

# My GPF

วารสาร กบข.  
Aug 2024

## “เกษียณรุ่นพี่”

ส่งต่อความหวังดี...สู่รุ่นน้อง



รวมคำถามยอดฮิตจากสมาชิก  
ที่ใช้บริการศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อการระหนึ  
เกิน 70% ของรายได้

Mindset การลงทุนที่ต้องรู้...  
ก่อนเปลี่ยนแผนการลงทุน



# ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน  
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

## GPF EXPERIENCE

รวมคำถามยอดฮิตจากสมาชิก  
ที่ใช้บริการศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.

### Deal 4 You

บอกรักแม่ด้วยของขวัญแสนอบอุ่น  
กับ 5 ดีลส่วนลดพิเศษ

### เรื่องจากปก

“เกษียณรุ่นพี่”  
ส่งต่อความหวังดี...สู่รุ่นน้อง

### Money Buddy

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อภาระหนี้  
เกิน 70% ของรายได้

### ลงทุนลงทุน

Mindset  
การลงทุนที่ต้องรู้

### WOW

7 วิธีอมตะ  
อภัสกิลไม่ให้ตกเทรนด์



Aug 2024

คุณเคยสงสัยไหมว่าทำไมคนที่ประสบความสำเร็จ จึงต้องมี "แรงบันดาลใจ" นี่คือการถามสำคัญที่ทำให้ใครหลายคน ต่างพากันค้นหาแรงบันดาลใจเพื่อเป็นไฟผลักดันความสำเร็จ ในชีวิต เพราะแรงบันดาลใจที่ตื่นอกจากจะช่วยให้คุณเห็น ภาพความสำเร็จที่ปลายทางของเป้าหมายแล้ว ยังเป็นพลัง วิเศษที่ช่วยเพิ่มความมุ่งมั่นให้คุณทำตามเป้าหมายจนสำเร็จ แรงบันดาลใจเป็นเครื่องนำพาชีวิตของใครหลายคนพบกับ ความสำเร็จมาหนักต่อนัก...วารสาร กบข. ฉบับนี้จะพาคุณไป รู้จัก โครงการ “เกษียณรุ่นพี่” GPF Senior กับการรวมตัว ครั้งสำคัญของเหล่ารุ่นพี่ที่จะมาแชร์แนวคิดการบริหารเงิน ออมเพื่อการเกษียณ หรือเงินก้อน กบข. ให้คุณได้ติดตาม ผ่านช่องทางสื่อสารต่างๆ ของ กบข. เพื่อเตรียมพร้อม “เกษียณมีความสุข” ได้ดังที่ตั้งใจ

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมา ผูกให้ติดตามกันอีกเช่นเคย โดยคอลัมน์ลงทุนลงทุน ได้ รวบรวม Mindset สำคัญของการลงทุนที่คุณต้องรู้เพื่อช่วย ให้คุณตัดสินใจลงทุนได้ดีขึ้นและสามารถจัดการกับความ ท้าทายที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพาคุณไปเจาะลึก “ผลกระทบสำคัญเมื่อมีภาระหนี้เกิน 70% ของรายได้” ในคอลัมน์ Money Buddy และสนุกไปกับ “7 วิธีอมตะ อภัสกิลไม่ให้ตกเทรนด์” กับคอลัมน์ WOW และกลับมา พบกันใหม่ในฉบับหน้า...

กองบรรณาธิการ



เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจกได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Tns. 1179

Line : @GPFcommunity

### กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุสชาติ  
นันท์นภัส รัตนเสรินทร์  
พีรภัศน์ ชัยอภิณัฒิตมา  
วีรญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์  
ประภาวรรณ ทอไช  
กัญญา ศิริวรรณ  
สทิธพร เกตุอินทร์



# รวมคำถามยอดฮิตจากสมาชิก ที่ใช้บริการศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังหนักใจเรื่องการเงิน หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการบริหารเงินออมที่มีใน กบข. วันนี้ทุกเรื่องการเงินของคุณจะง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะทุกคำถามของสมาชิก...มีคำตอบที่ “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.” หรือ GPF FA Center ที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการให้ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ รวมถึงบริการต่างๆ ที่ช่วยท้าวักเงิน กบข. ให้กับสมาชิกเพื่อให้มีเงินเพียงพอยามเกษียณ

ความพิเศษของศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. นอกจากจะเป็นที่พึ่งเมื่อคุณต้องตัดสินใจเรื่องการเงินแล้ว ที่นี่ยังให้คำปรึกษาสมาชิกเป็นรายบุคคล เพื่อให้คุณรู้สึกเหมือนมีเพื่อนคู่คิด หรือผู้ช่วยส่วนตัวคอยอยู่เคียงข้างให้ความรู้และคำแนะนำเรื่องการเงินอย่างใกล้ชิดด้วยทีมที่ปรึกษาการเงินของ กบข. ที่พร้อมให้คำปรึกษาด้วยข้อมูลที่เหมาะสมกับสมาชิกแต่ละบุคคล คุณจึงสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประกอบการตัดสินใจทางการเงินและการลงทุน หรือเป็นแนวทางในการวางแผนการเงินได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้รวบรวมรวบรวมคำถามยอดฮิตจากสมาชิกที่ใช้บริการศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. มาฝากมาดูว่าในช่วงที่ผ่านมา มีคำถามใดที่ตรงกับคำถามในใจคุณบ้าง

**ควรเลือกแผนการลงทุนไหนดี ?**

**แผนการลงทุนไหนเหมาะกับสถานการณ์ลงทุนช่วงนี้ ?**

**เปลี่ยนแผนเป็นแผนสมดุลตามอายุดีไหม ?**

**แผนสมดุลตามอายุในแต่ละช่วงอายุต่างกันอย่างไร ?**

**หากเกษียณอายุราชการที่อายุ 60 ปี สามารถเลือกแผนสมดุลตามอายุ 70 ปีได้ไหม ?**

**แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) กับแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) แตกต่างกันอย่างไร ?**

**เปลี่ยนแผนแล้วจำนวนหน่วยลงทุนจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง ?**

**ถ้าผสมสัดส่วนการลงทุนเองจะมีโอกาสสร้างผลตอบแทนได้มากขึ้นแค่ไหน ควรผสมกับอย่างไร ?**

**กำลังเปลี่ยนแผนการลงทุนใหม่ ควรเลือกแผนไหนดีที่ได้เงินเกษียณมากกว่าแผนหลัก ?**

**ควรเปลี่ยนแผนการลงทุนตามเมนู แนะนำดีไหม ?**

**ถ้าเลือกแผน “หุ้นไทย” แผนนี้ลงทุนในสินทรัพย์ใดบ้าง ?**

**อยากเลือกแผนทองคำ กับ “แผนหุ้น 65” ได้ไหม ?**

**ออมเพิ่ม 27% หากเกษียณจะได้เงินจาก กบข. เท่าไหร่ ?**

**เปลี่ยน “แผนหลัก” ไป “แผนหุ้นต่างประเทศ” ทำไมยอดเงินลด ?**

**ปัจจุบันมีอายุราชการ 27 ปี แล้ว หากลาออกก่อนเกษียณได้รับเงินอะไรบ้าง ?**

ปัจจุบันศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. เปิดบริการให้คำปรึกษาครอบคลุมข้อมูล 5 หัวข้อ ประกอบด้วย วางแผนเกษียณ ออมเพิ่ม เลือกแผนการลงทุน ออมต่อ และบริหารจัดการเงิน/จัดการหนี้ และยังสามารถใช้บริการได้ไม่จำกัดเรื่อง ไม่จำกัดจำนวนครั้ง และไม่มีค่าบริการใดๆ นอกจากนี้คุณยังหมดกังวลด้วยความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล โดยสามารถนัดหมายปรึกษาด้วยตนเองได้ง่าย ๆ บน My GPF Application กดเข้าไปที่หน้ารวมเมนู จากนั้นเลือก “เมนูนัดหมายปรึกษา” และหัวข้อที่ต้องการรับคำปรึกษา พร้อมกำหนดวันและเวลาที่คุณสะดวกเพื่อรับบริการได้เลย ...



## บอกรักแม่ด้วยของขวัญแสนอบอุ่น กับ 5 ดีลส่วนลดพิเศษ



วันแม่เวียนมาอีกปี เชื่อว่าเหล่าลูกๆ น่าจะกำลังมองหาของขวัญสักชิ้นเพื่อมอบให้กับคุณแม่ในโอกาสพิเศษแบบนี้แน่นอน แต่ถ้าใครยังไม่ค่อยมีของขวัญที่ถูกใจ DEAL4YOU ขอชวนคุณมาบอกรักแม่ด้วยของขวัญแสนอบอุ่นกับไอเดียง่ายๆ จาก 5 ดีลส่วนลดพิเศษเพื่อสมาชิก กบข.



### 1 ดูแลสายตาคุณแม่

ด้วยแว่นตาคุณภาพจากร้านจอแว่น ที่มีประสิทธิภาพกว่า 70 ปี เชี่ยวชาญด้านสายตาในทุกขั้นตอน ด้วยดีลส่วนลด 25% สำหรับกรอบแว่นสายตา แว่นกันแดด และเลนส์



### 2 ให้คุณแม่สวมเหมือนเดินบนรันเวย์!

ด้วยเสื้อผ้าแบรนด์ Guy Laroche, C&D, GSP LOFFICIEL และ Jousse ดีลส่วนลด 20% ที่ร้านสาขาและที่เคาน์เตอร์ในห้างสรรพสินค้า เช่น ทริล เดอะมอลล์ โรบินสัน และห้างสรรพสินค้าอื่นๆ ทั่วประเทศ



### 3 เติมความสูงให้คุณแม่ด้วยเครื่องฟอกอากาศ

SAFE AIR FLOW ออกซิเจนสะอาด เสริมกลิ่นหอมอโรมา ฟอกอากาศบริสุทธิ์ที่รวดเร็วภายใน 9 นาที ด้วยดีลส่วนลดในราคาพิเศษ



### 4 ดูแลสุขภาพคุณแม่ด้วยเครื่องกรองน้ำดื่ม

Safe รุ่น Flip ดีไซน์มินิมอล กะทัดรัด กับดีลส่วนลดในราคาพิเศษ



### 5 ผ่อนคลายคุณแม่ด้วยหนังสือเรื่องโปรด

ร้านหนังสือ SE-ED กับดีลส่วนลด 10%

สมาชิก กบข. สามารถดูรายละเอียดและกดใช้สิทธิ์ได้ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” โดยเงื่อนไขของทุกสิทธิพิเศษ เป็นไปตามที่กำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



# “เกษียณรุ่นพี่”

## ส่งต่อความหวังดี...สู่รุ่นน้อง



**คุณ**เคยสงสัยไหมว่าทำไมคนที่ประสบความสำเร็จจึงต้องมี “แรงบันดาลใจ” นี่คือนิยามสำคัญที่ทำให้ใครหลายคนต่างพากันค้นหาแรงบันดาลใจเพื่อเป็นไฟผลักดันความสำเร็จในชีวิต เพราะแรงบันดาลใจที่ต้นตอมาจากจะช่วยให้คุณเห็นภาพความสำเร็จที่ปลายทางของเป้าหมายแล้ว ยังเป็นพลังพิเศษที่ช่วยเพิ่มความมุ่งมั่นให้คุณทำตามเป้าหมายจนสำเร็จ แรงบันดาลใจจึงเป็นเครื่องนำพาชีวิตของใครหลายคนให้พบกับความสำเร็จมาทีละก้าว...

โครงการ “เกษียณรุ่นพี่” GPF Senior คือ โครงการที่เกิดขึ้นจากแนวคิดของการสร้างแรงบันดาลใจ ความสำเร็จในการวางแผนการเงิน ด้วยการเพ้นหาสมาชิก กบข. ที่เกษียณไปแล้ว หรือข้าราชการบำนาญที่เคยเป็นสมาชิก กบข. มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในการวางแผนการเงินผ่านการถ่ายทอดเรื่องราวการใช้ชีวิตทั้งก่อนและหลังเกษียณ โดยมุ่งสะท้อนบทเรียนและข้อคิดทางการเงินในแง่มุมต่างๆ ไปพร้อมกับการสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนการบริหารเงินออมเพื่อการเกษียณให้แก่สมาชิก กบข. ในปัจจุบัน




ซึ่งหากคุณเป็นสมาชิก กบข. คนหนึ่งที่ยกย่องว่า...รุ่นพี่ที่เกษียณอายุราชการไปแล้ว นอกจากเงินบำนาญที่ได้รับจากภาครัฐ พวกเขาเหล่านี้มีเงินเก็บอีกก้อนหนึ่งที่ได้จาก กบข. เป็นกอบเป็นกำได้อย่างไร เราอยากให้คุณได้ติดตามการรวมตัวครั้งสำคัญของรุ่นพี่ที่จะมาแชร์แนวคิดการบริหารเงินออมเพื่อการเกษียณของเงินก้อนนี้ เพื่อให้คุณได้รู้ว่ามีวิธีที่ช่วยให้ใครหลายคนสามารถบรรลุเป้าหมายการออมกับ กบข. ได้ นั่นอาจมาจากการเริ่มลงมือทำสิ่งสำคัญเพียงไม่ก็อย่าง...นอกจากนี้ประสบการณ์และข้อคิดสำคัญที่มาจากชีวิตจริงจะช่วยให้คุณมีเกราะป้องกันภัยทางการเงินที่ช่วยให้คุณหลุดพ้นจากคำว่า “ถ้ารู้จี้...” ได้ในอนาคต ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ต่างต้องก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ มาก่อน การเรียนรู้เรื่องราวชีวิตในการสร้างรากฐานความมั่นคงทางการเงินจากประสบการณ์การจริงของทั้งผู้ที่ประสบความสำเร็จ หรือแม้แต่ผู้ที่สูญเสียโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย จึงเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่โครงการ “เกษียณรุ่นพี่” GPF Senior จะพาคุณร่วมแกะรอยความสำเร็จ และจุดเปลี่ยนสำคัญทางความคิดของสมาชิกรุ่นพี่ไปด้วยกัน

**คุณสุพรรณ อภิสิทธิ์สันติกุล** ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้ช่วยผู้ตรวจเงินแผ่นดิน สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน ภูมิภาคที่ 11 จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ถ่ายทอดแรงบันดาลใจคนแรกๆ ของโครงการฯ กับเรื่องราวจุดเริ่มต้นที่ทำให้ต้องเริ่มวางแผนเกษียณจากการมองเห็นรุ่นพี่ที่เกษียณไปแล้ว มีสุขภาพที่เริ่มสุดโทรมจากภาวะความเครียดของปัญหาการมีเงินไม่เพียงพอใช้หลังเกษียณ จนทำให้เข้าสู่วังวนของการก่อหนี้อีกครั้ง จึงเริ่มวางแผนการออมของตนเองด้วยแนวคิดที่อยากให้เงินทำงานแทนร่างกาย... มาติดตามบทสัมภาษณ์ผ่านรายการ “เส้นทางชีวิต สมาชิกหลังเกษียณ” ได้เร็วกว่านี้ ผ่านทาง YouTube กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



แม้โครงการ “เกษียณรุ่นพี่” GPF Senior จะปิดรับสมัครข้าราชการบำนาญที่เคยเป็นสมาชิก กบข. ที่ต้องการส่งต่อความหวังดีสู่รุ่นน้องไปในเดือนสิงหาคม 2567 นี้ แต่หากคุณเป็นอดีตสมาชิก กบข. คนหนึ่งที่ยกย่องถ่ายทอดหนทางสู่ความสำเร็จในการบริหารเงินออมและการวางแผนเกษียณให้กับน้องๆ รุ่นหลัง เราไม่希望你พลาดที่จะมาเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนแรงบันดาลใจสู่ความสำเร็จกับการถ่ายทอดประสบการณ์อันล้ำค่า เพื่อส่งต่อบทเรียนดีๆ ให้กับน้องๆ ข้าราชการ โดยเฉพาะน้องๆ ที่เพิ่งบรรจุใหม่ให้ไม่ต้องพบกับคำว่า “ถ้ารู้แบบนี้...” เพียงส่งข้อมูลแนะนำตนเองและเบอร์โทรติดต่อเพื่อให้ทีมงานติดต่อไปหาคุณมาที่อีเมล member@gpf.or.th หรือ สอบถามข้อมูลได้ที่ Call center 1179

เพราะปัจจัยแห่งความสำเร็จของใครหลายคนนั้นอยู่ที่แรงบันดาลใจ ไม่ว่าจะตอนนี้เป้าหมายในชีวิตของคุณจะเป็นเช่นไร โครงการ “เกษียณรุ่นพี่” GPF Senior ขอเป็นพื้นที่ที่ช่วยเติมพลังและขับเคลื่อนแรงบันดาลใจให้สมาชิกทุกคนประสบความสำเร็จและ “เกษียณมีสุข” ได้ดังที่ตั้งใจ ... 

# จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อภาระหนี้ เกิน 70% ของรายได้

ในยุคที่มีความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ หลายคนอาจมีความจำเป็นต้องกู้หนี้ยืมสินมาใช้จ่ายอุปโภคและบริโภค ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือเสียหายอะไร トラบใดที่ยังสามารถรับผิดชอบจ่ายหนี้สินตามกำหนดได้ แต่ถ้าก่อนนี้เยอะมากเกินไป จนทำให้หลายๆ คนต้องตกอยู่ในภาวะชุกหน้าไม่ถึงหลัง ได้เงินเดือนมาเท่าไรก็ต้องนำไปจ่ายหนี้จนหมดไม่เหลือใช้ ถ้าเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ อาจเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาทางการเงินที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ มาดูกันว่าจะเป็นเช่นไรหากต้องมีการหนี้เกิน 70 เปอร์เซ็นต์ของรายได้ ซึ่งคอลัมน์ Money Buddy ได้นำผลกระทบของภาระหนี้ และเคล็ดลับ(ไม่)ลับ จัดการหนี้ด้วยตัวเอง มาฝากให้ได้ติดตามกันในฉบับนี้

## ผลกระทบของการมีภาระหนี้ที่เกินกว่า 70% ของรายได้

### 1. เสี่ยงต่อการก่อหนี้เพิ่ม



สำหรับสมาชิก กบข. ที่ยังรับราชการเมื่อได้รับเงินเดือนรวมรายได้อื่น เทียบกับภาระที่ต้องจ่ายชำระหนี้ในแต่ละเดือน หากมีภาระหนี้ที่ต้องชำระเกินกว่า 70% ของรายได้รวม ถือได้ว่าเป็นสัญญาณอันตรายที่อาจทำให้มีความเสี่ยงที่จะทำให้มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้ หากอ้างอิงจากเกณฑ์การพิจารณาเพื่ออนุมัติสินเชื่อของสถาบันการเงินต่างๆ ส่วนใหญ่สถาบันการเงินจะพิจารณาให้สินเชื่อก็ต่อเมื่อ ผู้กู้มีความสามารถในการชำระหนี้ โดยดูจากสัดส่วนของภาระหนี้เดิมรวมกับหนี้ใหม่ที่จะกู้จะตั้งไม่เกิน 45-50% ของรายได้ เพื่อให้มีเงินเหลือเพียงพอที่จะใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้ แต่สำหรับสมาชิก กบข. ที่กู้เงินนอกเหนือจากสถาบันการเงินทั่วไปที่ไม่มีข้อมูลภาระหนี้แสดงในเครดิตบูโร ก็อาจทำให้มีภาระหนี้รวมมากเกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้มีโอกาสสูงมากที่จะมีเงินเหลือไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน อาจทำให้ไม่สามารถชำระหนี้ได้ตลอดรอดฝั่งและมีโอกาสสูงมากที่จะต้องกู้เงินเพิ่ม ส่งผลให้มีปัญหาหนี้สินพัวพันต่อเนื่องจนหาทางออกไม่ได้



### 2. กระทบกับเงินบำนาญที่จะได้รับหลังเกษียณ



อย่าลืมว่า เมื่อสมาชิก กบข. เกษียณอายุราชการ จะได้รับเงินก้อนจาก กบข. และยังได้รับเงินบำนาญทุกเดือนเป็นจำนวนเงิน 70% ของเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้ายก่อนเกษียณ หากสมาชิกเกษียณแล้วยังคงมีภาระหนี้ที่ต้องชำระต่อเนื่องและยังถ้ามีภาระหนี้ที่ต้องชำระเกินกว่า 70% ของเงินเดือน นั่นแสดงว่า แทนที่จะนำเงินบำนาญที่ได้รับเก็บไว้เป็นค่าใช้จ่ายยามเกษียณอย่างสุขสบาย แต่กลับต้องนำเงินบำนาญไปชำระหนี้และยังต้องนำเงินออมมาจ่ายหนี้เพิ่มในแต่ละเดือนอีกด้วย ดังนั้นหากสมาชิกได้รับเงินก้อนจาก กบข. ควรพิจารณานำเงินจำนวนนี้ไปปิดหนี้ให้หมดหรือปิดให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อไม่ให้ภาระหนี้กระทบกับเงินบำนาญที่จะได้รับและจะไม่มีเงินเหลือออมเก็บไว้ใช้ในยามเกษียณ แต่หากเงินก้อน กบข. ยังไม่เพียงพอต่อการชำระหนี้ แบบนี้ค่อนข้างอันตรายมาก สมาชิกควรวางแผนลดหนี้ตั้งแต่นั้นๆ ตั้งแต่นับรับราชการ เช่น ลดรายจ่ายหรือเพิ่มรายได้ และที่สำคัญหยุดก่อหนี้เพิ่ม เพื่อไม่ให้ปัญหาภัยบ้านปลายไปจนถึงวัยเกษียณ



### 3. ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต



การที่ต้องเผชิญกับปัญหาภาระหนี้สินอย่างต่อเนื่อง อาจนำมาซึ่งความเครียดและความกังวลในการจัดการภาระหนี้ที่สูงลิ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและสุขภาพร่างกาย เช่น เกิดภาวะซึมเศร้า ความดันโลหิตสูง หรือโรคร้ายต่างๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมลดลงต่อเนื่องไปจนกว่าจะปลดภาระหนี้สินนี้ได้

## เคล็ด(ไม่)ลับ จัดการหนี้ด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตามการเป็นหนี้ไม่ใช่เรื่องผิด หากเรายังสามารถบริหารจัดการและจ่ายหนี้ได้ตามปกติ แต่สำหรับใครหลายคนกำลังที่เป็นหนี้อยู่ และพบว่าตนเองต้องเผชิญกับภาระรายจ่ายและการชำระหนี้ที่มากเกินไป เมื่อเทียบกับรายได้ที่รับมาในแต่ละเดือน อยากรู้อยากเห็นสินที่มีอยู่ให้หมดไป เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่หรือเคลียร์ให้เหลือน้อยที่สุดก่อนใกล้เข้าสู่วัยเกษียณ ลองทำตาม 4 ขั้นตอนการวางแผนชำระหนี้ง่ายๆ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาในอนาคตดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1: ตั้งสติและสำรวจยอดหนี้

สิ่งแรกที่ควรทำเมื่อรู้ตัวเริ่มจ่ายหนี้ไม่ไหวแล้วคือการยอมรับความจริง ตั้งสติและสำรวจยอดหนี้ ด้วยการทำลิสต์รายการรวบรวมหนี้สินที่มีทั้งหมดทั้งหนี้ในระบบ หรือนอกระบบ ดูยอดหนี้แต่ละประเภท แยกทั้งส่วนเงินต้น และดอกเบี้ยที่ต้องชำระคิดเป็นเงินเท่าไร วันที่ครบกำหนดชำระในแต่ละเดือน ระยะเวลาผ่อนชำระที่เหลือ เพื่อทำให้เห็นภาพรวมของยอดหนี้สินทั้งหมด

#### ขั้นตอนที่ 2: จัดลำดับการชำระหนี้ก่อน-หลังให้เหมาะสม


เมื่อเห็นภาพรวมของหนี้สินทั้งหมดแล้ว ต่อมาก็เริ่มวางแผนจัดลำดับการจ่ายชำระหนี้ว่าจะเลือกปลดหนี้ก้อนไหนให้หมดเร็วที่สุด วิธีที่จะสามารถช่วยให้หมดหนี้เร็ว คือการโปะ หรือการจ่ายชำระหนี้มากกว่ายอดเรียกขั้นต่ำ โดยอาจเลือกจ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยสูงที่สุดก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อลดค่าใช้จ่ายในส่วนดอกเบี้ย หรืออาจเลือกจ่ายชำระหนี้จากยอดหนี้ที่คงเหลือที่น้อยที่สุดก่อนก็ได้ เพื่อลดจำนวนเงินที่ต้องจ่ายชำระในแต่ละเดือน แล้วนำเงินที่ลดได้ไปทยอยปิดหนี้ยอดอื่นเพิ่มขึ้นได้

#### ขั้นตอนที่ 3: ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นเพื่อไม่ให้เกิดหนี้สินเพิ่ม

เมื่อเลือกได้แล้วว่าจะจัดการกับหนี้ก้อนไหนบ้าง ขั้นตอนถัดมาก็คือการสำรวจรายรับและรายจ่าย การทำสรุปรายรับรายจ่ายในแต่ละเดือน จะช่วยให้เรารู้สถานการณ์การเงินของตัวเองในปัจจุบัน นอกจากหนี้ที่ต้องจ่ายชำระตามปกติแล้ว ดูว่ายังมีรายจ่ายส่วนใดที่สามารถปรับลดให้เหลือน้อยลงได้ ลดไลฟ์สไตล์การใช้เงินที่ไม่จำเป็นลงบ้าง เพื่อให้มีสภาพคล่องและมีเงินเหลือสำหรับเก็บออมหรือนำไปชำระหนี้ในแต่ละเดือนได้เพิ่มมากขึ้น

#### ขั้นตอนที่ 4: ขอคำปรึกษาจากสถาบันการเงินหรือธนาคารเจ้าของหนี้

ถ้าทำทุกวิถีทางแล้วไม่เห็นผล การขอคำปรึกษาจากธนาคารหรือสถาบันการเงินที่เป็นเจ้าหนี้ของเราเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด บอกเขาตรงๆ เล่าว่าหนี้สินทั้งหมดนั้นเราไม่สามารถจ่ายไหวในระยะเวลาที่กำหนดได้ เพื่อจะได้หาทางออกร่วมกัน เช่น ขอรีไฟแนนซ์ ปรับลดอัตราดอกเบี้ย พักชำระหนี้ชั่วคราว ขอจ่ายเฉพาะเงินต้นไปก่อน หรือปรับโครงสร้างหนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางการเงินของคุณ

ทั้งหมดเป็นแนวทางเบื้องต้นที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง อาจจะไม่สามารถจัดการกับหนี้ทุกรายการได้อย่างทันทีทันใด แต่คงจะไม่น้อยหากได้เริ่มต้นและลงมือทำ ลองนำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางการเงินของคุณ แม้จะมีส่วนช่วยได้เพียงเล็กน้อย แต่ก็อาจทำให้สามารถปิดหนี้หรือลดภาระหนี้บางรายการลงได้บ้าง สำหรับใครที่กำลังมองหาตัวช่วยที่ช่วยดีๆ ในการวางแผนจัดการหนี้ สามารถใช้เครื่องมือวางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้ เพียงเข้าไปที่เมนู “เครื่องมือวางแผนทางการเงิน” ได้ผ่าน 3 ช่องทาง คือ My GPF Application หรือ LINE กบข. หรือ My GPF Website แล้วเลือก เมนู “วางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้” หรือหากต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมสามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงินได้ที่ My GPF Application พร้อมเลือกวันเวลาที่คุณสะดวกให้เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับได้เลย ... 



# Mindset

## การลงทุนที่ต้องรู้



วลีที่ว่า “คนที่เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน” สื่อถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดหรือ Mindset ที่จะช่วยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยจะเน้นถึงความสำคัญของการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงมาจากภายใน (ตัวเราเอง) ผ่านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและทัศนคติ โดยแนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาปรับใช้ในการลงทุนเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายและสถานการณ์การลงทุนของเราได้อีกด้วย เพราะการตัดสินใจลงทุน นอกจากการเลือกสินทรัพย์ และกลยุทธ์ในการลงทุนแล้ว “Mindset” หรือกรอบความคิดที่ถูกต้องและเหมาะสมยังเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการลงทุน โดยเฉพาะเมื่อเราเฝ้าระวังความท้าทายและความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในโลกของการลงทุน ซึ่งแน่นอนว่านักลงทุนส่วนใหญ่คาดหวังผลตอบแทนจากการลงทุนด้วยกันทั้งนั้น แต่ในความเป็นจริง โลกแห่งการลงทุนมีทั้งด้านบวก และด้านลบเสมอ ดังนั้นก่อนที่เราจะเริ่มลงทุน การมี “Mindset” ที่เหมาะสม จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ดีขึ้นและสามารถจัดการกับความท้าทายที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจะเป็น “ผู้พิชิต” ในการลงทุนได้นั้น 7 Mindset สำคัญของการลงทุนที่ต้องรู้มีดังนี้

### 1 การแสวงหาความรู้ (Seek Knowledge)

เป็น Mindset ที่มีอิทธิพลและมีความสำคัญอย่างมากในการลงทุน โดยเน้นที่การเปิดใจรับข้อมูลและความรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นจากการศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการลงทุน เช่น ประเภทของการลงทุน วิธีการวิเคราะห์ตลาด ความเสี่ยง และผลตอบแทน รวมถึงการเปิดใจยอมรับกลยุทธ์การลงทุนที่ยังไม่เคยรู้จักหรือเข้าใจมาก่อน เพราะการเปิดรับความรู้ใหม่ๆ จะช่วยให้คุณมีมุมมองที่หลากหลายและสามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

### 3 การอดทนและมีวินัย (Practice Patience and Discipline)

เป็นส่วนสำคัญของ Mindset ในการลงทุนและการบริหารจัดการทางการเงิน เพราะการลงทุนที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยความอดทนและมีระเบียบวินัย ไม่หลงไปกับความผันผวนของตลาด เช่น หากคุณกำลังอยู่ในช่วงเวลาที่ตลาดมีความผันผวนระยะสั้น คุณอาจตัดสินใจแบบเฉียบพลันตามความกลัวหรือความกังวลจนทำให้ตัดสินใจขายสินทรัพย์ในช่วงที่ตลาดผันผวนจนทำให้เราขาดทุนได้ แต่ในทางกลับกันหากไม่รีบขาย และมีความอดทนและมีวินัยในการลงทุน ก็ช่วยลดความเสี่ยงและความผิดพลาดในการลงทุนได้เป็นอย่างดี

### 2 การตั้งเป้าหมายทางการเงิน (Set Financial Goals)

มีความสัมพันธ์กับ Mindset เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลหรือครอบครัว เพราะการตั้งเป้าหมายทางการเงินจะช่วยเปลี่ยนวิธีคิดในการใช้เงิน จากการใช้จ่ายอย่างไม่มีแผนเป็นการใช้จ่ายอย่างมีเป้าหมาย และเมื่อคุณมุ่งเน้นไปที่การบรรลุเป้าหมายที่ชัดเจน จะทำให้คุณมีความระมัดระวังในการจัดการการเงินมากขึ้น ซึ่งการตั้งเป้าหมายอาจกำหนดเป็นระยะสั้น หรือ ระยะยาวก็ได้โดยต้องมีความชัดเจน และทำได้จริง เช่น การเก็บออมเพื่อการเกษียณภายใน 20 ปี การซื้อบ้านภายใน 5 ปี หรือการสะสมเงินก้อนสำหรับการศึกษาของบุตร และเมื่อคุณตั้งเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือกำหนดกลยุทธ์การลงทุนที่ตนเองคิดจะทำ ระบุความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และระยะเวลาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และสุดท้ายหมั่นตรวจสอบและปรับแผนอยู่ตลอดตามความเหมาะสมเพื่อให้ทุกอย่างตรงกับสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้

### 4 การจัดการความเสี่ยง (Risk Management)

การลงทุนมีความเสี่ยง ดังนั้น การมี Mindset ในเรื่องการจัดการความเสี่ยงเป็นกระบวนการสำคัญ ซึ่งหากคุณมีความเข้าใจพื้นฐานเรื่องความเสี่ยงก็จะช่วยลดความกังวลใจและมีสติอยู่ตลอดเวลา เช่น ความผันผวนของตลาด ปัจจัยทางเศรษฐกิจ และความเสี่ยงเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับประเภทสินทรัพย์นั้นๆ ดังนั้น เมื่อรู้ข้อมูลและวิธีจัดการความเสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้คุณตัดสินใจลงทุนได้แม่นยำมากขึ้น และปกป้องเงินลงทุนได้ดียิ่งขึ้น

## 5 การเปิดใจรับความล้มเหลว

(Accept Failures and Learn from Them)

เป็น Mindset ที่สำคัญในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ซึ่งเชื่อว่าความสามารถและทักษะต่างๆ สามารถพัฒนาได้ ความล้มเหลวถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การเปิดใจรับความล้มเหลวและมองว่ามันเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ส่งผลให้คุณสามารถเติบโตและประสบความสำเร็จได้ในระยะยาว

## 6 การคิดระยะยาว


(Think Long-Term)

เป็น Mindset ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในโลกของการลงทุนและการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ในขณะที่การมองหาผลลัพธ์ในระยะสั้นอาจเป็นสิ่งที่น่าดึงดูดใจ การคิดระยะยาวนั้นช่วยให้คุณมีความมั่นคงและมีทิศทางที่ชัดเจนมากขึ้นในการดำเนินชีวิตและการลงทุนเพื่อความสำเร็ที่ยั่งยืน

## 7 การมีทัศนคติที่ยืดหยุ่น

(Stay Flexible and Adaptable)

กุญแจสู่การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนในชีวิตและการลงทุน ซึ่งความสามารถในการปรับตัวและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพตามสถานการณ์ใหม่ๆ ช่วยให้คุณสามารถรักษาความสมดุลในชีวิตและการลงทุนได้อย่างยั่งยืน ทัศนคติที่ยืดหยุ่นไม่เพียงแต่ทำให้คุณสามารถผ่านพ้นความท้าทายได้เท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณสร้างความสำเร็จและความมั่นคงในระยะยาวได้อย่างแท้จริง

การลงทุนเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ดังนั้นการมี Mindset ที่เหมาะสม เช่น การเตรียมข้อมูลประกอบการตัดสินใจ การประเมินความเสี่ยง การรักษาวินัยในการลงทุน การประเมินเป้าหมายใหม่ การยอมรับความล้มเหลว และการปรับตัวให้ยืดหยุ่น จะช่วยให้คุณสมาชิก กบข. สามารถเปลี่ยนแผนการลงทุนได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และยังทำให้คุณเป็นนักลงทุนที่มั่นคงและประสบความสำเร็จได้ในระยะยาว ทั้งนี้ หากสมาชิก กบข. ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกแผนการลงทุน สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา” ผ่าน My GPF Application หรือศึกษาข้อมูลจากสื่อความรู้ GPF Asset Management ได้ทาง Facebook ของ กบข. ... 





## กบข. ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2567

นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำคณะผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2567 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2567

XXV  
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

โครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (ITA) ประจำปี 2567

กบข. ผ่านการประเมิน ITA ประจำปี 2567  
**94.05 คะแนน**  
ในระดับ **“ผ่านดี”**  
หนึ่งในเดียวในประเภทกองทุน

กบข. ยึดแนวทางการกำกับดูแลกิจการที่ดี ทั้งด้านการลงทุน งานบริการสมาชิก และการบริหารสำนักงาน เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งธรรมาภิบาลที่เข้มแข็ง

## กบข. ผ่านการประเมิน ITA ด้วย 94.05 คะแนน อยู่ในระดับ “ผ่านดี” พร้อมมุ่งมั่นสร้างเป็นองค์กรแห่งธรรมาภิบาล

กบข. ผ่านการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส (ITA) ที่ 94.05 คะแนน อยู่ในระดับผ่านดี หนึ่งในเดียวในประเภทกองทุน พร้อมมุ่งมั่นดำเนินงานให้เป็นองค์กรแห่งธรรมาภิบาลที่เข้มแข็ง

นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้เข้าร่วมโครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity & Transparency Assessment: ITA) ประจำปี 2567 ของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) ซึ่งผลการประเมิน กบข. ผ่านค่าเป้าหมายตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็นการต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบ ที่มีเป้าหมายหลักเพื่อให้หน่วยงานภาครัฐมีความโปร่งใส ปลดการทุจริตและประพฤติมิชอบ โดยมีคะแนนในภาพรวมอยู่ที่ 94.05 คะแนน อยู่ในระดับผ่านดี

โดยผลการประเมินประเภทกองทุน กบข. อยู่ในระดับผ่านดี เพียงแค่กองทุนเดียว จาก 12 กองทุน และเป็นระดับที่ดีขึ้นจากปีที่ผ่านมา ซึ่ง กบข. จะนำข้อเสนอแนะผลการประเมินมาปรับปรุงการทำงาน เพื่อให้ กบข. เป็นองค์กรที่มีการกำกับดูแลกิจการที่ดี ทั้ง ด้านการลงทุน งานบริการสมาชิก และการบริหารสำนักงาน โดยเฉพาะการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันและสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งธรรมาภิบาลที่เข้มแข็ง

กบข. ดำเนินงานโดยยึดหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี มีคุณธรรม ความโปร่งใส และตระหนักถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่าย รวมถึงเป็นสถาบันการลงทุนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนทั้งต่อองค์กร สังคม และประเทศไทยต่อไป



## กบข. ผนึกกำลัง ทพย ร่วมโปรเจกต์พิเศษเพื่อสมาชิก ภายใต้โครงการ “กบข. - ทพย เติมเต็มความสุข ส่งต่ออนาคต”

กบข. และ ทพย ประกันภัย ร่วมกันเปิดตัวโครงการ “กบข.-ทพย เติมเต็มความสุข ส่งต่ออนาคต” ออกแคมเปญพิเศษประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล นำรายได้ส่วนหนึ่งสนับสนุนทุนการศึกษาให้ 27 โรงเรียนทั่วประเทศ

นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. และทพยประกันภัยเป็นพันธมิตรสวัสดิการที่ต่อกันมานานนับตั้งแต่ปี 2545 ประกอบกับปีนี้มีความพิเศษครบรอบ 27 ปี กบข. และ ครบรอบ 72 ปี ทพยประกันภัย จึงเกิดเป็นโครงการ “กบข.-ทพย เติมเต็มความสุข ส่งต่ออนาคต” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อมอบความคุ้มครองและดูแลชีวิตสมาชิก กบข. กับบริการประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล เบี้ยประกันราคาพิเศษ และสนับสนุนการศึกษาให้กับเยาวชน ระยะเวลาโครงการ 1 ปี สิ้นสุดเดือนสิงหาคม 2568

โดยโครงการฯ นี้ ทพยประกันภัยจะนำรายได้ส่วนหนึ่งจากการขายประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล มอบเป็นทุนการศึกษาให้กับโรงเรียนจำนวน 27 แห่งทั่วประเทศ ซึ่ง กบข. อยู่ระหว่างการประสานงานกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในการคัดเลือกโรงเรียนที่ต้องการให้สนับสนุนและสร้างโอกาสทางการศึกษาแก่เยาวชน

“ทุกๆ การซื้อกรมธรรม์ประกันภัยของสมาชิก กบข. ในโครงการนี้ รายได้ส่วนหนึ่งจะนำไปสมทบเป็นทุนการศึกษา นอกจาก สมาชิก กบข. จะได้รับความคุ้มครองจากประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคลที่ให้ความคุ้มครองเทียบเท่าประกันทั่วไปในราคาที่จับต้องได้แล้ว ยังมีส่วนในการช่วยเติมเต็มสังคม จึงคาดหวังว่าโครงการนี้จะบรรลุเป้าหมาย และขอเชิญชวนให้สมาชิก กบข. มาร่วมส่งต่ออนาคตให้กับเยาวชนไทย” นายทรงพล กล่าว

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบัน กบข. มีสมาชิกจำนวน 1.2 ล้านราย โดยสมาชิกให้ความสนใจสวัสดิการในหมวดประกันภัยและประกันชีวิต มียอดการใช้สิทธิ์สูงสุดเป็นอันดับที่ 2 ของสวัสดิการทั้งหมดของ กบข. ซึ่งมีการใช้สิทธิ์หมวดประกันเฉลี่ยปีละ 7% จากสมาชิกทั้งหมด

ด้าน ดร.สมพร สืบถวิลกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ทพย กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ทพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า เนื่องในโอกาสครบรอบ 72 ปี ทพยประกันภัย และครบรอบ 27 ปี กบข. ทั้งสององค์กรได้ร่วมกันจัดตั้งโครงการ “กบข. - ทพย เติมเต็มความสุข ส่งต่ออนาคต” เพื่อมอบสิทธิพิเศษให้กับสมาชิก กบข. อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้สมาชิก กบข. ทุกคน ได้มีประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล เพื่อเป็นหลักประกันให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความกังวล ด้วยกรมธรรม์ประกันอุบัติเหตุระยะสั้นในราคาพิเศษ 27 บาท ให้ความคุ้มครองสูงสุด 10,000 บาท และ 72 บาท ให้ความคุ้มครองสูงสุด 72,000 บาท โดยมีระยะเวลาความคุ้มครอง 30 วัน ตั้งแต่วันที่ซื้อกรมธรรม์สมาชิก กบข. โดยสมาชิก กบข. สามารถซื้อกรมธรรม์ผ่านช่องทางออนไลน์ได้ตั้งแต่วันที่ - 31 สิงหาคม 2568

ลูกค้าสมาชิก กบข. ที่ซื้อประกันภัยจะได้รับกรมธรรม์ในรูปแบบ e-policy เพื่อสนับสนุนการลดการใช้กระดาษและช่วยลดโลกร้อน นอกจากนี้ ยังช่วยเติมเต็มความสุข ส่งต่ออนาคต สร้างโอกาสทางการศึกษาแก่เยาวชน โดยรายได้ส่วนหนึ่งจากเบี้ยประกันภัยในโครงการนี้จะนำไปมอบเป็นทุนการศึกษาเพื่อสนับสนุนและสร้างอนาคตที่ดีให้กับบุตรของสมาชิกกบข. และมอบให้กับโรงเรียนในสังกัด สพฐ จำนวน 27 แห่งทั่วประเทศ อีกด้วย

สำหรับลูกค้าสมาชิก กบข. ที่ซื้อประกันอุบัติเหตุระยะสั้น ภายใต้โครงการ “กบข. - ทพย เติมเต็มความสุข ส่งต่ออนาคต” ทุกกรมธรรม์ ตั้งแต่วันที่ - 31 สิงหาคม 2568 จะได้รับร่วมลุ้นรางวัลต่างๆ มากมาย รวมมูลค่ากว่า 600,000 บาท อาทิ จักรยานยนต์ไฟฟ้า จำนวน 10 รางวัล สลากออมสิน จำนวน 72 รางวัล กระเป๋าเดินทาง จำนวน 72 ใบ เป็นต้น



## กบข. ร่วมลงนาม MOU เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพ งานตรวจเงินแผ่นดินด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์

กบข. ผ่านการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส (ITA) ที่ 94.05 คะแนน อยู่ในระดับผ่านดี หนึ่งเดียวในประเภทกองทุน พร้อมมุ่งมั่นดำเนินงานให้เป็นองค์กรแห่งธรรมาภิบาลที่เข้มแข็ง

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. เข้าร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านการตรวจสอบด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์ ของสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน (สตง.) เพื่อสนับสนุนกระบวนการตรวจสอบด้วยวิธีการอิเล็กทรอนิกส์ ส่งเสริมความโปร่งใส รวดเร็ว พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมดิจิทัล

โดยกระบวนการตรวจสอบด้วยวิธีการอิเล็กทรอนิกส์จะปรับเปลี่ยนตั้งแต่ขั้นตอนการรับ-ส่งข้อมูล เอกสาร และหลักฐานประกอบการตรวจสอบ ตลอดจนขอบเขตและเงื่อนไขในการปฏิบัติงาน ซึ่งจะทำให้กระบวนการตรวจสอบเกิดประสิทธิผลและประโยชน์สูงสุด นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพงานตรวจสอบ สอดคล้องตามกระบวนการภายใต้ประกาศคณะกรรมการพัฒนาธรรมาภิบาลดิจิทัล เรื่อง “กรอบแนวปฏิบัติในการตรวจสอบด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์ของสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน”

ทั้งนี้ กบข. มีความมุ่งมั่นตั้งใจยกระดับการบริหารงานด้วยระบบดิจิทัล และพร้อมสนับสนุนการพัฒนาภาครัฐสู่ระบบดิจิทัลเต็มรูปแบบ เพื่อสร้างความโปร่งใส และธรรมาภิบาลภาครัฐ สู่การพัฒนาประเทศที่ดียิ่งขึ้นต่อไป



## กบข. จัดกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และบำเพ็ญสาธารณกุศลเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง 12 สิงหาคม 2567

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำคณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสา มอบสิ่งของเครื่องอุปโภค-บริโภคจำเป็น และร่วมสมทบทุนอาหารกลางวัน เพื่อช่วยเหลือเด็กในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต จ.ปทุมธานี ในกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และบำเพ็ญสาธารณกุศลเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง 12 สิงหาคม 2567 โดยมี นางอินอ้อย เผ่าพรหม เจ้าพนักงานพัฒนาสังคมชำนาญงาน สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต เป็นผู้รับมอบ ณ สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต

Wow



## 7 วิธีอมตะ อัปสกิลไม่ให้เกิดเทรนด์



การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ด้วยการพัฒนาสกีลและความสามารถใหม่ๆ ให้กับโลกในยุคปัจจุบันสำหรับใครหลายคนอาจไม่ใช่เรื่องง่าย จนบางครั้งคุณอาจสงสัยว่าคนที่สามารถวิ่งตามการเปลี่ยนแปลงของหลายสิ่งหลายอย่างบนโลกใบนี้ได้อย่างรวดเร็ว พวกเขาใช้ชีวิตในการอัปสกิลตัวเองให้ทันโลกได้อย่างไร ซึ่งหากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังเหนื่อยใจที่ต้องคอยพยายามวิ่งตามเทรนด์ความรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในชีวิตการทำงานได้อยู่ล่ะก็ อย่าเพิ่งถอดใจไป เพราะคอลัมน์ WOW ฉบับนี้จะพาคุณไปรู้จัก 7 วิธีอมตะ ที่ช่วยให้คุณสามารถอัปสกิลไม่ให้เกิดเทรนด์ไปด้วยกัน

### มองหาโอกาสในการทำงานใหม่ๆ อยู่เสมอ

เริ่มจาก...คุณต้องไม่ปิดกั้นตัวเองจากงานชิ้นใหม่ๆ ที่จะได้รับมอบหมาย โดยเฉพาะการหาโอกาสทำงานที่อยู่นอกเหนือจากลักษณะงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เพื่อถือโอกาสเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เพราะการขยายขอบเขตการทำงานถือเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ให้กับตัวเอง นอกจากนี้คุณต้องมีส่วนร่วมเป้าหมายในการทำงาน เพราะสิ่งนี้จะทำให้คุณได้รับโอกาสกับภารกิจหรือหน้าที่ใหม่ ซึ่งองค์กรก็จะได้รับประโยชน์จากความมุ่งมั่นพัฒนาตัวเองของคุณบุคลากรเช่นเดียวกัน

### ติดตามผู้นำทางความคิด หรือนักคิดในสายอาชีพ

การติดตามผู้ทรงอิทธิพลในสายอาชีพที่คุณทำอยู่ คือการเรียนรู้วิธีการหนึ่งที่สามารถศึกษาได้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จแล้ว โดยการนำแนวคิดและวิธีการทำงานของบุคคลเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้กับการทำงาน มีข้อมูลจากการสำรวจพบว่า 52% ชอบพัฒนานตนเองจากบทความและวรรณกรรมจากนักเขียนที่เชี่ยวชาญในสายอาชีพเพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ 49% ชอบเข้าร่วมประชุมสัมมนา หรือสัมมนาออนไลน์ (Webinar) 33% ชอบเข้าฟังเนื้อหาออนไลน์แบบ TED Talks และ Podcasts หรือสอบถามรุ่นพี่ในองค์กรที่เป็นต้นแบบการทำงานของพวกเขา เป็นต้น

### เข้าร่วมกลุ่มกับวิชาชีพที่สนใจ

การเข้าร่วมกับกลุ่มหรือสมาคมในสายอาชีพที่คุณสนใจ จะช่วยให้ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ที่สามารถให้คำปรึกษาหรือถ่ายทอดประสบการณ์การทำงานให้กับคุณ ที่สำคัญยังทำให้ได้ติดตามเทรนด์ทักษะใหม่ๆ ในแวดวงอาชีพนั้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม Workshop กับเหล่าบรรดาผู้รู้เพื่ออัปสกิลให้กับตัวเอง ดังนั้น การเข้าร่วมคลุกคลีกับเครือข่ายของกลุ่มคนที่อยู่สายอาชีพเดียวกันสามารถกระตุ้นให้คุณมีแรงบันดาลใจพัฒนานตนเองให้เป็นคนที่มีทักษะไม่ตกเทรนด์

### หมั่นหาหลักสูตรคอร์สเรียนนอกเหนือจากการทำงา

การหาหลักสูตรที่เป็นคอร์สเรียนเจาะจงไปที่ทักษะเฉพาะด้านเพิ่มเติมในวันหยุดหรือเวลาที่ว่างจากการทำงาน คือวิธีที่คนยุคใหม่ใช้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น โดยเฉพาะหลักสูตรออนไลน์หรือ e-Learning ที่ช่วยให้คุณได้เติมเต็มความรู้ได้ง่ายๆ ทุกที่ทุกเวลาที่สะดวก หรือถ้าอยากสัมผัสการเรียนกับวิทยากรก็สามารถสมัครเรียนหลักสูตรระยะสั้นที่สอดคล้องกับทักษะเฉพาะด้าน หรือแนวโน้มทักษะในอนาคตก็ได้

### เรียนรู้จากคนเก่งในองค์กรหรือหน่วยงานเดียวกัน


การเรียนรู้เคล็ดลับจากที่ทำงานถือว่าเป็นการเรียนรู้ที่ได้มาแบบฟรีๆ ไม่ว่าจะมาจากงานที่หัวหน้าให้ทำ โดยทั่วไปองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้จากที่ทำงานโดยตรงจะสะท้อนให้เห็นถึงทักษะที่องค์กรต้องการ และการสอบถามประสบการณ์ทำงานกับเพื่อนร่วมงานเก่งๆ ก็สามารถยกระดับการทำงานของคุณได้ หรือจัดกลุ่มเรียนรู้กับเพื่อนร่วมงาน การเรียนรู้ด้วยกันจะทำให้พนักงานได้แบ่งปันประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับงานของเราซึ่งสามารถช่วยให้ทุกคนเข้าใจกระบวนการทำงานร่วมกันมากขึ้นและยังได้รับไอเดียใหม่ๆ จากเพื่อนร่วมงาน อีกด้วย

### วางแผนอาชีพอย่างมีเป้าหมาย

การวางแผนอาชีพทำให้สามารถพัฒนานตนเองให้ตรงตามเป้าหมายที่อยากจะเป็นได้ รวมถึงการกำหนดขั้นบันไดของเส้นทางอาชีพ การวางแผนอาชีพที่อยากจะทำพัฒนาตนเองให้ไปถึงจุดไหน หลายองค์กรใช้การวางแผนอาชีพเป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคลากรให้เตรียมพร้อมรับมือกับทักษะในอนาคต โดยมีข้อมูลจากผลสำรวจพบว่า 65% ของคนทำงานยังไม่มีแผนอาชีพที่ชัดเจน และ 35% ของผู้ทำแบบสอบถามมีแผนอาชีพที่ชัดเจน ดังนั้น การวางแผนอาชีพจะช่วยให้เลือกหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนรู้ให้อัปสกิลได้อย่างเหมาะสม

### ขอการสนับสนุนการศึกษาจากองค์กร

ขอสนับสนุนการศึกษาจากองค์กรจากหัวหน้างาน เช่น สัมมนา หลักสูตรระยะสั้น หรือ Workshop โดยกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าคุณจะได้รับประโยชน์อะไรไปจากการเรียนและสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนมายกระดับทีมงานให้อัปสกิลไปด้วยกันได้อย่างไร

เชื่อว่า 7 วิธีอัปสกิลไม่ให้เกิดเทรนด์ที่รวบรวมนำมาฝากกันในฉบับนี้ จะช่วยให้คุณมีแนวทางในการพัฒนาตัวเองได้อย่างยั่งยืน เพียงเลือกสัก 1-2 วิธีไปลองปรับใช้ในวิถีการทำงานของคุณดู นอกจากจะเป็นวิธีที่ช่วยให้คุณได้รับโอกาสดีๆ ในการทำงานแล้ว บางทีคุณอาจค้นพบว่าตัวเองนั้นเก่งมากกว่าที่คุณคิดไว้เสียอีก ... 



กบข. รู้ทันภัย

ไม่เชื่อ - ไม่โอนโอน - ไม่แนใจให้เช็ก

# เตือนภัย!

## กลโกงมีจาชีพออนไลน์



แอบอ้างเป็นเจ้าของที่ กบข.  
หลอกให้แอดไลน์ส่วนตัว  
และสแกน QR Code ปลอม  
เพื่อรับเงิน

ตั้งสติก่อนสแกน QR Code



กบข. ขอย้ำ ไม่มีการโอนเงินช่วยเหลือข้าราชการเกษียณ หรือให้สมาชิก แอดไลน์ส่วนตัวเจ้าหน้าที่โดยเด็ดขาด ขอให้สมาชิก ข้าราชการเกษียณ และประชาชน ตั้งสติก่อนดำเนินการใดๆ

หากมีข้อสงสัย หรือพบเห็นพฤติกรรมที่ผิดสังเกต สามารถติดต่อสอบถามได้ที่



Contact Center Ins. 1179



Facebook กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



LINE กบข. GPF Community







กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



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



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)