

รู้ทันความเสี่ยง การลงทุน



รวมช่องทางเติมความรู้แบบไม่รู้จบ
กับ GPF Experience

รวมเทคนิคประหยัดค่าใช้จ่าย
ให้ง่ายเหมือนถอดปลั๊ก

“วัยเกษียณ”
ลงทุนอย่างไรให้เงินออกเงย



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

รวมช่องทางเพิ่มความรู้อย่างไม่รู้จบ
กับ GPF Experience

Deal 4 You

อ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book)
กับอ่านหนังสือปกติ มีข้อดีต่างกันอย่างไร?

เรื่องจากปก

รู้ทันความเสี่ยงการลงทุน

Money Buddy

รวมเทคนิคประหยัดค่าใช้จ่าย
ให้ง่ายเหมือนถอดปลั๊ก

ลงทุนลงทุน

“วัยเกษียณ”
ลงทุนอย่างไรให้เงินงอกเงย

WOW

เทคนิคเอาชนะความกลัว
ลดความตื่นเต้น ทุกสถานการณ์



Jul 2023

“ความเสี่ยง” อาจทำให้ใครหลายคนรู้สึกกลัว ทั้งที่ในความเป็นจริงทุกคนต่างต้องพบเจอกับความเสี่ยง ด้านต่างๆ อยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ในโลกของการลงทุน ก็เช่นกัน “ความเสี่ยง” มีอยู่ในทุกรูปแบบไม่ว่าคุณจะทำลงทุน ในสินทรัพย์ใดก็ล้วนมีความเสี่ยงที่จะไม่ได้รับผลตอบแทน ตามที่คาดหวัง และการลงทุนที่มีความเสี่ยงมากที่สุดก็คือ การลงทุนโดยไม่เข้าใจ รวมถึงการไม่ลงทุนเลยก็มีความเสี่ยง ที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายหรือมีเงินไม่พอใช้ในวันบั้นปลาย ของชีวิตได้เช่นกัน วารสาร ฉบับนี้จึงขอพาสมาชิกไปรู้ทัน ความเสี่ยง เพราะนอกจากจะทำให้คุณเข้าใจ “ความเสี่ยง” และ “โอกาสที่จะได้รับผลตอบแทน” แล้ว ท้ายที่สุดจะทำให้ คุณสามารถลงทุนได้อย่างมีความสุขด้วยเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจในสิ่งที่กำลังลงทุนอยู่นั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายเรื่องราวที่สามารถติดตาม ได้ในคอลัมน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น “วัยเกษียณ ลงทุนอย่างไร ให้เงินงอกเงย” ในคอลัมน์ลงทุนลงทุน “รวมเทคนิคประหยัด ค่าใช้จ่ายให้ง่ายเหมือนถอดปลั๊ก” ในคอลัมน์ Money Buddy และ “เทคนิคเอาชนะความกลัว ลดความตื่นเต้น เพื่อใช้ใน ทุกสถานการณ์” ในคอลัมน์ WOW

แล้วพบกันอีกในฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจกได้ทันที

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

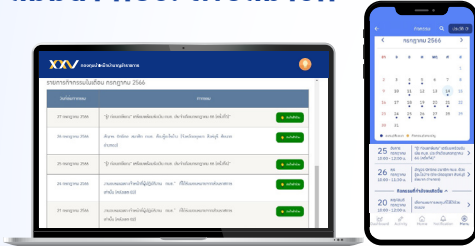
ชนิตา จุลชาติ
บัณฑิตกสิ์ จันทเสรินทร์
พิรภัสน์ ชัยกนกนันท์
วิธญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอวไข
กัญญา ศิริวรารณ
ชนัชชนก อยู่ชมวงษ์

รวมช่องทางเติมความรู้แบบไม่รู้จบกับ GPF Experience

คอลัมน์ GPF EXPERIENCE ขอชวนสมาชิก กบข. เติมเติมความรู้แบบไม่รู้จบผ่านบริการสำคัญที่ กบข. พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องเพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของสมาชิกทุกช่วงวัยตั้งแต่เริ่มบรรจุเข้ารับราชการจนถึงวันที่เกษียณด้วยช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลายและยังเข้าใช้งานได้ด้วยวิธีง่ายๆ คุณจึงสามารถเรียนรู้เรื่องการเงินการลงทุน รวมถึงเรื่องเหตุและสิทธิ์ของการเป็นสมาชิก กบข. ได้อย่างไม่ตกขอบผ่าน 4 ช่องทางการเรียนรู้ต่อไปนี้



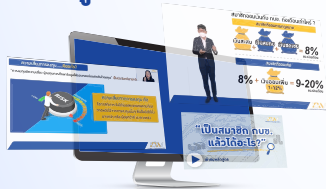
สัมภาษณ์ กบข. เพื่อสมาชิก



สำหรับสมาชิกที่ชื่นชอบการเรียนรู้แบบคลาสสิก ขอแนะนำให้คุณติดตาม “สัมภาษณ์ กบข. เพื่อสมาชิก” ได้ทั้งที่กิจกรรมบนหน้าเว็บไซต์ กบข. ที่ www.gpf.or.th หรือที่แอป กบข. My GPF Application เมนู “ลงทะเบียนกิจกรรม” ซึ่งคุณสามารถเลือกหลักสูตรหรือกิจกรรมที่คุณสนใจ และกดลงทะเบียนสำรองที่นั่งได้ทันที แอปกระซิบบอกถ้าใครอยากชวนเพื่อนเรียนด้วยหลายๆ คน หรือเรียนแบบยกขบวนก็สามารถติดต่อ กบข. โดยตรงเพื่อขอเชิญวิทยากรเข้าไปที่หน่วยงานของสมาชิกได้เลย



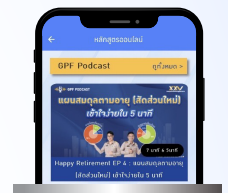
หลักสูตรออนไลน์ กบข. GPF e-Learning



สำหรับสมาชิกที่ชื่นชอบการเรียนรู้บนโลกออนไลน์ ขอแนะนำ “หลักสูตรออนไลน์ กบข.” เพราะไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนก็สามารถเติมเต็มความรู้กับหลักสูตรที่คุณสนใจได้ทุกที่ทุกเวลา แนววิธีการเข้าเรียนก็แสนสะดวกเพียงแคมี LINE กบข. และแอป กบข. My GPF Application หรือเข้าไปที่ My GPF Website ก็สามารถเข้าใช้งานได้ทั้งในมือถือ แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก และคอมพิวเตอร์ และยังสามารถกลับเข้ามาเรียนบทเรียนที่ค้างไว้ตามที่ต้องการได้ โดยหลักสูตรออนไลน์จะรวบรวมสาระความรู้หลากหลายที่สมาชิกอยากรู้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับ กบข. สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับสำหรับการเป็นสมาชิก กบข. ความรู้ทางการเงินและการลงทุน การวางแผนเพื่อการเกษียณการหารายได้เสริม และอื่นๆ อีกมากมาย โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ และยังสามารถสะสมคะแนน GPF Point จากการเข้าเรียนแต่ละหลักสูตรเพื่อแลกของรางวัลพิเศษได้อีกด้วย



GPF Podcast



สำหรับสมาชิกที่ชื่นชอบการฟัง คุณสามารถติดตาม “GPF Podcast” หรือรายการเสียงที่ปรับโฉมสื่อการเรียนรู้ให้อยู่ในรูปแบบของการเล่าเรื่องด้วยเนื้อหาที่กระชับ เข้าใจง่าย ในเวลาเพียงไม่กี่นาที กับ 2 รายการที่สามารถเลือกรับฟังได้ตามความสนใจ ไม่ว่าจะเป็น รายการ “Money Buddy” ที่รวบรวมสาระความรู้ด้านการเงินการลงทุนเหมือนเป็นคู่หูความรู้ให้กับสมาชิก และรายการ “Happy Retirement” ที่รวบรวมสาระความรู้จาก กบข. มาให้ฟังกันแบบสบายๆ ทุกศุกร์สุดท้ายของเดือน จะเลือกรับฟังผ่านช่องทางไหนก็สะดวกทั้งแอป กบข. My GPF Application หรือ My GPF Website เพียงเข้าไปที่เมนูหลักสูตรออนไลน์ และกดเลือกหมวด GPF Podcast หรือจะฟังผ่าน YouTube ก็ได้นะ



Facebook

ณ กรกฎาคม 2566
มีผู้ติดตามแล้ว
261,922 Followers



สำหรับสมาชิก กบข. ที่ติดตามสื่อโซเชียลเป็นประจำ เราไม่อยากให้คุณพลาดการกดติดตามเพจเฟซบุ๊ก “กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ” หรือเลือกกด See First ได้เลย เพราะนี่คือช่องทางหลักในการเผยแพร่ข้อมูลสำหรับสมาชิกที่เราอยากแนะนำ ซึ่งนอกจากคุณจะไม่พลาดข่าวสารสำคัญที่ถูกต้องครบถ้วน จาก กบข. โดยตรงแล้ว ช่องทางนี้ยังเป็นศูนย์รวมความรู้ที่จะช่วยส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับการออมเพื่อการเกษียณด้วยคอนเทนต์สร้างสรรค์ เน้นสาระที่สมาชิกอยากรู้ ครอบคลุมทั้งในเรื่องสิทธิประโยชน์การเป็นสมาชิก กบข. และความรู้ด้านการเงินการลงทุน และยังเป็นช่องทางที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกัน ที่สำคัญคุณยังสามารถเชื่อมต่อกับ กบข. ได้อย่างใกล้ชิด เพราะมีทีมแอดมินที่น่ารัก ใจดี คอยตอบทุกคำถามที่สมาชิกอยากรู้ผ่านช่องทางแชทตั้งแต่เวลา 8 โมงเช้าถึง 2 ทุ่มของทุกวันอีกด้วยนะ



รับมาเติมเต็มความรู้กับ กบข. กันได้ทุกวันทุกช่องทางเลยนะ...

อ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) กับอ่านหนังสือปกติ มีข้อดีต่างกันอย่างไร?

ในยุคที่อะไร ๆ ก็เป็นดิจิทัล ไม่เว้นแม้กระทั่งโลกของการอ่านหนังสือ โดยปัจจุบัน หนังสือทั้งหลายสามารถอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) ได้อย่างสะดวกมากๆ Deal4You ฉบับนี้จึงไม่พลาดที่จะนำเสนอเสน่ห์ของการอ่านหนังสือแต่ละแบบ พร้อมดีลสุดพิเศษสำหรับสมาชิก กบข. นักอ่านมาฝากกัน!

ข้อดีของการอ่านหนังสือปกติ

- 1 ให้อ่านได้ง่ายกว่าหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
- 2 ไม่ต้องเรียนรู้ใหม่กับการใช้โปรแกรมในการอ่าน
- 3 ไม่ปวดตาเวลาอ่านนานๆ
- 4 สามารถอ่านข้ามหน้าได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ในขณะที่หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จะมีขั้นตอนมากกว่าเล็กน้อย
- 5 ไม่ต้องใช้พลังงานในการอ่าน จึงไม่ต้องเปลี่ยนไฟหรือกังวลเรื่องแบตเตอรี่หมด

ข้อดีของการอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book)

- 1 ไม่เปลืองสถานที่จัดเก็บ
- 2 ไม่ต้องกังวลเรื่องการสูญหาย หากมีระบบสำรองข้อมูล
- 3 พกพาง่าย สามารถพกพาหลายๆ เล่มได้เนื่องจากอยู่ในรูปแบบของไฟล์
- 4 สามารถปรับขนาดตัวอักษรได้ด้วยการซูม ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคต่อผู้สูงอายุ
- 5 สามารถอ่านได้แม้ในที่สว่างน้อย

หมายเหตุ : เว็บบอร์ดลิขสิทธิ์พิเศษ เป็นไปตามที่กำหนด ส่วนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง เว็บบอร์ด โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

รู้ทันความเสี่ยง การลงทุน



เมื่อพูดถึง “ความเสี่ยง” อาจทำให้ใครหลายคนรู้สึกกลัว ทั้งที่ในความเป็นจริงทุกคนต้องพบเจอกับความเสี่ยงในด้านต่างๆ อยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีรับมือหรือจัดการกับความเสี่ยงที่แตกต่างกันออกไป ยกตัวอย่าง เช่น การพกร่มกันฝนในยามที่ฟ้าฝนไม่เป็นใจ การซื้อประกันอุบัติเหตุหรือประกันสุขภาพ หรือแม้แต่การมีเงินออมสำรองไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน

สำหรับการลงทุนก็เช่นกัน “ความเสี่ยง” มีอยู่ในทุกรูปแบบของการลงทุนไม่ว่าคุณลงทุนในสินทรัพย์ใดก็ล้วนมีความเสี่ยงที่จะไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวัง เราจึงมักได้ยินประโยคเตือนใจนักลงทุนเสมอว่า “การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจลงทุน” การรู้เท่าทันความเสี่ยงจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรู้ก่อนที่จะเดินเข้าสู่เส้นทางการลงทุน เพื่อให้ลงทุนด้วยความเข้าใจ คอลัมน์เรื่องจากปกฉบับนี้ ขอเริ่มต้นจากการพาสมาชิกไปรู้จักความเสี่ยงที่สำคัญในโลกของการลงทุนซึ่งมีอยู่ 2 ความเสี่ยงหลักๆ ด้วยกัน คือ

ความเสี่ยงด้านความผันผวน (Volatility Risk) ที่หมายถึง การขึ้นลงของราคาสินทรัพย์ในตลาดที่มักขึ้นลงทุกวัน ความผันผวนจึงเป็นมาตรฐานในการวัดความเสี่ยงในโลกการเงิน ความผันผวนที่สูงอาจมีผลให้รู้สึกตระหนกตกใจหรือตื่นเต้นเร้าใจ แต่สำหรับนักลงทุนระยะยาวแล้ว การทำความเข้าใจว่าความผันผวนระยะสั้นเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง และมีโอกาสสะสมผลตอบแทนที่ดีได้เมื่อสามารถลงทุนในระยะยาว หากผู้ลงทุนเข้าใจจะช่วยให้ลงทุนโดยไม่หวั่นไหวไปกับภาวะตลาดเพียงชั่วขณะ

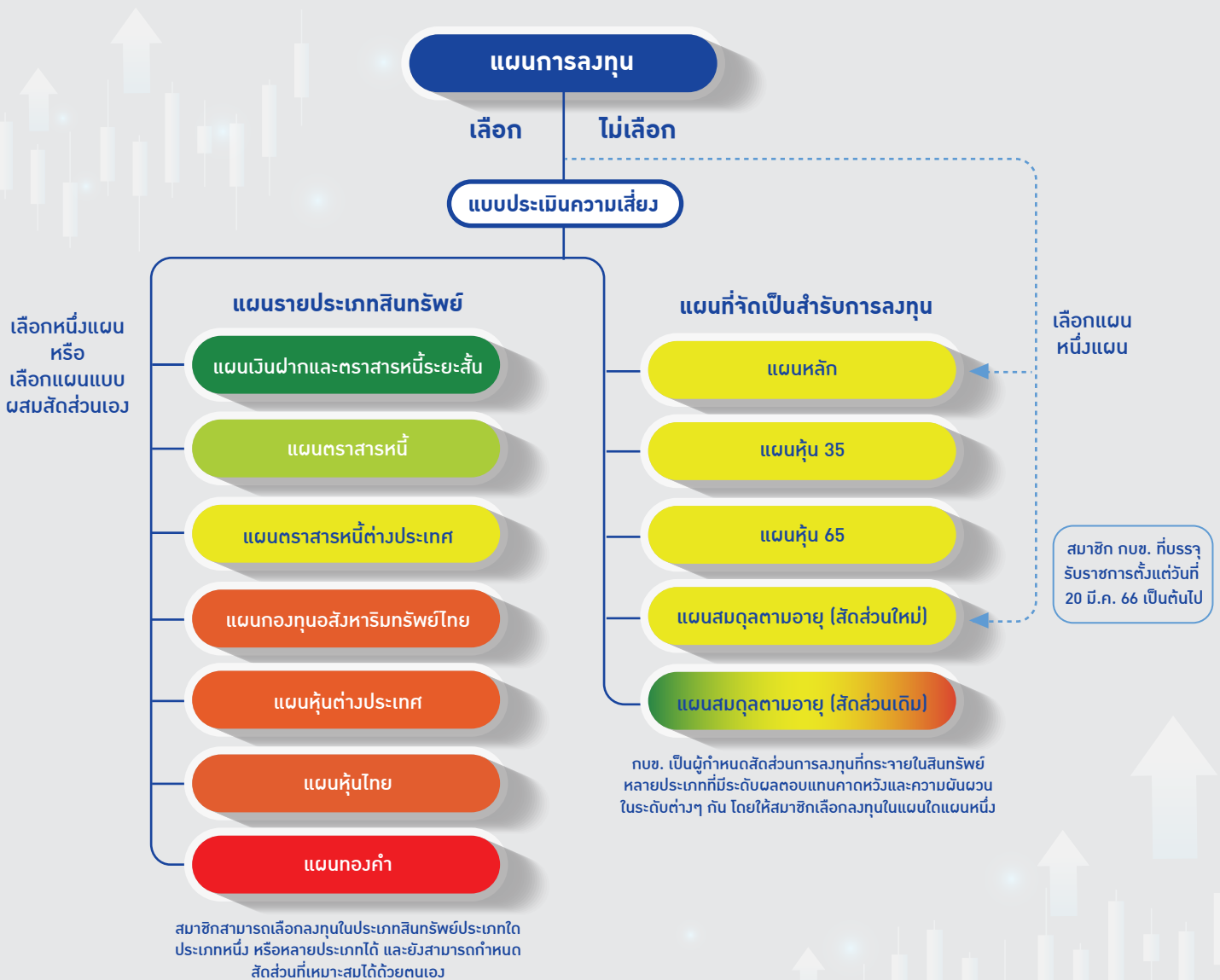
ความเสี่ยงด้านความขาดแคลน (Shortfall Risk) หมายถึง ความเสี่ยงที่คุณจะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายทางการเงินได้ ตัวอย่างเช่น เก็บเงินมาทั้งชีวิตแต่เมื่อถึงวันที่ต้องเกษียณกลับมีเงินไม่เพียงพอ ความเสี่ยงนี้เป็นความเสี่ยงที่มีความสำคัญมากที่สุดแต่กลับไม่ถูกพูดถึง

การที่จะรู้ทันความเสี่ยงจากการลงทุนได้นั้น นอกจากคุณจะต้องรู้จักความเสี่ยงของการลงทุนในสินทรัพย์ต่างๆ แล้ว คุณควรรู้ระดับความเสี่ยงที่ตัวเองยอมรับได้ด้วย เพื่อช่วยให้รู้ว่าคุณเหมาะกับการลงทุนในสินทรัพย์แบบใด เช่น ไม่ค่อยชอบความเสี่ยง รู้สึกกังวลใจหากยอดเงินผันผวนหรือลดลง อาจเน้นลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ แต่หากชอบเสี่ยงเป็นชีวิตจิตใจ เข้าใจและรู้ได้หากราคาคืนผวน คาดหวังผลตอบแทนสูง ก็สามารถเน้นลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงๆ ได้ โดยสิ่งสำคัญที่เราควรคำนึงถึงเสมอ คือ “ความเสี่ยงและผลตอบแทนเป็นของคู่กัน” หากความเสี่ยงสูง ก็มีโอกาสดำเนินผลตอบแทนสูง แต่หากความเสี่ยงต่ำ ผลตอบแทนที่ได้ก็ต่ำตามไปด้วย

สำหรับสมาชิก กบข. การรู้ระดับความเสี่ยงที่ตัวเองยอมรับได้ จะช่วยให้คุณเลือกแผนการลงทุน กบข. ได้อย่างเข้าใจ เพื่อสร้างโอกาสได้รับผลตอบแทนที่กองเงยตามที่คาดหวัง และสอดคล้องกับเป้าหมายการลงทุนเพื่อวัยเกษียณของคุณได้ ซึ่งการลงทุนกับ กบข. เป็นการลงทุนระยะยาวเพื่อเป้าหมายในวัยเกษียณ ดังนั้น กบข. จึงได้ดีไซน์แบบประเมินความเสี่ยงการลงทุนที่เหมาะสมกับเป้าหมายเกษียณสำหรับสมาชิกโดยเฉพาะ และแนะนำให้สมาชิกทำแบบประเมินความเสี่ยงก่อนตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนทุกครั้ง ที่แอป กบข. My GPF Application กดเลือกเมนู “ประเมินความเสี่ยง” โดยผลของการทำแบบประเมินความเสี่ยงด้านการลงทุนของ กบข. จะทำให้สมาชิกทราบระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ พร้อมแนะนำแผนการลงทุนที่เหมาะสมในแต่ละระดับความเสี่ยงให้สมาชิกใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนเพื่อเป้าหมายเกษียณได้อย่างเหมาะสม



นอกจากนี้ยังมีข้อมูลสำคัญที่สมาชิกควรรู้อีกอย่างก็คือ ปัจจุบัน กบข. มีแผนการลงทุนให้สมาชิกเลือกได้หลากหลายถึง 12 แผน แต่ละแผนการลงทุนมีระดับความเสี่ยงแตกต่างกัน เพื่อเป็นทางเลือกให้กับสมาชิก โดยแบ่งประเภทของแผนการลงทุนเป็น 2 ประเภทคือ “**แผนสำรอง**” เป็นแผนที่มีนโยบายการลงทุนกระจายหลากหลายสินทรัพย์ โดยแต่ละแผนจะมีสัดส่วนการลงทุนแตกต่างกัน เช่น แผนหลัก แผนหุ้น 35 แผนหุ้น 65 หรือ แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) หากสมาชิกเลือกแผนสำรองจะสามารถเลือกได้แค่ 1 แผนเท่านั้น ส่วนแผนอีกประเภทคือ “**แผนสินทรัพย์**” ที่แต่ละแผนจะลงทุนในสินทรัพย์ใดสินทรัพย์หนึ่ง เช่น แผนเงินฝากและตราสารหนี้ แผนตราสารหนี้ แผนตราสารหนี้ต่างประเทศ แผนกองทุนอสังหาริมทรัพย์ แผนหุ้นต่างประเทศ แผนหุ้นไทย และแผนทองคำ โดยสมาชิกสามารถเลือก 1 แผน หรือ ผสมสัดส่วนการลงทุนโดยเลือกมากกว่า 1 แผนสินทรัพย์และระบุสัดส่วนของแต่ละแผนการลงทุนได้ตามต้องการจาก 7 แผนสินทรัพย์ ที่ กบข. มีให้เลือก (ยกเว้นแผนทองคำ ที่เลือกสัดส่วนสูงสุดได้ไม่เกิน 10% ของเงินที่เลือกแผนได้)



ทั้งนี้เมื่อสมาชิกทำแบบประเมินความเสี่ยงแล้วทราบระดับความเสี่ยงของตนเองแล้ว ควรเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะกับระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ และต้องไม่ลืมคำนึงถึงเป้าหมายของการลงทุนด้วยว่าเพื่ออะไร มีระยะเวลาในการลงทุนอีกนานแค่ไหน รวมถึงการเตรียมความพร้อมทางจิตใจหากเกิดสถานการณ์การลงทุนผันผวนหรือเมื่อผลตอบแทนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ อย่างไรก็ตามแม้การลงทุนมีความเสี่ยง แต่การไม่ลงทุนเลยก็มีความเสี่ยงที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายหรือมีเงินไม่พอใช้ในวันบั้นปลายของชีวิตได้เช่นกัน และอย่าลืมว่าการลงทุนที่มีความเสี่ยงมากที่สุด คือ การลงทุนโดยที่เราไม่รู้จักและไม่เข้าใจ ดังนั้น การรู้ทันความเสี่ยงจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ลงทุนต้องรู้ เพราะนอกจากจะทำให้เราเข้าใจ “ความเสี่ยง” และ “โอกาสที่จะได้รับผลตอบแทน” แล้ว ท้ายที่สุดจะทำให้เราลงทุนได้อย่างมีความสุขด้วยเป้าหมายที่ชัดเจนเพราะเข้าใจในสิ่งที่กำลังลงทุนอยู่นั่นเอง ... 

สมาชิก กบข. ต้องมี “ติด” 5



ทำ **MISSION** กบข. ครบ 13 Mission
ภายใน 31 ธันวาคม 2566 1,000 ท่านแรกได้รับชุดของขวัญรางวัล
แฟนตัวยง กบข. ทำ Mission ได้ที่เมนู Activity
บน My GPF Application

เข้าแอป สแกนเลย! >>



รวมเทคนิคประหยัดค่าใช้จ่าย ให้่ายเหมือนถอดปลั๊ก



แม้ว่าเงินจะไม่ใช้ทุกอย่างในชีวิต แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตไม่จำเป็นคือการซื้อสิ่งของหรือกิจกรรมต่างๆ ล้วนต้องมีเรื่องของเงินเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ดังนั้นการมีเงินจึงถือว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่ด้วยการระมัดระวังค่าใช้จ่ายที่มีอยู่มากมายสวนทางกับเงินเดือนที่หามาได้ ทำให้เงินที่มีหมดไปอย่างรวดเร็วเหมือนกับน้ำซึมในบ่อทราย ซึ่งกว่าจะผ่านพ้นไปได้ในแต่ละเดือนเรียกได้ว่าแทบขาดใจกันเลยทีเดียว เป็นปัญหาที่หลายคนต้องพบเจอ หลายคนจึงแก้ปัญหาด้วยการหาอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้มีเงินเพียงพอใช้ แต่สำหรับใครที่กำลังตกอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ ก็อย่ามัวเครียดกับการหาเงินเพียงอย่างเดียว ลองหันมาดูแลเรื่องเงินๆ ทองๆ ให้รัดกุมมากขึ้นกว่าเดิมก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณอยู่รอดและมีเงินเหลือเก็บได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งคอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้เทคนิคประหยัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นแบบทำได้ง่ายๆ เหมือนถอดปลั๊กมาฝากให้ลองปรับใช้กันดังนี้

รีวิวกู้ใช้จ่ายในแต่ละวันเพื่อให้เห็นตัวเลข

หากคุณนึกภาพไม่ออกว่าจะเริ่มลดค่าใช้จ่ายส่วนไหนก่อนดี อันนี้ก็ต้องกิน อันนี้ก็ต้องใช้ แนะนำให้เริ่มต้นด้วยการสำรวจหรือรีวิวกู้ใช้จ่ายของตัวเองทุกครั้งที่มีการใช้จ่ายเงิน ด้วยการจดบันทึกรายละเอียดว่าในแต่ละวันคุณได้ใช้เงินไปกับค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง แม้ว่าวิธีนี้จะไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ แต่ก็ยังเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่ทำให้คุณได้เห็นภาพชัดเจนว่าในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ หรือแต่ละเดือน มีรายจ่ายใดที่เป็นรายจ่ายประจำหรือไม่ประจำ รายจ่ายรายการไหนที่มียอดสูงเกินกว่าปกติ และรายจ่ายไหนบ้างที่เราจ่ายไปแล้วรู้สึกว่าเป็นความจำเป็น รวมถึงทำให้รู้ว่าควรจะลดจำนวนเงินลงได้จากค่าใช้จ่ายอะไรได้อีกบ้าง โดยไม่กระทบวิถีชีวิตของคุณจนเกินไป

กำหนดจำนวนเงินที่ใช้จ่ายเป็นรายวันให้เหมาะสมกับเงินที่มี

การกำหนดเงินใช้จ่ายเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณมีวินัยในการใช้เงิน อีกทั้งยังช่วยในการควบคุมค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างดีภายใต้งบประมาณที่คุณมีในแต่ละวัน เมื่อคุณรู้แล้วว่าในแต่ละเดือนมีค่าใช้จ่ายอะไรที่เป็นบ้าง เมื่อมีรายได้เข้ามาหลังจากหักค่าใช้จ่ายประจำต่างๆ เหล่านั้นออกไปแล้ว ให้คุณนำเงินที่เหลืออยู่มาหารจำนวนวันในแต่ละเดือน ยกตัวอย่างเช่น เงินที่เหลือหักค่าใช้จ่ายต่างๆ ไปแล้วทั้งเดือน 6,300 บาท นำมาหาร 30 วัน จะพบว่าคุณสามารถใช้เงินได้เท่ากับวันละ 210 บาท วิธีนี้จะทำให้รู้ว่าในแต่ละวันสามารถใช้เงินได้มากที่สุดเท่าไร หากวันไหนที่คุณใช้เกินก็ควรต้องไปลดค่าใช้จ่ายของวันถัดไป หรือวันไหนใช้เงินไม่ถึงงบประมาณที่กำหนดไว้เงินที่เหลือก็เก็บกลับเข้ากระเป๋าหรือนำไปหยอดกระปุกไว้ก็ไม่ว่ากัน

ลดปาร์ตี้หลังเลิกงาน

หลังเลิกงานเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขของคนทำงาน ที่ต้องนัดผองเพื่อนออกไปร้านอาหารสังสรรค์กันดื่มกิน หนึ่งสัปดาห์นัดกันแบบนี้ 2-3 ครั้งหรือมากกว่านั้น พฤติกรรมแบบนี้ช่วยทำให้เราผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้ แต่อย่าลืมว่าหากมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดความเครียดกับเงินในกระเป๋าแทนได้ และหากต้องการควบคุมรายจ่ายลองปรับลดจำนวนครั้งของการไปปาร์ตี้หลังเลิกงานหรือลดรายจ่ายแต่ละครั้งลงก็จะทำให้ยังคงได้ผ่อนคลายความเครียดและช่วยเพิ่มเงินออมไปได้พร้อมๆ กัน โดยอาจจะหันไปคลายเครียดหรือผ่อนคลายในรูปแบบอื่นแทนที่ไม่ได้ใช้เงินหรือใช้เงินน้อยลง เช่น การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง หรือ การออกกำลังกายในสวนสาธารณะแทน

เปลี่ยนเครื่องดื่มแก้วโปรดให้กลายเป็นเงินเก็บ

หากคุณเป็นพวกสายดื่มไม่ว่าจะเป็น ชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำผลไม้ต่างๆ การได้ดื่มสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นความสุขของวัน ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แม้จะรู้สึกดีแต่เมื่อนำเงินที่จ่ายค่าเครื่องดื่มเหล่านี้มาดูจะพบว่ารวมกันเป็นจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียว และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เงินหมดกระเป๋าได้แบบไม่รู้ตัว ดังนั้นเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแก้วโปรดของคุณ โดยไม่จำเป็นต้องดื่มหดหรือดื่มหาดสิ่งเหล่านี้ลงทั้งหมด แต่อาจเลือกลดปริมาณตามความเหมาะสม เช่น จากการดื่มวันละ 2 แก้ว ให้เหลือวันละ 1 แก้วต่อวัน หรือหากดื่มน้ำไม่ได้จริงๆ ก็ใช้วิธีการลดราคาลงจากเดิมเคยซื้อแก้วละ 70 บาท เปลี่ยนไปซื้อแก้วละไม่เกิน 50 บาท หรือลองชงดื่มเอง ทำแบบนี้ทุกวัน วันละนิดก็ทำให้คุณประหยัดเงินในกระเป๋าเพื่อเหลือไว้เป็นเงินเก็บได้โดยที่คุณยังได้ดื่มเครื่องดื่มแก้วโปรดเช่นเดิม



ลดค่าบริการรายเดือนบางอย่างที่ไม่ใช้งาน

ในแต่ละเดือนคุณหมดค่าใช้จ่ายรายเดือนไปกับความบันเทิงใดไปบ้าง เช่น ค่าออกกั๊ลังกาย หรือค่าฟิตเนส แพคเกจค่าโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตที่มีราคาสูงเกินไป ค่าแพคเกจดูหนังฟังเพลงออนไลน์ รวมถึงแอปพลิเคชันต่างๆ ที่คุณได้กดติดตามไว้มากมาย ค่าบริการเหล่านี้ดูเงินในกระเป๋าคุณไปไม่น้อยเลย ลองทบทวนดูว่ามีบริการใดที่คุณไม่ค่อยได้ใช้งานหรือไม่คุ้มค่า เป็นไปได้ไหมที่คุณจะปิดการใช้งานหรือยกเลิกค่าใช้จ่ายตรงนั้น เพียงแค่นี้ก็ทำให้คุณมีเงินเหลือออมหรือนำไปใช้จ่ายอย่างอื่นที่จำเป็นกว่าแทนได้

ลดการใช้พลังงานในแต่ละเดือน

เพียงแค่คุณปรับวิถีชีวิตเล็กน้อยในบ้าน เช่น ปิดไฟ ปิดสวิตช์หรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งที่ไม่ใช้งาน เลือกใช้หลอดไฟที่มีการใช้พลังงานต่ำ ปรับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศและเครื่องทำความร้อนให้เหมาะสม ถ้ามีเครื่องใช้ไฟฟ้าเก่าที่อาจกินไฟเกินไปก็ควรต้องเปลี่ยน แม้ว่าการลดการใช้พลังงานในแต่ละเดือนจะช่วยได้เพียงเล็กน้อย แต่ถ้าทำเป็นประจำทุกวันก็ทำให้คุณเห็นความแตกต่างและช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายตรงนี้ได้อย่างแน่นอน

หาตัวช่วยทางการเงิน

การบันทึกรายรับรายจ่ายทุกวันหลายคนคงมองว่าเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ก็ทำให้ยุ่งยากจริงไหม จดแล้วไม่รู้จะเอาไปเก็บไว้ตรงไหน จดแล้วหลงลืมไปบ้าง หากมีตัวช่วยดีๆ จะช่วยให้คุณสามารถจดบันทึกรายรับรายจ่ายและวางแผนทางการเงินได้ง่ายและดียิ่งขึ้น อย่างโปรแกรมบันทึกรายรับ-รายจ่ายที่พัฒนาโดย กบข. เป็นตัวช่วยสรุปค่าใช้จ่ายในการบันทึกรายรับและรายจ่ายต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคุณให้ง่าย โดยแยกตามหมวดหมู่ และสามารถดูประวัติใช้จ่ายย้อนหลังในแต่ละวันได้ เพื่อให้คุณตระหนักและวางแผนควบคุมการใช้จ่ายได้มากขึ้น



มาถึงตรงนี้คอลัมน์ Money Buddy ยังมีข้อมูลมาแชร์เพิ่มเติมจากผลสำรวจโพลความคิดเห็นสมาชิก กบข. เรื่อง “ค่าใช้จ่ายอะไรที่สมาชิก กบข. สามารถตัดหรือลดลงได้” โดยการสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของสมาชิกที่มีต่อการใช้จ่ายและการออม เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาการสื่อสารและส่งเสริมการออมให้กับสมาชิกในเดือนเมษายนที่ผ่านมา โดยผลการสำรวจจากข้อคำถามที่ว่าหากสมาชิก “มีความจำเป็น” ต้อง “สะสมเงินจำนวน 560 บาท” ให้ได้ต่อเดือน คุณจะ สามารถตัดลดค่าใช้จ่ายได้หรือไม่ ซึ่งพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่ ร้อยละ 93.7 สามารถตัดหรือลดค่าใช้จ่ายได้ ในขณะที่สมาชิกอีกร้อยละ 6.3 ไม่สามารถตัดหรือลดค่าใช้จ่ายได้ ทั้งนี้ ยังพบว่าจำนวนเงินที่เหลือออมจากการตัดหรือลดค่าใช้จ่ายต่อเดือนของสมาชิกออกไปเฉลี่ยอยู่ที่ 2,137 บาท และประเภทรายการที่สมาชิกสามารถตัดหรือลดค่าใช้จ่ายได้ 3 อันดับแรก ได้แก่

อันดับ 1 การสังสรรค์กับเพื่อน ร้อยละ 53.3

อันดับ 2 ตั๋วเครื่องบินแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ ร้อยละ 48

อันดับ 3 ซื้อเครื่องดื่มที่ทำทานเองได้ เช่น กาแฟ น้ำแดง มะนาวโซดา ร้อยละ 46.7

จะเห็นว่าเพียงแค่ปรับวิถีการดำเนินชีวิตเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถลดค่าใช้จ่ายบางอย่างได้และทำให้มีเงินเหลือในกระเป๋าเพิ่มขึ้น และนี่คือเทคนิคบางส่วนของการปรับลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นให้รู้สึกละเอียดเหมือนแค่ถอดปลั๊กที่นำมาฝากกันฉบับนี้ ซึ่งอาจไม่ได้เหมาะกับคุณทั้งหมด เพราะภาระค่าใช้จ่ายของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันออกไป แต่เชื่อเถอะว่าการเริ่มต้นด้วยการหมั่นรีวิวและตั้งใจที่จะลดค่าใช้จ่ายอยู่เสมอ โดยเริ่มจากค่อยๆ ลดไปที่ละรายการ แม้จะลดได้เพียงไม่กี่สิบบาท แต่ก็ยังดีกว่าไม่ลดเลย จริงไหม? ... 



“วัยเกษียณ”

ลงทุนอย่างไรให้เงินจอกเยย



การบริหารเงินออมให้จอกเยยสามารถทำได้ทุกช่วงชีวิต และไม่ได้สิ้นสุดลงเมื่อคุณเกษียณอายุราชการแล้ว แต่การลงทุนในวัยเกษียณนั้นมีความแตกต่างจากการลงทุนเพื่อการเกษียณ ตรงที่ไม่มีรายได้ประจำสำหรับนำมาลงทุนทุกเดือนเหมือนในวัยทำงานอีกแล้ว ซึ่งแม้ว่าข้าราชการจะได้รับเงินบำนาญรายเดือนตามสิทธิ์ แต่กว่าเงินบำนาญจะไม่ได้เพิ่มขึ้นทุกปีเหมือนเช่นเงินเดือน หลายคนจึงเริ่มมองหาวิธีที่สามารถทำให้เงินเก็บที่สะสมมาทั้งชีวิตจอกเยยต่อไปได้เพื่อให้มีเงินเพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่มีแนวโน้มสูงขึ้นทุกขณะ และเพื่อให้ตอบใจกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในวัยเกษียณของตนเอง ซึ่งคอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” มีแนวทางการลงทุนสำหรับคนวัยเกษียณรูปแบบต่างๆ มาฝากกัน

แบ่งเงินเก็บหลังเกษียณให้เป็นสัดส่วน

สำหรับสมาชิกที่ใกล้เกษียณ คุณควรเริ่มวางแผนการบริหารเงินเก็บที่คุณมี เช่น เงินออมที่มีกับ กบข. หรือเงินออมจากแหล่งอื่นๆ โดยแบ่งเงินออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้



ส่วนที่ 1 เอาไว้เป็นเงินสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน โดยลองประเมินว่าคุณน่าจะมีค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไรต่อเดือน แล้วจึงประมาณการเป็นค่าใช้จ่ายรายปี เพื่อดูว่าเราต้องถอนเงินเก็บออกมาใช้มากเพียงใดต่อปี เพื่อจะได้นำเงินส่วนต่าง ไปบริหารจัดการในส่วนอื่นๆ ต่อไป



ส่วนที่ 2 เอาไว้เป็นเงินสำรองฉุกเฉิน ถึงแม้เราจะมีการทำงานประกันแบบต่างๆ ไว้แล้ว ทั้งประกันภัย ประกันชีวิต ประกันสุขภาพ แต่ก็ควรมีเงินสำรองฉุกเฉินไว้อย่างน้อย 3-6 เท่าของค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน เผื่อไว้ในกรณีที่เกิดเหตุเจ็บป่วยที่ประกันไม่ครอบคลุม หรือมีเหตุให้ต้องมีค่าใช้จ่ายมากกว่าที่คาดไว้ โดยควรเก็บเงินส่วนนี้ไว้แบบที่สามารถเบิกถอนได้ทันที เช่นการฝากออมทรัพย์หรือฝากประจำ



ส่วนที่ 3 เอาไว้เป็นเงินสำหรับนำไปลงทุน คือเงินทั้งหมดที่หักลบเงินสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน (ส่วนที่ 1) และเงินก้อนสำรองฉุกเฉิน (ส่วนที่ 2) ออกไปแล้ว โดยนำไปแบ่งแยกตามพอร์ตการลงทุนของแต่ละเป้าหมาย นอกเหนือจากที่ต้องการทยอยอดทำให้เงินเก็บงอกเงย ก็อาจมีพอร์ตเพื่อการใช้จ่ายตามไลฟ์สไตล์ การช่วยเหลือสังคม หรือเป็นมรดกสำหรับลูกหลานต่อไป

เมื่อเราแบ่งสัดส่วนเงินสำหรับการลงทุน (ส่วนที่ 3) ออกมาได้แล้ว ในแต่ละพอร์ตการลงทุนควรมีลักษณะที่เหมาะสม เนื่องจากต้องให้ความสำคัญกับการรักษาเงินต้น และผลตอบแทนควรสูงกว่าอัตราเงินเฟ้อ โดยกระจายความเสี่ยงไปยังการลงทุนในสินทรัพย์หลากหลายประเภท มีการปันผลจ่ายดอกเบี้ยอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ในแต่ละประเภทสินทรัพย์ควรกำหนดสัดส่วนการลงทุนที่สอดคล้องกับเป้าหมาย และระดับความเสี่ยงที่คุณเองสามารถยอมรับได้ ดังนี้

สินทรัพย์ความเสี่ยงต่ำ เช่น เงินฝากออมทรัพย์ กองทุนรวมตลาดเงิน เพื่อให้มีเงินสดพร้อมใช้ สามารถเบิกถอนได้ในระยะเวลาสั้นๆ

สินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงปานกลาง เช่น พันธบัตรรัฐบาล หุ้นกู้เอกชน กองทุนตราสารหนี้ระยะกลาง กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ เพื่อเพิ่มผลตอบแทนให้กับพอร์ตการลงทุน

สินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น กองทุนรวมหุ้น เพื่อเพิ่มผลตอบแทนให้กับพอร์ตการลงทุน

ข้อควรระวังในการลงทุนหลักเกษียณ

1. อย่าลงทุนในสินทรัพย์ที่เสี่ยงต่ำจนเกินไป เพราะผลที่ตามมา คือ จะได้ผลตอบแทนในระดับต่ำจนเกินไป เช่น นำเงินทั้งหมด 2 ล้านบาท ไปฝากออมทรัพย์ เพื่อให้ได้ดอกเบี้ย 0.75% ต่อปี เท่ากับว่าคุณจะได้ดอกเบี้ยเป็นเงิน 15,000 บาท ต่อปีเท่านั้น

2. อย่าลงทุนในสินทรัพย์ที่เสี่ยงจนเกินไป เช่น นำเงินไปลงทุนหุ้นเก็งกำไร ลงทุนในตลาดอนุพันธ์ เพราะผลที่ตามมาอาจฉุดขาดและทำให้ขาดทุนได้

3. อย่าลงทุนในสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่องต่ำ เช่น ซื้อหุ้นกู้อายุ 10 ปี เพราะหากต้องการใช้เงินก็ไม่สามารถถอนได้ในระยะเวลาที่ต้องการ

ดังนั้น ในเมื่อเป็นเงินก้อนสุดท้ายของชีวิต เทคนิคการลงทุนหลักเกษียณจึงต้องให้ความสำคัญกับความมั่นคงสูง เพื่อเป็นการรักษาเงินต้น ภายใต้อความเสี่ยงที่ยอมรับได้ หรือการยินยอมรับความเสี่ยง เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามเป้าหมายการลงทุน ดังนั้น ผลตอบแทนที่ได้ในระยะยาว 5 ปี ขึ้นไป จึงควรสูงกว่าอัตราเงินเฟ้อโดยเฉลี่ย



นอกจากนี้ คุณยังสามารถเลือกใช้บริการออมต่อ กับ กบข. เพื่อเป็นทางเลือกการบริหารเงินหลังเกษียณของสมาชิก โดยสามารถแจ้งความประสงค์ “ออมต่อ” เพื่อให้ กบข. บริหารเงินต่อไปโดยไม่มีค่าธรรมเนียมในการดำเนินการใดๆ และยังสามารถเลือกรูปแบบการรับเงินคืนได้ถึง 4 รูปแบบ ดังนี้



รูปแบบที่ 1 ออมต่อกักรจำนวน

คือ การที่สมาชิกแจ้งความประสงค์ให้ กบข. บริหารเงินออมที่ได้รับเมื่อออกจากราชการทั้งหมดต่อไป เหมาะกับสมาชิกที่ยังไม่มีแผนใช้เงินออมที่ได้รับเมื่อออกจากราชการ หากต่อมามีความต้องการใช้เงินก็สามารถแจ้งความประสงค์ในการนำเงินออมออกกับ กบข. โดยตรง



รูปแบบที่ 2 ทอยรับเงินเป็นงวดๆ

คือ การที่สมาชิกแจ้งความประสงค์ทอยขอรับเงินออมที่ได้เมื่อออกจากราชการเป็นรายงวด สมาชิกสามารถเลือกได้ว่าเป็นงวดรายเดือน ราย 3 เดือน ราย 6 เดือน หรือรายปี โดยแต่ละงวดต้องไม่ต่ำกว่า 3,000 บาท เหมาะกับสมาชิกที่มีความต้องการใช้เงินอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่ออกจากรายการเงินออมในส่วนที่ กบข. ยังคงบริหารจัดการให้อยู่



รูปแบบที่ 3 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ

คือ การที่สมาชิกแจ้งความประสงค์ขอรับเงินออมที่ได้รับเมื่อออกจากราชการไปก่อนส่วนหนึ่ง ส่วนที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ เหมาะกับสมาชิกที่มีแผนการใช้เงินเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือยังประสงค์ให้ กบข. บริหารจัดการต่อไป เพื่อสร้างผลตอบแทนต่อเนื่อง



รูปแบบที่ 4 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือทอยรับเงินเป็นงวดๆ

คือ การที่สมาชิกแจ้งความประสงค์ขอรับเงินออมที่ได้รับเมื่อออกจากราชการไปก่อนส่วนหนึ่ง ส่วนที่เหลือขอทอยรับเป็นรายงวด โดยสมาชิกสามารถจะเลือกได้ว่าเป็นงวดรายเดือน ราย 3 เดือน ราย 6 เดือน หรือรายปี โดยแต่ละงวดต้องไม่ต่ำกว่า 3,000 บาท เหมาะกับสมาชิกที่มีแผนการใช้เงินก่อนเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือทยอยใช้ ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่ออกจากรายการเงินออมในส่วนที่ กบข. ยังคงบริหารจัดการให้อยู่

หมายเหตุ: สามารถศึกษารายละเอียด และเงื่อนไขสำคัญของบริการออมต่อได้ที่ www.gpf.or.th

ท้ายนี้การใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพียงแค่เริ่มวางแผนและลงมือทำตั้งแต่วันนี้ มาเริ่มต้นสร้างสุขวันเกษียณในแบบที่คุณสามารถออกแบบได้ด้วยตนเองตั้งแต่วันนี้กันดีกว่า ... 



กบข. ร่วมบันทึกเทปถวายชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2566

ดร.ศรัทธา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำคณะผู้บริหารและพนักงาน เข้าร่วมบันทึกเทปถวายชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ครีเสินทรมหาวิราลกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2566 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT)



กบข. จับมือ ฟิน อินชัวร์นส์ โบรคเกอร์ มอบสวัสดิการ ประกันภัยส่วนลดเบี้ยประกันสูงสุด ร้อยละ 15 หวังช่วยเพิ่มทางเลือกประกันให้แก่สมาชิก

กบข. ร่วมกับ ฟิน อินชัวร์นส์ โบรคเกอร์ จัดสวัสดิการประกันภัยรถยนต์ ส่วนลดสูงสุด 15% แก่สมาชิก กบข. พร้อมสิทธิลุ้นรับทองคำ 24 รางวัล มูลค่ากว่า 200,000 บาท หวังเป็นทางเลือกสวัสดิการประกันให้แก่สมาชิก

ดร.ศรัทธา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กล่าวว่า “การจัดหาสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้แก่สมาชิก เป็นหนึ่งในภารกิจหลักของ กบข. นอกเหนือจากการส่งเสริมการทวีค่าเงินออมให้แก่สมาชิก ซึ่ง กบข. มีเป้าหมายในการ “ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้” เพื่อให้สมาชิกมีเงินใช้อย่างเพียงพอในวัยเกษียณ กบข. จึงร่วมกับบริษัท ฟิน อินชัวร์นส์ โบรคเกอร์ จำกัด เปิดตัวโครงการสวัสดิการประกันภัยเพื่อสมาชิก กบข. โดยสมาชิกจะได้รับส่วนลดเบี้ยประกันสูงสุด 15% เมื่อซื้อประกันภัยรถยนต์กับฟิน อินชัวร์นส์ ที่รวบรวมประกันจากพาร์ทเนอร์บริษัทประกันชั้นนำ 25 บริษัท เพื่อให้สมาชิกสามารถเปรียบเทียบเงื่อนไขและเบี้ยประกันได้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ในอนาคตจะขยายความร่วมมือให้ครอบคลุมประกันภัยประเภทอื่นๆ เพื่อให้สมาชิกมีทางเลือกที่หลากหลายและยังได้รับเบี้ยประกันที่คุ้มค่าอีกด้วย”

ด้านนายปัญญาวัฒน์ โพธิ์ศรีทอง ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ฟิน อินชัวร์นส์ โบรคเกอร์ จำกัด กล่าวว่า บริษัท ฟิน อินชัวร์นส์ โบรคเกอร์ จำกัด เป็นบริษัท Digital Broker สายประกัน สัญชาติไทย ก่อตั้งขึ้นภายใต้ความตั้งใจการลดความเสี่ยงด้านประกันให้กับประชาชนทั่วประเทศ ซึ่งความร่วมมือกับ กบข. ในครั้งนี้ บริษัทฯ รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดหาสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้แก่สมาชิก กบข. โดยบริษัทฯ ขอมอบสวัสดิการส่วนลดสูงสุด 15% เมื่อซื้อประกันภัยรถยนต์ผ่านบริษัทฯ หรือการซื้อประกันภัยรถยนต์ด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชัน ฟิน ประกันรถ หรือช่องทางตัวแทนนายหน้าของบริษัทฯ รวมถึงสามารถแบ่งชำระค่าเบี้ยประกันได้สูงสุด 6 งวด ซึ่งสมาชิก กบข. สามารถเลือกทำประกันได้กับทุกบริษัทที่เป็นพาร์ทเนอร์ของฟินที่มีมากถึง 25 บริษัทประกันชั้นนำ และเมื่อสมาชิก กบข. เลือกซื้อประกันภัยรถยนต์กับทางบริษัท ฟิน อินชัวร์นส์ โบรคเกอร์ จำกัด จะได้รับสิทธิพิเศษเพิ่มเติม ฟรีฟิล์มกันรอยมือถือไอโฟนรุ่นไฮโดรพลัส มูลค่า 290 บาท หรือสามารถนำไปเป็นส่วนลดในร้านไอโฟนสโตร์ ได้ ระยะเวลาสิทธิตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2567

นอกจากนี้ สมาชิก กบข. ทุกคน ยังมีสิทธิ์ลุ้นรับทองคำ 1 สลึง เพียงแค่ลงทะเบียนรับสิทธิ์ผ่าน 2 ช่องทาง ได้แก่ 1. แอปพลิเคชัน กบข. My GPF Application และ 2. LINE กบข. @gpfcommunity ที่เมนูสิทธิพิเศษ หลังจากนั้นคลิกที่แบนเนอร์ฟิน ประกันรถ ซึ่งจะระบบจะนำไปสู่ขั้นตอนการลงทะเบียนรับทองคำ โดยจะมีการจับรางวัลลุ้นทองคำและประกาศผลทุกสิ้นเดือนสิงหาคม ตุลาคม และธันวาคม เดือนละ 8 รางวัล รวมทั้งสิ้น 24 รางวัล มูลค่ากว่า 200,000 บาท ระยะเวลาลุ้นรับทองคำตั้งแต่วันที่ 10 กรกฎาคม ถึง 28 ธันวาคม 2566 ประกาศผลผู้โชคดีผ่านทางเพจบุ๊กเพจ Fin Insurance Broker Thailand-ฟิน ประกันรถ โบรคเกอร์, เพจบุ๊กเพจ ฟินประกันรถ สำนักงานใหญ่ และแอปพลิเคชัน ฟินประกันรถ ซึ่งบริษัทฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า กิจกรรมนี้จะมีส่วนช่วยสนับสนุนให้ สมาชิก กบข. และครอบครัวเข้าถึงประกันได้ง่ายขึ้นเพื่อเพิ่มความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook กบข. หรือ LINE กบข. @gpfcommunity หรือศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก โทร. 1179

เลขาฯ กบข. แสรับบทบาทการเป็นนักลงทุน ที่รับผิดชอบต่อสังคม ในงานสัมมนา SET Sustainability Forum

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ได้เข้าร่วมงานสัมมนา “SET Sustainability Forum” ประจำปี 2566 ครั้งที่ 2 จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย โดย ดร. ศรีกัญญา ได้เน้นย้ำเทรนด์การลงทุนอย่างยั่งยืนกำลังเติบโตอย่างรวดเร็วทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เห็นได้ชัดจากกระแสเงินลงทุนมหาศาลไหลเข้าในกิจการที่คำนึงถึง ESG จึงทำให้ กบข. ตระหนักถึงบทบาทของการเป็น “นักลงทุนที่เป็นเจ้าของสินทรัพย์ทั่วโลก (Universal Owner)” ที่เชื่อว่า กบข. สามารถสร้างผลตอบแทนที่ระยะยาวให้กับสมาชิกควบคู่ไปกับการสร้างผลตอบแทนทางสังคมได้ จึงได้กำหนดกรอบนโยบายและแนวทางในการลงทุนที่สนับสนุนการนำปัจจัยด้าน ESG มาบูรณาการ พร้อมทั้งเพิ่มกระบวนการ Positive Engagement เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนร่วมมือกันยกระดับการดำเนินงานด้าน ESG ซึ่งจะเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนภารกิจด้านการลงทุนอย่างรับผิดชอบต่อสังคมที่ยั่งยืน

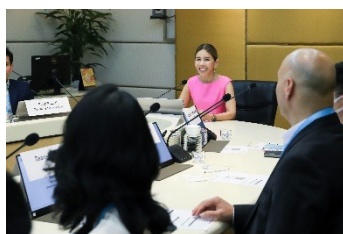
นอกจากนี้ภายในงานสัมมนายังมีผู้นำองค์กรต่าง ๆ มาแชร์มุมมองและบทบาทการนำปัจจัยด้านความยั่งยืน (ESG) ขององค์กรไปสู่การปฏิบัติจริงอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างประโยชน์และโอกาสในการเติบโตของธุรกิจในระยะยาวต่อไป



กบข. ร่วมกับ Institutional Investor จัดงาน Thailand Global Investment Workshop 2023

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จัดงาน Thailand Global Investment Workshop 2023 ร่วมกับ Institutional Investor บริษัทวิจัยและนิตยสารด้านการเงินชั้นนำของประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในหลากหลายหัวข้อ อาทิ การลงทุนในสถานะอัตราดอกเบี้ยสูง แนวทางการลงทุนอย่างมีธรรมาภิบาลเพื่อผลตอบแทนที่ยั่งยืน ซึ่งได้รับเกียรติจากผู้เชี่ยวชาญมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งจาก American Century Investments, Baillie Gifford, Janus Henderson Investors, SMU Endowment Investment Office, GAM Investments Pictet Asset Management โดยมีธนาคารแห่งประเทศไทย ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย ธนาคารกสิกรไทย บริษัทไทยประกันชีวิต เข้าร่วมด้วย

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กล่าวว่า ในปีนี้ประเด็นการลงทุนท่ามกลางความท้าทายของสถานะอัตราดอกเบี้ยสูงจากมาตรการทางการเงินภายหลังเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จึงมีโอกาและความเสี่ยงของการลงทุนในตราสารหนี้ ซึ่งการลงทุนควรคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างความยั่งยืนควบคู่กับการสร้างผลตอบแทน โดยงาน Thailand Global Investment Workshop 2023 จัดขึ้นที่สำนักงาน กบข. เมื่อเร็วๆ นี้



Check Now



เทคนิคเอาชนะความกลัว ลดความตื่นเต้น ทุกสถานการณ์



ความกลัว คือ อารมณ์ที่เป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต่างต้องเคยพบเจอ ไม่ว่าจะเป็นความกลัวในความล้มเหลวผิดพลาด ความกลัวการไม่เป็นที่ยอมรับ ความกลัวที่จะก้าวข้ามความยากลำบากในหลายเรื่องราวของชีวิต หรือความกลัวที่เกิดจากความไม่รู้ว่าจะต้องเผชิญสิ่งใด ในขณะที่ยากการตื่นเต้นวิตกกังวลใจก็เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ซึ่งหากใครยังคิดที่ยึดเครียดควบคุมอาการเหล่านี้ไม่ได้สักที คอลัมน์ WOW ฉบับนี้มีเทคนิคเอาชนะความกลัว ลดความตื่นเต้นมาฝาก รับรองว่าสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงกับทุกสถานการณ์ และบางทีอาจช่วยคุณเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคุณในเวอร์ชันที่มีความมั่นใจมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย



1. ค้นหาสาเหตุของความกลัว

แน่นอนว่าทุกคนย่อมมีเรื่องราวหรือสิ่งที่มีกระทบจิตใจแตกต่างกันออกไป ลองเริ่มต้นจากการค้นหาสาเหตุของความกลัว เรียนรู้ว่าตัวเองกำลังกลัวอะไร แล้วทำไมถึงกลัว ซึ่งคนส่วนมากมักจะกลัวในสิ่งที่ตัวเองนั้น ‘ไม่รู้’ มากกว่าสิ่งที่เคยเห็นหรือเกิดขึ้นจริงในชีวิต ดังนั้นลองวิเคราะห์ถึงรากปัญหาของความกลัวในใจ แล้วดูว่าจุดเริ่มต้นของความกลัวนั้นเกิดขึ้นจากเรื่องราวใด มีเหตุผลภายใต้ความไม่กล้าของเราหรือไม่ และเมื่อรู้แล้วก็จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับความกลัวได้อย่างตรงจุดและก้าวผ่านมันไปได้อย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้นนั่นเอง



2. หาวิธีการจัดการความกลัว

เมื่อค้นพบต้นตอของปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการจัดการกับความกลัว ซึ่งหนึ่งในวิธีพิชิตความกลัวได้นั้น คือต้องเสริมพลังความกล้าให้กับตัวเอง โดยเริ่มจากการค่อยๆ เผชิญหน้ากับความไม่คุ้นชินต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก หรือความกล้าในการแสดงความคิดเห็น ลองเติมความกล้าในสิ่งที่เราจะทำไปทีละเล็กละน้อย ถึงแม้ว่าในตอนแรกเราอาจจะรู้สึกไม่สบายใจเพราะไม่คุ้นเคย แต่เมื่อได้เริ่มทำไปเรื่อยๆ เราจะค่อยๆ ก้าวข้ามจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ง่ายขึ้น และการที่ได้ทำซ้ำๆ แม้ทีละเล็กละน้อยก็สามารถกลายเป็นพลังเสริมความมั่นใจที่ช่วยทะลายความกลัวในใจได้ในท้ายที่สุดนั่นเอง นอกจากนี้การได้ลองเปลี่ยนมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจใหม่ให้กับตัวเอง และการได้มองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง ยังสามารถช่วยให้คุณกล้าที่จะเอาชนะความกลัวได้ง่ายขึ้น เพราะความกล้านี้แหละที่จะช่วยพลิกชีวิตคุณขึ้นมาได้ ดังนั้นจงบอกตัวเองอยู่เสมอว่า ‘ฉันทำได้ ฉันทำได้ และฉันต้องทำได้’ และอย่าปล่อยให้ความกลัวมาขัดขวางเส้นทางชีวิตของคุณ



3. มีสติ

สุดยอดอาวุธลับที่สำคัญที่สุดในการเอาชนะความกลัวก็คือ สติ เรียกได้ว่าเป็นคุณสมบัติอันสำคัญของเหล่าผู้ที่สามารถก้าวข้ามความกลัวจนประสบความสำเร็จในชีวิต แต่การมีสตินั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในชั่วข้ามคืน เพราะต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝน ซึ่งหากคุณฝึกเรียกสติอยู่เป็นประจำก็จะช่วยลดการหมกมุ่นกับความกลัวและใช้พลังงานทั้งหมดมุ่งมั่นทำในสิ่งที่ตั้งใจแทน ซึ่งนอกจากจะทำให้คุณสามารถเอาชนะความกลัวได้แล้ว สติยังเป็นพลังหรือบ่อเกิดของปัญญาที่ช่วยผลักดันความสำเร็จได้อีกด้วย



4. ฝึกบริหารลมหายใจ เพื่อรับมือกับความตื่นเต้น

ความตื่นเต้นและความวิตกกังวลนั้น มักจะทำให้ระบบการหายใจของเราผิดปกติ ดังนั้นการบริหารลมหายใจจึงเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยเอาชนะความกลัวอย่างได้ผล ทุกครั้งที่คุณต้องเผชิญความกลัวจนรู้สึกตื่นเต้นจนเสียการควบคุมแล้ว ให้ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆ อย่างช้าๆ ให้เต็มปอด ก่อนจะค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยการบริหารลมหายใจเช่นนี้ติดต่อกันสักระยะจะช่วยให้คุณอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และช่วยให้คุณผ่อนคลายร่างกายจากความตื่นเต้นและความวิตกกังวลได้ ถือเป็นวิธีคลาสสิกในการเอาชนะความกลัวที่เหล่านักแสดงใช้ก่อนขึ้นเวทีอยู่เสมอ



5. แกล้งทำเป็นไม่ตื่นเต้น

เมื่อคุณลองทุกวิถีทางแล้ว แต่ร่างกายยังปฏิเสธที่จะลดความตื่นเต้นลง ให้คุณหักดิบด้วยการแกล้งทำเป็นไม่ตื่นเต้นเสียเลย ลองสวมบทบาทนักแสดงเป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไรเลยสักนิดกับเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ แปลกแต่จริงเพราะหลายคนบอกว่าวิธีนี้ใช้แล้วกลับรู้สึกมั่นใจเพิ่มขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ



6. ยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบ และเรียนรู้จากความล้มเหลว

สิ่งสำคัญคือคุณต้องยอมรับว่าไม่มีใครบนโลกนี้สมบูรณ์แบบ เมื่อคุณยอมรับแล้วว่าความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง ความกลัวของคุณจะค่อยๆ กลับขึ้นมา แทนที่จะโฟกัสไปที่ความสมบูรณ์แบบของผลลัพธ์ ลองเปลี่ยนมาโฟกัสที่ความก้าวหน้าในพัฒนาการของเราว่าดีขึ้นจากเดิมแค่ไหน อย่าใช้ความมุ่งหวังว่าจะต้องทำแล้วสมบูรณ์แบบเท่านั้น คุณต้องยอมรับว่าความสมบูรณ์แบบไม่ได้หมายถึงความกล้าหาญ แต่เป็นการที่เรารู้และยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเอง ลองปรับมุมมองที่มีต่อความล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์อันล้ำค่าและเป็นบทเรียนที่เราต้องวิเคราะห์ หากคำตอบว่าทำไมเราถึงล้มเหลว และเรียนรู้จากความล้มเหลวเพื่อนำมาใช้พัฒนาตัวให้ดีขึ้นกว่าเวอร์ชันเดิม

ท้ายนี้ บทสรุปของการก้าวผ่านความกลัวเพื่อขจัดภาวะต่างๆ ทางกายภาพที่เกิดขึ้นจากความกลัว คือการที่คุณสามารถเปลี่ยนวิธีคิด ซึ่งอาจมาจากการเกิดชุดความคิดใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม หรือการได้ลองเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างไปจากเดิม ซึ่งล้วนแล้วแต่ต้องเกิดขึ้นจากตัวเองเสมอ จงอย่าลืมว่าทุกอย่างล้วนเริ่มจากความกล้า ไม่ว่าจะเป็นความกล้าที่จะก้าวออกจากความสบายใจของเราไปในเส้นทางใหม่ กล้าที่จะเปลี่ยนงาน กล้าที่จะไปเรียนต่อ กล้าที่จะลงทุน หรือกล้าที่จะทำอะไรที่เราไม่เคยทำมาก่อน ดังนั้นอย่าปล่อยให้ความกลัวเข้ามาครอบงำทำให้คุณสูญเสียโอกาสดีๆ ในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย ... 



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)