

My GPF

วารสาร กบข.
May 2024

เปิดวิสัยทัศน์

เลขาธิการ กบข. “นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์”

Freedom for Living

“เกษียณมีสุข”

พร้อมผลักดัน กบข. เป็นกองทุนที่มั่นคง

My GPF Application
ปรับหน้า Home เพิ่มฟีเจอร์ใหม่

รวมวิธีเตรียมความพร้อมให้...
“เกษียณมีสุข”

"การลงทุนในยุคที่ ESG ไม่ใช่แค่เทรนด์
แต่เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคำนึง"

GPF EXPERIENCE

My GPF Application
ปรับหน้า Home เพิ่มฟีเจอร์ใหม่

Deal 4 You

ส่องข้อดี “สินเชื่อบุคคล”
ใช้เป็น ได้ประโยชน์

เรื่องจากปก

เปิดวิสัยทัศน์ เลขาธิการ กบข.
“นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์”
Freedom for Living “เกษียณมีสุข”
พร้อมผลักดัน กบข. เป็นกองทุนที่มั่นคง

Money Buddy

รวมวิธีเตรียมความพร้อมให้...
“เกษียณมีสุข”

ลงทุนลงทุน

"การลงทุนในยุคที่ ESG ไม่ใช่แค่เทรนด์
แต่เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคำนึง"

WOW

ค้นหาความรู้สึก Young at Heart
เมื่ออายุเป็นเพียงตัวเลข



May 2024

นับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่หลายคนรอคอย... สำหรับสมาชิกที่ติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวของ กบข. มาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญทุกๆ 4 ปี ของการเข้ารับตำแหน่งเลขาธิการ กบข. คนใหม่ที่มาพร้อมภารกิจสำคัญในการขับเคลื่อนกองทุนไปสู่เป้าหมายซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้ ขอพาสมาชิกไปเปิดวิสัยทัศน์เลขาธิการ กบข. คนใหม่ล่าสุด นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ หลังเข้ารับตำแหน่งเลขาธิการคณะกรรมการ กบข. คนที่ 7 ตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2567 ที่ผ่านมา กับแผนการดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์ “Freedom for Living เกษียณมีสุข” ที่จะขับเคลื่อนภารกิจสำคัญของ กบข. นับจากนี้ไป

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคยไม่ว่าจะเป็นการลงทุนในยุคที่ “ESG” ไม่ใช่แค่เทรนด์ แต่เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคำนึง” ในคอลัมน์ ลงทุนลงทุน “รวมวิธีเตรียมความพร้อมให้... เกษียณมีสุข” ในคอลัมน์ Money Buddy พร้อมพาคุณไป “ค้นหาความรู้สึก Young at Heart เมื่ออายุเป็นเพียงตัวเลข” ในคอลัมน์ WOW

และกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Tns. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุลชาติ
นันทกนก จันทเสรินทร์
พิรทัศน์ ชัยอนันท์ภัก
วีรญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอไช
กัญญา ศิริวรรณ
สทิสพร เกตุอินทร์



วันฉัตรมงคล

๔ พฤษภาคม

“เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม
เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป”

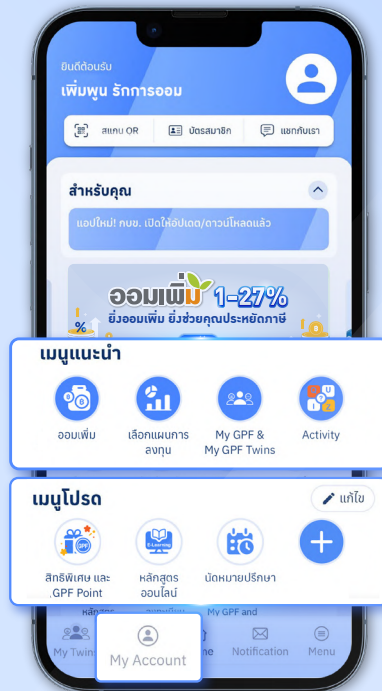
พระปฐมบรมราชโองการในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

My GPF Application

ปรับหน้า Home เพิ่มฟีเจอร์ใหม่



กบข. ได้พัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อให้บริการสมาชิก กบข. อย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดได้มีการปรับโฉมของแอป กบข. My GPF Application ให้สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่ตอบโจทยทุกการใช้งาน โดยมุ่งเน้นการใช้งานที่ smarter ขึ้น สะดวกขึ้น และเข้ากับสไตล์ของสมาชิกแต่ละคน กับการพัฒนา 3 ฟีเจอร์เด่น ที่มาพร้อมดีไซน์การออกแบบที่คำนึงถึงความปลอดภัยของข้อมูลยอดเงินส่วนบุคคลโดยไม่แสดงยอดเงินในหน้าแรกของแอปพลิเคชัน เรียกได้ว่าเป็นการปรับฟังก์ชันการใช้งานในหน้าโฮมที่จะทำให้คุณรู้สึกถึงความเป็นส่วนตัว และมีส่วนร่วมไปกับการกำหนดเมนูที่คุณชื่นชอบให้เป็นเมนูโปรดได้ตามใจ มาดูกันว่าแอป กบข. ในเวอร์ชันล่าสุดนี้ในแต่ละฟีเจอร์มีอะไรที่น่าสนใจกันบ้าง

3 ฟีเจอร์เด่นใน My GPF Application เวอร์ชันล่าสุด

1 My Account

เริ่มต้นกันที่เมนูบัญชีของฉัน หรือ My Account ไอคอนเมนูด้านล่างสุดของหน้าจอ ซึ่งรวมข้อมูลสำคัญของสมาชิกมาไว้ในที่เดียว ไม่ว่าจะเป็น ยอดเงิน ปัจจุบัน ข้อมูลการออม การลงทุนกับ กบข. อัตราผลตอบแทน และสมาชิกสามารถแก้ไขข้อมูลส่วนบุคคลได้ที่เมนูนี้ โดยเมื่อสมาชิกกดเข้าที่ My Account จะปรากฏ 3 แถบเมนู คือ



หน้าสรุปข้อมูล เพื่อดูภาพรวมข้อมูลของคุณ

หน้ายอดเงิน กบข. ที่คุณมีในปัจจุบัน

หน้าข้อมูลส่วนตัว ที่สมาชิกสามารถแก้ไขข้อมูลส่วนบุคคลได้ที่เมนูนี้

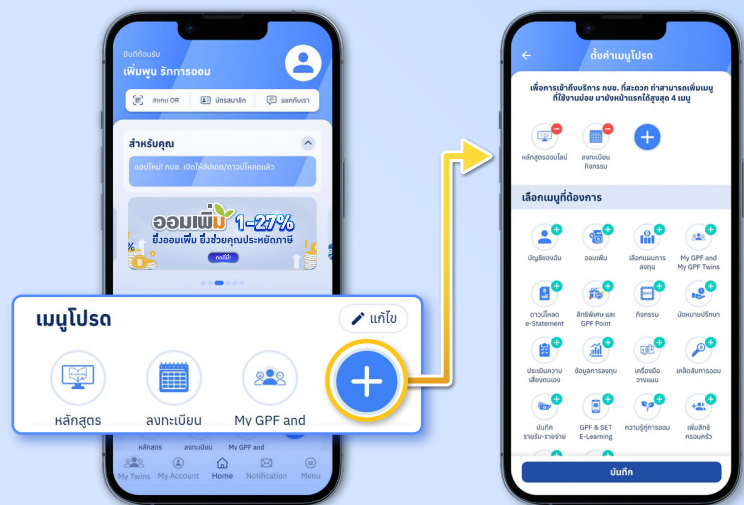
2 เมนูแนะนำ

กบข. ได้คัดสรรเฉพาะเมนูเด่นๆ หรือเมนูสำคัญ มาแนะนำให้คุณ ให้ใช้บริการได้ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้นในหน้า Home โดยไม่ต้องเข้าไปค้นหาในหน้ารวมเมนู การใช้งานก็แสนง่ายเพียงแค่สไลด์หน้าจอไปทางซ้าย ก็สามารถเลือกใช้งานเมนูแนะนำได้เลย



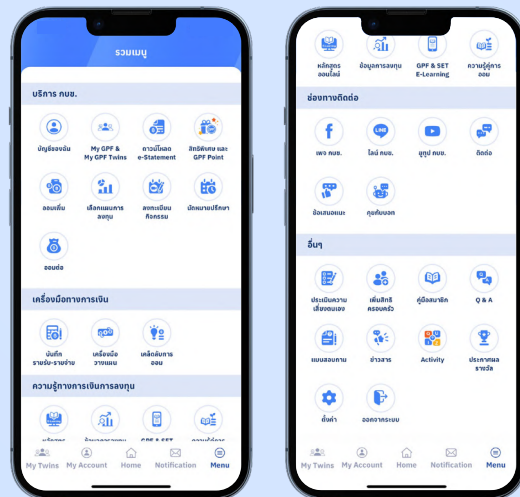
3 เมนูโปรด

คุณเองก็มีเมนูโปรดเป็นของตัวเองได้ โดยสามารถสร้างเมนูโปรดได้ด้วยตัวเอง เพียงเลือกเมนูที่คุณชื่นชอบหรือใช้งานอยู่เป็นประจำให้มาแสดงในหน้าโฮมที่ฟิเจอร์เมนูโปรดและยังสามารถปรับเปลี่ยนเมนูโปรดได้ตลอดเวลาตามต้องการจากเมนูทั้งหมดที่ กบข. ได้แบ่งหมวดหมู่ให้ เมนูไหนใช้งานบ่อยก็จัดมาเป็นเมนูโปรดของคุณได้สูงสุดถึง 4 เมนูเลยทีเดียว



นอกจากนี้ยังมีมีการรวมเมนูทั้งหมดในแอป กบข. ที่มีการแบ่งหมวดหมู่เมนูให้สมาชิกสามารถเลือกใช้งานได้สะดวกและง่ายยิ่งขึ้นด้วยคอนเซ็ปต์ “ใช้งานง่ายในแบบคุณ” โดยกวดูเมนูสำคัญและทุกเมนูได้ที่แถบด้านล่างไม่ว่าจะเป็น

- My Twins ดูประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ
- Notification รับแจ้งเตือนข้อมูลข่าวสารสำคัญ
- Menu รวมทุกเมนูของ กบข.



ความนิยมของ My GPF Application สะท้อนได้จากตัวเลขการใช้งานของสมาชิก กบข. ที่มากกว่า 9 แสนบัญชี หรือประมาณ 74% ของสมาชิกทั้งหมดในปัจจุบัน (ข้อมูลล่าสุดในไตรมาสแรกของปี 2567) และนี่คือบัดดี้คู่กายที่เราอยากให้คุณมีไว้ใกล้ตัว เพื่อดูแลคุณตั้งแต่วันนี้ หรือวันแรกที่คุณเริ่มเข้ารับราชการจนถึงวันที่ต้องขอรับเงินคืนเมื่อเกษียณ...สำหรับใครที่ยังไม่มี My GPF Application คุณสามารถเข้าไปดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้ที่ App Store สำหรับระบบปฏิบัติการ iOS และ Google Play สำหรับระบบปฏิบัติการ Android ... 

72 KM DAY

GPF Charity Virtual Run

ปันความสุข ยิ่งให้ ยิ่งได้

กบข. ขอเชิญสมาชิกร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่งการกุศล
สะสมระยะทาง 72 กิโลเมตร 72 วัน

ทุก 1 กิโลเมตร จะแปลงเป็นเงินบริจาค 1 บาท
เพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ในโรงพยาบาลมหาวชิราลงกรณธัญบุรี จ.ปทุมธานี

สมัครและส่งผลได้ตั้งแต่
วันที่ 15 พฤษภาคม - 25 กรกฎาคม 2567

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการสมัคร
สมาชิกที่ทำกิจกรรมสำเร็จจะได้รับ
GPF Point 100 Point





เปิดวิสัยทัศน์

เลขาธิการ กบข.

“นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์”

Freedom for Living

“เกษียณมีสุข”

พร้อมผลักดัน กบข. เป็นกองทุนที่มั่นคง

นับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สมาชิก กบข. รอคอย กับการเปิดวิสัยทัศน์ของเลขาธิการ กบข. คนใหม่ล่าสุด นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ หลังได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการ กบข. ให้ดำรงตำแหน่งเลขาธิการคณะกรรมการ กบข. คนที่ 7 ตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2567 ที่ผ่านมา ด้วยประสบการณ์การบริหารการเงิน การคลัง และการลงทุน พร้อมด้วยวิสัยทัศน์ที่ตรงกับภารกิจของ กบข. และมีเป้าหมายพัฒนา กบข. ให้เป็นกองทุนที่มีความมั่นคง สร้างผลตอบแทนที่ดีให้แก่สมาชิก และสร้างฐานกองทุนไทยให้มีความมั่นคงและยั่งยืน

สำหรับการขับเคลื่อนภารกิจสำคัญของ กบข. นับจากนี้ไปจะเป็นเช่นไร และจะเดินหน้าต่อไปในทิศทางไหน วารสาร กบข. ฉบับนี้ขอพาสมาชิกไปพบกับแผนการดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์ “Freedom for Living” กับ 2 ภารกิจสำคัญเพื่อสมาชิกสู่การผลักดันให้ กบข. เป็นกองทุนที่มั่นคงที่จะทำให้สมาชิกเกษียณอย่างมีความสุข พร้อมข้อมูลผลการดำเนินงานปี 2566 และมุมมองการลงทุนปี 2567 ที่รวบรวมมาให้สมาชิกติดตามไปด้วยกัน



นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เผยว่า กบข. ได้กำหนดแผนงานวางรากฐานการบริหารกองทุน ในการขับเคลื่อน กบข. ให้เป็นกองทุนที่มีความมั่นคง สร้างผลตอบแทนการลงทุนที่ดีในระยะยาว มากกว่าอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ย 10 ปี บวก 2% ต่อปี และเพิ่มระดับความไว้วางใจของสมาชิกที่มีต่อ กบข. เพื่อให้สมาชิกมุ่งสู่การมี “Freedom for Living” หรือ “เกษียณมีสุข” โดยได้วางแนวทางการดำเนินงานที่จะเป็นส่วนสำคัญในการวางรากฐานการบริหารกองทุนในระยะ 3-5 ปี ภายใต้วัตถุประสงค์ในการก่อตั้งกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ โดยมุ่งเน้นการดูแลกลุ่มเป้าหมายหลักคือ สมาชิก ไปพร้อมกับการมุ่งหวังให้ผลการดำเนินงานของกองทุนมีส่วนต่อการขยายขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ เพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาเศรษฐกิจไทยให้เติบโตได้อย่างยั่งยืน ผ่าน 2 การกิจสำคัญคือ ดำเนินการศึกษาความเพียงพอ ณ วันเกษียณ และริเริ่มแนวทางการเพิ่มทางเลือกในการรับผลตอบแทนรูปแบบอื่นให้แก่สมาชิก

การกิจที่ 1

การทบทวนความเพียงพอของเงิน ณ วันเกษียณ

การกิจแรกในการดำเนินงาน คือ การทบทวนความเพียงพอของเงิน ณ วันเกษียณ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการเกษียณอย่างมีอริสภาพ โดยเพิ่มตัวแปรหนี้สิน การมีอายุยืนยาวของคนไทย และระดับความเพียงพอของสมาชิกแต่ละกลุ่มอาชีพเข้ามาศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ระดับความเพียงพอมีค่าเป็นปัจจุบันมากที่สุด และนำผลศึกษามาปรับปรุงแผนการจัดสรรการลงทุนของ กบข.

การกิจที่ 2

การศึกษาเพิ่มทางเลือกในการรับผลตอบแทนรูปแบบอื่นให้กับสมาชิก

การกิจที่สอง คือ การศึกษาเพิ่มทางเลือกในการรับผลตอบแทนรูปแบบอื่นให้กับสมาชิก โดยทางเลือกในการรับผลตอบแทนรูปแบบอื่น ออกแบบสำหรับส่วนเพิ่มเงินออมที่สมาชิกเพิ่มเติมจากภาคบังคับ หรือ ส่วนของเงิน “ออมเพิ่ม” เนื่องจากความต้องการของสมาชิกในการออมเพิ่มนั้น อาจมีลักษณะผลตอบแทน อาทิ ต้องการรับเงินปันผลระหว่างทาง ต้องการทางเลือกในการออมเพิ่มเติม และอาจรวมถึงสิทธิประโยชน์อื่นๆ เช่น สิทธิ์ในการใช้บริการ Retirement Home & Care เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาความเป็นไปได้ และอาจต้องมีการปรับปรุงข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้อง คาดว่าจะได้ข้อสรุปภายในปี 2567 นอกจากนี้ เนื่องด้วยการเพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรสูงวัย (Aging Society) จะมีส่วนในการปรับปรุงการลงทุนของ กบข. ในอนาคตด้วย



ผลการดำเนินงานปี 2566 และมุมมองการลงทุนปี 2567

สำหรับผลการดำเนินงานปี 2566 กบข. สามารถสร้างผลตอบแทนได้ 1.46% (หลังหักค่าใช้จ่าย) โดยได้รับผลดีจากการลงทุนทั้งในและต่างประเทศในตราสารหลายหลายประเภท และการจัดการติดตามการลงทุนอย่างใกล้ชิด ส่วนปี 2567 นี้ มีปัจจัยเสี่ยงที่ยังต้องติดตามอย่างใกล้ชิดเพื่อปรับกลยุทธ์การลงทุนในระยะสั้นได้ทันการณ์ ทั้งสงครามตะวันออกกลาง ความขัดแย้งอิสราเอล-อิหร่าน และความขัดแย้งรัสเซีย-ยูเครน ผลการเลือกตั้งและแนวนโยบายในหลายประเทศ โดยเฉพาะประธานาธิบดีสหรัฐฯ คนใหม่ และแนวนโยบายการค้าระหว่างสหรัฐ-จีน รวมไปถึงอัตราดอกเบี้ยที่คงอยู่ในระดับสูงในช่วงที่ผ่านมา จะลดทอนความสามารถในการใช้จ่ายภาคครัวเรือนลดลง เงินเพื่อปรับตัวลดลงแบบชะลอตัวและยังคงสูงกว่าเป้าหมายระยะยาวของธนาคารกลาง ส่วนเศรษฐกิจไทย ยังต้องติดตามการเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณ นโยบายกระตุ้นเศรษฐกิจในประเทศ ทั้งนี้มีความเชื่อมั่นในการทยอยฟื้นตัวของเศรษฐกิจไทย โดยเฉพาะภาคการท่องเที่ยว และการกีดกันด้านเงินเฟ้อลดลง โดยปีนี้ไม่มีเป้าหมายสร้างผลตอบแทนที่สูงกว่าปี 2566 ที่ผ่านมา

ท้ายนี้... ด้วยวิสัยทัศน์และการกิจในการขับเคลื่อน กบข. ให้เป็นกองทุนที่มีความมั่นคง และสร้างผลตอบแทนการลงทุนที่ดีในระยะยาว วารสาร กบข. อยากให้สมาชิกมั่นใจว่า กบข. จะมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ในการบริหารเงินลงทุนของสมาชิกอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้สมาชิกมุ่งสู่การมี Freedom for Living และเกษียณได้อย่างมีความสุข ... 

Money Buddy

รวมวิธีเตรียมความพร้อมให้...

เกษียณ มีความสุข

เคยถามตัวเองบ้างหรือไม่ว่าอยากมีชีวิตในวัยเกษียณเป็นอย่างไร? บางคนอยากใช้ชีวิตหลังเกษียณแบบเรียบง่ายเพื่อใช้เวลาอยู่กับคู่ชีวิตในช่วงบั้นปลาย บางคนอยากใช้ชีวิตสไตล์เกษียณอยู่กับสัตว์เลื้อยตัวโปรด บางคนอยากเดินทางออกไปเที่ยวรอบโลก หรือบางคนอยากใช้ชีวิตหลังเกษียณแบบหรูหราสะดวกสบาย ซึ่งแต่ละคนก็มีเป้าหมายวัยเกษียณที่ต่างกันไป ดังนั้นเราจึงควรตั้งเป้าหมายการใช้ชีวิตในแบบของเราตั้งแต่นั้นๆ เพื่อให้มีเวลาเตรียมความพร้อมในเรื่องต่างๆ ให้ครอบคลุมทุกด้าน ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องวางแผนการเงินอย่างเดียวเท่านั้น แล้วเราต้องเตรียมความพร้อมเรื่องอะไรบ้าง คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้มีข้อคิดและคำแนะนำดีๆ มาฝากกัน

เคลียร์หนี้สินให้หมดก่อนเกษียณ



ในช่วงวัยทำงานที่ยังมีรายได้ จะผ่อนบ้าน ผ่อนรถ หรือกู้เงินเพื่ออะไรก็ตาม ควรเคลียร์หนี้สินต่างๆ ให้หมดก่อนที่จะเกษียณอายุ หรือลดหนี้ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และพยายามไม่สร้างหนี้เพิ่มเพื่อลดความเสี่ยงทางการเงินในอนาคต

ลดการพึ่งพาเงินบำนาญเพียงอย่างเดียว



ข้าราชการมีบำนาญและสวัสดิการที่ดีในตอนเกษียณ จนอาจลืมไปว่าเมื่อเกษียณอายุราชการแม้จะได้รับเงินบำนาญทุกเดือนก็จริงอยู่ แต่เงินบำนาญที่ได้รับมีจำนวนคงที่ไปตลอดชีวิตในขณะที่ค่าใช้จ่ายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ทั้งเพิ่มขึ้นจากเงินเฟ้อและเพิ่มขึ้นจากความจำเป็นในการใช้จ่ายด้านสุขภาพ ดังนั้นการหวังพึ่งพาแค่เงินบำนาญเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือน เราจึงควรวางแผนการออมเงินเพิ่มขึ้นเพื่อให้เพียงพอใช้ในยามเกษียณ โดยเริ่มออมตั้งแต่วัยทำงาน หรือวางแผนสร้างรายได้หลังเกษียณ เช่น ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์เพื่อสร้างรายได้ค่าเช่า เพื่อเพิ่มความมั่นคงทางการเงินและมีอิสระในการใช้จ่ายตลอดอายุเกษียณ

เตรียมเงินให้พร้อม



เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสุขสบายตามที่ต้องการ มีเงินใช้สอยอย่างสบายมือไม่ขัดสน การให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องการเงินการเตรียมความพร้อมทางการเงินในชีวิตหลังเกษียณมีความสำคัญมาก ควรเริ่มเก็บเงินออมเพื่อเกษียณตั้งแต่วันนี้หรือเริ่มเก็บออมให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จะมากหรือน้อยไม่สำคัญ แต่ก็ควรต้องมีการจัดสรรเงินออมทุกเดือน รวมถึงการใช้วิธีอื่นๆ เช่นการลงทุนในสินทรัพย์ต่างๆ เพื่อให้เงินเติบโตเพิ่มมากขึ้น การเตรียมเงินให้พร้อมสำหรับวันเกษียณ นอกจากจะช่วยให้รู้สึกสบายใจแล้วยังช่วยให้สามารถวางแผนอนาคตได้อย่างเห็นภาพชัดเจนมากยิ่งขึ้นอีกด้วย



สุขภาพแข็งแรงคือความสุขที่แท้จริง



เมื่อถึงวัยเกษียณซึ่งเป็นช่วงที่สังขารเริ่มร่วงโรย ความเจ็บไข้ได้ป่วยเริ่มถามหา เราคงไม่อยากจะเป็นคนแก่ที่ป่วยไข้ ต้องมีคนดูแลตลอดเวลา ดังนั้น การเตรียมความพร้อมดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเริ่มตั้งแต่อนก่อนเกษียณ ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้เพียงพออยู่เสมอ เพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ และไม่เป็นภาระของลูกหลานในอนาคต ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

พร้อมที่จะปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป



เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย อาจไม่แข็งแรงเท่าเดิม ส่วนนอกร่างกายนี้อาจต้องยอมรับได้ว่า โลกมันไม่เหมือนเดิมและเปลี่ยนเร็วมากไม่เหมือนยุคสมัยที่เราเติบโตมา เมื่อโลกเปลี่ยนความคิดก็เปลี่ยน ลูกๆ หลานๆ ในบ้านหรือคนที่เกิดมาในรุ่นหลังก็อาจคิดไม่เหมือนเรา ดังนั้นให้เพื่อลดช่องว่างทางความคิด ต้องค่อยๆ ทำความเข้าใจว่า เราไม่สามารถกำหนดให้ทุกสิ่งเป็นไปในแบบที่เราคิด แล้วเราจะลุกขึ้นมาทำนั่นทำนี่เหมือนเดิมมันคงเป็นไปได้ อย่ายึดติดแต่กับอายุ บางครั้งเราก็ต้องยอมรับ และยอมเป็นผู้ฟัง ผู้ตามบ้าง หลังจากเป็นผู้นำมาทั้งชีวิต

ชีวิตคือการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด



วัยเกษียณไม่ใช่ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตที่น่าเบื่อ แต่เป็นช่วงเวลาสำหรับการเริ่มต้นก้าวออกจากกรอบเดิมๆ แล้วเดินไปสู่เส้นทางใหม่ๆ ในการหาความสุขใส่ตัวเองให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกไปเที่ยว เดินเขา ใช้เวลากับเพื่อนแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ฟัง Podcast เรียนภาษาใหม่ๆ หรือการเข้าฟังสัมมนาต่างๆ จงอย่ากลัวที่จะเปิดโอกาสให้ชีวิตได้ลองทำสิ่งแปลกใหม่ ให้โอกาสตัวเองเข้าสู่การเป็นสูงวัยอย่างมีคุณค่าและใช้ทุกวันที่มีให้มีความสุขที่สุด

ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการเตรียมพร้อมสู่เส้นทางเกษียณสุข ซึ่งจะเป็ประโยชน์และเป็นแต้มต่อให้กับผู้ที่ยังทำงาน หรือกำลังจะเกษียณได้นำไปลองปรับใช้ในการวางแผน เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณของคุณเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ไม่มีใครรู้ว่าหนทางข้างหน้าจะเป็นอย่างไรต่อไป หากเตรียมความพร้อมและวางแผนไว้ตั้งแต่นั้นๆ การเป็นคนสูงวัยที่มีความสุขในวัยเกษียณได้เหมือนวัยอื่นๆ ก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน ... 

“การลงทุนในยุคที่ ESG ไม่ใช่แค่เทรนด์ แต่เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคำนึง”



วิกฤตการณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น หลังเข้าสู่ยุคการปฏิวัติอุตสาหกรรมหรือโลกเข้าสู่ยุคโมเดิร์นที่มีการใช้พลังงานฟอสซิล เช่น ถ่านหิน เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนการผลิตแบบมหาศาลด้วยโรงงาน และการขนส่งมวลชนที่ใช้พลังงาน การเผาผลาญเพื่อการเกษตรที่มีจำกัด กลายเป็นการเผาผลาญที่ใช้ทรัพยากรเพื่อผลิตสินค้าและบริการเพิ่มมากขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาทางด้านภูมิอากาศ และความล้มเหลวจากการจัดการด้านภูมิอากาศ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากมนุษย์ ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล ตลอดจนความปลอดภัยทางไซเบอร์ ล้วนแล้วแต่เป็นความเสี่ยงที่จะส่งผลต่อวิกฤตในการดำรงชีวิตของมนุษย์ และวิกฤตดังกล่าวนี้ก็มีความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นภายในสิบปีข้างหน้า เช่นเดียวกับการก้าวเข้าสู่ “ภาวะโลกเดือด” (Global Boiling) ก็คือ การก้าวเข้าสู่ยุคที่อากาศร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว บวกกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเหลื่อมล้ำนี้เอง จึงกลายเป็นอีกหนึ่งภัยคุกคามของมนุษยชาติ

ซึ่งจากวิกฤตการณ์ดังกล่าวนักลงทุนได้เริ่มตระหนักและให้ความสำคัญกับปัญหานี้ และเกิดแนวคิดในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนเป็นครั้งแรกในปี 2004 โดยองค์กรสหประชาชาติ (United Nation’s Principles for Responsible Investment :PRI) ได้มีการกล่าวถึง แนวคิดในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน หรือ “ESG” ในหัวข้อ ‘Who Cares Wins’ แปลตรงๆ ได้ว่า “ผู้ที่ห่วงใยหรือใส่ใจจะเป็นผู้ชนะ” โดยหลักการดังกล่าวถูกใช้เป็นหนึ่งในการพิจารณาสนับสนุนเงินทุนแก่บริษัท และต่อมาเมื่อประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมได้รับความสนใจจากผู้คนมากขึ้น “ESG” จึงได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของเทรนด์ที่นักลงทุนบุคคล (Individual Investor) นักลงทุนสถาบัน (Institutional Investors) และผู้ประกอบการทั่วโลกให้ความสำคัญและเริ่มนำมาปรับใช้อย่างจริงจัง ซึ่งกรอบแนวคิด “ESG” จะประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่



1. สิ่งแวดล้อม (Environment: E)

ให้ความสำคัญกับผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงด้านภูมิอากาศ วัดได้จากตัวเลขของมลภาวะจากการผลิตหรือการดำเนินธุรกิจในแต่ละช่วง



2. สังคม (Social: S)

ให้ความสำคัญกับหลักสิทธิมนุษยชน มาตรฐานด้านความปลอดภัย และสุขภาพของแรงงาน สร้างความเท่าเทียมให้กับคนทุกกลุ่ม การให้ความสำคัญกับชุมชนที่อยู่รอบด้านไปจนถึงการมีส่วนร่วมในชุมชนท้องถิ่น



3. การกำกับดูแลกิจการ (Governance: G)

ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใสและยุติธรรม ตรวจสอบได้ ต่อต้านการทุจริต มีการกำกับดูแลกิจการที่ดี และดูแลผลประโยชน์ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับบริษัทอย่างเป็นธรรม

สำหรับ กบข. ในฐานะนักลงทุนสถาบัน (Institutional Investor) ที่ทำหน้าที่บริหารเงินออมสำหรับข้าราชการที่เป็นสมาชิก กบข. และเงินสำรองภาครัฐ ตระหนักดีว่าภารกิจของ กบข. ไม่ใช่เพียงสร้างผลตอบแทนการลงทุนสำหรับสมาชิกและรัฐ หากแต่ยังต้องรวมถึงการเป็นนักลงทุนที่ร่วมสร้างการเติบโตที่ยั่งยืนของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภายใต้การกำกับดูแลที่ดีในฐานะนักลงทุนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Responsible Investor) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเป็น Leader in ESG Investment & Initiatives in Thailand ตามที่ กบข. เคยประกาศเจตนารมณ์ไว้ โดยผู้จัดการกองทุนทั้งในและต่างประเทศจะทำหน้าที่คัดกรองและรายงานผลทั้งในรูปแบบการประเมินมูลค่าสินทรัพย์ ปัจจัยด้านการเงิน (Financial) และ ด้าน ESG หากบริษัทนั้นมีผลตอบแทนที่ดีแต่เมื่อประเมิน ESG ไม่ผ่านเกณฑ์ การตัดสินใจลงทุนจะไม่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับคุณสมบัติของผู้จัดการกองทุนที่ต้องเข้าใจหลักการ ESG และตัดสินใจภายใต้เงื่อนไขที่สอดคล้องกับแนวทาง กบข. เพื่อให้กลไกการทำงานของ กบข. มีประสิทธิภาพในการลงทุนอย่างสูงสุด ซึ่งจะเห็นว่า กบข. มีกระบวนการที่เข้มข้นในการตัดสินใจลงทุน ตัวอย่างเช่น

■ การลงทุนในตราสารหนี้

ได้นำปัจจัย ESG เข้าเป็นส่วนสำคัญของการประเมินกรอบการพิจารณาและวิเคราะห์เครดิตของผู้ออกตราสารหนี้

■ การลงทุนในตราสารทุน

เน้นลงทุนในหุ้นที่มีปัจจัยพื้นฐานดี โดยมีการนำปัจจัยด้าน “ESG” เข้ามาพิจารณาคัดเลือกหลักทรัพย์ที่จะลงทุน และใช้เป็นเกณฑ์เพิ่มเติมในการประเมินมูลค่าหลักทรัพย์ที่จะลงทุน เพื่อประเมินฐานะและผลการดำเนินงานของบริษัทในระยะยาว นอกเหนือจากการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐาน

■ การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์

เน้นลงทุนโดยให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์พลังงานและการรักษาสิ่งแวดล้อม รวมถึงบริหารอาคารสำนักงานที่ถือครองด้วยมาตรฐานอาคารสีเขียว

ทั้งนี้ กบข. มีกระบวนการในการตัดสินใจลงทุนอย่างรอบคอบ ตามกรอบพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการและตามกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง โดยมีการวิเคราะห์และกระจายความเสี่ยงการลงทุนควบคู่ไปกับการสร้างสมดุลระหว่างการรักษาความปลอดภัยของเงินต้นกับการสร้างผลตอบแทนจากการลงทุนภายใต้ความเสี่ยงที่ยอมรับได้ โดย กบข. เชื่อว่าการลงทุนด้วยวิธีดังกล่าวจะช่วยสร้างผลตอบแทนทางการเงินที่ดีให้แก่สมาชิกในระยะยาว

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “ESG” ไม่ใช่แค่เทรนด์การลงทุน แต่เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบต่อสังคมที่ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การลงทุนในบริษัทที่มีอัตราผลตอบแทนสูงเพียงอย่างเดียว แต่ยังคำนึงถึงการสร้างผลกระทบที่ดีต่อ สิ่งแวดล้อม สังคม และการกำกับดูแลกิจการที่ดี (บรรษัทภิบาล) ควบคู่ไปกับการดำเนินกิจการ ที่จะนำไปสู่การเพิ่มโอกาสในการสร้างผลตอบแทนที่ดีและสม่ำเสมอในระยะยาวอีกด้วย

สมาชิกสามารถติดตามความรู้การลงทุนได้ผ่านช่องทาง Facebook กบข. LINE กบข. @gpf Community และ My GPF Application หรือหากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถนัดหมาย ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ได้ที่ My GPF Application เลือกเมนูนัดหมายปรึกษา เลือกวันและเวลาที่ต้องการเพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับโดยไม่ต้องรอสายนาน และไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ... 



กบข. และ BIA ลงนาม MOU ศึกษาโอกาสจัดตั้งข้อตกลงพันธมิตรการลงทุน

กบข. ลงนาม MOU ร่วมกับ องค์การการลงทุนเพื่อบริหารทุนสำรองของบรูไนฯ หวังส่งเสริมการลงทุน โดยร่วมกันศึกษาโอกาสจัดตั้งข้อตกลงพันธมิตรการลงทุน ภายใต้การร่วมมือ 2 ปี (และจะสิ้นสุดในเดือนเมษายน 2569)

สมเด็จพระราชาธิบดีฮาลิมาฮ์ บลเกียฮ์ แห่งบรูไนดารุสซาลาม และ นายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีลงนามความตกลง (MOU) ในการริเริ่มสร้างความร่วมมือด้านการลงทุนที่มีศักยภาพ ระหว่างกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) และองค์การการลงทุนเพื่อบริหารทุนสำรองของบรูไนดารุสซาลาม (Brunei Investment Agency : BIA) ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2567

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. และ BIA จะเป็นคู่ภาคี (Parties) ในการศึกษาโอกาสความเป็นไปได้ในการสร้างความร่วมมือเพื่อจัดตั้งข้อตกลงพันธมิตรการลงทุน (Investment Partnership Agreement) ภายใต้กฎหมายข้อบังคับ และกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องของทั้งคู่ภาคี โดยการศึกษาครั้งนี้จะมุ่งเน้นในอุตสาหกรรมที่มีความสนใจร่วมกัน ได้แก่ อาหารและการเกษตร สินค้าอุปโภคบริโภค การท่องเที่ยว ธุรกิจด้านสุขภาพ ยา พลังงานทดแทน เคมีภัณฑ์ และผลิตภัณฑ์เพื่อความยั่งยืน มีเป้าหมายในการสร้างผลกระทบที่เป็นรูปธรรมต่อเศรษฐกิจ และสร้างความร่วมมือที่มีศักยภาพอย่างแข็งแกร่ง เพื่อผลตอบแทนที่คาดหวัง (expected return)

“กบข. และ BIA มีเป้าหมายการดำเนินงานที่สอดคล้องกัน คือ ต้องการส่งเสริมการลงทุนที่ยั่งยืน ความร่วมมือในครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญของทั้ง 2 องค์กรที่จะเกิดความร่วมมือและเป็นโอกาสเชิงกลยุทธ์ เราเชื่อมั่นที่จะทำงานอย่างใกล้ชิดเพื่อพัฒนาโครงการลงทุนที่สอดคล้องกับเป้าหมายร่วมกัน ขับเคลื่อนผลตอบแทน และสร้างผลกระทบเชิงบวกในภูมิภาค” นายทรงพล กล่าว

อนึ่ง กบข. และ BIA ได้ร่วมมือด้านการลงทุนมาแล้ว 2 ครั้ง คือ การร่วมจัดตั้งกองทุนไทยทิพูน 1 และกองทุนไทยทิพูน 2 รวมมูลค่าประมาณ 260 ล้านดอลลาร์สหรัฐ





กบข. จัดงานสัมมนาผู้แทนสมาชิก ประจำปี 2567

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. จัดงานสัมมนาผู้แทนสมาชิก ภายใต้ธีม Freedom for Living : เกษียณมีสุข เพื่อแสดงวิสัยทัศน์การดำเนินงานของเลขาธิการฯ ให้ผู้แทนสมาชิกได้รับทราบเป็นครั้งแรก ภายหลังที่รับตำแหน่งมาตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2567 โดยมีเป้าหมายให้สมาชิกได้มีเงินที่เพียงพอในวันเกษียณอย่างมีอิสระภาพ รวมถึงเปิดเผยแนวทางการดำเนินงานทั้งด้านลงทุน บริการสมาชิก และองค์กร เพื่อให้ผู้แทนสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจการดำเนินงานของ กบข. และสามารถถ่ายทอดข้อมูลที่ได้รับในงานสัมมนาในครั้งนี้แก่สมาชิกในสังกัดได้

นอกจากนี้ เลขาธิการฯ และผู้บริหาร กบข. ได้ร่วมชี้แจงตอบทุกคำถามจากผู้แทนสมาชิก เพื่อคลายความสงสัย พร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะจากผู้แทนสมาชิก เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานองค์กรต่อไป โดยงานสัมมนา จัดขึ้น ณ โรงแรมเดอะ เบอร์เคสีย์ ประตูน้ำ เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2567 โดยมีผู้แทนสมาชิกเข้าร่วม 343 ราย





กบข. จัดงานประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก รายงานผลการดำเนินงานปี 2566



เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2567 กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จัดงานประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิกผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (E-Meeting) เพื่อรายงานผลการดำเนินงาน ฐานะการเงินและการรับจ่ายเงินของกองทุนในปี 2566 แนวทางการดำเนินงานในปี 2567 ตลอดจนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้แทนสมาชิก โดยมี นายลวณ แสงสนิท ปลัดกระทรวงการคลัง ในฐานะประธานกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ เป็นประธานในที่ประชุม พร้อมด้วย นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์ เลขาธิการ ก.พ. นายพรชัย รัฐระเวช ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง นางแพตริเซีย มงคลวนิช อธิบดีกรมบัญชีกลาง และ นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการ กบข. ร่วมรายงานผลการดำเนินงาน โดยมีผู้แทนสมาชิกเข้าร่วมประชุมจำนวน 522 คน

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า ในปี 2566 กบข. มีสินทรัพย์สุทธิ 1.28 ล้านล้านบาท มีผลประโยชน์สุทธิ จำนวน 26,966 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 154.59% เมื่อเทียบกับปี 2565 ซึ่ง กบข. สามารถดำเนินงานบรรลุเป้าหมายตามแผนงานได้ทั้งหมด ภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการ กบข. และคณะกรรมการทุกคณะ สำหรับในปี 2567 กบข. จะดำเนินงานภายใต้แนวคิด Freedom for Living ให้สมาชิกเกษียณมีสุข วางฐานบริหารกองทุน และผลักดัน กบข. ให้เป็นกองทุนที่มั่นคง

Wow



ค้นหาความรู้สึก Young at Heart เมื่ออายุเป็นเพียงตัวเลข



“30 ยังเร็ว” ยังคงเป็นคำที่สร้างพลังใจและใช้ต่อไปได้อีกนาน ซึ่งไม่ว่าคุณจะเป็นช่วงวัยหลักที่เท่าไรไปแล้วก็ตาม อายุก็กลายเป็นเพียงตัวเลขได้ เพราะทุกคนสามารถใช้ชีวิตให้กายและใจแก่ช้าลงตราบนานเท่าที่คุณอยากให้ เป็นเพียงแค่ความรู้สึกดีมีมันได้จริงๆ เหมือนเช่นที่ George Burns เคยกล่าวไว้ว่า “You can’t help getting older, but you don’t have to get old.” หรือ “คุณไม่สามารถหยุดอายุของคุณได้ แต่คุณสามารถเลือกที่จะไม่แก่ได้” และคอลัมน์ WOW ฉบับนี้เราจะพาคุณไปค้นหาความรู้สึก Young at Heart ด้วยวิธีที่จะทำให้คุณไม่แก่ไปตามวัยเพื่อมีหัวใจที่สดใส และหนุ่มสาวอยู่เสมอไปด้วยกัน...

1 Young at Heart

รู้สึกได้เมื่อ...คุณมีสุขภาพที่ดี

การที่จะรู้สึก Young at Heart ได้คุณต้องตื่นขึ้นมาพร้อมพลังงาน หรือความรู้สึกถึงการมีแรงพลังไปทำสิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นเช่นนั้นได้ต้องเริ่มจากการมีสุขภาพที่ดี เพราะฉะนั้นการมีวินัยในการดูแลสุขภาพของตัวเองจึงเป็นเรื่องสำคัญในลำดับต้นๆ เพราะส่งผลโดยตรงต่อพลังงานชีวิตของคุณ

2 Young at Heart

รู้สึกได้เมื่อ...คุณเลือกเสพข้อมูลที่มีประโยชน์

ถ้าคุณเสพคอนเทนต์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพเยอะๆ ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะมาจากช่องทางไหน ก็จะทำให้สมองได้รับแต่เรื่องราวแย่ๆ มีความรู้สึกหม่นหมอง อึมครึม ไม่ปลอดโปร่ง ดังนั้น การเลือกอ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มหาศาล เพราะนอกจากจะช่วยให้คุณได้เปิดโลกกว้างแล้ว ยังทำให้เห็นโอกาสที่มีอยู่ในโลกนี้มากขึ้น แล้วยังช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น ทำให้คุณมีแรงพลังไปทำอะไรต่ออีกมากมาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้คุณรู้สึก Young at Heart

3 Young at Heart

รู้สึกได้เมื่อ...คุณเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง

การรู้จัก เข้าใจ ตัวเองด้วยการควบคุมสภาพจิตใจของตัวเองได้ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการที่คุณจะรู้สึก Young at Heart ได้ต้องมีความสุข อารมณ์จะต้องอยู่ในระดับที่ดี ซึ่งการที่จะช่วยให้อารมณ์ดีได้คือ “การฝึกสติ”

4 Young at Heart

รู้สึกได้เมื่อ...คุณเลือกผู้คนรอบตัว

อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้คุณรู้สึก Young at Heart ได้มากขึ้นก็คือ การคบคนที่ดีกว่า เพื่อที่จะได้ทำตามโลกทัศน์ เพราะโลกของคนในแต่ละเจนเนอเรชันนั้นมีความแตกต่าง หรือการคบคนในวัยเดียวกันแต่อยู่ในหลากหลายแวดวง ก็จะทำให้คุณมองเห็นโลกในมุมที่แตกต่างหรือไม่เคยรู้จักมาก่อน สิ่งสำคัญคือต้องเลือกคนที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับคุณด้วย

5 Young at Heart

รู้สึกได้เมื่อ...คุณได้ทำกิจกรรมที่ชอบ

หากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันไม่ได้สร้างพลังงานให้กับคุณ แต่กลับดูดพลังงานออกไปจากตัวคุณแทน ลองปรับเปลี่ยนหรือทบทวนกิจกรรมในชีวิตประจำวันใหม่ที่เหมาะสมและดีกับคุณ เช่น บางคนอาจรู้สึก Young at Heart เมื่อได้ออกกำลังกาย ถึงแม้ว่าจะเหนื่อยแต่ก็ได้รับพลังกลับไป บางคนก็อาจจะชอบทำงานจิตอาสา หรือบางคนก็อาจจะชอบทำกิจกรรม DIY หรือสร้างสรรค์งานศิลปะที่ไม่เคยลงมือทำมาก่อน

6 Young at Heart

รู้สึกได้เมื่อ...คุณได้สนุกกับการแต่งตัว

ในโลกของแฟชั่น อายุไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการแต่งตัวแต่อย่างใด การที่คุณรู้จักแต่งตัว และได้สนุกกับการค้นหาสไตล์ที่เป็นตัวคุณ สามารถช่วยลดอายุของคุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ แค่ลองเรียนรู้เทคนิคการแต่งตัวแบบกระขากวัยที่เหมาะสมกับคุณ แล้วจะรู้ว่าอายุเป็นเพียงแค่ตัวเลขเท่านั้นจริงๆ

แน่นอนว่าคงไม่มีใครอยากอายุมากขึ้นจนทำให้รู้สึกตัวตัวเองนั้นเป็นคนแก่ แต่คุณสามารถเลือกใช้ชีวิต ให้อายุกลายเป็นเพียงเลขได้ ด้วยการสร้างพลังที่มาจากจิตใจ สำหรับใครที่อยากเป็นคน Young at heart อยู่เสมอก็สามารถนำวิธีคิดเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตเพื่อค้นหาความรู้สึก Young at heart ในตัวคุณกันได้เสียเลย ... *My*





กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)