

My GPF

วารสาร กบข.
June 2025

Freedom
for Living



เกษียณมีสุข ที่คุณเลือกได้



จับเพื่อนคู่ซี้ APP&LINE
บริการดิจิทัล กบข. ครบวงจร

รู้ก่อนสาย! รวมเหตุผลสำคัญ
ที่อาจทำให้แผนเกษียณ
ไม่เป็นตามแผน

รวมแหล่งเงินออม
เพื่อบริหารเงินหลังเกษียณ



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี
๓ มิถุนายน ๒๕๖๘

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

จับเพื่อนคู่ใจ APP&LINE
บริการดิจิทัล กบข. ครบวงจร

Deal 4 You

Rainy Deals ฝนตกแค่ไหน...
ก็เซฟได้ทั้งตัวและกระเป๋า

เรื่องจากปก

“Freedom for Living”
เกษียณมีสุขที่คุณเลือกได้

Money Buddy

รู้ก่อนสาย! รวมเหตุผลสำคัญ
ที่อาจทำให้แผนเกษียณไม่เป็นตามแผน

ลงทุนลงทุน

รวมแหล่งเงินออม
เพื่อบริหารเงินหลังเกษียณ

WOW

Micro-Retirement
แนวคิดชีวิตยุคใหม่จาก Gen Z

เรื่องท้ายเล่ม

บริการดิจิทัลของ กบข.
ครบเครื่องเรื่องการออม การลงทุน และไลฟ์สไตล์

คุยกับกองบรรณาธิการ



June 2025

ชีวิตหลังเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเส้นทางการทำงาน หากแต่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตบทใหม่ที่คุณมีสิทธิ์เลือกเขียนได้เองตามความฝันและความต้องการของชีวิต และทุกความฝันสามารถกลายเป็นความจริงได้ หากคุณเริ่มต้นวางแผนตั้งแต่วันนี้ เพราะการเกษียณอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่คือผลลัพธ์ของการเตรียมตัวที่ดี และคุณเท่านั้นที่เป็นผู้กำหนดเส้นทางนั้นได้เอง ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้อยากพาคุณไปสำรวจค่าใช้จ่ายหลังเกษียณในแต่ละระดับ จากผลการศึกษาระดับความเพียงพอ ณ เกษียณ ในปี 2567 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเกษียณด้วยเครื่องมือที่คุ้มค่าเงินออม กบข. ที่เป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงิน เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคย ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ลงทุนลงทุนที่จะมาให้ความรู้เรื่องแหล่งเงินออมเพื่อบริหารเงินหลังเกษียณ คอลัมน์ Money Buddy จะพาคุณไปรู้ก่อนสาย! กับกับดักสำคัญที่อาจทำให้แผนเกษียณไปไม่ถึงฝัน คอลัมน์ GPF EXPERIENCE กับบริการ APP & LINE บริการดิจิทัล กบข. ครบวงจร ที่จะมาเป็นเพื่อนซี้ของคุณตลอดระยะเวลาการเป็นสมาชิก และปิดท้ายด้วยคอลัมน์ WOW ที่จะพาคุณไปรู้จัก Micro-Retirement แนวคิดชีวิตยุคใหม่จาก Gen Z และกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้า...

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา วุฒิชัย

นันทกมล จันทเสรินทร์

พริกษณ์ ชัยอภิรักษ์

วิธญา พิสุทธิพิบูลวงศ์

ประภาวรรณ กองไผ่

กัญญา ศิริวรรณ

สทิสพร เกตุอินทร์

จับเพื่อนคู่หู APP & LINE บริการดิจิทัล กบข. ครบวงจร



ในชีวิตของเรา “เพื่อนคู่หู” คือคนที่อยู่เคียงข้างกันตลอดเวลา ไม่ว่าจะช่วงดีหรือแย่ พร้อมเตือน ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษา ได้เสมอ แล้วรู้ไหมว่า... สมาชิก กบข. เอง ก็มี “เพื่อนคู่หู” แบบนี้ เหมือนกัน!

“My GPF Application” และ “LINE กบข.” คือเพื่อนคู่หูในรูปแบบดิจิทัลที่พร้อมอยู่ข้างคุณตลอดเส้นทางการเป็นสมาชิก และเป็นช่องทางหลักที่ทำให้คุณสามารถเข้าถึงบริการของ กบข. ในทุกขั้นตอนได้ด้วยสมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียว และไม่ว่าคุณจะเลือกใช้ช่องทางใดก็สามารถเข้าถึงบริการของ กบข. ได้ง่ายๆ แค่นี้ ชิงคอลัมน์ GPF EXPERIENCE จะมาแนะนำไฮไลท์หรือจุดเด่นของทั้งสองช่องทางไปพร้อมๆ กัน แล้วคุณจะรู้ว่า...แค่หยิบมือถือขึ้นมา ก็มีเพื่อนๆ ที่พร้อมดูแลทุกเรื่องเกี่ยวกับ กบข. ให้เรียบร้อยแล้ว!



My GPF Application - ครบ...ง่าย ในแอปเดียว

My GPF Application เปรียบเสมือนเพื่อนคนสนิทที่เข้าใจเรื่องการเงินของคุณได้ดีที่สุด เพราะแอปนี้ถูกออกแบบมาให้สมาชิก กบข. ใช้งานง่าย และครอบคลุมทุกข้อมูลสำคัญไม่ว่าจะเป็น

- ตรวจสอบยอดเงินในบัญชี และอัปเดตผลตอบแทน
- ออมเพิ่ม (เปลี่ยนอัตราเงินสะสมส่วนเพิ่มตามความสมัครใจ)
- เปลี่ยนแผนการลงทุน โดยไม่ต้องกรอกเอกสาร
- คำนวณประมาณการเงิน กบข. เพื่อช่วยวางแผนเกษียณได้แม่นยำยิ่งขึ้นที่เมนู “My GPF & My GPF Twins”
- รวมดีลส่วนลดและโปรโมชั่นจากร้านค้าและพันธมิตรชั้นนำทั่วประเทศ พร้อมกิจกรรมสะสมคะแนนเพื่อแลกกับของรางวัลหรือสิทธิพิเศษที่คุณชื่นชอบ ที่เมนู สิทธิพิเศษ และ GPF Point
- บริการข้อมูลทางการเงิน โดยผู้เชี่ยวชาญ
- โปรแกรมบันทึกรายรับ-รายจ่าย พร้อมแนะนำเคล็ดลับการออม
- ดาวน์โหลดใบแจ้งยอด
- ลงทะเบียนอบรม และหลักสูตรออนไลน์
- อัปเดตข่าวสาร ความรู้ทางการเงินการลงทุน และกิจกรรมจาก กบข. ตลอดปี

โหลดได้เลย! ทั้ง iOS และ Android แค่ค้นคำว่า “กบข.” หรือ “GPF” ก็เจอแล้ว



My GPF Application
บริการสมาชิกทุกช่องทางแบบครบวงจร
ครบ...ง่าย ในแอปเดียว
ดาวน์โหลด/อัปเดต
My GPF Application



LINE กบข. - ทุกคำถาม...มีคำตอบอยู่ที่นี้

อีกหนึ่งคู่หูที่ขาดกันไม่ได้เลยก็คือ LINE Official กบข. เพราะช่วยให้คุณเข้าถึงข้อมูลสำคัญได้ทันใจในไม่กี่คลิก แชทง่าย ตอบไว เหมือนมีเพื่อนอยู่ใกล้ตัว มีคำถามเกี่ยวกับ กบข. แชทขอคำตอบได้ที่ LINE กบข. @gpfcommunity ซึ่งจะมีแอดมินพร้อมตอบข้อสงสัยและให้คำปรึกษาทุกวัน ตั้งแต่เวลา 8.00 – 20.00 น. โดยเมื่อสมาชิกลงทะเบียนยืนยันตัวตนเพื่อความปลอดภัยในการใช้งานเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ก็สามารถใช้บริการ กบข. ผ่าน LINE กบข. ต่อเนื่องได้อย่างสะดวก ไม่ว่าจะเป็น ตรวจสอบยอดเงิน ออมเพิ่ม เลือกแผนการลงทุน ฯลฯ นอกจากนี้ ความลับของ LINE กบข. ก็คือ...สมาชิกแต่ละท่านจะได้รับข่าวสาร สารประโยชน์ที่คัดสรรมาแล้วว่าเหมาะกับแต่ละบุคคล ยกตัวอย่างเช่น เทคนิคการบริหารจัดการการเงินที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย



LINE กบข.
บริการให้คำปรึกษา
และตอบทุกคำถามสมาชิก
เพิ่มเพื่อนและลงทะเบียน
LINE กบข. @gpfcommunity

และนี่คือเพื่อนๆ ที่คุณควรมีไว้ กับ 3 ขั้นตอนง่ายๆ ก็ได้คู่หูติดตัวไว้

เพียงแค่ไม่กี่ขั้นตอน “My GPF Application” และ “LINE กบข.” ก็พร้อมเป็น “เพื่อนคู่หู” ของคุณที่จะดูแลทุกเรื่องเกี่ยวกับ กบข.

1. ดาวน์โหลด My GPF Application ทั้ง iOS และ Android แค่ค้นคำว่า “กบข.” หรือ “GPF” แล้วล็อกอินด้วยเลขบัตรประชาชน
2. กดแอด LINE กบข. พิมพ์ LINE ID: @gpfcommunity เพื่อเชื่อมบัญชีสมาชิกอย่างปลอดภัย
3. เริ่มใช้บริการดิจิทัลที่ตอบโจทย์ทุกบริการเพื่อสมาชิก กบข. ได้ทันที

เพราะเพื่อนที่ดี...ไม่ใช่แค่คอยอยู่ข้างๆ แต่ต้อง “เข้าใจ” และ “พร้อมช่วยคุณทุกเวลา” มาให้ “My GPF Application” และ “LINE กบข.” เป็นเพื่อนคู่หูของคุณกันเถอะ! ...



ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. เพื่อนคู่คิด...ช่วยพิชิตเป้าหมายเกษียณในแบบคุณ



ช่วย...วางแผนเกษียณกับ กบข.
ให้บรรลุเป้าหมายด้วยบริการ กบข.



ช่วย...ให้คุณเลือกแผนการลงทุน
ได้เหมาะกับตัวเองและตรงตามเป้าหมายเกษียณ



ช่วย...ให้คุณบริหารจัดการเงินและการะหนี้
ให้มีเงินออมเพิ่มขึ้น ด้วยเครื่องมือวางแผนการเงิน

มาจัดการเรื่องการเงินของคุณ
ให้ง่ายกว่าที่เคย...ไปด้วยกัน

- ไม่ต้องรอคิวนาน
- ได้รับข้อมูลที่เหมาะสมกับคุณ
- นัดหมายวันและเวลาที่สะดวก

ผ่าน My GPF Application
ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา”



RAINY DEALS

ฝนตกแค่ไหน...ก็เซฟได้ทั้งตัวและกระเป๋า

เข้าสู่ฤดูฝนที่ไร หลายคนมักมาพร้อมความกังวลเรื่องสุขภาพ เพราะอากาศที่เย็นชื้นและเปลี่ยนแปลงบ่อยคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ โดยเฉพาะ “โรคไข้หวัดใหญ่” ที่มีกระบาดในช่วงนี้ แต่รู้ไหมว่า... แค่คุณเตรียมพร้อมรับมืออย่างถูกวิธี ก็สามารถผ่านฤดูฝนนี้ไปได้แบบไร้กังวล และเพื่อให้คุณดูแลตัวเองและบ้านได้อย่างครบวงจร DEAL4YOU ฉบับนี้ มีเทคนิคง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพที่จะช่วยให้คุณเซฟทั้งร่างกายและกระเป๋าไปพร้อมกัน

เทคนิคที่ 1 เสริมเกราะภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ในราคาสุดพิเศษ

สุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากการป้องกัน และการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ก็ถือเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายและคุ้มค่าที่สุด โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนที่เชื้อไวรัสแพร่กระจายได้ง่ายเป็นพิเศษ การฉีดวัคซีนจะช่วยลดโอกาสการเจ็บป่วย ลดความรุนแรงของโรคหากติดเชื้อ และยังช่วยป้องกันการแพร่กระจายไปสู่คนใกล้ชิด สำหรับสมาชิก กบข. คุณสามารถใช้บริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ที่ครอบคลุมถึง 4 สายพันธุ์ โดยมีบริการไปฉีดถึงบ้าน หรือจะไปรับบริการที่คลินิกได้ในราคาสุดพิเศษ 550 บาท (จากราคาปกติ 750 บาท)

เทคนิคที่ 2 ล้างแอร์หน้าฝนให้อากาศสะอาดสดชื่น ลดฝุ่น ลดเชื้อโรค ได้มากกว่าที่คิด

ฝนตกบ่อยทำให้หลายคนใช้เวลาอยู่ในบ้านมากขึ้น แต่รู้หรือไม่ว่าเครื่องปรับอากาศที่ไม่ได้ล้างนาน อาจกลายเป็นแหล่งสะสมของฝุ่น เชื้อรา และเชื้อไวรัสที่มองไม่เห็น การล้างแอร์อย่างสม่ำเสมอจึงช่วยให้อากาศในบ้านสะอาดสดชื่น ลดภูมิแพ้ และทำให้แอร์ทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สำหรับสมาชิก กบข. คุณสามารถใช้บริการล้างแอร์ติดผนังเพื่อช่วยลดกลิ่นอับภายในบ้าน ลดเชื้อโรคสะสม ได้ราคาสุดพิเศษเพียง 550 บาท (จากราคาปกติ 650 บาท)

เพียงแค่ 2 เทคนิคง่ายๆ นี้ ...ไม่ว่าฝนจะเทหนักแค่ไหน “Rainy Deals” ก็ช่วยให้คุณดูแลได้ทั้งสุขภาพของคุณและความสะอาดภายในบ้าน แถมยังช่วยให้คุณประหยัดเงินในกระเป๋าได้อีกด้วย!

บริการ
ฉีดวัคซีน ไข้หวัดใหญ่
4 สายพันธุ์ ที่บ้าน ที่คลินิก
เริ่มต้น 520.- (ปกติ 750.-)

สิทธิพิเศษ สมาชิก กบข.
ลดกลิ่นอับ ลดเชื้อโรคสะสม
ล้างแอร์ ติดผนัง
พิเศษ 550.- (ปกติ 650.- / หรือ 750.-)

หากสมาชิกสนใจบริการดังกล่าว สามารถเข้าไปดูรายละเอียดเงื่อนไขและกดรับสิทธิ์ได้ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” ...

Freedom

for Living



เกษียณมีสุข ที่คุณเลือกได้



เพราะชีวิตหลังเกษียณ...คุณควรเป็นคนกำหนดเอง

ชีวิตหลังเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเส้นทางการทำงาน หากแต่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตบทใหม่ที่คุณมีสิทธิ์เลือกเขียนได้เองตามความฝันและความต้องการของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการออกเดินทางรอบโลก เปิดร้านเล็กๆ ที่บอวลไปด้วยกลิ่นกาแฟในแบบที่คุณหลงรัก หรือใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับครอบครัวที่คุณห่วงใย ทุกความฝันเหล่านี้สามารถกลายเป็นความจริงได้ หากคุณเริ่มต้นวางแผนตั้งแต่วันนี้ เพราะการเกษียณอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่เรื่องของโชค แต่คือผลลัพธ์ของการเตรียมตัวที่ดี และคุณเท่านั้นที่ เป็นผู้กำหนดเส้นทางนั้นได้เอง

ด้วยเป้าหมาย “Freedom for Living” กบข. มุ่งมั่นที่จะเป็นกองทุนที่มั่นคงเพื่อผลักดันให้สมาชิกทุกคนมีอิสระในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง มีเงินเพียงพอใช้ตลอดชีวิต หรือมีความสุขในแบบที่ตนเองต้องการ เพราะเราเชื่อว่า “อิสรภาพ” ที่แท้จริงในวัยเกษียณ ไม่ได้หมายถึงแค่การปลดภาระจากการทำงาน แต่คือการมีทางเลือกในชีวิต โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการเงิน หรือค่าใช้จ่ายที่อาจเป็นอุปสรรค กบข. จึงยึดแนวคิด “เกษียณมีสุข” เป็นหัวใจสำคัญ เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดชีวิตในวัยเกษียณได้ด้วยตนเองในแบบที่ตอบโจทย์ทั้งร่างกาย จิตใจ และเป้าหมายการใช้ชีวิตของคุณ

ภายใต้คำถามสำคัญที่หลายคนเคยตั้งไว้ในใจว่า “แล้วเราจะต้องมีเงินเท่าไรในวัยเกษียณ?” คำถามนี้อาจดูเรียบง่าย แต่กลับตอบได้ยาก เพราะคำตอบนั้นไม่ได้มีเพียงสูตรตายตัว เพราะขึ้นอยู่กับ “ชีวิตหลังเกษียณ” ที่คุณวางแผนและออกแบบไว้ด้วยตัวเอง บางคนอาจฝันถึงชีวิตที่เรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติ บางคนอยากเดินทางท่องเที่ยวทั่วโลก ทำกิจกรรมที่รัก หรือดูแล

สุขภาพให้ดีที่สุด แต่ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นแบบไหน สิ่งหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ “เงิน” เพราะมันคือเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ความฝันเหล่านั้นเป็นจริง ทว่าเมื่อถึงวันเกษียณ หลายคนกลับพบว่าเงินไม่พอใช้ ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่ฝันไว้ และต้องลดทอนคุณภาพชีวิตลงโดยไม่เต็มใจ คอลัมน์เรื่องจากปกฉบับนี้จึงอยากพาคุณไปสำรวจค่าใช้จ่ายหลังเกษียณในแต่ละระดับ จากผลการศึกษาระดับความเพียงพอ ณ เกษียณ ในปี 2567 โดยการประเมินจากยอด “เงินก้อนพึงมีหลังเกษียณ” (Minimum Lumpsum) ซึ่งพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่สมาชิกคาดว่าจะต้องใช้และเปรียบเทียบกับ “รายได้พึงมี ณ เกษียณ” (Expected Lumpsum) คิดจากเงินบำนาญและผลตอบแทนต่างๆ เพื่อประเมินสถานการณ์ในอนาคตของสมาชิกว่าจะมีรายได้และค่าใช้จ่ายในระดับใด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเกษียณด้วยเครื่องมือทวีค่าเงินออม กบข. อันเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงิน เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณจริงอยู่ที่เท่าไร?

รู้หรือไม่? ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณอาจมากกว่าที่คิด! จากผลสำรวจค่าใช้จ่ายหลังเกษียณของสมาชิก กบข. ในปี 2567 พบว่าแต่ละคนมีค่าใช้จ่ายที่แตกต่างกันออกไปตามวิถีชีวิตและไลฟ์สไตล์อย่างมีนัยสำคัญ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับชีวิต	ค่าใช้จ่ายต่อเดือน	ค่าใช้จ่ายตลอด 20 ปี (โดยประมาณ)	ลักษณะการใช้ชีวิต
ระดับพื้นฐานทั่วไป (P50)	26,142 บาท	6.22 ล้านบาท	ชีวิตเรียบง่าย เน้นประหยัด กินอยู่แบบพอเพียง ท่องเที่ยวบ้างเล็กน้อย
ระดับดี (P75)	36,288 บาท	8.63 ล้านบาท	ใช้ชีวิตสะดวกขึ้น มีท่องเที่ยวภายในประเทศ ซ้อปปิ้งบ้างเป็นครั้งคราว
ระดับดีมาก (P90)	58,247 บาท	13.85 ล้านบาท	มีอิสระทางการเงินสูง ใช้ชีวิตสบาย เดินทางท่องเที่ยวได้ทั้งในและต่างประเทศ ใช้จ่ายได้ตามที่ต้องการ โดยไม่ต้องกังวล

ซึ่งแต่ละระดับจะครอบคลุมค่าใช้จ่ายหลักๆ ทั้งค่าอาหาร สุขภาพ การเดินทาง และกิจกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต จากผลสำรวจผู้ที่ใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายในระดับพื้นฐานทั่วไป (P50) ค่าใช้จ่ายอยู่ที่ประมาณ 26,142 บาทต่อเดือน (มูลค่า ณ ปี 2567 โดยค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นปีละ 2%) แบ่งเป็นค่าอาหารทั่วไป (6,000 บาท/เดือน), ท่องเที่ยวเล็กน้อย เช่น One Day Trip (4,000 บาท/เดือน), ค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น (1,000 บาท/เดือน) เท่านั้น ซึ่งยังไม่รวมกับหนี้สินและค่าใช้จ่ายอื่นๆ หากคำนวณเป็นมูลค่า ณ วันเกษียณ จะต้องเตรียมเงินไว้ประมาณ 6.22 ล้านบาท



พื้นฐานทั่วไป (P50)

ค่าใช้จ่ายรวมต่อเดือน 26,142 บาท



ยกตัวอย่าง

3 หมวดค่าใช้จ่ายหลังเกษียณของคนกลุ่มนี้

อาหาร/เครื่องดื่ม	บ้าน/ที่อยู่อาศัย	รักษาพยาบาล
6,000	4,000	1,000
- เช่ารถทำอาหารเป็นประจำ - สั่งอาหารที่ร้านอาหารตามสั่ง หรือ Delivery เป็นครั้งคราว	- ทำบุญถ้ำนาค - ดูหนัง/ซีรีส์ที่บ้าน - เที่ยวแบบ One Day Trip - ออกกกำลังกายที่บ้าน หรือสวนสาธารณะ - วัดแบบไทย	- ซื้อยาสามัญประจำบ้าน - ซื้ออาหารเสริมถาดาน - เข้ารักษาที่โรงพยาบาลรัฐ หรือโรงพยาบาลเอกชน

ระดับดี (P75)

ค่าใช้จ่ายรวมต่อเดือน 36,288 บาท

อาทิตย์หน้าต้องซื้อ
สลากอองส้ม
เพิ่มแล้วใกล้เข้ามาแล้ว!
Trip to หัวหินชำระมันแล้ว!
คุณสั่งสินค้าสำเร็จ

ยกตัวอย่าง

3 หมวดค่าใช้จ่ายหลักเฉลี่ยของคนกลุ่มนี้

อาหาร/เครื่องดื่ม
8,500

- สั่งอาหารจากร้านอาหารตามสั่ง/ฟู้ดคอร์ค หรือ Delivery เป็นประจำ
- ทานอาหารที่ร้านในห้างหรือนั่งชิลที่คาเฟ่เดือนละ 2-3 ครั้ง

บันเทิง/ท่องเที่ยว
6,500

- ซื้อโปแกรมไลน์หรือตั๋วเป็นกลุ่มคราว
- ดูหนังที่โรงภาพยนตร์
- เที่ยวในประเทศ ปีละ 1-2 ครั้ง
- ซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล / สลากออมสิน
- ไปสปาเป็นครั้งคราว

รักษาพยาบาล
2,000

- ซื้ออาหารเสริมวิตามิน
- เข้ารักษาที่โรงพยาบาลเอกชนเป็นบางครั้ง

สำหรับผู้ที่ใช้ชีวิตระดับดี (P75) ค่าใช้จ่ายอยู่ที่ประมาณ 36,288 บาทต่อเดือน (มูลค่า ณ ปี 2567 โดยค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นปีละ 2%) แบ่งเป็นค่าอาหารทั่วไป 8,500 บาท/เดือน, ท่องเที่ยวเล็กน้อย เช่น One Day Trip 6,500 บาท/เดือน, ค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น 2,000 บาท/เดือน ซึ่งยังไม่รวมกับหนี้สินและค่าใช้จ่ายอื่นๆ หากคำนวณเป็นมูลค่า ณ วันเกษียณ จะต้องเตรียมเงินไว้ประมาณ 8.63 ล้านบาท



ส่วนผู้ที่ต้องการใช้ชีวิตระดับดีมาก (P90) ค่าใช้จ่ายอยู่ที่ประมาณ 58,247 บาทต่อเดือน (มูลค่า ณ ปี 2567 โดยค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นปีละ 2%) แบ่งเป็นค่าอาหารทั่วไป 12,000 บาท/เดือน, ท่องเที่ยว 11,500 บาท/เดือน, ค่ารักษาพยาบาล 4,000 บาท/เดือน ซึ่งยังไม่รวมกับหนี้สินและค่าใช้จ่ายอื่นๆ หากคำนวณเป็นมูลค่า ณ วันเกษียณ จะต้องเตรียมเงินไว้ประมาณ 13.85 ล้านบาท

ระดับดีมาก (P90)

ค่าใช้จ่ายรวมต่อเดือน 58,247 บาท

เธอ เดือนหน้าไป
เที่ยวเชียงใหม่
อากาศกำลังดีเลย

HOLIDAY

ยกตัวอย่าง

3 หมวดค่าใช้จ่ายหลักเฉลี่ยของคนกลุ่มนี้

อาหาร/เครื่องดื่ม
12,000

- สั่งอาหารจากร้านอาหารตามสั่ง/ฟู้ดคอร์ค หรือ Delivery เป็นประจำ
- ทานอาหารที่ร้านในห้างหรือนั่งชิลที่คาเฟ่เดือนละ 2-3 ครั้ง
- บัตรของขวัญหรือเพื่อนทานอาหารที่ร้านเดือนละ 1-2 ครั้ง
- กินเลี้ยงสังสรรค์ในวันเกิดหรือเทศกาลต่าง ๆ

บันเทิง/ท่องเที่ยว
11,500

- ออกกำลังกายที่ฟิตเนส
- สนับสนุนสมาชิกสตรีมมิ่งหนัง/ซีรีส์ > 3 แพลตฟอร์ม เช่น Netflix / Viu/ Disney Hotstar
- ซื้อโปแกรมไลน์หรือตั๋วเป็นกลุ่มคราว
- เที่ยวในประเทศ ปีละ 2-3 ครั้ง
- เที่ยวต่างประเทศ ปีละครั้ง

รักษาพยาบาล
4,000

- ซื้ออาหารเสริมวิตามิน
- เข้ารักษาที่คลินิกเอกชนหรือโรงพยาบาลเอกชนได้
- ตรวจวัดสายตาปีละครั้ง
- ซื้อประกันสุขภาพอุบัติเหตุ/สุขภาพท่องเที่ยว
- ซื้อประกันสุขภาพเพิ่มเติม



เห็นยอดเงินที่ต้องมี ณ วันเกษียณ แบบนี้แล้วอย่าเพิ่งตกใจ สำหรับสมาชิก กบข. เมื่อถึงวันเกษียณแล้วจะได้รับเงินจาก 2 ทาง คือ เงินบำนาญจากกรมบัญชีกลางและเงิน กบข. จากผลสำรวจพบว่า เงินบำนาญที่ได้รับจากกรมบัญชีกลางโดยเฉลี่ยประมาณเดือนละ 35,248 บาท หากคำนวณยอดเงินบำนาญที่จะได้รับจนถึงอายุขัยที่ 80 ปี เมื่อคำนวณย้อนกลับมาเป็นมูลค่า ณ วันเกษียณ คิดเป็นเงินประมาณ 6.97 ล้านบาท (สมมุติฐาน ค่าใช้จ่ายคาดการณ์เพิ่มขึ้นปีละ 2% ผลตอบแทนหลังเกษียณปีละ 2.60%) ส่วนเงินก้อนจาก กบข. จากผลสำรวจสมาชิกได้รับโดยเฉลี่ยประมาณ 1.33 ล้านบาท หรือคิดเป็น 16% ของเงินทั้งหมดหลังเกษียณ ดังนั้นโดยเฉลี่ยแล้ว สมาชิก กบข. จะมีเงินสำหรับใช้ยามเกษียณ คิดเป็นมูลค่า ณ วันเกษียณประมาณ 8.3 ล้านบาท (มูลค่า ณ ปี 2567 จะเห็นได้ว่าสมาชิกส่วนใหญ่สามารถใช้ชีวิตได้ในระดับพื้นฐาน (P50) โดยยังไม่คำนึงถึงภาระหนี้ หรือ ค่าใช้จ่ายยามฉุกเฉิน รวมถึงค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย



แต่หากสมาชิกต้องการใช้ชีวิตในระดับ (P75) ควรมีการวางแผนออมเงินเพิ่ม เช่น ออมเพิ่มกับ กบข. หรือเลือกแผนลงทุนที่มีความเสี่ยงที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อเพิ่มโอกาสสร้างผลตอบแทนมากขึ้น หรือหากต้องการชีวิตเกษียณในระดับดีมาก (P90) อยากรู้ว่าชีวิตแบบอิสระเต็มที่ ก็ต้องเตรียมเงินมากขึ้น ออมเพิ่มหรือลงทุนเพิ่มเติม เพื่อให้คุณสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นใจโดยไม่ต้องกังวลเรื่องเงิน

สำหรับใครที่สนใจอยากวางแผนเกษียณแต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ให้ กบข. เป็นตัวช่วยในการบริหารเงินเพื่อให้สมาชิกมองเห็นภาพวัยเกษียณของคุณได้ชัดเจนขึ้นผ่านแอป กบข. ที่เมนู “My GPF & My GPF Twins” กับคอนเซ็ปต์ “รู้ ลอง เลือก เพื่อเกษียณที่ดีกว่า” อยากรู้ว่าชีวิตหลังเกษียณในระดับไหน “P50” “P75” หรือ “P90” สามารถบริหารเงินให้บรรลุตามเป้าหมายได้จากทางเลือกหลากหลายที่ กบข. ออกแบบให้ ตั้งเป้าหมายวันเกษียณอายุราชการต้องการ จากนั้นจึงเลือกใช้ 2 บริการอย่างบริการออมเพิ่มและบริการเลือกแผนการลงทุน มาช่วยคำนวณประมาณการเงิน กบข. ตามเป้าหมายวันเกษียณที่ตั้งไว้ เริ่มต้นวันนี้ยังไม่สายเกินไปเพื่อให้ได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างที่คุณฝันไว้จริงๆ ...



รู้ก่อนสาย! รวมเหตุผลสำคัญที่อาจทำให้ แผนเกษียณไปไม่ถึงฝัน

คุณอาจเคยวาดภาพชีวิตหลังเกษียณไว้ในแบบที่สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตที่ไม่เร่งรีบ เดินทางท่องเที่ยวทั่วไทยหรือทั่วโลก มีบ้านเล็กๆ ในต่างจังหวัด ใช้เวลากับครอบครัว หรือทำสิ่งที่รักโดยไม่ต้องกังวลเรื่องเงิน...แต่ในความเป็นจริง ไม่ใช่ทุกคนที่จะไปถึงจุดนั้นได้ เพราะเมื่อถึงวันเกษียณจริง ๆ กลับพบว่าเงินที่เตรียมไว้กลับไม่พอใช้ หรือไม่เพียงพอกับไลฟ์สไตล์ที่ต้องการ ปัญหาที่ไม่ได้เกิดจาก “ไม่ตั้งใจ” แต่เกิดจาก “ไม่รู้ตัว” ว่าเรากำลังเดินหลงทางจากเป้าหมายโดยไม่รู้ตัว

คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้พาคุณมารู้เท่าทัน **กับดักทางการเงิน** และ **พฤติกรรมที่ดูเหมือนไม่ร้ายแรง** แต่สามารถทำลาย “แผนเกษียณในฝัน” ได้แบบไม่รู้ตัว กับรวมเหตุผลสำคัญที่ทำให้แผนเกษียณ “ลุ่มไม่เป็นที่” แม้หลายคนคิดว่าเตรียมตัวดีแล้ว? เพื่อให้คุณสามารถรู้ก่อนสาย ปรับได้ทัน และยังมีเวลาสร้างอนาคตเกษียณที่คุณเลือกเองได้ตั้งแต่วันนี้

1 การคำนวณเงินเกษียณที่ต่ำกว่าความเป็นจริง โดยหลายคนเข้าใจผิดว่าเมื่อเกษียณแล้วจะใช้เงินน้อยลงเพียงแค่เดือนละ 10,000–15,000 บาท ก็เพียงพอแล้ว แต่ความจริงการใช้ชีวิตในระดับพื้นฐาน (P50) ยังต้องใช้เงินกว่า 26,000 บาท/เดือน ซึ่งครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั่วไปเพียงเบื้องต้นเท่านั้น การคำนวณค่าใช้จ่ายที่ต่ำเกินไป เท่ากับเงินจะหมดเร็วกว่าที่คิดไว้ อาจประสบภาวะเงินขาดมือหรือต้องลำบากในการหาเงินเพิ่มเติมหลังเกษียณเพื่อให้พอกับเงินที่ต้องจ่าย

2 ไม่สนใจเรื่องเงินเฟ้อ หากวันนี้อย่างวางแผนจะใช้เงินหลังเกษียณเดือนละ 30,000 บาท ในอีก 20 ปีข้างหน้า โดยไม่ปรับตามเงินเฟ้อเลย เท่ากับว่าเงินที่คุณมีจะใช้ชีวิตไม่ได้ตามที่วางแผนไว้ หากวางแผนใช้เงินแบบคงที่โดยไม่ปรับตามค่าเงิน อำนาจซื้อจะลดลงเรื่อยๆ เงินที่มีอาจหมดไปเพียงไม่กี่ปีแรกก็เกษียณอายุ



3 หวังพึ่งพาสวัสดิการรัฐเพียงอย่างเดียว สมาชิกหลายท่านคิดว่า ชีวิตหลังเกษียณใช้แค่เงินบำนาญหรือเงินสวัสดิการจากภาครัฐก็เพียงพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงเงินบำนาญที่ได้รับทุกเดือนเป็นจำนวนคงที่ไปตลอดจนสิ้นอายุขัย ในช่วงแรกๆ ของการเกษียณ เงินบำนาญอย่างเดียวอาจจะเพียงพอแต่อย่าลืมว่าค่าใช้จ่ายที่จำเป็นปรับเปลี่ยนขึ้นทุกปีหรือเรียกว่า “เงินเฟ้อ” นอกจากนี้หากเกิดเหตุที่จำเป็นต้องใช้เงินก้อนใหญ่ เช่น น้ำท่วมอย่างหนัก เจ็บป่วย หรือ ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด เงินออมที่มีก็อาจจะหมดเร็วกว่าที่คิดไว้ ดังนั้นหากพึ่งพาสวัสดิการรัฐอย่างเดียวและเงิน กบข. ที่ออมตามกฎหมายอาจไม่เพียงพอ

4 ผัดวันประกันพรุ่ง หลายคนตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนเกษียณแต่ผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่จะเริ่มคิดถึงการวางแผนเกษียณอย่างจริงจังเมื่ออายุล่วงเลยเข้าเลข 4 หรือเลข 5 ซึ่งในทางการเงินถือว่า “สายเกินไป” ในแง่ของการใช้เวลาให้เงินเติบโตเนื่องจากเหลือเวลาสะสมเงินน้อยลง ทำให้พลาดโอกาสในการสร้างผลตอบแทนแบบทบต้นและต้องเก็บเงินในจำนวนที่มากขึ้นเพื่อให้ทันกับเป้าหมายที่ต้องใช้หลังเกษียณ สุดท้ายไปไม่ถึงฝัน ทำให้ต้องลดเป้าหมายหรือลดคุณภาพชีวิตลงจากที่วางแผนไว้เพราะเงินไม่เพียงพอ

5 เป้าหมายเยาะโดยไม่มีแผนการเงินรองรับ หลังเกษียณหลายคนอยากทำสิ่งที่เคยฝันไว้ เช่น ท่องเที่ยว ซื้อทรัพย์สิน หรือเปิดธุรกิจ การมีเป้าหมายเยาะในช่วงหลังเกษียณไม่ใช่เรื่องผิด แต่การมีเป้าหมายเยาะเกินไปโดยไม่มีแผนการเงินรองรับ เงินที่เก็บไว้ใช้หลังเกษียณอาจถูกนำไปกับกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้หมดเร็วกว่าที่ควรและหากเงินไม่เพียงพอ คุณอาจต้องลดระดับการใช้ชีวิตลง ดังนั้นควรวางแผนถอนเงินใช้หรือจำกัดงบประมาณในการใช้จ่ายเพื่อให้เงินหมดก่อนสิ้นอายุขัย

แผนเกษียณไม่ใช่เรื่องของอนาคตไกลเกินเอื้อม แต่คือสิ่งที่เริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้ หลายเหตุผลที่ทำให้ใครบางคน “ไปไม่ถึงฝัน” ไม่ได้มาจากปัจจัยภายนอกเสมอไปแต่อาจมาจากความไม่รู้ ความประมาท หรือความคิดที่ว่า “ไว้ใกล้เกษียณค่อยเริ่มก็ทัน” ในความเป็นจริง การเกษียณที่สุขและพอเพียงคือผลลัพธ์ของคนที่ไม่วางแผนไว้อย่างมีเป้าหมาย และลงมือก่อนใคร เพราะฉะนั้น หากวันนี้คุณ “รู้ทัน” คุณก็ยังมีเวลา “ปรับทัน” เพื่อพาตัวเองไปสู่ชีวิตเกษียณในแบบที่คุณเลือกได้ และไม่สายเกินไป... 



รวมแหล่งเงินออม

เพื่อบริหารเงินหลังเกษียณ

เมื่อเราก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ ชีวิตมักเปลี่ยนจาก “การใช้รายจ่ายจากรายได้” เป็น “การใช้รายจ่ายจากเงินออม” ซึ่งถ้าไม่ได้วางแผนการเงินล่วงหน้าอย่างรอบคอบ อาจทำให้ช่วงเวลาที่ควรระจุกสบายในวัยเกษียณ กลายเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความกังวลและข้อจำกัด ดังนั้น “ความลับหลังเกษียณ” ที่หลายคนมองข้าม คือ **การบริหารเงินหลังเกษียณอย่างมีระบบ** เพราะการจัดการเงินให้ดีช่วยให้เงินออมงอกเงย มีความสำคัญมาก ไม่ใช่แค่ให้เราไม่มี “พอใช้” แต่ต้องเพียงพอสำหรับการมีชีวิตที่ดี มีอิสระ แต่ยังสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบายและยังส่งต่อทรัพย์สินให้กับลูกหลานได้อีกด้วย คอลัมน์ลงทุนลงทุนฉบับนี้ ได้รวมแหล่งเงินออมหรือลงทุน พร้อมแนะนำเทคนิคการบริหารเงินหลังเกษียณที่เริ่มได้ง่ายๆ มาบอกกัน

แหล่งเงินออมหรือลงทุนที่เหมาะสมสำหรับผู้เกษียณอายุ ได้แก่:

1 เงินฝากธนาคาร: เป็นรูปแบบการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำมาก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความมั่นคงและสภาพคล่องสูง แม้ผลตอบแทนที่ได้รับจะอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเทียบกับอัตราเงินเฟ้อและค่าครองชีพในปัจจุบัน แต่ก็ยังเหมาะสำหรับใช้เป็นแหล่งเงินสำรองฉุกเฉิน หรือเป็นส่วนหนึ่งของเงินก้อนที่เตรียมไว้ใช้จ่ายในระยะสั้น

2 สลากออมทรัพย์ของธนาคาร: จุดเด่นของสลากประเภทนี้ คือ ผู้ถือสลากมีสิทธิลุ้นรางวัลพิเศษระหว่างถือครอง เช่น เงินรางวัลรายเดือน ซึ่งเพิ่มความสนุกและตื่นเต้นในการออมเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณที่ต้องการความมั่นคงควบคู่กับโอกาสในการเสี่ยงโชคเล็กน้อย อัตราดอกเบี้ยที่ได้รับเมื่อครบอายุสลากมักอยู่ในระดับต่ำ ใกล้เคียงกับการฝากเงินทั่วไป และไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องการผลตอบแทนสูง เช่น 5-10% ต่อปี เพราะโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนสูงนั้นขึ้นอยู่กับ “โชค”

3 ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์: เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ โดยเฉพาะผู้ที่มีเงินทุนก้อนใหญ่และมองหาผลตอบแทนที่มั่นคงในระยะยาว แม้จะต้องใช้เงินลงทุนค่อนข้างสูง และอาจใช้เวลานานกว่าจะคืนทุน แต่ก็สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น ซื้อแล้วเก็งกำไร ซื้อแล้วปล่อยเช่า พัฒนาอสังหาริมทรัพย์เพื่อขายหรือให้เช่า

4 ลงทุนในตราสารทางการเงิน: เป็นแหล่งลงทุนที่หลายคนเลือกใช้เพื่อสร้างรายได้แบบ Passive Income โดยไม่จำเป็นต้องลงแรงทำงาน แต่ต้องอาศัยการศึกษาข้อมูลและวางแผนอย่างรอบคอบ จุดเด่นคือสามารถเริ่มลงทุนได้โดยไม่จำกัดจำนวนเงิน มีทุนมากหรือน้อยก็สามารถลงทุนได้ และหากวางแผนดีก็มีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่สูง แต่ก็ต้องยอมรับว่า การลงทุนในตราสารทางการเงินมีความเสี่ยง เช่น ตราสารหนี้ ตราสารทุนหรือหุ้น โดยสามารถเลือกลงทุนได้ทั้งแบบทางตรงหรือลงทุนทางอ้อมผ่านกองทุนรวม

5 ลงทุนในทองคำ: ข้อดีของการลงทุนในทองคำคือ สภาพคล่องสูง สามารถซื้อขายได้ง่ายในตลาดทั่วไป และยังเป็นสินทรัพย์ที่รักษามูลค่าได้ดีในภาวะเงินเฟ้อ การลงทุนในทองคำสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ เช่น ซื้อทองคำแท่งเพื่อเก็งกำไรหรือออมทองคำรายเดือนกับร้านทอง ลงทุนผ่านกองทุนรวมทองคำ ซึ่งแต่ละรูปแบบมีข้อดีและข้อควรพิจารณาต่างกัน ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและระดับความระมัดระวังของผู้ลงทุน อย่างไรก็ตาม หากเลือกเก็บทองคำไว้ที่บ้าน อาจมีความเสี่ยงด้านความปลอดภัย เช่น การถูกลักขโมยหรือสูญหาย ส่วนการออมทองคำรายเดือนกับร้านทอง ควรศึกษาเรื่องความมั่นคงและความน่าเชื่อถือของร้านทอง ส่วนการลงทุนผ่านกองทุนรวม ควรศึกษานโยบายและเงื่อนไขต่างๆ ก่อนตัดสินใจลงทุน

เมื่อเรารู้จักสินทรัพย์ในการลงทุนแล้ว ขั้นตอนสำคัญต่อไปคือ “การบริหารเงินหลักเกษียณ” ซึ่งถือเป็นหัวใจในการรักษาความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว และไม่กระทบกับเงินก้อนในอนาคต แนะนำให้วางแผน โดยแบ่งเงินออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 : เงินใช้ประจำเดือน คำนวณหรือประเมินว่าแต่ละเดือนจะต้องใช้เท่าไร ให้เงินที่ต้องใช้ไว้ส่วนหนึ่ง

ส่วนที่ 2 : เงินใช้ในยามฉุกเฉิน สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน ควรมีเงินสำรองฉุกเฉินไว้อย่างน้อย 3-6 เท่าของค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน

ส่วนที่ 3 : เงินใช้ในการลงทุน เป็นเงินทุนที่นำเอาไปใช้สร้างรายได้เพิ่ม หรือต่อยอดให้มีรายได้กลับมา สำหรับเงินส่วนนี้ สามารถนำไปแบ่งแยกตามพอร์ตการลงทุนของแต่ละเป้าหมายและระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และที่สำคัญควรมีการกระจายความเสี่ยงโดยลงทุนในหลากหลายสินทรัพย์อย่างเหมาะสม เพื่อลดความผันผวนของการลงทุน และช่วยป้องกันการสูญเสียเงินออมที่จำเป็นต้องใช้ในอนาคตรหรือตลอดชีวิตในวัยเกษียณ

! ข้อควรระวังในการลงทุนหลักเกษียณ

- 1 อย่าลงทุนในสินทรัพย์ที่เสี่ยงต่ำจนเกินไป เพราะผลที่ตามมาคือผลตอบแทนที่ได้อาจไม่ชนะเงินเฟ้อหรือต่ำจนเกินไป เช่น นำเงินทั้งหมด 2 ล้านบาท ไปฝากออมทรัพย์ เพื่อให้ได้ดอกเบี้ย 0.75% ต่อปี เท่ากับว่าคุณจะได้ดอกเบี้ยเงิน 15,000 บาท ต่อปีเท่านั้น
- 2 อย่าลงทุนในสินทรัพย์ที่เสี่ยงจนเกินไปทั้งหมด เช่น นำเงินไปลงทุนหุ้นเก็งกำไร ลงทุนในตลาดอนุพันธ์ โดยควรกระจายความเสี่ยงไปลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความมั่นคงสูงด้วย เช่น ตราสารหนี้ หรือพันธบัตรรัฐบาล เพราะผลที่ตามมาอาจผิดพลาดและทำให้ขาดทุนได้
- 3 อย่าลงทุนในสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่องต่ำ เช่น ซื้อหุ้นกู้อายุ 10 ปี เพราะหากต้องการใช้เงินก็จะไม่สามารถถอนได้ในระยะเวลาที่ต้องการ
- 4 อย่าใช้ความโลภในการเลือกลงทุน ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณ มักเป็นกลุ่มเป้าหมายจากกลุ่มมิจฉาชีพ โดยการหลอกให้ลงทุนที่จะให้ผลตอบแทนสูงจนเกินความเป็นจริง ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลงทุนจึงควรพิจารณาให้ดี เพราะไม่เช่นนั้นนักลงทุนอาจจะตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพได้ง่ายๆ

นอกจากนี้ สำหรับสมาชิก กบข. สามารถเลือกบริหารเงินหลักเกษียณ ด้วยบริการออมต่อกับ กบข. เพื่อเป็นทางเลือกการบริหารเงินหลักเกษียณให้เหมาะสมกับเป้าหมายการใช้เงินของสมาชิก โดยสามารถเลือกรูปแบบการออมต่อได้ถึง 4 รูปแบบ ดังนี้ ออมต่อทั้งจำนวน หอยรับเงินเป็นงวดๆ ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ และขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือหอยรับเงินเป็นงวดๆ บริการนี้ช่วยให้สมาชิกสามารถวางแผนรับเงินและลงทุนอย่างยืดหยุ่นสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตและความเสี่ยงที่รับได้ในวัยเกษียณ

ทั้งหมดนี้ คือ แนวทางการลงทุนในวัยเกษียณที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง เพื่อสร้างผลตอบแทนและรายได้กลับมาอย่างต่อเนื่อง แต่ก่อนที่จะเลือกลงทุนในรูปแบบใด หัวใจสำคัญที่สุด คือ การมี “เงินออม” ที่เตรียมไว้อย่างเพียงพอ ซึ่งมาจากการวางแผนทางการเงินอย่างรอบคอบตั้งแต่อ่อนเกษียณ เพราะการมีเงินออมที่ดี คือ “รากฐานสำคัญ” ที่ทำให้เรามีศักยภาพในการลงทุน และใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคงและมีคุณภาพ ทั้งนี้ หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่ My GPF Application เมนู “นัดหมายปรึกษา” โดยเลือกวันและเวลาทำการที่ท่านสะดวก เพื่อให้เจ้าหน้าที่โทรติดต่อให้ข้อมูลสำหรับประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนด้วยความเข้าใจโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ... 



**กบข. จัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี 3 มิถุนายน 2568**



นายทรงพล ชิวะปัญญารโจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำประธานในพิธีถวายเครื่องราชสักการะหน้าพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี และลงนามถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 3 มิถุนายน 2568 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ โดยมีคณะผู้บริหารและพนักงานร่วมในพิธี ณ สำนักงาน กบข.



กบข. จัดงานประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก เพื่อรายงานผลการดำเนินงานปี 2567 และแผนการดำเนินงานปี 2568



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จัดงานประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิกผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (E-Meeting) เพื่อรายงานผลการดำเนินงานฐานะการเงินและการรับจ่ายเงินของกองทุนในปี 2567 แนวทางการดำเนินงานในปี 2568 ตลอดจนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้แทนสมาชิก โดยมีนายลวรณ แสงสนิท ปลัดกระทรวงการคลัง ในฐานะประธานกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ เป็นประธานในที่ประชุม พร้อมด้วย นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์ เลขาธิการ ก.พ. นายพรชัย สุระเวช ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง นางแพตริเซีย มงคลวนิช อธิบดีกรมบัญชีกลาง และ นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการ กบข. ร่วมรายงานผลการดำเนินงาน โดยมีผู้แทนสมาชิกเข้าร่วมประชุมจำนวน 531 คน

นอกจากนี้ กบข. ยังได้จัดงานสัมมนาผู้แทนสมาชิก ภายใต้แนวคิด Freedom for Living : ปีแห่งความท้าทาย เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับผู้แทนสมาชิก ถึงผลการดำเนินงาน กบข. ภายใต้ความผันผวนของเศรษฐกิจทั่วโลก และบทบาทของ กบข. ในการดูแลผลประโยชน์ของสมาชิกอย่างรอบด้าน และยังได้เปิดรับฟังความคิดเห็นของผู้แทนสมาชิกในการช่วยพัฒนาบริการ กบข. ให้มีความครอบคลุมทุกความต้องการของสมาชิก รวมถึงตอบทุกข้อสงสัยของผู้แทนสมาชิกเพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปถ่ายทอดต่อสมาชิกในหน่วยงานได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน ที่จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความร่วมมือระหว่าง กบข. กับสมาชิกในระยะยาว



เลขาฯ กบข. แשרםมอมลงทุน เชื้อตลาดหุ้นไทยยังมีศักยภาพ เป็นจังหวะเข้าซื้อหุ้นเติบโต



นายทรงพล ชะปัญหาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เข้าร่วมงานเสวนา “เดลินิวส์ ทอล์ก 2025” ในหัวข้อ “ปลูกเสห์หุ้น-คริปโทฯ ครึ่งปีหล้ง 2025” จัดโดยหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ณ โรงแรมแกรนด์ ไฮแอท เอราวัณ กรุงเทพฯ โดยมีนายพิชัย ชุณหวชิร รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง มาร่วมกล่าวปาฐกถาพิเศษด้วย

โดยในช่วงเสวนา นายทรงพล กล่าวว่า กบข. เป็นกองทุนเพื่อการเกษียณ มุ่งเน้นการลงทุนระยะยาว พิจารณาความมั่นคงและการเติบโตของธุรกิจอย่างรอบด้าน ไม่เน้นการซื้อขายแบบเก็งกำไรระยะสั้น ซึ่ง กบข. มีการลงทุนในหลากหลายสินทรัพย์ ทั้งในตลาดและนอกตลาด เพื่อเป้าหมายสร้างผลตอบแทนที่ดีมากกว่าอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ย 10 ปี บวก 2% และ กบข. เชื่อว่าตลาดหุ้นไทยยังมีศักยภาพ ภาพรวมตลาดทุนปัจจุบันไม่ได้สะท้อนมูลค่าหุ้นที่แท้จริง กบข. จึงได้ใช้ Set50 Free Float มาเป็นตัวชี้วัด และทยอยเข้าซื้อตั้งแต่ช่วงปลายปีที่แล้ว พร้อมใช้เทคนิคพิจารณาหุ้นรายอุตสาหกรรมและพื้นฐานของกิจการในแต่ละบริษัทอย่างละเอียด เพราะมีหลายอุตสาหกรรมที่ให้ผลตอบแทนดี และมีศักยภาพเติบโตในอนาคต



Wow

Micro-Retirement

แนวคิดชีวิตยุคใหม่จาก Gen Z



ในยุคที่โลกหมุนเร็ว คนรุ่นใหม่อย่าง Gen Z กำลังสร้างแนวทางการใช้ชีวิตแบบใหม่ ที่ไม่ต้องรอให้ถึงวัยเกษียณอย่างเป็นทางการเพื่อเริ่มใช้ชีวิตพักผ่อนอย่างมีความสุข หนึ่งในแนวคิดที่ได้รับความนิยมในนี้เรียกว่า **Micro-Retirement** หรือ **การเกษียณย่อยโดยแบ่งออกเป็นช่วงๆ** ซึ่งแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการความยืดหยุ่น สมดุล และค้นหาความหมายของชีวิตในการทำงานสมัยใหม่

ความหมายของ Micro-Retirement คือการหยุดพักจากการทำงานเต็มเวลาเพื่อใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมตามใจตนเองในช่วงสั้นๆ เช่น เดินทางท่องเที่ยว เรียนรู้อาชีพใหม่ เริ่มต้นโปรเจกต์ส่วนตัว หรือแค่ “พัก” เพื่อฟื้นฟูจิตใจแทนที่จะทำงานต่อเนื่อง 30-40 ปีแล้วค่อยเกษียณ คนรุ่นใหม่เลือก “เกษียณทีละช่วง” ตลอดเส้นทางอาชีพ แนวคิดนี้ไม่ได้หมายถึงการลาออกถาวร แต่เป็นการวางแผนพักงานอย่างมีแบบแผน เพื่อรีเซ็ตชีวิต แล้วกลับเข้าสู่การทำงานใหม่ในเวลาที่เหมาะสม โดยความน่าสนใจของ Micro-Retirement มีดังนี้

1. **ความยืดหยุ่นคือหัวใจ** Micro-Retirement เปิดโอกาสให้แต่ละคนออกแบบชีวิตการทำงานตามจังหวะของตนเอง ไม่ยึดติดกับสูตรสำเร็จ “ทำงาน-เกษียณ-ใช้ชีวิต”
2. **เป็นรูปแบบการพักที่ตั้งใจ ไม่ใช่เพราะหมดแรง** ต่างจาก Burnout หรือการลาออกโดยไม่มีเป้าหมาย Micro-Retirement เป็นการวางแผนหยุดพักด้วยเจตนา เช่น วางแผนเก็บเงินเพื่อไปเรียนต่างประเทศ หรือพักเพื่อดูแลสุขภาพกายใจ
3. **เทคโนโลยีและรูปแบบงานยุคใหม่เอื้ออำนวย** การทำงานแบบ remote, freelance, gig economy ทำให้สามารถหยุดงานหลักได้โดยยังมีช่องทางสร้างรายได้ระหว่างพักงาน

แนวคิด Micro-Retirement มีประโยชน์อย่างไร

1. **ป้องกันภาวะหมดไฟ (Burnout)** การหยุดพักอย่างมีแผนจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจฟื้นตัว พร้อมกลับมาทำงานอย่างมีพลัง
2. **ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง** ช่วงเวลาหยุดงานสามารถนำไปใช้เรียนรู้ทักษะใหม่ หรือลองเส้นทางอาชีพอื่น ๆ ได้
3. **ใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการ** เพิ่มความสุข ความหลากหลาย และความสมดุลในชีวิต
4. **เป็นแรงบันดาลใจให้คนรอบข้าง** เมื่อมีคนกล้าที่จะใช้ชีวิตในแบบของตนเอง ก็อาจจุดประกายให้คนอื่นกล้าคิด กล้าทำมากขึ้น
5. **ช่วยสร้างแรงจูงใจในการออมและลงทุน** อย่างมีเป้าหมาย การตั้งเป้าว่าจะใช้ชีวิตแบบ Micro-Retirement ทุก ๆ 5 หรือ 10 ปี ทำให้คุณมีจุดหมายทางการเงินที่ใกล้กว่า “วัยเกษียณปกติ” การมีเป้าหมายเช่นนี้กระตุ้นให้คุณ

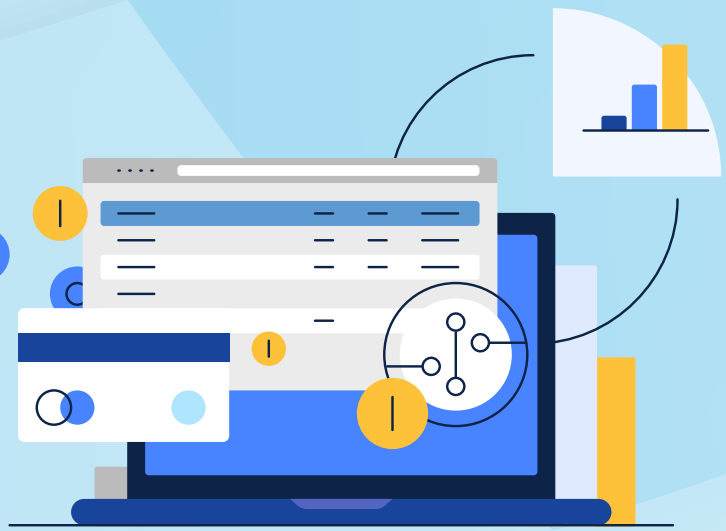
จัดการเงินอย่างมีวินัยมากขึ้น เช่น วางแผนเงินออมเฉพาะสำหรับ Micro-Retirement แต่ละช่วงวัย หรือแบ่งการลงทุนให้เหมาะสมกับเป้าหมายระยะกลาง

6. **เน้นการใช้ชีวิตแบบมีคุณค่า** ควบคู่กับสุขภาพการเงินที่ดี Micro-Retirement ไม่ได้หมายถึงการหยุดทำงานเพียงเพื่อพักผ่อนเท่านั้น แต่รวมถึงการใช้ชีวิตให้คุ้มค่า เช่น อาสาสมัคร เรียนรู้ทักษะใหม่ หรือเริ่มต้นธุรกิจส่วนตัวเล็ก ๆ

7. **ทดสอบรูปแบบการเกษียณในอนาคต** การลองใช้ชีวิตแบบเกษียณระยะสั้น ช่วยให้คุณเห็นภาพชัดเจนว่า หากเกษียณจริง ๆ แล้วรู้ว่าจะต้องเตรียมอะไรบ้าง เช่น ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตจริง ๆ เป็นเท่าไร เวลาเยอะแล้วจะใช้ชีวิตอย่างไรไม่ให้รู้สึกว่างเปล่า หรือระบบการลงทุนหรือรายรับแบบ Passive Income เพียงพอหรือไม่

อย่างไรก็ตาม ทุกอย่างมักมีสองด้านเสมอ เพราะ Micro-Retirement ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นความเสี่ยงด้านการเงินหากไม่มีการวางแผนทางการเงินล่วงหน้า อาจเกิดปัญหาระหว่างช่วงหยุดงาน เช่น ไม่มีเงินจ่ายหนี้หรือค่าใช้จ่ายจำเป็น รวมถึง **ช่องว่างในเรซูเม่ (Career Gap)** บางสายอาชีพอาจมองว่า “การหายไป” เป็นจุดด้อย หากไม่มีการอธิบายอย่างชัดเจน และ **ไม่ใช่ทุกองค์กรจะเข้าใจแนวคิดนี้** การสื่อสารกับหัวหน้างานและวางแผนร่วมกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากต้องการกลับเข้าสู่ระบบงานเดิมหรือองค์กรเดิม นอกจากนี้ยังอาจทำให้ **หลงทางหากไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน** การหยุดพักโดยไม่มีความชัดเจน อาจนำไปสู่ภาวะเฉื่อยชา หรือรู้สึกไร้ค่าได้เช่นกัน แล้วเราสามารถนำแนวคิดนี้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการใช้ชีวิตได้อย่างไร

ท้ายนี้ Micro-Retirement คือกระจกสะท้อนวิถีคิดแบบใหม่ของ Gen Z ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าของชีวิตตลอดทุกช่วง ไม่ใช่แค่ตอน “หลังเกษียณ” เท่านั้น แนวคิดนี้เป็นทั้งโอกาสและความท้าทาย ที่จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ ยืดหยุ่น มีพลัง และมีเป้าหมายมากขึ้น หากมีการวางแผนอย่างรอบคอบ เพราะการใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ไม่ควรถูกเลื่อนออกไปจนกว่าจะเกษียณ เหมือนคำกล่าวที่คุณอาจเคยได้ยินว่า “Happy today & Happy Retirement” ... 



บริการดิจิทัลของ กบข. : ครบเครื่องเรื่องการออม การลงทุน และไลฟ์สไตล์

บริการดิจิทัล (Digital Service) หรือการใช้บริการต่าง ๆ ผ่านช่องทางออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการทำการธุรกรรมทางการเงิน การซื้อสินค้าและบริการ การเสฟข้อมูลข่าวสาร หรือแม้แต่การเรียนออนไลน์ ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งเร่งให้ผู้คนปรับตัวเข้าสู่โลกดิจิทัลอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์สื่อสารอย่างสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตกลายเป็นเครื่องมือหลักในการเข้าถึงบริการ ขณะที่เครือข่ายอินเทอร์เน็ตก็พัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สำหรับ กบข. แล้ว นี่คืองจหะสำคัญที่สอดคล้องกับแนวทางที่องค์กรได้วางรากฐานไว้ก่อนหน้านี้ ภายใต้แนวคิด “Digital GPF บริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อสมาชิก” โดย กบข. ได้พัฒนาช่องทางบริการออนไลน์อย่างต่อเนื่อง จนสามารถเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการได้ในปี 2562

ปัจจุบัน ช่องทางหลักที่สมาชิกสามารถเข้าถึงบริการดิจิทัลของ กบข. ได้แก่ My GPF Application, LINE กบข., Facebook กบข. และ My GPF Website ซึ่งช่องทางเหล่านี้ สมาชิกสามารถทำรายการต่าง ๆ ได้สะดวก เช่น การออมเพิ่ม การเปลี่ยนแผนการลงทุน การออมต่อ รวมถึงการทดลองคำนวณ

เงินสำหรับวัยเกษียณผ่านเมนู My GPF & My GPF Twins อีกทั้งยังสามารถใช้สิทธิสวัสดิการ ตรวจสอบใบแจ้งยอด และรับข่าวสารจาก กบข. ได้อีกด้วย

โดยเฉพาะ My GPF Application ซึ่งถือเป็นต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ ได้รับการยอมรับจากหลายหน่วยงานว่าเป็นหนึ่งในแอปพลิเคชันที่มีฟังก์ชันครบถ้วน ใช้งานง่าย เนื่องจาก กบข. ให้ความสำคัญกับการรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกในทุกขั้นตอนการพัฒนา ส่งผลให้สามารถตอบโจทย์ความต้องการได้อย่างแท้จริง

กบข. ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการสำรวจความพึงพอใจของสมาชิกเป็นประจำทุกปี เพื่อรับฟังความคิดเห็นและนำมาปรับปรุงบริการ โดยผลสำรวจปี 2568 พบว่า

- สมาชิก 93.1% พึงพอใจคุณภาพบริการดิจิทัล
- ปัจจัยหลัก ได้แก่ ความสะดวก (93.7%) ความง่ายต่อการใช้งาน (93.4%) และความครบถ้วนของข้อมูล (92.4%)
- ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ เช่น การบริหารเงินเพื่อเกษียณ (90.0%) การเข้าถึงสิทธิประโยชน์ (89.6%) และการได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ (88.7%)

ประสิทธิภาพของบริการดิจิทัล กบข.

ความสะดวก	93.7
ความง่ายในการใช้งาน	93.4
ความครบถ้วนของข้อมูล	92.4
ความเสถียร	91.4
ความน่าสนใจ	91.4



ประโยชน์ที่รับจากการใช้บริการดิจิทัล กบข.

การบริหารเงินเพื่อการเกษียณ	90
สิทธิประโยชน์ของการเป็นสมาชิก กบข.	89.6
ข้อมูล/ข่าวสาร กบข.	88.7
การสะสม GPF Point	87.6
สิทธิพิเศษและสวัสดิการต่าง ๆ	87.6
การแก้ไขปัญหาตามประเด็นที่ต้องการ	82.8
สถานะเศรษฐกิจการลงทุน	82.4
กิจกรรมสำรวจและวิจัย	82.4

บริการดิจิทัล กบข. แบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่

1 ด้านการออมและการลงทุน ผลสำรวจปี 2568 พบว่าสมาชิก



64.8%

ทำประมาณการผ่าน
My GPF & My GPF Twins



50.2%

เปลี่ยนแผนการลงทุน
เฉลี่ย 2 ครั้ง/ปี



39.0%

ปรับอัตราการลงทุนเพิ่ม
เฉลี่ย 2 ครั้ง/ปี



61.0%

ทำแบบประเมิน
ความเสี่ยงการลงทุน

2 ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วม ผลสำรวจปี 2568 พบว่าสมาชิก



68.2%

ใช้สิทธิสวัสดิการ/สิทธิพิเศษ
เฉลี่ย 7 ครั้ง/ปี



57.9%

สะสม GPF Point
เฉลี่ย 6 ครั้ง/ปี

3 ด้านการส่งเสริมความรู้ทางการเงินและการลงทุน ผลสำรวจปี 2568 พบว่าสมาชิก



45.4%

ใช้บริการที่ปรึกษาทางการเงิน
เฉลี่ย 6 ครั้ง/ปี



13.7%

เรียนผ่านระบบ E-Learning
เฉลี่ย 2 ครั้ง/ปี

แม้บริการดิจิทัลจะเน้นความสะดวกและรวดเร็ว แต่ความปลอดภัยยังคงเป็นหัวใจสำคัญ กบข. จึงดำเนินการตาม พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) อย่างเคร่งครัด พร้อมใช้ระบบยืนยันตัวตนและยืนยันธุรกรรมด้วยรหัส OTP เพื่อสร้างความมั่นใจสูงสุดให้แก่สมาชิก กบข. ทุกท่าน กบข. จะยังคงมุ่งมั่นในการพัฒนาและยกระดับบริการดิจิทัลให้ดียิ่งขึ้นเพื่อตอบโจทย์และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับสมาชิกในทุกช่วงชีวิต ... 



GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)