

My GPF

วารสาร กบข.
May 2021

ผู้แทนสมาชิก กับบทบาทที่สำคัญ

เคลียร์ทุกข้อสงสัยกับ 10 คำถาม
ยอดฮิตของสมาชิกช่วง Q1/64

Work From Home อย่างไร
ค่าใช้จ่ายไม่บานปลาย

มุมมองการลงทุนผ่านสายตา กบข.
(Outlook Q2/64)

GPF EXPERIENCE

เคลียร์ทุกข้อสงสัย
กับ 10 คำถามยอดฮิตของสมาชิกช่วง Q1/64

Deal 4 You

กักตัวอยู่บ้านไม่น่าเบื่อ
หากมี “Viu Premium” ดูฟรี 15 วัน

เรื่องจากปก

538 ผู้แทนสมาชิก
กับบทบาทที่สำคัญ

Money Buddy

Work From Home อย่างไร
ค่าใช้จ่ายไม่บานปลาย

ลงทุนลงทุน

มุมมองการลงทุนผ่านสายตา กบข.
(Outlook Q2/64)

Wow

สุดยอดวัคซีนป้องกันภัย
ห่างไกลจาก COVID-19

เรื่องท้ายเล่ม

Read from Home
เปลี่ยน “หนังสือ” ให้เป็นแรงบันดาลใจ
(ในวันที่อยู่บ้าน)



MAY 2021

เดือนพฤษภาคมเหมือนเช่นเคยทุกปี ที่ กบข. ต้องจัดประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก เพื่อเผยแพร่รายงานประจำปี 2563 ผลการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา และแนวทางการดำเนินงานของปี 64 ให้กับผู้แทนสมาชิกได้รับทราบ ซึ่งสามารถอ่านรายละเอียดบทบาทหน้าที่ของผู้แทนสมาชิก และรายชื่อหน่วยงานที่มีผู้แทนสมาชิกได้ที่ **คอลัมน์เรื่องจากปก**

สถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัส COVID-19 ยังมีความรุนแรง ทางทีมบรรณาธิการมีความรู้สึกห่วงใยท่านผู้อ่านวารสาร กบข. ทุกท่าน ซึ่งเพียงแค่ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในที่ชุมชน หรือออกจากบ้าน หมั่นล้างมือบ่อยๆ รักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ก็จะช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้ สามารถอ่านสุดยอดวัคซีนป้องกันภัย ห่างไกลจาก COVID-19 ได้จาก **คอลัมน์ Wow**

กองบรรณาธิการวารสาร กบข. เปิดพื้นที่ให้ท่านผู้อ่านมาแชร์เล่าประสบการณ์เรื่องราวการวางแผนการออม การลงทุน เพื่อวัยเกษียณที่มั่นคง หากท่านใดสนใจสามารถส่งบทความมาได้ที่อีเมล gpfmember@gmail.com สำหรับบทความใดได้รับคัดเลือกให้ลงวารสาร ทาง กบข. จะส่งของที่ระลึกไปให้ด้วย

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

พิศุทธิ์ สัมปทานกุล
พิรทัศน์ ชัยอนันท์ภมา
วีรณา พิสุทธิพิบูลวงศ์
ชนัชชนก อยู่ชนวงษ์
สุนทรียา ช่างดำ
ชาญวิทย์ ลักโท
ปรัชญากรณ์ มกุลพานิช
กัญญา ศิริวรารณ
ศุภรวิธ มงคลสินธุ์
ประภาวรรณ ทองไข

เคลียร์ทุกข้อสงสัยกับ 10 คำถามยอดฮิต ของสมาชิกช่วง Q1/64



ผ่านพ้นไปอีก 1 ไตรมาส แล้วตั้งแต่ช่วงเดือนมกราคม จนถึงเดือนมีนาคม 2564 พบว่าสมาชิกมีข้อสอบถามกันเข้ามาอีก กบข. ซึ่งสมาชิกหลาย ๆ ท่านก็อาจที่ต้องการทราบคำตอบ ผ่านคอลัมน์ IGPF EXPERIENCE ฉบับนี้ จึงขอรวบรวมคำถามในเรื่องต่างๆ กับ 10 คำถามยอดฮิต มาให้อ่านกันเลย

1 มีวิธีการขอรับเงินคืนได้อย่างไร เมื่อไรจะได้รับเงินคืนจาก กบข. และ กบข. จะจ่ายเงินคืนภายในเมื่อไหร่ ?



วิธีการทำเรื่องขอรับเงินคืนจาก กบข. สมาชิกต้องติดต่อกับหน่วยงานต้นสังกัดเพื่อทำเรื่องขอรับเงินคืน ซึ่งหากสมาชิกมีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญ สามารถดำเนินการผ่านระบบ e-filing ด้วยตนเอง หรือให้เจ้าหน้าที่หน่วยงานทำผ่านระบบ e-pension ซึ่งเป็นระบบของกรมบัญชีกลางได้เลย ซึ่งกรณีนี้ไม่ต้องส่งเอกสารมายัง กบข. หรือจะเลือกทำเป็นเอกสารการขอรับเงินคืนก็สามารถดำเนินการได้ โดยเอกสารในการขอรับจะแบ่งเป็นดังนี้

กรณีมีสิทธิรับบำนาญจากภาครัฐ จะต้องใช้เอกสารดังนี้

1. แบบ กบข. รง 008/1/2555
2. สำเนาคำสั่งลาออก/ประกาศเกษียณ พร้อมเจ้าหน้าที่หน่วยงานรับรองสำเนาถูกต้อง
3. สำเนาหนังสือการสั่งจ่ายบำนาญ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง (กรณีรับบำนาญ)
4. สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง (กรณีเลือกโอนเงินเข้าบัญชี)

กรณีมีสิทธิรับบำเหน็จ หรือไม่มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญ จะต้องใช้เอกสารดังนี้

1. แบบ กบข. รง 008/1/2555
2. สำเนาคำสั่งลาออก พร้อมเจ้าหน้าที่หน่วยงานรับรองสำเนาถูกต้อง
3. สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง (กรณีเลือกโอนเงินเข้าบัญชี)

เมื่อ กบข. ได้รับข้อมูลหรือเอกสารที่หน่วยงานได้ดำเนินการจัดส่งให้แล้ว หากข้อมูลหรือเอกสารถูกต้องครบถ้วนก็จะดำเนินการจ่ายเงินคืนให้แก่สมาชิกภายใน 7 วันทำการ

หลังจากที่ทำการจ่ายเงินคืนสมาชิกแล้ว กบข. จะส่งหนังสือแจ้งการจ่ายเงิน หนังสือรับรองการหักภาษี ณ ที่จ่าย 50 ทวิ (ถ้ามี) และใบแจ้งยอดเงินสมาชิกพ้นสภาพส่งไปให้สมาชิกตามที่อยู่ที่ได้รับแจ้งไว้ในข้อมูลการขอรับเงินคืน สำหรับสมาชิกที่มีการแจ้งเบอร์โทรศัพท์มือถือ กบข. จะจัดส่งข้อความ (SMS) แจ้งการจ่ายเงินคืนให้ทราบด้วยเช่นกัน

กรณีที่ติดตามการดำเนินการจ่ายเงินคืน สมาชิกสามารถตรวจสอบได้ผ่านแอป กบข. ที่เมนู “บัญชีของฉัน” เลือก “ประวัติการรับเงินคืน” หรือ เมนู “คุยกับบอท” เลือก “การขอรับเงิน” และเลือก “ติดตามสถานะขอรับเงินคืน”

2 ติดตามการจัดส่งใบแจ้งยอดเงิน และขอรับใบแจ้งยอดฉบับทดแทนดำเนินการอย่างไร ?



กบข. ได้ดำเนินการจัดส่งใบแจ้งยอดเงินให้แก่สมาชิกตั้งแต่วันที่ 21 มกราคม 2564 ผ่านทางอีเมลสำหรับสมาชิกที่เลือกลงทะเบียนรับใบแจ้งยอดเงิน และจัดส่งทางไปรษณีย์ให้แก่หน่วยงานต้นสังกัดของสมาชิก สำหรับสมาชิกที่ทำเอกสารสูญหายหรือต้องการขอรับใบแจ้งยอดเงินฉบับทดแทนสามารถดาวน์โหลดใบแจ้งยอดเงิน ได้ผ่าน 3 ช่องทางคือ 1. My GPF Application 2. My GPF Website 3. Line@GPF Community

ทั้งนี้ การเปิดใบแจ้งยอดเงินจะต้องใส่รหัสผ่านซึ่งเป็นวันเดือนปีเกิดของสมาชิกตามรูปแบบ วัน 2 หลัก เดือน 2 หลัก ปี 4 หลัก (ddmm25yy) เช่น วันเกิดคือ 5 มกราคม 2528 ใส่ “05012528”

3 วิธีการออมเพิ่ม หรือต้องการเปลี่ยนเปอร์เซ็นต์ หรือยกเลิกการออมเพิ่มทำอย่างไร ทำได้ตลอดหรือไม่ จะดำเนินการให้เมื่อไหร่ และจะเริ่มให้ออมเพิ่มมากกว่า 12% ได้เมื่อไหร่ ?



สมาชิกสามารถแจ้งออมเพิ่ม เปลี่ยนเปอร์เซ็นต์ หรือยกเลิกการออมเพิ่ม ได้ตลอด ไม่จำกัดจำนวนครั้ง ทั้งนี้ การดำเนินการจะขึ้นกับดุลพินิจของเจ้าหน้าที่หน่วยงานในการเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิก ซึ่งสามารถดำเนินการแจ้งออมเพิ่มได้ผ่านช่องทางดังนี้

- 1 กรอก "แบบแสดงความประสงค์กำหนดหรือเปลี่ยนแปลงอัตราเงินสะสมส่วนเพิ่ม" (แบบ กบข. อพ 001/2563) แล้วจัดส่งแบบแจ้งความประสงค์ฯ และส่งเจ้าหน้าที่การเงินหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน โดยไม่ต้องจัดส่งเอกสารมาที่ กบข. (ซึ่งเป็นวิธีที่เร็วที่สุด)
- 2  ผ่านบริการ My GPF Application เลือกเมนู "ออมเพิ่ม"
- 3  ผ่านบริการ My GPF Website เลือกเมนู "ออมเพิ่ม"
- 4  ผ่านบริการ Line GPF Community เลือกเมนู "ออมเพิ่ม" ที่ Line : @gpfcommunity อนึ่ง ช่องทาง Line จะไม่สามารถดำเนินการยกเลิกออมเพิ่มได้จะต้องดำเนินการได้เฉพาะช่องทาง 1-3 เท่านั้น

การแจ้งออมเพิ่มผ่านบริการ My GPF Website My GPF Application และ Line GPF Community กบข. จะส่งข้อมูลไปยังหน่วยงานต้นสังกัดในเดือนถัดไปเพื่อให้เจ้าหน้าที่หน่วยงานดำเนินการตามความประสงค์ของสมาชิกต่อไป โดยระยะเวลาดำเนินการอาจใช้ระยะเวลาประมาณ 1 เดือนหรือมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับเจ้าหน้าที่หน่วยงานในการดำเนินการหักเงินเข้า กบข.

สำหรับการแก้ไขกฎหมายให้สามารถออมเพิ่มได้มากกว่า 12% นั้น เรื่องดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเสนอขอแก้ไขกฎหมาย ซึ่งอาจต้องใช้เวลาสักระยะ อย่งไรก็ตาม หากมีความคืบหน้าอย่างไร จะประชาสัมพันธ์ให้ทราบต่อไป

4 ต้องการตรวจสอบยอดเงินของตนเอง ทำอย่างไร ?



สมาชิกสามารถตรวจสอบยอดเงิน ณ ปัจจุบันได้ตามช่องทางดังนี้

- 1 ผ่านบริการ My GPF Application เลือกเมนู "บัญชีของฉัน" หรือผ่านเมนู "คุยกับบอท" เลือก "ตรวจสอบยอดเงิน"
- 2 ผ่านบริการ MY GPF Website เลือกเมนู "บัญชีของฉัน" เข้า My GPF Website
- 3 ผ่านบริการ Line GPF Community เมนู "ดูยอดเงินปัจจุบัน" ที่ Line : @gpfcommunity

สำหรับการเข้าใช้งานระบบ My GPF Website หรือ My GPF Application รหัสผู้ใช้คือ หมายเลขสมาชิก กบข. เป็นเลขเดียว "ลงทะเบียนใหม่ หรือ ลืมรหัสผ่าน"

5 วิธีการเปลี่ยนแผนการลงทุน ทำอย่างไร ทำได้ตลอดหรือไม่ จะดำเนินการให้เมื่อไหร่ ?



สมาชิกสามารถแจ้งเปลี่ยนการลงทุนได้ 12 ครั้งต่อปี ผ่านช่องทางดังนี้

- 1  ผ่านบริการ My GPF Application เมนู "เลือกแผนการลงทุน"
- 2  ผ่านบริการ My GPF Website เมนู "เลือกแผนการลงทุน"
- 3  Line@GPF Community เมนู "เลือกแผนการลงทุน" ที่ Line: @gpfcommunity
- 4 กรอก "แบบแสดงความประสงค์เลือกหรือเปลี่ยนแปลงแผนการลงทุน" พร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชนหรือบัตรข้าราชการ (รับรองสำเนาถูกต้อง) มาที่ กบข. ตู้ ปณ.12 ปณ.สาทร กรุงเทพฯ 10341

กบข. จะเปลี่ยนแผนการลงทุนให้สมาชิกในวันทำการ หากได้รับข้อมูลถูกต้องครบถ้วนภายในเวลา 15:30 น. และหากได้รับข้อมูลหลังจากเวลา 15:30 น. แผนการลงทุนจะถูกเปลี่ยนในวันทำการถัดไป และสมาชิกจะสามารถเข้าไปตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงได้อีก 2 วันทำการถัดไป

6 ขอรบสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับ กรณีที่ลาออกการราชการ เกษียณ โอนย้าย ไล่ออก ปลดออก เสียชีวิต ได้รับสิทธิอะไรบ้าง?



สิทธิประโยชน์การรับเงินสำหรับสมาชิก กบข. มีดังนี้

1. กรณีโอนย้าย ไล่ออก เสียชีวิต ลาออกหรือปลดออกโดยที่ไม่มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญ สมาชิกจะไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญจากภาครัฐ และจะได้รับเงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ และผลประโยชน์ของเงินดังกล่าวจาก กบข.
2. กรณีปลดออก ลาออก หรือเกษียณ มีสิทธิและเลือกรับบำเหน็จ สมาชิกมีสิทธิได้รับบำเหน็จจากภาครัฐ จะได้รับเงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ และผลประโยชน์ของเงินดังกล่าวจาก กบข.
3. กรณีปลดออก ลาออก หรือเกษียณ มีสิทธิและเลือกรับบำนาญ สมาชิกมีสิทธิได้รับบำนาญจากภาครัฐ จะได้รับเงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ เงินชดเชย เงินประเดิม (ถ้ามี) และผลประโยชน์ตอบแทนของเงินดังกล่าวจาก กบข.

7 กรณีกลับเข้ารับราชการจะสามารถนับอายุราชการต่อได้หรือไม่ และในส่วนขอ กบข. จะเป็นอย่างไร ?



สมาชิก กบข. ที่ลาออกจากราชการและกลับเข้ารับราชการใหม่ สามารถนับอายุราชการต่อเนื่องได้ โดยสมาชิกจะต้องนำ ก.พ. 7 หรือสำเนาสมุดประวัติ ของหน่วยงานเดิมมาเก็บไว้ที่หน่วยงานใหม่

ในส่วนขอ กบข. กรณีสมาชิกลาออกจากราชการจะถือว่าสิ้นสุดการเป็นสมาชิก และหากมาบรรจุรับราชการใหม่จะเริ่มเป็นสมาชิก กบข. ใหม่ ดังนั้น เมื่อสมาชิกได้รับการบรรจุรับราชการใหม่ สมาชิกจะต้องกรอกแบบแจ้งข้อมูลการกลับเข้ารับราชการใหม่ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่กลับเข้ารับราชการใหม่ โดยใช้เอกสาร ดังนี้

1. แบบ กบข.จก. 001/2551 (ผ่านส่วนราชการต้นสังกัดใหม่)
2. สำเนาคำสั่งการกลับเข้ารับราชการใหม่ พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง
3. สำเนาคำสั่งออกจากราชการ พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง

จัดส่งเอกสารดังกล่าวมาที่ ส่วนงานการจ่ายเงินคืนสมาชิก พันสภาพ ตู ปณ. 12 ปณ.สาทร กรุงเทพฯ 10341

ทั้งนี้ สมาชิกจะมี 2 บัญชี คือบัญชีที่สังกัดหน่วยงานเดิม และบัญชีที่สังกัดหน่วยงานใหม่ ซึ่งหากต้องการขอรับเงินของบัญชีเดิมคืน สมาชิกจะต้องติดต่อหน่วยงานต้นสังกัดเดิมเพื่อทำเรื่องขอรับเงินคืน หรือหากต้องการโอนเงินที่มีในบัญชีเดิมมายังบัญชีใหม่ก็สามารถระบุความประสงค์ในแบบแจ้งข้อมูลการกลับเข้ารับราชการที่กล่าวไว้ข้างต้นได้เลย

8 ข้าราชการที่พ้นบรรจุเข้ารับราชการและเป็นสมาชิก กบข. ยังมีสิทธิได้รับบำนาญอยู่หรือไม่ ?



มีสิทธิได้รับบำนาญ ไม่ว่าจะบรรจุรับราชการปีใดก็ตาม ซึ่งสิทธิการรับบำนาญจะขึ้นอยู่กับอายุราชการตอนที่ออกจากราชการ โดยจะต้องมีอายุราชการ 25 ปีขึ้นไป หรือออกจากราชการด้วยเหตุสูงอายุ (อายุ 50 ปี ขึ้นไป) และจะต้องมีเวลาราชการตั้งแต่ 10 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป จึงจะมีสิทธิรับบำนาญจากภาครัฐ

สำหรับสิทธิการรับบำนาญกรณีเกษียณอายุ จะเป็นผู้ดูแลโดยตรง ซึ่งสามารถสอบถามข้อมูลได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 0 2270 6400 , 0 2127 7000

9 เงินของสมาชิกมียอดลดลง เกิดจากสาเหตุอะไร ?



ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สาเหตุที่ยอดเงินลดลง เกิดจากราคาสินทรัพย์ที่ กบข. ลงทุนมีการปรับตัวลดลงตามสภาวะตลาดเงินและตลาดทุน โดยหลักๆ แล้วในขณะนี้ก็จะเกี่ยวข้องกับการระบาดของ COVID-19 และประเทศสหรัฐอเมริกาที่ประกาศขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบาย จึงส่งผลให้ตลาดหุ้นและตลาดพันธบัตร หรือตราสารหนี้ในแต่ละประเทศมีความผันผวน และเป็นเหตุให้มูลค่าต่อหน่วยของ กบข. ปรับตัวลดลง

สำหรับมูลค่าต่อหน่วยที่ลดลงก็มีผลต่อกับสมาชิก หากเมื่อสมาชิกมีการนำส่งเงินเข้า กบข. จะทำให้สมาชิกได้รับจำนวนหน่วยที่เพิ่มขึ้นถือว่าได้ซื้อของถูก และจะเห็นได้ว่า จำนวนหน่วยลงทุน และเงินต้นของสมาชิกไม่ได้ลดลง ส่วนที่มีการปรับลดจะเป็นในส่วนของผลประโยชน์ ซึ่งเป็นไปตามมูลค่าหน่วยที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน หากวันที่สมาชิกเข้ามาตรวจสอบยอดเงินเป็นวันที่มูลค่าต่อหน่วยลดลง จำนวนเงินผลประโยชน์ในบัญชีของสมาชิกก็จะลดลง และในทางกลับกันหากมูลค่าต่อหน่วยในวันที่สมาชิกเข้ามาตรวจสอบมีมูลค่าต่อหน่วยลงทุนเพิ่มขึ้น จำนวนเงินผลประโยชน์ในบัญชีของสมาชิกก็จะเพิ่มขึ้น ซึ่งสมาชิกสามารถตรวจสอบมูลค่าต่อหน่วยของแต่ละแผนการลงทุนได้ที่ www.gpf.or.th

อย่างไรก็ตาม กบข. เป็นกองทุนระยะยาวสมาชิกควรมองผลตอบแทนในระยะยาวมากกว่า เนื่องจากการลงทุนระยะสั้นจะมีความผันผวน แต่ในระยะยาวแล้วจะสร้างผลตอบแทนที่ดี

10 สถานการณ์การลงทุนที่ไม่ดี สมาชิกควรทำอย่างไร ?



กบข. เป็นกองทุนเพื่อการเกษียณ ซึ่งสมาชิกแต่ละท่านจะระยะเวลาที่นาน กว่าที่สมาชิกจะได้รับเงินคืน การเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะสมกับสถานการณ์การลงทุนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด หลักสำคัญคือการกระจายการลงทุน (Asset Allocation) ซึ่งแผนการลงทุนที่ กบข. จัดให้แก่สมาชิกมีหลายแผนที่มีการกระจายการลงทุนและมีการปรับพอร์ตการลงทุนให้อยู่แล้ว คือ แผนหลัก แผนผสมหุ้นทวี แผนสมดุลตามอายุ โดยแต่ละแผนจะขึ้นอยู่กับความเสี่ยงที่สมาชิกสามารถยอมรับได้ ดังนั้น หากสถานการณ์การลงทุนที่ไม่ดี สมาชิกควรทำอย่างไร จะขอแบ่งกลุ่มสมาชิกดังนี้

1. กรณีที่สมาชิกยังไม่ออกจากราชการ ซึ่งหากสมาชิกที่มีความรู้ทางด้านลงทุนพอสมควร สามารถเลือกเปลี่ยนแผนการลงทุนตามสภาวะตลาดได้เลย แต่หากสมาชิกไม่มีความรู้ทางด้านการลงทุน หากอยู่ในแผนการลงทุนที่กล่าวข้างต้นแล้วไม่ต้องดำเนินการเปลี่ยนแผนการลงทุนแต่อย่างใด
2. กรณีที่ใกล้ออกจากราชการ หรือเกษียณ สมาชิกควรวางแผนในการรับเงินว่าจะเปลี่ยนแผนการลงทุนหรือฝากออมต่อ กรณีฝากออมต่อทั้งไว้ได้นานหรือไม่ ดังนั้น กรณีที่ต้องการรับเงินออกไปเลยและยอมรับความเสี่ยงไม่ได้ ควรเปลี่ยนแผนการลงทุน อยู่ที่แผนตลาดเงิน แต่สมาชิกต้องยอมรับด้วยว่าแผนดังกล่าวจะเป็นการคุ้มครองเงินต้นและสร้างผลตอบแทนให้น้อยมาก แต่หากสมาชิกสามารถชะลอการรับเงินและสามารถฝากออมต่อกับ กบข. ไว้ก่อนเพื่อรอจังหวะในการรับเงินได้ ก็ไม่ต้องเปลี่ยนแผนการลงทุน เพราะหากพ้นช่วงสถานการณ์การลงทุนที่ไม่ดีไปแล้ว มูลค่าต่อหน่วยจะเริ่มสูงขึ้น สมาชิกค่อยทำเรื่องขอรับเงินคืน ซึ่งจะทำให้ได้รับผลตอบแทนที่ดีอีกด้วย ... 

กักตัวอยู่บ้านไม่เบื่อแน่

หากมี > viU ดูฟรี 15 วัน

PREMIUM

ในช่วงเวลาที่ทุกคนต้องเก็บตัว “อยู่บ้าน-หยุดเชื้อ-เพื่อชาติ” อีกครั้ง แน่แน่นอนว่าหลายท่านอาจจะรู้สึกเหงาหรือเบื่อกันอยู่บ้าง แต่เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณเองและคนที่คุณรัก ขอให้คุณอดทนอีกสักนิด และลองทำกิจกรรมเหล่านี้ระหว่างกักตัวอยู่บ้าน เราคิดมาให้แล้วเน้น ๆ รับรองว่าจะคลายความเบื่อได้อย่างแน่นอน และบางกิจกรรมยังมีประโยชน์ต่อตัวคุณเองอีกด้วย

1 หาหนังสือดี ๆ อ่าน

ใครที่เคยตั้งเป้าไว้ตั้งแต่ต้นปี เรื่องเสริมสร้างความรู้ให้กับตัวเอง นี่ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด จะอ่านหนังสือเล่มหนา เล่มบาง หรืออ่านหนังสือออนไลน์สักกี่เล่มก็ได้ เริ่มเลย!

2 ออกกำลังกายไป

ลองตั้งเป้าหมายท้าทายตัวเองว่า กลับไปทำงานรอบนี้เราจะฟิตแอนด์เฟิร์ม! ยิ่งสมัยนี้มีทางเลือกของการออกกำลังกายที่บ้านได้ง่าย ๆ ให้เลือกมากมาย แค่เปิดดูคลิปออกกำลังกายทาง YouTube แล้วลองทำตามดู โดยมีให้เลือกทั้ง บอดี้เวท หรือเต้นแอโรบิค

3 ทำความสะอาดบ้าน หรือจัดบ้านใหม่

ข้าวของอะไรที่ไม่ค่อยได้ใช้ ได้เวลาละ! โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหล่าบรรดาเสื้อผ้าที่แน่นเต็มตู้ หรือถ้าสภาพพังตื้ออยู่ จะนำไปขายมือสองหารายได้เสริมด้วยก็ยังดีเข้าไปใหญ่ บ้านสะอาดเอี่ยมและยังมีรายได้เสริมอีกต่างหาก

4 ปลุกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียวภายในบ้าน

ถือเป็นกิจกรรมยอดฮิตสำหรับการกักตัวอยู่บ้านในปีที่ผ่านมา จนทำให้ต้นไม้บางสายพันธุ์ราคาพุ่งกระฉูด เพราะนอกจากจะช่วยสร้างความร่มรื่นให้บ้านแล้ว การเฝ้ามองต้นไม้ค่อย ๆ เจริญเติบโตจะสามารถทำให้จิตใจเราผ่อนคลายได้อีกด้วย

5 ดูหนัง ดูซีรีส์

ปิดท้ายกันที่กิจกรรมที่เพลินสุดสำหรับใครหลายคน เพียงแค่เลือกเรื่องหนังหรือซีรีส์ที่โดนใจ แล้วดูกันยาว ๆ ขำวันขำคืนได้เลย พิเศษสุด! สำหรับสมาชิก กบข. รับสิทธิ์ดู Viu Premium ฟรี 15 วัน ไม่มีโฆษณาคัน มีให้เลือกทั้งละคร ซีรีส์ วาไรตี้ ทั้งไทยและนานาชาติ สามารถดูวิธีการรับสิทธิ์ และเงื่อนไขเพิ่มเติมที่แอป กบข. เมนูสิทธิพิเศษ หมวดหมู่ "แนะนำ"



*เงื่อนไขเป็นไปตามที่กำหนด

ดาวน์โหลด
My GPF Application





ผู้แทนสมาชิก กับบทบาทที่สำคัญ

538 คือจำนวนผู้แทนสมาชิก กบข. ประจำปี 2564 ที่ได้รับคัดเลือกจากส่วนราชการระดับกรมหรือเทียบเท่า หรือผู้ว่าราชการจังหวัด แล้วแต่กรณีดำเนินการคัดเลือกข้าราชการในสังกัด หรือในจังหวัดที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ซึ่งเป็นไปตามประกาศกระทรวงการคลัง

โดยในแต่ละปี กบข. จะต้องดำเนินการจัดการประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก กบข. ตามพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 เปรียบเสมือนการประชุมของผู้ถือหุ้น ที่ต้องมีขึ้นปีละ 1 ครั้ง ซึ่งจะเป็นการนำเสนอผลการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา ให้ผู้แทนสมาชิก กบข. ได้รับทราบ แนวทางการดำเนินงานในปีปัจจุบัน พร้อมทั้งรายงานประจำปีที่จะถูกเผยแพร่ในช่วงเวลานั้นด้วย โดยในปีนี้ได้กำหนดจัดการประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก กบข. ในวันที่ 24 พฤษภาคม 2564 แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด จึงทำให้ กบข. ต้องจัดการประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก กบข. ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ผ่านโปรแกรม ZOOM

รายชื่อหน่วยงาน จำนวนผู้แทนสมาชิก (คน)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	87
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	48
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	39
กองทัพบก	29
กองทัพเรือ	7
กองทัพอากาศ	5
กองบัญชาการกองทัพไทย	4
กรมสรรพากร	4
สำนักงานศาลยุติธรรม	3
กรมการปกครอง	3
กรมราชทัณฑ์	3
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา	3
ส่วนราชการในพระองค์	3
สำนักงานอัยการสูงสุด	2
กรมส่งเสริมการเกษตร	2
กรมทางหลวง	2
กรมที่ดิน	2
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	2
กรมการแพทย์	2
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์	1
ในพระบรมราชูปถัมภ์	
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	1
มหาวิทยาลัยบูรพา	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ	1
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	1
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	1
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด	1
มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์	1
มหาวิทยาลัยนครพนม	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	1
มหาวิทยาลัยแม่โจ้	1

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์	1
มหาวิทยาลัยนเรศวร	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	1
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	1
มหาวิทยาลัยทักษิณ	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	1
ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้	1
มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์	1
สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ	1
สำนักงานศาลปกครอง	1
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและ ปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ	
สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน	1
สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ	1
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี	1
กรมประชาสัมพันธ์	1
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	1
สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี	1
สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี	1
สำนักข่าวกรองแห่งชาติ	1
สำนักงบประมาณ	1
สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ	1
สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา	1
สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน	1
สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ	
กองอำนวยการรักษาความมั่นคง	1
ภายในราชอาณาจักร	
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ	1
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน	1
สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ	1

สำนักงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ	1
ยุทธศาสตร์ชาติ และการสร้างความสามัคคีปรองดอง	
สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม	1
สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง	1
กรมธนารักษ์	1
กรมบัญชีกลาง	1
กรมศุลกากร	1
กรมสรรพสามิต	1
สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ	1
สำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ	1
สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง	1
สำนักงานปลัดกระทรวงการต่างประเทศ	1
สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	1
กรมพลศึกษา	1
กรมการท่องเที่ยว	1
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	1
สำนักงานปลัดกระทรวงพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ	1
กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว	1
กรมกิจการเด็กและเยาวชน	1
กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ	1
กรมกิจการผู้สูงอายุ	1
สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์	1
กรมชลประทาน	1
กรมตรวจบัญชีสหกรณ์	1
กรมประมง	1
กรมปศุสัตว์	1
กรมพัฒนาที่ดิน	1
กรมวิชาการเกษตร	1
กรมส่งเสริมสหกรณ์	1
สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม	1
สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตร และอาหารแห่งชาติ	
สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร	1
กรมการข้าว	1
กรมหม่อนไหม	1
กรมฝนหลวงและการบินเกษตร	1
สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม	1
กรมเจ้าท่า	1
กรมการขนส่งทางบก	1
กรมทางหลวงชนบท	1
สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร	1
กรมท่าอากาศยาน	1
กรมการขนส่งทางราง	1
สำนักงานปลัดกระทรวงทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	

รายชื่อหน่วยงาน จำนวนผู้แทนสมาชิก (คน)

กรมควบคุมมลพิษ	1
กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง	1
กรมทรัพยากรธรณี	1
กรมทรัพยากรน้ำ	1
กรมทรัพยากรน้ำบาดาล	1
กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม	1
กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช	1
สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากร	1
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	
กรมป่าไม้	1
สำนักงานปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อ	1
เศรษฐกิจและสังคม	
กรมอุตุนิยมวิทยา	1
สำนักงานสถิติแห่งชาติ	1
สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัล	1
เพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ	
สำนักงานปลัดกระทรวงพลังงาน	1
กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ	1
กรมธุรกิจพลังงาน	1
กรมพัฒนาพลังงานทดแทน	1
และอนุรักษ์พลังงาน	
สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน	1
สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์	1
กรมการค้าต่างประเทศ	1
กรมการค้าภายใน	1
กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ	1
กรมทรัพย์สินทางปัญญา	1
กรมพัฒนาธุรกิจการค้า	1
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1
สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า	1
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย	1
กรมการพัฒนาชุมชน	1
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	1
กรมโยธาธิการและผังเมือง	1
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	1
สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม	1
กรมคุมประพฤติ	1
กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ	1
กรมบังคับคดี	1
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน	1
กรมสอบสวนคดีพิเศษ	1
สำนักงานกิจการยุติธรรม	1
สถาบันนิติวิทยาศาสตร์	1
สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน	1
และปราบปรามยาเสพติด	
สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน	1
กรมการจัดหางาน	1

กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	1
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน	1
สำนักงานประกันสังคม	1
สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม	1
กรมการศาสนา	1
กรมศิลปากร	1
กรมส่งเสริมวัฒนธรรม	1
สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย	1
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์	1
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา	1
กรมควบคุมโรค	1
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	1
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	1
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ	1
กรมสุขภาพจิต	1
กรมอนามัย	1
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	1
สถาบันพระบรมราชชนก	1
สำนักงานปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม	1
กรมโรงงานอุตสาหกรรม	1
กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม	1
กรมอุตสาหกรรมพื้นฐานและการเหมืองแร่	1
สำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย	1
สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม	1
สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม	1
สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา	1
วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม	
กรมวิทยาศาสตร์บริการ	1
สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ	1
สำนักงานปรมาณูเพื่อสันติ	1
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	1
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	1
สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน	1
สถาบันวิทยาลัยชุมชน	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	1
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	1
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	1
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	1
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	1

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร	1
ลาดกระบัง	
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า	1
พระนครเหนือ	
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์	1
มหาวิทยาลัยมหิดล	1
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	1
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	1
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ	1
สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน	1
โครงการฯอันเนื่องมาจากพระราชดำริ	
สำนักงานราชบัณฑิตยสภา	1
สำนักงานป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน	1
สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน	1
และปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ	
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา	1
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร	1
พระนครศรีอยุธยา	1
บึงกาฬ	1
ปทุมธานี	1
สระบุรี	1
ลพบุรี	1
ชัยนาท	1
สิงห์บุรี	1
อ่างทอง	1
ฉะเชิงเทรา	1
ชลบุรี	1
ระยอง	1
จันทบุรี	1
ตราด	1
ปราจีนบุรี	1
นครนายก	1
สมุทรปราการ	1
สระแก้ว	1
นครราชสีมา	1
บุรีรัมย์	1
สุรินทร์	1
ศรีสะเกษ	1
อุบลราชธานี	1
ชัยภูมิ	1
ยโสธร	1
อำนาจเจริญ	1
อุดรธานี	1
ขอนแก่น	1
มหาสารคาม	1
ร้อยเอ็ด	1
กาฬสินธุ์	1

รายชื่อหน่วยงาน จำนวนผู้แทนสมาชิก (กบ)

นครพนม	1
สกลนคร	1
หนองคาย	1
เลย	1
นุ่กดาหาร	1
หนองบัวลำภู	1
บึงกาฬ	1
เซียงใหม่	1
แม่ฮ่องสอน	1
ลำพูน	1
ลำปาง	1
แพร่	1
น่าน	1
เซียงราย	1
อุดรดิตร	1
พะเยา	1
พียงโลก	1
สุโขทัย	1
ตาก	1
กำแพงเพชร	1
อุทัยธานี	1
นครสวรรค์	1
พิจิตร	1
เพชรบูรณ์	1
นครปฐม	1
สุพรรณบุรี	1
กาญจนบุรี	1
ราชบุรี	1
เพชรบุรี	1
ประจวบคีรีขันธ์	1
สมุทรสงคราม	1
ภูเก็ต	1
กระบี่	1
นครศรีธรรมราช	1
สุราษฎร์ธานี	1
ชุมพร	1
ระนอง	1
พังงา	1
สงขลา	1
พัทลุง	1
ตรัง	1
สตูล	1
ยะลา	1
นราธิวาส	1
ปัตตานี	1

แม้ในขณะที่จัดการประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก กบข. จะมีเวลาจำกัด จึงทำให้ประธานในที่ประชุม เลขานุการคณะกรรมการ กบข. ไม่สามารถตอบทุกคำถามของผู้แทนสมาชิก กบข. ได้ แต่ทุกคำถามของผู้แทนสมาชิก กบข. ก็จะมีการดำเนินการตอบคำถาม และเผยแพร่ผลการประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก กบข. ผ่านทางเว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th ในเมนูบริการสมาชิก

สำหรับผู้แทนสมาชิก กบข. ประจำปี 2564 จะมีวาระการทำงานตั้งแต่เดือนมีนาคม 2564 – กุมภาพันธ์ 2565 ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ ดังนี้

เป็นตัวแทนสมาชิก

- เข้าร่วมประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก กบข. ในวันที่ 24 พฤษภาคม 2564 เพื่อรับฟังพิจารณา และแสดงความคิดเห็นต่อการดำเนินงานของ กบข.
- แจ้งข้อเสนอแนะ หรือข้อสอบถามของสมาชิกในสังกัดให้ กบข. ทราบ

เป็นตัวแทน กบข.

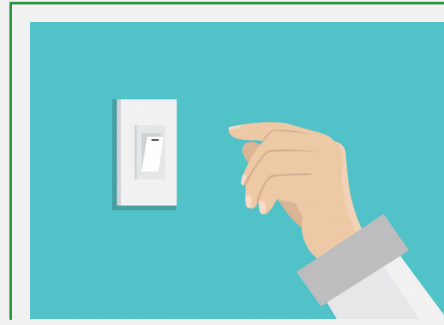
- เผยแพร่บทสรุปการประชุมใหญ่ฯ ให้สมาชิกในสังกัดได้รับทราบ
- เผยแพร่สิทธิประโยชน์ กบข. ให้สมาชิกในสังกัดทราบ
- สำนัวจความคิเห็นของสมาชิกที่มีต่อ กบข. อย่างน้อย 1 ครั้ง

ผู้แทนสมาชิก กบข. ถือว่ามีบทบาทที่สำคัญเป็นอย่างมาก ต่อการดำเนินงานของ กบข. เพราะทุกคำถาม คำแนะนำจากผู้แทนสมาชิก กบข. จะรวบรวมและนำมาปรับปรุงการดำเนินงาน เพื่อให้สอดคล้อง และตอบโจทยความต้องการของสมาชิกให้ได้มากที่สุด เพราะเป้าหมายสูงสุดของ กบข. คือ การทวีค่าเงินออม ให้สมาชิกทุกคนได้รับประโยชน์สูงสุด ... 

WFH ยังไง ค่าใช้จ่ายไม่บานปลาย

จากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ที่กระจายตัวเป็นวงกว้าง ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงานของหลายคน โดยองค์กรต้องปรับตัวด้วยการประกาศให้พนักงานทำงานที่บ้านหรือ WFH (Work from Home) เพื่อรักษาระยะห่าง (social distancing) ลดการพบปะซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นวิธีการช่วยลดความเสี่ยงจากการสัมผัสหรือการได้รับเชื้อไวรัส รวมถึงการแพร่กระจายต่อของเชื้อไวรัสที่กำลังลุกลามเกือบทุกพื้นที่

แต่การทำงานที่บ้าน WFH สำหรับหลายคนก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันออกไป ในแง่ข้อดีคือสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายบางอย่าง เช่น ค่าเดินทาง ค่าเสื้อผ้า ค่ากินเลี้ยงสังสรรค์หลังเลิกงาน แต่ในขณะเดียวกันก็มีค่าใช้จ่ายบางอย่างที่อาจเพิ่มขึ้นโดยที่ไม่ทันตัวด้วยเช่นกัน เทคนิคง่ายๆที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อช่วยให้คุณประหยัดค่าใช้จ่ายในช่วง WFH



1 ลดการใช้ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น

ทำงานแบบ WFH ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นอย่างเลี่ยงได้ยากก็คือ ค่าไฟฟ้า เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความกังวลสำหรับคนที่ต้องทำงานที่บ้านตลอดเวลา มี 2 วิธีสามารถนำไปปรับใช้เพื่อควบคุมค่าไฟฟ้า คือ

ปิดไฟดวงดวงและถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งาน

เป็นขั้นพื้นฐานของการประหยัดไฟ โดยปกติมักจะคุ้นเคยการกับการเปิดไฟเพื่อให้แสงสว่างที่เพียงพอสำหรับเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เปิดมานานให้แสงส่องเข้ามาในห้องแทนการเปิดไฟ หรือลองหาทำเลใกล้หน้าต่างที่มีลมพัดเพียงพอสำหรับโต๊ะทำงานของคุณเพื่อลดการใช้ไฟ และปิดเครื่องคอมพิวเตอร์หรือตั้ง Sleep Mode เมื่อไม่ได้ใช้งาน

เปิดพัดลมแทนการเปิดแอร์

ในการทำงานช่วงอากาศร้อนหลายคนมักจะเลือกเปิดแอร์ตลอดเวลา หากจำเป็นต้องเปิดแอร์ควรเปิดแอร์ในอุณหภูมิที่เหมาะสม ควรจะปรับให้อยู่ในระดับ 25 องศาเซลเซียสหากเปิดที่อุณหภูมิต่ำจนเกินไปจะทำให้เปลืองค่าไฟมากขึ้น ช่วงที่อากาศไม่ร้อน เช่น ตอนเช้าหรือตอนเย็นควรเปิดพัดลมแทนการเปิดแอร์หรือเปิดหน้าต่างรับลมบ้าง เพื่อลดการใช้แอร์และช่วยให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก





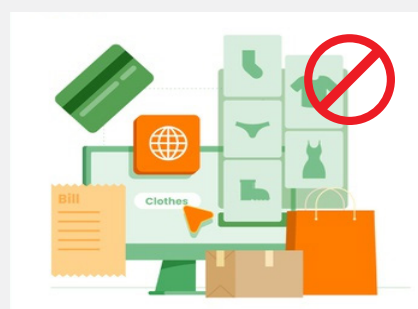
2 ทำอาหารรับประทานเอง

เมื่อไม่ออกจากบ้าน การสั่งอาหารเดลิเวอรี่หรือสั่งอาหารผ่าน App จึงเป็นทางเลือกยอดนิยมของหลายคน แม้ว่าฟู้ดส์เดลิเวอรี่จะมีโปรโมชั่นหรือส่วนลดมากมายแต่เมื่อเทียบค่าใช้จ่ายแล้วแพงกว่าค่าอาหารปกติในทุกวันอยู่มาก เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายควรหลีกเลี่ยงการสั่งอาหารเดลิเวอรี่หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดส์ของกินเล่น หากจำเป็นจริงๆ ก็สั่งแค่บางมื้อก็พอ แนะนำให้ซื้อวัตถุดิบมาทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน สำหรับคนที่ทำอาหารไม่เป็นอาจเริ่มจากเมนูง่ายๆ ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน โดยเริ่มจากการสอบถามวิธีการทำอาหารกับเพื่อนๆ หรือคนในครอบครัว เรียนรู้วิธีการทำอาหารจากแหล่งความรู้มากมายบนอินเทอร์เน็ต ที่นอกจากจะได้ประหยัดค่าอาหารแล้วยังได้เพิ่มทักษะหรือเคล็ดลับในการทำอาหารที่อาจสร้างรายได้ในอนาคตได้อีกด้วย



3 ปลุกต้นไม้หรือปลูกผักไว้กินเอง

การทำงานที่บ้านทำให้ไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทาง ฉะนั้นจะมีเวลาในช่วงเช้านก่อนเริ่มทำงาน หรือช่วงเย็นหลังจากที่คุณเสร็จงานหรือพักจากงานที่ทำ คุณสามารถออกมาจัดแต่งสวน ตกแต่งบ้าน ปลูกผักไว้กินเองที่บ้านหรือที่คอนโด เริ่มจากผักสวนครัวที่ปลูกง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์ให้เยอะวุ่นวายเลยแถมยังโตเร็วและมักจะต้องใช้ในการปรุงอาหารบ่อยๆ เช่น โหระพา กะเพรา พริก ผักบุ้ง ถั่วงอก เป็นต้น การปลูกผักกินเองจะช่วยประหยัดดีต่อสุขภาพแล้วยังช่วยให้คลายเครียดในช่วง Work From Home ได้อีกด้วย



4 ลดการซื้อปิ้งออนไลน์

ในช่วงที่อยู่บ้าน WFH ไม่ได้ออกไปไหน ทำให้ต้องเล่นโซเชียลมีเดียมากขึ้น ในช่วงเวลาที่เบื่อหรือเครียดจากการเสพข่าวอาจทำให้หลายคนคลายเครียดด้วยการซื้อของ ยิ่งการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเช่น facebook Youtube Instagram เป็นต้น สื่อเหล่านี้มักจะแฝงด้วยการโฆษณาสินค้าและโปรโมชั่นต่างๆ ทำให้คุณซื้อปิ้งออนไลน์โดยไม่ตั้งใจซื้อมาก่อน ก่อนตัดสินใจซื้อ ถามตัวเองทุกครั้งที่จะซื้อว่าของชิ้นนี้เป็นของจำเป็นหรือไม่ ยิ่งในสถานการณ์ COVID-19 เศรษฐกิจได้รับผลกระทบอย่างมากแบบนี้ไม่รู้เลยว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้างในอนาคต ดังนั้นควรควบคุมหรือลดค่าใช้จ่ายในการซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็น หากมีสิ่งของจำเป็นที่จะต้องซื้อ ลองเปรียบเทียบราคาก่อนว่าร้านไหนราคาดีกว่า และตรวจสอบคุณภาพของสินค้าอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจซื้อ



5 ทำบัญชีรายรับรายจ่าย

อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องทำ เนื่องจากแต่ละคนที่มีเงินเดือนของค่าใช้จ่ายที่แตกต่างกันออกไป การทำบัญชีรายรับรายจ่าย จะทำให้ตนเองรู้รายรับแต่ละเดือนเป็นเท่าไรและมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ที่สำคัญควรทบทวนว่าค่าใช้จ่ายใดบ้างเป็นค่าใช้จ่ายจำเป็น ค่าใช้จ่ายใดไม่จำเป็นหรือพอที่จะปรับลดได้บ้าง และควรวางแผนปรับลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นเพื่อทำให้มีเงินเหลือออมมากขึ้น

ในสถานการณ์ COVID-19 ในปัจจุบัน ที่นอกจากจะต้องระมัดระวังการดำเนินชีวิตของตนเองให้ห่างไกลจากเชื้อโควิด-19 แล้ว เราต้อง "ระมัดระวังการเงิน" เอาไว้ก่อนดีที่สุด เนื่องจากสถานการณ์เศรษฐกิจได้รับผลกระทบมากอาจทำให้หลายธุรกิจต้องชะงักได้ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับการประหยัดค่าใช้จ่ายและเตรียมเงินออมสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉินหรืออาจพิจารณาทำประกันสุขภาพหรือประกันภัยคุ้มครอง COVID เพิ่มเติม เพื่อให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ 

มุมมองการลงทุนผ่านสายตา กบข.

GPF Outlook Q2/2564

มุมมอง กบข. ต่อตลาดทุน

ตราสารทุน

กบข. ยังคงมีมุมมองเชิงบวกต่อยุทธศาสตร์การลงทุนในตราสารทุนโดยรวม โดยเฉพาะตลาดหุ้นสหรัฐฯ จากแนวโน้มการฟื้นตัวอย่างแข็งแกร่งของเศรษฐกิจสหรัฐฯ โดยได้รับแรงหนุนจากการบริโภคหลังมาตรการผ่อนคลายทางการคลัง การฉีดวัคซีน COVID-19 อย่างรวดเร็ว และมาตรการล็อกดาวน์ที่เริ่มคลี่คลาย อย่างไรก็ตาม ด้วยมูลค่าพื้นฐานของตลาดหุ้นที่ค่อนข้างตึงตัว และความเสี่ยงต่อสินทรัพย์เสี่ยงจากการปรับขึ้นของอัตราผลตอบแทนพันธบัตรระยะยาว ตลาดหุ้นอาจเผชิญกับความผันผวนสูงในระยะข้างหน้าได้ กบข. จึงทยอยปรับเปลี่ยน จากกลุ่มหุ้นเติบโต (Growth) ไปที่หุ้นคุณค่า (Value) และหุ้นวัฏจักร (Cyclical) รวมทั้งวางแผนลดสัดส่วนการลงทุนในตราสารทุนโลก หากดัชนีตลาดหุ้นปรับตัวขึ้นมาในระดับที่เหมาะสม

สำหรับตราสารทุนไทย กบข. มีมุมมองว่า Upside มีจำกัด เนื่องด้วยความล่าช้าในการฉีดวัคซีน COVID-19 รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของการติดเชื้อระลอก 3 ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการกลับมาของธุรกิจท่องเที่ยว การดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และการฟื้นตัวของเศรษฐกิจ ในท้ายที่สุด กบข. จึงพิจารณาลดการให้น้ำหนักกับการลงทุนในตราสารทุนไทยลงส่วนหนึ่งในระยะเวลาดังกล่าว

ตราสารหนี้

กบข. คาดว่า bond yield ระยะยาวของสหรัฐฯ ยังคงอยู่ในขาขึ้นต่อไป แต่จะค่อยเป็นค่อยไปในไตรมาสที่ 2/2564 นี้ หลังจากปรับขึ้นค่อนข้างเร็วเกินไปในไตรมาสแรก โดยที่คาดการณ์ bond yield ระยะ 10 ปีของสหรัฐฯ จะอยู่ที่ราว 1.8-2.0% ภายในปีนี้ (ประมาณการจากสมมติฐานที่ว่าเศรษฐกิจสหรัฐฯ จะค่อนข้างเข้าสู่ภาวะปกติในช่วงปี 2566) ด้วยเหตุนี้เองจึงส่งผลกระทบเชิงลบไปยังตลาดพันธบัตรและตราสารหนี้ทั่วโลก รวมถึงไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องด้วยการปรับเพิ่มขึ้นของ bond yield ทำให้ราคาตราสารหนี้ปรับตัวลดลง ทั้งนี้ กบข. มีการลงทุนในตราสารหนี้ในสัดส่วนที่สูงตามที่ พ.ร.บ. กบข. กำหนด ดังนั้น กบข. ได้ดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยงโดย

- 1) ลดอายุเฉลี่ยของตราสารหนี้ (Duration) สำหรับตราสารหนี้ระยะยาวทั้งของไทยและต่างประเทศ
- 2) ลดความเสี่ยงด้านอัตราดอกเบี้ยผ่านตราสารอนุพันธ์ ได้แก่ Short US Treasury Futures
- 3) ลดสัดส่วนการลงทุนในตราสารหนี้ระยะยาว รวมทั้งปรับการลงทุนในพอร์ตที่มีความอ่อนไหวต่อ bond yield ระยะยาวสหรัฐฯ ให้น้อยลง



สินค้าโภคภัณฑ์

กบข. ประเมินว่าราคาสินค้าโภคภัณฑ์ที่อยู่ในช่วงของการพักฐาน โดยเฉพาะน้ำมันที่ราคาปรับตัวลดลง 3.8% ในเดือนมีนาคม จากความกังวลต่อมาตรการล็อกดาวน์ในยุโรปที่จะส่งผลเชิงลบต่ออุปสงค์ความต้องการน้ำมัน สำหรับทองแดงนั้น ปริมาณนำเข้าทองแดงจากจีนที่ลดลงและระดับสินค้าคงคลังทั้งในจีนและยุโรปที่ปรับสูงขึ้นกดดันราคาทองแดง อย่างไรก็ตาม กบข. ยังคงมีมุมมองเชิงบวกต่อน้ำมันและทองแดงในไตรมาส 2-3 จากอุปสงค์ความต้องการสินค้าโภคภัณฑ์ที่กลับมาตามฤดูกาลพร้อมกับการฟื้นตัวทางเศรษฐกิจทั่วโลก

อัตราแลกเปลี่ยน

กบข. คาดว่า แรงกดดันด้านอ่อนค่าต่อเงินบาทยังคงมีบทบาทในช่วงไตรมาสที่ 2-3 ทั้งดอกเบี้ยระยะยาวขาขึ้นของสหรัฐฯ ซึ่งกดดัน ค่าเงิน USD ให้แข็งค่า รวมทั้งการไหลออกของเงินปันผล และการปรับลดประมาณการดุลบัญชีเดินสะพัด (Current Account) ของไทยเข้าใกล้ศูนย์หรือขาดดุลภายในปีนี้ เนื่องด้วยการท่องเที่ยวระหว่างประเทศฟื้นตัวช้า หนุนด้วยการค้าระหว่างประเทศมีความน่าจะเป็นขาดดุลมากกว่า ประกอบกับราคาน้ำมันที่ปรับสูงขึ้นเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา ส่งผลให้ค่าเงินบาท/ดอลลาร์สหรัฐฯ อาจแตะระดับ 31.50-31.70 บาท ในช่วงไตรมาสดังกล่าว

คาดการณ์แนวโน้มเศรษฐกิจไทย กบข.

กบข. คาดว่าเศรษฐกิจไทยโดยรวมจะทยอยฟื้นตัวต่อไป โดยจะสามารถปรับตัวและทรงตัวผ่าน COVID-19 ระลอกใหม่ได้ สำหรับเศรษฐกิจไทยนั้น ฟื้นตัวได้ช้ากว่าเศรษฐกิจโลกและประเทศอื่น ๆ เป็นส่วนใหญ่ เนื่องมาจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ระลอก 3 รวมทั้งการฉีดวัคซีนที่ล่าช้าภายในประเทศ และกลุ่มประเทศในทวีปเอเชียซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญสำหรับธุรกิจท่องเที่ยว ทั้งนี้ การกลับมาของรายได้ท่องเที่ยวได้อย่างแข็งแกร่งนั้นน่าจะเป็นปีหน้าเป็นอย่างน้อย

ในส่วนแนวโน้มการดำเนินนโยบายการเงินของธนาคารกลางที่สำคัญของโลก อย่าง Fed กบข. คาดว่า Fed จะเริ่มสื่อสารการลดอัตราดอกเบี้ยสภาพคล่องในระบบ (หรือลดปริมาณการเข้าซื้อสินทรัพย์ หรือที่เรียกว่า QE Taper) ระหว่างกลางปีถึงไตรมาสที่ 3 ของปีนี้ เพิ่มความกดดันต่อขาขึ้นของ bond yield ระยะยาว โดยที่ กบข. คาดว่าขาขึ้น bond yield อายุ 10 ปีของสหรัฐฯ จะแตะระดับ 1.8-2.0% ภายในปีนี้ แต่อาจค่อยเป็นค่อยไปในไตรมาสที่ 2/2564 หลังจากปรับขึ้นค่อนข้างเร็วเกินไปในไตรมาสแรก สำหรับธนาคารแห่งประเทศไทยจะคงอัตราดอกเบี้ยนโยบายต่ำเป็นประวัติการณ์ที่ 0.5% ไปจนถึงปลายปีหน้าเป็นอย่างน้อย เพื่อสนับสนุนการฟื้นตัวของกิจกรรมทางเศรษฐกิจ ...

Wow

สุดยอดวัคซีนป้องกันภัย



ห่างไกลจาก Covid-19

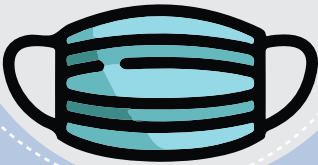
สถานการณ์โควิดระลอกสาม เหมือนจะทวีความรุนแรงกว่าครั้งที่ผ่านมา ๆ มา และยังมีแนวโน้มของการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ติดเชื้อในประเทศไทยวัน ไครจะคิดว่าวันนี้ประเทศไทยจะต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตของโรคระบาดที่ไม่รู้เลยว่าจะจบลงเมื่อไหร่...

ยิ่งคิด...ก็ยิ่งเครียด เพราะความน่ากลัวของเชื้อครั้งนี้ นอกจากจะแพร่ได้รวดเร็ว และรุนแรงกว่าเดิมแล้ว ยังทำให้ผู้ติดเชื้อจำนวนมากต้องรับการรักษาอาการที่โรงพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ทรัพยากรมีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งหากยังปล่อยให้การแพร่ระบาดลุกลามต่อไป แน่ใจว่าปัญหาใหญ่ที่เราต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นก็คือจำนวนหมอ และสถานพยาบาลที่รองรับผู้ป่วยจะมีไม่เพียงพอ ยิ่งในเวลานี้การเข้าถึงวัคซีนของคนไทยยังอยู่ในระยะเริ่มต้นทำให้การบริการอย่างทั่วถึงเป็นไปได้ช้า ในขณะที่ความต้องการภูมิคุ้มกันของสังคมหรือ Herd Immunity ควรอยู่ที่ 60 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ ไม่นับรวมปัญหาผลกระทบจากการฉีดวัคซีนในระยะทดลองที่หลายคนกังวลใจ และพยายามตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบว่า...แล้ววัคซีนตัวไหนคือวัคซีนที่ดีที่สุดเวลานี้...

มาดูกันว่าสุดยอดวัคซีนที่จะช่วยเรารับมือและผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันได้มีอะไรบ้าง

1. ใส่หน้ากาก

ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ต้องเจอกับคนอื่น หรือเดินทางออกจากบ้าน



2. รักษาความสะอาด

หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ไม่แคะ ไม่เกา ไม่ขยี้ตา หรือจับใบหน้า



3. หมั่นสระผม

สระผมบ่อย ๆ เพราะเส้นผมแพร่เชื้อโควิด-19 ได้โดยไม่รู้ตัว



4. แยกรองเท้าสำหรับใช้ในบ้าน

ไม่ใส่รองเท้าที่ใส่ ออกไปข้างนอกในบ้าน



5. งดออกไปสังสรรค์นอกบ้าน

ไม่อยู่ในสถานที่แออัด หรือมีอากาศไม่ถ่ายเท



6. รักษาระยะห่าง 1-2 เมตร

การเว้นระยะห่างโดยการลดกิจกรรมทางสังคมจะช่วยลดการแพร่ระบาดเชื้อ COVID-19 เป็นวงกว้างได้ถึง 60%



7. อาหารร้อนใช้ช้อนกลาง

ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น



สถานการณ์วิกฤตของไทยครั้งนี้ไม่มีใครล่วงรู้ได้แน่นอนว่าจะจบลงเมื่อไหร่ แต่อย่างน้อยพฤติกรรมของเราเองนี่แหละ ที่จะเป็นเหมือนวัคซีนป้องกันให้เราปลอดภัยห่างไกลจากภัย Covid-19 ที่ดีที่สุดเวลานี้ได้อย่างแน่นอน... My

Read from Home

เปลี่ยน “หนังสือ”
ให้เป็นแรงบันดาลใจ (ในวันที่อยู่บ้าน)



ในช่วงเวลาสองเดือนที่ผ่านมาเป็นช่วงที่หลายคนต้องเก็บตัว กลับมาอยู่กับตัวเอง และหนังสือก็เปรียบเพื่อนที่ทำให้การอยู่กับตัวเองไม่เหี่ยวเหวจากเกินไป ทั้งยังสามารถส่วมอบกำลังใจ สร้างแรงบันดาลใจในการก้าวต่อไปในยุคหลังไวรัส COVID-19 ได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับหนังสือ 5 สติลที่ขอส่งต่อแทนกำลังใจ และสร้างความอุ่นใจให้เกิดขึ้นในช่วงว่างระหว่างตัวอักษร



อย่าปล่อยให้สิ่งของ ยึดครองโต๊ะทำงานคุณ

สำนักพิมพ์ : Amarin How To

ผู้เขียน : Tadashi Tsuchihashi

ผู้แปล : บัณฑิต หักยานันท์

เหมาะสำหรับ : ผู้อ่านที่เปลี่ยนโต๊ะทำงานจากออฟฟิศ มาสู่บ้าน

การหมกตัว Work from Home ทำงานอยู่บ้าน รวมทั้งการที่หลายสิ่งหยุดชะงักทำให้หลายคนเริ่มหมดไฟ แต่ทราบหรือไม่ว่า โต๊ะทำงาน คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยจุดประกายไฟในการทำงานที่ใกล้หมดให้กลับมาลุกโชนได้ อย่าปล่อยให้สิ่งของยึดครองโต๊ะทำงานคุณ เปิดเผยถึงความลับของโต๊ะทำงานพร้อมเทคนิคง่ายๆ ใกล้ตัวที่สามารถสร้างพลังให้คนทำงานได้ โดยผู้เขียนได้กล่าวไว้ว่า โต๊ะทำงานที่ดีคือโต๊ะทำงานที่มีสิ่งของน้อยที่สุดหรือมีน้อยที่สุด ซึ่งเรื่องนี้สอดคล้องกับหลักการจัดเรียงความคิด จัดระเบียบให้สมอง ยิ่งคุณเพิ่มพื้นที่ให้โต๊ะทำงานมากขึ้นเท่าไร นั่นแปลว่าคุณได้จัดพื้นที่ข้อมูลเพิ่มพื้นที่ในสมองได้มากเท่านั้น พร้อมกันนั้นผู้เขียนยังบอกเล่าถึงนิสัยการทำงานของแต่ละคนผ่านสิ่งของบนโต๊ะทำงานได้อย่างแม่นยำ ไม่ว่าจะเป็นปากกามาร์กเกอร์ที่มากเกินไป กองเอกสารที่ล้นไว้นานปี ใส่รายละเอียดไปจนถึงวิธีการจัดเก็บสิ่งของบนโต๊ะทำงาน และวิธีการนำมาใช้ และที่เวิร์กสุดๆ คือการไล่เรียงจากโต๊ะทำงานมาจนถึงการจัดการกับคอมพิวเตอร์ หรือแล็ปท็อป ไม่ให้ไฟล์ต่างๆ ที่ไม่ได้ใช้ยึดครองคอมพิวเตอร์ของคุณด้วยเช่นกัน



ทำไมรถไฟเหาะของ USJ ถึงวิ่งถอยหลัง

สำนักพิมพ์ : We Learn

ผู้เขียน : Tsuyoshi Morioka

ผู้แปล : ภักธรรณ ศรีประพันธ์

เหมาะสำหรับ : นักธุรกิจที่มองหาโอกาสท่ามกลางวิกฤต

นี่คือหนังสือพลิกวิกฤตของ “โมริโอกะ สึโยชิ” ประธานฝ่ายการตลาดของ USJ หรือ Universal Studios Japan (ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง CMO) ผู้เปลี่ยนธุรกิจที่แทบจะไม่เหลือเงินทุนด้วยการขายไอเดียและความมุ่งมั่น เขาเป็นคนแรกที่เปลี่ยนสวนสนุกธีมภาพยนตร์ที่เข้าขั้นวิกฤตใกล้เจ๊งแบบสุดๆ มาสร้างโอกาสใหม่ๆ และทำให้ปัจจุบัน Universal Studios Japan เป็น ศูนย์กลางบันเทิงระดับโลก อาทิ แนวคิดการปราสาทฮอกวอตส์ จากนวนิยายแฮร์รี่ พอตเตอร์ ที่แม้จะใช้เงินลงทุนมากแต่มองเห็นถึงความคุ้มค่า เพราะแฮร์รี่ พอตเตอร์คือหนังสือขายดีอันดับหนึ่งในญี่ปุ่น โดยหนังสือเล่มนี้ไม่ได้อัดแน่นเพียงกำลังใจ แต่ยังเปิดให้เห็นวิธีคิด วิธีมองปัญหาที่ละชั้นๆ แบบไม่มีกั๊ก ภายใต้โจทย์ ใช้เงินให้น้อยที่สุด และสร้างอิมแพคกับผู้คนมากที่สุด อาทิ รถไฟเหาะที่วิ่งถอยหลัง เครื่องเล่นที่มีโอกาสรอดชีวิต เพียง 0.004% การปล่อยขอมบี้ตัวสวนสนุก เป็นต้น เขาต้องมองหาทุกสิ่งรอบตัวออกมาขาย ถ้าไม่เหลืออะไรก็ขายความมุ่งมั่น การกลับไปหาลูกค้ากลุ่มใหญ่ที่พวกเขาเคยละเลย อ่านจบรับรองว่าความท้อแท้จะถูกดีดออกไปไกลจากตัวคุณในทันที



เล็กซะที

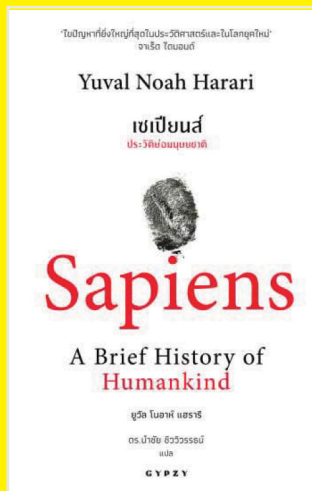
สำนักพิมพ์ : Change Plus

ผู้เขียน : Choi Myeoung-gi

ผู้แปล : วสุชา เขมการโกศล

เหมาะสำหรับ : คนที่เริ่มอยู่บ้านนานๆ (แล้วอาจคิดว่าตัวเองใกล้ซะที)

หนังสือรางวัลน่าอ่านจากรัฐบาลเกาหลี ที่ว่าด้วยการจัดการ “ความขี้เกียจ” ซึ่งดูเหมือนจะเป็นปัญหาเล็กๆ เป็นสิ่งธรรมดาที่หลายคนประสบพบเจอ ทว่าไม่เคยลุกขึ้นมาจัดการกับมันจริงจังเสียที ทำไมความขี้เกียจถึงเป็นปัญหา เพราะถ้าสะสมนานวันเข้าความขี้เกียจจะทำให้เราเกิดอาการหมดไฟขึ้นมาได้อีก ซึ่งนี่เป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่ธรรมดาเลยทีเดียว ความสนุกของเล่มนี้คือการที่ผู้เขียนซึ่งดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย Cheongdam Harvard Psychology Center ที่ทำงานเกี่ยวกับด้านจิตใต้ไยงความขี้เกียจไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่เราไม่เคยรู้สึกว่าเป็นปัญหา เช่น ใจร้อน สมาธิสั้น ความกังวล โยงจากเรื่องการจัดการอารมณ์ไปถึงวิธีการจัดการกับชีวิตประจำวันอย่างง่ายๆ ที่ทำให้วันแสนขี้เกียจเปลี่ยนเป็นวันแห่งความกระตือรือร้น ขยับไปถึงภาพใหญ่ของโลกโซเชียลที่ทำให้เวลาความขี้เกียจของเราเพิ่มขึ้นอย่างไม่รู้ตัว แต่ถ้าวันหนึ่งคุณปลดล็อกตัวเองจากความขี้เกียจได้ คุณจะรู้สึกเลยว่าชีวิตนี้มีเรื่องตื่นเต้นที่น่าทำอีกเยอะที่กำลังรอคุณอยู่



เชเปียนส์ ประวัติย่อมนุษยชาติ

สำนักพิมพ์ : ยิปซี

ผู้เขียน : Yuval Noah Harari

ผู้แปล : ดร.นำชัย ชีววิวรรณ

เหมาะสำหรับ : ทุกคน มาเข้าใจไวรัสผ่านมุมมองประวัติศาสตร์

หนังสือจากนักวิชาการชาวอิสราเอล ยูวัล โนอาห์ แฮรารี ที่ตีพิมพ์ครั้งแรกเป็นภาษาฮีบรู พ.ศ. 2553 และได้รับการตีพิมพ์เป็นภาษาต่างๆ มากกว่า 50 ภาษา ความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้คือ “เชเปียนส์” สปีชีส์หนึ่งของสกุล โฮโม หรือก็คือมนุษยชาติ (Homo sapiens) ในปัจจุบัน ในหนังสือได้ย้อนเล่าเรื่องราวบรรพบุรุษของมนุษย์เมื่อ 70,000 ปีก่อน จากลิงไร้หางที่ไม่มีบทบาทในโลกนี้สู่มนุษยชาติผู้ครอบครองทุกอย่างบนโลก ตั้งแต่กำเนิดมนุษย์ที่พัฒนาไปจนถึงโลกยุคดิจิทัล ครอบคลุมทั้งมุมมองเชิงวิทยาศาสตร์ สังคม เศรษฐศาสตร์ ศาสนา ตำนาน เรื่องเล่า ความสุข รวมไปถึงความเศร้าของเหล่ามนุษยชาติ แม้จะเป็นงานที่รวบรวมข้อมูลเชิงวิชาการเข้ามา แต่อ่านได้เพลิดเพลินเหมือนนวนิยายหนึ่งเล่ม ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าอุปสรรคที่รุนแรงที่จะคร่าชีวิตของเหล่าเชเปียนส์ได้มาจาก 3 เรื่องหลัก คือ ความอดอยาก สงคราม และโรคระบาด ซึ่งสะท้อนให้เรามองประวัติศาสตร์เพื่อเข้าใจปัจจุบันได้เป็นอย่างดี



รวมซีรีส์ของ คนโด มารีเอะ

สำนักพิมพ์ : We Learn

เหมาะสำหรับ : ทุกคน ท่านที่อยากเปลี่ยนชีวิต ด้วยการเริ่มต้นจัดระเบียบ

ชีวิตดีขึ้นทุกๆ ด้านด้วยการจัดบ้านแค่ครั้งเดียว หนังสือเล่มนี้ทำให้ชื่อของแม่บ้านชาวญี่ปุ่น คนโด มารีเอะ (Marie Kondo) เป็นที่รู้จักและโด่งดังจนกลายเป็นแม่บ้านดีเด่นที่คนทั่วโลกรู้จัก ก่อนจะมาติดๆ ด้วยหนังสือ ชีวิตดีขึ้นทุกๆ ด้านด้วยการจัดบ้านแค่ครั้งเดียว 2, 108 เวทมนตร์แห่งการจัดบ้าน และ วิธีจัดบ้าน ให้เรียกความสุขที่ คนโด มารีเอะ อยากบอกคุณ ทั้งหมดจัดพิมพ์เป็นภาษาไทยโดยสำนักพิมพ์ We Learn และล่าสุดกับซีรีส์ จัดบ้านเปลี่ยนชีวิต ที่ฉายทางช่อง Netflix และการแตกไลน์สู่สินค้าแบรนด์ของเธอเองที่คนรักการแต่งบ้านอดไม่ได้ที่ต้องกดช้อป โดยเวทมนตร์แห่งการจัดบ้านฉบับ คนโด มารีเอะ ไม่ได้แค่จัดการบ้านให้เป็นระเบียบ แต่เธอยังโยงการจัดการความรู้สึกของเจ้าของบ้านเข้ามาสู่สิ่งของต่างๆ ที่ประกอบร่างกลายเป็นบ้าน การจัดบ้านในความหมายของเธอคือการจัดความคิดและชีวิตให้ปลอดโปร่ง เป็นการ จัดบ้านที่มีหลักจิตวิทยามารองรับ พร้อมเปลี่ยนความรกเป็นการมองเห็นโอกาสดีๆ ที่มีอยู่รอบบ้าน แน่نونว่า ชีวิตดีขึ้นทุกๆ ด้านด้วยการจัดบ้าน จึงครอบคลุมทั้งการทำงาน การเรียน สุขภาพ ความสัมพันธ์ และโชคดีที่จะวิ่งเข้าหาคุณหลังการจัดบ้านเสร็จสิ้น ... 



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)