

# My GPF

วารสาร กบข.  
Sep 2024



Freedom for Living

## ออกแบบเกษียณมีสุข

ในแบบคุณกับประสบการณ์ใหม่ล่าสุดบนแอป กบข.

ที่เมนู My GPF & My GPF Twins



กบข. ยกเลิก  
ใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษ  
ชวนสมาชิกร่วมเปลี่ยนโลกให้ดีกว่าเดิม

จับตา! การเลือกตั้งกลางเทอมของสหรัฐฯ  
ส่งผลกระทบต่อตลาดหุ้นโลกอย่างไร

เปิดมุมมองการลงทุน  
จากเพื่อนสมาชิก กบข.

## GPF EXPERIENCE

กบข. ยกเลิก  
ใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษ  
ชวนสมาชิกร่วมเปลี่ยนโลกให้ดีกว่าเดิม

## Deal 4 You

รวมเทคนิคดูแลบ้าน  
และดีลส่วนลดพิเศษเพื่อคนรักบ้าน

## เรื่องจากปก

Freedom for Living ออกแบบเกษียณมีสุข  
ในแบบคุณกับประสบการณ์ใหม่ล่าสุดบนแอป กบข.  
ที่เมนู My GPF & My GPF Twins

## Money Buddy

จับตา! การเลือกตั้งกลางเทอมของสหรัฐฯ  
ส่งผลต่อตลาดหุ้นโลกอย่างไร

## ลงทุนลงทุน

เปิดมุมมองการลงทุน  
จากเพื่อนสมาชิก กบข.

## WOW

วิธีปลดล็อกทางความคิด  
เพื่อเปลี่ยนความ “กลัว”  
เป็นความ “กล้า”



Sep 2024

หากคุณเป็นสมาชิกที่ใช้แอป กบข. My GPF Application และติดตามความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เราเชื่อว่า คุณจะไม่พลาดเมนูสำคัญที่ทำให้คุณได้เห็นยอดเงิน กบข. ในอนาคตจากเมนูยอดฮิตอย่าง My GPF & My GPF Twins” หลังจากที่เปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 จนกลายเป็นเมนูที่มีความสำคัญลำดับต้นๆ ของแอป กบข. เพราะเป็นเมนูที่ช่วยให้สมาชิกบริหารเงิน กบข. ด้วยความเข้าใจ เพื่อเป้าหมายวันเกษียณที่ดีกว่าจากทางเลือกหลากหลายที่ กบข. ออกแบบให้ โดยล่าสุด กบข. ได้เพิ่มประสบการณ์ใหม่ให้กับสมาชิกด้วยการยกระดับประสิทธิภาพการให้บริการของเมนู My GPF & My GPF Twins อย่างต่อเนื่อง กับการปรับฟังก์ชันการใช้งานใหม่ที่เพิ่มความแม่นยำในการคำนวณเพื่อให้สมาชิกวางแผนเงิน กบข. ได้แม่นยำมากขึ้น ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้ได้รวบรวมไฮไลท์สำคัญทั้งหมดของเมนู My GPF & My GPF Twins เวอร์ชันใหม่ล่าสุดมาฝากเพื่อชวนคุณออกแบบเกษียณมีสุขในแบบคุณไปด้วยกัน

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคย โดยคอลัมน์ลงทุนลงทุนได้รวบรวมมุมมองการลงทุนจากเพื่อนสมาชิก กบข. มาฝาก และคอลัมน์ Money Buddy จะพาคุณไปติดตาม “สถานการณ์การเลือกตั้งกลางเทอมของสหรัฐฯ” ว่าส่งผลต่อตลาดหุ้นโลกอย่างไร” และปิดท้ายด้วยคอลัมน์ดีต่อใจกับ “วิธีปลดล็อกทางความคิด เพื่อเปลี่ยนความ “กลัว” เป็นความ “กล้า”” ในคอลัมน์ WOW และกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้า...

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  
นันทันภัส จันทเสรินทร์  
พิรภัสน์ ชัยอภินันท์  
วีรญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์  
ประภาวรรณ ทอจไช้  
กัญญา ศิริวรรณ  
สทิสรพส เกตุอินทร์



# กบข. ยกเลิก ใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษ ชวนสมาชิกร่วมเปลี่ยนโลกให้ดีกว่าเดิม

หลังจากที่ กบข. ผนวกให้สมาชิกใช้บริการใบแจ้งยอดเงินในรูปแบบ e-Statement อย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวคิดที่ทุกคนสามารถร่วมเปลี่ยนโลกให้ดีกว่าเดิมได้ จากการบอกรักโลกและมีส่วนร่วมในการลดใช้กระดาษแม้เพียงคนละเล็กละน้อยไปด้วยกัน ทำให้ปัจจุบัน กบข. สามารถยกเลิกใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษเพื่อจัดส่งไฟล์ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ให้กับสมาชิกทั่วประเทศได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งนอกจากจะช่วยให้สมาชิกได้รับข้อมูลยอดเงิน ณ สิ้นปีทันทีแล้ว ยังได้รับไฟล์ที่รวดเร็วส่งตรงจาก กบข. และกรายยอดเงินสะสมสำหรับลดหย่อนภาษีประจำปี กบข. เชื่อมโยงข้อมูลกับกรมสรรพากรไว้ให้เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการยกเลิกใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษ จะมีผลตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2568 เป็นต้นไป โดย กบข. จะยกเลิกการจัดส่งใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษทั้งหมด และจะจัดส่งใบแจ้งยอดเงินรูปแบบ e-Statement ให้สมาชิกทุกคนผ่านช่องทางออนไลน์ ได้แก่ อีเมลของสมาชิก My GPF Application LINE กบข. และ My GPF Website เรียกได้ว่าการรับ e-Statement ของสมาชิกทั่วประเทศ คือจุดเปลี่ยนสำคัญในการช่วยลดจำนวนการใช้กระดาษและการตัดต้นไม้เพื่อรักษาโลกใบนี้ เพราะกว่าจะเป็นใบแจ้งยอดเงินที่จัดส่งถึงทุกคน ต้องใช้พลังงานไปมากกว่าการตัดต้นไม้ถึง 430 ต้น ใช้ น้ำมันเตาถึง 7,600 ลิตร น้ำสะอาด 2,500 ตัน และใช้ไฟฟ้ากว่า 25,000 กิโลวัตต์ต่อชั่วโมง นอกจากนี้การยกเลิกใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษยังเป็นการช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่สมาชิกในทุกมิติไม่ว่าจะเป็น “**ความรวดเร็ว**” ที่สมาชิกจะได้รับไฟล์จาก กบข. โดยตรง ไม่ต้องรอรับเอกสารที่หน่วยงานต้นสังกัด ซึ่งจะใช้ระยะเวลาในการจัดส่งทางไปรษณีย์นานกว่า 1-2 เดือน “**ความสะดวก**” เนื่องจากสมาชิกสามารถเปิดไฟล์ได้ทั้งบนมือถือและคอมพิวเตอร์ ไม่ต้องกังวลเอกสารสูญหาย และยังได้รับ “**ความปลอดภัย**” ด้วยระบบการใส่รหัสผ่านก่อนเปิดไฟล์ทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของข้อมูลสมาชิกเอง ซึ่งการรับใบแจ้งยอดเงินแบบ e-Statement ดีกว่าใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษอย่างไรมาเปรียบเทียบไปพร้อมๆ กัน



## e-Statement

- สรุปยอดเงิน กบข. ของสมาชิก ณ สิ้นปี
- รุ้ยอดเงินสะสมสำหรับลดหย่อนภาษีประจำปี ซึ่ง กบข. เชื่อมโยงข้อมูลกับกรมสรรพากรเรียบร้อยแล้ว
- รับไฟล์ e-Statement อย่างรวดเร็วส่งตรงจาก กบข.
- ไม่ต้องรอรับเอกสารจากหน่วยงานต้นสังกัด เปิดไฟล์ได้ทันทีที่ต้องการ
- ปลอดภัยมั่นใจ ใส่รหัสเปิดก่อนไฟล์ทุกครั้งหมดกังวลเอกสารสูญหาย

## ใบแจ้งยอดเงินแบบกระดาษ

- สรุปยอดเงิน กบข. ของสมาชิก ณ สิ้นปี
- รุ้ยอดเงินสะสมสำหรับลดหย่อนภาษีประจำปี ซึ่ง กบข. เชื่อมโยงข้อมูลกับกรมสรรพากรเรียบร้อยแล้ว
- ใช้ระยะเวลา 1-2 เดือนในการจัดส่งเอกสารทางไปรษณีย์ไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ
- รอรับเอกสารจากหน่วยงานต้นสังกัด
- เสี่ยงเอกสารสูญหายและข้อมูลส่วนบุคคลถูกเปิดเผย

กบข. ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ร่วมบอกผลการใช้กระดาษเพื่อบอกรักโลกและเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ให้ดีกว่าไปด้วยกัน ...



**พิเศษ!** สำหรับสมาชิกที่อัปเดตและยืนยันอีเมลให้ถูกต้องผ่านทาง My GPF Application และ LINE กบข. จะได้รับ GPF Point 20 คะแนนทันที เฉพาะสมาชิก 100,000 คนแรกเท่านั้นที่ยืนยันอีเมลภายใน 31 ธันวาคม 2567 แน่نونว่า... คุณจะไม่พลาดข้อมูลข่าวสารสิทธิประโยชน์สำคัญและรับ e-Statement ส่งตรงถึงอีเมลของคุณทันทีในปีหน้า รับกันหน่อยน้า...

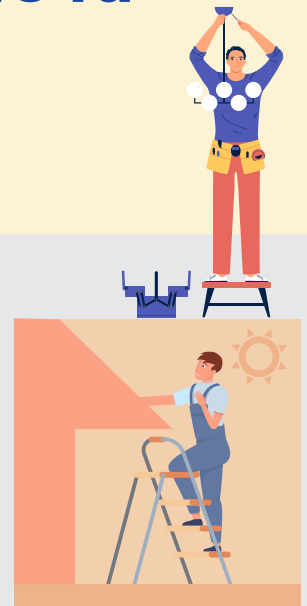
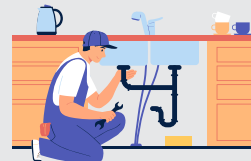




## รวมเทคนิคดูแลบ้าน และดีลส่วนลดพิเศษเพื่อคนรักบ้าน

“บ้าน” นอกจากจะเป็นที่อยู่อาศัยที่ให้ทั้งความอบอุ่นและความปลอดภัย และเป็นศูนย์รวมแห่งความรัก ความสุขของทุกคนในครอบครัวแล้ว สำหรับคนรักบ้านคงไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการอยากให้บ้านของคุณดูใหม่ สวยงาม และสะอาดอยู่เสมอ เพราะบ้านต้องเจอกับแดด ฝน ลม พายุ อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะฤดูฝนที่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้บ้านทรุดโทรมได้ไม่แพ้แสงแดดอีกด้วย คอลัมน์ Deal4You ฉบับนี้จึงนำเทคนิคการดูแลบ้านด้วยวิธีง่ายๆ พร้อมดีลส่วนลดช่วยคุณประหยัดมาฝาก

- 🏠 หมั่นตรวจเช็คแต่ละจุดในบ้านที่อาจเกิดปัญหาการรั่วซึม
- 🏠 ตรวจเช็คท่อนและเพอร์นิเจอร์เพื่อป้องกันเชื้อรา
- 🏠 ตรวจเช็คระบบไฟฟ้าภายในบ้านเป็นประจำ
- 🏠 หมั่นตรวจเช็คสภาพหลังคา และทำความสะอาดฝ้า เพดาน ผนัง และรางน้ำฝน
- 🏠 ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างน้อยทุก 6 เดือน เพื่อให้อากาศในบ้านสะอาดและสดชื่นอยู่เสมอ
- 🏠 ป้องกันและกำจัดแมลงที่มาทับหน้าฝน
- 🏠 ตัดกิ่งไม้ใหญ่ที่อยู่ใกล้บ้านให้สั้นเข้าไว้ เพื่อป้องกันการโค่นล้มจากลมพายุที่อาจทำให้บ้านเสียหาย



และนี่คือเทคนิคการดูแลบ้านเพียงไม่กี่ข้อ ที่จะช่วยให้คุณดูแลบ้านให้อยู่ในสภาพที่ดูอยู่เสมอ และเป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้น้ำเกิดปัญหาหลากหลายตามอยากที่ระแคะในระยะยาว ซึ่งอาจทำให้คุณเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมเป็นจำนวนมาก สำหรับสมาชิก กบข. หากนึกถึงเรื่องบ้านก็อย่าลืมใช้สิทธิพิเศษจาก กบข. ที่มีดีลส่วนลดต่างๆ เพื่อช่วยให้คุณประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น โดยกดเข้าไปที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point”



สมาชิกใหม่ HomeCard

รับคูปอง ส่วนลดพิเศษ **100 บาท**  
(เมื่อซื้อครบ 1,000 บาท)

ดูโฮม บริการล้างแอร์ ราคาพิเศษ **549.-**  
ชำระค่าบริการ 620 บาท





Freedom for Living



# ออกแบบเกษียณมีสุข

ในแบบคุณกับประสบการณ์ใหม่ล่าสุดบนแอป กบข.  
ที่เมนู My GPF & My GPF Twins



หากคุณเป็นสมาชิกที่ใช้แอป กบข. My GPF Application และติดตามความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เราเชื่อว่า คุณจะไม่พลาดเมนูสำคัญที่ทำให้คุณได้เห็นประมาณการยอดเงิน กบข. ในอนาคตจากเมนูยอดฮิตอย่าง My GPF & My GPF Twins” ที่เปิดตัวอย่างเป็นทางการไปเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 กับคอนเซ็ปต์ I Choose, My Choices “รู้ ลอง เลือก เพื่อเกษียณที่ดีกว่า” จนกลายเป็นเมนูที่มีความสำคัญลำดับต้นๆ ของแอป กบข. ด้วยจำนวนสมาชิกที่ให้ความสนใจเข้าใช้งานมากที่สุดหลังจากเปิดตัวไปเพียงไม่กี่วัน เพราะเป็นเมนูที่ช่วยให้สมาชิกบริหารเงิน กบข. ด้วยความเข้าใจ เพื่อเป้าหมายวันเกษียณที่ดีกว่าจากทางเลือกหลากหลายที่ กบข. ออกแบบให้

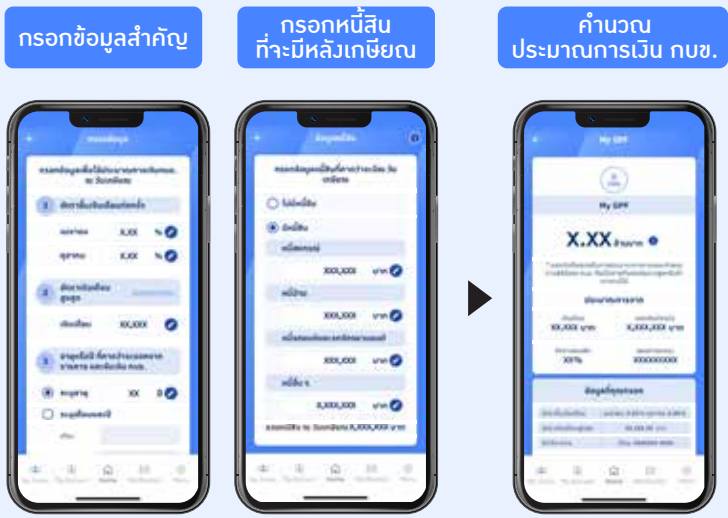
ล่าสุด กบข. ได้เพิ่มประสบการณ์ใหม่ให้กับสมาชิกด้วยการยกระดับประสิทธิภาพการให้บริการของเมนู My GPF & My GPF Twins อย่างต่อเนื่อง กับการปรับปรุงฟังก์ชันการใช้งานใหม่ที่เพิ่มความแม่นยำในการคำนวณ เพื่อให้สมาชิกวางแผนเงิน กบข. ได้แม่นยำมากขึ้นกว่าเดิมด้วยข้อมูลสมมติฐานที่สมาชิกสามารถกำหนดได้เองเพื่อนำมาคำนวณประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ รวมถึงการออกแบบ User Journey ให้ง่ายต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้ได้รวบรวมไฮไลต์สำคัญทั้งหมดของเมนู My GPF & My GPF Twins เวอร์ชันใหม่ล่าสุดมาฝากเพื่อชวนคุณออกแบบเกษียณมีสุขในแบบคุณไปด้วยกัน

## จุดเด่นของเมนู My GPF & My GPF Twins

### My GPF “ประมาณการปัจจุบัน”

ในเมนูย่อยนี้จะทำให้คุณ “ได้รู้” ประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ โดยคำนวณจากข้อมูลที่สมาชิกกรอกร่วมกับอัตราดอกเบี้ย และแผนการลงทุนปัจจุบันของสมาชิก ซึ่งคำนวณเฉพาะเงิน กบข. ไม่รวมเงินบำนาญจากภาครัฐ เพื่อให้สมาชิกวางแผนเงิน กบข. เพื่อวันเกษียณได้แม่นยำยิ่งขึ้น โดยข้อมูลสำคัญที่สมาชิกต้องกรอก คือ

- อัตราการขึ้นเงินเดือน
- อัตราเงินเดือนสูงสุด (เพดานเงินเดือน)
- อายุหรือปีที่คาดว่าจะเกษียณ
- หนี้สินที่คาดว่าจะมีหลังเกษียณ เช่น หนี้สหกรณ์ หนี้บ้าน หนี้รถยนต์ และรถจักรยานยนต์ และหนี้อื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบสัดส่วนหนี้สินกับประมาณการเงิน กบข. เพราะหนี้สินเป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดว่าเงินก้อน กบข. ที่สมาชิกจะได้รับ ณ วันเกษียณนั้นเพียงพอสำหรับใช้หนี้สินหรือไม่ ดังนั้น สมาชิกจึงควรรู้สัดส่วนหนี้สินของตนเองให้ชัดเจนว่ามีหนี้สินคิดเป็นกี่เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับประมาณการเงิน กบข. ที่จะได้รับ ณ วันเกษียณนั่นเอง



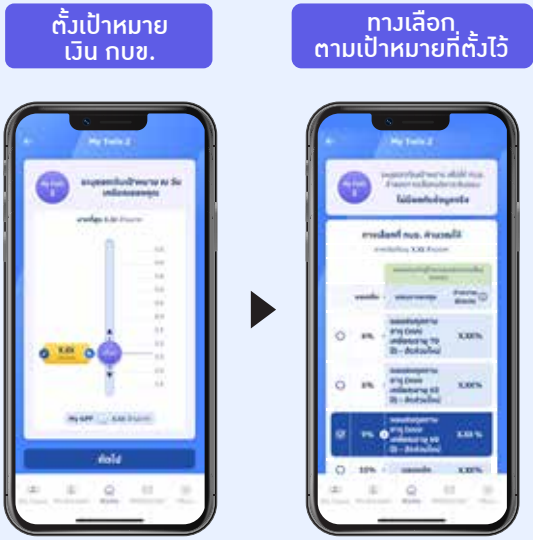
## My Twin 1 “ลองเลือก ลองคำนวณ”

ในเมนูย่อยนี้ เปรียบเหมือนคู่แฝดของสมาชิก ซึ่งเป็น Twin ที่สามารถปรับได้ตามใจคุณ โดยสมาชิกสามารถทดลองปรับอัตราดอกเบี้ย และเลือกแผนการลงทุนได้เองโดยไม่กระทบยอดเงินจริง และยังสามารถปรับได้สูงสุดถึง 3 แบบ เพื่อเปรียบเทียบผลประมาณการเงิน กบข. แต่ละแบบกับ My GPF “ประมาณการปัจจุบัน”



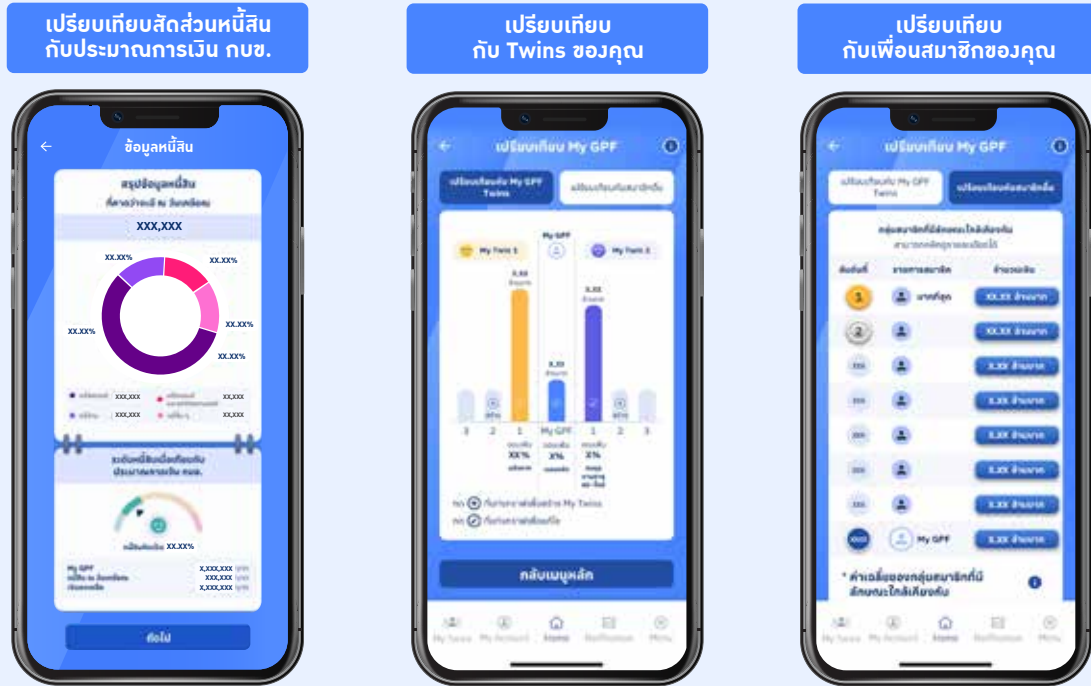
## My Twin 2 “ลองดู รู้ทางเลือก”

ในเมนูย่อยนี้ เริ่มด้วยการตั้งเป้าหมายเงินก้อน กบข. ที่ต้องการมีหลังเกษียณเพื่อให้ กบข. ออกแบบทางเลือกหลากหลายตามเป้าหมายของสมาชิกในหลากหลายทางเลือก โดยคู่แฝดของสมาชิกใน My Twin 2 นี้ สมาชิกสามารถเลือกดูทางเลือกได้สูงสุด 3 แบบ เพื่อพิจารณาวางแผนเกษียณมีสุขตามเป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้



## เปรียบเทียบประมาณการเงิน กบข.

เพื่อให้สมาชิกได้เห็นภาพชัดเจนด้วยการเปรียบเทียบประมาณการเงิน กบข. โดยหลังจากที่สมาชิกได้สร้าง My GPF & My GPF Twins แล้ว ระบบจะเปรียบเทียบประมาณการเงิน กบข. ให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อติดตามและประเมินดูว่าสมาชิกควรเลือกลงทุนแบบเดิม หรือจะเลือกอัตราออมเพิ่ม หรือ เปลี่ยนแผนการลงทุนแบบไหนดีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายวันเกษียณที่ตั้งไว้ หรือเพื่อดูว่าเงิน กบข. ที่จะได้รับตอนเกษียณจะเพียงพอใช้หนี้สินหรือไม่



## My GPF & My GPF Twins มีอะไรเพิ่มเติมจากเวอร์ชันเดิมบ้าง

### เวอร์ชันเดิม

- ✔ กำหนดอายุจะเกษียณที่ 60 ปี กรอกข้อมูลเองไม่ได้
- ✔ กบข. กำหนดสมมติฐานอัตราการขึ้นเงินเดือนที่ 2 ครั้งต่อปี ครั้งละ 3% ในเดือนเมษายนและตุลาคมของทุกปี กรอกข้อมูลเองไม่ได้
- ✔ ตั้งเป้าหมายเงินที่ต้องการมีใช้หลังเกษียณ
- ✔ จำนวนประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ ที่ My GPF
- ✔ ทดลองปรับอัตราออมเพิ่ม และเลือกแผนการลงทุนได้โดยไม่กระทบยอดเงินจริง ที่ My Twin 1
- ✔ กบข. ออกแบบทางเลือกให้สมาชิกตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สูงสุด 3 แบบ ที่ My Twin 2
- ✔ เปรียบเทียบประมาณการเงิน กบข. ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกได้

### เวอร์ชันใหม่

- ✔ กรอกอายุที่จะเกษียณได้เอง
- ✔ กรอกข้อมูลอัตราการขึ้นเงินเดือนในเดือนเมษายนและตุลาคม และอัตราเงินเดือนสูงสุด (เพดานเงินเดือน) ได้เอง
- ✔ ตั้งเป้าหมายเงิน กบข. ที่ต้องการมีใช้หลังเกษียณ
- ✔ จำนวนประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ ที่ My GPF
- ✔ ทดลองปรับอัตราออมเพิ่ม และเลือกแผนการลงทุนได้สูงสุด 3 แบบโดยไม่กระทบยอดเงินจริง ที่ My Twin 1
- ✔ กบข. ออกแบบทางเลือกให้สมาชิกตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มากกว่า 3 แบบ ที่ My Twin 2
- ✔ เปรียบเทียบประมาณการเงิน กบข. ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกได้
- ✔ กรอกหนี้สินที่คาดว่าจะมีหลังเกษียณเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับประมาณการเงิน กบข. ที่คาดว่าจะได้รับเพียงพอหรือไม่

## แนะนำการเข้าใช้งานเมนู My GPF & My GPF Twins

ขั้นตอนสำคัญสู่การประมาณการเงิน กบข. ในวันเกษียณที่ตรงใจคุณ เริ่มต้นจากการกรอกข้อมูลสำคัญเพื่อนำไปประกอบการคำนวณประมาณการเงิน กบข. จากนั้นสร้าง Twins ของตนเองเพื่อดูประมาณการเงิน กบข. และเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น



## พิเศษ! สมาชิก กบข. รั้ง GPF Point รวม 50 คะแนนต่อคน

เมื่อสร้าง My GPF รั้ง 10 คะแนนต่อคน  
สร้าง My Twin 1 รั้ง 20 คะแนนต่อคน  
และสร้าง My Twin 2 รั้ง 20 คะแนนต่อคน

ภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2567  
หรือตามเงื่อนไขที่ กบข. กำหนด  
อย่ารอช้า...เพราะสมาชิกที่เคยเข้าใช้งานเมนูนี้มาก่อน ก็สามารถ  
รั้ง GPF Point ในการเข้าใช้งานเมนูเวอร์ชันใหม่นี้ได้อีกครั้ง

มาร่วมสัมผัสประสบการณ์ใหม่ล่าสุดบนแอป กบข. ที่เมนู My GPF & My GPF Twins ไปด้วยกัน  
เริ่ม 30 กันยายน 2567 นี้ ...

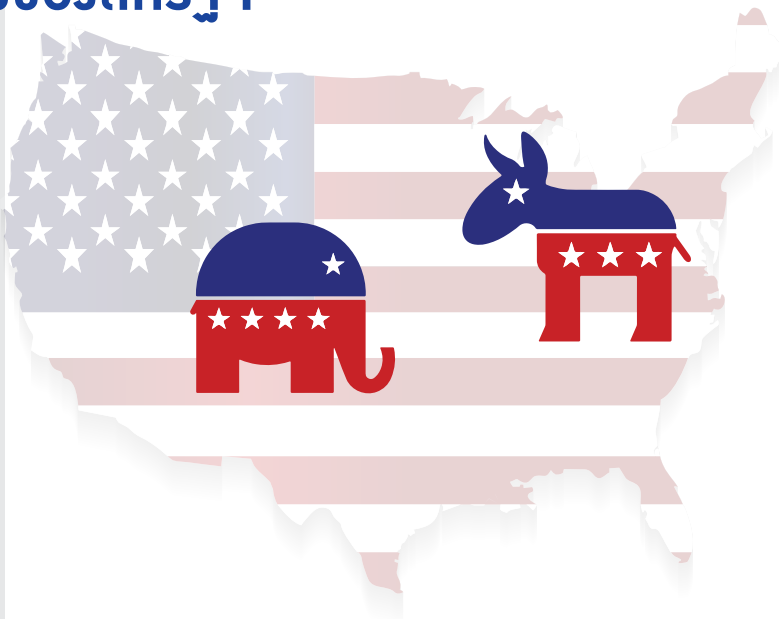
**คำชี้แจง :** การประมาณการเงินที่คาดว่าจะสมาชิกจะได้รับจาก กบข. มาจากการคำนวณตั้งต้นจากเงินเดือน และยอดเงินในบัญชีปัจจุบันตามข้อมูลที่ปรากฏจากฐานข้อมูล กบข. และประมวลผลข้อมูลในอนาคตด้วยแบบจำลองทางสถิติโดยอาศัยข้อมูลจากการประเมินสถานการณ์การลงทุนรวมทั้งสมมติฐาน และข้อมูลประมาณการของ กบข. โดยยอดเงินประมาณการตามที่แสดงในแอปพลิเคชันนี้รวมเงิน ทุกประเภทในบัญชีสมาชิกซึ่งสมาชิกจะได้รับก็ต่อเมื่อสมาชิกมีสิทธิรับและเลือกรับบำนาญเท่านั้น

**ข้อควรระวัง :** กบข. ไม่ได้รับประกันว่าประมาณการเงินที่คาดว่าจะสมาชิกจะได้รับจาก กบข. ตามประมวลผลและแสดงในแอปพลิเคชันนี้จะเป็นจำนวนเงินที่สมาชิกจะได้รับจริง เมื่อสมาชิกออกจากราชการทั้งนี้จำนวนเงินที่สมาชิกจะได้รับจาก กบข. จริงขึ้นกับผลตอบแทนที่เกิดขึ้นจากแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือกลงทุนจำนวนเงินที่สมาชิกนำส่งและวันที่ที่ขอรับเงินจาก กบข.



# จับตา! การเลือกตั้งกลางเทอมของสหรัฐฯ ส่งผลต่อตลาดหุ้นโลกอย่างไร

การเลือกตั้งประธานาธิบดีและรัฐสภาของสหรัฐฯ ที่จะเกิดขึ้นในเดือนพฤศจิกายน 2024 ถือเป็นเหตุการณ์สำคัญหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจจากทั่วโลก เนื่องจากประเทศสหรัฐฯ มีระบบเศรษฐกิจ ขนาดใหญ่ จึงมีบทบาทสำคัญที่ส่งผลต่อระบบการเงินของประเทศ ทั่วโลก ผ่านนโยบายทางเศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ระหว่าง ประเทศ ซึ่งนโยบายต่างๆ ของประเทศสหรัฐฯ ในอนาคตอันใกล้ ขึ้นอยู่กับนโยบายของประธานาธิบดีสหรัฐฯ ที่ได้รับการเลือกตั้ง ซึ่งการเลือกตั้งครั้งนี้เป็นการเลือกตั้งระหว่าง “คามาลา แฮร์ริส” ปัจจุบันเป็นรองประธานาธิบดีสหรัฐฯ และเป็นตัวแทนจากพรรค เดโมแครต กับ “โดนัลด์ ทรัมป์” อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ และเป็นตัวแทนจากพรรครีพับลิกัน โดยนโยบายของพรรคที่ได้รับการ เลือกตั้งย่อมส่งผลกระทบต่อภาพรวมเศรษฐกิจและการลงทุน ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้ จึงอยากสรุปนโยบายของทั้งสองพรรคเพื่อให้เห็นทิศทางที่อาจ ส่งผลต่อการลงทุนในอนาคตอันใกล้



## เปรียบเทียบนโยบาย พรรคเดโมแครต VS พรรครีพับลิกัน

<b>“คามาลา แฮร์ริส”</b> <b>พรรคเดโมแครต Democrat</b>	<b>นโยบาย</b>	<b>“โดนัลด์ ทรัมป์”</b> <b>พรรครีพับลิกัน Republican</b>
สนับสนุนการขยายบริการประกันสุขภาพให้ครอบคลุมมากขึ้น เน้นการช่วยเหลือชนชั้นกลางและกลุ่มผู้ด้อยโอกาส	<b>ด้านสังคมและสุขภาพ</b>	คัดค้านการขยายโครงการประกันสุขภาพ เช่น “Obamacare” เน้นตลาดเสรีในการดูแลสุขภาพ ลดบทบาทรัฐในสวัสดิการสังคม
ควบการควบคุมในระดับสูง มักบังคับใช้กฎหมายควบคุมการผูกขาด (Antitrust) และสนับสนุนโครงการสวัสดิการสังคมและการลงทุน ในโครงสร้างพื้นฐาน	<b>ด้านเศรษฐกิจ</b>	เปิดการค้าเสรี โดยเน้นนโยบาย “America First” มุ่งลดภาษี สำหรับธุรกิจขนาดใหญ่ ส่งเสริมการผลิตในประเทศ รวมถึง การลดกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจเพื่อกระตุ้นการเติบโต ทางเศรษฐกิจ
สนับสนุนกฎหมาย Inflation Reduction Act ซึ่งรวมถึงการ ใช้จ่ายด้านพลังงานสะอาดและเครดิตภาษีสำหรับรถยนต์ไฟฟ้า สนับสนุนข้อตกลงการบรรเทาผลกระทบการเปลี่ยนแปลงสภาพ ภูมิอากาศ หรือ Green New Deal	<b>ด้านพลังงาน</b>	ยุติข้อตกลง Green New Deal โดยสนับสนุนการผลิตพลังงาน จากทุกแหล่ง รวมถึงพลังงานนิวเคลียร์ สนับสนุนการลงทุนใน เชื้อเพลิงฟอสซิล เช่น น้ำมันและก๊าซธรรมชาติ และยกเลิก ข้อกำหนดในแผนพลังงานสะอาด ที่บังคับให้โรงไฟฟ้าถ่านหิน ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอน และแทนที่ด้วยกฎหมาย Affordable Clean Energy Act ที่มีความเข้มงวด
ลดภาษีให้คนชั้นกลาง เพิ่มภาษีคนรวยและธุรกิจขนาดใหญ่	<b>ด้านภาษี</b>	ลดภาษีสำหรับธุรกิจ (นิติบุคคล) และบุคคลทั่วไป และใช้ มาตรการกีดกันทางการค้าสินค้าทุกชนิดที่สหรัฐฯ ขาดดุลการค้า เช่น การตั้งกำแพงภาษีจีน
เน้นการรักษาความมั่นคงผ่านความร่วมมือกับพันธมิตรรวมถึง การสนับสนุนการเจรจาทางการทูตในภูมิภาคต่างๆ เพื่อป้องปราม ความขัดแย้งระหว่างประเทศ และการสนับสนุนยูเครนในการ ต่อต้านการรุกรานของรัสเซีย	<b>ด้านความมั่นคง และภูมิรัฐศาสตร์</b>	เน้นการเสริมสร้างกองทัพและความแข็งแกร่งทางทหาร ลด การมีส่วนร่วมในพันธมิตรต่างประเทศ แต่เน้นการป้องกัน ภายในประเทศ



จากนโยบายของทั้งสองพรรค แม้นักวิเคราะห์หลายท่านมองว่าการบริหารภายใต้ทรัมป์จะส่งผลกระทบต่อตลาดหุ้นมากกว่า แต่จุดยืนของทรัมป์และแฮร์ริสก็คาดว่าจะส่งผลกระทบต่อหุ้นในอุตสาหกรรมต่างๆ ที่แตกต่างกัน

หากผู้สมัครของพรรคเดโมแครตได้รับชัยชนะ จากประวัติศาสตร์ตลาดหุ้นมีแนวโน้มที่จะทำผลงานได้ดีในปีแรกของการดำรงตำแหน่งประธานาธิบดีของพรรคเดโมแครต ดัชนีสำคัญๆ เช่น Russell 2000 และ NASDAQ มักแสดงผลกำไรที่แข็งแกร่งกว่า เมื่อพิจารณาจากดัชนีระดับสูงในปัจจุบัน เช่น Nasdaq และ S&P คาดว่าผลงานเชิงบวกจะคงอยู่ต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการนำมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจทางการเงินมาใช้กับผู้มีรายได้น้อย ที่อาจนำไปสู่การเติบโตที่ยั่งยืนและความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจในระยะยาว แต่ในระยะสั้นอาจสร้างความไม่แน่นอนและความผันผวนในตลาดการลงทุน ในขณะที่นโยบายสนับสนุนนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมและพลังงานสะอาดอย่างจริงจัง จะส่งผลกระทบต่อหุ้นกลุ่มพลังงานสะอาด หุ้นกลุ่มอุตสาหกรรมการผลิต โดยเฉพาะอุตสาหกรรมเซมิคอนดักเตอร์ และหุ้นกลุ่มโทรคมนาคม

หากผู้สมัครจากพรรครีพับลิกันได้รับชัยชนะ นโยบายเศรษฐกิจที่เน้นทุนนิยม (Capitalism) และนโยบายในต่างประเทศที่เห็นผลประโยชน์ของสหรัฐฯ เป็นหลัก อีกทั้งการลดภาษีนิติบุคคลรวมถึงการลดหรือยกเลิกกฎระเบียบที่เอื้อต่อการดำเนินธุรกิจเพื่อกระตุ้นการเติบโตทางเศรษฐกิจ จะนำไปสู่การเติบโตของภาคธุรกิจในประเทศและการปรับตัวขึ้นของตลาดหุ้น ไม่ว่าจะเป็น หุ้นกลุ่มธนาคารและการเงิน หุ้นกลุ่มบริการทางการแพทย์ หุ้นอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและอวกาศ หุ้นบริษัทเทคโนโลยีขนาดใหญ่ หุ้นอุตสาหกรรมน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ อาจได้รับประโยชน์จากการลดภาษีบริษัทขนาดใหญ่และลดการตรวจสอบควบคุมลง

ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นหากเปรียบเทียบนโยบายของ “ทรัมป์” และ “แฮร์ริส” จะเห็นว่านโยบายของแฮร์ริสเองไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากนโยบายของไบเดนมากนัก แต่ประเด็นสำคัญระหว่างนโยบายของพรรครีพับลิกันของทรัมป์ และพรรคเดโมแครตที่ทางคามารา แฮร์ริส สังกัดอยู่มีความแตกต่างกัน อย่างเช่น เรื่องของภาษีนำเข้า ทรัมป์เองมีความตั้งใจแน่นอนว่าจะเพิ่มภาษีนำเข้าประเทศต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเทศอื่นๆ จะเก็บประมาณ 10% ประเทศจีน 60% จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงทางด้านภาวะเงินเฟ้อได้ หากภาษีนำเข้าเพิ่มขึ้นหมายความว่าราคาที่มีการนำเข้าราคาที่ซื้อจากต่างประเทศก็ต้องเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อราคาระดับประเทศด้วย ในขณะที่พรรคเดโมแครต (คามารา แฮร์ริส) เองก็ไม่ได้สนใจหรือมีการพูดถึงถึงภาษีนำเข้ามากนัก

อย่างไรก็ตามแม้ว่าผลการเลือกตั้งของสหรัฐฯ จะส่งผลกระทบต่อภาพรวมเศรษฐกิจและการลงทุนเกือบทั่วโลก แต่แนวโน้มที่เกิดขึ้นก็ยังคงมีความไม่แน่นอน และเป็นไปไม่ได้ที่จะคาดการณ์ได้อย่างแม่นยำว่าตลาดจะตอบสนองต่อการเลือกตั้งอย่างมีนัยสำคัญอย่างไร ปัจจัยหนึ่งอาจเป็นความไม่แน่นอนของนโยบาย หากยังไม่ชัดเจนว่าพรรคการเมืองใดจะได้เสียงข้างมากในรัฐสภา ก็ยังไม่ชัดเจนว่านโยบายทางสังคมและเศรษฐกิจใด จะได้รับความสำคัญเป็นอันดับแรก ในระยะยาวสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตลาด

การเงินนั้นอาจไม่ใช่ นโยบายระยะสั้นหรือคำมั่นสัญญาในการเลือกตั้ง แต่เป็นทิศทางหรือสถานะของเศรษฐกิจที่ต้องทำความเข้าใจกันต่อไป




## ผลกระทบของการเลือกตั้งสหรัฐฯ ต่อการลงทุนของ กบข.

**ด้านผลกระทบที่มีต่อการลงทุนของ กบข.** มองว่าในระยะต่อไป ถ้าเกิดพรรคเดโมแครตได้มาเป็นประธานาธิบดี ภาพของภาษีนำเข้าและการแข่งขันทางการค้าก็จะได้รุนแรงมาก และอีกประเด็นที่มีความแตกต่างก็คือทางด้านนโยบายความเสี่ยงทางภูมิรัฐศาสตร์ โดยทรัมป์เองก็จะมีความสัมพันธ์อันดีกับทางรัสเซีย แต่ไม่ได้มีความสัมพันธ์อันดีกับอิหร่าน อาจจะเป็นจุดที่ก่อให้เกิดสงครามมากขึ้น หรืออาจจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสงครามในภูมิภาคต่างๆ ในขณะที่ คามารา แฮร์ริส ก็ยังคงสนับสนุนยูเครนอยู่ก็อาจจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก

**โดยภาพรวมของเศรษฐกิจโลก กบข.** มองว่าเศรษฐกิจของสหรัฐฯ จะเข้าสู่ช่วงชะลอตัวแต่ไม่ได้ถดถอย ในขณะที่อัตราเงินเฟ้อเองก็มีการชะลอลดลง สถานการณ์เช่นนี้ กบข. มองว่าเป็น Soft Landing และปัจจุบันก็ยังคงมองเป็นภาพเดิมอยู่ และยังคงมีมุมมองค่อนข้างบวกกับสินทรัพย์เสี่ยง แม้ว่าในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาจะมีความผันผวนบ้าง แต่ก็ยังเป็นโอกาสที่จะเข้าลงทุน โดยเฉพาะหุ้นสหรัฐฯที่ยังคงมีมุมมองเป็นภาพบวกอยู่ และยังคงมีความระมัดระวังในช่วงที่เฟดปรับลดดอกเบี้ย สำหรับหุ้นตลาดเกิดใหม่มีมุมมองว่าค่อนข้างมีความเสี่ยงโดยเฉพาะทางด้านภูมิรัฐศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายและการค้าต่างๆ ดังนั้นในมุมมองของ กบข. ยังคงมีมุมมองเชิงบวกในหุ้นตลาดเกิดใหม่น้อยกว่าหุ้นตลาดพัฒนาแล้ว

**ด้านตราสารหนี้โลก** แม้ว่า กบข. ยังคงมีมุมมองด้านความเสี่ยงในด้านการชะลอตัวของเศรษฐกิจโลก แต่ตราสารหนี้ต่างประเทศยังมีเรื่องของต้นทุนในการป้องกันความเสี่ยงทางด้านอัตราแลกเปลี่ยนซึ่งอยู่ในระดับสูงในระยะต่อไปอาจจะเริ่มลดลงมาก ดังนั้นจึงมีมุมมองว่าตราสารหนี้ไทยก็คงมีความน่าสนใจอยู่ถ้าเทียบกับตราสารหนี้ต่างประเทศ

**ส่วนสินค้าโภคภัณฑ์** ยังคงมีมุมมองเชิงบวกต่อทองคำ เพื่อรองรับความเสี่ยงจากภูมิรัฐศาสตร์ ส่วนเงินดอลลาร์ในระยะต่อไปอาจมีการอ่อนค่าได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่เฟดมีการปรับลดดอกเบี้ย รวมทั้งในช่วงที่ผ่านมาค่าเงินดอลลาร์มีการปรับตัวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมองว่าวัฏจักรของดอลลาร์อาจจะผ่านจุดสูงสุดไปแล้ว ในภาพรวมจะเป็นผลบวกต่อเงินบาทที่แข็งค่าได้ ทั้งนี้ทาง กบข. ได้มีการติดตามอัตราแลกเปลี่ยนและภาวะตลาดอย่างใกล้ชิด เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผลตอบแทนในทุกสินทรัพย์ที่ กบข. ไปลงทุนในต่างประเทศ

จะเห็นได้ว่าการเลือกตั้งของสหรัฐฯ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโลกและอุตสาหกรรมต่างๆ แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อกลยุทธ์การลงทุนที่แตกต่างกันและยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา สำหรับการลงทุนของ กบข. เป็นการลงทุนที่มุ่งหวังผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว มีการบริหารจัดการตามนโยบายที่กำหนดไว้รวมถึงมีการติดตามสถานการณ์การลงทุนอย่างใกล้ชิด เพื่อปรับกลยุทธ์การลงทุนให้เหมาะสม หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน (GPF Financial Advisory Center) ได้ล่วงหน้า ใต้ที่ My GPF Application เมนู นัดหมายปรึกษา เลือกวันและเวลาที่สะดวก เมื่อถึงวันนัดหมายเจ้าหน้าที่จะโทรติดต่อท่าน หรือนัดหมายมาที่อีเมล [fa@gpf.or.th](mailto:fa@gpf.or.th) ได้เลย ... 

หมายเหตุ: บทความนี้เป็นกรรรวมข้อมูลเพื่อให้ข้อมูลการลงทุนของนักวิเคราะห์จากสถาบันการเงินต่างๆ โดยไม่ได้มีเจตนาชี้แนะการลงทุน อย่างไรก็ตามผู้อ่านควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลอื่นด้วย โดยที่หาก ข้อมูลสรุปสถานะและมุมมองการลงทุนของ กบข. ในระยะข้างหน้าที่ ณ สิงหาคม 2567

- <https://www.youtube.com/watch?v=lcLoC0Pe9o>
- [https://www.kasikornbank.com/th/personal/the-wisdom/articles/pages/onward92\\_special-report\\_2024.aspx](https://www.kasikornbank.com/th/personal/the-wisdom/articles/pages/onward92_special-report_2024.aspx)
- <https://www.bbc.com/thai/articles/c4ng8x2gr9zo>
- <https://th.investing.com/news/stock-market-news/article-219724>
- <https://www.bangkokbiznews.com/business/biz-bizweek/1137479>
- <https://thestandard.co/survey-kamala-harris-wins-effect-us-bonds/>
- <https://www.home.saxo/learn/guides/us-election/market-impact-of-democratic-vs-republican-wins>

# เปิดมุมมองการลงทุน จากเพื่อนสมาชิก กบข.



จากคอลัมน์ ลงทุนลงทุน ฉบับเดือนสิงหาคม ได้กล่าวถึงเรื่อง “Mindset การลงทุนที่ต่อกร” ทำให้รู้ว่า การมี Mindset หรือ มุมมองการลงทุนที่เหมาะสม จะช่วยทำให้ตัดสินใจลงทุนได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการตัดสินใจลงทุนไม่มีกฎตายตัวที่เหมาะสมกับทุกคน การเลือกวิธีการลงทุนอาจพิจารณาจากเป้าหมายทางการเงิน ความเสี่ยงที่ยอมรับได้ จึงเป็นหนทางที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจลงทุน และจัดการความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคอลัมน์ลงทุนลงทุนฉบับนี้ได้รวบรวมมุมมองการลงทุนจากเพื่อนสมาชิก กบข. ที่เคยใช้บริการผ่านศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน (GPF Financial Advisory Center) มาฝาก เพื่อให้คุณได้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวคุณได้



**คุณนัฐพล ไทระกิตย์** อายุ 51 ปี  
สังกัด มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



**คุณพุกอง ทงบ่อ** อายุ 53 ปี  
สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1  
(โรงเรียนอนุบาลบุรีรัมย์)

“ เป็นคนที่ไม่ค่อยมีประสบการณ์ทางการเงิน วางแผนทางการเงินไม่เป็น แต่มีเป้าหมายที่ต้องการวางแผนเพื่อบริหารเงินของตนเองเพื่อการเกษียณ จึงเริ่มสนใจเกี่ยวกับการลงทุนมากขึ้น โดยเริ่มจากเงิน กบข. เพราะมองว่าเป็นเงินที่ต้องออมอยู่แล้ว และการเลือกแผนการลงทุนจะช่วยให้มีโอกาสที่ทำให้เงินเพิ่มขึ้น ซึ่งเดิมเคยอยู่แผนสมดุลตามอายุ 60 ปี (สัดส่วนเดิม) ซึ่งอยู่ในช่วงอายุที่มีการปรับลดน้ำหนักหุ้นลง แต่ตนเองมองว่าปัจจุบันยังสามารถรับความเสี่ยงได้ จึงสนใจแผนหุ้น 65 แต่ไม่ค่อยมีความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการลงทุน เลยเริ่มศึกษานโยบายแผนการลงทุนของ กบข. ตามช่องทางต่างๆ เช่น หลักสูตรออนไลน์ เข้าร่วมอบรมที่ กบข. เปิดหลักสูตรอบรมเกี่ยวกับแผนการลงทุน รวมถึงการใช้บริการรับคำปรึกษาจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. และหลังจากที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับนโยบายแผนการลงทุนของ กบข. จึงตัดสินใจเปลี่ยนแผนเป็นแผนหุ้น 65 เพราะมองว่าในระยะยาวมีโอกาสสร้างผลตอบแทนได้มากกว่าแผนสมดุลตามอายุ 60 ปี (สัดส่วนเดิม) ถึงแม้ว่าในระยะสั้นจะมีความผันผวนก็ตาม พร้อมกับนำความรู้ที่ศึกษาไปเป็นโมเดลในการลงทุนในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพของหน่วยงานให้กับพนักงานของรัฐได้อีกด้วย ”

“ เป็นสมาชิก กบข. มาตั้งแต่ปี 2540 ไม่มีความรู้เกี่ยวกับ กบข. เลย และไม่เคยสนใจเรื่อง กบข. ด้วย จนกระทั่ง กบข. มีบริการออมเพิ่ม จึงออมเพิ่มกับ กบข. เพื่อใช้สิทธิลดหย่อนภาษี และทำให้เริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแผนลงทุน เพราะต้องการผลตอบแทนเพิ่มขึ้น จึงเริ่มเปลี่ยนแผน ซึ่งหลังจากที่เปลี่ยนแผนลงทุนไปแล้วยอดเงินมีความผันผวน ยอดเงินมีการปรับขึ้น-ลง ทำให้เกิดความสงสัย และต้องการข้อมูลจึงเลือกใช้บริการนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ซึ่งหลังจากที่รับบริการแล้ว ทำให้เข้าใจเรื่องสินทรัพย์และนโยบายแผนการลงทุนของ กบข. มากขึ้น ช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับเป้าหมายและความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และจะเน้นการลงทุนในระยะยาว เพราะช่วยให้ตนเองมีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดีขึ้น ส่วนในระยะสั้นยังช่วยให้ตนเองมีความมั่นใจและไม่กังวลกับความผันผวนของตลาดได้อีกด้วย ”



### คุณภิกพ เก่งเที้ยว อายุ 42 ปี

สังกัด กรมศุลกากร

“ ส่วนตัวมีความเข้าใจการลงทุน สามารถรับความเสี่ยงได้ และมีมุมมองว่าการเลือกแผนที่มีความเสี่ยงจะสามารถสร้างผลตอบแทนที่ดีได้ในระยะยาว ถึงแม้ในระหว่างทางการลงทุนจะมีความผันผวนก็สามารถรับความเสี่ยงได้ แต่บางครั้งในการเลือกแผนการลงทุน อาจยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับนโยบายแผนการลงทุน จนเกิดความกังวลใจเกรงว่าจะเลือกแผนไม่ตรงกับแนวคิด และเป้าหมายการลงทุน จึงเลือกใช้บริการนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ซึ่งหลังจากที่ได้รับบริการแล้ว ทำให้เข้าใจนโยบายแผนการลงทุนของ กบข. มากขึ้น เพราะนอกจากความเข้าใจเรื่องความเสี่ยงแล้ว การเข้าใจเกี่ยวกับสินทรัพย์ หรือแผนการลงทุนก็สำคัญไม่แพ้กันทำให้เราสามารถเลือกแผนการลงทุนได้ตรงกับแนวคิด และเป้าหมายการลงทุนของตนเองก็จะทำให้เราสนุกและมีความสุขไปกับการลงทุน ”

### คุณวิกุล ไทยไชยยนต์ อายุ 63 ปี

สมาชิกออมต่อ

“ ปัจจุบันออมต่อ กับ กบข. เพราะมองว่า ต้องการบริหารเงินที่ได้รับจาก กบข. ให้เพิ่มขึ้น และมีความมั่นใจ และเชื่อว่า กบข. สามารถบริหารเงินลงทุนของสมาชิกได้เป็นอย่างดี และ กบข. มีแผนการลงทุนให้เลือกหลากหลาย แผนตามความเสี่ยงที่แต่ละคนยอมรับได้ ซึ่งในช่วงแรกที่ออมต่อกับ กบข. ยอดเงินบางปีเพิ่มขึ้น บางปีลดลง ที่ไม่รู้ลึกลับกังวลใจ เพราะเข้าใจอยู่แล้วว่าการลงทุนมีความเสี่ยง ซึ่งการเลือกแผนที่มีความเสี่ยงสูงย่อมมีโอกาสในการสร้างผลตอบแทนได้ จึงเปลี่ยนแผนบ่อยครั้ง จนทำให้เกิดความสับสนเกี่ยวกับนโยบายแผนการลงทุน จึงได้เลือกใช้บริการนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. หลังจากที่ได้รับบริการแล้ว ทำให้เข้าใจนโยบายแผนการลงทุนมากขึ้น เพราะการเลือกแผนการลงทุน สิ่งที่สำคัญคือ ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับนโยบายแผนการลงทุน การดูแลแนวโน้มตลาด เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกแผน และการเลือกเปลี่ยนแผนจะเน้นลงทุนระยะยาว ไม่เปลี่ยนแผนบ่อย เพราะอาจทำให้เราขาดทุนจากการเปลี่ยนแผนได้ ”




### คุณสมใจ พรหมรังษี อายุ 62 ปี

สมาชิก ออมต่อ

“ เลือกออมต่อ กับ กบข. เพราะคิดว่าออมต่อกับ กบข. น่าจะดีกว่าการนำเงินไปฝากธนาคาร ซึ่งก่อนออมต่อไม่มีความรู้เกี่ยวกับการลงทุนเลย ไม่รู้ว่า กบข. นำเงินไปลงทุนในสินทรัพย์อะไร เพราะไม่เคยเปลี่ยนแผนลงทุนเลยตั้งแต่เป็นสมาชิก หลังจากออมต่อและเปลี่ยนแผนลงทุนตามที่ถูกแนะนำให้ จึงเกิดความสงสัย และกังวลจากความผันผวนของแผนการลงทุน จึงต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม จึงได้เลือกใช้บริการนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. หลังจากที่ได้รับบริการแล้ว ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับนโยบายแผนการลงทุนมากขึ้น แต่ก่อนเห็นยอดเงินลดลงรู้สึกตกใจ แต่เมื่อเข้าใจการลงทุนว่ามีความผันผวน เวลาเลือกแผนที่มีหุ้นอยู่แล้วหุ้นปรับลดลงก็ไม่รู้สึกกังวลมากนัก เพราะมีเป้าหมายว่าจะออมต่อไว้ที่ กบข. ประมาณ 10 ปี จะทำให้เงิน กบข. เพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าในระยะสั้นจะมีความผันผวนก็ตาม ”



แล้วคุณล่ะ! มีมุมมองเกี่ยวกับการลงทุนอย่างไรกันบ้าง ซึ่งจากมุมมองและประสบการณ์การลงทุนจากเพื่อนสมาชิก กบข. ที่นำมาฝากในฉบับนี้ จะเห็นได้ว่ามุมมองในการลงทุนของแต่ละท่านจะมีเป้าหมายการลงทุน และความกังวลที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคและความท้าทายในการลงทุน ดังนั้น วิธีการจัดการที่ดีที่สุดเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น ยอดเงินผันผวน ยอดเงินลด ต้องตั้งสติ ไม่ควรตื่นตระหนก หรือขายสินทรัพย์เมื่อราคาตก แต่ควรทบทวนเป้าหมายและยึดมั่นในกลยุทธ์ที่วางไว้ และควรหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้สามารถได้รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องและตัดสินใจลงทุนได้อย่างมั่นใจ ทั้งนี้หากสมาชิกมีความกังวลใจ ข้อสงสัย หรือต้องการสอบถามข้อมูล กบข. สามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน ได้ล่วงหน้าที่ My GPF Application เมนู “นัดหมายปรึกษา” โดยสามารถเลือกหัวข้อที่ต้องการรับบริการจาก 5 หัวข้อต่อไปนี้ 1. วางแผนเกษียณ 2. ออมเพิ่ม 3. เลือกแผนการลงทุน 4. ออมต่อ 5. บริหารจัดการเงิน/ลดหนี้ และเลือกวันและเวลาที่สะดวกให้ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับ โดยไม่ต้องรอสายนาน หรือใครสะดวกนัดหมายผ่านอีเมลสามารถแจ้งความประสงค์ และหมายเลขติดต่อกลับมาที่อีเมล [fa@gpf.or.th](mailto:fa@gpf.or.th) ได้เลย ... 



## กบข. ร่วมปันน้ำใจ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม



นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน กบข. ร่วมกันแพ็คถุงยังชีพ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ต่างๆ ซึ่งภายในถุงยังชีพมีสิ่งของที่จำเป็นสำหรับผู้ประสบอุทกภัย โดยจะส่งมอบถุงยังชีพให้กับผู้ประสบภัยผ่านทางกองทัพอากาศ นอกจากนี้ กบข. ยังได้บริจาคสิ่งของที่จำเป็นสำหรับผู้ประสบภัยผ่านมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย รวมถึงได้จัดกิจกรรมให้ผู้เข้าอาคารสำนักงาน 3 อาคาร คือ อาคารอับดุลราฮิม อาคารบางกอกซีดี ทาวเวอร์ และอาคารจีทีเอฟ วิทยุ ได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ต่างๆ ด้วยการบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยผ่านมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย

รวมถึงได้จัดกิจกรรมให้ผู้เข้าอาคารสำนักงาน 3 อาคาร คือ อาคารอับดุลราฮิม อาคารบางกอกซีดี ทาวเวอร์ และอาคารจีทีเอฟ วิทยุ ได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ต่างๆ ด้วยการบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยผ่านมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย

ปัจจุบัน กบข. ลงทุนในกองทุนรวม วายุกภัย หนึ่ง (เกษ) ประเภท ข. (VAYUB) ในเม็ดเงินที่น้อยกว่า 10 ล้านบาท จากมูลค่า กองทุนรวมวายุกภัย หนึ่ง 3.47 แสนล้านบาท หรือน้อยกว่า 0.002%

ทั้งนี้ กองทุนรวมวายุกภัย หนึ่ง ประเภท ก. มีกลไกในการให้ผลตอบแทนที่นำलगุน และถาง กบข. ได้เพิ่มแผนลงทุนทางเลือก ให้แก่สมาชิกที่สนใจลงทุน เพื่อโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดี

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์  
เลขาธิการคณะกรรมการ  
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)

#GPFInvestInsight

## กบข. เผยการลงทุนในกองทุนรวมวายุกภัย หนึ่ง

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้มีการลงทุนในกองทุนรวมวายุกภัย หนึ่ง ชนิดผู้ถือหน่วยลงทุนประเภท ข. (VAYUB) ตั้งแต่ปี 2556 นั้น ในปีปัจจุบัน กบข. มีการลงทุนในเม็ดเงินที่น้อยกว่า 10 ล้านบาท จากมูลค่าทรัพย์สินสุทธิของกองทุนรวมวายุกภัย หนึ่ง เป็นจำนวน 3.47 แสนล้านบาท หรือน้อยกว่าร้อยละ 0.002 ทั้งนี้ กองทุนรวมวายุกภัย หนึ่ง ประเภท ก. มีกลไกในการให้ผลตอบแทนที่นำलगุน และถาง กบข. ได้เพิ่ม “แผนกองทุนรวมวายุกภัย” เป็นแผนลงทุนทางเลือกให้แก่สมาชิกที่สนใจลงทุน เพื่อโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดี

## กบข. สนับสนุนธุรกิจเพื่อความยั่งยืน เข้าลงทุนในกรีนบอนด์ของราช กรุ๊ป



กบข. เดินหน้าสนับสนุนธุรกิจเพื่อความยั่งยืน เข้าลงทุนในกรีนบอนด์ของราช กรุ๊ป มูลค่ารวม 4 พันล้านบาท เพื่อพัฒนาโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โครงการพลังงานหมุนเวียน เป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนและการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเป็นศูนย์

นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ในฐานะนักลงทุนสถาบัน ที่ให้ความสำคัญกับการลงทุนอย่างรับผิดชอบ เน้นลงทุนในธุรกิจที่นำประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล หรือ ESG มาใช้ในการดำเนินงาน และหาโอกาสลงทุนในสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนที่ดีมาโดยตลอด จึงได้เข้าลงทุนในหุ้นกู้เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือ กรีนบอนด์ ของบริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) จำนวน 2 ชุด มูลค่ารวม 4,000 ล้านบาท อายุ 3 ปี อัตราดอกเบี้ย 2.81% และอายุ 5 ปี อัตราดอกเบี้ย 3.00%

โดยการลงทุนในกรีนบอนด์ของราช กรุ๊ป เป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ ได้รับผลตอบแทนที่ดี เนื่องจากบริษัทมีผลกำไรที่มีความมั่นคง ความสามารถในการชำระหนี้อยู่ในระดับที่ดี มีอันดับความน่าเชื่อถือ AA+ รวมถึงยังมีส่วนช่วยพัฒนาโครงการเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เนื่องจากราช กรุ๊ป เป็นบริษัทให้ความสำคัญกับ ESG โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านพลังงานสะอาด และพลังงานทดแทน รวมถึงการดำเนินธุรกิจโดยคำนึงถึง ผู้มีส่วนได้เสียในทุกมิติที่ตรงกับเป้าหมายการลงทุนของ กบข. ที่นอกจากผลตอบแทนการลงทุนยังให้ความสำคัญกับผลตอบแทนด้านสังคม สิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืน

นายนิทัศน์ วรพนพิพัฒน์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) หรือ RATCH กล่าวว่า บริษัทฯ ได้ออกและเสนอขายหุ้นกู้เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (หุ้นกู้สีเขียว) ต่อ กบข. จำนวน 2 ชุด มูลค่ารวม 4,000 ล้านบาท โดยเป็นหุ้นกู้ชนิดระบุชื่อผู้ถือ ประเภทไม่ด้อยสิทธิ ไม่มีประกัน และไม่มีการค้ำประกัน โดยเสนอขายในวงจำกัดให้กับผู้ลงทุนไม่เกิน 10 ราย (PP10) สำหรับหุ้นกู้ชุดที่ 1 มูลค่า 2,000 ล้านบาท อายุ 3 ปี ครอบคลุมกำหนดไถ่ถอนปี 2570 อัตราดอกเบี้ย 2.81% ส่วนหุ้นกู้ชุดที่ 2 มูลค่า 2,000 ล้านบาท อายุ 5 ปี ครอบคลุมกำหนดไถ่ถอนปี 2572 อัตราดอกเบี้ย 3.00% ซึ่งบริษัทฯ จะชำระดอกเบี้ยทุก 6 เดือน และจะชำระคืน เงินต้นหุ้นกู้ทั้งจำนวนในวันครบกำหนดไถ่ถอนหุ้นกู้ และมีความยินดีอย่างยิ่งที่ กบข. ได้ให้ความไว้วางใจและเชื่อมั่นในความมุ่งมั่นของบริษัทฯ ที่ได้ขับเคลื่อนองค์กรด้วยธรรมาภิบาลให้เติบโตอย่างมั่นคงและแข็งแกร่งสามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ ตลอดจนคุณค่าร่วมที่เสริมหนุนต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังได้ประกาศเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนในปี 2593 โดยจะมุ่งเน้นลงทุนโครงการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานทดแทนและโครงการด้านพลังงานที่พัฒนาขึ้นเพื่อขับเคลื่อนการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงาน (Energy Transition) ซึ่งเป้าหมายกำลังผลิตพลังงานทดแทนจะเพิ่มขึ้นเป็น 40% ในปี 2578 จากปัจจุบันอยู่ที่ 27% ของกำลังการผลิตตามสัดส่วนการถือหุ้นรวมที่สำคัญ ความสำเร็จครั้งนี้ ยังสะท้อนถึงความเชื่อมั่นของนักลงทุนสถาบันที่มีต่อตราสารหนี้ภาคเอกชนของไทย โดยเฉพาะตราสารหนี้ที่ออกโดยองค์กรที่มีพื้นฐานธุรกิจและการเงินที่แข็งแกร่ง มีศักยภาพการเติบโตสูง รวมถึงการมีธรรมาภิบาลในการดำเนินธุรกิจ

“บริษัทฯ ได้เสนอขายหุ้นกู้สีเขียวให้กับ กบข. เพียงรายเดียว จึงขอขอบคุณ กบข. ที่ให้การสนับสนุนหุ้นกู้เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของบริษัทฯ ทั้ง 2 ชุด ซึ่งเงินที่ได้จากการระดมทุนครั้งนี้ บริษัทฯ จะนำไปใช้ภายใต้กรอบหลักเกณฑ์การระดมทุนเพื่อโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือ Green Financing Framework ทั้งเพื่อเป็นเงินทุน และ/หรือ ทดแทนเงินลงทุนในโครงการใหม่ หรือโครงการเดิมที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของบริษัทฯ และบริษัทในเครือ รวมถึงโครงการพลังงานหมุนเวียน ทั้งนี้ บริษัทฯ มีแผนธุรกิจและเป้าหมายการลงทุนโครงการพลังงานหมุนเวียนที่ชัดเจน ได้แก่ โครงการพลังงานแสงอาทิตย์ โครงการพลังงานลม โครงการพลังงานน้ำ และระบบกักเก็บพลังงาน รวมทั้งศึกษาเทคโนโลยีพลังงานอนาคตเพื่อรองรับการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานและแผนพัฒนากำลังผลิตไฟฟ้าของประเทศ เป้าหมายลงทุนของบริษัทฯ เพื่อสร้างการเติบโตทางธุรกิจอย่างยั่งยืนไปพร้อมๆ กับการตอบสนองความมั่นคงด้านพลังงาน และเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนและ/หรือการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเป็นศูนย์ของทุกประเทศที่บริษัทฯ เข้าไปลงทุน” นายนิทัศน์ กล่าว

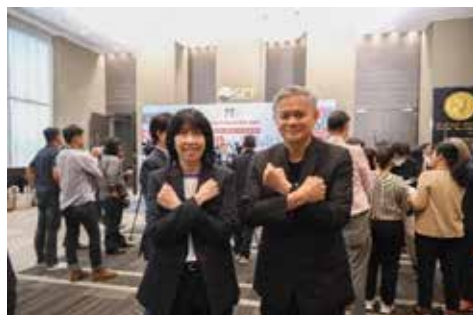


## กบข. แสวงพลังต่อต้านคอร์รัปชัน “หยุดโกงแบบโปร่งใส”



เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2567 นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำผู้บริหารและพนักงาน กบข. ร่วมแสดงพลังต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบ เนื่องในวันต่อต้านคอร์รัปชันแห่งชาติ พร้อมทั้งได้มอบหมายให้นางสาวดวงใจ เจริญชัย ผู้ช่วยเลขาธิการ กลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร เข้าร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชัน ประจำปี 2567 โกงแบบโปร่งใส ESG... G เหมือนมีแต่มองไม่เห็น จัดโดยองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) ณ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย รวมถึงให้พนักงาน กบข. ร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางออนไลน์ขององค์กรต่อต้านคอร์รัปชันด้วย

โดย กบข. ได้ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการทุจริตและการคอร์รัปชันมาโดยตลอด พร้อมทั้งบูรณาการแนวทางป้องกันและต่อต้านการทุจริตให้เกิดเป็นรูปธรรมในทุกกระบวนการปฏิบัติหน้าที่ตลอดจนการบริหารองค์กร ให้เป็นไปอย่างมีธรรมาภิบาล ซื่อสัตย์ สุจริต โปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้





# กบข. ร่วมป็นน้ำใจ ช่วยภัยน้ำท่วม

ขอเชิญผู้เข้าร่วมบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย  
ผ่านมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย



## ร่วมส่งกำลังใจ

ถึงผู้ประสบภัยและเจ้าหน้าที่  
ในพื้นที่ประสบอุทกภัย  
ขอให้ทุกท่านปลอดภัย  
และผ่านพ้นวิกฤติไปโดยเร็ว



**สแกนเพื่อบริจาค**  
ผ่านระบบ e-Donation  
ด้วย Mobile Application กุศลการ

ยอดบริจาคแจ้งไปยังกรมสรรพากรโดยตรง เพื่อใช้ลดหย่อนภาษี  
สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย Line Official : @friendsofpa



# วิธีปลดล๊อคทางความคิด เพื่อเปลี่ยนความ “กลัว” เป็นความ “กล้า”



คุณเคยใช้พลังความกล้า เพื่อเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในชีวิตหรือไม่? แม้ความกล้าอาจจะเป็นพลังที่ดูแสนจะธรรมดา แต่หลายครั้งสามารถสร้างจุดเปลี่ยนสำคัญหรือเป็นเส้นทางสู่ความสำเร็จได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพราะไม่ว่าเราจะทำสิ่งใดต่างต้องใช้ความกล้าเป็นจุดเริ่มต้น แต่... สำหรับใครที่ยังไม่เคยใช้พลังความกล้าของตัวเองเลยเพราะคุณมี “ความกลัว” อยู่ล่ะก็ รู้หรือไม่ว่าคุณอาจสูญเสียโอกาสสำคัญในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งคอลัมน์ WOW ฉบับนี้เราจะพาคุณมาเปลี่ยนความ “กลัว” เป็นความ “กล้า” ด้วย 5 วิธีปลดล๊อคทางความคิดแบบง่ายๆ ไปด้วยกัน

แต่ก่อนที่จะก้าวข้ามความกลัว... ไปสู่ความกล้าได้นั้น คุณจะต้องรู้เท่าทันความกลัวที่ดูครั้งคุณไว้ที่อยู่กับที่เสียก่อน มาดูว่าความกลัวที่เป็นสาเหตุสำคัญมีอะไรบ้าง เริ่มจาก... **กลัวการเปลี่ยนแปลง** ความกลัวนี้ทำให้คุณพลาดโอกาสมากมายในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย และส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อปรับตัวและอยู่กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ได้ ต่อมาก็คือ **กลัวความล้มเหลว** ความกลัวข้อนี้ เป็นความกลัวของคนส่วนมาก เพราะความล้มเหลวมักทำลาย Self-esteem ของคุณให้หายไป ซึ่งบ่อยครั้งที่ความกลัวความล้มเหลว ทำให้คุณหลีกเลี่ยงที่จะทำอะไรบางอย่างที่คุณไม่มั่นใจว่าจะทำมันได้สำเร็จ สุดท้ายก็ส่งผลให้พลาดโอกาสดีๆ ไปอย่างน่าเสียดาย **กลัวการถูกปฏิเสธ** เช่น กลัวที่จะทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ หรือมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่ๆ เพราะ **กลัวการถูกปฏิเสธ** หรือแม้แต่การขอความช่วยเหลืออะไรสักอย่างกับใครสักคนที่คุณคิดว่าเขาจะปฏิเสธนั่นเอง ซึ่งหลายครั้งที่การถูกปฏิเสธทำให้คุณไม่กล้าที่จะทำอะไรเลย ต่อมาก็คือ **กลัวความไม่แน่นอน** รู้สึกกังวลกับอนาคตที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่ขอให้คุณจำไว้ว่า ชีวิตคือความไม่แน่นอน และสิ่งที่ไม่แน่นอนก็คือ การที่ไม่ทำอะไรเลยเพราะความกลัวจะทำให้คุณไม่ก้าวไปไหน อีกหนึ่งความกลัวคือ **กลัวความเจ็บปวด** โดยเฉพาะความเจ็บปวดทางใจ ไม่อยากเผชิญกับปัญหา เรื่องบางเรื่อง หรือคนบางคน ความกลัวนี้ทำให้คุณใช้ชีวิตอยู่ประหม่อมระวัง จนสุดท้ายคุณไม่สามารถสร้างทักษะหรือประสบการณ์ใหม่ๆ ที่อาจจะมีความเสี่ยงเกิดขึ้นได้ และสุดท้าย **กลัวดีไม่พอ** นี่เป็นอีกหนึ่งความกลัวที่มีอยู่ในคนจำนวนมาก การกลัวว่าตัวเองไม่ดีพอ ทำให้คุณไม่กล้าทำอะไรหลายๆ อย่าง เพราะตีความความสามารถของตัวเองต่ำ หรือกลายเป็น Perfectionist ที่พยายามจะทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เพื่อแสดงผลงานบางอย่างให้ใครสักคนยอมรับ

คราวนี้ก็ถึงเวลาเปลี่ยนความ “กลัว” เป็นความ “กล้า” ด้วย 5 วิธีปลดล๊อคทางความคิดแบบง่ายๆ ที่อยากให้คุณลองนำไปใช้เพื่อก้าวข้ามความกลัวบางอย่างในใจไปให้ได้

## วิธีที่ 1 เปลี่ยนมุมมองเมื่อเผชิญหน้ากับการตัดสินใจ

หนึ่งในอุปสรรคสำคัญที่คอยขัดขวางความกล้าหาญคือการที่คุณตัดสินใจจากมุมมองของตัวเองเพียงอย่างเดียว เช่น คุณถามตัวเองว่า “การลงทุนครั้งนี้คุ้มกับความเสี่ยงหรือไม่?” หรือ “ควรย้ายไปทำงานที่ใหม่จะดีกว่าที่เก่าไหม?” มันก็มักจะมีความสับสนไม่มั่นใจผุดขึ้นมาในความคิด แต่ถ้าลองเปลี่ยนมุมมองใหม่ด้วยการใช้พลังกลับด้านทางความคิด โดยให้ลองคิดว่าถ้าคุณต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษาเพื่อนๆ ด้วยคำถามเหล่านี้ คุณจะมีความหวังอย่างไรบ้างที่อาจทำให้คุณได้ค้นพบมุมมองใหม่ๆ และกล้าตัดสินใจมากขึ้น

## วิธีที่ 2 ก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัยของเราทีละนิด

การเริ่มขยับขยายออกจากพื้นที่ปลอดภัยหรือ Comfort Zone ของตัวเองทีละนิด คือ อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยเสริมความกล้าของคุณ เพื่อออกไปเผชิญหน้ากับความไม่คุ้นชินหรือสถานการณ์ที่ไม่เคยเจอมาก่อน คุณอาจลองมองสิ่งใหม่ๆ ให้เป็นความท้าทายโดยแบ่งความท้าทายออกเป็นชิ้นส่วนเล็กๆ และค่อยๆ เริ่มทำมันให้สำเร็จทีละชิ้นๆ ไปเรื่อยๆ ถึงแม้ว่าในตอนแรกเราอาจจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่คุณก็จะค่อยๆ ก้าวข้ามความท้าทายไปทีละชิ้นจากการลงมือทำสิ่งที่เคยต้องใช้ความกล้าหาญอย่างมากก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายๆ ในท้ายที่สุดนั่นเอง

## วิธีที่ 3 เรียนรู้ที่จะจัดการกับความเสี่ย

ความเสี่ยและความไม่แน่นอนเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะไม่มีใครที่สามารถควบคุมทุกๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ดังนั้น การฝึกความกล้าหาญ คุณจะต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับความไม่แน่นอนในชีวิต โดยการ ‘คำนวณความเสี่ยง’ ในแต่ละการตัดสินใจเอาไว้ก่อน เพราะการคำนวณความเสี่ยง ทำให้คุณสามารถวางแผนสำรองและยังทำให้เราสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

## วิธีที่ 4 ยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบ

สิ่งสำคัญคือคุณต้องยอมรับว่าไม่มีใครบนโลกนี้สมบูรณ์แบบ เมื่อคุณยอมรับแล้วว่าความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง ความกล้าของคุณจะค่อยๆ กลับขึ้นมา ลองเปลี่ยนมาโฟกัสที่ความก้าวหน้าของคุณแทนผลลัพธ์ที่ต้องสมบูรณ์แบบ ประเมินว่าคุณดีขึ้นมากกว่าเมื่อวานอย่างไร และมองว่าการที่คุณได้เรียนรู้จนรู้สามารถยอมรับข้อดี-ข้อเสียของตัวเองได้เพื่อใช้มันในการพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นต่างหาก คือความกล้าหาญอย่างแท้จริง

## วิธีที่ 5 เรียนรู้จากความล้มเหลว

สุดท้ายนี้คุณอาจจะต้องปรับมุมมองที่มีต่อความล้มเหลว บางคนอาจจะมองความล้มเหลวเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าเราจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ความจริงแล้วมันไม่ใช่เลย ลองมองว่าความล้มเหลวเป็นประสบการณ์อันล้ำค่าและเป็นบทเรียนที่เราต้องวิเคราะห์ หากคำตอบว่าทำไมเราถึงล้มเหลวนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากความล้มเหลวในแต่ละครั้งมาปรับใช้ เพื่อที่ครั้งหน้าคุณสามารถเลือกทางเดินที่ถูกต้องและไม่ทำพลาดแบบเดิมๆ อีกต่อไป



**กบข.** ขอเชิญชวนนักเรียนและนักศึกษาที่เป็นบุตรหลาน  
ของสมาชิก กบข. หรือศึกษาในสถานศึกษาของสมาชิก กบข.  
**เข้าร่วมกิจกรรมประกวดวาดภาพ หัวข้อ**

# เกษียณ มีความสุข

ชิงทุนการศึกษารวมกว่า **100,000** บาท

ส่งผลงานตั้งแต่วันที่ถึง 31 ต.ค. 67

- 11-15 พ.ย. 67 คณะกรรมการตัดสินพิจารณาผลงาน
- 18-22 พ.ย. 67 เปิดโหวตผลงานที่ชื่นชอบ (รางวัล Popular Vote)
- 26 พ.ย. 67 ประกาศผลรางวัล

ติดตามรายละเอียดได้ที่



[www.gpf.or.th](http://www.gpf.or.th) "เมนู กิจกรรม กบข."



@gpfcommunity

สอบถามเพิ่มเติมที่



กองทุนบำเหน็จ  
บำนาญข้าราชการ (กบข.)



Contact Center  
โทร. 1179



ดาวน์โหลดหลักเกณฑ์  
และใบสมัคร







กบข. รู้ทันภัย

ไม่เชื่อ - ไม่โอบโวง - ไม่แนใจให้เช็ก

# เตือนภัย! กลโกงมีจาชีพออนไลน์



เตือนภัยมีจาชีพ  
แอบอ้างเป็น กบข.  
หลอกลวง  
กองทุนรวมวายุภักษ์  
ผ่านช่องทางสื่อสารปลอม

## แก๊งมีจาชีพปลอม Facebook กบข.

โปรดสังเกตเครื่องหมายถูกสีฟ้า ✓ หลังชื่อเพจ



กบข. เปิดให้สมาชิกและผู้ติดต่อแจ้งความประสงค์ลงทุนในแผนกองทุนรวมวายุภักษ์  
ตั้งแต่วันที่ 19 กันยายน 2567 เวลา 10.00 น. จนถึงวันที่ 27 กันยายน 2567 เวลา 17.00 น.  
ผ่านช่องทาง My GPF Application @gpfcommunity และ My GPF Website

กบข. ขอให้ทุกท่านให้ความระมัดระวังไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนต่าง ๆ  
ที่ไม่ใช่ช่องทางสื่อสารหลักของ กบข. และโปรดหลีกเลี่ยงการกดลิงก์จากช่องทางที่ไม่น่าเชื่อถือ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบช.)



[www.gpf.or.th](http://www.gpf.or.th)



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบช.)