

My GPF

วารสาร กบช.
Sep 2022

“เกษียณ”

สไตล์ไหนที่ใช้สำหรับคุณ



ทำอะไรๆ ก็ลงทะเบียนรับ
e-Statement กบช.

จัดการหนี้ให้อยู่หมัด
พร้อมวิธีดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเป็นหนี้

รู้จักภาวะเศรษฐกิจ “ตกต่ำ”
และ “ถดถอย” กับมุมมองการลงทุน

GPF EXPERIENCE

ทำไมใครๆ ก็ลงทะเบียนรับ
e-Statement กบข.

Deal 4 You

ชวนค้นหา “ร้านอาหารและเครื่องดื่มใกล้ฉัน”
พร้อมส่วนลดพิเศษในแอป กบข.

เรื่องจากปก

“เกษียณ” สไตล์ไหนที่ใช่สำหรับคุณ

Money Buddy

จัดการหนี้ให้อยู่หมัด
พร้อมวิธีดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเป็นหนี้

ลงทุนลงทุน

รู้จักภาวะเศรษฐกิจ “ตกต่ำ” และ “ถดถอย”
กับมุมมองการลงทุน

Wow

เปิดตำราเคล็ดลับของพธ
“วันไหว้พระจันทร์” เสริมดวงการเงิน

เรื่องท้ายเล่ม

5 เรื่องควรรู้ เพื่อปลดหนี้อย่างปลอดภัย
รถเปลี่ยนมือ อย่าลืมเปลี่ยนสิทธิ์



Sep 2022

ในเดือนกันยายนของทุกปีเป็นเดือนแห่งการเกษียณอายุราชการของข้าราชการส่วนใหญ่ที่มีอายุครบ 60 ปี และเป็นเดือนสุดท้ายในการปฏิบัติงานก่อนจะเริ่มต้นชีวิตวัยเกษียณ สำหรับสมาชิกที่ยังอยู่ในวัยทำงานหลายคนอาจย้อนนึกถึงตัวเองว่า “แล้ววัยเกษียณของเรานั้นจะเป็นเช่นไร?” อย่าปล่อยให้ความคิดนี้เป็นเพียงคำถามที่อยู่ในใจและปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างน่าเสียดาย เพราะคอลัมน์ “เรื่องจากปก” ฉบับนี้ จะมาสร้างแรงบันดาลใจและชวนคุณเชื่อกว่าเกษียณสไตล์ไหนที่คุณอยากเป็นด้วยข้อมูลเกษียณสไตล์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย แล้วลองออกแบบชีวิตหลังเกษียณตามไลฟ์สไตล์ของคุณให้ตรงตามเป้าหมายของตัวเอง

นอกจากนี้ ยังมีสาระความรู้ดีๆ ที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ Money Buddy กับเทคนิคจัดการหนี้ให้อยู่หมัด พร้อมวิธีดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเป็นหนี้ สำหรับใครก็ตามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เราขอส่งความรู้พร้อมแรงใจให้คุณผ่านไปให้ได้ และคอลัมน์ลงทุนลงทุนที่จะมาให้ความรู้เกี่ยวกับที่มาของการเกิดวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) และอีกหลากหลายเรื่องราวที่น่าสนใจติดตาม

ท้ายนี้ กองบรรณาธิการวารสาร กบข. ขอให้สมาชิก กบข. ที่เกษียณอายุราชการปีนี้ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขตลอดช่วงวัยเกษียณ และขอเป็นกำลังใจให้สมาชิกที่ยังรับราชการสามารถบรรลุเป้าหมายวัยเกษียณได้ตามที่ตั้งใจ

แล้วพบกันอีกในฉบับหน้า...

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุลชาติ
นันท์นภัส จันทเสรินทร์
พรกัสน์ ชัยอภิรักษ์
วีรญา พิสุทธิพิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทองไช้
กัญญา ศิริวรารณ
ชนัชชก อยู่ชุมวณั



ทำไมใครๆ ก็ลงทะเบียนรับ e-Statement กบข.

คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมเพื่อน ๆ ถึงได้รับใบแจ้งยอดเงิน กบข. เร็วกว่าที่หน่วยงานต้นสังกัดนำส่งให้เสียอีก แถมยังสามารถใช้ยื่นภาษีเงินได้ประจำปีได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องรอใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษเพื่อนำไปสแกนเป็นไฟล์ก่อนนำไปใช้แบบเป็นเอกสารประกอบการยื่นภาษีอีกด้วย คอลัมน์ GPF Experience ขอบอกเลยว่าความสะดวกและรวดเร็วด้วยวิธีง่ายๆ เช่นนี้ สมาชิก กบข. ทุกคนสามารถใช้บริการได้ เพียงแค่ลงทะเบียนขอรับใบแจ้งยอดเงินในรูปแบบออนไลน์ แล้วคุณก็จะรู้ว่าทำไมใครๆ ก็ลงทะเบียนรับ e-statement กบข.

ข้อดีของ e-statement

ภายใต้คอนเซ็ปต์ “ดาวน์โหลดง่าย รับไว ได้ก่อนใคร” คือรูปแบบการให้บริการ e-statement ที่พัฒนาขึ้นเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีกว่าให้กับสมาชิกจากแนวคิด “Digital GPF” ด้วยบริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกใช้บริการ กบข. ผ่านช่องทางออนไลน์ได้สะดวกรวดเร็ว สอดรับนโยบายรัฐบาลดิจิทัล และยังมีส่วนช่วยรักษาสິงแวดล้อมของโลกใบนี้ สำหรับสมาชิกที่ยังไม่เคยลงทะเบียนขอรับใบแจ้งยอดเงินทางออนไลน์ (e-Statement) คอลัมน์ GPF EXPERIENCE ไม่อยากให้คุณพลาดข้อดีของการรับ e-Statement ที่นำมาฝากกันในฉบับนี้ และอยากชวนคุณมาร่วมประสบการณ์นี้ไปด้วยกัน

1 รวดเร็วขึ้น ได้รับใบแจ้งยอดก่อนใคร

รวดเร็ว เพราะสมาชิกได้รับข้อมูลจาก กบข. โดยตรงไม่ต้องรอเอกสารจากหน่วยงานต้นสังกัด

2 GPF Save Paper รักษาสิ่งแวดล้อม

มีส่วนช่วยรักษาสິงแวดล้อม #GPFSavePaper เพราะ เป็นการรับไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ สมาชิกจึงมีส่วนช่วยลดการใช้กระดาษ และลดการตัดต้นไม้ เพราะสมาชิก 1 คน จะได้รับเอกสารมากกว่า 2 แผ่น (ปัจจุบัน กบข. มีสมาชิกมากกว่า 1 ล้านคน) นี่แหละความภูมิใจจากสิ่งเล็กๆ ที่สามารถร่วมกันสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้

3 สอดรับนโยบายรัฐบาลดิจิทัล

มีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลดิจิทัลในการใช้เทคโนโลยี และดิจิทัลแพลตฟอร์มช่วยลดขั้นตอนการรับ-ส่งเอกสาร และรองรับวิถีชีวิตใหม่แบบ New Normal

4 สะดวกกว่าเดิม เปิดดูใบแจ้งยอด ได้หลายช่องทาง

เรียกได้ว่าทั้งง่าย ทั้งสะดวกมากกว่าที่เคย เพราะสามารถดูข้อมูลผ่านอีเมล LINE กบข. แอป กบข. My GPF Application หรือ My GPF Website ได้ทุกที่ทุกเวลา

5 ปลอดภัยมั่นใจ

ปลอดภัยกว่า ไม่ต้องสัมผัสกระดาษและลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาด COVID-19 และมั่นใจยิ่งขึ้นด้วยการใส่รหัสผ่านส่วนบุคคลก่อนเปิดไฟล์ทุกครั้ง

แนะนำช่องทางลงทะเบียน

ช่องทางที่ 1

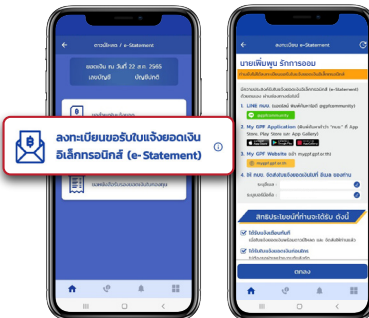
LINE กบข. @gpfcommunity



เข้าเมนู
“ลงทะเบียนรับ e-Statement”
จากนั้น กรอกข้อมูลตามขั้นตอน
และกด “ตกลง”

ช่องทางที่ 2

My GPF Application



เข้าเมนู “บัญชีของฉัน”
เลื่อนลงมาด้านล่างกด
“ดาวน์โหลด e-Statement”
และกด “ลงทะเบียนขอรับ
ใบแจ้งยอดเงินอิเล็กทรอนิกส์
(e-Statement)” จากนั้น กรอก
ข้อมูลตามขั้นตอนและกด “ตกลง”

ช่องทางที่ 3

My GPF Website

เข้าเมนู “บัญชีของฉัน” คลิกเลือก “ดาวน์โหลด/e-Statement” จากนั้น กรอกข้อมูลตามขั้นตอนและกด “ตกลง”



สมาชิก กบข. ลงทะเบียนแจ้งความประสงค์ขอรับใบแจ้งยอดเงินทางออนไลน์ (e-Statement) ภายในสิ้นปี 2565 นี้ จะได้รับใบแจ้งยอดเงินประจำปี 2565 ผ่านช่องทางออนไลน์ ภายในเดือนมกราคม 2566 ก่อนใคร! ... My



ชวนค้นหา



“ร้านอาหารและเครื่องดื่มใกล้ฉัน”

พร้อมส่วนลดพิเศษในแอป กบข.



“วันนี้จะกินอะไรดีน้า ?” หลายคนอาจจะเคยเกิดคำถามนี้ขึ้นบ่อยๆ แล้วก็ابلงที่เข้า Google พิมพ์คำว่า “ร้านอาหาร ใกล้ฉัน” เพื่อค้นหาว่ามีร้านอาหารดีอะไรน่ากินในละแวกใกล้เคียงที่เราอยู่บ้าง

Deal4You ฉบับนี้มีเคล็ดลับมาบอกว่า สมาชิก กบข. สามารถค้นหาร้านอาหารหรือเครื่องดื่มใกล้ฉันพร้อมส่วนลดได้ง่ายๆ เพียงเข้าไปที่แอป กบข. เมนู **สิทธิพิเศษ และ GPF Point** แล้วเข้าไปดูที่หมวดหมู่ **อาหารและเครื่องดื่ม** ก็จะพบกับดีลเด็ดสำหรับสมาชิก กบข. โดยเฉพาะ จากร้านอาหารและเครื่องดื่มทั่วไทยกว่า 70 ร้าน



“เกษียณ”

สไตล์ไหนที่ใช้สำหรับคุณ

เมื่อพูดถึงชีวิตวัยเกษียณแล้ว อยากให้ลองนึกภาพชีวิตวัยเกษียณของตัวเองว่าจะเป็นอย่างไร เช่น เกษียณไปแล้วจะเลี้ยงสัตว์ ปลุกต้นไม้ ทำไร่ ทำสวน ทำขนม หรือออกเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อน เป็นต้น ซึ่งหากว่าคุณได้ลองนึกภาพชีวิตวัยเกษียณของตัวเองไว้บ้าง ก็เท่ากับว่าคุณได้เริ่มออกแบบการใช้ชีวิตในบั้นปลายไว้เบื้องต้นแล้ว แต่จะดีกว่าไหม ถ้าคุณจะทำให้ภาพชีวิตวัยเกษียณของคุณนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น ด้วยการเริ่มวางแผนการเงินเพื่อให้มีใช้อย่างเพียงพอเมื่อยามเกษียณได้ตามที่ต้องการ และยิ่งเริ่มต้นเร็วเท่าไรก็ยิ่งทำให้มีระยะเวลาในการออมเงินมากขึ้น ซึ่งจะทำให้คุณไม่เหนื่อยจนเกินไป และหากคุณเป็นคนหนึ่งที่ยังไม่ได้เริ่มมองภาพชีวิตวัยเกษียณของตัวเองไว้ วารสาร กบข. ฉบับนี้ ขอชวนคุณมาลองเริ่มต้นวางแผนเกษียณกับรูปแบบเกษียณ 3 สไตล์ เพื่อให้คุณไว้เป็นแนวทางในการออกแบบชีวิตวัยเกษียณของตัวเอง



1 เกษียณแบบพอใช้

คือเมื่อเกษียณไปแล้วมีเงินแค่พอใช้ไปเดือนๆ มีเงินใช้สำหรับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ไม่สามารถนำไปใช้จ่ายแบบฟุ่มเฟือยได้ ดังนั้นกลุ่มนี้ต้องใช้จ่ายแบบระมัดระวัง ซึ่งอาจจะเสี่ยงมีเงินไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่มีราคาแพงขึ้นในอนาคตหรือที่เรียกว่าเงินพ่อนั่นเอง

2 เกษียณแบบพอเพียว

สไตร์นี้ดีกว่าสไตร์แรก มีเงินใช้จ่ายสบาย อยากได้อะไรก็สามารถซื้อได้บ้าง มีความสุขกับการใช้ชีวิตพอสมควร แม้ว่าค่าใช้จ่ายหรือเงินที่จะสูงขึ้นก็สามารถรับมือได้

3 เกษียณแบบสะกวกสบาย

สไตร์นี้ดีกว่าสองสไตร์แรก คือใช้จ่ายเงินแบบไม่ต้องคิด มีเงินใช้แบบไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง หรือไม่กังวลกับค่าใช้จ่ายที่แม้จะแพงขึ้นตามภาวะเงินเฟ้อเพราะได้มีการวางแผนรองรับไว้แล้ว และที่สำคัญมีการวางแผนไว้สำหรับค่าใช้จ่ายที่จะช่วยสร้างความสุขในช่วงเกษียณตามที่ตนเองต้องการ

อ่านมาถึงตรงนี้แล้วอาจจะพอมีภาพในใจแล้วว่า “เกษียณ” สไตร์ไหนที่เหมาะกับคุณ ถ้าเลือกได้แล้วมาเริ่มวางแผนออมเงินเพื่อเกษียณด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

- 1 กำหนดอายุที่ต้องการจะเกษียณ เช่น 60 ปี 55 ปี เพื่อจะได้รู้ว่าเมื่อไหร่จะเกษียณ หรือมีเวลาออมเงินอีกนานเท่าไร
- 2 ประเมินช่วงระยะเวลาที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณ เช่น 20 ปี 25 ปี หรือ 30 ปี เพื่อให้รู้ว่าเราจะต้องใช้เงินหลังเกษียณไปอีกกี่ปี โดยอาจประเมินจากคนในครอบครัวว่าส่วนใหญ่มีชีวิตถึงอายุประมาณเท่าไร ประกอบกับความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและพฤติกรรมการใช้ชีวิตว่าเสี่ยงมากน้อยแค่ไหน
- 3 ประเมินการค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ ประเมินจากรูปแบบการเกษียณที่ออกแบบไว้ จะใช้จ่ายเดือนละเท่าไร มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง มีค่าใช้จ่ายเพื่อท่องเที่ยวหรือพักผ่อนแบบไหน และต้องคำนึงถึงเงินเฟ้อด้วย โดยประมาณเป็นรายเดือนแล้วคำนวณเป็นปีปรับด้วยอัตราเงินเฟ้อ จากนั้นก็คำนวณตามช่วงอายุหลังเกษียณ
- 4 ประเมินการรายได้หลังเกษียณ เช่น เงินบำเหน็จบำนาญจากรัฐเงินก้อนจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ รายได้จากการลงทุนและประกันชีวิต เป็นต้น
- 5 วางแผนการออมในปัจจุบัน จากประมาณการค่าใช้จ่ายและรายได้หลังเกษียณ เพื่อคำนวณให้รู้ว่าต้องเก็บเงินเพิ่มอีกเท่าไร และจะสามารถวางแผนการออมการลงทุนอย่างไร จึงจะทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ



ตัวอย่าง การประเมินเงินสำหรับการเกษียณ เช่น ปัจจุบันอายุ 30 ปี ใช้เงินเดือนละ 30,000 บาท (ปีละ 360,000 บาท) จะเกษียณตอนอายุ 60 ปี (มีเวลาเตรียมตัว 30 ปี) และคาดว่าจะอยู่จนถึงอายุ 85 (มีชีวิตรอยู่ต่อหลังเกษียณ 25 ปี) เราจะต้องเตรียมเงินทั้งหมดเป็นจำนวน $360,000 \times 25 = 9$ ล้านบาท (ซึ่งถ้ารวมอัตราเงินเฟ้อ 3% เข้าไปเงินสำหรับการเกษียณจะอยู่ที่ 9.27 ล้านบาทโดยประมาณ)

จากนั้นตรวจสอบเงินที่มีอยู่ เช่น เงินในบัญชีธนาคาร เงินจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ เงินจากสหกรณ์ รายได้จากการลงทุน ประกันชีวิต เป็นต้น และรวมคำนวณอีกครั้ง ก็จะทราบแล้วว่าเงินประมาณเท่าไร เมื่อเทียบกับเป้าหมายการใช้เงินแล้ว คาดว่าจะมีเงินเพียงพอหรือไม่ ต้องวางแผนออมหรือลงทุนเพิ่มอีกเท่าไรจึงจะเพียงพอตามที่ต้องการ

สำหรับสมาชิก กบข. เรามีโปรแกรม “แผนเกษียณของฉัน” ใน My GPF Application ที่จะช่วยประมาณการหรือคำนวณเงินที่คาดว่าจะได้รับเมื่อเกษียณ โดยช่วยประมาณการเงินที่จะได้รับทั้ง 2 ทาง คือ เงินบำนาญจากรัฐแต่ละเดือนที่คาดว่าจะได้รับหลังเกษียณ และช่วยประมาณการเงินก้อน กบข. ที่คาดว่าจะได้รับ ณ วันเกษียณ และสามารถกำหนดเป้าหมายการใช้เงินหลังเกษียณ เพื่อช่วยคำนวณในเบื้องต้นว่า จะมีเงินเพียงพอหรือไม่



หากคำนวณแล้วคาดว่าจะไม่เพียงพอหรือต้องการวางแผนเพิ่มเงินออมให้มากขึ้น กบข. ก็มีบริการหรือเครื่องมือที่จะช่วยเพิ่มเงินออมยามเกษียณ ดังนี้

1 บริการออมเพิ่ม ออมเพิ่ม

ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถออมเพิ่มได้มากขึ้นตามความสมัครใจ ปัจจุบันสมาชิกสามารถออมเพิ่มได้ตั้งแต่ร้อยละ 1 ถึงร้อยละ 12 เมื่อรวมกับเงินสะสมปกติแล้วจะไม่เกินร้อยละ 15 โดยสิทธิประโยชน์เพิ่มเติมที่สมาชิกได้รับการออมเพิ่ม คือ การได้รับยกเว้นภาษีหรือช่วยลดหย่อนภาษีสำหรับปีภาษีนั้น นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้รับผลตอบแทนจากแผนการลงทุนปัจจุบันของสมาชิกอีกด้วย

2 บริการแผนทางเลือกการลงทุน การลงทุน

กบข. จัดให้มีแผนการลงทุนสำหรับสมาชิก เพื่อเพิ่มทางเลือกการลงทุน โดยสมาชิกต้องพิจารณาผลตอบแทนที่คาดหวังและความเสี่ยงของแต่ละแผนการลงทุนควบคู่กันด้วย ซึ่งปัจจุบัน กบข. จัดให้มีแผนการลงทุนจำนวน 10 แผนการลงทุน แต่ละแผนการลงทุนจะมีนโยบายการลงทุนและความเสี่ยงที่แตกต่างกัน สมาชิกควรศึกษานโยบายการลงทุนและเลือกแผนลงทุนที่เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ เพื่อเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนมากขึ้น

3 บริการออมต่อ ออมต่อ

เป็นการเพิ่มทางเลือกให้สมาชิก กบข. ที่สิ้นสุดสมาชิกภาพเนื่องจากออกจากราชการได้มีสิทธิ์เลือก โดยสามารถพิจารณาได้ว่าจะนำเงินออมที่จะได้รับจาก กบข. เมื่อเกษียณ ออกทั้งจำนวนหรือต้องการให้ กบข. ช่วยบริหารต่อเพื่อเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนหลังเกษียณ ซึ่งสมาชิกสามารถเลือกรูปแบบการออมต่อได้ 4 รูปแบบ คือ 1. ออมต่อทั้งจำนวน 2. ทอยรับเงินเป็นงวดๆ 3. ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ หรือ 4. ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือทอยรับเงินเป็นงวดๆ ซึ่งสมาชิกสามารถเปลี่ยนรูปแบบการขอรับเงินคืนได้ปีละไม่เกิน 2 ครั้ง เพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบการใช้เงินของตนเองได้

ไม่ว่าสมาชิกจะออกแบบการใช้ชีวิตวัยเกษียณในสไตล์ไหน สิ่งสำคัญคือ “การวางแผนออมเงินเพื่อเกษียณ” ตั้งแต่นั้นๆ เพื่อช่วยให้ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถนัดหมาย ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน เลือกวันและเวลาที่สมาชิกสะดวก เพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ ได้ที่เมนู นัดหมายที่ปรึกษาทางการเงิน ใน My GPF Application ... 

“

“การวางแผนออมเงินเพื่อชีวิตวัยเกษียณ
ยิ่งเริ่มต้นเร็วเท่าไร
ก็ยิ่งทำให้เราไปถึงเป้าหมายได้ไวเท่านั้น”

”



ทุกคำตอบมีคุณค่า! เพื่อสมาชิก กบข.

เชิญสมาชิก กบข. ตอบแบบสอบถามเรื่อง 

“ปัจจัยที่มีผลต่อการออม การลงทุน และการบริหารเงินของสมาชิก กบข.”

ระหว่างวันที่ 11 ส.ค. - 30 พ.ย. 65 ที่เมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point”
ในแอป กบข. หรือ LINE กบข. หรือ Scan QR Code



พร้อมรับสิทธิ์ ได้ 2 ต่อ

1 ได้ทันที

GPF Point



40 Point

(1 คน / 1 สิทธิ์)

เพื่อสะสมแลกของรางวัล อาทิ



2 ได้ลุ้น

รางวัลประจำเดือน

ยิ่งตอบเร็ว ยิ่งมีโอกาสลุ้นทุกเดือน

เดือน ส.ค. 65



100 รางวัล



400 รางวัล

เดือน ก.ย. 65



1,000 รางวัล

เดือน ต.ค. - พ.ย. 65



200 รางวัล/เดือน

ประกาศ ชื่อ-นามสกุล ผู้ได้รับรางวัล
ทาง LINE กบข. ภายในวันที่ 5 ของเดือนถัดไป

เงื่อนไขสำคัญ

สมาชิกทั้งหมดที่ตอบแบบสอบถามโดยระบุยินยอมให้ข้อมูลและทำแบบสอบถามครบถ้วน จะได้รับ “GPF Point 40 คะแนน” ทันที และมีสิทธิ์ลุ้นรับ “รางวัลประจำเดือน” • สมาชิกที่ตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้นภายในเวลา 23.59 น. ของวันสุดท้ายของเดือน จึงจะมีสิทธิ์ลุ้นรับ “รางวัลประจำเดือน” ในเดือนนั้น และในทุกเดือนถัดไปจนถึงกำหนดปิดรับแบบสอบถาม (ยิ่งตอบเร็ว ยิ่งมีโอกาสลุ้นทุกเดือน) • สมาชิกที่ได้รับ “รางวัลประจำเดือน” แล้ว จะไม่มีสิทธิ์ลุ้นรับรางวัลประจำเดือนในเดือนอื่นถัดไป • ในกรณีที่สมาชิกไม่ประสงค์ให้ กบข. ประกาศ ชื่อ-นามสกุล ของท่านบนช่องทางสื่อสารของ กบข. ที่เผยแพร่เป็นสาธารณะ กรุณาแจ้งความประสงค์ของท่านมายัง กบข. ได้ทุกช่องทาง • เงื่อนไขอื่น ๆ เป็นไปตามที่ กบข. กำหนด และการพิจารณาของ กบข. ถือเป็นที่สุด

สนับสนุนของรางวัลโดย พันธมิตรสวัสดิการ กบข.

จัดการหนี้ให้อยู่หมัด

พร้อมวิธีดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเป็นหนี้

การเป็นหนี้ไม่ใช่เรื่องแย่ปี หลายคนมีความเครียดเพราะการมีหนี้ และบางคนต้องหาทางออกด้วยการจบชีวิตตนเองเพื่อจบปัญหา อย่างที่เราได้เห็นในช่วงอย่างต่อเนื่องในช่วงที่ผ่านมา แต่รู้หรือไม่ว่าปัญหาไม่ได้จบตามไปด้วยเลย การมีหนี้สินที่มากเกินไปจะจัดการได้ สามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ เพราะหนี้สินเป็นอะไรมากกว่ามิติด้านการเงิน มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจไปจนถึงความสุขของคนในครอบครัว ดังนั้น การบริหารจัดการหนี้ให้มีประสิทธิภาพจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ปลดหนี้ได้ ผลที่ตามมาจากการเงินมั่นคงแล้วสุขภาพกายและใจก็ดีขึ้นด้วย จึงขอแนะนำแนวทางจัดการหนี้ที่จะช่วยให้คุณหาทางออกในการจัดการหนี้ให้อยู่หมัด พร้อมวิธีดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเป็นหนี้มาฝากกันในฉบับนี้

แนวทางการจัดการหนี้

1. วางแผนจัดลำดับหนี้ ขั้นแรกของการจัดการหนี้ทำการแจกแจงหนี้ ทั้งหนี้บัตรเครดิต หนี้บัตรกดเงินสด หนี้ผ่อนบ้าน หรือหนี้ผ่อนรถต้องรู้ว่าตนเองมีหนี้เท่าไร ต้องจ่ายที่ไหนบ้าง เหลือระยะเวลาที่ต้องจ่ายอีกกี่เดือน หรือกี่ปี ควรรวบรวมข้อมูลหนี้ของตนเองให้เป็นลำดับ เพื่อสามารถจัดการยอดหนี้ที่จะต้องจ่ายให้ถูกต้อง ครบถ้วน แนะนำทำเป็นตาราง ใส่ประเภทหนี้ ยอดหนี้รวม อัตราดอกเบี้ย และยอดที่ต้องจ่ายต่อเดือน รวมถึงวันครบกำหนดชำระของหนี้แต่ละก้อน เริ่มต้นด้วยวิธีนี้ จะทำให้เราเห็นภาพมากขึ้นว่า ภาระหนี้เราในแต่ละเดือน รวมๆ แล้วเป็นจำนวนเงินเท่าไร ยอดหนี้ต้องชำระวันที่เท่าไร วิธีนี้จะทำให้เราบริหารจัดการการเงินได้ง่ายขึ้น

2. ตรวจสอบรายรับและรายจ่าย ดูรายรับต่อเดือน และคำนวณเงินสำหรับรายจ่ายส่วนตัวแต่ละเดือน โดยนำ “รายรับ” ลบด้วย “หนี้สิน” ลบด้วย “เงินออม” ต่อเดือน จะเท่ากับ “เงินสำหรับรายจ่ายส่วนตัวแต่ละเดือน” ถ้าดูแล้วรายจ่ายแต่ละเดือนยังอยู่ในระดับที่เรายังใช้จ่ายเพียงพอและพอเหลือใช้อยู่บ้าง อย่าลืมหักเงินชกนิตมาออมไว้เพื่อเป็นเงินฉุกเฉิน หากโชคร้ายมีเหตุการณ์ไม่คาดฝันเกิดขึ้น ก็ยังสามารถชำระหนี้และมีเงินสำรองใช้จ่ายในแต่ละเดือนได้โดยไม่ต้องกังวล แต่ถ้าหนี้สินเยอะมากจนเงินไม่พอใช้ สิ่งที่เราควรทำ คือ ลองหาทางเพิ่มรายรับ หาวิธีลดรายจ่ายส่วนตัว เช่น ลดรายจ่ายฟุ่มเฟือย หรือสิ่งที่ไม่จำเป็นลงบ้าง และหาทางลดหนี้โดยด่วน เช่น หาทาง Refinance เพื่อลดภาระดอกเบี้ย เป็นต้น

3. เลือกชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงก่อน การชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยแพงก่อน เพื่อเป็นการลดภาระจากหนี้ก้อนใหญ่ให้เหลือน้อยลง หรือเพื่อให้มียอดหนี้ที่ต้องจ่ายในอนาคตลดลง เป็นการจัดลำดับความสำคัญในการผ่อนหนี้ให้หมดสิ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่หนี้อื่นๆ ที่มียอดน้อยๆ ก็ไม่ควรผัดผ่อนชำระหนี้ เพื่อไม่ให้เสียเครดิตตัวเอง แต่ถ้าใครตรวจสอบแล้วพบว่า ยอดหนี้ที่มีดอกเบี้ยน้อยๆ ใกล้เคียงหมดแล้วก็ไปชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยน้อยๆ ก่อนก็สามารทำได้ เพื่อเป็นกำลังใจว่าเราสามารถทำได้



4. ลดการก่อหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ เมื่อเริ่มใช้จ่ายจัดการหนี้ให้เหลือน้อยลงแล้ว บางคนก็กลับไปเป็นหนี้เพิ่มอีก โดยเฉพาะการสร้างหนี้ที่ไม่จำเป็น เพราะหนี้ที่ไม่จำเป็นมักเกิดจากการไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ เหตุแค่ความอยากได้อะไรก็เท่านั้น ฉะนั้นเมื่อสะสมหนี้จนหมดสิ้นแล้ว อย่าหันกลับไปสร้างหนี้เพื่อมาเป็นภาระให้ตนเองอีก

5. ไม่ควรหาทางออกด้วยการใช้เงินกู้ยืมระบบ หลายคนเมื่อเจอปัญหาการเงินสะดุดหรือติดขัด สิ่งแรกที่คิดว่าสามารถทำได้เงินมาอย่างรวดเร็ว คือการกู้หนี้ยืมสินนอกระบบ ถึงแม้จะทราบว่าการกู้หนี้ยืมสินนอกระบบมีดอกเบี้ยที่แพงมาก อีกทั้งเมื่อถึงช่วงเวลาที่ต้องผ่อนจ่าย หากผัดผ่อนอาจเกิดปัญหาต่อตนเองได้ ทั้งนี้หากต้องการเงินด่วน ควรหาเงินในรูปแบบที่เป็นบริษัท หรือสถาบันการเงินที่มีความน่าเชื่อถือและไว้วางใจได้

6. เปรอต่อรอง ถ้าคำนวณแล้วยังไงก็ไม่พอจ่าย ให้เริ่มทำการประนอมหนี้ คุยกับเจ้าหนี้แต่ละราย เพื่อขอปรับลดดอกเบี้ย ขอขยายระยะเวลาผ่อนชำระหนี้ หรือขอปรับลดเงินผ่อนชำระต่องวดแทน ถ้าสามารถเจรจาขอ Refinance ได้อาจใช้วิธีรวมยอดหนี้ โดยขอกู้เงินก้อนมาปิดหนี้ที่ดอกเบี้ยสูงๆ ออกไปก่อน แล้วค่อยทยอยผ่อนชำระหนี้ที่เหลือเพื่อลดภาระจากดอกเบี้ย

7. หาตัวช่วย สำหรับตัวช่วยเรื่องการชำระหนี้มีทั้งการให้แพนซ์ การขอเจรจากับเจ้าหนี้ รวมถึงการติดต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีโครงการให้ความช่วยเหลือของธนาคารแห่งประเทศไทย ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำแบบไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งด้านการช่วยวางแผนการชำระหนี้ การจัดหาสินเชื่อดอกเบี้ยต่ำเพื่อจัดการหนี้สิน รวมถึงการช่วยเหลือเจรจากับเจ้าหนี้ด้วย จึงเป็นตัวช่วยที่ดีที่ไม่ควรละเลย



แนะนำวิธีสร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจเมื่อต้องเป็นหนี้

1. สังเกตร่างกายตัวเอง ว่ามีอาการตอบสนองต่อความเครียดหรือไม่ เช่น มีอาการไม่สบาย โกรธง่าย นอนไม่หลับ มีปัญหาในการนอน หงุดหงิด ซึมเศร้า รู้สึกอ่อนเพลีย พลังงานต่ำ ฯลฯ เหล่านี้เป็นอาการเบื้องต้นที่สามารถบ่งชี้ได้ว่าเรากำลังประสบกับภาวะเครียดอยู่

2. ระบายมันออกมา หาเพื่อนคู่คิดคอยให้กำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก การได้ระบายความรู้สึกของตัวเอง แทนที่จะเก็บไว้คนเดียว จะทำให้ภาวะตึงเครียดผ่อนคลายลง และรู้สึกดีขึ้น

3. ทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง ออกไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจบ้าง ออกกำลังกายอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน จะช่วยปรับอารมณ์และลดระดับความเครียดลงได้ หรืออาจนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการหายใจเข้าออกลึกๆ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลงได้อีกด้วย รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

4. หาความสุขให้ตัวเองอย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายมาก การมีเงินน้อยไม่ได้หมายถึงมีความสุขน้อยเสมอไป และแม้ว่าเราจะมีเงินมากแค่ไหนก็ได้แปลว่าเราต้องมีความสุขเสมอไป ความสุขเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถสร้างขึ้นมาได้ แม้จะอยู่ในภาวะที่มีหนี้สินก็ควรอนุญาตให้ตัวเองมีความสุขได้บ้าง

5. จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน โดยจัดเวลาทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ในใจ เช่น เดินออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน อ่านหนังสือดีๆ จัดบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือพูดคุยกับคนที่เรารักและใกล้ชิด แต่ละคนจะมีวิธีผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป แต่ทุกคนควรจัดสรรเวลาให้ตัวเองได้กำจัดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ

6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดีต่อสุขภาพ การมีสุขภาพกายที่ดีย่อมส่งผลดีต่ออวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ให้สามารถทำงานได้เป็นปกติ มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง โดยเฉพาะในกลุ่มวิตามินรวม ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและคืนความกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวาและความสดใสให้กับร่างกายได้

7. ปรับมุมมองในการเผชิญหน้ากับปัญหา เราอาจไม่สามารถเปลี่ยนปัญหาที่เราเผชิญอยู่ได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหานั้นได้ หากเรามองปัญหานั้นเป็นเรื่องที่ท้าทาย เป็นความยากลำบากที่จะมอบคุณค่าให้กับชีวิตเมื่อฝ่าฟันไปจนสำเร็จ มีการตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น การตั้งเป้าหมายในการลดค่าใช้จ่ายในระยะสั้นๆ และการปลดหนี้สินในระยะยาว เพื่อให้รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จเป็นช่วงๆ จะได้ไม่รู้สึกย่อท้อ

เมื่อรู้จักวิธีจัดการหนี้ และรู้เท่าทันปัญหาเพื่อจัดการกับความเครียดได้ เราก็จะมีความหวังที่จะปลดหนี้ได้มากขึ้น ที่เหลือคือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองที่จะนำไปสู่การเป็นหนี้ ฝึกวางแผนจัดการหนี้อย่างเป็นระบบและมีวินัย เพื่อให้มีเงินเหลือใช้ เหลือออม หากทำได้แล้ว ชีวิตดีๆ ก็อยู่ไม่ไกลเกินที่จะไปให้ถึง ... 

ที่มา: วิธีสร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ
โดย ดร.อุว.วณดี ชาติพิทยสุนนท์
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โฆษกกรมสุขภาพจิต



รู้จักภาวะเศรษฐกิจ “ตกต่ำ” และ “ถดถอย” กับมุมมองการลงทุน

เวลาได้ยินใครพูดถึงคำว่า “เศรษฐกิจตกต่ำ” หลายคนอาจเกิดความกังวลใจ เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากเจอและอยากให้เกิดขึ้น คอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” ฉบับนี้จึงขอพามาทำความเข้าใจกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) ไปพร้อมๆ กับภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) ว่าคืออะไร ทั้งสองภาวะนี้มีความแตกต่างกันหรือเชื่อมโยงกันอย่างไร สำหรับประเทศไทยมีโอกาสจะเกิดขึ้นหรือไม่ และหากเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง รวมถึงมุมมองการลงทุนให้ได้อรรถาธิบายไปด้วยกัน...

ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำคืออะไร? เกิดขึ้นได้อย่างไร?

ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ หรือ Stagflation คือ ภาวะเศรษฐกิจชะลอตัวและเงินเฟ้อพุ่งสูงขึ้น ซึ่งมาจากการนำเอาคำสองคำมารวมกัน คือ Stagnation ที่หมายถึง “การหยุดชะงัก” หรือภาวะเศรษฐกิจที่ชะลอตัวหรือเติบโตน้อย กับคำว่า Inflation ที่หมายถึง “ภาวะเงินเฟ้อ” มาผสมรวมกันเป็นคำว่า “Stagflation” ที่หมายถึง “สถานการณ์ที่เศรษฐกิจอยู่ในภาวะตกต่ำ” โดย Stagflation จะเกิดขึ้นได้ด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1 เงินเฟ้อ** หรือระดับราคาสินค้าโภคภัณฑ์ที่พุ่งสูงขึ้น เช่น น้ำมันและสินค้าด้านพลังงานสูงขึ้น จึงส่งผลให้ต้นทุนการผลิตและอุตสาหกรรมผลักดันราคาสินค้าให้สูงขึ้นตามไปด้วย
- 2 เศรษฐกิจชะลอตัว** หรือเติบโตน้อย วัดได้จากอัตราการเติบโตของ GDP (Gross Domestic Product) หรือผลิตภัณฑ์รวมในประเทศที่ต่ำลงส่งผลให้รายได้ การจ้างงาน และการบริโภคชะลอตัวลง
- 3 อัตราการว่างงานที่สูงขึ้น** เศรษฐกิจที่ชะลอตัวและต้นทุนที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดการเลิกจ้าง อัตราการว่างงานจึงสูงขึ้น

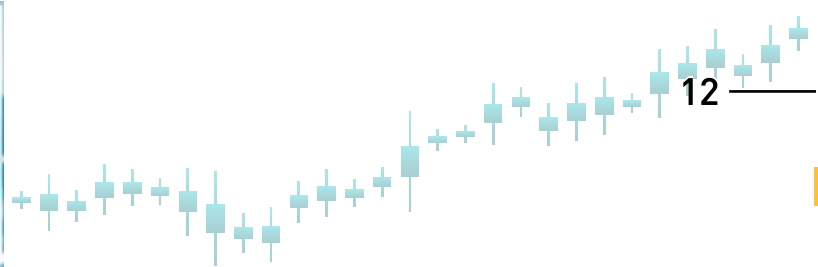
ปกติแล้ว “อัตราเงินเฟ้อ” กับ “อัตราการว่างงาน” จะเป็นตัวเลขที่สวนทางกัน แต่สำหรับ Stagflation ตัวเลขทั้งสองปัจจุบันเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ทั้งอัตราเงินเฟ้อสูงและอัตราการว่างงานก็สูงตามกัน เป็นความผิดปกติของระบบเศรษฐกิจ คือ ภาวะที่เศรษฐกิจไม่เติบโต อัตราการว่างงานอยู่ในระดับสูง สินค้าและบริการมีราคาแพงทำให้ระดับอัตราเงินเฟ้อเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation)

ผลกระทบสำหรับประชาชนทั่วไปก็คือผู้คนมีรายได้น้อย ในทางตรงกันข้ามค่าใช้จ่ายกลับเพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่อาหารไปจนถึงสินค้าอุปโภคบริโภคหรือแม้แต่ราคาล้างจานส่งผลให้รายจ่ายเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งผลที่ตามมาคือความสามารถในการใช้จ่ายที่ชะลอตัวลง ด้านภาคธุรกิจ ผลกระทบก็คือรายได้ของบริษัทลดลง โดยเฉพาะธุรกิจส่งออกอาจได้รับผลกระทบจากเศรษฐกิจที่ชะลอตัวทั่วโลก ธุรกิจขนาดใหญ่ที่มีหนี้สูงอาจเสี่ยงต่อการชำระหนี้ที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากดอกเบี้ยขาขึ้น ต้นทุนของวัตถุดิบที่บริษัทต้องนำมาผลิตก็เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ความเสี่ยงของภาคธุรกิจที่จะปลดพนักงานมีมากขึ้นหรือการรับพนักงานใหม่ลดลง เนื่องจากต้องควบคุมค่าใช้จ่ายให้อัตราการว่างงานเพิ่มสูงขึ้น

ภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร

ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) จะแตกต่างกันกับภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) หากดูคำว่า Stagflation จะหมายถึงภาวะที่เศรษฐกิจมีอัตราการเติบโตน้อยจนถึงไม่เติบโตเลย ส่วนคำว่า Recession นั้นเป็นช่วงที่ภาวะเศรษฐกิจเริ่มส่งสัญญาณชะลอการขยายตัว โดยสังเกตได้ผ่านตัวเลขทางเศรษฐกิจ เช่น อัตราการเติบโตของเศรษฐกิจ (GDP) ลดลงเมื่อเทียบกับไตรมาสก่อนหน้า และลดลงติดต่อกันอย่างน้อย 2 ไตรมาส หากเปรียบเทียบกันแล้วภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) เป็นภาวะเศรษฐกิจที่น่ากังวลเป็นอย่างมาก และเป็นปัญหาที่แก้ยากกว่าภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) โดยเฉพาะประเทศที่มีรายได้ต่ำ เนื่องจากมีความยากในการแก้ปัญหาและใช้ระยะเวลานานในการฟื้นตัวมากกว่า



มุมมองการลงทุน

แม้ว่าประเทศไทยจะยังไม่ได้เข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) อย่างที่เป็นกังวล แต่อย่างไรก็ตามในช่วงที่เงินเฟ้อสูง การลงทุนใน “หุ้น” มีความผันผวนมาก นักลงทุนควรต้องเพิ่มความระมัดระวังในการลงทุนมากยิ่งขึ้น ควรเลือกลงทุนในหุ้นพื้นฐานดีที่กิจการมีความมั่นคงสูง แม้ในระยะสั้นอาจได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจโลกบ้าง แต่หากลงทุนได้ในระยะยาวก็มีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดีในอนาคตได้ หรือหากลงทุนโดยมุ่งหวังผลตอบแทนในระยะสั้นอาจพิจารณาปรับลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้นบางกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจโลก เนื่องจากกำไรของบริษัทอาจจะเริ่มค่อยๆ ลดลงตามภาวะเศรษฐกิจ

ส่วนการลงทุนใน “ตราสารหนี้” ควรเลือกลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้นมากกว่าตราสารหนี้ระยะยาว เพื่อเพิ่มโอกาสได้รับดอกเบี้ยที่เพิ่มขึ้นตามประกาศการขึ้นอัตราดอกเบี้ยของธนาคารกลาง ส่วน “ตราสารหนี้ระยะยาว” เริ่มมีความน่าสนใจลดลง เพราะดอกเบี้ยมีแนวโน้มจะขยับสูงขึ้นตามเงินเฟ้อ ทำให้มูลค่าของตราสารหนี้ระยะยาวปรับตัวต่ำลง เนื่องจากนักลงทุนต้องการขายตราสารหนี้ชุดเดิมที่มีอายุคงเหลืออยู่ ไปซื้อตราสารหนี้ชุดใหม่ที่ได้ดอกเบี้ยมากกว่า นอกจากนี้ความสามารถในการชำระหนี้ของผู้ออกตราสารหนี้ระยะยาวมีแนวโน้มลดลง โดยเฉพาะผู้ออกตราสารหนี้ระยะยาวที่มีอันดับความน่าเชื่อถือหรือเครดิตเรตติ้งค่อนข้างต่ำจะยังมีความเสี่ยงมากขึ้น

ที่สำคัญควรบริหารพอร์ตการลงทุนโดยกระจายการลงทุนไปยังหลากหลายสินทรัพย์มากขึ้น เพื่อกระจายความเสี่ยงและช่วยลดความผันผวนจากการลงทุนได้ โดยอาจเพิ่มสัดส่วนลงทุนในสินทรัพย์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์เงินเฟ้อ เช่น กองทุนอสังหาริมทรัพย์ กองทุนสิทธิการเช่าหรือกองทุน REIT เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ ทองคำ หรือ สินค้าโภคภัณฑ์ เป็นต้น เนื่องจากเป็นสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนดีในช่วงเงินเฟ้อสูงหรือให้ผลตอบแทนที่ชนะเงินเฟ้อ

ถึงแม้ว่าภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) และภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) อาจยังไม่แน่ชัดว่าจะเกิดขึ้นกับประเทศไทยหรือไม่ แต่ในมุมมองของนักลงทุนควรติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด โดยการติดตามข่าวสารและตัวเลขเศรษฐกิจที่สำคัญอย่างสม่ำเสมอทั้งเศรษฐกิจภายในประเทศและเศรษฐกิจโลก รวมถึงอัตราเงินเฟ้อและปัจจัยอื่นๆ เพื่อให้พร้อมปรับพอร์ตการลงทุนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นและสอดคล้องกับเป้าหมายการลงทุนได้อย่างเหมาะสม ... 

ประเทศไทยมีโอกาสที่จะเกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) ได้หรือไม่

สำหรับการเกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ (Stagflation) ในประเทศไทย จากข้อมูลของหลายหน่วยงานทางด้านเศรษฐกิจของไทย รวมถึงปาฐกถาพิเศษ หัวข้อ “Normalizing Policy to Ensure a Smooth Take-off” ในงาน Thailand Focus 2022: The New Hope เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา โดยนายเศรษฐพุฒิ สุทธิวาทนฤพุฒิ ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงความกังวลว่าเศรษฐกิจไทยจะเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจถดถอย ในขณะที่เงินเฟ้อเพิ่มสูงขึ้น (Stagflation) นั้น มีความเป็นไปได้น้อย เนื่องจากการเข้าสู่ภาวะนี้ต้องประกอบด้วยปัจจัย 2 อย่าง คือ อัตราเงินเฟ้อสูง ควบคู่กับภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว แม้สถานการณ์เงินเฟ้อไทยเพิ่มสูงขึ้นเกินกรอบเป้าหมาย แต่เศรษฐกิจไทยปีนี้ได้ชะลอตัวแต่อย่างใด มีแนวโน้มขยายตัวได้ต่อเนื่องจากภาคท่องเที่ยวเป็นสำคัญ ทั้งนี้ เศรษฐกิจไทยอาจได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจโลกบ้าง แต่ไม่ถึงกับจะทำให้เศรษฐกิจไทยชะลอตัวหลังจากที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 การจ้างงานก็เริ่มกลับมา และตัวเลข GDP ยังเติบโต สะท้อนว่าคนไทยยังมีรายได้ เพียงแต่ความสามารถหรือกำลังซื้อสินค้าและบริการต่างๆ ลดน้อยลง

เปิดตำราเคล็ดลับขอพร “วันไหว้พระจันทร์” เสริมดวงการเงิน

เมื่อพูดถึงเทศกาลไหว้พระจันทร์ เชื่อว่าสิ่งแรกที่หลายคนต้องนึกถึงคือ “ขนมไหว้พระจันทร์” ซึ่งวันไหว้พระจันทร์ ของทุกปีจะตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ตามปฏิทินจันทรคติของจีน สำหรับวันไหว้พระจันทร์ประจำปีนี้ตรงกับวันที่ 10 กันยายน 2565 โดยตามประเพณีแล้วแต่ละบ้านจะต้องมีการจัดเตรียมของต่างๆ และ “ขนมไหว้พระจันทร์” เพื่อไหว้ในวันที่มีพระจันทร์เต็มดวงสวยงามพร้อมกับเป็นวันชมพระจันทร์ร่วมกันของคนในครอบครัว สำหรับเรื่องราวของเทศกาลไหว้พระจันทร์ตามความเชื่อและเคล็ดในการไหว้ขอพรนั้น **“คนจีนเชื่อว่าดวงจันทร์ เป็นตัวแทนของความกลมเกลียวกัน การพบปะกัน ซึ่งในปัจจุบันก็ยังให้ความสำคัญกับดวงจันทร์ในแง่ของการพบหน้ากัน ความกลมเกลียวของพี่น้อง ครอบครัว และคนในชุมชน”** หรืออีกนัยหนึ่งเชื่อว่าการไหว้พระจันทร์จะทำให้ร่ำรวย สุขภาพแข็งแรง และมีความสุข ดังนั้นการไหว้พระจันทร์จึงเป็นการแผ่ความเชื่อเรื่องการสร้างความร่ำรวยและความสุขในครอบครัว และกลายเป็นธรรมเนียมที่สืบทอดกันมาจนถึงทุกวันนี้ คอลัมน์ WOW จึงขอพาไปเปิดตำราเคล็ดลับขอพรวันไหว้พระจันทร์ เสริมดวงการเงิน ที่รวบรวมนำมาฝากกันในฉบับนี้

ขั้นตอนการไหว้พระจันทร์เพื่อเสริมดวงการเงิน

พิธีไหว้พระจันทร์จะไหว้กลางแจ้งหลังพระอาทิตย์ตกดินหรือเริ่มตอนหัวค่ำ (เมื่อเห็นพระจันทร์ก็สามารถไหว้ได้เลย) การตั้งโต๊ะ ให้หันหน้าผู้ไหว้ไปในทางทิศตะวันออก เนื่องจากเป็นทิศที่เป็นมงคล และเป็นทิศที่เกี่ยวข้องกับพระจันทร์ และควรจัดโต๊ะให้เรียบร้อยก่อนพระจันทร์ลอยสูงเกินขอบฟ้า และเก็บก่อนที่พระจันทร์จะเลยหัวไปหรือเมื่อเทียนดอกใหญ่ดับลง สถานที่ไหว้พระจันทร์อาจเป็นลานบ้านหรือดาดฟ้าก็ได้

ของไหว้ประกอบไปด้วย

- 1 น้ำชาหรือใบชา 4 ถ้วย
- 2 อาหารเจ 4 อย่าง เช่น วุ้นเส้น ดอกไม้จีน เห็ดหูหนู เห็ดหอม ฟองเต้าหู้ เป็นต้น
- 3 ขนมหวาน 4 อย่าง เช่น ขนมไหว้พระจันทร์ ขนมเปี๊ยะ สาตุด่าง 4 ถ้วย ขนมโกสีขาว
- 4 ผลไม้ 4 อย่าง ควรเป็นผลไม้ที่มีความหมายมงคล เช่น ส้มโอ องุ่น (มีแต่ความเพิ่มพูน) ส้ม (มหามงคล) สาลี่ (มีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต)
- 5 ดอกไม้สด 1 คู่ รูป 3 ดอก หรือ 5 ดอก เทียน 1 คู่ และกระถางรูป
- 6 ของใช้ส่วนตัวของผู้หญิง เช่น ชุดเครื่องแป้ง เครื่องสำอาง เครื่องประดับ เครื่องแต่งกายของผู้หญิง
- 7 โคมไฟ เพื่อให้มีชีวิตที่สว่างไสว
- 8 อ้อย 1 คู่ สำหรับทำเป็นซุ้ม
- 9 กระดาษไหว้พระจันทร์ กระดาษเงิน กระดาษทอง เช่น ค้อชี กอจี เนียเก็ง โป๊ยเซียนตี้เอี้ย คือ กระดาษเงิน กระดาษทอง เนียเพ้า คือ ชุดเจ้าแม่พระจันทร์

ทั้งนี้การจัดของไหว้อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้ของแบบเต็มสูตร แต่ถ้าบ้านไหนพร้อมก็แล้วแต่ความสะดวก จากนั้นนำของทั้งหมดมาจัดวาง เริ่มจากการตั้งโต๊ะ มีซุ้มประตูที่ทำจากต้นอ้อยผูกโคมไฟไว้กับต้นอ้อยให้สวยงาม วางกระถางรูป เทียนไว้ด้านหน้าสุด ดอกไม้วางไว้สองข้าง ผลไม้จัดตามความสวยงาม ส่วนขนมไหว้พระจันทร์ให้จัดเรียงเป็นชั้น ตามด้วยวางขนมโก๋ และขนมหวานต่างๆ โกลั้กันรอบโต๊ะให้วางประดับประดาด้วยกระดาษลวดลายที่มี อย่างไรก็ตามก็การจัดตั้งโต๊ะนั้นไม่ตายตัวเสมอไป แล้วแต่ใครมีวิธีการที่ต่างกันไป ให้เน้นความสวยงามเป็นหลัก จากนั้นก็ไหว้อธิษฐานขอพรต่อพระจันทร์เพื่อเสริมเรื่องการเงินได้เลย ...

ออกจากราชการทุกกรณี! สมาชิกมีสิทธิได้รับเงินคืนจาก กบข.

สมาชิก กบข. พ้นสภาพ | สมาชิกออกและกลับเข้ารับราชการใหม่ | ทายาท

สามารถเช็คสถานะ สมาชิกมีสิทธิรับเงิน กบข. คงค้างอยู่หรือไม่ ?

ได้ที่เว็บไซต์ กบข. เลือกเมนู “ตรวจสอบสิทธิการรับเงินคงค้างจาก กบข.”
หรือ สแกนที่ QR Code



หากมีสิทธิคงค้าง! สมาชิก หรือ ทายาท(กรณีสมาชิกเสียชีวิต)
สามารถดำเนินการยื่นเรื่องขอรับเงิน กบข. ได้ ผ่านเจ้าหน้าที่หน่วยงานต้นสังกัดสุดท้าย
ที่ออกจากราชการ หรือกรณีสมาชิกออกและกลับเข้ารับราชการใหม่ โปรดติดต่อ
เจ้าหน้าที่หน่วยงานต้นสังกัดที่บรรจุกลับเข้ารับราชการใหม่



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
Contact Center กบข. โทร. 1179 กด 6



5 เรื่องควรรู้ เพื่อปลดหนี้อย่างปลอดภัย

รถเปลี่ยนมือ อย่าลืมเปลี่ยนสิทธิ์

- 1** **ผ่อนไม่ไหว** สามารถขายรถพร้อมโอน
เปลี่ยนสิทธิ์ผู้เช่าซื้อเพื่อลดภาระหนี้ได้



- 2** การโอนสิทธิ์อย่างถูกต้อง จะช่วย
รักษาประวัติผ่อนชำระ และป้องกันไม่ให้
เราต้องเสียคะแนนเครดิตโดยที่เราไม่ได้ก่อ

- 3** ถ้า**ใจทงยชีวิตเปลี่ยน** อยากถอยรถคันใหม่
การโอนสิทธิ์จะช่วยเราปลดภาระจากคันเก่า
และเดินหน้าผ่อนรถคันใหม่ได้อย่างสบายใจ



- 4** หากซื้อรถพร้อมรับโอนสิทธิ์ไปผ่อนต่อ
เราจะได้**อัตราดอกเบี้ย**เดียวกับรถมือหนึ่ง
ซึ่งมักถูกกว่าดอกเบี้ยรถมือสอง

- 5** **โอนสิทธิ์ ไม่ยุ่งยาก ปลอดภัย**
เพียงเตรียมเอกสารเหมือนสัญญาเช่าซื้อทั่วไป
และแจ้งให้ผู้ให้บริการสินเชื่อกทราบ





@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)