

My GPF

วารสาร กบข.
Dec 2023

2566

รวมบริการสำคัญแห่งปี

สู่เป้าหมายทวีค่าเงินออม
เพื่อสมาชิก กบข.



เมนู “ความรู้คู่การออม”
โฉมใหม่บนเว็บไซต์ กบข. อ่านก็ได้ ฟังก็ดี

ดีท็อกซ์สุขภาพการเงินให้สดใส
พร้อมเริ่มต้นปีใหม่ 2567

กองทุนลดหย่อนภาษี
น้องใหม่ ESG



๕ ธันวาคม วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

เมนู “ความรู้คู่การออม”
โฉมใหม่บนเว็บไซต์ กบข. อ่านก็ได้ ฟังก็ได้

Deal 4 You

6 เทคนิค
วางแผนทองเที่ยวต่างประเทศ

เรื่องจากปก

2566 รวมบริการสำคัญแห่งปี
สู่เป้าหมายทวีค่าเงินออม เพื่อสมาชิก กบข.

GPF Interview

เปิดแนวคิดเลือกแผนการลงทุน กบข.
จากเพื่อนสมาชิก
ปลดล็อก! เงิน กบข. ทุกประเภท
ลงทุนในแผนการลงทุนเดียวกันได้

Money Buddy

ดีท็อกซ์สุขภาพการเงินให้สดใส
พร้อมเริ่มต้นปีใหม่ 2567

ลงทุนลงทุน

กองทุนลดหย่อนภาษี
น้องใหม่ ESG

WOW

ปรับตัวเองเป็นเวอร์ชันใหม่
กับ 7 นิสัย ให้โอโลกว่าปีเก่า



Dec 2023

ก่อนที่จะก้าวสู่ปีใหม่ที่กำลังมาถึงนี้ วารสาร กบข. ฉบับเดือนธันวาคม 2566 ขอส่งท้ายปีด้วยการรวบรวมบริการแห่งปีที่สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญภายใต้เป้าหมาย “ทวีค่าเงินออม ผูกพัน กบข.” ผลงานส่วนหนึ่งที่เริ่มต้นและต่อยอดจากแผนยุทธศาสตร์ด้านสมาชิกตั้งแต่ปี 2564-2566 มาฝากให้ติดตามไปด้วยกัน ซึ่งแน่นอนว่าแผนการพัฒนาบริการใหม่ๆ เพื่อทวีค่าเงินให้กับสมาชิกได้สำเร็จและเปิดให้บริการแก่สมาชิกได้ตามเป้าหมายแล้ว แต่ กบข. ยังคงไม่หยุดยั้งที่จะเดินหน้าและมุ่งมั่นพัฒนาเพื่อส่งมอบบริการดีๆ ให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุด และพร้อมเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกสามารถบรรลุเป้าหมายในวัยเกษียณ และมีชีวิตที่มั่นคงทั้งในวันนี้และวันข้างหน้าต่อไป...

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายเรื่องราวสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคยในคอลัมน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น “กองทุนลดหย่อนภาษีน้องใหม่ ESG” ในคอลัมน์ ลงทุน ลงทุน “ดีท็อกซ์สุขภาพการเงินให้สดใสพร้อมเริ่มต้นปีใหม่ 2567” ในคอลัมน์ Money Buddy บทสัมภาษณ์จากสมาชิกเกี่ยวกับแนวคิดเลือกแผนการลงทุน กบข. ใน GPF Interview และพาคุณปรับตัวเองเป็นเวอร์ชันใหม่กับ 7 นิสัยเล็กๆ ให้ชีวิตโอโลกว่าปีเก่า ในคอลัมน์ WOW

แล้วพบกันใหม่ปีหน้า Happy New Year 2024

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
บันทึกภัส จันทเสรินทร์
พิรภัศน์ ชัยอนันต์กามา
วิธญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอวไช
กัญญา ศิริวรารณ
ชนัชชนก อยู่ชมวงษ์
สทิสพร เกตุอินทร์

เมนู “ความรู้คู่การออม”

โฉมใหม่บนเว็บไซต์ กบข. อ่านก็ได้ ฟังก็ได้



ใครๆ ก็อยากจะมีเงินเหลือกินเหลือใช้ และมีความสุขสบายในบั้นปลายชีวิต การลงทุนจึงถือเป็นหนึ่งในวิธีที่ทำให้เงินงอกเงย ในยุคที่การออมเงินอย่างเดียวกว่าไม่เพียงพออีกต่อไป หลายคนก็เริ่มหันมาสนใจเรื่องการลงทุนกันมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ กลุ่มวัยทำงาน ที่หิวสร้างคามมั่นคงทางการเงินในอนาคต เพื่อนำเงินเหล่านั้นมาใช้ในช่วงบั้นปลายชีวิตหรือในวัยเกษียณ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดของการลงทุนให้ประสบความสำเร็จ หรือให้บรรลุเป้าหมาย คือ การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการลงทุน และสินทรัพย์ที่ลงทุน ซึ่งจะช่วยให้มีโอกาสสร้างผลตอบแทนที่สูงขึ้นบนความเสี่ยงที่ยอมรับได้ ซึ่งปัจจุบัน กบข. ได้ผลิตสื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเงินการลงทุนหลากหลายรูปแบบเพื่อให้เข้าถึงสมาชิกทุกช่วงวัยผ่านช่องทางสื่อสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook YouTube และ LINE กบข. โดยล่าสุดได้พัฒนาปรับปรุงเมนู “ความรู้คู่การออม” โฉมใหม่บนเว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th ขึ้น พร้อมนำเสนอบทความเกี่ยวกับความรู้ด้านการเงินและการลงทุนเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับสมาชิก โดยมุ่งเน้นให้ครอบคลุมไลฟ์สไตล์ที่หลากหลายให้สมาชิกสามารถเลือกเรียนรู้ได้ทั้งรูปแบบ “อ่าน” และ “ฟัง” และยังมีการจัดแบ่งหมวดหมู่ให้สามารถเลือกอ่านหรือรับฟังได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ดังนี้

หมวดที่ 1 การบริหารเงิน กบข.

เป็นความรู้เกี่ยวกับบริการออมเพิ่ม และการเลือกแผนการลงทุนของ กบข. รวมถึงการแก้ไขกฎหมายใหม่ และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริหารเงิน

หมวดที่ 2 การบริหารจัดการเงิน

เป็นความรู้เกี่ยวกับการบริหารรายรับ รายจ่าย เพื่อให้จัดการเงินได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ เพื่อเพิ่มเงินออมให้มากขึ้น

หมวดที่ 3 การวางแผนเกษียณ

เป็นเทคนิคหรือวิธีการวางแผนการออมเงินเพื่อให้มีเงินใช้ยามเกษียณได้อย่างเพียงพอ หรือใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างที่ต้องการ

หมวดที่ 4 การลงทุน

เป็นความรู้ที่จะช่วยเพิ่มโอกาสให้เงินออมงอกเงยด้วยผลตอบแทนจากการลงทุนที่มากขึ้น

หมวดที่ 5 การจัดการหนี้

เป็นความรู้เกี่ยวกับเทคนิคที่ช่วยบริหารจัดการหนี้ เข้าใจวิธีการคิดดอกเบี้ย การลดภาระหนี้ หรือการบริหารหนี้

เรียกว่า เมนู “ความรู้คู่การออม” โฉมใหม่บนเว็บไซต์ กบข. นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการเงินการลงทุน และการบริหารเงิน กบข. ให้กับสมาชิกแล้ว ยังช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกเรียนรู้ได้ด้วยวิธีที่ง่ายขึ้น เพียงกดปุ่มเพื่อเลือกฟังเสียงแทนการอ่านก็สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลาแบบ Any Where Any Time! แล้วอย่าลืมแบ่งปันให้เพื่อนๆ เข้ามาร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน ...

6 เทคนิค วางแผนท่องเที่ยวต่างประเทศ

ฤดูท่องเที่ยวปลายปีเดินทางมาถึงแล้ว! DEAL4YOU ก็เลยอยากจะพาทุกคนเข้าสู่บรรยากาศของการผ่อนคลายร่วมกันด้วย 6 เทคนิควางแผนท่องเที่ยวต่างประเทศ พร้อมโปรท่องเที่ยวสุดคุ้มหลากหลายประเทศสุดพิเศษมาฝากกัน ถ้าพร้อมแล้วก็ไปวางแผนเที่ยวกันได้เลย!!

1 เลือกจุดหมายที่จะไป

ในการเลือกประเทศที่เป็นจุดหมายนั้น นอกจากเลือกจากความชอบส่วนตัวแล้ว ควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของผู้ร่วมทริปด้วย เช่น เด็กเล็กอาจจะยังไม่เหมาะกับการนั่งเครื่องบินนานๆ ผู้สูงอายุอาจมีความลำบากหากต้องเดินไกลๆ

2 ประเมินการค่าใช้จ่ายตลอดทริปเพื่อวางแผนออมเงิน

งบประมาณของทริปย่อมขึ้นกับจำนวนคนเดินทางและกิจกรรมที่จะทำ ซึ่งค่าใช้จ่ายหลักๆ ได้แก่ ค่าตั๋วเครื่องบิน ค่าที่พัก ค่าอาหาร การเดินทาง และกิจกรรมหรือสถานที่ท่องเที่ยวที่จะเข้าชม เราอาจตั้งงบประมาณคร่าวๆ จากการสอบถามเพื่อนที่เคยเดินทางไปประเทศดังกล่าว หรือจากการอ่านรีวิวท่องเที่ยวจากแหล่งต่างๆ และอาจจะบวกเพิ่มไปอีก 30% ไว้สำรองค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น สำรองค่าตัวที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างปี อัตราแลกเปลี่ยน

3 เลือกช่วงเวลาเดินทาง

โดยพิจารณาจาก 1) กำหนดการเดินทางที่สอดคล้องกับการวางแผนการเงิน 2) ช่วงเวลาที่สะดวก เช่น สามารถลางานได้ หรือช่วงที่เด็กๆ ปิดเทอม 3) สภาพภูมิอากาศของประเทศที่จะไป หรือกิจกรรมที่ต้องการไปทำ เช่น หากเป็นประเทศญี่ปุ่น ช่วงปลายปีจะเป็นช่วงที่อากาศหนาวจัด มีหิมะตก หรือช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน จะเป็นช่วงชมดอกซากุระ เป็นต้น

4 ติดตามโปรโมชั่นตั๋วเครื่องบินและที่พัก

การจองตั๋วเครื่องบินล่วงหน้าจะทำให้เราได้ตัวราคาถูก ดังนั้นเราจึงควรติดตามโปรโมชั่นตั๋วเครื่องบินตลอดจนที่พักต่างๆ จากการติดตาม Social Media หลักของสายการบินหรือช่องทางรีวิวท่องเที่ยวต่างๆ ที่มักจะมีโปรโมชั่นมาอัปเดตอยู่เสมอ และหลายบริษัทจัดโปรโมชั่นเป็นแพ็คเกจ คือ ซื้อตั๋วเครื่องบินพร้อมกับที่พักในราคาพิเศษ แต่ทั้งนี้เราควรหาข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องตำแหน่งของที่พัก ประกอบกับแผนการท่องเที่ยวของเราด้วย ซึ่งมีข้อควรระวัง อาทิ ที่พักในโรงแรมที่ห่างจากตัวเมืองอาจมีราคาถูกกว่า แต่อาจจะไม่คุ้มค่าเดินทางระหว่างที่พักไปยังสถานที่ท่องเที่ยวในแต่ละวัน รวมถึงเสียเวลาในระหว่างการเดินทาง

5 จัดตารางท่องเที่ยว

อ่านรีวิวของสถานที่ที่ต้องการจะไป รวมถึงศึกษาวิธีการเดินทางระหว่างสถานที่ในแต่ละวัน เพื่อพิจารณาความคุ้มค่าในการซื้อตั๋วรถราคาเหมาะสม เช่น ตั๋วรถไฟรายวัน ตั๋วรายสัปดาห์ หรือตั๋วรถไฟระหว่างประเทศ

6 การแลกเงิน

นอกเหนือจากค่าตั๋วเครื่องบินและที่พักซึ่งเราได้ทำการจองและชำระล่วงหน้าไปแล้ว จำนวนเงิน Pocket Money ควรครอบคลุมค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าตัวเข้าชมสถานที่และของฝาก เราอาจพิจารณานำบัตรเครดิตเงินสดระหว่างประเทศ หรือบัตรเครดิตไปใช้ในต่างประเทศเพื่อสำรองกรณีฉุกเฉิน โดยโทรไปเปิดใช้บริการต่างประเทศล่วงหน้ากับธนาคารเจ้าของบัตรก่อนวันเดินทาง

พิเศษ! โปรท่องเที่ยวสุดคุ้มสำหรับสมาชิก กบข. เท่านั้น สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมพร้อมกรับสิทธิ์ได้ง่าย ๆ ที่เมนูสิทธิพิเศษ และ GPF Point uu My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity



หมายเหตุ : เมื่อนโยบายทุกสิทธิพิเศษ เป็นไปตามที่กำหนด ส่วนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

2566

รวมบริการสำคัญแห่งปี

สู่เป้าหมายทวิค่าเงินออม
เพื่อสมาชิก กบข.

“ทวิค่าเงินออม ผูกพัน กบข.” คือเป้าหมายสำคัญของการดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์ด้านสมาชิกที่เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ปี 2564-2566 โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุดเพื่อความเพียงพอในวัยเกษียณไปพร้อมกับการสร้างความรู้สึผูกพันกับ กบข. ขับเคลื่อนผ่านความมุ่งมั่นที่จะยกระดับการให้บริการด้วยการศึกษาและต่อยอดการพัฒนารูปแบบใหม่ๆ เพื่อสมาชิกอย่างต่อเนื่อง และก่อนที่จะก้าวสู่ปีใหม่ที่ใกล้มาถึงนี้ วารสาร กบข. ขอส่งท้ายปีด้วยการรวบรวมบริการสำคัญที่เกิดขึ้นในปี 2566 มาฝากให้ติดตามไปด้วยกัน...

เริ่มด้วยไฮไลท์แห่งปีที่สร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ คือความสำเร็จของการแก้กฎหมาย กบข. เพื่อเพิ่มโอกาสทวีค่าเงินออมให้กับสมาชิก ซึ่งประกาศให้มีผลบังคับใช้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2566 เรียกได้ว่าเป็นหนึ่งในแผนงานสำคัญของแผนยุทธศาสตร์ด้านสมาชิกในปี 2564-2566 ที่ช่วยเพิ่มสิทธิและลดข้อจำกัดต่างๆ เพื่อสร้างโอกาสและเพิ่มทางเลือกในการออมเงินให้สมาชิกมีความเพียงพอเมื่อเกษียณอายุราชการ โดยการแก้ไขกฎหมายแต่ละประเด็นเป็นหนทางที่นำไปสู่การทวีค่าเงินออมให้แก่สมาชิกให้ได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้นผ่านบริการสำคัญของ กบข. ดังนี้



1 ออมกับ กบข. ได้สูงสุด 30% หรือสมาชิกสามารถแสดงความประสงค์ออมเพิ่มกับ กบข. ได้สูงสุด 27% ของเงินเดือน จากเดิมสมาชิกนำส่งเงินสะสมภาคบังคับ 3% ของเงินเดือน และสามารถเลือกอัตราออมเพิ่มภาคสมัครใจได้เพียง 1-12% ของเงินเดือน รวมเป็น 15% ของเงินเดือน โดยสมาชิกสามารถเพิ่มหรือลดอัตราการออมเพิ่มได้โดยไม่จำกัดจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับแนวปฏิบัติที่ส่วนราชการเจ้าของสังกัดของสมาชิกกำหนด **ช่วยเพิ่มเงินออมที่จะได้รับ ณ วันเกษียณอายุราชการให้มากขึ้น** โดยเงินออมเพิ่มที่นำส่งมาในแต่ละเดือนตลอดระยะเวลาการเป็นสมาชิก จะทำให้เงินตั้งต้นของสมาชิกเพิ่มมากขึ้น และเมื่อ กบข. นำเงินเหล่านั้นไปลงทุน ก็จะช่วยเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนมากขึ้น และยังช่วยเพิ่มสิทธิประโยชน์ด้านภาษีอีกด้วย

2 เงินประเดิม (ถ้ามี) และ เงินชดเชย สามารถเลือกแผนได้ทั้งหมด โดยที่ผ่านมาเงินที่สามารถเปลี่ยนแผนการลงทุนได้มี 3 ส่วน คือ เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) และเงินสมทบ แต่การแก้ไขกฎหมายครั้งนี้ทำให้สมาชิกสามารถเลือกแผนการลงทุนให้แก่เงินทั้ง 5 ส่วน ได้ทั้งหมด โดยเมื่อสมาชิกแจ้งเปลี่ยนแผนการลงทุนแล้ว เงินในบัญชีเงินรายบุคคลทั้งหมด 5 ส่วนนี้ จะถูกเปลี่ยนไปลงทุนในแผนการลงทุน ที่สมาชิกเลือก **ช่วยให้สมาชิกบริหารเงินลงทุนของตนเองได้ง่ายมากขึ้น** เนื่องจากการที่เงินทั้งหมดอยู่ในแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือกเหมือนกัน จะทำให้สมาชิกเห็นสัดส่วนเงินลงทุนทั้งหมดได้ชัดเจนขึ้น

3 สมาชิกบรรจุเข้ารับราชการใหม่ หากไม่ใช้สิทธิเลือกแผนการลงทุนจะกำหนดให้ลงทุนในแผนสมดุลตามอายุ ซึ่งที่ผ่านมาสมาชิกที่เพิ่งเป็นสมาชิก กบข. และไม่ใช่สิทธิเลือกแผนการลงทุน เงินในบัญชีเงินรายบุคคลของสมาชิกจะถูกนำไปลงทุนในแผนหลักตามกฎหมาย ซึ่งแผนหลักมีความเสี่ยงระดับปานกลาง มีนโยบายลงทุนในหลักทรัพย์มั่นคงสูงหรือตราสารหนี้ การแก้ไขกฎหมายครั้งนี้เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกบรรจุใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่ยังมีอายุน้อยไม่มากนักและมีระยะเวลาลงทุนอีกนานกว่าจะเกษียณอายุราชการ หากไม่ใช้สิทธิเลือกแผนการลงทุนเงินในบัญชีเงินรายบุคคลของสมาชิกจะถูกนำไปลงทุนในแผนสมดุลตามอายุที่มีนโยบายการลงทุนในหุ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศประมาณ 75% ตามหลักการลงทุน “อายุน้อยเสี่ยงมาก อายุมากเสี่ยงน้อย” ส่วนที่เหลือกระจายลงทุนหลากหลายสินทรัพย์และเมื่ออายุเพิ่มขึ้นมากกว่า 51 ปีขึ้นไป ก็จะเริ่มปรับสัดส่วนหุ้นลดลงให้เหมาะสมกับอายุของสมาชิกที่เพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ

4 เงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมาให้ กบข. บริหารต่อได้ เพื่อเป็นการรองรับกรณีที่สมาชิกเคยทำงานมาก่อนเข้ารับราชการ และมีเงินออมในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund : PVD) มาก่อน เมื่อมาบรรจุเป็นข้าราชการและเป็นสมาชิก กบข. ตามกฎหมาย จึงไม่มีการนำส่งเงินออมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพแล้ว แต่ยังคงมีเงินค้างไว้ในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่มีค่าธรรมเนียมในการบริหารกองทุนประมาณปีละ 500 บาท การแก้ไขกฎหมายประเด็นนี้จึงเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถโอนเงินมาให้ กบข. บริหารต่อให้ได้ โดยไม่เสียค่าธรรมเนียมใดๆ แต่ต้องเป็นการแจ้งโอนเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมาให้ กบข. โดยตรงเท่านั้น ห้ามแจ้งปิดบัญชีและขายหน่วยลงทุนของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ แล้วนำเงินสดหรือเงินโอนหรือเช็คที่ส่งจ่ายชื่อสมาชิกมาให้ กบข.

5 ออมต่อสามารถเลือกแผนการลงทุนได้ จากเดิมสมาชิกที่เกษียณอายุราชการหรือลาออกจากราชการและมีความประสงค์จะเงินไว้กับ กบข. เพื่อให้ กบข. บริหารเงินของสมาชิกตามนโยบายของแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือกไว้ ณ วันเกษียณ จะไม่สามารถเปลี่ยนแผนการลงทุนได้อีก การแก้ไขกฎหมายประเด็นนี้จึงช่วยเพิ่มโอกาสในการบริหารเงินให้ผู้ออมต่อที่มีวัตถุประสงค์ในการออมเงินที่เปลี่ยนไปจากเดิม สามารถเปลี่ยนแผนการลงทุนให้สอดคล้องกับเป้าหมายการลงทุนของตนเองได้ปีละ 12 ครั้ง เหมือนกับสมาชิกทั่วไปนั่นเอง

อีกหนึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญ คือ **“แผนสมดุลตามอายุ เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใหม่”** จากการที่ กบข. ได้มีการศึกษาและ ทบทวนการจัดสรรการลงทุนระยะยาว (SAA) และระยะกลาง (MTAA) มา อย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการศึกษาและจัดทำ SAA ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ ของการขยายผลแผนงานยุทธศาสตร์ กบข. จากปี 2565 สู่ปี 2566 ภายใต้ เป้าหมายทวีค่าเงินออมให้กับสมาชิกด้วยการศึกษาข้อมูลเชิงลึกเพื่อกำหนด เป็นแนวทางในการบริหารแผนสมดุลตามอายุให้มีพอร์ตการลงทุนใน แต่ละช่วงอายุที่เหมาะสม และช่วยลดการสูญเสียโอกาสในการทวีค่าเงิน ออมให้กับสมาชิกบรรจุนใหม่ที่ไม่ใช้สิทธิ์เลือกแผนการลงทุน ตามที่ กบข. ได้กำหนดให้ “แผนสมดุลตามอายุ” เป็นแผนการลงทุนเริ่มแรก โดยแผน สมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) ยังคงใช้หลักการบริหารเงินลงทุน “อายุน้อย เสี่ยงมาก อายุมากเสี่ยงน้อย” เช่นเดิม แต่มีการเปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใน หุ้นของแต่ละช่วงอายุใหม่ ตั้งแต่เริ่มต้นทำงานจนถึงอายุ 51 ปี จะมีสัดส่วน การลงทุนในหุ้นประมาณ 75% เนื่องจากสมาชิกยังมีระยะเวลาการลงทุนที่ยาว นานกว่าจะเกษียณ จึงสามารถรับความเสี่ยงจากความผันผวนของราคา ได้เพื่อเพิ่มโอกาสผลตอบแทนเพิ่มขึ้นในระยะยาว หลังจากนั้นจะทยอย ปรับลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้นลงปีละ 6% ตามอายุของสมาชิกที่เพิ่มขึ้น โดยสัดส่วนการลงทุนหุ้นในช่วงอายุก่อนเกษียณ 59-60 ปี จะมีสัดส่วนการ ลงทุนในหุ้นเหลือ 20% เพื่อลดความผันผวนของยอดเงินในบัญชีสมาชิก นอกจากนี้ กบข. ยังคงมีแผนสมดุลตามอายุที่ปรับสัดส่วนใหม่ สำหรับสมาชิก ที่เกษียณอายุ 65 ปี และ 70 ปี ให้เลือกตามอายุเกษียณได้ด้วย

มาต่อกันที่การเดินทางพัฒนาเมนูใหม่บนแอป กบข. อย่างไม่หยุด ยัง ซึ่งหนึ่งในเมนูยอดฮิตที่ได้รับความนิยมจากสมาชิกเป็นจำนวนมากใน เวลานี้ คือ เมนูที่ชื่อว่า **“My GPF & My GPF Twins”** หรือที่หลายคน รู้จักกันในชื่อ “คู่แฝดดิจิทัล” ซึ่งหากคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่เคยออมเพิ่ม หรือ ไม่กล้าเลือกแผนการลงทุนมาก่อน เพราะไม่รู้ว่าจะลงทุนไหนเหมาะกับ คุณ และควรออมเพิ่มเท่าไรถึงช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายการมีเงินเพียงพอ ใช้ในวัยเกษียณ แน่นอนว่าเราขอแนะนำให้คุณไม่พลาดเมนูนี้ เพราะนี่คือ โปรแกรมแบบจำลองการบริหารเงินเสมือนจริงที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อสร้าง ประสบการณ์ใหม่ให้คุณได้เห็นอนาคตวันเกษียณที่ดีกว่าผ่านคู่แฝดของตัว เองจากวิถีการออมที่แตกต่างกันไป รวมถึงคู่แฝดของคุณในเวอร์ชันที่ กบข. แนะนำ ซึ่งทั้งหมดนี้อยู่ในเมนูใหม่ “My GPF & My GPF Twins” ที่ให้ บริการคุณด้วยคอนเซ็ปต์ “รู้ ลอง เลือก เพื่อเกษียณที่ดีกว่า” หากใครยังไม่เคยลองใช้อย่ามัวรอช้า!!



ตามมาติดๆ กับอีกหนึ่งเมนูยอดฮิตบนแอป กบข. ที่ครองใจสมาชิก ด้วยธีมไฮไลท์ความสนุกที่มาพร้อมของรางวัลมากมาย นั่นคือเมนู **“Activity”** หรือเมนู “กิจกรรม” ที่เปิดให้สมาชิกได้ร่วมสนุกไปกับการใช้บริการและเข้า ร่วมกิจกรรมต่างๆ มากมายที่ กบข. จัดขึ้น และยังสามารถเก็บสะสม GPF Point เพื่อแลกสิทธิประโยชน์และรับของรางวัลที่ขอได้อีกด้วย เรียกได้ว่า เป็นเมนูที่ทำให้คุณได้ยิ้มและรู้สึกโล่ง กบข. มากยิ่งขึ้น สำหรับใครที่ยังไม่เคย ร่วมจอยความสนุกกับเมนูนี้...อย่าลืมหันมาติดตามความสนุกอย่างต่อเนื่อง ไปพร้อมกับสาระความรู้ดีๆ ที่สอดแทรกอยู่ในกิจกรรมกันได้ในปีหน้า...



ปิดท้ายด้วย เมนูที่ได้รับความนิยมจากสมาชิกจำนวนมาก คือ เมนู **“บันทึกรายรับรายจ่าย”** ที่เปิดตัวควบคู่มาพร้อมเมนูคู่หู **“เคล็ดลับ การออม”** เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา เรียกว่าเป็นสองเมนูน้องใหม่ล่าสุดบน My GPF Application ที่ กบข. ตั้งใจพัฒนาขึ้นเพื่อตอบโจทย์การใช้งานใน ชีวิตประจำวันทำให้การจัดการเรื่องเงินไม่ยุ่งยากอีกต่อไป และสมาชิกยังหมด กังวลด้วยนโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่ปลอดภัย โดยโปรแกรมนี้อ จะช่วยให้คุณจัดระเบียบการเงินของคุณ พร้อมทลายอุปสรรคการออม และยัง ช่วยเสริมสร้างวินัยการเงินให้แข็งแรงไปกับการสละครอยตามเงินของคุณ และเริ่มต้นวางแผนใช้จ่ายด้วยเมนู “บันทึกรายรับ-รายจ่าย” ไปพร้อมกับ ข้อเสนอแนะจากเมนู “เคล็ดลับการออม” ไม่นานนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ เปลี่ยนชีวิตใครหลายคนตลอดไป...



ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการพัฒนาบริการใหม่ๆ ภายใต้ เป้าหมายเพื่อทวีค่าเงินออมให้กับสมาชิก และวันนี้ กบข. ยังคงเดินทาง มุ่งมั่นส่งมอบบริการดีๆ ให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุด และพร้อมเป็น กลไกสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกสามารถบรรลุเป้าหมายการมีเงินที่เพียงพอ ในวัยเกษียณ และมีชีวิตที่มั่นคงทั้งในวันนี้และวันข้างหน้า

แล้วพบกันใหม่ปีหน้า Happy New Year 2024 ... 

เปิดแนวคิดเลือกแผนการลงทุน กบข. จากเพื่อนสมาชิก

ปลดล็อก! เงิน กบข. ทุกประเภท

ลงทุนในแผนการลงทุนเดียวกันได้



พันเอกบุกุล ลิ้มไพโรจน์

หัวหน้ากองกองบริการ

ศูนย์อำนวยความสะดวกพระมงกุฎเกล้า

ปัจจุบันเลือกแผนหุ้น 65

“เงินก้อนนี้เป็นเงินของเรา เรากำหนดผลตอบแทนวันเกษียณได้”

ตั้งแต่ กบข. ปรับแก้ว่า เราสามารถเลือกให้เงินทั้งหมดมาลงทุนในแผนใดแผนหนึ่งได้ตามที่เราเลือก ก็เป็นข้อดีที่สามารถทำให้เราสามารถที่จะติดตามเงินของเราทั้งก่อนที่เราอยู่ในแผนใดแผนหนึ่ง เพื่อผลตอบแทนที่ดีขึ้นในอนาคตที่จะเปรียบเทียบกับวันนี้ที่ขึ้นรถคันหนึ่งที่มี กบข. เป็นคนขับ แล้วสิ่งที่ทำให้ได้ก็คือ ณ วันนี้ถึงแม้ว่าเราจะลงจากรถตอนนี้ไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกที่นั่งได้ว่า ที่นั่งตรงไหนมันเหมาะสมกับเรา ตรงไหนปลอดภัย หรือตรงไหนมันเราใจกับพี่ พี่ก็จะเลือกตรงนั้น แต่การที่จะเลือกตรงนั้นได้ ข้อดีอย่างหนึ่งก็คือเราได้ทำแบบประเมินความเสี่ยง ซึ่งมันทำให้เราเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น และไม่ไปทำตามอารมณ์ กรณีลงทุนในกองทุน กบข. จุดหมายปลายทางก็คือ ณ วันที่เราเกษียณหรือวันที่เรานำเงินออกจากกองทุนตรงนั้นมากกว่า ถ้าถามพี่วันนี้ต้องให้มันขึ้นไปเยอะๆ พี่ก็เอาขายออกมาไม่ได้อยู่ดี หรือว่ามันจะลงพี่ก็ขายมันออกมาไม่ได้อยู่ดี เพราะฉะนั้นพี่ก็เลยไม่ค่อยที่จะใส่ใจกับความผันผวนระหว่างทางมากนัก ในมุมมองที่พี่เป็นข้าราชการทหารเวลาที่เราถูกสอนมาจากโรงเรียนเสนาธิการว่า ทหารถ้าจะออกรบเราต้องรู้ว่าเราจะเจออะไรในสนามรบ ถ้าวางแผนแล้วไม่ชนะเราก็จะไม่เดินทัพ เราจะเดินทัพต่อเมื่อชนะแล้วในแผน จะไม่ใช่เราไปเอาชนะไปอย่างนี้ไม่มีวันชนะ เช่นกันเมื่อเราลงทุนในกองทุน กบข. ที่นำเงินเราไปลงทุน ต้องบอกว่าเงินก้อนนี้เป็นเงินของเรา ไม่ใช่เงินของ กบข. แต่ว่า กบข. มาบริหารให้เรา เราสามารถที่จะกำหนดผลตอบแทนในอนาคตของเราได้ในวันที่เราเกษียณ ด้วยการที่เลือกแผนการลงทุนให้เหมาะสมกับความเสี่ยงของเรา ถ้าเรารู้ว่าเราสามารถยอมรับความเสี่ยงได้ดีต่ำ ปานกลาง หรือสูง เราก็ไปเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะสมกับความเสี่ยงของเรา เพื่อผลตอบแทนที่เราคาดหวังในอนาคตจะได้เป็นไปตามที่เราคาด

สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ ▶



คุณบัณฑิตพิพัฒน์ สาครัง

นักวิเคราะห์งบประมาณ

สำนักงบประมาณ

ปัจจุบันเลือกแผนหุ้นต่างประเทศ

“เลือกแผนการลงทุนไหนดี ดูประมาณการผลตอบแทนได้ที่แอป กบข.”

แบบใหม่ที่เราสามารถเปลี่ยนเงินทุกก่อนไปลงในแผนที่เราเลือกได้ ก็คือจะทำให้มีความยืดหยุ่นแล้วก็สามารถได้ผลตอบแทนตามที่สมาชิกเลือกแผนทั้งหมด แล้วก็อาจจะทำให้เราสามารถจำกัดความเสี่ยงในกรณีที่สมาชิกอาจจะใกล้เกษียณเราอาจจะเปลี่ยนไปแผนที่ความเสี่ยงต่ำได้ เพื่อรักษาเงินต้นในพอร์ต การเลือกแต่ละครั้งเราก็ต้องดูว่าแผนที่เราจะเลือกใหม่มีผลตอบแทนยังไง คือเราอยากได้ผลตอบแทนประมาณไหนในช่วงเวลาที่เราก่อเกษียณ เพราะว่าในแอป กบข. เขาก็จะมีบอกว่าถ้าเราเลือกแผนนี้เงินประมาณการช่วงเราเกษียณจะได้ประมาณเท่าไร พอหลังจากที่เราตัดสินใจได้แล้ว จะง่ายมากก็คือการเข้าไปในแอป กบข. แล้วก็กดเปลี่ยนแผน ถ้าเราดูในระยะยาว หรือว่าดูจากการบริหารของ กบข. ในแผนหลักที่เปิดมาตั้งแต่ปี 40 ปี 41 ก็คือว่ามันจะให้ผลตอบแทนประมาณ 3-4% ขึ้นมาเรื่อยๆ ก็คือถ้าเราฝากเป็นระยะยาวก็สามารถทำให้เราได้ผลตอบแทนที่มากขึ้นได้ เป็นเรื่องปกติของการลงทุนดีกว่าว่า อาจจะมิตดลบ หรือว่ามิกำไรบ้างในบางช่วง แต่ให้ดูผลในระยะยาวมากกว่า การทำประเมินความเสี่ยงก็คือทำให้เราเข้าใจว่า การเปลี่ยนแผนมันอาจจะไม่ได้ตรงตามความต้องการของเราเสมอ ส่วนหลังจากเลือกมาแล้ว เราก็ต้องยอมรับว่าพอมันเสี่ยงสูง แล้วเรายอมรับได้ก็มีโอกาสที่เงินมันจะติดลบได้หรือว่าผลตอบแทนจะติดลบ เราก็ต้องทำใจแล้วก็รอเวลาให้มันกลับขึ้นมาเหมือนเดิม ก็อยากจะฝากเพื่อนสมาชิก ถ้าใครยังอยู่แผนหลักหรือว่าอาจจะยังไม่เคยเปลี่ยนแผนเลยสักครั้งหนึ่ง ก็อยากให้ลองมาศึกษาแผนต่างๆ ว่าของ กบข. มันมีอะไรบ้าง มีความเสี่ยงแค่ไหน แล้วก็อยากให้ลองทำแบบประเมินความเสี่ยงดูแล้วก็ลองเปลี่ยนแผนดูสักครั้งหนึ่ง ซึ่งตรงนี้เราต้องเข้าใจก่อนว่ามันคือการลงทุน แล้วก็เป็นการออมเพื่อเกษียณ ซึ่งเงินของเราถ้าเราไม่ฝากกับ กบข. หรือว่าไม่ออมกับ กบข. ในอนาคตมันมีอาจจะจะมีเงินเพื่อไหมหรือว่าอะไรอย่างนี้

สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ ▶





คุณชัยพร วิพิทักษ์

ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนหอวัง

ปัจจุบันเลือกแผนลงทุนผสมสัดส่วนเอ

“เลือกแผนการลงทุน ช่วยทวีค่าเงินออมให้เติบโต”

การปลดลือกทำให้เงินทุกประเภทอยู่ในแผนเดียวกัน ผมว่าเป็นข้อดี เพราะจะได้อยู่ในสัดส่วนที่หุ้นที่เราสนใจจะได้มีปริมาณมาก ทำให้สิ่งที่เราสนใจหรือหุ้นตัวที่เราสนใจเติบโตได้เร็วขึ้น การเลือกแผนการลงทุนจะช่วยทำให้เงินออมมีโอกาสเติบโต เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ข้าราชการ ต้องฝากเงินเข้า กบข. อยู่แล้วทุกเดือน ผมก็เลยมองว่าเราต้องบริหารจัดการเงินที่เราฝากไว้ให้มันเติบโตหรือพัฒนาขึ้นไป เราก็ต้องมีความเข้าใจในเรื่องแผนการลงทุนว่าแผนการลงทุนนี้เหมาะกับเราไหม เราต้องอยู่กับแผนนั้นสักระยะหนึ่ง เพื่อให้แน่ใจว่าเราใช้กับแผนการลงทุนนี้หรือเปล่า แต่ถ้าเราเห็นโอกาสเติบโตในแผนการลงทุนอื่นๆ เราถึงจะเปลี่ยนการลงทุน ผมว่ามันทั้งยากและง่าย ถ้ายากก็คือ เราจะต้องมีความรู้ในแผนการลงทุนที่เราจะเลือกใหม่ ว่ามีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด หรือประเมินความเสี่ยงตัวเองว่าเราเหมาะกับแผนการลงทุนใหม่หรือเปล่า ส่วนถ้าเรื่องของการง่ายก็คือการใช้แอปพลิเคชันของ กบข. ที่สามารถกดเปลี่ยนได้ง่ายดาย ก็อยากจะชวนเพื่อนๆ พอเราลงทุนไปแล้ว เราควรจะเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับเรา บางทีเราอายุน้อยๆ ถ้าเราไปอยู่ที่แผนหลัก มันก็จะเติบโตช้า แต่ถ้าเราสามารถที่จะเรียนรู้แล้วก็จัดการแผนการลงทุนได้เอง มันก็จะมีโอกาสเติบโตได้มากในอนาคต ถ้าเรารู้จักวางแผนการลงทุนก็จะสามารถเอาชนะเงินเฟ้อได้

สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ ▶



คุณสุธิสา นัทกุล

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ
กองบริหารทรัพยากรบุคคล
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ปัจจุบันเลือกแผนผสมสัดส่วนเอ

“ทำแบบประเมินความเสี่ยง ช่วยให้เลือกแผนการลงทุนได้เหมาะสม”

อยากได้ผลตอบแทนที่มากขึ้น ก็เลยมองหาแผนการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงขึ้น พอเราต้องการผลตอบแทนที่สูงขึ้นใช่ไหม ซึ่งมันจะพ่วงไปด้วยความเสี่ยงสูงขึ้น เราก็เลยไปทำแบบประเมินความเสี่ยงเพื่อที่จะดูว่าตัวเองสามารถรับความเสี่ยงได้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งผลของการประเมินมันก็จะบอกมาว่าเรารับได้ตั้งแต่ปานกลางขึ้นไปถึงสูง ก็เลยไปเลือกแผนที่มีความเสี่ยงมากขึ้น เราก็เลยเลือกแบบผสมเอง ต้องเข้าใจก่อนว่าการลงทุนนั้นะคะมันมีทั้งระยะสั้นระยะยาว ซึ่งในมุมมองของเราเรามองว่าการลงทุนของ กบข. เป็นการลงทุนระยะยาว ในตอนแรกที่เลือกเสร็จแล้วแล้วผลมันติดลบ อันนั้นเราก็เอากังวลใจอยู่นิดหน่อย แต่ว่าเหมือนพอ มองดีๆ มันก็แค่ช่วงระยะเวลาสั้นๆ ยังไม่สามารถตัดสินได้ว่าการลงทุนนี้จะเป็นผลบวกหรือว่าเป็นผลลบ การทำแบบประเมินความเสี่ยงเป็นสิ่งที่ดี เราต้องทำความเข้าใจแล้วก็ยอมรับความเสี่ยงให้ได้ก่อนที่จะไปเลือกแผนการลงทุน มันจะมีบอกด้วยว่าความเสี่ยงปานกลางมีแผนอะไรบ้าง ความเสี่ยงสูงมีแผนอะไรบ้าง ซึ่งช่วยให้เราสามารถตัดสินใจได้มากยิ่งขึ้น ว่าเราควรจะลงแผนไหนดีหรือจะผสมในอัตราส่วนเท่าไรดี เงิน กบข. มันมีการหักทุกเดือน เราเอาเงินก้อนนี้ไปลงทุนให้เกิดผลตอบแทนดีกว่า แล้วแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับเราคืออะไร เพราะว่าถ้าเราเลือกแผนไม่เหมาะสมกับตัวเอง แล้วไปเลือกตามเพื่อน เพื่อนอาจจะเลือกความเสี่ยงที่สูงมากแล้วเรารับไม่ได้ สุดท้ายเงินที่หายไปก็คือเงินของเรา ดังนั้นเราจึงควรที่จะศึกษาข้อมูลของการลงทุน เลือกแผนให้เหมาะสมกับตัวเราเอง แล้วก็ต้องศึกษาตัวเองด้วยว่าเราอะยอมรับความเสี่ยงได้มากน้อยแค่ไหน

สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ ▶



ร.ต.อ. ดำรงชัย อินยศ

รองสารวัตรกองกำกับการ 4
กองบังคับการตำรวจสันติบาล 3

ปัจจุบันเลือกแผนหุ้นต่างประเทศ

“เลือกแผนการลงทุนให้เหมาะสม มองผลตอบแทนเมื่อเกษียณ”

การที่ กบข. ปลดลือก ให้เงินทุกประเภทมาลงทุนในแผนเดียวกันเป็นส่วนที่ดีมาก เพราะผมจะได้เอาเงินประเดิมและเงินชดเชย ที่ผมมีอยู่มาลงทุนวางแผนการจัดการกับ กบข. เพื่อให้ผลตอบแทนที่ดีขึ้นอย่างที่ผมต้องการการเลือกแผนการลงทุนมีส่วนที่ดี ทำให้เราสามารถคำนวณทิศทางเงินตอบแทนตามที่เรต้องการได้เมื่อเราเกษียณอายุ คือเพื่อนที่ทำงานก็แนะนำหลายแผนให้ดู ว่าแต่ละแผนมีความเหมาะสมแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่สำหรับผมคิดว่าแผนหุ้นต่างประเทศเหมาะกับผม เพราะว่าผลตอบแทนที่ดี ความเสี่ยงก็ยอมรับได้ ซึ่งผมโฟกัสผลตอบแทนในระยะยาวเมื่อเกษียณมากกว่าระหว่างทางไม่กังวลเท่าไร ระหว่างทางแต่ละเดือนที่เราเชื่อมั่นมีความผันผวนอยู่ บางเดือนหุ้นมันถูกแต่เราก็ไม่ได้ worry ตรงนี้ เพราะว่าเราสามารถซื้อจำนวนหุ้นได้เยอะปริมาณมากขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อหุ้นมันเพิ่มมูลค่าขึ้น เราก็ได้กำไรในส่วนนี้คิดว่าเปอร์เซ็นต์ถัวเฉลี่ยมีกำไร มันเป็นเรื่องธรรมชาติของเศรษฐกิจที่ว่าขึ้นมีลง ทิศทางของเศรษฐกิจโลกต่างๆ เพราะแบบประเมินความเสี่ยงสามารถช่วยให้เราตัดสินใจได้ว่าเราเหมาะสมกับแผนไหน ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกันว่าเราลงแผนอะไรบ้าง ผมก็เลือกแผนการลงทุนตามทีผลประเมินความเสี่ยง ซึ่งผมก็ยอมรับได้ ก็อยากจะเชิญชวนเพื่อนๆ สมาชิกให้มาศึกษาข้อมูลในแผนต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับตัวเองในการลงทุนกับ กบข.

สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ ▶



ดีท็อกซ์สุขภาพการเงินให้สดใส พร้อมเริ่มต้นปีใหม่ 2567

เมื่อได้ยินคำว่า "ดีท็อกซ์" ทุกคนมักจะนึกถึงการกินอาหารและวิธีการกำจัดสารพิษในร่างกายโดยทันที ซึ่งจุดมุ่งหมายของการดีท็อกซ์จะเน้นการชะล้างสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพออกไปในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อเริ่มต้นนิสัยการกินหรือฟื้นฟูร่างกายใหม่ แต่รู้หรือไม่ว่าการดีท็อกซ์นั้นยังสามารถนำมาปรับใช้กับเรื่องเงินได้เช่นกัน หรือที่เรียกอีกอย่างว่า ดีท็อกซ์ทางการเงิน (Financial Detox) ในคอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้จะชวนทุกคนมาทำดีท็อกซ์ทางการเงิน เพื่อรักษาสุขภาพการเงินให้สดใสพร้อมเริ่มต้นปีใหม่ 2567 ไปด้วยกัน

ดีท็อกซ์การเงินคืออะไร



"ดีท็อกซ์การเงิน หรือ Financial detox" คือ การชำระล้างทางการเงิน มีหลักการในลักษณะคล้ายกับการดีท็อกซ์ร่างกายที่ต้องการตัดสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพออกไปในช่วงเวลาหนึ่ง แต่การดีท็อกซ์ทางการเงินเน้นไปที่ฟื้นฟูสุขภาพการเงินไม่ใช่ที่สุขภาพร่างกาย เป็นวิธีหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงการกระทำนิสัยการใช้เงินที่ไม่ดี เพื่อให้สามารถบริหารจัดการเงินอย่างมีสติ ช่วยให้ประหยัดเงินได้มากขึ้น มีเงินออมเพิ่มขึ้นหรือชำระหนี้ได้มากขึ้น หรือช่วยลดการเกิดปัญหาทางการเงิน

ขั้นตอนที่ 1 รู้นิสัยการใช้เงินและสถานการณ์การเงินในปัจจุบัน

ถือเป็นขั้นตอนแรกสุดของการทำดีท็อกซ์ทางการเงิน เหมือนการตรวจสุขภาพเบื้องต้นก่อนรักษาด้วยการตรวจสอบสถานการณ์ทางการเงินของคุณ ทำความเข้าใจและรู้จักรายจ่ายแต่ละประเภทของคุณ เริ่มจากรวบรวมและจดรายการทุกสิ่งที่คุณได้ใช้จ่ายเงินไปในเดือนที่ผ่านมา อาจแยกประเภทค่าใช้จ่ายออกเป็น 3 ส่วนหลักๆ คือ ค่าใช้จ่ายจำเป็นสำหรับการครองชีพ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับไลฟ์สไตล์ของคุณ และค่าใช้จ่ายด้านการออมและการลงทุน เพื่อให้เห็นว่าในแต่ละเดือนที่ผ่านมาคุณใช้เงินไปกับค่าอะไรบ้าง วิธีนี้จะทำให้เห็นภาพรวมของสถานการณ์ทางการเงินในปัจจุบันของคุณได้อย่างแท้จริง และการทำดีท็อกซ์ทางการเงินของคุณจะง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ห้ามใจไม่ให้ใช้เงินเกินตัว

เมื่อระบุได้ว่ารายจ่ายของคุณในแต่ละเดือนที่ผ่านมาไปอยู่ที่ไหนบ้าง จากนั้นทำการตรวจสอบว่ารายจ่ายของคุณนั้นเหมาะสมกับรายรับหรือไม่ โดยคาดการณ์รายรับทั้งหมดและค่าใช้จ่ายล่วงหน้า นำตัวเลขรายรับทั้งหมดที่คาดการณ์ไว้มาหักลบค่าใช้จ่าย เพื่อประเมินความสามารถในการใช้จ่ายของคุณ และหากพบว่ามีส่วนของรายจ่ายที่สูงเกินไปหรือเริ่มเจอปัญหาในการจัดการเงิน ควรเริ่มวางแผนและเปลี่ยนวิธีการใช้เงินของคุณเสียใหม่ โดยอาจใช้วิธีจำกัดงบประมาณหรือกำหนดวงเงินที่คุณสามารถใช้ได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดที่คุณสามารถทำได้เลย โดยนำเงินที่เหลือคำนวณออกมาเป็นตัวเลขสำหรับการใช้จ่ายใช้เป็นรายวันหรือรายสัปดาห์ และพยายามใช้จ่ายไม่เกินกว่างบประมาณที่ตั้งไว้ เพื่อควบคุมไม่ให้รายจ่ายของคุณสูงจนเกินไป แต่ถ้าไม่พอคุณควรต้องปรับแผนลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงหรือหาทางเพิ่มรายรับให้มากขึ้น



ขั้นตอนที่ 3 ถัดชีวิตหรูหราทิ้งไปบ้าง

บางครั้งปัญหาเรื่องเงินๆ ทองๆ ก็มาพร้อมกับการใช้ชีวิตที่หรูหราฟุ้งเฟ้อ เช่น ตีหมาแพะหรือเครื่องตีหมาแพะราคาแพงทุกวัน กินอาหารมือหรูเป็นประจำ ออกไปร้านคาเฟ่ดังทุกสัปดาห์ ซื้อสินค้าแบรนด์เนมไม่เคยขาด หรือเสียเงินเท่าไรไม่ว่าแต่ขอเป็นคนหนึ่งที่ขึ้นหนึ่งในกระแส พฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้คุณหมดเงินไปแบบไม่รู้ตัว ดังนั้นควรลดเรื่องเหล่านี้ลง อาจจะต้องถึงขั้นยกเลิกตัดขาดออกไปทั้งหมด แต่ควรต้องค่อยๆ ลดจำนวนลงบ้าง เท่านั้นคุณก็ยังมีความสุขอยู่กับสิ่งที่ชอบ แถมได้ประหยัดเงินในกระเป๋าอีกด้วย

ขั้นตอนที่ 4 พลิกแห่งการ "ยกเลิกการสมัคร"

มาดูกันว่าค่าใช้จ่ายใดบ้างที่ทำให้คุณเสียเงินไปโดยไม่จำเป็น เช่น ค่าฟิตเนส ค่าบริการแอปพลิเคชันดูหนัง ฟังเพลง ค่าบริการสตรีมมิ่งต่างๆ เหล่านี้แม้จะเป็นเพียงรายจ่ายเล็กๆ น้อยๆ แต่รวมกันก็สามารถดูดเงินออกไปจากกระเป๋าได้ไม่น้อยเลย ลองพิจารณาว่าค่าใช้จ่ายรายการไหนบ้างที่สามารถปรับให้ลดลงได้หรือยกเลิกได้ อาจใช้กฎง่ายๆ ของการตัดสินใจยกเลิกการสมัครคือ "3 เดือน" หากคุณไม่ได้ใช้บริการเกิน 3 เดือน ควรยกเลิกบริการนั้นออกไป เพื่อให้คุณมีเงินเพิ่มในกระเป๋าและชำระหนี้ได้มากขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 อย่าลืมหักลบเป้าหมายทางการเงินของคุณ

อย่าลืมหักลบเป้าหมายทางการเงิน เพิ่มความท้าทายเล็กๆ น้อยๆ ให้กับตัวคุณ เพื่อกระตุ้นให้การสร้างนิสัยการออม คุณสามารถนำหลักการ S.M.A.R.T. มาใช้ในการตั้งเป้าของคุณได้ การมีเป้าหมายการเงินที่ชัดเจนและเป็นไปได้ วัตถุประสงค์เป็นตัวเลขได้ และมีกรอบของเวลาที่ชัดเจนว่าต้องสำเร็จเสร็จสิ้นเมื่อไหร่ ซึ่งอาจเป็นระยะสั้นหรือระยะยาวก็ได้ จะช่วยให้คุณบริหารจัดการลำดับความสำคัญของเป้าหมาย มีทิศทางที่ชัดเจนสามารถปฏิบัติได้ และช่วยประเมินความก้าวหน้าในการบรรลุเป้าหมายของคุณได้ ลดโอกาสที่จะล้มเหลวได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 ทำให้ทุกอย่างเป็นอัตโนมัติ

เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่สามารถนำไปใช้เพื่อให้การปฏิบัติตามเป้าหมายทำได้ง่ายขึ้น คือการทำให้กระบวนการนี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ด้วยการตั้งค่าการหักบัญชีเงินฝากจากบัญชีหลักหรือบัญชีเงินเดือนอัตโนมัติ หรือการออมแบบ DCA ตัดตรงเข้าบัญชีไม่ว่าจะเป็นบัญชีเงินออมและการลงทุนต่างๆ ซึ่งบางองค์กรมีตัวช่วยออมอัตโนมัติอยู่บ้างแล้ว เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ สำหรับข้าราชการที่เป็นสมาชิก กบข. คุณอาจเลือกใช้วิธีเพิ่มอัตราการออมหรือออมเพิ่มได้ โดยอาจเริ่มจาก 1% ที่ทำให้คุณมั่นใจว่าทำได้แน่ แบบไม่ต้องใช้ความพยายามที่มากเกินไป เมื่อทำได้ต่อเนื่องหรือมีเงินเหลือมากขึ้นแล้วค่อยปรับเพิ่มทีละน้อย การทำทุกอย่างให้เป็นอัตโนมัติจะช่วยให้คุณไม่ลืมออมเงินอย่างแน่นอน

ท้ายนี้ นิสัยทางการเงินหรือนิสัยการใช้จ่ายของแต่ละคนขึ้นอยู่กับกรอบความคิด มันอาจจะเกิดขึ้นได้จากสิ่งรอบตัวทำให้กลายเป็นนิสัยการใช้เงินที่ดีและไม่ดีปะปนกันไป ดังนั้นการดีท็อกซ์การเงินจึงเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยทำลายหรือชำระล้างนิสัยการใช้เงินที่ไม่ดีของคุณออกไป มาลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เงินและจัดการกับการเงินของคุณมีละเล็กละน้อย เชื่อว่าชีวิตการเงินที่สดใสพร้อมรับปีใหม่ก็จะตามมาอย่างแน่นอน ... 



กองทุนลดหย่อนภาษี น้องใหม่ ESG

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาแนวคิดในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน หรือที่รู้จักกันว่า “ESG” เริ่มเข้ามามีบทบาทเกี่ยวกับการพัฒนาและการดำเนินกิจการขององค์กรที่คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อ 3 ด้านหลัก คือ สิ่งแวดล้อม สังคม การกำกับดูแล โดย “E” Environment เป็นหลักเกณฑ์ที่คำนึงถึงในด้านความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม “S” Social เป็นหลักเกณฑ์ที่ใช่ว่าบริษัทมีการจัดการความสัมพันธ์และมีการสื่อสาร กับลูกค้า ชัพพลายเออร์ ลูกค้า หรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างไร และ “G” Governance เป็นหลักการที่ใช่ว่าบริษัทมีการจัดการบริการความสัมพันธ์ในการกำกับดูแลอย่างไร เพื่อให้มีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพโปร่งใส ตรวจสอบได้ และคำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสีย

ทั้งนี้ แนวคิด ESG ช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ธุรกิจ ด้วยการสะท้อนบทบาทความรับผิดชอบต่อธุรกิจที่มีต่อผู้มีส่วนได้เสีย และการนำเสนอผลการดำเนินงานในการพัฒนาธุรกิจให้เติบโตอย่างยั่งยืน ซึ่งในหลายๆ ประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญกับการลงทุนแบบยั่งยืน และกำลังมีอิทธิพลในตลาดการลงทุนมากขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงในประเทศไทยด้วยเช่นกัน โดยเมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2566 ที่ผ่านมา คณะรัฐมนตรีมีมติอนุมัติหลักการร่างกฎกระทรวงให้การลงทุนในหน่วยลงทุนของกองทุนไทยเพื่อความยั่งยืน หรือ ThaiESG เพื่อส่งเสริมการลงทุน และมาตรการทางภาษี โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2566 ไปจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2575 สำหรับใครที่กำลังมองหากองทุนเพื่อใช้ลดหย่อนภาษี กองทุนรวมไทยเพื่อความยั่งยืน หรือ “Thailand ESG Fund (ThaiESG)” ก็เป็นอีกหนึ่งกองทุนที่น่าสนใจ ซึ่งก่อนการตัดสินใจคอลลิมนลงทุนจะพาไปทำความเข้าใจและวิเคราะห์กันก่อนว่ากองทุนนี้คืออะไร มีความแตกต่างจาก กองทุนSSF, RMF หรือ LTF ที่เคยออกมาในอดีตอย่างไร และเหมาะกับใครบ้าง

“กองทุนไทยเพื่อความยั่งยืน ” หรือ “ Thailand ESG Fund (ThaiESG)” คือ การลงทุนในกองทุนรวมที่มีนโยบายลงทุนในหุ้นไทย และตราสารหนี้ไทย ที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืนตามหลัก ESG โดยผู้ออกทรัพย์สินเป็นภาครัฐหรือกิจการที่จัดตั้งขึ้นตามกฎหมายไทย และได้รับการจดทะเบียนเป็นกองทุนทรัพย์สินแล้ว และสำหรับผู้ซื้อกองทุนดังกล่าวจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีเพื่อใช้ลดหย่อนภาษีได้สูงสุดไม่เกิน 30% ของเงินได้ และไม่เกิน 100,000 บาท สำหรับปีภาษีที่มีการลงทุน รวมทั้งเงินหรือผลประโยชน์ที่ได้จากการขายคืนหน่วยลงทุน จะได้รับยกเว้นไม่ต้องนำมารวมคำนวณเพื่อเสียภาษีถ้าการลงทุนเป็นไปตามเงื่อนไขที่กรมสรรพากรประกาศกำหนด โดยต้องถือหน่วยลงทุนไม่น้อยกว่า 8 ปีเต็ม แบบวันชนวันนับตั้งแต่วันที่ซื้อหน่วยลงทุน ไม่มีข้อผูกมัดให้ต้องซื้อต่อเนื่อง ซึ่งวงเงินลดหย่อนภาษีแยกออกจากกองทุนอื่นๆ ทั้ง SSF RMF กองทุนบำนาญต่างๆ และประกันชีวิตแบบบำนาญ (ซึ่งสามารถลดหย่อนภาษีได้รวมกันสูงสุด 5 แสนบาท) ซึ่งจากข้อมูลข้างต้น หากเรานำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับระหว่าง กองทุน Thai ESG กับ กองทุนประเภท RMF SSF จะพบความแตกต่างตามตารางดังนี้



	RMF (Retirement Mutual Fund)	SSF (Super Saving Fund)	Thai ESG (Thailand ESG Fund)
นโยบายการลงทุน	ลงทุนได้หลายสินทรัพย์ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ	ลงทุนได้หลายสินทรัพย์ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ	ลงทุนในหุ้นไทย และ ตราสารหนี้ไทย ที่เข้าหลักเกณฑ์ ESG
ระยะเวลาการลงทุน	ต้องถือจนถึงอายุ 55 ปี และครบ 5 ปี นับจากวันที่ซื้อ ต้องซื้อต่อเนื่องทุกปี หรือ ปีเว้นปี	10 ปี นับจากวันที่ซื้อ	8 ปี นับจากวันที่ซื้อ
สิทธิประโยชน์ทางภาษีและเว้นไอ	ไม่เกิน 30% ของรายได้ทั้งปี และ ไม่เกิน 500,000 บาท เมื่อรวมกับกองทุนเพื่อการเกษียณอื่นๆ	ไม่เกิน 30% ของรายได้ทั้งปี และ ไม่เกิน 200,000 บาท เมื่อรวมกับกองทุนเพื่อการเกษียณอื่นๆ	ไม่เกิน 30% ของรายได้ทั้งปี และ ไม่เกิน 100,000 บาท (ไม่รวมกับวงเงิน 500,000 บาท เดิม)
ปีที่ใช้สิทธิลดหย่อน	ปี 2563 เป็นต้นไป	ปี 2563 - 2567	ปี 2566 - 2575

หมายเหตุ: กรอบวงเงินลดหย่อนภาษี 500,000 บาท รวมการลงทุนในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กบข. เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ และกองทุนการออมแห่งชาติ (ที่มา: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย)

จากตารางเราสามารถวิเคราะห์ได้ว่ากองทุน ThaiESG จะเหมาะกับผู้มีวัตถุประสงค์ในการลงทุนโดยแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้ที่ต้องการลงทุนในบริษัทที่ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนของไทยตามหลัก ESG
2. ผู้ที่ต้องการใช้สิทธิลดหย่อนภาษี โดยใช้ระยะเวลาลงทุนไม่นาน
3. ผู้ที่ต้องการลดหย่อนภาษีเพิ่มเติม นอกเหนือจากกรอบการลงทุนเพื่อการเกษียณเดิม 500,000 บาท

ซึ่งจะเห็นได้ว่ากองทุน Thailand ESG Fund (ThaiESG) มีเงื่อนไขและหลักเกณฑ์เพื่อการลงทุน และเพื่อใช้ลดหย่อนภาษีได้เช่นเดียวกับกองทุนประเภท RMF SSF แต่มีความแตกต่างกันในนโยบายการลงทุนและเงื่อนไขในการลดหย่อนภาษี ดังนั้น การตัดสินใจซื้อกองทุนจึงควรทำความเข้าใจกองทุนแต่ละประเภท และพิจารณาจัดสรรเงินลงทุนให้เหมาะสมกับเป้าหมายของตนเองก่อนลงทุนเสมอ และสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้มีรายได้ที่ต้องเสียภาษี คือ การวางแผนภาษีซึ่งจะช่วยให้เรามีเวลาทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาษีอย่างถูกต้องครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของสิทธิประโยชน์ทางภาษี ถ้าหากวางแผนได้อย่างรัดกุมตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้ได้รับผลประโยชน์คุ้มค่า มีเวลาศึกษาหาข้อมูลและตัดสินใจเกี่ยวกับการลงทุนเพื่อลดหย่อนภาษีมากขึ้น ไม่ต้องรีบลงทุนในช่วงโค้งสุดท้ายของปีที่จะทำให้เสียโอกาสในการลงทุนที่เหมาะสม รวมถึงในแต่ละปีจะมีการปรับเปลี่ยนเงื่อนไข หลักเกณฑ์ใหม่ๆ จึงควรหมั่นติดตามข่าวสารอยู่เสมอ เพื่อให้การวางแผนภาษีถูกต้องและมีประสิทธิภาพที่สุดนั่นเอง ... 



กบข. จัดพิธีบำเพ็ญกุศลและทำบุญตักบาตร เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ประจำปีพุทธศักราช 2566

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลและทำบุญตักบาตรพระภิกษุสงฆ์จำนวน 9 รูป เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2566 เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล โดยมีคณะผู้บริหาร พนักงาน กบข. และผู้เข้าในอาคารอับดุลราฮิม เข้าร่วมพิธี ณ สำนักงาน กบข. อาคารอับดุลราฮิม เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2566



กบข. ถวายรางวัลรัฐบาลดิจิทัล 5 ปีซ้อน พร้อม 3 รางวัลหน่วยงานคุณภาพ มุ่งสู่องค์กรดิจิทัลเต็มรูปแบบ

กบข. ได้รับรางวัลรัฐบาลดิจิทัล ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 และ 3 รางวัลหน่วยงานคุณภาพ สะท้อนถึงการพัฒนาสู่การเป็นองค์กรดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง ครอบคลุมทุกความต้องการของสมาชิก

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้รับรางวัลรัฐบาลดิจิทัล ประจำปี 2566 (Digital Government Awards 2023) หน่วยงานที่มีการยกระดับองค์กรสู่การเป็นรัฐบาลดิจิทัล จากนางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี จัดโดย สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) ณ ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2566 โดย กบข. ได้รับรางวัลรัฐบาลดิจิทัล หน่วยงานระดับกรมที่ให้บริการเป็นหลัก ติดต่อกันเป็นปีที่ 5 นับได้ว่า กบข. ได้มีการพัฒนาบริการดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง และตอบสนองครอบคลุมทุกความต้องการของสมาชิก โดยเฉพาะเมนู My GPF & My GPF Twins บนแอป กบข. เครื่องมือที่ช่วยให้สมาชิกวางแผนทางการเงินให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อวันเกษียณที่ดีกว่า และเป็นการช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญกับการวางแผนการเงินเพื่อวันเกษียณมากขึ้น

นอกจากนี้ กบข. ยังได้รับการพิจารณา 3 รางวัลหน่วยงานคุณภาพ ได้แก่ รางวัลหน่วยงานคุณภาพด้านการใช้ธรรมาภิบาลข้อมูลภาครัฐ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 รางวัลหน่วยงานคุณภาพด้านการเปิดเผยข้อมูลผ่านศูนย์กลางข้อมูลเปิดภาครัฐ (data.go.th) และรางวัลหน่วยงานคุณภาพด้านบุคลากรดิจิทัล

“4 รางวัลที่ กบข. ได้รับในครั้งนี้ สะท้อนถึงความสำเร็จในการพัฒนาบริการดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ครอบคลุมทุกความต้องการของสมาชิก ตั้งแต่วันที่เข้ารับราชการ จนถึงวันที่เกษียณราชการหรือออกจากราชการ และหลังจากออกจากราชการกับบริการออมต่อ รวมไปถึงการผลักดันให้หน่วยงานมีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนสู่รัฐบาลดิจิทัล ด้วยการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลของบุคลากรในหน่วยงาน อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการใช้ธรรมาภิบาลข้อมูลภาครัฐ ให้มีการจัดเก็บ ใช้งาน และเผยแพร่เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างหน่วยงาน และการเปิดเผยข้อมูลเปิดภาครัฐ เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล” ดร. ศรีกัญญา กล่าว





กบข. ร่วมแสดงสัญลักษณ์ต่อต้านทุจริต พร้อมเป็นองค์กรที่ตระหนักถึงธรรมาภิบาล

กบข. เข้าร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชันสากล (ประเทศไทย) แสดงสัญลักษณ์ต่อต้านการทุจริต พร้อมจัดกิจกรรมให้ผู้บริหารและพนักงานร่วมกันแสดงจุดยืนการเป็นองค์กรที่ตระหนักถึงธรรมาภิบาล

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการทุจริตและการคอร์รัปชันมาโดยตลอด จึงได้เข้าร่วมแสดงสัญลักษณ์ต่อต้านการทุจริต ในงานวันต่อต้านคอร์รัปชันสากล (ประเทศไทย) ภายใต้แนวคิด “Break The Corruption ไม่ทำ ไม่ทน ไม่เฉย รวมไทยต้านโกง” โดยนายแมน ชุตติชเดช รองเลขาธิการกลุ่มงานกลยุทธ์ลงทุนและบริหารจัดการกองทุน พร้อมผู้บริหารและพนักงาน กบข. ร่วมแสดงพลังและประกาศเจตนารมณ์ในการต่อต้านทุจริตอย่างพร้อมเพรียงกัน งานดังกล่าวจัดโดยสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ปปช.) สำนักงานป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ (ป.ป.ท.) องค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) และภาคีเครือข่าย ณ อาคารศูนย์การประชุม อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2566

นอกจากนี้ กบข. ยังได้จัดกิจกรรมภายในองค์กร ให้คณะผู้บริหารและพนักงาน ร่วมกันแสดงจุดยืนการเป็นองค์กรที่ตระหนักถึงธรรมาภิบาล ประกาศเจตนารมณ์ต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบ พร้อมทั้งบูรณาการแนวทางป้องกันและต่อต้านการทุจริตให้เกิดเป็นรูปธรรมในทุกกระบวนการปฏิบัติหน้าที่ตลอดจนบริหารองค์กร ให้เป็นไปอย่างซื่อสัตย์ สุจริต โปร่งใส และตรวจสอบ ซึ่งจัดขึ้น ณ สำนักงาน กบข.



กบข. คว่ำรางวัล รัฐบาลดิจิทัล 5 ปีซ้อน



DIGITAL GOVERNMENT AWARDS 2023

พร้อม 3 รางวัลหน่วยงานคุณภาพ

- ด้านการใช้ธรรมาภิบาลข้อมูลภาครัฐ (Data Governance) ติดต่อกันเป็นปีที่ 3
- ด้านการเปิดเผยข้อมูลผ่านศูนย์กลางข้อมูลเปิดภาครัฐ (data.go.th)
- ด้านบุคลากรด้านดิจิทัล

“กบข. มุ่งมั่นพัฒนาบริการดิจิทัลให้ครอบคลุมทุกความต้องการสมาชิก และยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาล”



ปรับตัวเองเป็นเวอร์ชันใหม่ กับ 7 นิสัย ให้ใจโลกว่าปีเก่า

การเปลี่ยนตัวเองเพื่อที่จะทำอะไรบางอย่างให้ชีวิตดีขึ้น หลายคนอาจจะนึกถึงการเปลี่ยนแปลงในสิ่งใหญ่ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ รอบตัว แต่ลงมือทำเป็นประจำก็สามารถสร้างความเคยชินและกลายเป็นนิสัยใหม่ได้ ซึ่งในคอลัมน์ Money Buddy ฉบับเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาได้นำสาระน่ารู้จากหนังสือ “Atomic Habits ถอดบทเรียนให้ชีวิตดีกว่าที่เป็น” มาฝากกันไปแล้ว มาอ่านกันต่อในคอลัมน์ WOW ว่า การปรับตัวเองให้เป็นเวอร์ชันใหม่กับ 7 นิสัยเล็กๆ ให้ชีวิตใจโลกว่าปีเก่า มีอะไรบ้าง

1. ตอบโต้ให้ช้าลง ลองตอบสนองกับเรื่องที่เขาถามหาคุณให้ช้าลง ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นปัญหาหรือโอกาสที่เข้ามาในชีวิตคุณ การตอบโต้เมื่อรู้สึกโมโห หรือการแสดงออกต่อประเด็นต่างๆ ให้คิดก่อนตอบโต้เสมอ ไม่ตอบโต้ด้วยความใจร้อน หรือตอบแบบทันทีโดยไม่ให้เวลากับตัวเองได้ทำความเข้าใจประเด็นต่างๆ อย่างแท้จริง

2. ถัดใจลงมือทำให้เสร็จแม้ไม่อยากทำ เมื่อคุณมีความรู้สึกผลัดวันประกันพรุ่งกับงานชิ้นใดสิ่งหนึ่ง ลองตัดสินใจสั่งมือทำงานนั้นให้เสร็จ แม้ว่าในขณะนั้นคุณจะไม่อยากทำ หรือลองลงมือทำทันทีกับกิจวัตรประจำวันเล็กๆ ของคุณ เช่น ถ้างานทันทีหลังจากที่กินข้าวเสร็จ หลังจากนั้นจึงค่อยๆ ขยายความยากของงานขึ้น และฝึกให้เคยชินจนกลายเป็นนิสัย

3. งดโซเชียลมีเดียสักวัน แม้จะเป็นเรื่องที่ยากสำหรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันที่คุณสามารถเข้าถึงความสะดวกสบายและอัปเดตข่าวสารต่างๆ ได้ผ่านสมาร์ตโฟนเพียงเครื่องเดียว แต่หากลองฝึกไปทีละเล็กทีละน้อย เริ่มต้นจากเดือนละหนึ่งวัน หรือกำหนดเวลาสิ้นสุดการเข้าโซเชียลมีเดียในแต่ละวัน เช่น งดใช้โทรศัพท์มือถือหลังสี่ทุ่ม หรือใช้เฉพาะที่จำเป็นและใช้ให้น้อยที่สุด งดข่าวสารที่ไม่จำเป็น และหันมาใช้เวลากับตัวเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวให้มากขึ้น

4. กินอย่างมีสติ หลายคนอาจเคยชินกับการกินข้าว ทำงาน ประชุม หรือเล่นโซเชียลมีเดียไปพร้อมๆ กัน เพราะฉะนั้นลองมาปรับเปลี่ยนนิสัย โดยให้ความสนใจจดจ่ออยู่กับรสชาติและอาหารที่อยู่ตรงหน้า เคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ ฝึกกินโดยไม่ทำกิจกรรมอื่นๆ ไปด้วย เช่น เล่นมือถือไปกินไป หรือทำงานไปกินไป ซึ่งการกินอย่างมีสติจะช่วยให้คุณมีความสุขภาพที่ดีขึ้น และสามารถควบคุมปริมาณการกินให้พอเหมาะ และยังได้ใช้เวลาไปกับการพิจารณาอาหารที่กินเข้าไปเพื่อปรับเปลี่ยนและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น

5. ปรับสมดุลชีวิตทำงาน หรือ Work-life balance สิ่งนี้จะช่วยให้คุณมีความสุขขึ้นได้ ลองหาความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวเพื่อลดผลกระทบจากการแบกรับภาระหน้าที่การทำงานที่มากเกินไป ซึ่งคุณไม่จำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับงานไปเสียทั้งหมด แต่คุณสามารถแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน ดูแลสุขภาพ อยู่กับครอบครัว และทำงานอดิเรกควบคู่ไปได้ ลองตั้งเป้าหมายการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน เพื่อจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนของคุณ ที่สำคัญคุณต้องเคารพเวลาพักผ่อนของตนเองเมื่อถึงเวลาด้วยนะ

6. มีสติก่อนซื้อ หยุดคิดสักนิดก่อนตัดสินใจซื้อ ลองหาเหตุผลที่ควรซื้อของสิ่งนั้นแทนความอยากได้ด้วยอารมณ์ ลองปล่อยให้ตัวเองได้มีเวลาคิดถึงความเป็นของสิ่งนั้นก่อน ไม่ปล่อยให้โปรโมชั่นมีอิทธิพลกับคุณมากเกินไป ซึ่งสามารถเริ่มต้นได้จากการจดรายการสิ่งของที่ต้องการซื้อไว้ แล้วนำมาพิจารณาทีหลังว่าอะไรมีความจำเป็นจริงๆ ที่จะต้องซื้อก่อน หรือในกรณีของสินค้าลดราคาให้พิจารณาจากราคาเต็มของสินค้าดังกล่าวว่าถ้าไม่ลดราคาเราจะซื้อหรือไม่ และสินค้าชิ้นนั้นมีความเร่งด่วนในการซื้อแค่ไหน

7. งดทุกไอเดียที่เกิดขึ้น คุณอาจเป็นคนหนึ่งที่ขี้ใจน้อยจริงๆ ได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่แล้วไอเดียนั้นก็กลับหายไปเพียงเพราะคุณคิดว่าไม่ต้องจดก็จำได้ ลองเปลี่ยนมาจดทุกความคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน ไม่ว่าจะเป็นการจดด้วยปากกาลงในกระดาษ หรือจะเป็นการจดบันทึกด้วยโปรแกรมในมือถือที่อยู่ใกล้ตัวคุณนั้น เพราะเราไม่มีทางรู้ได้เลยว่าไอเดียใหม่ๆ จะเกิดขึ้นอีกตอนไหนบ้าง และบางทีไอเดียต่างๆ ที่คุณจดไว้อาจจะเป็นประโยชน์ในอนาคตก็ได้

อย่าลืม! ลองเลือกสักหนึ่งนิสัยไปลองปรับใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ คอลัมน์ WOW เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งเล็กๆ สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้ ขอให้ทุกคนมีชีวิตที่ใจโลกว่าปีเก่า... 



LINE กบข. “เป็นได้มากกว่าเพื่อน”

เพิ่มเพื่อนเท่านั้น

แชทสอบถาม
กับเจ้าหน้าที่ได้

ดูยอดเงินบนไลน์ไม่ได้
เสียเวลาสลับ
ไปแอป กบข. อีก



เพิ่มเพื่อนและ
ลงทะเบียนไลน์

แชทสอบถาม
กับเจ้าหน้าที่ได้

ดูยอดเงินบนไลน์ได้เลย
ปลอดภัยหายห่วง

แจ้งออมเพิ่ม เลือกแผน
โหลดใบแจ้งยอด รับสิทธิพิเศษ
และอีกมากมายที่ทำบนไลน์ได้
ไม่ต้องกังวลพื้นที่ติดตัวแอป
บนมือถือ

รับแจ้งเตือนข้อมูลสำคัญ
และสิทธิพิเศษเฉพาะคุณเป็นประจำ

ดีกว่า!... ถ้าเพิ่มเพื่อน
และลงทะเบียน LINE กบข. @gpfcommunity

ออกจากราชการทุกกรณี สมาชิกมีสิทธิได้รับเงินคืนจาก กบข.

สมาชิก กบข. พ้นสภาพ | สมาชิกออกและกลับเข้ารับราชการใหม่ | ทายาท

สามารถเช็คสถานะ สมาชิกมีสิทธิรับเงิน กบข. คงค้างอยู่หรือไม่ ?

ได้ที่เว็บไซต์ กบข. เลือกเมนู “ตรวจสอบสิทธิการรับเงินคงค้างจาก กบข.”



แสกน QR Code

หากมีสิทธิคงค้าง! สมาชิก หรือ ทายาท(กรณีสมาชิกเสียชีวิต)
สามารถดำเนินการยื่นเรื่องขอรับเงิน กบข. ได้ ผ่านเจ้าหน้าที่หน่วยงานต้นสังกัดสุดท้าย
ที่ออกจากราชการ หรือกรณีสมาชิกออกและกลับเข้ารับราชการใหม่ โปรดติดต่อ
เจ้าหน้าที่หน่วยงานต้นสังกัดที่บรรจุกลับเข้ารับราชการใหม่



กบข. รู้ทันภัย

ไม่เชื่อ - ไม่โอนไว - ไม่แนใจให้เช็ก

**ศูนย์รับแจ้งเหตุ-บอกข่าวเตือนภัย
มีอาชีพแอบอ้างเป็น กบข.**

ใช้กพดกิจกรรมมีอาชีพ

ใช้ช่องทางสื่อสารหลัก กบข.

มีคำแนะนำเมื่อโดนหลอก





@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)