My GPF

วารสาร กบข.
Apr 2020

“เงินเดือนเพิ่ม ออมเพิ่ม เงินเกษียณยิ่งเพิ่ม”

พลิกวิกฤต
ด้วยอาชีพเสริม

บริหารเงินอย่างไรให้
Stay Safe

เช็กสักนิด เพื่อสมดุลชีวิต
ระหว่าง Work from Home

CONTENTS

GPF EXPERIENCE
สิ้นสุดการรอคอย!
เปลี่ยนแผนการลงทุนวันไหนได้ราคาวันนั้น

MONEYHOLIC
The Big Short
หนังดีที่หลายคนยังไม่ได้ดู

เรื่องจากปก
เงินเดือนเพิ่ม ออมเพิ่ม เงินเกษียณยิ่งเพิ่ม

แก่ไปไม่จน
พลิกวิกฤตด้วยอาชีพเสริม

Money Buddy
บริหารเงินอย่างไรให้ Stay Safe

ลงทุ้นลงทุน
พาทัวร์คำศัพท์ลงทุนที่น่ารู้

WOW
New Normal
พฤติกรรมผู้บริโภคหลังวิกฤตเชื้อไวรัส COVID-19

CHECK NOW
เช็กสักนิด เพื่อสมดุลชีวิตระหว่าง
Work from Home

เรื่องท้ายเล่ม
5 วิธีต่อกรกับเชื้อไวรัส COVID-19
ฉบับชาวออฟฟิศ

คุยกันเลงๆ

APRIL 2020

เรียนท่านสมาชิก

ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันที่คนส่วนใหญ่เริ่มห่วงกังวลถึงฐานะการเงินของชีวิตหลังเกษียณ ไม่ใช่แค่เพียงเฉพาะข้าราชการที่เป็นสมาชิกของ กบข. แต่คนไทยส่วนใหญ่ก็ควรจะต้องมีเงินออมที่เพียงพอ เป้าหมายหลักของภารกิจ กบข. จึงอยู่ที่การทำอย่างไรเพื่อให้สมาชิก กบข. ได้มีการวางแผนเกษียณที่เหมาะสม ซึ่งอันที่จริงชีวิตหลังเกษียณจะไม่น่ากลัวเลยถ้าหมดข้อกังวลใน 2 เรื่องหลัก ๆ นั่นคือ

1. การมีสุขภาพที่ดี สามารถดูแลพึ่งพาตัวเองได้
2. การมีเงินพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพียงแต่อาจมีประเด็นที่ต้องนั่นคือเงินที่เตรียมไว้อาจไม่พอใช้ จึงเป็นหน้าที่ กบข. ที่ต้องส่งเสริมให้เกิดการออมเตรียมพร้อมไว้ให้มีเงินออมที่พอเพียง โดย กบข. ตั้งเป้าให้กับสมาชิกมีเงินก้อนขั้นต่ำเพื่อรักษาระดับการดำรงชีวิตหลังเกษียณที่เพียงพอหรือมีอัตราการทดแทนรายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเงินเดือนเดือนสุดท้าย โดย กบข. มุ่งหวังว่าท้ายที่สุดแล้ว เมื่อถึงวันที่ต้องเกษียณอายุ สมาชิก กบข. จะเป็นกลุ่มที่มีเงินออมในระดับที่ค่อนข้างดีเมื่อเทียบกับคนกลุ่มอื่นในประเทศ

ขอแสดงความยินดีในโอกาสที่สมาชิกได้ปรับขึ้นเงินเดือนประจำปี 2563 นี้ และจนกว่าที่เราทุกคนจะผ่านพ้นช่วงเวลาอันยากลำบากในการเผชิญกับสถานการณ์โรคระบาดครั้งใหญ่นี้ ขอให้ปลอดภัยและมีสุขภาพแข็งแรงทุกท่านครับ

นายวิทัย รัตนากร
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
พีรทัศน์ ชัยอภินันทิมา
วีรญา พิสุทธิ์พิบูลวงศ์
ชนษ์ชนก อยู่ชมวงษ์
ชาญวิทย์ ลัภโต
ปรัชญาภรณ์ มกุลพานิช
สุนทรียา ช่างดำ

สิ้นสุดการรอคอย!
เปลี่ยนแผนการลงทุนวันไหนได้ราคาวันนั้น

มาแล้ว...หลักเกณฑ์ใหม่ล่าสุดในการคำนวณราคาต่อหน่วยลงทุน หรือ NAV/Unit เมื่อใช้บริการเปลี่ยนแผนการลงทุนให้มีผลทันใจ แจ้งเปลี่ยนแผนการลงทุนวันไหนก็จะได้ราคาต่อหน่วยลงทุน (NAV/Unit) ของวันนั้นเลย!

หลักเกณฑ์นี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2563 เรียกได้ว่าเป็นการปลดล็อคข้อจำกัดเรื่องระยะเวลารอคอยเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับสมาชิก ซึ่งจากเดิมกำหนดให้การแจ้งเปลี่ยนแผนมีผล ใน 2 รอบต่อเดือน รอบแรกจะมีผลในวันทำการที่ 5 นับจากวันที่ 15 ของเดือน และรอบที่สองจะมีผลในวันทำการที่ 5 นับจากสิ้นเดือน ซึ่งหลักเกณฑ์ใหม่นี้จะช่วยทำให้สมาชิกได้ราคาหน่วยลงทุนตามที่ได้ตัดสินใจเปลี่ยนแผนการลงทุน หรือได้ราคาหน่วยลงทุนที่ใกล้เคียงกับความต้องการมากที่สุดโดยไม่ต้องรอนานอีกต่อไป...

สำหรับระยะเวลาในการเปลี่ยนแผนการลงทุนตามหลักเกณฑ์ใหม่นี้ เมื่อสมาชิกแจ้งเปลี่ยนแผนการลงทุนผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งได้แก่ My GPF Application , My GPF Website, www.gpf.or.th และ LINE กบข. สมาชิกจะได้รับราคาและรู้ราคา NAV/Unit ตามเงื่อนไข คือ แจ้งในวันทำการวันจันทร์ - วันศุกร์ ตามที่ธนาคารแห่งประเทศไทยกำหนด ก่อนเวลา 15.30 น. จะได้ราคาในวันที่แจ้งเลย แต่หากแจ้งหลังเวลา 15.30 น. จะได้ราคาในวันทำการถัดไป ส่วนการแจ้งในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ และ วันนักขัตฤกษ์ ก็จะได้ราคาในวันทำการถัดไปเช่นกัน ส่วนการเปลี่ยนแผนการลงทุนผ่านแบบฟอร์มสามารถศึกษาเงื่อนไขได้ที่เว็บไซต์ กบข. ทั้งนี้ สมาชิกสามารถรู้ราคา NAV/Unit ของแผนการลงทุนที่เลือกใหม่ได้ในอีก 2 วันทำการ ยกตัวอย่างเช่น หากแจ้งเปลี่ยนแผนในวันทำการ คือ วันศุกร์ เวลา 15.00 น. จะได้ราคาของวันศุกร์ และจะเห็นราคาในวันอังคาร และหากแจ้งเปลี่ยนแผนในวันทำการ คือ วันศุกร์ เวลา 16.00 น. จะได้ราคาของวันจันทร์และจะเห็นราคาในวันพุธ โดยสามารถตรวจสอบราคา NAV/Unit ได้ที่ My GPF Application เข้าไปที่เมนูเลือกแผนการลงทุน และอีกช่องทางหนึ่งคือที่ My GPF Website

อย่างไรก็ตามการเลือกเปลี่ยนแปลงแผนการลงทุนในปัจจุบันสามารถดำเนินการได้ 4 ครั้งต่อปี ขยายจากเดิมที่เลือกได้แค่ 2 ครั้ง แม้จะยังคงจำกัดจำนวนครั้ง แต่สมาชิกไม่ต้องรับภาระค่าธรรมเนียมเอง เพราะ กบข. เป็นผู้ดูแลให้ซึ่งต่างจากกองทุนทั่วไปที่ต้องรับภาระค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนแผนในแต่ละครั้งด้วย นอกจากนี้ยังเป็นบริการที่กระตุ้นเตือนให้สมาชิกได้เลือกแผนการลงทุนด้วยตัวเอง เพราะในปัจจุบันเงินออมของสมาชิกที่ไม่ได้เลือกแผนการลงทุนจะถูกนำไปลงทุนใน "แผนหลัก" ซึ่งออกแบบมาให้เหมาะกับสมาชิกส่วนใหญ่ที่ยอมรับความเสี่ยงระดับปานกลาง และคาดหวังผลตอบแทนในระยะยาวที่สูงกว่าอัตราเงินเฟ้อ แต่สมาชิกแต่ละคนย่อมมีเป้าหมายการลงทุนที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นสมาชิกจึงควรเลือกแผนลงทุนด้วยตนเอง โดยพิจารณาว่าตนเองสามารถยอมรับความเสี่ยงได้แค่ไหน สอดคล้องกับความเสี่ยงตามแผนการลงทุนใดใน 6 แผนที่ กบข. มีให้เลือก ซึ่งได้แก่ แผนตลาดเงิน แผนตราสารหนี้ แผนหลัก แผนสมดุลตามอายุ แผนผสมหุ้นทวี และแผนตราสารทุนไทย ซึ่งถ้าหากคุณอายุยังน้อย หรือยังมีเวลาให้ลงทุนได้อีกนานกว่าจะเกษียณ ถือว่ายังมีโอกาสลงทุนแบบเสี่ยงสูงเพื่อเร่งสะสมผลตอบแทน เพราะจากสถิติที่ผ่านมา หากเราลงทุนระยะยาว การลงทุนในหุ้นได้รับอัตราผลตอบแทนเฉลี่ยสูงที่สุดแม้ว่าระหว่างทางจะมีความผันผวนของผลตอบแทนที่จะได้รับหรือเป็นความเสี่ยงที่จะต้องเจอ ดังนั้น เราควรศึกษาข้อมูลการลงทุนของแต่ละแผนให้เข้าใจ เพื่อให้สามารถเลือกแผนที่เหมาะสมกับตัวเอง และสามารถลงทุนระยะยาวได้อย่างสบายใจไปพร้อม ๆ กับเงินลงทุนที่เติบโต...

สมาชิกที่สนใจ สามารถปรึกษาแนวทางการเลือกแผนการลงทุนได้ที่ ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข. นัดหมายปรึกษาทาง My GPF Application “เมนูนัดหมายบริการข้อมูลการเงิน” หรืออีเมล fa@gpf.or.th ...

DEAL4YOU

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ Krungthai กรุงไทย

สินเชื่อกรุงไทย เพื่อสมาชิก กบข.

ปรับลดดอกเบี้ย

ท่านที่ติดตามข่าวสารแวดวงสถาบันการเงินตอนนี้ คงได้เห็นมาตรการช่วยเหลือลูกค้าหลากหลายประเภทที่ได้รับผลกระทบจากสภาวะเศรษฐกิจจาก ธนาคารกรุงไทย ซึ่งรวมไปถึงดีลพิเศษที่มอบให้ สมาชิก กบข. ด้วยการปรับลดดอกเบี้ยสินเชื่อถึง 4 ประเภท ไม่ว่าจะเป็นสินเชื่อประเภทวงเงินหรือเงินก้อนเพื่อช่วยเพิ่มสภาพคล่องอย่าง"สินเชื่อกรุงไทยธนวัฏ" และ "สินเชื่ออเนกประสงค์" หรือสินเชื่อประเภทอสังหาริมทรัพย์ "สินเชื่อที่อยู่อาศัย" และ "สินเชื่อ Home Easy Cash" **โดยสมาชิก กบข. สามารถกดรับสิทธิ์ได้ง่าย ๆ ที่ My GPF แอปพลิเคชั่นเลือกเมนู "สิทธิพิเศษ" ตั้งแต่วันนี้ – 30 มิถุนายน 63 เท่านั้น**

> สินเชื่อกรุงไทยธนวัฏ

ดอกเบี้ยพิเศษ 3 ปีแรก

~~7%~~ **6.475%** ต่อปี*
(MRR+0.13%)

เฉพาะผู้ยื่นกู้รายใหม่
และลูกค้าเดิมที่ขอเพิ่มวงเงิน

> สินเชื่ออเนกประสงค์

ดอกเบี้ยพิเศษ 3 ปีแรก

~~7%~~ **6.475%** ต่อปี*
(MRR+0.13%)

เฉพาะผู้ยื่นกู้รายใหม่
และลูกค้าเดิมที่ขอเพิ่มวงเงิน

> สินเชื่อที่อยู่อาศัย เพื่อสมาชิก กบข.

ดอกเบี้ยพิเศษ

0% ปีแรก*

> สินเชื่อ Home Easy Cash

ดอกเบี้ยพิเศษ

~~5%~~ **4.475%** 3 ปีแรก*
(MRR-1.87%)

*เงื่อนไขอื่น ๆ และการพิจารณาสินเชื่อเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

THE BIG SHORT
หนังดีที่หลายคนยังไม่ได้ดู

ช่วงเวลาแห่งการ Work from Home มีข้อดีอีกอย่างคือทำให้เรามีเวลามากขึ้นจากการที่ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทางจากที่บ้านเพื่อไปทำงานและคงจะดีไม่น้อยถ้าเราจะสามารถทำกิจกรรมเพิ่มได้มากขึ้นอีกสักหนึ่งอย่าง คอลัมน์ Moneyholic เลยถือโอกาสนี้แนะนำหนังสักเรื่องกับรีวิวสั้น ๆ ที่ต้องขอบอกว่าถ้าใครยังไม่ได้ดูเราไม่อยากให้คุณพลาดเลยจริง ๆ

The Big Short **"เกมฉวยโอกาสรวย"** ภาพยนตร์รางวัลออสการ์สาขาบทภาพยนตร์ดัดแปลงยอดเยี่ยมที่ทำให้เรารู้จักวิกฤตการเงินระดับโลกหรือที่รู้จักกันในชื่อ 'วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์' หรือ 'วิกฤตซับไพรม์' ที่ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่อระบบเศรษฐกิจทั่วโลกได้ดียิ่งขึ้น โดยจุดเริ่มต้นของวิกฤตมาจากความต้องการมีบ้านของคนอเมริกันตามความเชื่อความศรัทธาที่เรียกว่า American Dream ตามมาด้วยความฉลาดและความโลภของธุรกิจการเงินที่เล่นแร่แปรธาตุสินค้าทางการเงินจนเจอรอยรั่วของระบบ จนต้องพบกับจุดจบของวิกฤต คือการล้มละลายของบริษัทยักษ์อย่าง AIG และ Lehman Brothers จนเกิดผลกระทบและสร้างความเสียหายเป็นวงกว้าง

เกมฉวยโอกาสรวย เล่าถึงชีวิตของเหล่านักการเงินมืออาชีพชาวอเมริกันผู้คาดการณ์และหาโอกาสทำกำไรจากการก่อตัวขึ้นของวิกฤตฟองสบู่สินเชื่ออสังหาริมทรัพย์ ซึ่งกำลังถึงจุดจบในช่วงปี 2007 ถึง 2008 โดยเนื้อเรื่องทั้งหมดถูกหยิบมาเล่าด้วยภาษาทางการเงินที่พยายามอธิบายเรื่องยากให้ดูเข้าใจง่ายขึ้นด้วยวิธีที่สนุกและมีอารมณ์ขัน โดยเริ่มจากคนกลุ่มหนึ่งที่มองเห็นเค้าลางของวิกฤตเศรษฐกิจ จนทำให้พวกเขาเกิดไอเดียในการลงทุน เพื่อรับมือกับการล่มสลายของระบบเศรษฐกิจในครั้งนี้ ความเจ๋งของของหนังเรื่องนี้ก็คือการนำเอาเรื่องหนัก ๆ อย่างวิกฤตเศรษฐกิจ มาเล่าด้วยลีลากระแทกกระทั้น โดยสิ่งที่ทำให้หนังเรื่องนี้มีมิติน่าสนใจก็คือ การเล่าเรื่องราว 3 เรื่องไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งช่วยให้เราได้สำรวจหายนะครั้งนี้จากหลายๆ แง่มุม โดยตัวหนังเล่าถึงต้นตอของ วิกฤตซับไพรม์ อย่าง CDO (Collateralized Debt Obligation) ซึ่งเป็น สินค้าทางการเงิน ที่พยายามเชื่อมโยง 'ผู้กู้ซื้อบ้าน' และ 'นักลงทุน' เข้าด้วยกัน ด้วยการนำเอาสินเชื่อบ้านมาจัดเป็นแพ็คเกจเพื่อขายแก่ นักลงทุน ซึ่งจริง ๆ แล้ว ถ้ามันเป็นสินเชื่อชั้นดีตัว CDO เองก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร แต่สิ่งที่ทำให้ทุกอย่างพังก็คือ สินเชื่อชั้นรอง (หรือที่เรียกว่า ซับไพรม์) ที่ถูกใส่เข้ามาในระบบมากขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายแล้ว ต้นตอที่แท้จริงของหายนะครั้งนี้ มันก็มาจาก ความหละหลวม ปนกับ ความโลภของคนบางประเภท ที่มักจะมองเห็นแต่ผลประโยชน์ในระยะสั้น จนมองข้ามปัญหาในระยะยาวไป และกว่าที่ทุกคนจะยอมรับความจริงที่เกิด มันก็สายเกินไปเสียแล้ว

ข้อคิดที่ได้จากหนังความยาว 2 ชั่วโมงกว่านี้ แสดงให้เห็นชัดเจนว่าโลกใบนี้ไม่มีอะไรปลอดภัยสักอย่างเดียว ขนาดฝากเงินธนาคารอยู่แท้ ๆ ถ้าธนาคารเอาเงินไปลงทุนพลาด เงินฝากทั้งหมดก็กลายเป็นศูนย์ได้ (ถึงแม้ว่าจะมีพระราชบัญญัติคุ้มครองเงินฝากแต่สุดท้าย หนี้เหล่านั้นก็กลายเป็นหนี้สาธารณะ ส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบเราอยู่ดี) ดังนั้นจงลงทุนอย่างระมัดระวัง เพราะสิ่งที่เราเห็นอาจจะเป็นเพียงยอดของภูเขาน้ำแข็งที่ซ่อนไว้ซึ่งความเสี่ยงมากมายมหาศาลอันไม่มีใครล่วงรู้ ไม่มีนักลงทุนคนไหนกำจัดความเสี่ยงได้จนหมด แต่เราสามารถลดความเสี่ยงให้ได้มากที่สุด และสิ่งที่ลดความเสี่ยงได้ทรงประสิทธิภาพที่สุดก็คือความรู้นั่นเอง ...

ขอบคุณข้อมูลจาก : เรื่องเล่น รีวิว และ ลงทุนศาสตร์ – Investerest
ขอบคุณภาพจาก : www.majorcineplex.com

เรื่องจากปก

“เงินเดือนเพิ่ม ออมเพิ่ม เงินเกษียณยิ่งเพิ่ม”

ด้วยสภาพสังคมปัจจุบัน ทำให้ **‘การพึ่งพาตนเองได้’** เป็นหัวใจสำคัญของการดำรงชีวิต ทั้งในวันนี้ และในอนาคต โดยบทบาทหน้าที่ของ กบข. คือ ส่งเสริมให้สมาชิกมีการออมเพื่อชีวิตในอนาคต นั่นคือ สมาชิกมีเงินยามเกษียณที่เพียงพอ ซึ่งวัดจากเงินก้อนขั้นต่ำที่สมาชิกพึงมี ณ วันที่เกษียณอายุราชการ และอัตราการทดแทนรายได้ต่อเดือน ที่มองว่าหลังจากเกษียณอายุราชการไปแล้ว ... **สมาชิกควรมีเงินในจำนวนที่เหมาะสมต่อการรักษาระดับการดำรงชีวิตหลังเกษียณ**

ความมหัศจรรย์ของการออมก่อนใช้

เริ่มง่าย ๆ จากการ ‘เปลี่ยนวิธีคิด’ ... ความมหัศจรรย์ก็บังเกิด

คนส่วนใหญ่เมื่อมีรายได้ ก็มักจะหาที่ใช้หรือหาเรื่องให้ต้องจ่ายออกต่อให้ตั้งอกตั้งใจว่าจะออม แต่สุดท้ายมักไม่เหลือให้ออม หรือบางทีก็ใช้จ่ายจนเกินรายได้ กลายเป็นสร้างหนี้เสียด้วยซ้ำ แต่ถ้าเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ มองหาตัวช่วยที่จะทำให้ได้ ‘ออมก่อนใช้’ โดยเมื่อมีรายได้ก็หักส่วนหนึ่งไปออมเลย ไม่เปิดโอกาสให้เงินส่วนนั้นผ่านเข้ามือ แต่จะกลายเป็นเงินต้นที่ถูกนำไปต่อยอดในการหาผลตอบแทนสะสมให้งอกเงยขึ้น โดยอาศัยความมหัศจรรย์ของพลังของดอกเบี้ยทบต้น ซึ่งจะมีพลังมหาศาลมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับ 2 ส่วนประกอบสำคัญ คือ

1. ผลตอบแทนที่ได้ในแต่ละปี
2. จำนวนปีที่ได้ผลตอบแทน

นั่นหมายความว่า ด้วยพลังของเงินต้นที่มากขึ้น (ออมมากขึ้น) และพลังของระยะเวลาออมที่ยาวนานกว่า ทำให้เกิดพลังของดอกเบี้ยทบต้นโดยที่ผู้ออมรู้ตัวอีกทีเมื่อเกษียณอายุราชการ ก็ได้รับเงินก้อนใหญ่ที่ผู้ออมเองใส่เงินต้นลงไปเพียงส่วนที่เป็นเงินสะสมและเงินออมเพิ่ม แต่ได้ผลประโยชน์ตอบแทนจากการลงทุนที่ทำให้เงินออมนั้นเติบโตทวีคูณ

**อ่านข้อมูลความมหัศจรรย์ของดอกเบี้ยทบต้นได้จาก วารสาร กบข. ฉบับ มกราคม 2563

Tips

ความลับของเลข 72

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์ระดับโลก กล่าวไว้ว่า **“ดอกเบี้ยทบต้น คือสิ่งมหัศจรรย์ที่ 8 ของโลก คนไหนที่เข้าใจมันจะได้รับมันไป ใครที่ไม่เข้าใจก็จะต้องเสียมันไป”**

ทฤษฎีการเงินที่ทำให้คำนวณดอกเบี้ยทบต้นได้ง่ายนี้ เรียกว่า ทฤษฎีของเลข 72 เป็นการคาดการณ์ว่าจะใช้ “ระยะเวลา” หรือ “อัตราดอกเบี้ย” เท่าไหร่ จึงจะทำให้เงินลงทุนก้อนแรกนั้นเติบโตเป็น 2 เท่า โดยใช้สูตร

$$\text{เงินลงทุนจะกลายเป็น 2 เท่า ในกี่ปี} = \frac{72}{(\text{อัตราผลตอบแทนต่อปี (\%)})}$$

หรือ

$$\text{เงินลงทุนจะกลายเป็น 2 เท่า ด้วยอัตราดอกเบี้ยเท่าไหร่} = \frac{72}{(\text{อัตราผลตอบแทนต่อปี (\%)})}$$

เบาใจหน่อย ออมเพิ่มด้วยรายได้ส่วนที่เพิ่มขึ้น

- เมื่อเงินเดือนเพิ่ม อย่าให้รายจ่ายเพิ่ม
- เมื่อเงินเดือนเพิ่ม แล้วรายจ่ายไม่เพิ่ม แบ่งส่วนที่เพิ่มนั้นมา 'ออม'

เป็นจังหวะอันดี ที่พอได้เงินเดือนขึ้น มีรายได้เพิ่ม การตัดใจเอาเงินส่วนนั้นมาออมเพิ่มจึงทำได้ไม่ยาก เพราะไม่ต้องลำบากลดรายจ่ายเดิมถ้าอยากจะออม เช่น สมมติว่าสมาชิกได้ปรับขึ้นเงินเดือนใหม่อีก 3% สมาชิกอาจนำเงินส่วนนี้มาออมเพิ่มทั้งจำนวน หรือ อาจแบ่งเพียงบางส่วนก็ได้ เช่น เงินเดือนเพิ่มขึ้น 3% แบ่งออมเพิ่ม 1% ที่เหลืออีก 2% เก็บไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ลองพิจารณาจากตัวอย่างอัตราการออมที่คำนวณเป็นจำนวนเงินแล้ว ตามฐานเงินเดือนต่าง ๆ ในตารางต่อไปนี้

เงินเดือน	% ออมเพิ่ม											
	1%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11%	12%
15,000	150	300	450	600	750	900	1,050	1,200	1,350	1,500	1,650	1,800
20,000	200	400	600	800	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400
25,000	250	500	750	1,000	1,250	1,500	1,750	2,000	2,250	2,750	2,750	3,000
30,000	300	600	900	1,200	1,500	1,800	2,100	2,400	2,700	3,000	3,300	3,600
35,000	350	700	1,050	1,400	1,750	2,100	2,450	2,800	3,150	3,500	3,850	4,200
40,000	400	800	1,200	1,600	2,000	2,400	2,800	3,200	3,600	4,000	4,400	4,800
45,000	450	900	1,350	1,800	2,250	2,700	3,150	3,600	4,050	4,500	4,950	5,400
50,000	500	1,000	1,500	2,000	2,500	3,000	3,500	4,000	4,500	5,000	5,500	6,000

จากตารางข้างต้น ยกตัวอย่างสมาชิกได้รับเงินเดือนใหม่ 25,000 บาท ถ้าสมาชิกเลือกออมเพิ่ม 1% คือหักเงินนำส่งเพิ่มอีกเพียง 250 บาท/เดือน เมื่อรวมกับเงินสะสม 3% ตามกฎหมาย (750 บาท/เดือน) เท่ากับสมาชิกได้มีการออม 1,000 บาท/เดือน เป็นเงินต้นไปลงทุนสร้างผลตอบแทนทวีคูณ ด้วยพลังของความมหัศจรรย์ของการออมก่อนใช้นั่นเอง

ออมเพิ่มในจังหวะหน่วยลงทุนราคาถูก

ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาด COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อตลาดเงินตลาดทุนทั่วโลก ซึ่งเป็นการผันผวนในช่วงระยะเวลาหนึ่งตามลักษณะธรรมชาติของการลงทุนที่มี 'หุ้น' เป็นส่วนผสม และทำให้มูลค่าต่อหน่วยลงทุน (NAV/Unit) มีราคาลดลง สมาชิกอาจมองเป็นโอกาสอันดีสำหรับ 'เงินใหม่' ที่จะเข้าออมเพิ่มในช่วงเวลานี้ที่หน่วยลงทุนมีราคาถูก เพื่อทำกำไรเมื่อหน่วยลงทุนปรับตัวดีขึ้นในระยะยาว โดยเงินจำนวนที่เท่ากัน ถ้าออมเพิ่มในช่วงเวลาปกติที่ 1 หน่วยลงทุน มีราคาประมาณ 25 บาท จำนวนเงิน 100 บาท ซื้อได้ 4 หน่วยลงทุน แต่ถ้าในช่วงเวลาที่ราคาตกสมมติว่าหน่วยลงทุนลงไปอยู่ที่ระดับ 20 บาท จำนวนเงิน 100 บาท จะสามารถซื้อได้ 5 หน่วยลงทุน ถือเป็นโอกาสได้สะสมจำนวนหน่วยลงทุนที่มากกว่านั่นเอง

สมาชิกที่ประสงค์จะออมเพิ่ม สามารถดำเนินการผ่าน 4 ช่องทาง คือ

1. แจ้งที่หน่วยงานต้นสังกัด วิธีนี้หน่วยงานฯ ซึ่งเป็นผู้ดำเนินการหักเงินเดือนสมาชิกนำส่งเข้ากองทุนจะได้รับทราบความประสงค์ของสมาชิกโดยตรง
2. แจ้งทางแอป กบข. **MY GPF Application**
3. แจ้งทางไลน์ กบข. **@GPFcommunity**
4. แจ้งทางเว็บไซต์ กบข. **www.gpf.or.th**

แต่สำหรับช่องทางที่ 2–4 จะต้องเผื่อเวลาสำหรับขั้นตอนที่ กบข. ต้องรวบรวมความประสงค์ของสมาชิกเพื่อแจ้งต่อหน่วยงานต้นสังกัดให้ดำเนินการหักเงินออมเพิ่มด้วย ...

คอลัมน์นี้มีรางวัล!

ขอเสียงคนเงินเดือนเพิ่มแล้วรีบมาออมเพิ่มกันหน่อย

สำหรับสมาชิกผู้โชคดี 10 ท่านแรกที่แจ้งออมเพิ่มที่ไลน์ กบข.
LINE: @gpfcommunity พร้อมพิมพ์บอกเหตุผลดี ๆ ที่ทำให้คุณตัดสินใจออมเพิ่มมา 1 ข้อ

อย่าลืมแจ้ง ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และเบอร์ติดต่อกลับ และพิมพ์ "ร่วมสนุกคอลัมน์ เรื่องจากปก ฉบับเดือนเมษายน 2563" ด้วยนะจ๊ะ (หมดเขตร่วมสนุก 15 พฤษภาคม 2563 เท่านั้น)

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

เงินเดือนเพิ่ม ออมเพิ่ม ได้เงินเกษียณเพิ่ม

ออมเพิ่ม เริ่มต้นแค่ 1% ต่อเดือน

หลายครั้งที่ในชีวิตเรา 'ความตั้งใจ' มันไม่ตรงกับ 'ความเป็นจริง'

เชื่อว่ามีสมาชิก กบข. จำนวนไม่น้อย ที่ตั้งใจว่าเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วอยากมีเงินก้อนใหญ่ จึงวางแผนว่าจะออมเงินให้ได้ทุกเดือน แต่ในชีวิตจริงกลับทำไม่ได้ เพราะเมื่อไหร่ที่มีเงินอยู่กับตัว คนส่วนใหญ่มักนำไปใช้จ่ายเสียหมดจนไม่เหลือให้ออม ที่ตั้งใจไว้เลยไม่ได้ทำสักที

ลองตัดใจ **'บังคับตัวเองให้ออมอัตโนมัติ'** โดยเฉพาะเมื่อโอกาสมาถึงมีรายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้น สมมติว่าสมาชิกได้ปรับขึ้นเงินเดือนใหม่ 3% ถ้าตัดเพียง 1% แบ่งมา **'ออมเพิ่ม'** กับ กบข. เงินออมส่วนที่เพิ่มขึ้นนั้นจะเป็นเงินต้นที่ถูกนำไปลงทุน เพิ่มโอกาสสร้างผลตอบแทนสะสมที่มากกว่า และด้วยการลงทุนระยะยาวผ่าน กบข. เงินออมของสมาชิกจะได้งอกเงยเพิ่มมูลค่าเร็วยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเงินออมเพิ่มของแต่ละอัตราเงินเดือน

	% ออมเพิ่ม		
เงินเดือน	1%	2%	3%
15,000	150	300	450
20,000	200	400	600
25,000	250	500	750
35,000	350	700	1,050
40,000	400	800	1,200

ออมเพิ่มเริ่มได้เลย!

- ✔ *ระยะสั้น : ได้สิทธิ์ลดหย่อนภาษี ส่วนของเงินสะสมที่นำส่งเข้ากองทุนไม่เกิน 500,000 บาท สำหรับปีภาษีนั้น ๆ*
- ✔ *ระยะกลาง : สร้างวินัย ออมก่อนใช้ หมดปัญหาใช้เงินหมดก่อนออม*
- ✔ *ระยะยาว : แก่แล้วดี มีเงินใช้ในวัยเกษียณมากขึ้น*

"ตอนเกษียณ ผมได้เงินก้อน กบข. มาล้านกว่าบาท ผมซื้อบ้านหลังที่ 2 ได้ เพราะเงินก้อนนี้ เป็นความภูมิใจที่มีโอกาสได้จับเงินล้าน...

แค่ออมเพิ่ม 1% ก็ยังดี ดีกว่าไม่ออมเลย ถ้าไม่บังคับตัวเองหลังเกษียณก็คงไม่มีเงินพอใช้"

ตัวอย่างจริงจากอดีตสมาชิก กบข.
พ.ต.ท.พงษ์ศักดิ์ พัตรภักดิ์
ข้าราชการบำนาญ อดีตอาจารย์ (สบ.3) กอจ.ศฝร.ภ.3

ออมเพิ่มทำอย่างไร?

✔ แจ้งโดยตรงที่หน่วยงานต้นสังกัด โดยกรอกแบบฟอร์ม (แบบ กบข. อพ. 001/1/2563)

✔ แจ้งออมเพิ่มผ่าน กบข. ได้หลายช่องทาง

- LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนูออมเพิ่ม
- My GPF Application เมนูออมเพิ่ม
- www.gpf.or.th

พลิกวิกฤตด้วย อาชีพเสริม

การระบาดของ "เชื้อไวรัส COVID-19" ส่งผลกระทบมหาศาลเป็นวงกว้าง ธุรกิจที่แบกรับภาระต้นทุนไม่ไหวต่างทยอยปิดตัวลง บริษัทบางแห่งต้องประกาศให้พนักงานหยุดงานโดยไม่รับค่าจ้าง ห้างสรรพสินค้าถูกสั่งปิดเพื่อลดการแพร่ระบาดไวรัส แน่นอนว่าเม็ดเงินที่หมุนเวียนในระบบเศรษฐกิจลดลงอย่างเห็นได้ชัด

เมื่อเงินในกระเป๋ามีไม่เท่าเดิม การดิ้นรนเพื่อให้อยู่รอดของคนก็เริ่มต้นขึ้น ต่างก็ต้องการที่จะให้มีรายได้เข้ามาจุนเจือครอบครัว แต่ยังมีสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นท่ามกลางการดิ้นรนนี้ คือการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เห็นได้ชัดจากกระแสในโลกออนไลน์ ที่มหาวิทยาลัยต่าง ๆ เปิดกรุ๊ป เพื่อให้ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบันมารวมตัวกัน ฝากร้านขายสินค้า ทั้งเสื้อผ้า กระเป๋า อาหาร รวมไปถึงธุรกิจกิจการต่าง ๆ เพื่อเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในช่วงสถานการณ์การแพร่กระจายเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งเป็นช่องทางหนึ่งที่กำลังฮอตฮิต และมีเงินสะพัดจำนวนมาก

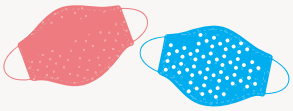
การฝากร้านในกรุ๊ปมหาลัย ทำให้มียอดขายสินค้าเพิ่มขึ้น เช่น การฝากร้านขายข้าวเหนียวมะม่วงในกรุ๊ปธรรมศาสตร์และการฝากร้านมีลูกค้าสั่งซื้อสินค้าหมดในวันเดียว แม้จะปิดรับออเดอร์แล้ว แต่ยังมีลูกค้ามาสั่งสินค้าอย่างต่อเนื่อง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ สะท้อนให้เห็นว่าการไม่รู้จักยอมแพ้ กล้าที่จะปรับตัว ช่วยให้อยู่รอดได้ท่ามกลางการแพร่ระบาดเชื้อไวรัส COVID-19

สำหรับสมาชิก กบข. อาจไม่ได้รับผลกระทบทางตรง เพราะยังคงได้รับเงินเดือนตามปกติ ไม่มีการปรับลดเงินเดือนเหมือนอย่างเช่นภาคเอกชน จึงทำให้ไม่ได้อยู่ในกลุ่มที่จะรับการช่วยเหลือจากโครงการเราไม่ทิ้งกัน เดือนละ 5,000 บาท ถึงแม้ผลกระทบโดยตรงอาจไม่มี แต่สมาชิก กบข. ได้รับผลกระทบทางอ้อมจากค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ค่าหน้ากากอนามัย ค่าเจลล้างมือ และบางรายคนในครอบครัวตกงาน หรือมีรายได้ลดลง ส่งผลให้รายได้ครัวเรือนลดลงตามไปด้วย

สมาชิก กบข. แม้จะมีรายได้จะเท่าเดิม แต่รายจ่ายกลับเพิ่มขึ้น และบางรายมีรายได้เสริมหดหายไปในช่วงนี้ SME THAILAND CLUB จึงได้แนะนำ 7 อาชีพเสริมสุดฮอตฮิต เพื่อสร้างงานสร้างเงินในภาวะวิกฤตนี้

1. ขายของออนไลน์

ไม่ว่าจะเป็น ขายเจลล้างมือ หน้ากากอนามัย หรือแม้แต่กระทั่งพวกอาหารแห้ง เช่น ปลาหมึกแห้ง เนื้อแดดเดียว หรือ อื่น ๆ ที่เป็นอาหารที่ถูกถนอมอาหารมาแล้วสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน



2. เย็บหน้ากากผ้าขายออนไลน์

ใครที่มีฝีมือเรื่องการเย็บปักถักร้อยช่วงนี้เป็นช่วงนาทีทองที่จะกอบโกยรายได้ เพราะความต้องการหน้ากากมีสูงมาก

3. ขายประกันชีวิตไวรัส COVID-19 ออนไลน์

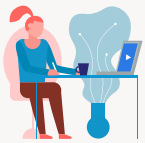
เนื่องจากเป็นช่วงที่หลายคนกำลังหาซื้อประกันกันชีวิตกันมากเพื่อป้องกันตัวเอง ทำให้ประกันชีวิตมีคนให้ความสนใจเยอะ

4. รับจ้างส่งอาหาร Delivery

คนไม่กล้าออกบ้าน กลัวติดโรค มักจะสั่งอาหารมารับประทานผ่านการสั่ง Delivery เพราะ สะดวก รวดเร็ว ทันใจ ปลอดภัย จากไวรัส ซึ่งปัจจุบันพนักงานส่งอาหารก็เริ่มขาดแคลน

5. เปิดสอนพิเศษออนไลน์

คนที่อยู่บ้านเฉย ๆ จะมีความเครียด เบื่อ ต้องหากิจกรรมทำเช่น เรียนพิเศษผ่านออนไลน์ที่เป็นกิจกรรมที่ดี ซึ่งใครที่มีความรู้ด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาษาต่างประเทศ หรือ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือ วิชาอื่นๆ ก็สามารถเปิดคอร์สสอนพิเศษหารายได้เสริมได้ สบาย ๆ



6. รับงานฟรีแลนซ์

อีกหนึ่งหนทางรอดในการหาเงินเพื่อให้ฝ่าวิกฤตช่วงนี้ไปให้ได้ คือ การรับงานฟรีแลนซ์มาทำที่บ้าน เลือกงานที่ตัวเองถนัด เช่น งานกราฟิก งานเขียนคอนเทนต์ออนไลน์ หรืองานอื่น ๆ ในสายงานที่ตัวเองถนัด

7. รถพุ่มพวงขายกับข้าว

หลังจากที่คนหยุดอยู่บ้านและไม่กล้าออกไปไหน ทำให้รถพุ่มพวงขายกับข้าว ที่ไปตามตรอกซอกซอยขายดิบขายดีในช่วงนี้

ทุก ๆ วิกฤตมักมีโอกาสเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเห็นโอกาสนั้น อย่าหวังรอให้รัฐบาลเข้ามาช่วยเหลืออย่างเดียว ควรพึ่งพาตัวเอง ก่อนที่จะให้คนอื่นยื่นมือมาช่วยเหลือ ....

Money Buddy

by : ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.

บริหารเงินอย่างไรให้ Stay Safe

ประเด็นร้อนตอนนี้คือ “เชื้อไวรัส COVID-19” กำลังเป็นบททดสอบมนุษยชาติครั้งสำคัญ ที่บีบให้รัฐบาลหลายประเทศออกมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม และเริ่มส่งผลกระทบต่อธุรกิจเริ่มตั้งแต่กลุ่มท่องเที่ยวอย่างสายการบินโรงแรมที่พัก ร้านอาหาร กระทบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ไปห้างสรรพสินค้าและธุรกิจน้อยใหญ่ที่อาศัยห้างฯ เป็นช่องทางพบเจอลูกค้ารวมทั้งบรรดาลูกจ้างหรือผู้ประกอบอาชีพอิสระที่รายได้ลดลง หรือถูกเลิกจ้างบ้าง แล้วแต่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับธุรกิจ

ภาครัฐเองก็ได้ร่วมมือกับภาคเอกชน โดยเฉพาะธนาคารพาณิชย์ให้การเยียวยารูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเงินชดเชยรายได้ผู้ที่ได้รับผลกระทบการยืดระยะเวลายื่นแบบประเมินภาษี การลดจำนวนเงินนำส่งเข้าประกันสังคม การให้พักชำระเงินต้นสินเชื่อ เป็นต้น ซึ่งก็พอช่วยให้หายใจหายคอได้บ้าง แต่ยังไม่โล่งใจเสียทีเดียวเพราะไม่มีใครตอบได้ว่าสถานการณ์นี้จะจบลงเมื่อไหร่

คำแนะนำแบบตรงไปตรงมาคือ ถ้าใครเป็นผู้มีสิทธิได้รับเงินเยียวยาก็น่าจะพิจารณาเข้ารับการช่วยเหลือตามมาตรการของภาครัฐ ส่วนการพักชำระหนี้เงินต้นโดยจ่ายแต่ดอกเบี้ยนั้นก็ให้ดูกำลังความสามารถในการผ่อนของตนเองเป็นหลัก การจ่ายเฉพาะดอกเบี้ยช่วยให้มีสภาพคล่องแต่ละเดือนสูงกว่าการผ่อนทั้งต้นและดอกก็จริง แต่อย่าลืมว่าหนี้สินไม่ได้ลดลงเพราะส่วนของเงินต้นก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม ดังนั้น ถ้าผ่อนไหวก็ยังอยากให้ผ่อนตามปกติต่อไป ส่วนค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันนั้นอะไรประหยัดได้ก็ประหยัดไป

ในฐานะที่ให้คำปรึกษาด้านการเงินส่วนบุคคลมานาน บอกได้เลยว่าพื้นฐานของการจัดการเงินที่สำคัญที่สุดไม่ได้อยู่ที่ “ตัวเงิน” แต่อยู่ที่ “ความคิดในการจัดการเงิน” มีเงินเยอะแต่ใช้ไม่เป็นก็หมดได้ มีเงินน้อยแต่รู้จักขวนขวายก็สร้างฐานะได้ วิกฤตรอบนี้อาจมองเป็นโอกาสที่ดีในการจัดระบบความคิดด้านการเงินของตัวเองใหม่

1.“มีรายได้หลายทาง”

กลุ่มฟรีแลนซ์ที่รายได้เติบโตรวดเร็วตามปริมาณและคุณภาพงานที่รับทำ ควรหาแหล่งรายได้ที่สร้าง passive income เช่น ซื้อพันธบัตร ซื้อสลากออมสิน หรือให้เช่าอสังหาฯ ไว้บ้าง เพื่อสร้างสมดุลให้แหล่งรายได้มีเสถียรภาพ

ส่วนกลุ่มพนักงานที่รับเงินเดือนประจำ ควรฝึกฝนทักษะสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง ทั้งทักษะในสายวิชาชีพ ทักษะด้านการบริหาร เพราะจะทำให้มีโอกาสถูกเลย์ออฟเป็นคนท้าย ๆ ขององค์กร หรือหากปิดบริษัทไปก็มีโอกาสที่จะหางานทำได้เร็วกว่าคนอื่น ใครมีความรู้ในสายวิชาชีพมากพอก็ลองพิจารณาแปลงไปเป็นอาชีพเสริมตามความถนัด เพื่อให้มั่นใจว่ามีแหล่งงานรองรับ

2. “ลงทุนอย่างเข้าใจและมีสติ”

คือให้เข้าใจธรรมชาติของสินทรัพย์เสี่ยงว่ามีลงมีขึ้นได้ ตอนนี้เห็นหลายคนพร่ำบ่นโอดโอยบ้าง โมโหบ้าง เศร้าสลดบ้าง ที่เห็นเงินที่ลงทุนไว้ลดลง แต่หากย้อนไปดูอดีตหลายสิบปีทั้งในช่วงสงครามโลก วิกฤตการณ์ทางการเงิน ก็จะเห็นได้ว่าภาวะแบบนี้จะอยู่ไปสักพักแล้วก็จะดีดกลับขึ้นมาใหม่ นอกจากเข้าใจแล้วก็ต้องมีสติด้วย ความกลัวมักทำให้ขายออกที่ราคาต่ำ ความโลภมักทำให้เข้าซื้อที่ราคาสูง หากมีสติด้วยการหาจังหวะทยอยเข้าซื้อเมื่อราคาอ่อนตัว และทยอยขายเมื่อราคาเพิ่มขึ้น หรือที่เรียกว่า Buy into Weakness กับ Sell into Strength การเรียนรู้และอดทนรอจังหวะที่เหมาะสมเป็นประโยชน์กว่า

3. “ทำประกันไว้บ้าง”

เดิมใครทำประกันถือว่าแช่งตัวเอง แต่ยุคนี้ใครไม่ทำประกันถือว่าไม่รู้จักวิธีจัดการความเสี่ยง ประกันก็มีหลายแบบทั้งแบบสะสมทรัพย์ที่เบี้ยสูงแต่ได้เงินเมื่อครบสัญญา แบบตลอดชีพที่เบี้ยต่ำหน่อยแต่จ่ายเงินให้กับผู้รับผลประโยชน์เท่านั้น ส่วนประกันแบบบำนาญก็เอาไว้เพื่อวัตถุประสงค์การรับเงินรายงวด (annuity) หลังเกษียณ นอกจากนี้ ก็ยังมีประกันสุขภาพแบบต่าง ๆ หากเลือกไม่ถูกควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือนักวางแผนการเงินที่ไว้ใจได้ ให้แนะนำแบบประกันให้ (ทั้งนี้ สำหรับสมาชิก กบข. สามารถนัดหมายศูนย์ข้อมูลการเงิน หรือ Financial Assistant Center ผ่านแอปพลิเคชัน My GPF Application ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย)

4. “สำรองเงินเผื่อฉุกเฉิน”

จริง ๆ เงินก้อนนี้ก็คือเงินออมนั่นแหละ แต่นำไปอยู่ในสินทรัพย์ที่เรียกว่าสภาพคล่องสูงความเสี่ยงต่ำ เช่น เงินฝากออมทรัพย์ เงินฝากประจำที่สามารถถอนได้ง่าย หรือกองทุนรวมประเภทตลาดเงิน (Money Market Fund) เพื่อจะได้หยิบนำมาใช้ในยามจำเป็น โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตที่รายได้หลักหายไป เพื่อให้ดำรงชีวิตและจ่ายค่าใช้จ่ายประจำวันหรือผ่อนชำระหนี้ได้ตามปกติ แนะนำว่าควรมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินไว้อย่างน้อย 3 เท่าของรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน

5. “ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต”

เช่น จากเดิมทานอาหารนอกบ้านบ่อย ๆ ก็เปลี่ยนเป็นทำอาหารเองบางมื้อหรือจะสั่งมากินที่บ้านก็ได้ บางเมนูทำไม่ยาก เปิดเว็บไซต์สอนทำอาหารหรือ YouTube ลอง ๆ ทำดู ประหยัดเงิน ได้คุณภาพอาหารที่ต้องการ และยิ่งชวนคนในครอบครัวมาทำด้วยกัน ก็เพิ่มความสุขได้อีก

เอาแค่นี้ก่อนครับ ใครมีเทคนิคการจัดการเงินอย่างไรก็แชร์มาที่ **ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข. อีเมล fa@gpf.or.th** ได้นะครับ ทางเราจะได้นำไอเดียมาเขียนเป็นบทความเผยแพร่ความรู้ให้กับท่านผู้อ่านในครั้งต่อๆ ไป ...

พาทัวร์คำศัพท์ลงทุนที่น่ารู้

เคยเป็นกันหรือเปล่า ที่อ่านข่าวหรือฟังผู้ประกาศพูดถึงข่าวการเงินการลงทุน แล้วมักจะมีคำที่ไม่คุ้นชินหรืออาจไม่ค่อยได้ใช้ในชีวิตประจำวัน

คอลัมน์ ลงทุนลงทุน ฉบับนี้ได้รวบรวม 25 คำศัพท์ที่จะพบเจอได้บ่อยในข่าวการเงินการลงทุน ให้ได้ท่องเวลาว่างช่วงกักตัวป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 กัน ซึ่งหากทราบความหมายของคำย่อหรือคำศัพท์เหล่านี้ก็จะทำให้เข้าใจเนื้อหาของข่าวสารได้ดียิ่งขึ้น

BOND
ตราสารหนี้ นักลงทุนจะรับผลตอบแทนเป็นดอกเบี้ยอย่างสม่ำเสมอตามระยะเวลาที่กำหนด และได้รับเงินต้นคืน เมื่อครบกำหนดอายุ จากผู้ออกตราสารหนี้

CIRCUIT BREAKER
คำสั่งหยุดการซื้อขายชั่วคราว เมื่อตลาดหุ้นร่วงรุนแรงผิดปกติ เพื่อเว้นช่วงให้นักลงทุนได้ตรวจสอบข่าวสาร

DOW JONES
ดัชนีที่คำนวณจากหุ้นทั้งหมด 30 ตัวที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวแทนของเศรษฐกิจอเมริกาในภาพรวม

ESG
แนวทางดำเนินธุรกิจโดยคำนึงถึง สิ่งแวดล้อม สังคม และมีธรรมาภิบาล

FED
ธนาคารกลางสหรัฐ ที่นโยบายต่าง ๆ มีผลอย่างมากต่อตลาดเงินและตลาดทุน รวมถึงทรัพย์สินอื่น ๆ ทั่วโลก

FINANCIAL ADVISOR
ที่ปรึกษาทางการเงิน ที่ได้รับใบอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการ ก.ล.ต. ในการประกอบธุรกิจการให้บริการ เกี่ยวกับคำปรึกษาความเห็นและการจัดเตรียมเอกสารข้อมูลต่าง ๆ

FUTURES
สัญญาระหว่างคู่สัญญาสองฝ่ายที่ตกลงราคากัน ณ ปัจจุบัน และจะมีการส่งมอบสินทรัพย์และชำระเงินในอนาคตตามราคาที่ตกลงไว้ ไม่ว่าราคาในขณะนั้นจะเป็นเท่าไรก็ตาม

IMF
กองทุนการเงินระหว่างประเทศ ที่ดูแลเสถียรภาพให้กับอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราระหว่างประเทศ ให้ประเทศต่าง ๆ กู้ยืมเงิน รวมทั้งให้ความช่วยให้เกิดการขยายตัวและดุลยภาพของการค้าและการเงินระหว่างประเทศ

MAA
การกำหนดสัดส่วนการลงทุนโดยวางเป้าหมายระยะกลาง

MARKET PRICE
ราคาของหลักทรัพย์ ในตลาดหลักทรัพย์ฯ ที่เกิดจากการซื้อขายครั้งล่าสุด เป็นราคาที่สะท้อนถึงความต้องการซื้อและความต้องการขายจากผู้ลงทุนโดยรวมในขณะนั้น

MONEY MARKET
ตลาดเงินที่มีการระดมเงินและการให้สินเชื่อระยะสั้นไม่เกิน 1 ปี รวมทั้งการซื้อขายหลักทรัพย์ทางการเงินที่มีอายุการไถ่ถอนระยะสั้น เช่น ตั๋วแลกเงิน ตั๋วสัญญาใช้เงิน ตั๋วเงินคลัง เป็นต้น

MSCI
ดัชนีที่ทำโดยบริษัท Morgan Stanley Capital International เพื่อเป็นมาตรฐานให้กับนักลงทุน แบ่งเป็นหลายประเภท สำหรับหุ้นก็จะแบ่งเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มประเทศกำลังพัฒนา กลุ่มเอเชียยกเว้นญี่ปุ่น เป็นต้น

NAV
มูลค่าสินทรัพย์สุทธิที่เป็นผลต่างระหว่างสินทรัพย์ทั้งหมดและหนี้สินทั้งหมด

NAV/UNIT
มูลค่าหน่วยลงทุน ที่คำนวณมาจาก มูลค่าทรัพย์สินสุทธิ (NAV) / จำนวนหน่วยลงทุน

NPL
หนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ ที่เป็นสินเชื่อค้างชำระมากกว่า 3 เดือนติดต่อกันจนกลายเป็นหนี้เสีย

OFFER
ราคาเสนอขายหลักทรัพย์ใดหลักทรัพย์หนึ่ง ณ ขณะใดขณะหนึ่ง อาจมีราคาเสนอขายเข้ามาหลายราคา แต่ระบบการซื้อขายจะเรียงลำดับคำสั่งซื้อ/ขายตามราคาเสนอซื้อ/เสนอขายที่ดีที่สุด

OPTIONS
สัญญาซื้อขายล่วงหน้าที่ผู้ซื้อได้สิทธิในการซื้อหรือขาย ดัชนี SET50 ตามจำนวนและราคาที่ได้ตกลงกันไว้ในสัญญา

PO
การเสนอขายหลักทรัพย์แก่ประชาชน ส่วนใหญ่มีจุดประสงค์เพื่อระดมเงินทุนไปขยายกิจการ

S&P 500
เรียกอีกชื่อว่า US500 เป็นดัชนีที่คำนวณจากหุ้นใหญ่ในสหรัฐฯ 500 ตัว ซึ่งนักลงทุนใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานของตลาดโดยรวมซึ่งเป็นการเปรียบเทียบการลงทุนอื่น ๆ ทั้งหมด

SAA
การกำหนดสัดส่วนการลงทุน โดยคำนึงถึงเป้าหมายการลงทุนระยะยาว

SET
ดัชนีที่ใช้วัดมูลค่าของหุ้นไทยทั้งหมด

SET50 / SET100
ดัชนีที่ใช้วัดมูลค่าหุ้นไทยที่ใหญ่ที่สุด 50 และ 100 ตัวแรกตามลำดับ

TAA
การจัดสัดส่วนการลงทุนให้เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจในขณะนั้น ๆ

VOLUME
ปริมาณการซื้อขายหลักทรัพย์ที่ทำการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ฯ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ

YIELD
ผลตอบแทนสุทธิเมื่อเทียบกับเงินที่ลงทุนไป มักใช้พูดถึงผลตอบแทนของตราสารหนี้

นี้เป็นเพียงแค่คำศัพท์ส่วนหนึ่งเท่านั้นในตลาดการเงินการลงทุนยังมีคำศัพท์อีกมากมาย หากต้องการทราบคำศัพท์เพิ่มเติม สามารถเข้าไปศึกษา ได้ที่ห้องเรียนนักลงทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยเพราะการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ไม่มีวันสิ้นสุด อยู่ที่เราทุกคนต้องการศึกษาหาความรู้มากน้อยเพียงใด ...

ขอบคุณข้อมูลจาก : ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

New Normal

พฤติกรรมผู้บริโภคหลังวิกฤตเชื้อไวรัส COVID-19

คำว่า New Normal หรือ ความปกติแบบใหม่ หรือที่เรียกว่า บรรทัดฐานใหม่ ได้ปรากฏตามบทความหรือข่าวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิกฤตเชื้อไวรัส COVID-19 ให้เห็นผ่านตากันมาบ้างในช่วงนี้ ซึ่งหลายคนอาจจะสงสัยว่ามันคืออะไร ?

ความหมายของ New Normal

Bill Gross นักลงทุนในตราสารหนี้ชื่อดังของสหรัฐอเมริกา ได้นิยามถึง **New Normal** ไว้หลังจากจบวิกฤตการเงินสำคัญของโลกเมื่อปี 2008 ในเชิงว่าแนวคิดนี้คือ **พฤติกรรมของคนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง***

จากสถานการณ์ปัจจุบันจึงได้มีการคาดการณ์กันอย่างกว้างขวางว่าเมื่อวิกฤตเชื้อไวรัส COVID-19 จบลง พฤติกรรมผู้บริโภคตามแนวคิด New Normal จะเกิดขึ้นทั่วโลกอย่างแน่นอน รวมทั้งประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากออฟไลน์สู่ออนไลน์ พฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัย การเลือกพื้นที่อยู่อาศัยหรือโอกาสใหม่ ๆ ของการจำหน่ายสินค้า

ออฟไลน์สู่ออนไลน์

ก่อนหน้านี้ผู้บริโภคอย่างเราอาจต้องเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่เมื่อมีมาตรการให้สถานที่หลายแห่งลดชั่วโมงเปิดทำการหรือปิดให้บริการทั้งห้างสรรพสินค้า ธนาคาร ร้านอาหารที่ให้ซื้อกลับบ้านเท่านั้น โรงเรียน/มหาวิทยาลัยต้องเลื่อนเปิดเทอม บริษัทหลายแห่งที่มีนโยบายให้พนักงาน Work from Home จึงทำให้พฤติกรรมผู้บริโภคถูกเปลี่ยนแปลงไปสู่โหมดออนไลน์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น

• ช้อปปิ้งหรือสั่งอาหารเดลิเวอรี่

เราอาจคุ้นเคยกับการช้อปปิ้งออนไลน์หรือสั่งอาหารเดลิเวอรี่ผ่านแอปพลิเคชั่นกันมาบ้าง แต่เมื่อเข้าสู่สภาวะที่ทุกคนต้องกักตัวอยู่บ้าน สิ่งเหล่านี้จึงมีบทบาทกับผู้บริโภคเยอะมากขึ้นจนยอดใช้บริการพุ่งพรวด ช่วงนี้เราจึงได้เห็นพนักงานส่งอาหารเดลิเวอรี่สัญจรไปมาระหว่างวันกันอย่างคุ้นตา นอกจากนี้ข้าวของเครื่องใช้อุปโภคบริโภคในครัวเรือนที่ปกติเรามักจะไปเลือกซื้อตามซุปเปอร์มาร์เก็ตก็ได้รับความนิยมในการสั่งซื้อออนไลน์เช่นกัน และความสะดวกสบายนี้จะสร้างความคุ้นเคยให้ผู้บริโภคเลือกใช้บริการในระยะยาวอย่างแน่นอน แม้ว่าจะผ่านช่วงวิกฤตไปแล้วก็ตาม

• เรียนหรือทำงานจากที่บ้าน

เมื่อหลายคนจำเป็นต้อง Work from Home จึงเริ่มเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ในการทำงานหรือเรียนอยู่ที่บ้าน ทั้งการใช้วิดีโอคอลผ่านแอปพลิเคชั่น LINE หรือประชุมพร้อมแชร์ข้อมูลบนจอคอมพิวเตอร์ผ่านโปรแกรม ZOOM ซึ่งมีความสะดวกใกล้เคียงกับการทำงานปกติ จึงมีความเป็นไปได้ว่าความจำเป็นในการเดินทางไปเรียนหรือไปทำงานที่ออฟฟิศจะลดลง

• ทำธุรกรรมการเงินออนไลน์

ธนาคารสาขาหลักถูกจำกัดเวลาทำการและสาขาในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่ต้องปิดทำการ ทำให้สถาบันการเงินหลายแห่งเร่งพัฒนาแอปพลิเคชั่นของตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพรองรับการทำธุรกรรมการเงินออนไลน์ให้สมบูรณ์ที่สุด และจะยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นผู้บริโภคอาจจะไม่ต้องเดินทางไปทำธุรกรรมการเงินที่สาขาอีกต่อไปในอนาคต

พฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัย

คุณภาพชีวิตของผู้บริโภคด้านสุขภาพอนามัยจะเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น เพราะผู้คนคุ้นชินกับการระมัดระวังตัวในการใช้ชีวิตประจำวันให้สะอาดที่สุดเพื่อป้องกันตัวเองจากเชื้อโรค ทั้งการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และของใช้ส่วนตัวเพื่อการทำความสะอาดจะกลายมาเป็นสินค้าในชีวิตประจำวัน

การเลือกพื้นที่อยู่อาศัย

เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่น่าจับตามอง เพราะการเข้ามามีบทบาทของการ Work from Home ทำให้แวดวงอสังหาริมทรัพย์คาดคะเนกันว่าพฤติกรรมการเลือกซื้อที่อยู่อาศัยของผู้บริโภคในอนาคตจะพิจารณาจากความกว้างขวางเพื่อให้ตอบสนองไลฟ์สไตล์เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านมากขึ้น และปัจจัยด้านโลเคชั่นที่เดินทางสะดวกในโซนตัวเมืองหรือติดแนวรถไฟฟ้าอาจมีความสำคัญน้อยลง

โอกาสใหม่ ๆ ของการจำหน่ายสินค้า

• สินค้าออนไลน์

ช่องทางการขายออนไลน์คึกคักอย่างเห็นได้ชัดในช่วงนี้ และมีแนวโน้มเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะผู้บริโภคเริ่มซึมซับการจับจ่ายใช้สอยออนไลน์แล้ว แต่สำหรับผู้ขายการแข่งขันก็จะสูงมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นผู้ขายจึงจำเป็นต้องงัดความสร้างสรรค์มานำเสนอสินค้า เทรนด์ที่เราได้เห็นกันช่วงนี้คือการขายออนไลน์ผ่าน Social Media ด้วยไอเดียการฝากร้าน ฝากขายของศิษย์มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ตาม Facebook แฟนเพจ ซึ่งถือเป็นข้อดีที่ตลาดค้าขายออนไลน์ของไทยจะได้พัฒนา ผู้บริโภคเองก็มีโอกาสที่จะเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

• สินค้าที่ผลิตภายในประเทศ

ผู้บริโภคเริ่มมีพฤติกรรมหันมาเลือกใช้สินค้าที่ผลิตในประเทศมากยิ่งขึ้น เนื่องด้วยข้อจำกัดด้านการนำเข้าสินค้าจากต่างประเทศในสภาวะวิกฤตที่กระทบไปทั่วโลก ประกอบกับปัญหาขนาดใหญ่ในแวดวงอุตสาหกรรมโลกจากเดิมที่ประเทศต่าง ๆ นิยมขยายฐานผลิตสินค้าไปสู่ประเทศอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศจีนแล้วค่อยนำสินค้ากลับเข้ามาจำหน่ายในประเทศ แต่เมื่อราวต้นปีที่เชื้อไวรัส COVID-19 แพร่ระบาดอย่างหนักในหลายมณฑลของจีนจนต้องปิดตายประเทศ ทำให้การค้าขายในประเทศต่าง ๆ ต้องสะดุดลง ดังนั้น New Normal ที่อาจจะเกิดขึ้นอีกหนึ่งอย่างก็คือ อุตสาหกรรมการผลิตภายในแต่ละประเทศจะเติบโตขึ้น และลดการนำเข้าจากประเทศอื่นลง เพื่อป้องกันผลกระทบด้านการชะลอตัวของการค้าขาย

ทิ้งท้ายกันไว้ด้วยความห่วงใย แม้ไม่มีใครรู้ว่าวิกฤตที่ทุกคนประสบอยู่ในขณะนี้จะจบลงเมื่อไหร่ แต่ขอให้เรามีสติ เปิดใจเรียนรู้และพร้อมปรับตัวกับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาอยู่เสมอ เพราะเมื่อกายและใจพร้อมเราจะสามารถรับมือได้กับทุกสถานการณ์ ไม่ว่าเป็นวิกฤตแบบใดก็ตาม ...

ขอบคุณข้อมูลจาก:
https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/1810991

New Normal

เช็กสักนิด เพื่อสมดุลชีวิตระหว่าง Work from Home

ในสภาวะที่คนไทยมีความจำเป็นต้องปฏิบัติตามนโยบายอยู่บ้านช่วยชาติ ลดการระบาดเชื้อไวรัส COVID-19 ทำให้หลายคนต้องใช้วิธี Work from Home หรือ ทำงานจากบ้านแม้จะเป็นรูปแบบการทำงานที่มีมาสักพักแล้วในต่างประเทศ แต่สำหรับประเทศไทยนี่คือเรื่องใหม่ที่หลายคนยังไม่คุ้นชินและต้องปรับตัว

การปรับตัวเข้าสู่โหมด Work from Home นั้นอาจทำให้กิจวัตรประจำวันของเราเปลี่ยนไป ที่เคยตื่นเช้าตรู่ อาบน้ำ ไปทำงาน เลิกงาน ไปออกกำลังกาย กลับบ้านพักผ่อน กลายเป็นต้องปรับตารางชีวิตใหม่จนส่งผลกระทบต่อจิตใจ บางคนเกิดภาวะตึงเครียดเพราะมีความรู้สึกว่างานใกล้ตัวมากขึ้น จะทำงานตอนไหนก็ได้ บางครั้งต้องประชุมหรือตอบอีเมลดึกดื่น หรือบางคนเกิดอาการขาดสมาธิและแรงจูงใจในการทำงาน ถูกสิ่งเร้าดึงดูดความสนใจจนไม่สามารถทำงานให้เสร็จตามเป้าหมายได้ เช่น เผลอเปิดซีรี่ส์ดูในเวลางาน สาเหตุเพราะพื้นที่ทำงานกับพักผ่อนกลายมาเป็นพื้นที่ทับซ้อน จนส่งผลกระทบต่อ “สมดุลชีวิต” ระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวนั่นเอง

เช็กดูสักนิดว่าเรามีพฤติกรรมหรือความรู้สึกไปในทิศทางที่กล่าวข้างต้นหรือไม่ แล้วลองปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้เพื่อให้สมดุลชีวิตกลับมาเหมือนเดิมอีกครั้ง

กำหนดตารางเวลา

มีตารางเวลาปกติเหมือนไปทำงาน ตั้งแต่ตื่นนอน ทำกิจวัตรต่าง ๆ จนเริ่มทำงาน ช่วงเที่ยงพักกลางวันหนึ่งชั่วโมง ช่วงบ่ายเบรคเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าประมาณ 15 นาที และปิดท้ายด้วยการหยุดทำงานทุกอย่างตามเวลาที่ตั้งไว้ (กรณีไม่มีงานเร่งด่วน) เพื่อไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูซีรี่ส์ ออกกำลังกาย

เขียนสิ่งที่ต้องทำ

วางแผนการทำงานแต่ละวันอย่างมีจุดมุ่งหมายโดยเรียงลำดับตามความสำคัญ และทบทวนตัวเองอยู่เสมอว่าสามารถทำงานได้ตามที่ตั้งใจหรือไม่

จัดพื้นที่ทำงานเป็นสัดส่วน

แบ่งพื้นที่สำหรับนั่งทำงานชัดเจน ตกแต่งให้มีบรรยากาศใกล้เคียงกับโต๊ะทำงานที่ออฟฟิศ หรือวางต้นไม้เล็ก ๆ ไว้เพื่อความสดชื่น และควรหลีกเลี่ยงการทำงานในพื้นที่พักผ่อน เช่น บนเตียงนอน

สื่อสารอย่างสม่ำเสมอ

พูดคุยกับหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงานผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น วิดีโอคอลเป็นกลุ่ม นอกจากจะทำให้งานเดินหน้าไปได้ด้วยดีแล้ว ยังช่วยให้เราถูกดึงกลับมาในบรรยากาศของการทำงาน และลดภาวะตึงเครียดจากการต้องอยู่บ้านเป็นระยะเวลานานอีกด้วย

ปรับนิดเปลี่ยนหน่อย เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถ Work from Home ได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ต่างจากการทำงานที่ออฟฟิศอย่างแน่นอน ...

โดย เมืองไทยประกันชีวิต

5 วิธีต่อกรกับเชื้อไวรัส COVID-19 ฉบับชาวออฟฟิศ

ในหนึ่งวันคุณใช้เวลาอยู่ที่ทำงานนานแค่ไหน? คำตอบคือนานร่วมแปดชั่วโมง หรืออาจนานกว่านั้น ในช่วงนี้ที่กำลังมีเชื้อไวรัส COVID-19 ตัวร้ายแพร่กระจายแบบนี้ การงานก็ห้ามขาด โรคระบาดก็แทบจะถามหาทุกวัน มนุษย์เงินเดือนแบบเราจะเอาชีวิตรอดยังไง MTL รวบรวมมาให้ไว้ที่แล้ว กับ 5 วิธีต่อกรกับเชื้อไวรัส COVID-19 ฉบับชาวออฟฟิศ จะมีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย!!!

1. ทำความสะอาดโต๊ะทำงานให้เอี่ยมอ่อง

นักรบที่ยิ่งใหญ่ต้องการพื้นที่ ดังนั้น ก่อนที่คุณจะทำงานในแต่ละวัน ควรใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ เช็ดทำความสะอาดโต๊ะ คีย์บอร์ด เมาส์ และโทรศัพท์ของออฟฟิศ เพื่อยึดคืนพื้นที่จากเหล่าเชื้อโรค และถ้าจะให้ดี...ควรรวมไปถึงอุปกรณ์ออฟฟิศต่าง ๆ ด้วยจะดีมาก

2. ล้างมือนั้นสำคัญยิ่ง

หยิบจับมาหลายสิ่งอย่างมาก แต่ต้องไม่ลืมล้างมือเพื่อดูแลสุขอนามัยของตัวเองด้วยนะ อย่างเช่น ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และโดยเฉพาะเวลาที่ใช้มือปิดปากเมื่อไอหรือจาม หมั่นดูแลตัวเองและรับผิดชอบต่อสังคมไปพร้อมกัน

3. พกเจลล้างมือแอลกอฮอล์ติดตัวไว้เพื่อป้องกัน

นักรบต้องมีอาวุธติดตัวเสมอ! เมื่อไม่อยู่ในสถานการณ์คับขัน ไม่สามารถล้างมือได้ จงชักดาบแห่งความสะอาดออกมาพิฆาตเหล่าไวรัสร้ายทั้งหลายซะ โดยเจลล้างมือต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์มากกว่า 70% ขึ้นไปนะ

4. ทำความสะอาดสมาร์ตโฟน

Say Hi ทั้งวัน...จะไม่ทำความสะอาดน้องก็กระไรอยู่นะเออ เพราะในหนึ่งวันเราหยิบใช้เจ้าสมาร์ตโฟนแทบจะตลอดเวลา ผ่านร้อนผ่านหนาว และผ่านมือที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนมา จึงควรทำความสะอาดมือถือในทุก ๆ วัน เมื่อกลับถึงบ้าน ทั้งตัวเครื่องและเคส เพื่อไม่ให้หลงเหลือเชื้อโรคบนพื้นผิวนี้อีกต่อไป

5. เลี่ยงการจับมือทักทาย แตะ หรือสัมผัส

สนิทกันก็ต้องมีสกินชิพกันบ้างอะไรบ้าง แต่ช้าก่อน...ในสถานการณ์ตอนนี้ควรหลีกเลี่ยงและรักษาระยะห่างเอาไว้จะดีกว่า เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณเองและคนรอบตัว

เพื่อความปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 นอกจากดูแลตัวเองแล้ว โปรดเลี่ยงการเดินทางในพื้นที่สาธารณะและสถานที่เสี่ยงหากไม่จำเป็น พร้อมหมั่นตรวจเช็กและดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจให้แข็งแกร่งไปพร้อมกัน ...

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ