หรือ สแกนเลย!



ประกันราคาพิเศษ



ทิพยประกันภัย
DHIPAYA INSURANCE
ภาครัฐเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่

ประกันภัย
ไวรัสโคโรนา

- ✓ เบี้ยเริ่มต้น **138** บาท/ปี
- ✓ ค่ารักษาสูงสุด **1 แสน** บาท
- ✓ โคม่าจ่ายอีกสูงสุด **1 ล้าน** บาท

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่กรมธรรม์กำหนด

กดรับสิทธิ์ที่ My GPF Application เมนู “สิทธิพิเศษ”



SE-ED
inspiration starts here

ซื้อหนังสือประหยัดสุดๆ

ลด 15%

ซื้อออนไลน์
(หนังสือ/e-book)
ยอดซื้อ 400 บาทขึ้นไป

กดรับสิทธิ์ที่ My GPF Application เมนู “สิทธิพิเศษ”

หมดเขต 30 เม.ย. 63

ฝ่าวิกฤตโควิด กับ

“ธุรกิจออนไลน์”



ในขณะที่หลาย ๆ ธุรกิจกำลังล้มหายตายจาก...
หนึ่งในธุรกิจที่ยั่งยืนหยดอยู่ได้และเริ่มฉายแวว
เจิดจรัสขึ้นเรื่อย ๆ กลับเป็นธุรกิจออนไลน์

ท่ามกลางความวิตกกังวลของคนทั้งโลกกับการ
แพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่กำลังเข้าขั้นวิกฤตอยู่
ในเวลานี้ และก็ยังไม่มีทีท่าว่าจะสิ้นสุดลงเมื่อไร แน่ชื่อน
ว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการใช้ชีวิต
ของเราทุกคนเท่านั้น เพราะเศรษฐกิจทั่วโลกก็แทบ
พังทลายตามไปด้วย...

ทุกวิกฤต...มีโอกาส เหมือนกับธุรกิจ
ออนไลน์ที่กลายเป็นโอกาสในวิกฤตอยู่ตอนนี้ เพราะ
ผลกระทบที่เกิดขึ้นสร้างการเปลี่ยนแปลงโดยตรงต่อ
พฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดูจากหน้ากา
กอนามัยที่อยู่ ๆ ก็กลายเป็นปัจจัยหลักสำหรับการดำรงชีพ
นับต่อจากโทรศัพท์มือถือที่เป็นปัจจัยห้าในยุคปัจจุบัน
ยังมีมาตรการ Work from Home ออกมาให้เราร่วมมือ
ร่วมใจกันเก็บตัวอยู่กับบ้านเพื่อลดการแพร่ระบาดของโรค
ยิ่งสร้างแรงกระตุ้นให้กับวงการ Shopping Online
อย่างน่าสนใจโดยเฉพาะสินค้าอุปโภคบริโภค หรือแม้แต่
บริการธุรกิจส่งอาหาร (Food Delivery) ที่ขายดีเป็น
เทน้ำเทท่าอยู่ในเมืองกรุงจนชวนให้รู้สึกอยากเปิดร้าน
อะไรสักอย่างบ้างจัง!

ความมีเสน่ห์ของธุรกิจออนไลน์ นอกจากอยู่ไหนก็หาเงินได้เพราะไม่ต้องมี
หน้าร้านแล้ว การไม่ต้องใช้เงินลงทุนอะไรมากนี่ละที่ทำให้ใคร ๆ ก็อยากมีร้านเป็นของ
ตัวเอง เพราะแค่มีไลน์ หรือเปิดเฟซบุ๊กแฟนเพจ ก็ฟรี ลงโฆษณาบนเฟซบุ๊ก และ Google
ก็ใช้เงินเริ่มต้นแค่หลักร้อย ที่สำคัญสามารถค่อย ๆ เริ่มทำได้ เพราะถ้าเกิดไปไม่ถึงฝัน
ก็ยังไม่เจ็บตัวเท่าไร แต่ความยากของธุรกิจนี้ก็คือว่าจะไม่มี เพราะโจทย์ยากอยู่ที่ขาย
อะไรดีท่าหาก คอลัมน์ Moneyholic เลยขออาสาสร้างแรงบันดาลใจและทลาย
กำแพงความกลัวให้กับใครหลาย ๆ คนที่อยากสร้างรายได้เสริมให้กับตัวเองในช่วงนี้ แต่ก็ยัง
ไม่รู้จะเริ่มตันยังงั้นจากตรงไหนก่อนดี ลองมาดูไอเดียง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณกลายเป็น
แม่ค้า-พ่อค้าออนไลน์ได้ในทันทีโดยไม่ต้องเสียเงินลงทุนเลยสักบาทเดียว

เริ่มจากสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด...เช่น ลองสำรวจข้าวของเครื่องใช้ของตัวเองที่ไม่ใช้แล้ว
แต่ยังมีสภาพดี อย่าง เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า และเครื่องประดับแฟชั่นต่าง ๆ แม้จะเป็น
ของเก่าสำหรับคุณแต่อาจเป็นไอเท็มโดนใจที่ใครหลายคนกำลังตามหา ที่สำคัญไม่มีขาย
ทั่วไปแล้วในท้องตลาด ยิ่งไปกว่านั้นกลุ่มเสื้อผ้าแฟชั่นยังเป็นสินค้าหาซื้อง่ายที่สุด
ขายได้ทั่วไปผ่านช่องทางออนไลน์ และยิ่งถูกจัดอันดับเป็นกลุ่มสินค้าขายดีอันดับ 1 ในปี
2562 (ข้อมูลจาก Priceza) นั่นเพราะเสื้อผ้ายังคงเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่ทุกคนต้องการ
ซึ่งถ้าคุณยังไม่พร้อมลงทุนนี้อาจเป็นอีกหนึ่งไอเดียให้ลองพิจารณาดู สำหรับช่องทาง
การขายถ้าคุณยังสร้างเพจขายของบนเฟซบุ๊กไม่เป็นอาจลองโพสต์ขายเล่น ๆ ในเฟซบุ๊กของ
ตัวเองเหมือนเราโพสต์เรื่องราวในชีวิตประจำวันตามปกติดูก่อน เพราะความเรียลลิตี
จะช่วยดึงดูดความน่าสนใจของสินค้าได้ เช่นรูปสวย ๆ ของคุณกับชุดเก๋ตัวเก่าที่พร้อม
ส่งต่อ หรือแม้แต่รองเท้ารุ่นลิมิเต็ดเอดิชั่นกับทวีปเกาหลีเมื่อหลายปีก่อน แต่ถ้าเงินอย
าก็ต้องกังวลเพราะอาชีพนี้จะช่วยให้คุณสนุกสนานและตื่นเต้นไปกับการถ่ายรูปสินค้า
เพื่อให้ได้รูปภาพที่เก๋ไก๋สไตล์เดิรที่สุดออกมาให้ได้ นอกจากนี้อย่าลืมนำพื้นที่หน้า
Timeline ของไลน์ และ Instagram ให้เป็นประโยชน์พร้อมติดเครื่องหมาย “#”
นำหน้าชื่อหรือชนิดของสินค้าเพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาทุกครั้ง ส่วนใครที่เป็นขาประจำ
Shopping Online อยู่แล้ว เรื่องนี้ยิ่งง่ายสำหรับคุณเพียงแค่เปลี่ยนบทบาทจากผู้ซื้อ
มาเป็นผู้ขายดูบ้าง ซึ่งปัจจุบันมีหลายช่องทางเพื่อการซื้อปิ้งที่เป็นตัวกลางช่วยให้คุณ
เป็นได้ทั้งผู้ซื้อและผู้ขายอย่าง Lazada และ Shopee ที่มียอดผู้ใช้บริการนำตั้งเป็น
อันดับ 1 และ 2 จาก Top 10 บนแพลตฟอร์ม E-Commerce ที่ฮอตที่สุดในประเทศไทย
(ข้อมูลปี 2562 จาก iPrice แพลตฟอร์มเปรียบเทียบราคาสินค้าออนไลน์) ส่วนใครที่
ไม่ถนัดเรื่องเสื้อผ้า อาจลองดูว่าตัวเองสนใจอะไรเป็นพิเศษ เช่น คุณอาจเป็นคนหนึ่งที่มี
ความสุขกับการเลี้ยงปลาทองเป็นชีวิตจิตใจ การได้ลองเข้ากลุ่มคนรักปลาทองต่าง ๆ
บนเฟซบุ๊ก นอกจากจะได้แลกเปลี่ยนความรู้แล้วยังได้เพิ่มช่องทางการซื้อขายระหว่างกัน
อีกด้วย แต่ถ้าคุณชอบทำอาหารยิ่งดีใหญ่เพราะเกือบทุกจังหวัดมีเฟซบุ๊กที่เปิดให้กลุ่ม
คนรักอาหารที่ชอบกินชอบเที่ยวมารวมตัวกันและพร้อมให้คุณฝากร้านได้ตลอดเวลาโดย
ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ

สุดท้ายขอย้ำว่า คอลัมน์นี้ขอเป็นแรงบันดาลใจเล็ก ๆ ให้กับผู้ที่อยากหา
รายได้เสริมจากธุรกิจออนไลน์ แต่ยังไม่รู้จะเริ่มตันอย่างไรให้ลองสักครั้งจากไอเดีย
เรื่องใกล้ตัวที่ทำได้จริง และทำได้เลยด้วยวิธีง่าย ๆ บางทีอาชีพเสริมอาจสร้างรายได้หลัก
อย่างไม่น่าเชื่อ ส่วนใครที่เป็นแม่ค้า-พ่อค้าออนไลน์มีอาชีพอยู่แล้ว ก็ขอให้ยอดขาย
ช่วงนี้พุ่งพรวด ๆ กันไปเลยนะจ๊ะ

เอาล่ะ! ใครพร้อมเป็นแม่ค้าออนไลน์กันบ้างแล้ว ลุยเลย!

คอลัมน์นี้มีรางวัล!



สำหรับสมาชิกผู้โชคดี 5 ท่านแรกที่แชร์ร้านค้าออนไลน์ของตัวเองเข้ามาทาง LINE: @gpfcommunity
อย่าลืมแจ้ง ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และเบอร์ติดต่อกลับ พร้อมพิมพ์

“ร่วมสนุกคอลัมน์ Moneyholic ฉบับเดือนมีนาคม 2563” ด้วยนะคะ (หมดเขตร่วมสนุก 30 เมษายน 2563 เท่านั้น)

กบข. ครบรอบ 23 ปี



“กบข. เกยช้าง...สร้างความสุขทุกช่วงชีวิต” ประโยคพ่วงท้ายที่หลายคนเริ่มคุ้นหูกันบ้างแล้ว หรืออาจเรียกว่านี่คือประโยคแนะนำตัวที่สั้นและกระชับที่สุดเพื่อใช้แทนคำอธิบายให้ทุกคนได้เข้าใจถึงภารกิจทั้งหมดที่ กบข. มี...

วันนี้

กบข. ในวัย 23 ปี จึงอาจเปรียบเหมือนหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังเติบโตท่ามกลางเทคโนโลยีอันทันสมัย มีความกระตือรือร้น รักที่จะพัฒนาตัวเอง และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง จึงไม่แปลกที่คุณจะได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดในช่วงเวลา 2 ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะการเปลี่ยน กบข. สู่การเป็นองค์กรดิจิทัลเต็มรูปแบบ ที่มีแอป กบข. ยุคใหม่ My GPF Application เป็นก้าวสำคัญของการเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงทำให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นกว่าที่เคยผ่าน GPF Community สังคมการออมบน Facebook LINE และ My GPF Application ภาพชัดนี้สะท้อนภารกิจของ กบข. ที่นอกจากจะเป็นกองทุนที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นหลักประกันการจ่ายบำนาญบำนาญให้กับข้าราชการที่เป็นสมาชิกและมุ่งส่งเสริมการออมแล้ว ยังมีอีกหนึ่งภารกิจที่สำคัญ คือการจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้กับสมาชิกเพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งในวันนี้ และเมื่อเกษียณอายุราชการ เรียกได้ว่าเราจะอยู่กับคุณทุกช่วงชีวิตตั้งแต่เริ่มเข้าเป็นสมาชิก กบข. จนถึงวันที่ต้องขอรับเงินคืนเมื่อเกษียณอายุราชการเลยทีเดียว

ในโอกาสวันครบรอบ 23 ปี กบข. จึงไม่พลาดที่จะมาพร้อมกับสิ่งใหม่เพื่อส่งมอบความสุขให้สมาชิกได้แฮปปี้กับการใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน เริ่มด้วย การจัดสิทธิพิเศษ 4 หมวดใหม่ ซึ่งใครที่มีแอป กบข. ในมือถืออยู่แล้ว เชื่อว่าคุณจะไม่มีทางพลาดเมนู “สิทธิพิเศษ” ที่โดดเด่นสะดุดตาด้วยรูปกล่องของขวัญผูกโบว์สีแดงที่มีสิทธิพิเศษมากมายหมุนเวียนกันมาสร้างรอยยิ้มอยู่เสมอ เช่นเดียวกับสิทธิพิเศษ 4 หมวดใหม่ล่าสุดนี้ที่ครอบคลุมไลฟ์สไตล์ของสมาชิกมากยิ่งขึ้นแต่มีมูลค่าใช้จ่ายเหมือนเดิม ไม่ว่าจะเป็นสิทธิพิเศษในหมวด “โรงแรม” ที่ให้ส่วนลดสูงสุดถึง 65% จากที่พักและโรงแรมชื่อดังทั่วประเทศ หมวด “ตั๋วเครื่องบิน” ให้สมาชิกประหยัดกว่าใครด้วยส่วนลดพิเศษเมื่อต้องเดินทาง หมวด “แพคเกจทัวร์ทั่วไทย” ในราคาย่อมเยาว์ และ หมวด “จุดท่องเที่ยว” ให้สมาชิกประหยัดกว่าที่เคย เมื่อต้องซื้อบัตรเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ แต่คุณไม่จำเป็นต้องใช้สิทธิกันทันทีในวันนี้ เพราะ กบข. ได้ร่วมมือกับพาร์ทเนอร์สวัสดิการวางแผนระยะยาวให้ได้ใช้สิทธิกันได้นานมากกว่า 6 เดือน

ต่อด้วยการเปิดตัวครั้งแรกของ “สติ๊กเกอร์ไลน์สมาชิก” ที่ออกแบบมาได้อย่างน่ารักโดนใจเพื่อมอบเป็นของขวัญในวันครบรอบ 23 ปี กบข. ให้สมาชิกได้โหลดฟรีกันทั่วประเทศ พร้อมเชื่อมโยงให้ทุกการสื่อสารมีแต่ความสดใส สามารถใช้ส่งหากันได้ง่าย ๆ ในทุก ๆ วัน ด้วยคำที่นิยมใช้กันในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกล่าว “สวัสดี” “ขอบคุณ” “OK” “เยี่ยม” “รับทราบ” “555” “ฝันดี” และส่งรักด้วยรูปหัวใจ โหลดง่าย ๆ เพียงแค่แอตไลน์ กบข. พิมพ์ไอดี @gpfcommunity แล้วกดโหลดจากเมนูในหน้าแชทไลน์ กบข. ได้เลย! ตั้งแต่วันนี้ทั้งในทั้งในระบบ iOS และ Andriod



กบข. ปี 63

มุ่งสู่การเป็นกองทุนบำนาญที่ยั่งยืน

สำหรับภารกิจสำคัญในปีนี้ กบข. ได้กำหนดทิศทางการดำเนินงานเพื่อมุ่งสู่การเป็นกองทุนบำนาญที่ยั่งยืนภายใต้ 2 สองเป้าหมายหลัก คือ “สมาชิกมีเงินออมเพื่อการเกษียณที่เพียงพอ” และ “สังคมมีความยั่งยืน” โดยในเรื่องของการมีเงินออมเพื่อใช้ในยามเกษียณที่เพียงพอ นั้น กบข. ตั้งเป้าหมายว่า สมาชิกควรมีเงินออมคิดเป็น 80% ของเงินเดือนสุดท้ายก่อนเกษียณ หรือมีเงินออมอยู่ใน Percentile ที่ 70 ของเงินขั้นต่ำพึงมี ณ วันเกษียณ ซึ่งการจะบรรลุเป้าหมายได้ สมาชิกจะต้อง “ออมเพิ่ม” และ “เลือกแผนการลงทุน” ให้เหมาะสมกับตนเองได้ โดยในปีนี้ กบข. ตั้งเป้าให้สมาชิกออมเพิ่มกับ กบข. เพิ่มขึ้น 1.5 แสนคน จากสมาชิกทั้งหมดกว่า 1.09 ล้านคน โดยที่ผ่านมามาตลอด 10 ปี มีผู้สนใจการออมเพิ่ม - เลือกแผนการลงทุน รวมกันทั้งหมดเพียง 1 แสนคน และแนะนำให้สมาชิกที่มีเงินใช้จ่ายยามเกษียณใกล้เคียงหรือน้อยกว่าปัจจุบันให้เลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับเป้าหมายการออมและความเสี่ยงที่รับได้ โดย กบข. ได้มุ่งรักษาระดับผลตอบแทนด้วยความสม่ำเสมอประมาณ 4% ในทุกปี ซึ่งจะสามารถสร้างความเชื่อมั่นจากสมาชิกได้มากขึ้นนอกเหนือจากการให้บริการสมาชิก

ครั้งแรกในประเทศไทย ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณระดับประเทศ

กบข. ได้ร่วมกับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พัฒนา “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ (Retirement Readiness Index) สำหรับประเทศไทย” โดยมุ่งหวังว่าดัชนีนี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก กบข. และสังคมไทยโดยรวมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อช่วยสร้างความตระหนักรู้ให้กับประชาชนทั่วไปถึงความสำคัญของการออมและการวางแผนทางการเงินเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ โดยคาดว่าจะสามารถเผยแพร่ผลดัชนีนี้ได้ภายในไตรมาส 3 ของปีนี้ ซึ่งดัชนีสำหรับประเทศที่กำลังพัฒนานั้นได้ต่อยอดความสำเร็จจากการพัฒนา “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณสำหรับสมาชิก กบข.” ซึ่งพัฒนาสำเร็จแล้วแล้วในปี พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมา โดย กบข. สามารถนำดัชนีดังกล่าวมาเป็นเครื่องมือและบรรทัดฐานในการวัดความพร้อมในการเข้าสู่การเกษียณอายุให้กับสมาชิก กบข. และยังใช้ในการวางแผนพัฒนากลยุทธ์ การสื่อสารกับสมาชิกและสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการออม การวางแผนทางการเงินให้กับสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับในด้านของการลงทุน กบข. ได้เพิ่มสัดส่วนการลงทุนในต่างประเทศ โดยเพิ่มเพดานการลงทุนจากร้อยละ 30 เป็นร้อยละ 40 ของสินทรัพย์รวม ซึ่งการนำเงินไปลงทุนในต่างประเทศเพิ่มขึ้น จะเป็นการกระจายความเสี่ยง และเพิ่มโอกาสการหาผลตอบแทนการลงทุนไปยังตลาดที่มีศักยภาพ ในสินทรัพย์ประเภทต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยมุ่งเน้นการลงทุนเพิ่มเติมในสินทรัพย์ทางเลือก (Alternative Assets) เช่น กองทุนโครงสร้างพื้นฐาน กองทุนอสังหาริมทรัพย์ หรือ กองทุนไพรเวทอควิตี้ และการลงทุนในตลาดหุ้นต่างประเทศ

อีกหนึ่งเป้าหมายหลักในปีนี้ของ กบข. คือ สังคมมีความยั่งยืน โดยริเริ่มในด้านการลงทุนที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล หรือ ESG Investment และเป็นผู้นำที่ทำให้เกิดกระแสตื่นตัวเรื่องนี้ในตลาดทุนไทยและโครงการเรือธงที่สร้างความสำเร็จระดับประเทศของ กบข. ในปี 2562 ที่ผ่านมา คือการริเริ่มและผลักดันให้กลุ่มทุนสถาบันไทย 32 ราย ลงนามความร่วมมือกำหนดแนวปฏิบัติการระงับลงทุนในกิจการที่มีปัญหาธรรมาภิบาล (Negative List Guideline) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตระหนักและส่งเสริมธรรมาภิบาลการลงทุนของนักลงทุนสถาบันในประเทศที่สำคัญในปี 2563 นี้ กบข. พร้อมสานต่ออย่างเข้มข้นด้วยการนำปัจจัย ESG มาเป็นส่วนหนึ่งในการคัดเลือกผู้จัดการกองทุนเพื่อสร้างการตระหนักถึงความสำคัญในการลงทุนอย่างมี ESG ให้กับผู้จัดการกองทุนได้ลงมือทำอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมที่ดีในการดำเนินธุรกิจอันจะนำมาสู่การร่วมสร้างสังคมให้มีความยั่งยืนร่วมกัน ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญในการยกระดับ กบข. สู่การเป็น “กองทุนบำนาญที่ยั่งยืน” ... 



วิกฤตโควิด-19 กับเศรษฐกิจโลก

ไวรัส COVID-19 ทำให้เศรษฐกิจโลกตกต่ำกว่าช่วงวิกฤตซับไพรม์” คำสันนิฐานของ MacroView หรือ ผศ.ดร.บุญธรรม รัชตภิญญเลิศ อาจารย์ด้านการเงิน คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เชื่อว่ากิจกรรมทางเศรษฐกิจลดลง จะส่งผลกระทบให้เกิดวิกฤตเศรษฐกิจอย่างน้อยครั้งปี

เหตุใดที่วิกฤตไวรัส COVID-19 ถึงสามารถจุดให้เศรษฐกิจโลกตกต่ำ

ตลาดตราสารหนี้สหรัฐถือว่ามีความเสี่ยงอันดับ 1 ของปี 2020 แม้ธนาคารกลางสหรัฐจะลดขนาดงบดุล และอัดเงินเข้าระบบเศรษฐกิจ เพื่อกระตุ้นให้ตลาดพันธบัตรหรือตลาดเงินสหรัฐกลับมาทำงานได้ แต่ผลจากไวรัส COVID-19 ทำให้นักลงทุนเริ่มนำเงินออกจากตลาดตราสารหนี้ภาคเอกชนสหรัฐ เพราะมองว่าเอกชนอาจมีการเบี้ยวการจ่ายเงินต้นในอนาคต และหันไปพักเงินให้ปลอดภัยในตลาดพันธบัตรสหรัฐ จนทำให้ตลาดพันธบัตรสหรัฐถึงจุดที่ไม่มีสภาพคล่องขึ้นมา และธนาคารกลางสหรัฐก็ต้องอัดเงิน เพื่ออุดรอยรั่วของตลาดเงินสหรัฐ

ผศ.ดร.บุญธรรม มองว่า การระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 เป็นพางเส้นสุดท้ายของการเกิดวิกฤตตลาดตราสารหนี้สหรัฐ ยุคทศวรรษ 2020

โดยมี 4 ปัจจัย ที่จะส่งผลกระทบต่อวิกฤตหนี้เอกชนในช่วงถัดไป ได้แก่

1. บริษัทเอกชนมีความเสี่ยงด้านเครดิตที่สูงขึ้น จากเศรษฐกิจที่จะย่ำแย่ลงเรื่อยๆ
2. การลดและงดกิจกรรมทางเศรษฐกิจของประชาชน ส่งผลต่อรายได้ของบริษัทเอกชนที่จะมาจ่ายให้กับผู้ถือหุ้น

3. เมื่อรายได้ลดลง อัตราส่วนทางการเงินของบริษัทเอกชนก็จะย่ำแย่ลงและส่งผลกระทบต่ออันดับเครดิตที่จะถูกลด และต้องจ่ายอัตราดอกเบี้ยที่แพงขึ้นอีก
4. บริษัทเอกชนผู้ออกตราสารหนี้กู้ มีโอกาสเกิดการเบี้ยวหนี้แก่ผู้ถือตราสารหนี้กู้ภาคเอกชน

แต่ที่แน่ ๆ คือ ตลาดหุ้นกู้เอกชนสหรัฐกำลังจะเข้าสู่จุดอันตรายในระยะเวลาอันใกล้ เพราะจะไม่สามารถหาเงินมาจ่ายดอกเบี้ยให้ผู้ถือหุ้นกู้ได้ และตลาดตราสารหนี้ของโลกมีความเสี่ยงสูงขึ้นมา จากปัจจุบันตราสารหนี้โลกมีขนาด 257 ล้านล้านดอลลาร์ เพิ่มขึ้นกว่า 50% จากปี 2008 รวมถึงหุ้นกู้ภาคเอกชนของโลกก็เพิ่มกว่า 2 เท่าด้วย

ตลาดหุ้นสหรัฐและตลาดหุ้นทั่วโลกก็ยังคงตกต่อเนื่อง ท้ายที่สุด เศรษฐกิจสหรัฐและทั่วโลกจะตกต่ำกว่าช่วงวิกฤตซับไพรม์อย่างน้อยในไตรมาส 2 ของปี 2020 อย่างแน่นอน ทางออกที่ดีที่สุด คือ ต้องจัดการกับไวรัส COVID-19 และต้องทำให้ตลาดพันธบัตรสหรัฐกลับมาทำงานได้เป็นปกติจริงๆ

ถ้าจะย้อนไปช่วงวิกฤตซับไพรม์หรือที่คนไทยรู้จักในชื่อ วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์ จุดเริ่มต้นมาจาก เลห์แมน บราเธอร์ส สถาบันการเงินยักษ์ใหญ่ของสหรัฐฯ ประกาศล้มละลายและส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่อระบบเศรษฐกิจทั่วโลก เนื่องจากวิกฤตครั้งนั้นถือว่าเลวร้ายที่สุดนับตั้งแต่เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ (Great Depression) หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 สำหรับประเทศไทย ในช่วงขณะนั้นต้องเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว และในปี 2541 ไทยมีจีดีพีติดลบต่ำสุดที่ 7.6%

แต่ทุกวิกฤติที่เคยเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตต้มยำกุ้ง วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์ เมื่อถึงจุดที่เศรษฐกิจต่ำสุดแล้ว ในระยะต่อไปเศรษฐกิจก็จะค่อยๆ ฟื้นตัวกลับ ปรับตัวดีขึ้นตามลำดับแน่นอน ... 

เงินทองงอโก้งคั่ว

by : ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.

บริหารความเสี่ยงการลงทุนให้เหมาะกับตนเอง

ตั้งแต่ต้นปี 2563 เป็นต้นมามีสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กระทบกับการลงทุนเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะการระบาดของไวรัส COVID-19 ที่ทำให้เกิดความกังวลไปทั่วโลก ตลาดหุ้นทั่วโลกตั้งแต่ต้นปีมาจนถึงช่วงต้นเดือนมีนาคม (YTD) ปรับตัวลดลงไปในทิศทางเดียวกัน โดยตลาดหุ้นสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ยุโรป และญี่ปุ่น ปรับตัวลดลงกว่า 10%

ส่วนเศรษฐกิจไทยที่มีแรงกดดันจากหนี้ภาคครัวเรือนอยู่แล้วยังได้รับผลกระทบเพิ่มเติมจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสเพิ่มขึ้นอีก ส่งผลต่อการท่องเที่ยวและการส่งออกซึ่งเป็นส่วนสำคัญของเศรษฐกิจไทย ทำให้สำนักวิเคราะห์เศรษฐกิจของสถาบันการเงินต่าง ๆ มีการปรับประมาณการการเติบโตของเศรษฐกิจไทยปี 2563 ลดลง ตลาดหุ้นไทย (SET Index) ก็ปรับตัวลดลงกว่า 15%

สำหรับตราสารหนี้ตั้งแต่ต้นปีมาไม่ได้รับผลกระทบมากนักยังสามารถสร้างผลตอบแทนได้อย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งมีการปรับลดอัตราดอกเบี้ยนโยบายทำให้ผลตอบแทนจากตราสารหนี้บวกมาประมาณ 1-2% ในช่วง 2 เดือนแรกของปี ส่วนผลตอบแทนจากการลงทุนในทองคำบวกขึ้นมาแรงพอสมควร โดยตั้งแต่ต้นปีกองทุนทองคำบวกไปแล้วกว่า 10% ซึ่งสภาวะความผันผวนเช่นนี้สร้างผลกระทบกับผู้ลงทุนแต่ละคนมากขึ้นขึ้นอยู่กับสัดส่วนการลงทุนที่ถือครอง

คำแนะนำด้านการลงทุนสำหรับสมาชิก กบข. ที่ใกล้ชิดเกษียณ และจำเป็นต้องการเงินใช้เมื่อเกษียณไม่ต้องการรับความผันผวนในระยะสั้น อาจพิจารณาเลือกแผนการลงทุนโดยลดสัดส่วนหุ้นลง เพิ่มสัดส่วนตราสารหนี้ให้มากขึ้น โดยสมาชิกอาจพิจารณาเปลี่ยนแผนลงทุนเป็นแผนตราสารหนี้หรือแผนตลาดเงิน เพื่อรักษามูลค่าเงินไม่ให้ผันผวนมากนัก ส่วนสมาชิกที่ใกล้เกษียณแต่สามารถรับความเสี่ยงได้ยังไม่มีแผนถอนเงินใช้เมื่อเกษียณแล้วก็มีแผนที่จะออมต่อกับ กบข. สามารถเลือกแผนหลัก ที่มีสัดส่วนหุ้นประมาณ 20% หรือแผนสมดุลตามอายุที่มีการปรับลดสัดส่วนหุ้นลงตามอายุสมาชิกที่มากขึ้นทุกปี ตัวอย่างเช่น สมาชิกที่มีอายุ 58 ปี เลือกแผนสมดุลตามอายุ 60 จะมีสัดส่วนหุ้นประมาณ 12% และเมื่อสมาชิกอายุเพิ่มเป็น 59 ปี มีสัดส่วนหุ้นเหลือประมาณ 10% ซึ่งการมีสัดส่วนหุ้นอยู่บ้างก็เพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น

สำหรับสมาชิก กบข. ที่อายุน้อย มีระยะเวลาการลงทุนที่ยาวนาน หรือสมาชิกที่ไม่กังวลต่อความผันผวนระยะสั้น มุ่งหวังผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว ก็อาจเลือกแผนการลงทุนเป็น แผนหลัก แผนผสมหุ้นทวี หรือแผนสมดุลตามอายุ โดยช่วงที่ตลาดหุ้นปรับตัวลดลง ก็จะสามารถสะสมหน่วยลงทุนได้มากขึ้นในขณะที่ส่งเงินสะสมเท่าเดิม อีกทั้งนโยบายการลงทุนของแผนหลัก แผนผสมหุ้นทวี หรือแผนสมดุลตามอายุ เป็นแผนที่มีการกระจายการลงทุนไปยังสินทรัพย์ต่าง ๆ หลากหลาย เช่น ตราสารหนี้ทั้งภาครัฐและเอกชน ตราสารทุนหรือหุ้น อสังหาริมทรัพย์ และ โครงสร้างพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีการกระจายความเสี่ยงโดยเลือกตราสารการลงทุนต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นของทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศทั่วโลกอีกด้วย



จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้ว่าการกระจายความเสี่ยง (Diversification) สำหรับการลงทุนนั้นเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างผลตอบแทนจากการลงทุนเพื่อการเกษียณซึ่งเป็นการลงทุนในระยะยาวควรต้องลงทุนให้ผลตอบแทนชนะเงินเฟ้อแต่ ทั้งนี้ต้องเหมาะสมกับความเสี่ยงที่รับได้ ยิ่งตลาดหุ้นผันผวนขึ้นลงอย่างรุนแรง การกระจายความเสี่ยงด้วยการลงทุนในตราสารหนี้ และการลงทุนในสินทรัพย์อื่น ๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากจะเป็นการลดความเสี่ยง (Risk) ของการลงทุนแล้วสินทรัพย์เหล่านี้ยังช่วยประคับประคองผลตอบแทนได้ในช่วงเวลาที่ตลาดหุ้นไม่แน่นอนได้อีกด้วย

สมาชิกสามารถเลือกแผนลงทุนได้ด้วยตนเองที่ My GPF app เมนู “เลือกแผนการลงทุน” หรือขอข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุน โดยนัดหมายศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข. ได้ที่ My GPF app เมนู “นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน” หรือส่ง E-Mail : fa@gpff.or.th ... 

Activity

26 กุมภาพันธ์ 2563

กบข. จับมือ กกท. จัดสิทธิพิเศษ 4 หมวดใหม่ เพื่อสมาชิก



นายวิทย์ รัตนกร เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยถึงสวัสดิการเพื่อลดค่าใช้จ่ายสมาชิก กบข. ด้วยสิทธิพิเศษ 4 หมวดใหม่ครอบคลุมไลฟ์สไตล์ของสมาชิกมากยิ่งขึ้น ประกอบด้วย หมวด “โรงแรม” ที่ให้ส่วนลดสูงสุด 65% จากที่พักและโรงแรมชื่อดังทั่วประเทศ หมวด “ตั๋วเครื่องบิน” ให้สมาชิกประหยัดกว่าใครด้วยส่วนลดสุดพิเศษเมื่อต้องเดินทาง หมวด “แพ็คเกจทัวร์ทั่วไทย” ในราคาย่อมเยา และ หมวด “จุดท่องเที่ยว” ให้สมาชิกประหยัดกว่าที่เคยเมื่อต้องซื้อบัตรเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ พร้อมวางแผนระยะยาวให้สมาชิกสามารถใช้สิทธิ์ได้นานถึง 6 เดือน โดยการเพิ่มสิทธิพิเศษหมวดใหม่ยังได้รับความร่วมมือจาก นายยุทธศักดิ์ สุภสร ผู้ว่าการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ในการจัดแคมเปญสุดคุ้มมากมาย เพื่อมุ่งลดค่าใช้จ่ายให้กับสมาชิก กบข. ซึ่งความร่วมมือครั้งนี้เป็นการสนับสนุนภารกิจหลักของ กบข. ที่นอกจากจะเป็นกองทุนที่จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นหลักประกันการจ่ายบำเหน็จบำนาญให้กับข้าราชการที่เป็นสมาชิกและส่งเสริมการออมแล้ว กบข. ยังมีภารกิจหลักในการจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้กับสมาชิกเพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งในวันนี้ และเมื่อเกษียณอายุราชการอีกด้วย

บุคคลในภาพ (เรียงจากซ้ายไปขวา)

น.ส. ฐานันท์ เกียรติไพบูลย์ รองผู้อำนวยการด้านสินค้าและธุรกิจท่องเที่ยว กกท.

นายยุทธศักดิ์ สุภสร ผู้ว่าการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย กกท.

นายวิทย์ รัตนกร เลขาธิการคณะกรรมการ กบข.

ดร. ศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานกิจกรรมองค์กร กบข.



29 กุมภาพันธ์ 2563

ภาพบรรยายภาพ FA Workshop

เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมากจากสมาชิก กบข. สำหรับหลักสูตรอบรม FA Workshop ที่รวมความรู้ด้านการเงิน 2 เรื่อง 2 สไตล์ มาเติมภูมิคุ้มกันให้กับสมาชิก กบข. โดยเฉพาะ ที่สำคัญไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น และยังได้รับความรู้แบบต่อเนื่องตลอด 1 วันเต็ม เริ่มด้วยหลักสูตร “เกษียณมั่นใจไปกับ กบข.” ซึ่งถ้าใครอยากมีเงินใช้สบายตอนเกษียณ หลักสูตรนี้จะช่วยเป็นเข็มทิศนำทางให้คุณสามารถวางแผนเกษียณได้อย่างมีเป้าหมาย สำหรับใครที่กำลังเล็งเป้าจัดการหนี้ของตัวเองอยู่ หลักสูตร “กำจัดหนี้ให้อยู่หมัด” จะทำให้คุณได้เรียนรู้เทคนิคและวิธีในการลดหนี้ให้มีออมแบบตอบโจทย์ สำหรับใครที่พลาดหลักสูตรอบรมครั้งนี้ สามารถติดตามรับชมวิดีโอย้อนหลังได้ที่ Youtube Channel กบข. หรือ ติดตามได้ทางหน้าเพจ Facebook กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



เผยโฉมหน้า แฟนพันธุ์แท้ กบข. EP.2

ผ่านไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับแคมเปญยิ่งใหญ่แห่งปี เพื่อค้นหาแฟนพันธุ์แท้ กบข. ภายใต้ชื่อกิจกรรม "รักกันต้องชวนกันออม" ซึ่งได้ตัวแทนสมาชิกผู้มีหัวใจนักออมที่สามารถชนะใจกรรมการด้วยการถ่ายทอดคลิปแนะนำให้เพื่อนสมาชิกเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการ "ออมเพิ่ม" และ "เลือกแผนการลงทุน" ได้แบบโดนใจ เริ่มที่ สองหนุ่มหล่ออารมณ์ดี "รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี" ได้แก่



นายวชิรชัย บุญแก้วขวัญ

นักวิชาการคอมพิวเตอร์

จากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมการขนส่งทางบก



และ **ส.ก.ธาดา สุนทรวิภาต**

พลขับ จากกระทรวงกลาโหม สบส.มทบ.21 (ค่ายสุรนารี)



ต่อด้วยสองสาวสวย "รุ่นอายุ 30-50 ปี" ได้แก่

ร.ต.หญิง กิตติภรณ์ วงษ์กิตติขานนท์

นายทหารวิเคราะห์กำลังพล

จากกรมกำลังพลทหารอากาศ

กองทัพอากาศ



และ **นางศศิศ บุษบสนธิ**

นักนิติวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

จากสถาบันนิติวิทยาศาสตร์

และ แฟนพันธุ์แท้รุ่นใหญ่ "อายุ 50 ปีขึ้นไป" ได้แก่

นายผกายวูร นวลอนงค์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดลำปาง



และ **นางสาวสนิภา ปานควภา**

นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ

จากกรมประชาสัมพันธ์

สำนักนายกรัฐมนตรี



ซึ่งแฟนพันธุ์แท้ที่ผ่านการคัดเลือกในปีนี้จะได้เป็นตัวแทนเพื่อร่วมภารกิจส่งเสริมความมั่นคงในวัยเกษียณให้เพื่อนสมาชิกได้ "ออมเพิ่ม" และ "เลือกแผนการลงทุน" ของตัวเองซึ่งนับเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้การออมเพื่อการเกษียณบรรลุเป้าหมายความพอเพียง โดยจะมีการเผยแพร่ผ่าน GPF Community และสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของ กบข. ให้ได้ร่วมติดตามไปพร้อม ๆ กัน ... 



ในยุคที่โลกออนไลน์ทำให้ทุกสิ่งเชื่อมต่อกันได้แค่ปลายนิ้ว เทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็วและไร้ขีดจำกัด อ่านข่าวใน Social Media ปู๊ป กดแชร์ป๊อป เราก็กลายเป็นคนที่ดูอินเทรนด์ทันกระแสกว่าใครได้ทันที

ด้วยความสะดวกสบายนี้ อาจทำให้เราลืมนะระมัดระวังในเรื่องความถูกต้องของข่าวสารที่ได้รับโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ปริมาณข่าวสารเรื่องโรคระบาดร้ายแรง, ความผันผวนทางเศรษฐกิจ, ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ถูกส่งต่อกันอย่างมากมายมหาศาล ซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและสภาพจิตใจของเราทั้งสิ้น

ดังนั้น การปรับพฤติกรรมของตนเองในการรับข้อมูลข่าวสารอย่างถูกต้องและมีสติ นั้น จึงมีความสำคัญมาก และนี่คือสิ่งที่เราอยากจะแนะนำให้สมาชิก กบข. ลองปฏิบัติในเบื้องต้น เพื่อไม่ให้ได้รับผลเสียจากการเสพข่าวในโลกออนไลน์

- 1. เช็คก่อนเชื่อ** เสพข่าวจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ มีการอ้างอิงแหล่งที่มาชัดเจน หรือรับฟังความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น
- 2. ชัวร์ก่อนแชร์** เมื่อมั่นใจในความถูกต้องของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับแล้ว ควรแบ่งสารเป็น 2 ส่วน คือ เนื้อหาหลักและความคิดเห็นต่อข้อมูลดังกล่าว จากนั้นอธิบายกับผู้รับสารให้ชัดเจน เพื่อลดการบิดเบือนของข่าวสารที่ถูกส่งต่อ
- 3. จำกัดเวลาออนไลน์** เช่น หลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อโลกออนไลน์หรือการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่โหมดการพักผ่อน และช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับในแต่ละคืน
- 4. สลับโหมดเป็นโลกออฟไลน์** แบ่งเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อความผ่อนคลายบ้าง เช่น ทำงานบ้าน ทำอาหาร อ่านหนังสือ หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง ... 



เชื่อได้ชัวร์
ติดตามเราเพื่อรับ
ข่าวสารจาก กบข. ได้ที่



CHECK NOW

Check istของกิน-ของใช้ที่ควรมี
ในช่วง “อยู่บ้านช่วยชาติ”

ข่าวตัวเลขผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่เพิ่มขึ้นไม่เว้นแต่ละวัน...เชื่อเถอะว่าในเวลาอย่างนี้ สิ่งเดียวที่ทุกคนจะร่วมไม้ร่วมมือกันได้ดีที่สุด คงไม่มีอะไรดีเลิศไปกว่าการช่วยกันลดการแพร่ระบาดของโรคและแบ่งเบาภาระของหมอที่ทำงานกันอย่างหนักหนามุ่งหมายค้าด้วยการพร้อมใจกัน “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ซึ่งตอนนี้หลายคนก็เริ่ม Work from Home กันแล้ว แต่บางคนก็ยังจำเป็นต้องเดินทางไปทำงานอยู่ แต่หากว่าเราสามารถลดการออกจากบ้านเพื่อไปหาซื้ออาหารและข้าวของเครื่องใช้ลงได้บ้างก็คงดีกว่าการออกไปทุกวัน คอลัมน์ Check Now ฉบับนี้ขอร่วมมรดกการอยู่บ้านช่วยชาติด้วยการรวบรวมรายการของกินของใช้ที่ควรมีติดบ้านไว้ เพราะถ้าต้องออกจากบ้านทั้งที ก็ควรออกไปเสียอย่างคุ้มค่า มาดูกันว่าในสถานการณ์แบบนี้เราควรซื้ออะไรกันไว้บ้าง

- 1 **ข้าวสาร** สิ่งสำคัญที่ทุกบ้านต้องมีไว้ไม่ขาดแม้ว่าตอนนี้ยังไม่ขาดตลาดแต่มีทุนไว้น่าจะดีกว่า เพราะข้าวสามารถกินได้กับทุกอย่าง ทั้งอาหารแห้งหรือน้ำพริกแห้ง แต่ถ้าใครกลัวเบื่อจะเสริมด้วยข้าวเหนียวก็น่าสนใจ
- 2 **บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป / ไข่หรือซุปลสำเร็จรูป** เป็นสิ่งที่หาง่าย ราคาไม่แพง และรสชาติดี แถมเก็บได้นานอีกด้วย เพียงแค่ใส่น้ำร้อนลงไปไม่เกิน 3 นาที ก็สามารถกินเป็นอาหารได้หนึ่งมื้อแล้ว
- 3 **อาหารกระป๋อง** นอกจากเก็บไว้ได้นานโดยไม่ต้องใส่ตู้เย็น ยังเหมาะกับคนไม่ชอบทำอาหารอีกด้วย

- 4 **เนื้อสัตว์แปรรูป** กับข้าวทำง่ายอีกหนึ่งอย่างที่ไม่ควรมองข้ามไม่ว่าจะเป็นหมูแผ่น หมูหยอง ปลาทอดกรอบ หรือเนื้อปลาแดดเดียว นำมากินกับข้าวต้มร้อน ๆ จัดเป็นมื้อพิเศษสำหรับทุกคนได้เลย
- 5 **อาหารแช่แข็ง** เหมาะกับใครที่อยู่คอนโด หรือไม่มีหม้อหุงข้าว และไม่ชอบทำอาหารเอง อาหารแช่แข็งเป็นทางออกที่ดี แต่อาจจะเปลืองพื้นที่ในช่องแช่แข็งสักหน่อย
- 6 **น้ำดื่ม** ใครมีเครื่องกรองน้ำก็สบายไป แต่ถ้าไม่มีคุณอาจต้องซื้อเผื่อไว้ ยิ่งอยู่บ้านนาน ๆ ยิ่งดื่มน้ำเยอะ และน้ำดื่มที่สั่งประจำอาจไม่มาส่งซื้อไว้อย่างน้อย 2 แพคให้อุ่นใจ
- 7 **เครื่องดื่มชงดื่ม จะเป็ชชา กาแฟ หรือ เครื่องดื่มสมุนไพร** อย่างน้ำจิงสมุนไพรชั้นดี แก้อาเจียน ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ และลดอาการเจ็บคอถ้าให้ติดต้องซื้อแบบไม่มีน้ำตาล
- 8 **นมแบบกล่อง** นอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูงแล้ว ยังช่วยให้อิ่มท้องได้ แนะนำให้เลือกซื้อแบบกล่องเพราะจะเก็บได้นานกว่า
- 9 **ซีเรียล ธัญพืช** อาหารของคนรักสุขภาพ จะซื้อมาทานคู่กับนม หรือกินเล่นเป็นอาหารขบเคี้ยวก็ไม่เลวนะ แต่อย่าลืมเลือกที่มีไฟเบอร์สูง ๆ ให้อิ่มท้องแต่ไม่อ้วนด้วยนะจ๊ะ
- 10 **ถั่วและผลไม้อบแห้ง** เป็นอาหารที่อาจจะมีราคาสูงสักหน่อย แต่สามารถเก็บได้นานเลยทีเดียว อีกทั้งเจ้าถั่วและผลไม้อบแห้งนี้ให้คุณค่าทางอาหารสูงและสำคัญต่อร่างกายด้วย ในภาวะฉุกเฉินแบบนี้ มีเจ้าอาหารที่ให้คุณประโยชน์ทุนไว้ที่บ้านก็จะดีไม่น้อยนะ
- 11 **กิมจิ** ถือเป็นอาหารกันตายของชาวเกาหลีเลยทีเดียว แนะนำซื้อมาไว้กินคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ หรือใส่กับมาล่า รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ดนิด ๆ แซ่บนั่นเอง
- 12 **เผือก มัน** เป็นอาหารที่ราคาถูก แถมเก็บได้นาน ที่สำคัญเจ้าเผือกและมันให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายและกินแทนข้าวได้อีกด้วย เวลาหิวก็นำมาต้มหรือนึ่งให้สุกแค่นี้ก็อิ่มท้องแล้ว

- 13 **ขนมขบเคี้ยว** อย่างและคุกกี้หรือขนมปังกรอบ จะเอามากินกับน้ำผึ้ง ซอชโคลเลต หรือกินคู่กับซุปรอบ ๆ ก็กลายเป็นอีกมื้อเล็ก ๆ ระหว่างวันที่ช่วยทำให้อยู่ท้องได้ดี
- 14 **ไข่สด ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า** อร่อยง่าย ๆ กับสารพัดเมนูไข่ไม่มีเบื่อ ทั้งไข่สดที่เก็บไว้ในตู้เย็นได้ และไข่เค็มที่อยู่ได้นาน ๆ
- 15 **วิตามิน** อาจจะไม่ใช่อาหาร แต่เป็นสิ่งที่สำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เพราะหากเราต้องอยู่บ้านแล้วอาหารมีคุณประโยชน์ไม่เพียงพอ เราสามารถหยิบเจ้าวิตามินต่าง ๆ มากินช่วยเสริมสร้างร่างกายให้ไม่ป่วยได้
- 16 **อุปกรณ์ทำความสะอาด** การดูแลและบ้านให้สะอาดอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญในเวลานี้ อย่าลืมซื้ออุปกรณ์และน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ เพิ่มไว้ด้วย
- 17 **กระดาษทิชชู / กระดาษชำระ** ของใช้สำคัญที่ควรมีติดตัว ใช้ทั้งในครัว และห้องน้ำ
- 18 **ถุงขยะ** แม้ถุงพลาสติกเริ่มกลายเป็นของหายากเพราะเมื่อไปซื้อปั้บเราต่างก็มีถุงผ้าส่วนตัวพกไปใส่ของด้วยอยู่แล้ว แต่ขยะที่ต้องทิ้งก็ยังจำเป็นต้องใส่ถุงพลาสติกกันอยู่ อย่าลืมซื้อมาเก็บไว้สักแพ็คสองแพ็คเพื่อช่วยกันทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นทางไม่หกออกมาเลอะเทอะนะจ๊ะ

การอยู่บ้านอาจเป็นเรื่องที่แสนน่าเบื่อและยากลำบากสำหรับใครหลายคน แต่เมื่อเราต่างหลีกเลี่ยงสถานการณ์เช่นนี้ได้ การเสี่ยงน้อยสุดและพยายามดูแลตัวเองให้ปลอดภัยที่สุดคงจะดีกว่าหรือน้อยให้ลองนึกถึงทีมหมูป่าที่ติดอยู่กับถ้ำอันมืดมิดตั้ง 17 วัน ไม่มีทั้งอาหาร ไม่มีแสงสว่าง ไม่มีแม้แต่ความหวัง ต้องอยู่กับความหิวและความเป็นความตายทุกวินาที แค่นี้การยอมติดอยู่กับบ้านที่เต็มไปด้วยอาหาร ไฟฟ้า อินเทอร์เน็ต และสารพัดสิ่งอำนวยความสะดวก ก็กลายเป็นเรื่องง่ายขึ้นแล้วใช่ไหมล่ะ! ... 



"คุมเงินในกระเป๋าให้อยู่หมัด ด้วยสูตร 50-30-20"



สิ่งหนึ่งที่หลายคนมักมองข้ามคือ การวางแผนการเงินที่ดี ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตด้านการเงินประสบความสำเร็จ ยิ่งในสถานการณ์เศรษฐกิจแบบนี้คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการประหยัดอดออม วันนี้เรามารู้จักเทคนิคบริหารจัดการเงินง่าย ๆ ที่เรียกว่า "สูตร 50-30-20" (เทคนิคการออมของ Kyle Taylor ผู้ก่อตั้งบริษัท The Penny Hoarder) ที่จะช่วยให้คุณควบคุมค่าใช้จ่าย และมีเงินออมเพิ่มขึ้นได้ไม่ยาก



50 - จ่ายเพื่อความจำเป็น

ส่วนแรกเป็นบัญชีค่าใช้จ่ายประจำวันที่เป็น เช่น ค่าเดินทาง ค่าอาหาร รวมทั้งภาระหนี้สินต่าง ๆ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าผ่อนบ้าน ค่าผ่อนรถ ฯลฯ เมื่อเราทำงานได้เงินมาเท่าไรให้แบ่งไว้ก่อนเลย 50% เช่น เดือนนี้มีรายได้ 10,000 บาท ก็ให้แบ่งไว้ 5,000 บาท สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในส่วนแรก



30 - แบ่งไว้ในสิ่งที่ต้องการ

ส่วนที่สองแบ่งไว้สำหรับค่าใช้จ่ายทั่วไป นอกเหนือจากการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น สังสรรค์กับเพื่อน ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิง เป็นต้น แต่ถึงเราจะแบ่งเงินส่วนนี้ไว้ถึง 30% ก็ไม่ใช่ว่าจะนำไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นจนหมด แต่หากเราสามารถบริหารจัดการเงินส่วนนี้ให้เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บไว้ได้ จะดีที่สุด



20 - ออมไว้ในอนาคต

ส่วนสุดท้ายเป็นการออมเงิน ซึ่งแบ่งออกมาจากรายได้ 20% เพื่อเก็บออมตามเป้าหมายที่แตกต่างกัน ซึ่งนอกจากการออมเงินกับ กบข. ที่เป็นการออมระยะยาวเพื่อความมั่นคงในวัยเกษียณแล้ว บางคนอาจตั้งใจเก็บไว้เป็นเงินสำรองฉุกเฉินในอนาคต หรือถ้าต้องการทำให้เงินออมงอกเงยขึ้นอีกก็อาจแบ่งเงินบางส่วนไปฝากประจำ ลงทุนในกองทุนรวม หรือซื้อสลากออมทรัพย์ เป็นต้น

เห็นหรือยังว่า การแบ่งเงินในแต่ละเรื่องให้ชัดเจนจะช่วยให้เราวางแผนการเงินและควบคุมค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนได้ดีขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนสูตรได้ตามความเหมาะสมของตัวเอง โดยขึ้นอยู่กับอายุ รายได้ ค่าใช้จ่าย ภาระความจำเป็น หนี้สิน รวมทั้งเป้าหมายในการเก็บเงิน เพื่อนำเงินไปต่อยอดสร้างผลตอบแทนที่มากขึ้นและเป็นบันไดก้าวสู่ชีวิตที่สุขสบายในวัยเกษียณ ... 



 **สนใจนี้ก็ 15/6**
ประกันชีวิตสะสมทรัพย์

รับเงินคืนทุกปี การันตีผลตอบแทน
สูงสุด 3.02%

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด



TIP life
ทิพย์ประกันชีวิต

หนึ่งในพันธมิตรของธนาคารออมสิน



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ