

fall in Love With Saving Money



“मतกหลุมรักการออมกันเถะ”

GPF EXPERIENCE

รวมคำถามยอดฮิต
ใบแจ้งยอดเงินสมาชิก กบข. ปี 2566

Deal 4 You

บอกรักตัวเอง...
กับศิลปะกันพิเศษ เฉพาะสมาชิก กบข.

เรื่องจากปก

Fall in Love with Saving Money
“มาตกหลุมรักการออมกันเถอะ”

Money Buddy

รู้กัน...
เมื่อจ่ายบัตรเครดิตขั้นต่ำ

ลงทุนลงทุน

การปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายของ Fed
ส่งผลต่อการลงทุนอย่างไร

WOW

Loud Budgeting
“เทรดการเงินยุคใหม่ที่นำหลงรัก”

เรื่องท้ายเล่ม

5 ไอเดียฉลองเดือนแห่งความรัก
กับคนพิเศษ ไม่ซ้ำจำเจ แต่น่าจดจำ!



Feb 2024

เริ่มต้นปีได้ไม่นาน เดือนแห่งความรักก็ตามมาถึงอย่างรวดเร็ว เชื่อว่านี่คือเดือนที่ใครหลายคนต่างรอคอยวารสาร กบข. จึงขอใช้ช่วงเวลาดีๆ เช่นนี้ ชวนคุณมาตกหลุมรักการออมไปด้วยกันกับเคล็ดลับที่จะทำให้คุณค่อยๆ รักการออมไปที่ละน้อย หรืออาจเป็นวิธีที่ช่วยรักษาหัวใจให้พร้อมเริ่มต้นออมใหม่ได้อีกครั้ง หากที่ผ่านมารการออมเคยทำให้คุณไม่มีความสุขไปกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน หรือคุณยังปราศจากเป้าหมายการออมที่สร้างความสุขให้กับหัวใจ มาลองทิ้งกลยุทธ์การออมครั้งแล้วครั้งเล่าของคุณไปก่อน แล้วมาเริ่มใหม่ไปด้วยกัน

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคย ไม่ว่าจะเป็นรอบรู้เรื่องเศรษฐกิจและการลงทุนโลก “เมื่อ Fed ขึ้นดอกเบี้ย ส่งผลต่อการลงทุนอย่างไร” ในคอลัมน์ ลงทุนลงทุน “รู้ทัน...เมื่อจ่ายบัตรเครดิตขั้นต่ำ” ในคอลัมน์ Money Buddy และ “Loud Budgeting เทรนด์การเงินยุคใหม่ที่นำหลงรัก” ในคอลัมน์ WOW ที่ไม่อยากให้คุณพลาด

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
นันทกมล จันทเสรินทร์
พรกมล ชัยอนันต์
วีรญา พิสุทธพิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอไช
กัญญา ศิริวรรณ
สทิธพร เกตุอินทร์

รวมคำถามยอดฮิต ? ใบแจ้งยอดเงินสมาชิก กบข. ปี 2566



หลังจากที่ กบข. ได้ดำเนินการจัดส่งใบแจ้งยอดประจำปี 2566 ให้แก่สมาชิกผ่านช่องทางอีเมล รวมถึงสมาชิกที่ลงทะเบียนรับใบแจ้งยอด หรือจัดส่งใบแจ้งยอดที่เป็นเอกสารผ่านหน่วยงานต้นสังกัด พบว่าสมาชิกหลายท่านมีคำถามเกี่ยวกับใบแจ้งยอดเงินที่น่าสนใจ คอลัมน์ GPF EXPERIENCE ฉบับนี้จึงรวบรวมคำถามเกี่ยวกับใบแจ้งยอดเงินที่ถูกต้องตามกันเข้ามาบ่อยๆ มาให้อ่านกัน...

❓ รหัสผ่านในการเปิดใบแจ้งยอดคืออะไร ?

รหัสผ่านในการเปิดใบแจ้งยอด คือ วันเดือนปีเกิดของสมาชิก โดยสมาชิกจะต้องใส่รหัสผ่านตามรูปแบบ วัน 2 หลัก เดือน 2 หลัก ปี พ.ศ. 4 หลัก (ddmm25yy) เช่น วันเกิดของท่าน 5 มกราคม 2528 รหัสเปิดใบแจ้งยอดเงิน คือ 05012528

1



เปิดไฟล์ PDF

ที่แนบมาใน e-Mail ชื่อผู้ส่ง "GPFe-Statement"
หรือคลิกลิงก์ที่ส่งมาใน LINE กบข. หรือเปิดไฟล์ใน
My GPF Application และ My GPF Website



ใส่รหัสผ่านเพื่อเปิดไฟล์

โดยใช้ วัน / เดือน / ปี (พ.ศ.) เกิดของสมาชิก

2

ตัวอย่างเช่น วันเกิดของท่านคือ 5 มกราคม 2528



❓ กรณีสมาชิกลงทะเบียนรับใบแจ้งยอดผ่านทางอีเมลไว้ แต่ภายหลังมีการเปลี่ยนแปลง หรืออีเมลผิด จะทำอย่างไร ?

สมาชิกสามารถเข้าไปเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขอีเมลได้ผ่านแอป กบข. หรือที่เว็บไซต์ My GPF Website โดยเข้าไปที่โปรไฟล์ของสมาชิกและดำเนินการแก้ไขอีเมล ทั้งนี้ เมื่อลงทะเบียนแล้วจะมีผลกับใบแจ้งยอดประจำปี 2567 ที่จะส่งในช่วงเดือนมกราคม 2568 เป็นต้นไป

❓ กรณีสมาชิกต้องการลงทะเบียนรับใบแจ้งยอดเงินทางอีเมล จะต้องดำเนินการอย่างไร ?

สมาชิก กบข. สามารถสมัครลงทะเบียนรับใบแจ้งยอดเงินทางอีเมล (e-statement) ได้ตามช่องทางดังนี้

ช่องทางที่ 1 ผ่านบริการ My GPF Website

มองหาสัญลักษณ์ ซึ่งอยู่บริเวณด้านบนสุดของหน้าเว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th เลือกเมนู "บัญชีของฉัน" เลือก "ดาวน์โหลด e-Statement" กดเลือก "ลงทะเบียนขอรับใบแจ้งยอดเงินอิเล็กทรอนิกส์ (e-Statement)"

ช่องทางที่ 2 ผ่านบริการ My GPF Application

ที่เมนู "บัญชีของฉัน" เลือก "ดาวน์โหลด/e-Statement" กดเลือก "ลงทะเบียนขอรับใบแจ้งยอดเงินอิเล็กทรอนิกส์ (e-Statement)"

ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงการจัดส่งใบแจ้งยอดเงินจะมีผลกับใบแจ้งยอดเงินประจำปี 2567 โดย กบข. จะจัดส่งใบแจ้งยอดเงินให้ทางอีเมลที่ท่านได้ลงทะเบียนไว้ในช่วงเดือนมกราคม 2568

❓ สมาชิกสามารถดาวน์โหลดใบแจ้งยอดด้วยตนเองได้ผ่านช่องทางใด ?

ช่องทางที่ 1 My GPF Application

ที่เมนู "บัญชีของฉัน" เลือก "ดาวน์โหลด / e-Statement" เลือก "ขอสำเนาใบแจ้งยอด"

ช่องทางที่ 2 My GPF Website

My GPF Website ที่เมนู "บัญชีของฉัน" เลือก "ดาวน์โหลด / e-Statement" เลือก "ขอสำเนาใบแจ้งยอด"

ช่องทางที่ 3 LINE กบข. @gpfcommunity

ที่เมนู "ดาวน์โหลดใบแจ้งยอดเงิน 2566"

❓ ยอดเงินที่จะนำไปกรอกยื่นภาษีอยู่ส่วนใดของเอกสาร ?

ยอดเงินสะสมและเงินออมเพิ่มที่จะนำไปกรอกในการยื่นภาษีจะอยู่ในส่วน เอกสารประกอบการยื่นแบบภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาต่อกรมสรรพากร ซึ่งจะแสดงอยู่ด้านล่างของใบแจ้งยอด ซึ่งจะระบุว่า "กบข. ขอรับรองว่าบุคคลดังกล่าวเป็นสมาชิก กบข. ที่ได้นำส่งเงินสะสมเข้ากองทุนในระหว่างปี 2566 ซึ่งสามารถนำไปยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาได้ เป็นจำนวนเงิน บาท"

เอกสารรับรองการยื่นแบบภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาต่อกรมสรรพากร

สำหรับปีสิ้นสุด ณ 31 ธันวาคม 2566

ชื่อ-สกุล xxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

เลขประจำตัวประชาชน x xxxx xxxxx xx x

กบข. ขอรับรองว่า บุคคลดังกล่าวเป็นสมาชิก กบข. ที่ได้นำส่งเงินสะสมเข้ากองทุนในระหว่างปี 2566

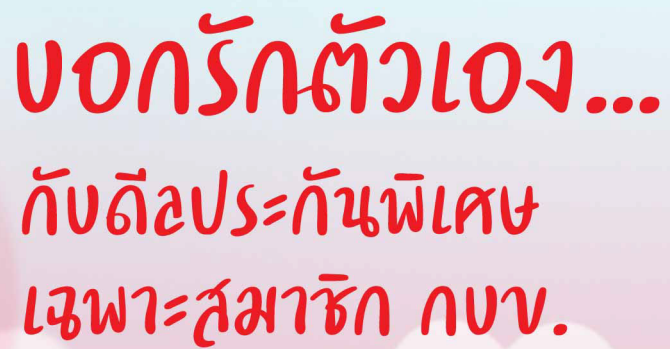
ซึ่งสามารถนำไปกรอกยื่นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาได้ เป็นจำนวนเงิน xxx,xxx บาท

หมายเหตุ : กรณีที่สมาชิกจ่ายเงินสมทบจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ไม่เกิน 500,000 บาท สำหรับปีภาษีนั้น สามารถนำเงินดังกล่าวไปหักลดหย่อนภาษีได้ตามกฎหมาย (พ.ร.บ. 2551) ยอดจำนวนเงินสะสมที่หักลดหย่อนภาษีได้ตามกฎหมาย ๒๕- กบข. ได้จัดส่งข้อมูลและใบส่งภาษีที่แนบมาไปหน่วยงานที่มีหน้าที่ตรวจสอบและรับรอง

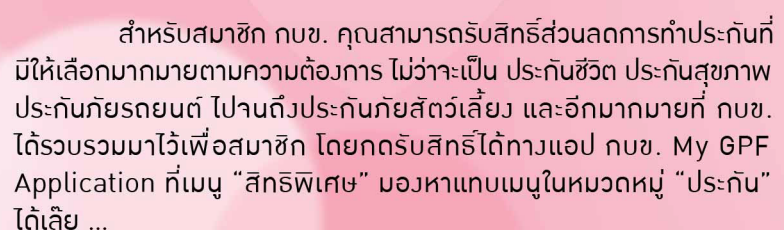


เอกสารแนบเอกสาร กบข.

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของคำถามยอดฮิตเกี่ยวกับใบแจ้งยอด หากสมาชิกท่านใดยังมีข้อสงสัยสามารถสอบถามกับ กบข. ผ่านช่องทางโทรศัพท์หมายเลข 1179 หรือที่ LINE กบข. กดค้นหาแล้วพิมพ์ @gpfcommunity เพื่อเพิ่มเพื่อนได้เลย ...



- ♡ เมื่อเกิดเหตุไม่คาดคิดขึ้นจนเกิดความเสียหาย คุณหรือครอบครัวก็ได้รับค่าชดใช้
- ♡ เป็นการให้หลักประกันต่อทั้งตัวเองและครอบครัว
- ♡ ช่วยปลุกฝังนิสัยการออมและการประหยัด
- ♡ ช่วยให้เกิดความมั่นคงในการประกอบธุรกิจ
- ♡ ช่วยให้สังคมมีหลักประกันความปลอดภัย



fall in Love With Saving Money



“มาตกหลุมรักการออมกันเถอะ”

หากการออมไม่ได้ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขหรือสนุกไปกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน หรือคุณยังปราศจากเป้าหมายการออมที่สร้างความสุขให้กับหัวใจ วารสาร กบข. ฉบับนี้ ขอชวนคุณมาตกหลุมรักการออมกับเคล็ดลับเพียงไม่กี่ข้อที่จะทำให้คุณค่อยๆ รักการออมไปทีละน้อยด้วยทัศนคติเชิงบวกที่ช่วยผลักดันให้คุณอยากลองปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่อีกครั้ง...

แม้ว่าหลายคนจะรู้ว่าการออมคือการลงทุนที่จะเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้ แต่ก็ไม่ใช่เพียงพอที่จะจูงใจให้ออมเงินได้เสมอไป ในทางกลับกันหลายคนรู้สึกว่าการออมทำให้ความสุขในแต่ละวันลดน้อยลง เพราะทำให้พลาดกิจกรรมบางอย่างไป หรือไม่สมารถที่จะใช้เงินจับจ่ายไปกับสิ่งต่างๆ เพื่อความสนุกสนานได้ตามใจเหมือนที่เคย มากไปกว่านั้นพอคิดจะตั้งใจออมทีไร เริ่มต้นไปได้ไม่นานก็เป็นอันต้องท้อใจล้มเลิกกลางคันจากความจำเป็นอย่างที่ถาโถมระหว่างทางจนทำลายความตั้งใจนี้ให้หายไปเสียทุกที แต่ว่าลองมองดูดีๆ นั้นอาจเป็นเพราะคุณให้ความสำคัญกับสิ่งอื่นมากกว่าหรือยังให้ความสำคัญกับการออมไม่มากพอหรือเปล่าละ แล้วอะไรที่จะทำให้การออมของคุณหนักแน่นและมั่นคงและยาวนานมากขึ้นได้ ซึ่งเคล็ดลับที่นำมาฝากกันในฉบับนี้ไม่ได้การันตีว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการออมได้ในพริบตา แต่แน่นอนว่าเป็นวิธีที่ดีต่อใจเพื่อเป็นตัวเลือกสำหรับใครที่คิดว่าการออมไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคุณเลย มาลองทิ้งกลยุทธ์การออมครั้งแล้วครั้งเล่าของคุณไปก่อน แล้วมาเริ่มใหม่กับเคล็ดลับ 3 ข้อต่อไปนี้ ไม่น่าแน่ว่านี่อาจเป็นสิ่งที่ปลุกความมุ่งมั่นในตัวคุณให้เกิดขึ้นและคงอยู่ได้ในระยะยาว หรือเปลี่ยนแปลงคุณเป็นคนใหม่ได้ตลอดไป

เคล็ดลับที่ 1

ตั้งรางวัลให้ตัวเอง

มีหลักฐานงานวิจัยหลายชิ้นชี้ชัดตรงกันว่า การให้รางวัลตัวเองเมื่อบรรลุเป้าหมายบางอย่างเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถขยับเข้าใกล้เป้าหมายใหญ่ของการออมได้ง่ายขึ้น ลองตั้งรางวัลเล็กๆ น้อยๆ ไว้ระหว่างทาง จะช่วยเพิ่มความสุขและสร้างแรงจูงใจที่จะเดินไปตามเป้าหมายการออมในแต่ละช่วงของคุณได้ และเคล็ดลับนี้ได้ผลดีเป็นพิเศษหากคุณสามารถกำหนดแผนการออมระยะยาวไว้แล้ว โดยรางวัลก็ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายเงินเสมอไป ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายของคุณคือการมีเงินออม 1,000,000 บาท คุณสามารถให้รางวัลตัวเองด้วยการเตรียมของหวานจานโปรด หรือทำกิจกรรมสนุกๆ กับเพื่อนๆ ทุกครั้งที่คุณออมเงินได้ 10,000 บาท หรือมองหารางวัลที่จะกระตุ้นตัวคุณได้มากที่สุดมาตั้งเป็นรางวัล จากนั้นก็วางแผนต่อเนื่องด้วยการกำหนดเส้นทางการให้รางวัลที่คุณจะได้รับตลอดเส้นทางการออมของคุณ หรือสร้างเหตุการณ์สำคัญขึ้นเพื่อฉลองกับความสำเร็จเล็กๆ นอกจากนี้คุณยังสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ เพื่อช่วยติดตามความคืบหน้าและฉลองชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ ร่วมไปกับคุณ เรียกได้ว่าการให้รางวัลตัวเองระหว่างทางที่จะบรรลุเป้าหมาย หรือการตั้งเป้าหมายที่เล็กลงจะทำให้การออมเป็นเรื่องสนุกยิ่งขึ้น เชื่อเถอะว่าความสุขที่ตามมามันดีต่อใจจริงๆ



เคล็ดลับที่ 2

สร้างความท้าทายในการออม

หากรางวัลเล็กๆ น้อยๆ ยังไม่เพียงพอสำหรับคุณ การแข่งขันเรื่องการออมอาจได้ผลดีกว่า ซึ่งวิธีการเหล่านี้ก็มีอยู่มากมาย เพียงแค่ลองเลือกสักหนึ่งวิธีที่เหมาะสมกับงบประมาณและเป้าหมายของคุณได้มากที่สุด เช่น คุณอาจใช้เวลาหนึ่งเดือนโดยไม่ซื้อป๊อปปี้อะไรเลยนอกจากของใช้จำเป็น หรือพยายามประหยัดเงินให้ได้ 2024 บาท ต่อเดือนในปี 2024 โดยการวางแผนการออมแบบนี้สามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้คุณทำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีงานวิจัยจาก Commonwealth หรือ เครือจักรภพ พบว่าการประหยัดในรูปแบบเกมทำให้ผู้คนสามารถประหยัดเงินได้บ่อยกว่าผู้ที่ไม่เคยใช้แนวทางนี้ถึง 25% เลยทีเดียว และเคล็ดลับนี้ยังทำให้คุณไม่เหงาจนเกินไปกับออมมออยู่เงียบๆ เพียงลำพัง เพราะคุณสามารถแชร์วิธีการหรืออัปเดตความคืบหน้าของคุณกับเพื่อนๆ ที่ร่วมเป็นกำลังใจ หรือการชวนเพื่อนมาร่วมแข่งขันด้วยกันก็สามารถสร้างพลังใจในรูปแบบของ Peer Pressure หรือแรงผลักดันจากเพื่อนได้อีกด้วย





เคล็ดลับที่ 3

ลองใช้แอปช่วยจัดการงบประมาณ

ปัจจุบันมีแอปต่างๆ ที่สามารถโหลดได้ฟรีและมีความปลอดภัย ด้วยมาตรการในการรักษาข้อมูลส่วนบุคคล ที่จะช่วยเปลี่ยนให้การจัดการเรื่องเงินของคุณกลายเป็นเรื่องง่าย และยังสามารถเชื่อมโยงกับบัญชีธนาคารของคุณเพื่อใช้ติดตามการใช้จ่ายของคุณในหมวดหมู่ต่างๆ แต่อย่าลืมศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดก่อนตัดสินใจดาวน์โหลด แอปพลิเคชันเหล่านี้จะช่วยให้คุณสามารถควบคุมและบริหารเงินในบัญชีได้ดีขึ้นด้วยการให้ข้อมูลเชิงลึกที่จะบอกคุณว่าเงินของคุณหายไปกับอะไรบ้างในแต่ละเดือน ทำให้รู้ว่าคุณควรลดค่าใช้จ่ายส่วนใดเพื่อเปลี่ยนเป็นเงินออมได้ สำหรับสมาชิก กบข. คุณสามารถสละกรอยตามเงินของคุณและเริ่มต้นวางแผนการออมได้ด้วยเมนู “บันทึกรายรับ-รายจ่าย” และเมนู “เคล็ดลับการออม” ที่จะแนะนำค่าใช้จ่ายที่สามารถลดได้ เพื่อเปลี่ยนเป็นเงินออม กบข. พร้อมคำนวณประมาณการเงินออมเพิ่มเป็นยอดเงินเกษียณให้คุณได้เห็นเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่จะมาช่วยจัดระเบียบการเงินของคุณ พร้อมทลายอุปสรรคการออม และช่วยเสริมสร้างวินัยการเงินให้แข็งแรง

ท้ายนี้ แม้ว่า “วินัย” จะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับคนที่ประสบความสำเร็จในการออม แต่หากคุณต้องพ่ายแพ้กับคำนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นอาจเป็นสัญญาณให้คุณลองหาตัวช่วยใหม่ๆ มาช่วยทำให้วินัยสามารถเกิดขึ้นได้เองแบบอัตโนมัติ และคุณอาจต้องใช้เวลาสักกระยะในการเลือกเคล็ดลับการออมที่เหมาะสมกับคุณ ซึ่งคุณอาจไม่จำเป็นต้องใช้ทุกวิธีที่กล่าวมา เพียงแค่ลองใช้ข้อใดข้อหนึ่งเพื่อดูว่าเข้ากับคุณหรือไม่ ในท้ายที่สุดแล้ววิธีเหล่านี้จะทำให้คุณสนุกและอยากที่จะทำมันอยู่เสมอโดยไม่รู้สึกว่านี่คือการออมที่สร้างข้อจำกัดทางความสุขในชีวิตเลย และเมื่อคุณไปถึงจุดนั้นได้ก็แปลว่า...คุณได้ตกหลุมรักการออมเข้าให้แล้วล่ะ! ... 

fall in love
With Saving Money



รู้กัน... เมื่อจ่ายบัตรเครดิตขั้นต่ำ

ปัจจุบันธนาคารได้มีการประกาศปรับอัตราการจ่ายชำระบัตรเครดิตขั้นต่ำจากเดิม 5% เป็น 8% ซึ่งมีผลกับบัญชีบัตรเครดิตที่มีการสรุปรอบบัญชีตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2567 ถึง 31 ธันวาคม 2567 ก่อนกลับเข้าสู่ตราปกติที่ร้อยละ 10 ในปีถัดไป ซึ่งจะมีผลกับบัญชีบัตรเครดิตที่มีการสรุปรอบบัญชีตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2568 เป็นต้นไป สำหรับมือใหม่ที่ใช้บัตรเครดิต หรือใครที่กำลังจ่ายชำระบัตรเครดิตขั้นต่ำอยู่ คอลัมน์ Money Buddy จะพามาดูกันว่า การจ่ายบัตรเครดิตขั้นต่ำนั้นส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรบ้าง



จ่ายขั้นต่ำ

จะทำให้คุณไม่มีระยะเวลาปลอดดอกเบี้ยอีกต่อไป

การใช้บัตรเครดิตมีข้อดีที่นาดึงดูดใจ นั่นคือทำให้คุณมี “ระยะปลอดหนี้” หรือ “ระยะเวลาปลอดดอกเบี้ย” หมายความว่าทุกครั้งที่คุณรูดบัตรเพื่อใช้จ่าย ธนาคารเจ้าของบัตรเครดิตจะไม่คิดดอกเบี้ยหากมีการชำระยอดทั้งหมดตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเลือกจ่ายไม่ครบตามจำนวนหรือจ่ายในอัตราขั้นต่ำ ก็จะทำให้คุณเสียสิทธิ์ระยะเวลาปลอดดอกเบี้ยไป จากนั้นธนาคารจะเริ่มคิดดอกเบี้ยโดยย้อนกลับไปถึงวันที่คุณรูดบัตรเครดิตวันที่



จ่ายขั้นต่ำ

จะทำให้คุณถูกคิดดอกเบี้ยสูงตั้งแต่วันที่ใช้จ่าย

หาก你不能จ่ายได้ครบจำนวนภายในวันที่กำหนด หรือเลือกจ่ายขั้นต่ำ ธนาคารจะคิดดอกเบี้ยบัตรเครดิตที่สูงถึง 18% ต่อปี โดยในงวดแรกที่เริ่มจ่ายขั้นต่ำธนาคารจะแบ่งคิดดอกเบี้ยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกจะคิดจากยอดรูดบัตรนับตั้งแต่วันที่รูดจนถึงวันที่ครบกำหนดชำระ และส่วนที่ 2 คือ การคิดดอกเบี้ยจากยอดคงเหลือหลังการจ่ายขั้นต่ำตั้งแต่วันที่จ่ายขั้นต่ำจนถึงวันสรุปยอดบัญชีในเดือนถัดไป

ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณรูดบัตรเครดิตซื้อสินค้า 20,000 บาท เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567 ธนาคารสรุปยอดบัตรเครดิตวันที่ 25 ของทุกเดือน และกำหนดชำระทุกวันที่ 10 ของเดือนถัดไป หากจ่ายขั้นต่ำ 8% ของยอดในแจ้งยอดบัตรเครดิต คิดเป็น 1,600 บาท ธนาคารจะคิดดอกเบี้ย ดังนี้

ส่วนแรก

คิดดอกเบี้ยจากจำนวนเงินที่รูดซื้อสินค้า โดยเริ่มนับจากตั้งแต่วันที่รูดซื้อสินค้าจนถึงวันที่สรุปยอด คือ

$$20,000 \times 18\% \times 34/365 = 345 \text{ บาท}$$

(ตั้งแต่วันที่ 5 ก.พ. - 10 มี.ค. รวม 34 วัน)

ส่วนที่สอง

คิดดอกเบี้ยจากยอดเงินต้นคงเหลือที่ค้างชำระ โดยคิดจากวันที่เราชำระไปคือ 10 มีนาคม ถึงวันปิดยอดรอบล่าสุดคือ 25 มีนาคม

$$18,400 \times 18\% \times 20/365 = 181 \text{ บาท}$$

(ตั้งแต่วันที่ 10 มี.ค. - 25 มี.ค. รวม 20 วัน)



จ่ายขั้นต่ำ

คือสัญญาณเริ่มต้นของปัญหานี้ก่อนโต

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่าการเริ่มจ่ายขั้นต่ำในงวดแรกจะทำให้มีดอกเบี้ยเพิ่มขึ้น 526 บาท ($345 + 181 = 526$ บาท) และหากจ่ายขั้นต่ำแบบนี้เรื่อยๆ ธนาคารจะคิดดอกเบี้ย 18% ต่อปี ของยอดค้างชำระเดิมตั้งแต่วันที่สรุปยอดรอบล่าสุดไปเรื่อยๆ ยิ่งถ้ามีการรูดซื้อสินค้าหรือบริการเพิ่มอีกก็จะคิดดอกเบี้ย 18% ต่อปี ทันทีตั้งแต่วันที่รูด หากปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพียงระยะเวลาไม่นานดอกเบี้ยก็จะเพิ่มขึ้นพอกพูนสะสมไปจนกลายเป็นภาระหนักอึ้งได้โดยไม่รู้จะจบสิ้นเมื่อไหร่ ดังนั้นการจ่ายบัตรเครดิตขั้นต่ำถือเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหานี้ก่อนโตหรือปัญหานี้เกินตัวได้อย่างที่คุณอาจคาดไม่ถึง นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อประวัติในการชำระหนี้ซึ่งมีผลต่อการพิจารณาอนุมัติสินเชื่ออื่นๆ ของธนาคารในครั้งต่อไปได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตามหากคุณมีความจำเป็นต้องจ่ายหนี้บัตรเครดิตขั้นต่ำก็สามารถทำได้ เพื่อให้มีเงินใช้จ่ายสำหรับสิ่งจำเป็นก่อน แต่เมื่อเริ่มจ่ายขั้นต่ำแล้ว เราต้องบริหารรายรับรายจ่ายให้ดียิ่งขึ้น คิดทบทวนก่อนใช้จ่ายหรืออาจใช้วิธีการจดบันทึกรายรับและรายจ่าย แล้วตรวจสอบดูว่ามีรายจ่ายใดที่สามารถปรับลดลงได้บ้าง เพิ่มการควบคุมหรือตั้งงบค่าใช้จ่ายในแต่ละวันของเราให้ดี เพื่อให้มีเงินไปจ่ายหนี้บัตรเครดิตได้มากขึ้นหรือจ่ายได้มากกว่ายอดขั้นต่ำ หากมีเงินก้อนควรรีบนำมาทยอยโปะหนี้บัตรเครดิตให้หมดก่อนเป็นอันดับแรก วิธีนี้จะทำให้หนี้บัตรเครดิตที่มีอยู่หมดเร็วขึ้น แต่หากจ่ายไม่ไหวจริงๆ ควรรีบติดต่อธนาคารเจ้าของบัตรโดยด่วน เพื่อเจรจาหาวิธีแก้ไขร่วมกันหรือขอปรับเปลี่ยนหนี้บัตรเครดิตเป็นสินเชื่อบุคคลแทน ซึ่งอาจจะเกิดผลดีในการวางแผนจ่ายหนี้ของเราก่อนที่จะสายเกินไป ... 

TIPS

สำหรับสมาชิก กบข. คุณสามารถเริ่มต้นบริหารรายรับรายจ่ายในแต่ละเดือน และเพิ่มโอกาสให้มีเงินออมมากขึ้นหรือจ่ายหนี้ได้มากขึ้นด้วยวิธีง่ายๆ จากการจดบันทึกรายรับรายจ่ายเป็นประจำ โดยสามารถใช้โปรแกรมบันทึกรายรับรายจ่ายที่ กบข. พัฒนาขึ้นได้แก่แอป กบข. My GPF Application เลือกเมนู บันทึกรายรับ-รายจ่าย

การปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายของ Fed ส่งผลต่อการลงทุนอย่างไร

ในช่วงที่ทั่วโลกต้องเผชิญกับ "วิกฤตโควิด-19" หลายประเทศใช้นโยบายการเงินแบบผ่อนคลายเป็นพิเศษ เพื่อประคับประคองเศรษฐกิจ เช่น คงอัตราดอกเบี้ยให้อยู่ในระดับต่ำเพื่อกระตุ้นให้เอกชนกู้เงินไปขยายการลงทุน นำไปสู่การหมุนเวียนของเม็ดเงินในระบบเศรษฐกิจและ GDP หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศให้ขยายตัวเพิ่มมากขึ้น ส่วนผู้บริโภคก็นำเงินไปใช้กับการจับจ่ายใช้สอยแทนการออม และกู้ยืมเงินสูงขึ้น จึงทำให้หลายประเทศเข้าสู่ "ภาวะเงินเฟ้อสูง" ทำให้เรามากได้ยินข่าวที่ว่า "Fed ประกาศปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายลดลงเพื่อสกัดเงินเฟ้อ" อยู่บ่อยๆ จนทำให้หลายคนอาจสงสัยว่า "Fed" คือใคร เกี่ยวอะไรกับอัตราดอกเบี้ย และส่งผลต่อการลงทุนอยู่เสมอ

"FED" Federal Reserve หรือ ธนาคารกลางของประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นธนาคารที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุม และจัดการเศรษฐกิจของประเทศสหรัฐฯ โดยมีหน้าที่หลักในการกำหนดและดำเนินนโยบายเกี่ยวกับการเงินของประเทศ เพื่อรักษาเสถียรภาพทางเศรษฐกิจและการเงินเอาไว้ โดยหนึ่งในสิ่งที่ FED จะต้องรับมือก็คือ การหาแนวทางป้องกันและแก้ไข หากเกิดภาวะเงินเฟ้อและภาวะเงินฝืด โดยใช้วิธีการกำหนดทิศทางนโยบายการเงินผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า "อัตราดอกเบี้ยนโยบาย"

หากจะยกตัวอย่างข้อกำหนดและนโยบายที่ Fed ได้ประกาศใช้เพื่อรับมือกับปัญหาเศรษฐกิจจะเห็นได้จากช่วงเวลาตั้งแต่ปี 2022 จนถึงปี 2023 ภาวะเงินเฟ้อสูงในประเทศสหรัฐอเมริกานั้นรุนแรงและไม่สามารถแก้ไขได้ง่าย ๆ Fed ได้มีการปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายเพิ่มสูงขึ้นมาแล้วกว่า 10 ครั้ง ซึ่งการที่ Fed ปรับอัตราดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ส่งผลกระทบในเชิงลบกับตลาดหุ้นในสหรัฐอเมริกาเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นหุ้น S&P 500, Dow Jones และ Nasdaq เมื่อตลาดหุ้นของประเทศศูนย์กลางทางเศรษฐกิจอย่างสหรัฐอเมริกาขาดเสถียรภาพก็ย่อมทำให้เศรษฐกิจและตลาดหุ้นของประเทศอื่นๆ ทั่วโลกได้รับผลกระทบเชิงลบไปด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันจากสถานการณ์ดังกล่าว เหล่านักวิเคราะห์ต่างมองว่าในปี 2024 มีแนวโน้มว่า Fed จะปรับลดอัตราดอกเบี้ยนโยบายน้อยกว่าที่ตลาดคาดการณ์ไว้ (น้อยกว่า 5-6 ครั้ง) หรืออาจยังคงอัตราดอกเบี้ยนโยบายไว้ก่อนเนื่องจากอัตราเงินเฟ้อยังคงสูงเกินไป และกระบวนการลดอัตราเงินเฟ้อนั้นยังไม่มีคามแน่นอน ท่ามกลางความกังวลเกี่ยวกับการชะลอตัวของการเติบโตทางเศรษฐกิจและการจ้างงาน ทั้งนี้หาก Fed เริ่มปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายลดลง จะส่งผลกระทบต่อการลงทุนในด้านต่างๆ ดังนี้

ตลาดพันธบัตรหรือตราสารหนี้

หาก Fed ปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายลดลงจะทำให้พันธบัตรหรือตราสารหนี้ใหม่ที่ออกมาให้อัตราดอกเบี้ยลดลง ซึ่งจะส่งผลให้พันธบัตรหรือตราสารหนี้ฉบับเดิมที่ยังคงมีอายุคงเหลืออยู่มีมูลค่าหรือราคาเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากพันธบัตรหรือตราสารหนี้เดิมยังคงให้อัตราดอกเบี้ยมากกว่าพันธบัตรหรือตราสารหนี้ใหม่ที่ออกมา ซึ่งจะทำให้มูลค่าพอร์ตการลงทุนหรือกองทุนรวมที่ลงทุนในพันธบัตรหรือตราสารหนี้เดิมมีมูลค่าสูงขึ้นตามไปด้วย

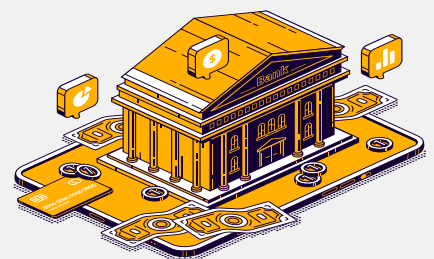
ตลาดหุ้น

หาก Fed ปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายลดลงอาจมีผลกระทบต่อนตลาดหุ้น เนื่องจากนักลงทุนจะเริ่มเปลี่ยนความสนใจจากการลงทุนในพันธบัตรหรือตราสารหนี้ที่ได้รับดอกเบี้ยลดลงหันไปลงทุนในตลาดหุ้นมากขึ้น แม้ว่า การลงทุนในหุ้นจะมีความเสี่ยงสูงขึ้นก็ตาม นอกจากนี้การลดอัตราดอกเบี้ยส่งผลต่อฐานะการเงินของบริษัท ทำให้การดอกเบี้ยเงินกู้ที่บริษัทต้องจ่ายลดลง ส่งผลให้บริษัทมีกำไรเพิ่มมากขึ้นและมีโอกาสจ่ายเงินปันผลมากขึ้นตามไปด้วย

ค่าเงินบาท

การที่ Fed ปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายลดลง มีผลต่อการขึ้นลงของอัตราแลกเปลี่ยน อาจทำให้ค่าเงินบาทแข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับสกุลเงินอื่นๆ ที่มีอัตราดอกเบี้ยนโยบายน้อยกว่า เนื่องจากมีเงินทุนไหลเข้ามาลงทุนในตลาดหุ้นไทยและตลาดพันธบัตรหรือตราสารหนี้ไทยที่มีอัตราดอกเบี้ยสูงกว่าประเทศอื่นมากขึ้น

สำหรับการลงทุนใน กบข. เป็นการลงทุนระยะยาวเพื่อเกษียณ จึงมีนโยบายการลงทุนกระจายหลากหลายสินทรัพย์ ทั้งหุ้น ตราสารหนี้ และสินทรัพย์อื่นๆ โดยลงทุนทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อช่วยกระจายความเสี่ยงหรือช่วยลดความผันผวนจากการลงทุนในระยะสั้น โดยมุ่งหวังสร้างผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว นอกจากนี้ กบข. ยังมีแผนการลงทุนให้สมาชิกเลือกหลายหลาย เพื่อให้สมาชิกเลือกแผนการลงทุนได้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ ทั้งนี้หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุน สามารถนัดหมาย ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ได้ที่ My GPF Application เลือกเมนูนัดหมายปรึกษา เลือกวันและเวลาที่สะดวกเพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับได้เลย ... 



Wow

Loud Budgeting

“เทรนด์การเงินยุคใหม่ที่น่าหลงรัก”



ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา คุณอาจเคยได้ยินคำว่า “Quiet Luxury” ที่เป็นกระแสเทรนด์แฟชั่นยอดฮิตจากนิตยสารการออกแบบ “นิตยสารนิตยสาร-เรียบแต่ดูแพง” ที่แสดงผ่านการแต่งตัวแบบเรียบง่ายแต่ความหรูหราสวยงามโดยไม่จำเป็นต้องโชว์โลโก้ของแบรนด์ที่มีราคาแพง ซึ่งปัจจุบันเทรนด์นี้กำลังถูกแทนที่ด้วยเทรนด์ใหม่ที่ตรงกันข้ามอย่างสุดขีด นั่นคือ “Loud Budgeting” หรือ “การประหยัดแบบตะโกน” ที่กลายเป็นกระแสไวรัลดังในกลุ่มคน Gen Z กับแนวคิดการใช้ชีวิตแบบบอกราคาประหยัดด้วยความภูมิใจ ทำให้แฮชแท็ก #loudbudgeting โดยเฉพาะในแพลตฟอร์ม TikTok พุ่งทะลุไปหลายล้านวิว และนี่คือเทรนด์การเงินยุคใหม่ที่น่าหลงรักจนคอแลม WOW ต้องรีบนำมาฝากกันในเดือนแห่งความรัก เพื่อชวนทุกคนมาประหยัดอย่างมีสไตล์ไปด้วยกัน

จากความเจียบสู่การตะโกน “Loud Budgeting” คือเทรนด์ที่รณรงค์ให้ผู้คนมีสติก่อนใช้สตางค์ที่ชวนมาเปลี่ยนความคิดจากคำว่า #ของมันต้องมี เป็น #ไม่มีมันก็ได้ และกล้าที่จะพูดมันออกมาดังๆ ให้โลกรู้ว่า “ฉันเป็นคนประหยัด” เรียกได้ว่าเทรนด์ใหม่นี้มาแรงในปี 2024 ที่สร้าง “แรงกระเพื่อม” ขนาดใหญ่ผ่านกระแสสังคมออนไลน์ด้วยข้อความแบบตรงไปตรงมาให้ความรู้การใช้เงิน ในขณะเดียวกันก็เป็นการสื่อสารไปยังผู้ผลิตสินค้าและแบรนด์ต่างๆ ให้เข้าใจถึงภาวะเศรษฐกิจโดยเฉพาะเงินเฟ้อที่เชื่อมโยงกับชีวิตของทุกคนโดยตรง อินเนอร์ของคนที่ออกมาร่วมเทรนด์ #loudbudgeting ทำให้คนกล้าปฏิเสธที่จะใช้จ่ายมากขึ้น ด้วยเหตุผลว่าต้องการเก็บเงินมากกว่าการจ่ายเงินไปกับสิ่งที่ไม่ได้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเขา และกลายเป็นแพ้นั้นการใช้เงินอย่างประหยัดที่ดีและมีสไตล์ที่สุดในเวลานี้

เมื่อมองที่ประโยชน์ของเทรนด์ Loud Budgeting ก็ยิ่งน่าสนใจ เพราะช่วยให้คุณเดินสู่เป้าหมายทางการเงินง่ายขึ้น เห็นได้จากประโยชน์ 4 ข้อหลักๆ ไม่ว่าจะเป็น “เพิ่มเงินออม” เพราะการพูดคุยเรื่องงบประมาณการใช้จ่ายกับเพื่อนหรือคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณตระหนักถึงงบประมาณของตัวเองอยู่ตลอดเวลา สิ่งนี้ช่วยกระตุ้นให้คุณตัดสินใจที่จะใช้จ่ายอย่างชาญฉลาดมากขึ้น ข้อต่อมา คือ ช่วยให้ “หลุดพ้นจากคำว่าของมันต้องมี” เพราะเมื่อคุณจัดลำดับความสำคัญทางการเงินอย่างเปิดเผย คุณจะมีโอกาสที่จะขยับกิเลสที่มีกับสิ่งของที่ไม่จำเป็นมากขึ้น รวมถึงช่วย “กระชับความสัมพันธ์” เนื่องจากการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเงิน จะสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัวได้มากขึ้นโดยที่คุณคาดไม่ถึง นอกจากนี้ Loud Budgeting ยังช่วย “สร้างความมั่นใจ” ถ้าคุณสามารถเอาชนะกิเลสในความต้องการของตัวเองได้ และควบคุมงบประมาณเงินได้สำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะสร้างความมั่นใจให้ตัวคุณอย่างแน่นอน

อ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนคงมีคำถามว่าแล้ว Loud Budgeting สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง บอกเลยว่าทำได้ง่าย และมีหลักอยู่เพียงไม่กี่ข้อ

1 กำหนดงบการเงินของตัวเอง และ บอกกับเพื่อนที่เชื่อถือได้

ลองกล้าปฏิเสธคำเชิญ หากสิ่งนั้นไม่จำเป็นกับชีวิตของคุณเลย โดยบอกกับเพื่อนไปตรงๆ ว่างบการเงินของคุณในแต่ละเดือนมีเท่าไร

2 จำไว้ว่า การพูดคำว่า “ไม่มีเงิน” ไม่ใช่คำที่น่าอายอะไรเลย

แต่กลับเป็นความจริงใจในการสื่อสารและทำให้เห็นถึงการจัดลำดับความสำคัญของสถานะทางการเงินของคุณเอง ท่องเอาไว้ “อยู่อย่างจนจะไม่จน อยู่อย่างรวย จะไม่รวย”

นับว่า Loud Budgeting เป็นเทรนด์ที่ถูกใจผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินเป็นอย่างมาก เพราะการสื่อสารที่สร้างไวรัลจากการ “อวด” เป็นการสร้างพฤติกรรมเลียนแบบที่ทรงพลัง เมื่อเข้าสู่กระบวนการของการประหยัดอดออมนอกจากจะสามารถสะสมเงินเพื่อไปสู่เป้าหมายได้แล้วยังสร้างความภูมิใจ และนำไปสู่การแบ่งปันเรื่องราวด้วยการ “อวด” เรื่องดีๆ ของการประหยัดออกไปแบบไม่รู้จบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำได้ตั้งแต่เรื่องง่ายๆ เช่น พกข้าวกล่องไปกินเป็นข้าวกลางวันที่ทำงาน ชงกาแฟกินเอง หรือแม้แต่เลือกเดินแทนการนั่งรถ หรือขึ้นรถประจำทางแทนการขับรถส่วนตัว

ท้ายนี้อยากให้ทุกคนลองนำเทรนด์นี้ไปปรับใช้ในชีวิตกันดู แล้วคุณ จะรู้ว่าการประหยัดแบบตะโกนด้วยการมีสติก่อนใช้สตางค์เป็นเทรนด์การเงินยุคใหม่ที่น่าหลงรักจริงๆ ... 

5 ไอเดียฉลองเดือนแห่งความรัก กับคนพิเศษ ไม่ซ้ำจำเจ แต่น่าจดจำ!



ตลอดงานเดือนมกราคมที่แสนยาวนาน เชื่อว่าใครหลายคนคงตั้งตารอคอยที่จะฉลองเดือนแห่งความรักกับคนพิเศษอยู่แน่ๆ แต่จะสักไหน? ถ้าการฉลองความรักในปีนี้จะต่างไปจากการให้ดอกไม้ มอบช็อกโกแลต หรือ ชวนกันไปกินเนอร์เหมือนปีที่ผ่านมา มา วันนี้ลองมาดู 5 ไอเดียฉลองเดือนแห่งความรักแบบใหม่ ที่ช่วยให้คุณและคนพิเศษได้มีโมเมนต์ที่น่าจดจำ ไม่ซ้ำเหมือนปีที่ผ่านมา และยิ่งนำไปปรับใช้กับวันสำคัญอื่นๆ ได้อีกด้วย



1. ชวนกลับไปสถานที่ที่เดทแรก

ยังจำความรู้สึกในวันแรกที่ตกหลุมรักครั้งแรกได้ไหม? ไม่ว่าจะผ่านมานานเท่าไรเชื่อว่าทุกคู่ก็ย่อมมีจังหวะที่ทำให้ลิ้มความรู้สึกในวันแรกที่รักกันครั้งแรกเหมือนกัน ดังนั้น เพื่อรีฟรันทุกโมเมนต์ความสุขของความรักให้กลับมามีชีวิตชีวขึ้นในปัจจุบัน ลองจับมือชวนคนพิเศษกลับไปยังสถานที่ที่เดทแรกกันดู รับรอง! ไม่ว่ากี่ปีผ่านไปก็ยังรู้สึกอบอุ่นหัวใจเหมือนตกหลุมรักใหม่ได้แน่นอน



2. ทำอาหารมื้อพิเศษด้วยกัน

ฉลองเดือนแห่งความรักทั้งที ใครๆ ก็อยากสัมผัสประสบการณ์พิเศษของดินเนอร์จากร้านอาหารหรู ไม่ว่าจะเป็ โอมากาเสะจากสุดยอดวัตถุดิบ อาหารไทยจานโปรด ไปจนถึงอาหารตะวันตกที่เสิร์ฟคู่กับไวน์ชั้นยอด แต่ในปีนี้อลองมาเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการเข้าครัวเพื่อออกแบบรสชาติและรังสรรค์อาหารจานพิเศษร่วมกับคนที่รักดู เชื่อเลย! ได้ทั้งโมเมนต์พิเศษกับคนที่ใช่ แถมไม่แน่ว่าอาจได้เจออาหารจานพิเศษของคุณเองก็เป็นได้



3. แสร้ Wish List ให้กันและกัน

Wish List ที่ว่านี้ ไม่ได้เป็นเพียงแค่อิสต์สิ่งของที่อยากได้เท่านั้น แต่ยังหมายถึงลิสต์เป้าหมายส่วนบุคคลที่อยากทำให้เป็นจริงในอนาคตเช่นกัน ซึ่งสำหรับใครหลายคนแล้ว Wish List ถือเป็นหนึ่งในลิสต์ที่มีความหมายกับชีวิตมากที่สุดทีเดียว การแสร้ Wish List ให้กันและกัน ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เข้าใจความต้องการและเป้าหมายส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณและคนพิเศษ ได้มองเห็นภาพอนาคตที่สอดคล้องกับเป้าหมายร่วมกันอีกด้วย เหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับคู่ที่กำลังวางแผนเลื่อนขั้นสถานะจากคู่รักเป็นคู่ชีวิต ไปจนถึงคู่ที่ต้องการเพิ่มความจริงจังให้กับความรักมากยิ่งขึ้น



4. ลองทำกิจกรรมที่เคยคุยกัน แต่ยังไม่ได้ทำสักที

ไม่ว่าจะคบกันมากี่ปี เชื่อว่าหลายๆ คู่เองก็ยังคงมีลิสต์กิจกรรมที่อยากทำแต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่มีโอกาสที่เหมาะสมสักที หากคู่ไหนมีกิจกรรมที่กดเซฟเก็บไว้ ทั้งร้านอาหารที่สนใจ กิจกรรมนอกเตด หรือ แพลนไหน คงจะไม่ค่อยได้ทำ ถ้าในเดือนแห่งความรักนี้ได้ลองหยิบกิจกรรมจากลิสต์ที่เก็บไว้มาดลองไปพร้อมกัน



5. ชวนกันดูแลสุขภาพให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์

สไตล์ แม้การส่งต่อสุขภาพดีจะเป็นการบอกรักที่ยั่งยืน แต่จะดีกว่าไหม? หากคุณและคนพิเศษสามารถช่วยกันดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์และความต้องการของตัวเองมากที่สุดตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหารการกินที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่ที่การกินอาหารคลีน การทำ IF หรือ ทำตารางอาหารที่เคร่งครัดตลอดเวลา ทั้งยังควรแบ่งมื้อพิเศษเล็กๆ ในช่วงเสาร์อาทิตย์เพื่อเป็นรางวัลให้กับความพยายามในการดูแลสุขภาพด้วย ซึ่งอาจเป็นชาบูสักมื้อ ร้านยาที่ชอบ หรือ อาจจะเป็นขนมจานเล็กๆ ก็ได้เช่นกัน แต่นอกจากจะดูแลสุขภาพการกินแล้ว อย่าลืมแบ่งเวลาออกกำลังกายให้เหมาะสม โดยเริ่มต้นจากการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์เพื่อหัวใจที่แข็งแรง พร้อมออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและกระชับควบคู่กันไป

ชันเดย์แถมให้อีกนิด! นอกจากจะชวนดูแลสุขภาพด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายแล้ว การซื้อประกันสุขภาพเองก็ถือเป็นการส่งต่อความห่วงใยให้กับคนพิเศษ ทั้งยังเป็นการช่วยให้คนที่รักเข้าถึงการรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพในยามฉุกเฉิน โดยไม่ต้องกังวลถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาที่จะส่งผลกระทบต่อเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการ และชันเดย์พร้อมเป็นอีกหนึ่งผู้ช่วยให้คุณและคนพิเศษได้บริหารความเสี่ยงด้านค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลด้วยความคุ้มครองที่เมคเซนส์ในเบี้ยประกันที่เหมาะสม เช็กเบี้ยประกันสุขภาพได้ง่ายๆ ใช้แค่ ‘วันเดือนปีเกิด’ ไม่ต้องกรอกข้อมูลติดต่อให้ลำบากใจ

พิเศษ! สำหรับเดือนแห่งความรักกับ ‘บอกต่อแล้วรอรับเงิน’

ซื้อประกันสุขภาพชันเดย์ผ่าน ‘แคมเปญบอกต่อแล้วรอรับเงิน’ พร้อมบอกต่อชันเดย์ให้กับคนพิเศษ รับอั่งเปาคุณสอง เป็นเงินมูลค่า 1,000 บาท ต่อ 1 กรมธรรม์ เมื่อคนพิเศษของคุณซื้อกรมธรรม์มูลค่า 15,000 บาทขึ้นไป สำหรับกรมธรรม์ เริ่มต้นความคุ้มครองในช่วงวันที่ 1 ก.พ. 2567 ถึง 1 มี.ค. 2567 เท่านั้น หลังจากช่วงเวลาดังกล่าว จะปรับเปลี่ยนเงื่อนไขให้ผู้แนะนำได้รับเงิน 500 บาท และ เพื่อนที่ซื้อประกันสุขภาพจะได้รับ 250 บาท สมาชิก กบข. สามารถรับสิทธิ์ได้ที่แอป กบข. My GPF Application ที่เมนู “สิทธิพิเศษ” หรือสอบถามข้อมูลผลิตภัณฑ์เพิ่มเติม Ins. 02-026-3355 หรือ LINE @easysunday (มี @ ด้วย)



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)