

My GPF

วารสาร กบข.
Nov 2024

เกษียณสดใสให้มีสุข

สไตล์ Freedom m
for Living



ใจฟู...กับพีเจอร์ใหม่!! ที่ LINE กบข.
"โอนคะแนนให้กัน แลกได้คุ้ม"

เตรียมตัวให้พร้อม ยื่นภาษีปี 2567
สำหรับมือใหม่

ทำความเข้าใจจกสายสัมพันธ์
“ค่าเงิน” กับ “ตลาดหุ้น”



GPF EXPERIENCE

ใจฟู...กับพีเจอรใหม่!! ที่ LINE กบข.
"โอนคะแนนให้กัน แลกได้คุ้ม"

Deal 4 You

สมาชิก กบข. รับ "รหัสลงทะเบียน"
ร้านค้าฟรี! กับโครงการตลาดนัด กบข.

เรื่องจากปก

เกษียณสดใสให้มีสุข
สไตล์ Freedom for Living

Money Buddy

เตรียมตัวให้พร้อม ยี่นกาซีปี 2567
สำหรับมือใหม่

ลงทุนลงทุน

ทำความรู้จักสายสัมพันธ์
"ค่าเงิน" กับ "ตลาดหุ้น"

WOW

Burnout is Real
เช็คสัญญาณเตือนก่อนหมดไฟ
เพื่อรีเฟรชใจจากความเหนื่อยล้า



Nov 2024

จากปรากฏการณ์คนโสดระดับโลกที่น่าจับตามอง ทำให้เราต้องกลับมาดูข้อมูลทางสถิติในประเทศไทย ซึ่งก็พบว่าปัจจุบันมีจำนวนคนโสดมากกว่า 25% ของประชากรทั้งประเทศและมีแนวโน้มพุ่งสูงมากขึ้นเรื่อยๆ สอดคล้องกับเทรนด์สำคัญที่เกิดขึ้นทั่วโลก นั่นคือเทรนด์คนโสดที่นิยมการใช้ชีวิตคนเดียว สะท้อนจากจำนวนคนโสดทั่วโลกที่มากถึง 2.12 พันล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรโลกทั้งหมด และที่สำคัญสิ่งนี้จะทำให้ในอีก 5 ปีข้างหน้า (ปี 2029) โลกจะเต็มไปด้วยคนโสดที่มีสัดส่วนสูงมากกว่า 35% ว่างแล้ว...วารสาร กบข. ฉบับนี้ จึงอยากชวนชาวโสดมาขบคิดเกี่ยวกับการวางแผนชีวิตโสดในวัยเกษียณของคุณ เพื่อออกแบบชีวิต "เกษียณสดใส...ให้มีสุข" ในสไตล์ Freedom for Living ไปด้วยกัน...

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคย ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ลงทุนลงทุนที่พาไปทำความรู้จัก "สายสัมพันธ์ของค่าเงินกับตลาดหุ้น" คอลัมน์ Money Buddy ที่จะพาสมาชิกน้องใหม่ไปอุ่นเครื่องและเตรียมพร้อม "ยี่นกาซีปี 2567 ฉบับมือใหม่" และปิดท้ายด้วยคอลัมน์ WOW เพื่อชวนคุณไป "เช็คสัญญาณเตือนก่อนหมดไฟ เพื่อรีเฟรชใจจากความเหนื่อยล้า" และกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้า...

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจกได้ก็

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

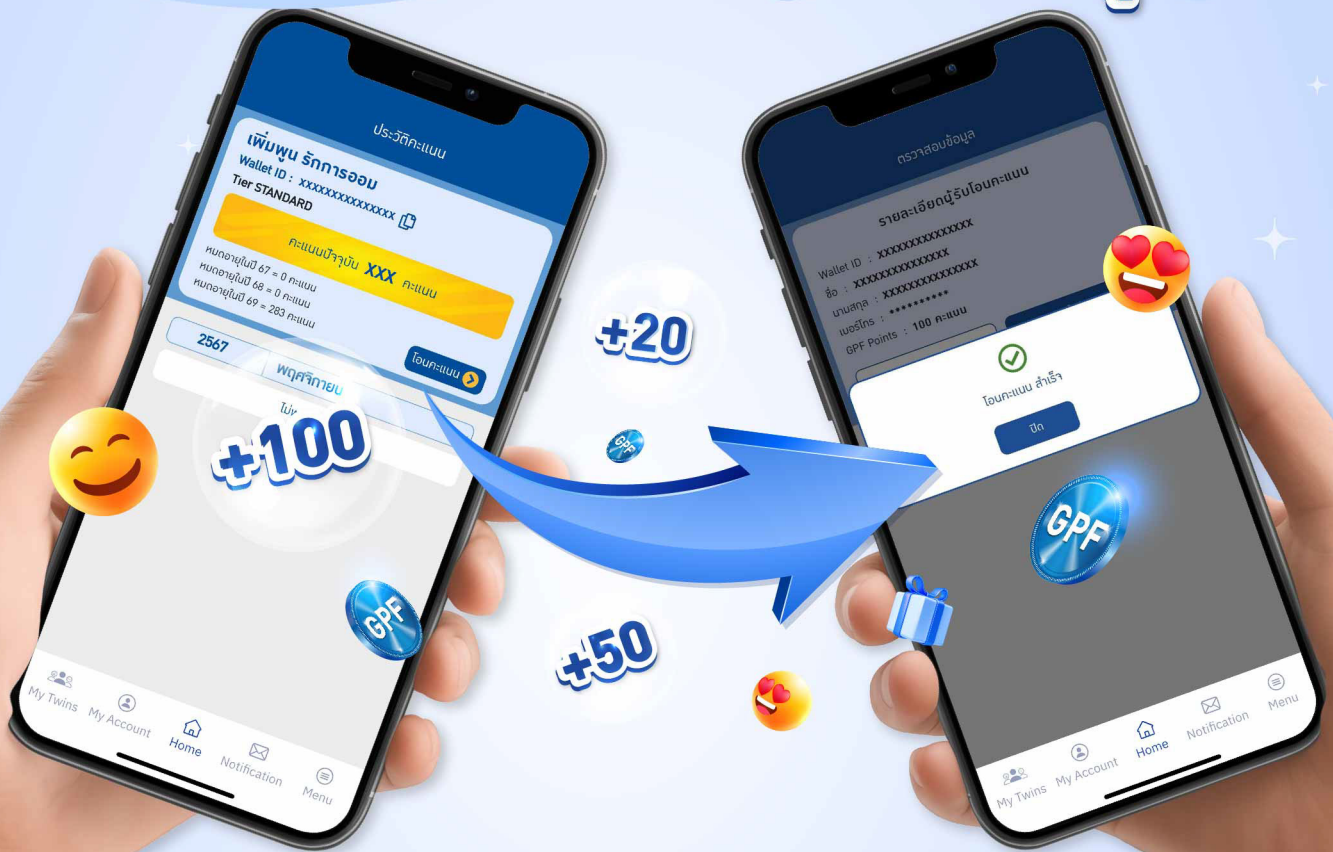
Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุลชาติ
นันทันภัส จันทเสรินทร์
พิรทัศน์ ชัยอภิรักษ์
วีรญา พิสุทธิพิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอไช
กัญญา ศิริวรรณ
สทิสรพ ฤกษ์อินทร์

ใจฟู...กับพีเจอร်ใหม่!! ที่ LINE กบข.

โอนคะแนนให้กับ แลกได้คุ้ม



กบข. พัฒนาพีเจอร်ใหม่บน LINE กบข. เพื่อให้บริการสมาชิกด้วยการสร้างสีสันและเติมเต็มความสุขอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดเอาใจสมาชิกสายกิจกรรมที่ชื่นชอบและสนุกกับการสะสมคะแนน GPF Point สำหรับแลกของขวัญรางวัลสุดคุ้มมากมายจาก กบข. และเหล่าพาร์ทเนอร์สวัสดิการ โดยพีเจอร်ใหม่นี้เป็นการเพิ่มสิทธิ์ให้สมาชิกสามารถส่งต่อความสุขให้กับเพื่อนๆ ด้วยบริการโอนคะแนนให้กันได้...

แน่นอนว่าสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมกับ กบข. ตามที่กำหนด เช่น กิจกรรมตอบแบบสอบถามงานวิจัย การเข้าเรียนหลักสูตรออนไลน์ กิจกรรมอบรมสัมมนา กิจกรรมตอบคำถาม ลงทะเบียนรับใบแจ้งยอดในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Statement) หรือลงทะเบียนยืนยันตัวตนผ่านช่องทาง LINE กบข. คุณจะได้รับ GPF Point เพื่อสะสมเป็นคะแนนแลกของขวัญรางวัลต่างๆ ได้ผ่านทาง My GPF Application และ LINE กบข. ซึ่งแต่ละกิจกรรมที่คุณสามารถรับคะแนนสะสมได้นั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของช่วงเวลาต่างๆ

สำหรับความน่าสนใจของพีเจอร်ใหม่บน LINE กบข. นี้ คือ สมาชิกและผู้ออมต่อสามารถโอนคะแนนให้กันได้ นับเป็นการ "เพิ่ม" สิทธิแลกของขวัญรางวัลได้มากกว่าเดิม และยังเป็นการส่งต่อความสุขให้กับเพื่อนๆ เพื่อนำคะแนนไปแลกของขวัญรางวัลสุดคุ้มได้ตามที่ต้องการ นอกจากนี้การโอนคะแนนยังช่วยให้คุณไม่หมดอายุไปอย่างน่าเสียดาย เพราะเมื่อคุณยืนยันการโอนคะแนนไปให้เพื่อนด้วยรายละเอียด Wallet ID ที่ต้องการโอนแล้ว ระบบจะตัดคะแนนและทำการโอนไปให้ผู้รับคะแนนโดยอัตโนมัติทันที และเริ่มต้นนับวันหมดอายุใหม่โดยผู้โอนคะแนนสามารถโอนได้ขั้นต่ำ 100 คะแนน (1 ครั้ง/วัน) เพียงรายละเอียด Wallet ID ของผู้รับคะแนน สามารถดูเลข Wallet ID ของตนเองได้ที่ "ประวัติคะแนน" ในเมนู "สิทธิพิเศษ และ GPF Point" บน LINE กบข.

Tips!

สรุป 5 รู้ รับรอง!

โอนคะแนนให้กัน...แลกได้คุ้ม!

- รู้ที่ 1... สมาชิก กบข. และผู้ออมต่อสามารถโอนและรับคะแนนได้
- รู้ที่ 2... โอนคะแนนขั้นต่ำ 100 คะแนน ได้ 1 ครั้ง ต่อวัน
- รู้ที่ 3... เลข Wallet ID ใช้สำหรับการโอนคะแนนเท่านั้น สามารถดูเลข Wallet ID ของตนเองได้ที่หน้า “ประวัติคะแนน”
- รู้ที่ 4... เช็กรายละเอียดของคะแนนและผู้รับก่อนยืนยันการโอนทุกครั้ง
- รู้ที่ 5... เมื่อยืนยันการโอนคะแนนแล้ว ระบบจะตัดคะแนนและโอนไปยังผู้รับคะแนนโดยอัตโนมัติทันที โดยคะแนนที่โอนให้เพื่อนจะถูกนับวันหมดอายุใหม่



How to โอนคะแนนให้กัน

ที่เมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” บน LINE กบข.

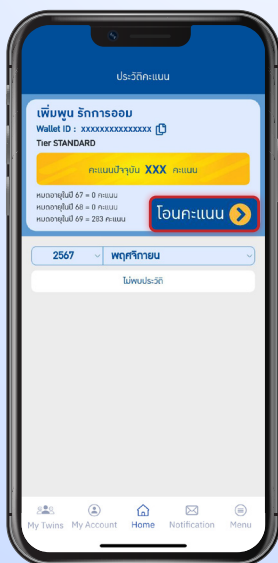
1

เข้าเมนูบน LINE กบข. เลือกหัวข้อ “ประวัติคะแนน”



2

กด “โอนคะแนน”



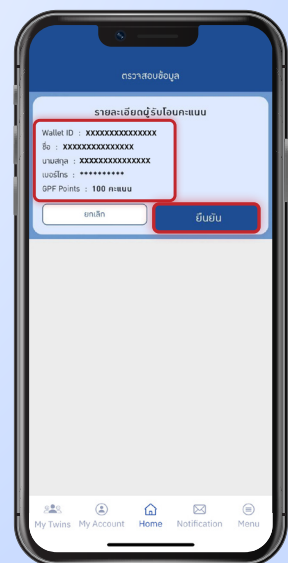
3

ระบุ “Wallet ID ผู้รับโอน” และ คะแนนที่ต้องการโอน และกด “ตรวจสอบข้อมูล”




4

ตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้อง และกด “ยืนยัน” เพื่อโอนคะแนน



*กรุณาตรวจสอบจำนวนคะแนนที่ต้องการโอนและผู้รับคะแนนก่อนการโอนทุกครั้ง หากโอนคะแนนสำเร็จแล้ว จะไม่สามารถยกเลิก เปลี่ยนแปลง หรือขอคืนคะแนนได้ทุกครั้ง

แล้วมาใจฟู...กับการโอนคะแนนไปด้วยกันที่เมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” บน LINE กบข. ...

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2568 เป็นต้นไป

**กบข. จะยกเลิกการจัดส่ง
ใบแจ้งยอดเงินรูปแบบกระดาษทั้งหมด
และจะจัดส่งใบแจ้งยอดเงินรูปแบบ
e-Statement ให้กับสมาชิกทุกท่าน**



**เพื่อให้สมาชิกได้รับ e-Statement
แจ้งยอดเงิน กบข. ณ สิ้นปีทันที
รวดเร็วยิ่งขึ้น! สะดวกกว่าเดิม!**



บอกลากระดาษ บอกรักะโลก เริ่มได้ที่คุณ!

สมาชิก กบข. รับ “รหัสลงทะเบียน” ร้านค้า **ฟรี!**

กับโครงการ **ตลาดนัด กบข.**

กบข. มีนโยบายจัดโครงการ “ตลาดนัด กบข.” เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีรายได้เพิ่มและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในยามเกษียณ โดยจัดพื้นที่สำหรับสมาชิก กบข. และครอบครัวในการจำหน่ายสินค้า ซึ่งได้มีการจัดอย่างต่อเนื่องทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือนบริเวณใต้อาคารอับดุลราฮิม นอกจากนี้ ยังได้มีการจัดโครงการ “ตลาดนัด กบข. สัญจร” ในพื้นที่ของหน่วยราชการต่างๆ เพื่อเป็นการขยายพื้นที่สำหรับจำหน่ายสินค้าของสมาชิก กบข. และเพื่อช่วยประชาสัมพันธ์ให้กับเพื่อนๆ สมาชิก ให้มีโอกาสสนับสนุนสินค้าของสมาชิกด้วยกันอีกด้วย สมาชิกที่สนใจเข้าร่วมโครงการ มีหลักเกณฑ์การเข้าร่วมตลาดนัด กบข. อย่างไรนั้น DEAL4YOU ฉบับนี้มีข้อมูลมาฝาก

หลักเกณฑ์การสมัครเข้าร่วมตลาดนัด กบข.

1 คุณสมบัติผู้สมัคร

- ผู้สมัครต้องเป็นสมาชิก กบข.
- ผู้ประกอบการต้องเป็นสมาชิก กบข. หรือ ญาติของสมาชิก กบข. เท่านั้น (ญาติ หมายถึง คู่สมรส บุตร พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา)

2 วิธีการสมัครตลาดนัด กบข.

- กรณี สมาชิก กบข. สมัครเพื่อมาขายเอง มีวิธีการสมัครดังนี้
 - ขั้นตอนที่ 1 กดรับ “รหัสลงทะเบียน” ที่ My GPF Application
 - ▶ เมนู “สิทธิพิเศษและ GPF Point”
 - ขั้นตอนที่ 2 เข้าไปสมัครผ่านเว็บไซต์ www.gpf.or.th เมนู “บริการสมาชิก”
 - ▶ สิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก
 - ▶ กิจกรรมพิเศษ ▶ ตลาดนัด กบข.
 - ขั้นตอนที่ 3 กรอกเลขบัตรประชาชนของสมาชิก กบข. เพื่อเข้าสู่หน้าลงทะเบียน
 - ขั้นตอนที่ 4 กรอก “รหัสลงทะเบียน” ที่ได้จาก My GPF Application เพื่อยืนยันตัวตน
 - ขั้นตอนที่ 5 กรอกรายข้อมูลละเอียดต่างๆของสมาชิกและร้านค้า จากนั้นกด “ตกลง” เพื่อยืนยันการลงทะเบียน

- กรณี สมาชิก กบข. สมัครเพื่อรับสิทธิ์การขายให้ญาติ

- ขั้นตอนที่ 1 กดรับ “รหัสลงทะเบียน” ที่ My GPF Application
 - ▶ เมนู “สิทธิพิเศษและ GPF Point”
- ขั้นตอนที่ 2 เข้าไปสมัครผ่านเว็บไซต์ www.gpf.or.th เมนู “บริการสมาชิก”
 - ▶ สิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก
 - ▶ กิจกรรมพิเศษ ▶ ตลาดนัด กบข.
- ขั้นตอนที่ 3 กรอกเลขบัตรประชาชนของสมาชิก กบข. เพื่อเข้าสู่หน้าลงทะเบียน
- ขั้นตอนที่ 4 กรอก “รหัสลงทะเบียน” ที่ได้จาก My GPF Application เพื่อยืนยันตัวตน
- ขั้นตอนที่ 5 กรอกรายข้อมูลละเอียดต่างๆ ของสมาชิกและร้านค้า
- ขั้นตอนที่ 6 กรอกข้อมูลผู้ประกอบการ โดยผู้ขายต้องเป็นญาติของสมาชิก กบข. เท่านั้น จากนั้นกด “ตกลง” เพื่อยืนยันการลงทะเบียน

3 ระยะเวลา ที่เปิดรับสมัคร : ทุกวันที่ 1-5 ของทุกเดือน

4 การแจ้งผลการคัดเลือก

สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมการขายสินค้าในตลาดนัด กบข. ประจำเดือน ทาง กบข. จะแจ้งผู้ขายล่วงหน้าก่อนวันงาน 1 สัปดาห์ โดยวิธีการโทรติดต่อกับเจ้าหน้าที่ กบข. เท่านั้น

5 หลักฐานที่ใช้แสดงสิทธิ์

สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมขายสินค้าต้องแสดงสำเนาบัตรประชาชนของสมาชิกผู้ใช้สิทธิ์ และผู้ประกอบการในวันจัดตลาดนัด กบข. ด้วยทุกครั้ง

สำหรับสมาชิก กบข. สนใจร่วมออกร้านกับโครงการตลาดนัด กบข. สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ฝ่ายสวัสดิการและ CRM โทร 0-2636-1000 ต่อ 208 หรือ ไลน์ตลาดนัด กบข. (line id : @496joyop) โดย กบข. ขอสงวนสิทธิ์ในการเป็นผู้คัดเลือกสมาชิกเข้าจำหน่ายสินค้าตามความเหมาะสม



เกษียณโสดให้มีสุข

สไตล์ Freedom 
for Living



จากกระแสวันคนโสด 11 เดือน 11 ที่หลายคนรู้จักในชื่อทางการว่า “วันคนโสดสากล” หรือ Singles’ Day ทำให้เราต้องกลับมาดูข้อมูลทางสถิติในประเทศไทย ซึ่งก็พบว่าปัจจุบันมีจำนวนคนโสดมากกว่า 25% ของประชากรทั่วประเทศและมีแนวโน้มพุ่งสูงมากขึ้นเรื่อยๆ สอดคล้องกับเทรนด์สำคัญที่เกิดขึ้นทั่วโลก นั่นคือเทรนด์คนโสดที่นิยมการใช้ชีวิตคนเดียว สะท้อนจากจำนวนคนโสดทั่วโลกที่มากถึง 2.12 พันล้านคน หรือราว 27% คิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรโลกทั้งหมด และในอีก 5 ปีข้างหน้า (ปี 2029) โลกจะเต็มไปด้วยคนโสดที่มีสัดส่วนสูงมากกว่า 35% และนี่คือปรากฏการณ์คนโสดระดับโลกที่น่าจับตามองว่าแล้ว...วารสาร กบข. ฉบับนี้ จึงอยากชวนชาวโสดมาขบคิดเกี่ยวกับการวางแผนชีวิตโสดในวัยเกษียณของคุณ พร้อมรวบรวมวิธีโสดอย่างไรให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เพื่อไม่เป็นภาระกับตนเองในอนาคตมาฝากกัน...



จริงอยู่ว่า...แม้การเป็นคนโสดจะมีข้อดีตรงที่มีอิสระเสรี มีความสุขกับการใช้ชีวิตเพื่อตัวเอง แต่คนโสดก็ยังมีสิ่งที่ต้องกังวลใจในบั้นปลายชีวิตอยู่ไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นเมื่อแก่ตัวไปจะอยู่อย่างไร โดยเฉพาะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะไม่มีลูกมาคอยดูแล ดังนั้น คนโสดจึงจำเป็นต้อง “วางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณและวางแผนการเงิน” ตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อให้คุณพร้อมที่จะดูแลตัวเองในบั้นปลายชีวิตได้โดยไม่ต้องกังวล

ก่อนอื่นเราอยากชวนคุณเตรียมพร้อมไปกับการรู้เท่าทันความเสี่ยงที่คนโสดอาจเผชิญหลังเกษียณ

1. ความเสี่ยงจากการมีอายุยืน

แน่นอนว่าเราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมีชีวิตอยู่ถึงอายุกี่ปี หากอายุยืนแล้วไม่ได้วางแผนเกษียณไว้ อาจทำให้ชีวิตเกษียณโสดไม่มีความสุขได้

2. ความเสี่ยงจากอัตราเงินเฟ้อ

อัตราเงินเฟ้อทั่วไปของประเทศไทยปัจจุบันอยู่ที่ 3% ต่อปี แสดงว่าในทุกๆ ปีเราต้องใช้เงินมากขึ้นเพื่อซื้อสินค้าและบริการต่างๆ

3. ความเสี่ยงจากการสูญเสียคนใกล้ตัว

แม้ว่าจะเกษียณโสด ไม่มีครอบครัว แต่ก็คงหนีไม่พ้นความสูญเสียของคนใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน พี่น้อง คนรู้จัก

4. ความเสี่ยงจากค่ารักษาพยาบาล

จากสถิติพบว่าเงินเฟ้อของค่ารักษาพยาบาลในประเทศไทยสูงถึง 7-8% ต่อปี หมายความว่าในอีก 8-10 ปีข้างหน้า เราต้องจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น 2 เท่าจากปัจจุบัน

5. ความเสี่ยงจากการตกอยู่ในสภาวะพึ่งพิง

ในช่วงบั้นปลายชีวิตเรื่องสุขภาพสำคัญที่สุด เมื่อตัดสินใจเกษียณโสดแล้วสิ่งที่ต้องตระหนักคือหากป่วยหนักถึงขั้นต้องนอนติดเตียงคงจะไม่มีลูกหลานมาคอยดูแล

เมื่อรู้เท่าทันความเสี่ยงเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การวางแผนชีวิตแบบ “เกษียณโสด” ของคุณต่อไป นั่นคือการเตรียม **ค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมสำหรับใช้ชีวิตหลังเกษียณ** และเพื่อให้สามารถวางแผนค่าใช้จ่ายหลังเกษียณได้ง่ายขึ้น เราจึงแบ่งค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมสำหรับใช้ชีวิตหลังเกษียณมา 4 กลุ่มหลักๆ ได้แก่

กลุ่มค่าใช้จ่าย	ตัวอย่าง
กลุ่มที่ 1 ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน	ค่าอาหาร ค่าของใช้ในบ้าน ค่าเสื้อผ้า ค่าเดินทาง
กลุ่มที่ 2 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย	ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าเช่าบ้าน ค่าคอนโด
กลุ่มที่ 3 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและค่ารักษาพยาบาล
กลุ่มที่ 4 ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิง	ช้อปปิ้ง ท่องเที่ยว สวิสส์

นอกจากนี้คุณจะต้อง “เข้าใจตัวเอง” ด้วยว่าต้องการใช้ชีวิตตอนเกษียณแบบไหน ด้วยการลองตั้งคำถามเหล่านี้ เพื่อช่วยให้คุณกำหนดเป้าหมายวัยเกษียณได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



ไลฟ์สไตล์

ต้องการใช้ชีวิตเรียบง่าย อาศัยอยู่ที่บ้านหรือชื่นชอบการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เดินทางท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ



ที่พักอาศัย

วางแผนอยู่กับครอบครัว อยู่บ้านคนเดียว หรือบ้านพักคนชรา



สุขภาพ

มีโรคประจำตัวที่ต้องดูแลหรือไม่ เตรียมแผนการรักษาอย่างไร มีค่าใช้จ่ายเท่าไร

หลังจากที่พอทราบแล้วว่าความเสี่ยงของคนโสด และค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมพร้อมไว้สำหรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณแบบคนโสดมีอะไรบ้าง รวมไปถึงการกำหนดเป้าหมายการใช้ชีวิตในวัยเกษียณของคุณจะเป็นแบบไหน ต่อมาให้ลองดูว่าคุณอยากมีเงินใช้ต่อเดือนเท่าไร และจะต้องเตรียมเก็บเงินไว้เท่าไร? ซึ่งการคำนวณจำนวนเงินเพื่อวางแผนชีวิตเกษียณโสดของคุณนั้น อาจเริ่มคำนวณจากอายุและรายได้ปัจจุบัน อายุเกษียณ และอายุขัย เพื่อประเมินจำนวนปีที่คาดว่าจะใช้ชีวิตอยู่หลังเกษียณ เพื่อให้คุณรู้ว่าต้องการใช้เงินหลังเกษียณเท่าไร และมีเวลาเก็บเงินเท่าไร เฉลี่ยต่อเดือนในปัจจุบันจะต้องเก็บเงินเพื่ออนาคตเท่าไร และที่สำคัญอย่าลืมนึกถึงเงินเฟ้อด้วย เพราะเงินจำนวนเท่ากันในวันนี้จะใช้จ่ายซื้อของได้น้อยลงในวันหน้า และนั่นหมายความว่า คุณจะต้องเก็บเงินเพิ่มขึ้น !

ตัวอย่างตารางคำนวณค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ต้องการใช้หลังเกษียณ

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่ต้องการใช้หลัง เกษียณ (บาท)	จำนวนปีที่คาดว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณ (ปี)			
	15	20	25	30
20,000	4,800,000	4,800,000	6,000,000	7,200,000
30,000	7,200,000	7,200,000	9,000,000	10,800,000
50,000	12,000,000	12,000,000	15,000,000	15,000,000
70,000	16,800,000	16,800,000	21,000,000	25,200,000
100,000	24,000,000	24,000,000	30,000,000	36,000,000

หมายเหตุ: ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ และจำนวนเงินที่ควรมี ณ วันเกษียณ (คำนวณโดยไม่รวมอัตราเงินเฟ้อ)

Wow

คนไทยอายุยืนกว่าค่าเฉลี่ยโลก ตัด TOP 3 ประเทศคนแก่เพิ่มเร็วที่สุด

จากการสำรวจของเรื่องนี้มีองค์การสหประชาชาติ (United Nations) และ เวลด์ อีโคโนมิก ฟอรัม (World Economic Forum) มีการคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2050 หรือ ปี พ.ศ. 2593 อายุเฉลี่ยของคนทั่วโลกจะมีอายุยืนถึง 77.3 ปี ที่น่าสนใจคือ อายุเฉลี่ยคนไทยเกินค่าเฉลี่ยโลก คืออยู่ยาวนานไปถึง 82.3 ปี ในปี 2050

สำหรับใครที่อยากรู้ว่าเกษียณแล้วควรมีเงินเท่าไร? จึงจะเพียงพอสำหรับชีวิตเกษียณสไตล์แบบมีความสุข คุณสามารถลองคำนวณเงินที่ต้องออมเพื่อเกษียณด้วยตัวช่วยพิเศษจากแอปพลิเคชันต่างๆ หรือสำหรับสมาชิก กบข. คุณสามารถใช้แอป กบข. ออกแบบ “เกษียณมีสุขในแบบคุณ” ได้ที่เมนู My GPF & My GPF Twins ด้วยข้อมูลสมมติฐานที่สมาชิกสามารถกำหนดได้เองเพื่อนำมาคำนวณประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ และเมนูนี้ยังเป็นเมนูสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกสามารถบริหารเงิน กบข. ด้วยความเข้าใจ เพื่อเป้าหมายวันเกษียณที่ดีกว่าจากทางเลือกหลากหลายที่ กบข. ออกแบบให้

ได้รู้

ประมาณการเงิน กบข. ในวันเกษียณ

ได้ลอง

ลองปรับอัตราออมเพิ่มและลองเลือกแผนการลงทุนที่คุณ

ได้เลือก

ทางเลือกวันเกษียณที่ดีกว่าตามเป้าหมายที่คุณตั้งไว้

My GPF

ประมาณการปีปัจจุบัน

My Twin 1

ลองเลือก ลองคำนวณ

My Twin 2

ลองรู้ ฐานเลือก

กรอกข้อมูลสำคัญ

กรอกหนี้สินที่จะมีหลังเกษียณ

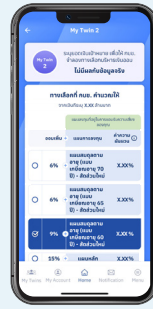
คำนวณประมาณการเงิน กบข.

ทดลองปรับอัตราออมเพิ่ม

ทดลองเลือกแผนการลงทุน

ตั้งเป้าหมายเงิน กบข.

ทางเลือกตามเป้าหมายที่ตั้งไว้



กรอกข้อมูลสำคัญ เพื่อกำหนดประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณได้แม่นยำยิ่งขึ้น

- อัตราเงินปันเดือน
- อัตราเงินเดือนสูงสุด (พาดานเงินเดือน)
- อายุหรือปีที่คาดว่าจะเกษียณ
- หนี้สินที่คาดว่าจะมี ณ วันเกษียณ

ประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณของสมาชิก

คำนวณจากข้อมูลที่สำคัญกรอก ร่วมกับอัตราออมเพิ่ม และแผนการลงทุนปีปัจจุบันของสมาชิก

Twin ของสมาชิกที่ปรับได้ตามใจ

โดยสมาชิกสามารถทดลองปรับอัตราออมเพิ่มและเลือกแผนการลงทุนได้เอง โดยไม่กระทบยอดเงินจริงของสมาชิกได้สูงสุด 3 แบบ เพื่อเปรียบเทียบกับ My GPF

ตั้งเป้าหมายเงิน กบข.

ที่ต้องการมีหลังเกษียณเพื่อให้ กบข. ออกแบบทางเลือกให้กับสมาชิก

Twin ของสมาชิกที่ กบข. จะออกแบบให้เป็นทางเลือก

เพื่อพิจารณาความเหมาะสมซึ่งสมาชิกสามารถเลือกดูทางเลือกได้สูงสุด 3 แบบตามเป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้

ถ้าใครเห็นแล้วว่าประมาณการยอดเงินในวันเกษียณของคุณจะไม่เพียงพอตามเป้าหมายที่คุณต้องการ อย่าเพิ่งท้อใจไป เพราะสมาชิก กบข. สามารถบริหารจัดการเงินออมของตนเองให้งอกเงยมากยิ่งขึ้นได้ผ่านบริการของ กบข. หรือที่เรียกว่าเครื่องมือทวีค่าเงินออมที่ช่วยเพิ่มผลตอบแทนให้กับเงินออม และยังได้ประโยชน์ 2 ต่อ ทั้งช่วยลดหย่อนภาษี และยังเป็นการสร้างนิสัยการออมการลงทุนระยะยาวภายใต้หลักการ “ออมให้เร็ว ออมให้มากพอ และลงทุนงอกเงย” อีกด้วย

เพิ่มเงินเกษียณกับบริการ “ออมเพิ่ม”

กบข. เปิดโอกาสให้สมาชิกนำส่งเงินเพิ่มได้มากกว่าอัตราขั้นต่ำที่กฎหมายกำหนดถึงร้อยละ 27 ของเงินเดือน โดยที่รัฐยังคงส่งเงินสมทบให้สมาชิกในอัตราร้อยละ 3 เท่าเดิม เรียกได้ว่า “ออมเพิ่ม” หรือ “เงินสะสมส่วนเพิ่ม” จะช่วยให้สมาชิกมีปริมาณเงินออมเพื่อใช้สอยในยามเกษียณเพิ่มมากขึ้น ทั้งจากส่วนของเงินต้น ที่สมาชิกออมเอง และจากผลตอบแทนที่ได้รับจากการลงทุนด้วยเงินต้นที่ออมสะสมเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ นั่นเอง ดังนั้นใครเริ่มต้นออมเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี เพราะจะมีระยะเวลาในการออมอีกนาน และยังมี “พลังดอกเบี่ยทบต้น” เป็นตัวช่วยเพิ่มพลังขั้นดีให้กับเงินออม กบข. ที่สมาชิกนำส่งในทุกเดือนได้เติบโตอย่างต่อเนื่อง

รู้ขยายดอกผลกับบริการ “เลือกแผนลงทุน”

บริการ “เลือกแผนลงทุน” กับ กบข. นับเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญทางการเงินที่ช่วยเพิ่มค่าเงินออมให้บรรลุเป้าหมายตามที่สมาชิกแต่ละท่านต้องการ เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายการลงทุนที่แตกต่างกัน หรือมีความพึงพอใจที่จะยอมรับความเสี่ยงในระดับที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ เลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสม จึงเป็นวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างผลตอบแทนให้เป็นไปตามที่คาดหวัง และตรงกับเป้าหมายการออมเงินเพื่ออนาคต ของตนเองได้ สิ่งสำคัญสมาชิกควรเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ โดยทำแบบประเมินความเสี่ยงได้ที่ My GPF Application ที่เมนู “แบบประเมินความเสี่ยง” และควรทำความเข้าใจนโยบายของแผนการลงทุนก่อนตัดสินใจเลือก โดยสามารถศึกษารายละเอียดของแผนการลงทุน กบข. ทั้งหมดได้ที่เว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th

หากใครยังไม่มั่นใจว่าควร “ออมเพิ่ม” เท่าไร หรือ “เลือกแผนลงทุน” ไหนดีที่จะทำให้คุณบรรลุเป้าหมายเงินออมที่ควรมีหลังเกษียณตามที่คุณตั้งไว้ อย่าลืมนำ แอป กบข. มีตัวช่วยพิเศษ เพียงเข้าไปที่เมนู My GPF & My GPF Twins โดยเมื่อคุณรู้ประมาณการเงิน กบข. ในวันเกษียณจากเมนูย่อย “My GPF” แล้ว เมื่อเข้าสู่เมนูย่อย “My Twin 1” จะเป็นขั้นตอนที่คุณสามารถทดลองปรับอัตราออมเพิ่ม และเลือกแผนการลงทุนได้เองโดยไม่กระทบยอดเงินจริง และยังสามารถปรับได้สูงสุดถึง 3 แบบ เพื่อเปรียบเทียบผลประมาณการเงิน กบข. แต่ละแบบกับ My GPF ที่ทำให้คุณเห็น “ประมาณการปัจจุบัน” หรือประมาณการเงิน กบข. ณ วันเกษียณ

นอกจากนี้ หากใครยังรู้สึกกังวลใจ สามารถขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญของ “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.” หรือ “GPF FA Center” (GPF Financial Advisory Center) ที่เป็นศูนย์กลางในการให้ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ รวมถึงบริการต่างๆ ที่ช่วยทวีค่าเงิน กบข. ให้กับสมาชิก เพื่อให้มีเงินเพียงพอยามเกษียณ และมีแนวทางในการวางแผนการเงินด้วยข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลให้สามารถนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจทางการเงินและการลงทุนที่ดียิ่งขึ้น โดยสามารถนัดหมายปรึกษาด้วยตนเองได้ง่ายๆ ผ่าน My GPF Application เพียงกดเข้าไปที่หน้ารวมเมนู จากนั้นเลือก “เมนูนัดหมายปรึกษา” และหัวข้อที่ต้องการรับคำปรึกษา พร้อมกำหนดวันและเวลาที่สะดวกเพื่อรับบริการได้เลย

หากใครกำลังคิดเป็นสไตล์ไปตลอดชีวิต...อย่าลืมนำวิธีข้างต้นนี้ไปลองใช้ดู เชื่อว่าถ้าชาวสไตล์ที่เตรียมตัววางแผนการเงินให้ดีไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ ชีวิตเกษียณสไตล์...ให้มีสุข สไตล์ Freedom for Living คงอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมอย่างแน่นอน ...

เตรียมตัวให้พร้อม ยื่นภาษีปี 2567 สำหรับมือใหม่



พอดิวเทศกาลยื่นภาษีประจำปี สำหรับมือใหม่ที่ยื่นภาษีเป็นครั้งแรก การเริ่มต้นอาจรู้สึกยุ่งยากเล็กน้อย ในบทความนี้จะมาแนะนำตัวช่วยในการเตรียมตัวยื่นภาษี รวมถึงขั้นตอนในการเตรียมตัวยื่นภาษีและเคล็ดลับที่จะช่วยให้การยื่นภาษีของคุณในช่วงต้นปี 2568 กลายเป็นเรื่องง่ายกว่าที่คิด และสามารถนำไปทำตามได้เลย

สิ่งสำคัญที่มือใหม่ต้องรู้ก่อนยื่นภาษี

1 รู้จักแหล่งรายได้

ก่อนอื่นเลยต้องรู้ว่ารายได้ที่ได้รับทั้งปี ทั้งที่มาจากงานประจำและรายได้เสริมอื่นๆ ที่ต้องนำมาเสียภาษีนั้นเป็นรายได้ประเภทไหน หรือที่เรียกว่า ‘เงินได้พึงประเมิน’ 8 ประเภทตามกำหนดของกรมสรรพากร

2 รู้จักค่าใช้จ่าย

เพราะเงินได้แต่ละประเภทจะมีวิธีการหักค่าใช้จ่ายแตกต่างกันไปตามประเภทของเงินได้ เช่น หากรับเป็นเงินเดือนสามารถหักค่าใช้จ่ายแบบเหมา 50% ของค่าจ้าง โดยไม่เกิน 100,000 บาท เป็นต้น

3 รู้จักค่าลดหย่อน

กรมสรรพากรได้กำหนดรายการหักค่าใช้จ่ายและลดหย่อนต่างๆ ของปี 2567 ไว้ เพื่อลดภาระของยอดภาษีที่ต้องนำส่ง โดยจะแบ่งค่าลดหย่อนออกเป็น 4 กลุ่ม เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 : กลุ่มลดหย่อนส่วนตัวและครอบครัว

- ลดหย่อนส่วนตัว 60,000 บาท
- คู่สมรส (จดทะเบียนสมรส - ไม่มีรายได้) 60,000 บาท
- บุตร คนละ 30,000 บาท หากเป็นบุตรชอบด้วยกฎหมาย สามารถหักลดหย่อนได้ไม่จำกัดจำนวนคน แต่ถ้าเป็นบุตรบุญธรรม สามารถหักลดหย่อนได้ไม่เกิน 3 คน โดยมีเงื่อนไขดังนี้
 - อายุไม่เกิน 20 ปี
 - ถ้าอายุ 21 - 25 ปี ต้องศึกษาอยู่ในระดับ ปวส. ขึ้นไป
 - บุตรมีเงินได้ไม่ถึง 30,000 บาทต่อปี
- ในกรณีบุตรคนที่ 2 ขึ้นไปที่เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 เป็นต้นไป จะสามารถลดหย่อนได้คนละ 60,000 บาท
- ค่าฝากครรภ์และคลอดบุตร หักลดหย่อนได้ตามจริง แต่ไม่เกิน 60,000 บาท
- ค่าดูแลเลี้ยงดูพ่อแม่ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คนละ 30,000 บาท โดยพ่อแม่ต้องมีรายได้ไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี และสามารถหักลดหย่อนสำหรับพ่อแม่ของคู่สมรสได้อีกคนละ 30,000 บาท
- ค่าอุปการะเลี้ยงดูคนพิการหรือคนทุพพลภาพ คนละ 60,000 บาท โดยผู้พิการต้องมีรายได้ไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี และมีบัตรประจำตัวคนพิการ

กลุ่มที่ 2 : กลุ่มลดหย่อนประกัน การออม และลงทุน

- ประกันชีวิตทั่วไป และประกันชีวิตสะสมทรัพย์ ที่มีความคุ้มครอง 10 ปีขึ้นไป
 - ของตนเอง ตามที่จ่ายจริง รวมทุกกรมธรรม์แล้วไม่เกิน 100,000 บาท
 - ของคู่สมรส ตามที่จ่ายจริง รวมทุกกรมธรรม์แล้วไม่เกิน 10,000 บาท
- ประกันสุขภาพ
 - ของตนเอง 25,000 บาท
 - บิดาและมารดา 15,000 บาท โดยบิดามารดาจะต้องมีรายได้ในปีภาษีนั้นไม่เกิน 30,000 บาท
 - คู่สมรสไม่มีรายได้ 10,000 บาท
- เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ ลดหย่อนได้ 15% ของรายได้ แต่ไม่เกิน 200,000 บาท และอาจจะลดหย่อนได้สูงสุด 300,000 บาท ถ้ายังไม่ได้ใช้สิทธิลดหย่อนเบี้ยประกันชีวิตทั่วไป
- เงินสะสมกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ลดหย่อนได้สูงสุด 30% ของฐานเงินเดือน ไม่เกิน 500,000 บาท
- ค่าซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) ลดหย่อนได้สูงสุด 30% ของเงินได้พึงประเมิน แต่ไม่เกิน 500,000 บาท
- ค่าซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการออม (SSF) ลดหย่อนได้สูงสุด 30% ของเงินได้พึงประเมิน แต่ไม่เกิน 200,000 บาท
- ค่าซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมไทยเพื่อความยั่งยืน (Thai ESG) ลดหย่อนได้สูงสุด 30% ของเงินได้พึงประเมิน แต่ไม่เกิน 300,000 บาท

ทั้งนี้ เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ เงินสะสมกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF) เมื่อรวมกันทั้งหมด ต้องไม่เกิน 500,000 บาท

กลุ่มที่ 3 : กลุ่มค่าลดหย่อนหรือเงินได้ที่ได้รับการยกเว้นจากมาตรการของรัฐ เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ

- ดอกเบี้ยกู้ยืม เพื่อซื้อ สร้าง หรือเช่าซื้อที่อยู่อาศัย ตามจริง แต่ไม่เกิน 100,000 บาท
- ค่าซื้อสินค้าหรือบริการในประเทศตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2567 ถึง 15 กุมภาพันธ์ 2567 ไม่เกิน 50,000 บาท ต้องเป็นสินค้าที่มีใบกำกับภาษีและใบเสร็จรับเงินอิเล็กทรอนิกส์ (e-Tax Invoice) หรือใบเสร็จรับเงินอิเล็กทรอนิกส์ (e-Receipt) ตามระบบของกรมสรรพากรเท่านั้น
- มาตรการลดหย่อนภาษีปี 2567 เทียบเมืองรอง 55 จังหวัด ไม่เกิน 15,000 บาท ต้องมีใบกำกับภาษีแบบเติมในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ผ่านระบบใบกำกับภาษีอิเล็กทรอนิกส์ และใบรับอิเล็กทรอนิกส์ (e-Tax Invoice & e-Receipt)

กลุ่มที่ 4 : กลุ่มค่าลดหย่อนเงินบริจาค

- บริจาคพรรคการเมือง 10,000 บาท
- เงินบริจาคเพื่อการศึกษา สนับสนุนกีฬา พัฒนาสังคมต่างๆ มูลนิธิ ด้านสาธารณสุข และโรงพยาบาลรัฐ ลดหย่อนได้ 2 เท่าของที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้พึงประเมินหลังหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อน
- เงินบริจาคอื่น ๆ ลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้พึงประเมินหลังหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อน

4 รู้จักอัตราภาษี

ปัจจุบันใช้อัตราภาษีก้าวหน้าแบบขั้นบันได ในการคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ดังนี้

เงินได้สุทธิ	อัตราภาษี
150,001 – 150,000 บาท/ปี	ได้รับการยกเว้นภาษี
150,001 – 300,000 บาท/ปี	ร้อยละ 5%
300,001 – 500,000 บาท/ปี	ร้อยละ 10%
500,001 – 750,000 บาท/ปี	ร้อยละ 15%
750,001 – 1,000,000 บาท/ปี	ร้อยละ 20%
1,000,001 – 2,000,000 บาท/ปี	ร้อยละ 25%
2,000,001 – 5,000,000 บาท/ปี	ร้อยละ 30%
> 5,000,001 บาท/ปี	ร้อยละ 35%

รายได้เท่านี้ต้องเสียภาษีเท่าไร?

สำหรับมือใหม่ที่ยังไม่รู้ตัวเองรายได้เท่าไรที่ต้องเสียภาษีเท่าไร? และจะสามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้เท่าไรนั้น สามารถคำนวณด้วยสมการง่ายๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คำนวณหาเงินได้สุทธิ

$$\text{เงินได้สุทธิ} = \text{เงินได้พึงประเมิน (ต่อปี)} - \text{ค่าใช้จ่าย} \\ - \text{เงินได้ที่ได้รับการยกเว้น} - \text{ค่าลดหย่อน}$$

ขั้นตอนที่ 2 คำนวณภาษีที่ต้องจ่ายจากเงินได้สุทธิ

$$\text{ภาษีที่ต้องจ่าย} = \text{เงินได้สุทธิ} \times \text{อัตราภาษี}$$

ตัวอย่างเช่น หากคุณมีเงินได้พึงประเมินทั้งหมด 396,000 บาท มีค่าใช้จ่ายเท่ากับ 100,000 บาท มีค่าลดหย่อนลดหย่อนส่วนตัวและเงินนำส่งเข้า กบข. รวม 90,000 บาท

ขั้นตอนที่ 1 คำนวณหาเงินได้สุทธิ

$$396,000 - 100,000 - 90,000 = 206,000 \text{ บาท}$$

ขั้นตอนที่ 2 คำนวณหาภาษีที่ต้องจ่าย

$$= (206,000 - 150,000) \times 5\% = 2,800 \text{ บาท}$$

จากตัวอย่างจะเห็นว่าผู้ที่มีเงินได้พึงประเมิน 396,000 บาทต่อปี จะเสียภาษี 2,800 บาท ยิ่งถ้ามีค่าลดหย่อนหรือเงินได้ที่ได้รับการยกเว้นมาก เงินได้สุทธิก็จะลดลง ทำให้เสียภาษีน้อยลง ช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าของตัวเองได้มากขึ้นนั่นเอง เห็นแบบนี้แล้วอย่าลืมเช็กกันด้วยว่าคุณมีตัวช่วยค่าลดหย่อนภาษีตัวไหนที่ยังไม่ได้ใช้หรือใช้แล้วแต่ยังไม่เต็มสิทธิ เพื่อจะได้วางแผนใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้อย่างคุ้มค่าแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วยและได้รับประโยชน์สูงสุดจากระบบภาษี

วิธีการยื่นภาษีและเอกสารที่ต้องเตรียมในการยื่นภาษีสำหรับมือใหม่

การยื่นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาจะแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ สำหรับผู้มีรายได้จากเงินเดือนประจำเพียงอย่างเดียว (เงินได้ตามมาตรา 40 (1)) ยื่นแบบแสดงรายการ ภ.ง.ด. 91 และผู้ที่มีเงินเดือนประจำและรายได้อื่นๆ นอกเหนือจากเงินเดือน ยื่นแบบแสดงรายการ ภ.ง.ด. 90 (เงินได้ตามมาตรา 40 (1)-(8)) โดยสามารถยื่นภาษีได้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 มีนาคม ของปีถัดไปได้หลายช่องทาง เช่น

1. ยื่นภาษีด้วยตัวเองที่กรมสรรพากรหรือสำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขา
2. ยื่นภาษีออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ efling.rd.go.th ของกรมสรรพากร
3. ยื่นภาษีออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน RD Smart Tax

โดยมีเอกสารที่ต้องเตรียมสำหรับยื่นภาษีดังนี้

1. เอกสารแสดงรายได้ ตัวอย่างเช่น หนังสือรับรองเงินเดือน (50 ทวิ) ซึ่งเป็นเอกสารที่ระบุว่าเป็นปีนั้นๆ เรามีรายได้รวมเท่าไร มีการหักภาษีล่วงหน้าเท่าไรบ้าง
2. รายการลดหย่อนภาษีที่รวบรวมไว้ตลอดทั้งปี เช่น ค่าเลี้ยงดูบิดามารดา หรือบุตร ซึ่งต้องเตรียม “เลขบัตรประชาชน” ให้พร้อมและตกลงกับพี่น้องว่าใครจะเป็นผู้นำบิดาหรือมารดาไปลดหย่อนภาษี
3. เอกสารประกอบการลดหย่อนภาษี (ตามจริง) เช่น ใบแจ้งยอดเงินสมาชิก กบข. ใบเสร็จรับเงินค่าเบี้ยประกันชีวิต/สุขภาพหรือใบกำกับภาษีแบบเต็มในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Tax Invoice & e-Receipt) หลักฐานการบริจาค เพื่อนำมาใช้ในการกรอกแบบฟอร์มยื่นภาษี

สำหรับมือใหม่จะเห็นว่าในการเตรียมตัวยื่นภาษีด้วยตนเองนั้น ไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพียงแค่รู้จักองค์ประกอบหลักๆ ของระบบภาษี รู้แหล่งรายได้ รู้ค่าใช้จ่ายของเงินได้แต่ละประเภท รู้จักค่าลดหย่อนและเลือกใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ของตนเอง เพียงเท่านี้ก็สามารถคำนวณภาษีที่ต้องจ่ายเบื้องต้น และการยื่นภาษีครั้งแรกของคุณ ก็จะไม่ใช้เรื่องยากอีกต่อไป ถ้าคุณเตรียมเอกสารที่จำเป็น และทำตามขั้นตอนที่เราได้แนะนำไว้ แต่ถ้าใครไม่ถนัดคิดเลขสำหรับการคำนวณภาษีที่ต้องจ่าย เพื่อความสะดวกรวดเร็วสามารถทดลองกรอกข้อมูลรายการต่างๆ เพื่อคำนวณภาษีที่เกิดขึ้นและวางแผนการใช้สิทธิค่าลดหย่อนเบื้องต้น ได้ที่เมนูเครื่องมือวางแผนการเงิน เลือก “วางแผนภาษี” ใน My GPF Application ได้เลย ...

ข้อมูลจาก <https://www.rd.go.th/553.html>

New!



กบข. ยกระดับบริการการจัดส่งใบแจ้งยอดเงินประจำปีให้กับสมาชิกหรือผู้ومتอ เพื่อให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัล โดยตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2568 เป็นต้นไป กบข. กำหนดยกเลิกการจัดส่งใบแจ้งยอดเงินรูปแบบกระดาษและจะจัดส่งใบแจ้งยอดเงินให้สมาชิกและผู้ومتอในรูปแบบ e-Statement ผ่านช่องทางอีเมล My GPF Application LINE กบข. และ My GPF Website โดยไม่ต้องติดต่อหรือรอรับเอกสารที่หน่วยงานต้นสังกัด ทำให้สมาชิกและผู้ومتอได้รับใบแจ้งยอดเงินประจำปีเร็วขึ้นกว่าปกติ และยังเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในการช่วยลดการใช้กระดาษมากกว่า 5 ล้านแผ่นต่อปีอีกทางหนึ่งด้วย

ลงทุนลงทุน

ทำความเข้าใจสายสัมพันธ์ “ค่าเงิน” กับ “ตลาดหุ้น”



ในอดีตที่ผ่านมา...คอลัมน์ลงทุนได้พูดถึง ตลาดหุ้นต่างประเทศและดัชนีหุ้นสำคัญ จะเห็นได้ว่าการลงทุนในตลาดหุ้นต่างประเทศจะมีความหลากหลาย และแตกต่างกันอย่างมาก เช่น ขนาดและมูลค่าตลาด ภูมิรัฐศาสตร์และโครงสร้างเศรษฐกิจซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อตลาดหุ้นของแต่ละประเทศ เช่น ตลาดหุ้นสหรัฐฯ เป็นแหล่งรวมของบริษัทยักษ์ใหญ่และการเงินสำคัญ ในขณะที่ตลาดหุ้นจีนและญี่ปุ่นสะท้อนโครงสร้างเศรษฐกิจที่เน้นอุตสาหกรรมการผลิตและการส่งออก โดยตลาดหุ้นของแต่ละประเทศสะท้อนเศรษฐกิจหลักที่ขับเคลื่อนประเทศนั้นๆ และมีกฎระเบียบในตลาดหุ้นที่มีความเข้มข้นและความซับซ้อนแตกต่างกัน เพื่อคุ้มครองผลประโยชน์ของนักลงทุน ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวทำให้ “ค่าเงิน” ในแต่ละประเทศแตกต่างกันด้วยเช่นกัน แล้วรู้หรือไม่ว่า “ค่าเงิน” มีความสัมพันธ์ต่อ “ตลาดหุ้น” อย่างไร ในคอลัมน์ลงทุนฉบับนี้เราจะพาไปทำความเข้าใจสายสัมพันธ์ “ค่าเงิน” กับ “ตลาดหุ้น” ไปด้วยกัน

“ค่าเงิน” หมายถึง มูลค่าหรืออำนาจการซื้อของสกุลเงินหนึ่งเมื่อเทียบกับสกุลเงินอื่น หรืออาจเรียกว่า อัตราแลกเปลี่ยน (Exchange Rate) ซึ่งการที่ในแต่ละประเทศมีสกุลเงินเป็นของตัวเอง เหตุผลสำคัญก็เพื่อ “รักษาเสถียรภาพทางการเงิน (Stabilizer)” หรือคอยถ่วงสมดุลทางเศรษฐกิจระหว่างประเทศเอาไว้ โดยกลไกการเปลี่ยนของค่าเงิน (ราคา) จะถูกกำหนดจาก “ความต้องการซื้อ (Demand)” และ “ความต้องการขาย (Supply)” กล่าวคือ ถ้าหากของขึ้นได้มี “ความต้องการซื้อเพิ่มขึ้น” ก็จะทำให้ราคาของชิ้นนั้นขยับสูงขึ้นตามไปด้วย ในทางกลับกัน ถ้าหาก “ความต้องการขายมากขึ้น” ราคา ก็จะปรับตัวลง

ตัวอย่างเช่น หากอัตราแลกเปลี่ยนระหว่างดอลลาร์สหรัฐฯและบาทไทยอยู่ที่ 1 USD = 35 บาท นั้นหมายถึง เราต้องใช้เงิน 35 บาท เพื่อแลกเป็น 1 ดอลลาร์สหรัฐฯ จะสะท้อนให้เห็นว่า หากเราต้องการสินค้าหรือบริการที่ต้องนำเข้าหรือซื้อจากต่างประเทศในหน่วยดอลลาร์ เมื่อชำระเป็นเงินบาทจะมีราคาที่แพงขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของ “ค่าเงิน” อาจมีหลายปัจจัย ได้แก่ อัตราดอกเบี้ย อัตราเงินเฟ้อ นโยบายการเงินของธนาคารกลาง ความเสี่ยงทางเศรษฐกิจและการเมือง ดุลการค้า รวมถึงการเก็งกำไรและความเชื่อมั่นของนักลงทุน

และหากพูดถึง “ค่าเงินบาท” กับ “ตลาดหุ้น” ก็จะเห็นว่าความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญต่อทิศทางการลงทุน ไม่ว่าจะเป็นการดึงดูดเงินทุนจากนักลงทุนต่างประเทศ และการเคลื่อนย้ายเงินทุนระหว่างประเทศ ซึ่งเราสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ได้ในหลายแง่มุม ดังนี้



“ค่าเงินบาทแข็ง” ส่งผลกระทบต่อการลงทุน เช่น

ดึงดูดนักลงทุนต่างชาติ : เมื่อค่าเงินบาทแข็งค่า นักลงทุนต่างชาติบางกลุ่มอาจมองเห็นศักยภาพและความเชื่อมั่นในเศรษฐกิจไทย จึงมีแนวโน้มที่จะลงทุนในตลาดหุ้นไทยมากขึ้น

ผลกระทบต่อการส่งออก : การแข็งค่าของเงินบาททำให้สินค้าส่งออกไทยมีราคาแพงขึ้นในตลาดต่างประเทศ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อกำไรของบริษัทที่พึ่งพิงรายได้จากการส่งออก และอาจทำให้หุ้นของบริษัทเหล่านี้ได้รับผลกระทบเชิงลบ สิ่งนี้มีผลให้ตลาดหุ้นไทยอ่อนแรงในบางช่วงและส่งผลให้ความน่าสนใจในการลงทุนจากต่างประเทศลดลงด้วย

กระจายความเสี่ยงของนักลงทุนไทย : นักลงทุนไทยที่ลงทุนในตลาดหุ้นต่างประเทศจะมีต้นทุนที่ลดลง หากค่าเงินบาทแข็ง เนื่องจากสามารถซื้อหุ้นต่างประเทศได้ในราคาที่ต่ำลงเมื่อแปลงค่าเป็นเงินบาท ซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสในการลงทุนในตลาดหุ้นโลก




“ค่าเงินบาทอ่อน” ส่งผลกระทบต่อการลงทุน เช่น

เงินบาทจากต่างประเทศ : การที่ค่าเงินบาทอ่อนลงทำให้สินทรัพย์ไทยดูมีราคาถูกลงในสายตาของนักลงทุนต่างชาติ ทำให้เกิดการไหลเข้าของเงินทุนมากขึ้นในตลาดหุ้นไทย ซึ่งช่วยหนุนราคาหุ้นในตลาดหุ้นไทยให้ปรับตัวสูงขึ้นได้ ขณะเดียวกันก็กระทบตลาดหุ้นอื่นๆ เนื่องจากนักลงทุนอาจปรับพอร์ตเพื่อตั้งเงินมาลงทุนในไทย ในขณะเดียวกัน ค่าเงินบาทที่อ่อนค่าอาจสะท้อนความไม่มั่นคงของเศรษฐกิจไทยหรือปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ซึ่งอาจทำให้นักลงทุนบางส่วนย้ายเงินทุนออกจากตลาดไทยไปลงทุนในตลาดหุ้นที่มีเสถียรภาพมากกว่า เช่น สหรัฐฯ หรือยุโรป

ผลบวกต่อบริษัทส่งออก : ค่าเงินบาทที่อ่อนทำให้บริษัทส่งออกของไทยได้รับผลประโยชน์ เพราะสินค้าส่งออกมีราคาถูกลงในสายตาผู้บริโภคต่างชาติ ซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของบริษัทไทยในตลาดโลก และเพิ่มกำไร ทำให้หุ้นของบริษัทส่งออกในไทยมีแนวโน้มปรับตัวดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นแรงจูงใจให้ตลาดหุ้นไทยน่าสนใจมากขึ้นสำหรับนักลงทุนทั่วโลก

การลงทุนของคนไทยในตลาดต่างประเทศ : ค่าเงินบาทที่อ่อนค่าลงทำให้นักลงทุนไทยต้องใช้เงินบาทมากขึ้นในการซื้อหุ้นในต่างประเทศ ซึ่งทำให้ต้นทุนการลงทุนสูงขึ้น นักลงทุนอาจเลือกลงทุนในประเทศมากขึ้น แทนที่จะลงทุนในต่างประเทศ เช่น ทองคำ พันธบัตรและตราสารหนี้ไทย เพื่อป้องกันความเสี่ยงด้านอัตราแลกเปลี่ยน

ดังนั้น ค่าเงินที่มีผันผวนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อตลาดการเงินและการลงทุนเป็นอย่างมาก รวมถึงการลงทุนของ กบข. ด้วยเช่นกัน เนื่องจาก กบข. มีการลงทุนในสินทรัพย์ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ซึ่งการบริหารจัดการความเสี่ยงจากอัตราแลกเปลี่ยนจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดย กบข. ใช้กลยุทธ์ที่หลากหลายในการลงทุน เช่น การกระจายการลงทุนในหลายประเทศ การป้องกันความเสี่ยงจากอัตราแลกเปลี่ยนในสินทรัพย์มั่นคงสูง การถือครองสินทรัพย์ทางเลือกที่มีความปลอดภัย ในช่วงที่ค่าเงินผันผวน การติดตามนโยบายการเงินและเศรษฐกิจโลกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อผลประโยชน์สูงสุดให้กับสมาชิกเป็นสำคัญ หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับนโยบายการลงทุน แผนการลงทุน สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา” ผ่าน My GPF Application และศึกษาข้อมูลจากสื่อความรู้ GPF Asset Management ได้ทาง Facebook กบข. ... 



กบข. เข้าร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกระทรวงการคลัง ประจำปี พ.ศ. 2567

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) โดย นายแมน ชูติชูเดช รองเลขาธิการ กลุ่มงานกลยุทธ์ลงทุนและบริหารจัดการผู้จัดการกองทุน พร้อมด้วยพนักงาน ร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกระทรวงการคลัง ประจำปี พ.ศ. 2567 โดยมีนายพิชัย ชุมณหวัชร์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยคณะผู้บริหารของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงการคลังเข้าร่วมในพิธี ณ วัดบุปผารามวรวิหาร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2567



กบข. ให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงานของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กฟผ.

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) โดย นางสาวปรีชญา แพนสิงห์ ผู้ช่วยเลขาธิการกลุ่มงานยุทธศาสตร์องค์กรและการวิจัย ให้การต้อนรับนางสาวสมจิตต์ ด้านศรีประเสริฐ รองประธานคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พร้อมด้วยคณะกรรมการกองทุนและเจ้าหน้าที่กองทุน เข้าศึกษาดูงานและรับฟังการแนวทางการกำหนดนโยบายการลงทุนและแผนการลงทุน การบริหารจัดการกองทุน งานทะเบียนสมาชิก ตลอดจนการสื่อสารและให้ความรู้กับสมาชิก กบข. ทั่วประเทศ พร้อมทั้งได้แลกเปลี่ยนแนวคิดการบริหารกองทุน ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานภายในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ณ สำนักงาน กบข. อาคารอับดุลรอฮิม เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2567



Wow

Burnout is Real

เช็คสัญญาณเตือนก่อนหมดไฟ
เพื่อรีเฟรชใจจากความเหนื่อยล้า



ใกล้ ช่วงสิ้นปีทีไร...หลายคนอาจเริ่มรู้สึกอ่อนล้าเหมือนใกล้จะหมดแรง ซึ่งนั่นอาจเป็นเพราะพลังใจในการทำงานของคุณอาจเหลือน้อยลงเต็มทีหลังจากที่ฝ่าผ่านความท้าทายของงานมาอย่างหนักตลอดปี คอลัมน์ WOW ฉบับนี้จึงอยากชวนคุณมาลองเช็คสัญญาณเตือนก่อนหมดไฟ เพื่อให้คุณได้เข้าใจตัวเอง และหาวิธีรีเฟรชใจจากความเหนื่อยล้าให้ฟื้นคืนกลับมาอีกครั้ง

ภาวะหมดไฟ หมายถึง การตอบสนองต่อความเครียดเรื้อรังทางอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอันเกิดจากการทำงาน ซึ่งเป็นภาวะที่ส่งผลเสียต่อจิตใจ คุณภาพของงาน และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเป็นอย่างมาก โดยภาวะหมดไฟเกิดขึ้นได้จาก 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ

- **ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์** เช่น รู้สึกหมดแรงที่จะทำบางสิ่งบางอย่าง หรือเกิดความรู้สึกไม่อยากทำ
- **ความรู้สึกแยกจากความเป็นบุคคล** เช่น รู้สึกว่าได้ปฏิบัติกับผู้อื่นเสมือนเขาไม่มีจิตใจ
- **ความคิดว่าตนเองถ้อยความสามารถ** ไม่ประสบความสำเร็จ เช่น คิดว่างานที่ทำยากเกินไป หรือไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้

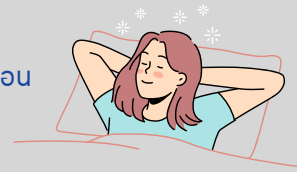
โดยหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณรู้สึกไม่อยากทำสิ่งที่ทำอยู่แล้วเป็นประจำเรียกว่า “ภาวะหมดไฟ” โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน หรือมีภาระงานมากเกินไปเมื่อเทียบกับเวลาพักผ่อน รวมถึงผู้ที่มีบุคลิกภาพเชื่อมั่นในตนเองน้อย และจัดการกับความเครียดได้ไม่ดี ก็เสี่ยงต่อภาวะหมดไฟได้ง่ายยิ่งขึ้น แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณกำลังหมดไฟจริงๆ อยู่หรือเปล่า มาลองเช็คได้จาก 5 สัญญาณเตือนต่อไปนี้ พร้อมวิธีรับมือเพื่อรีเฟรชใจและร่างกายให้กลับมาไฟได้ดังเดิม



- สัญญาณเตือน 1 : นอนหลับไม่ดี นอนไม่หลับ หลับยาก
สัญญาณเตือน 2 : น้ำหนักเพิ่ม หรือลดลงอย่างรวดเร็ว
สัญญาณเตือน 3 : เครียด เหนื่อยล้า โกรธ หงุดหงิดง่ายกว่าปกติ
สัญญาณเตือน 4 : มองโลกในแง่ร้าย รวมถึงมองเพื่อนร่วมงานในแง่ไม่ดี
สัญญาณเตือน 5 : ชอบอยู่คนเดียว ไม่อยากยุ่ง หรือพูดคุยกับใคร

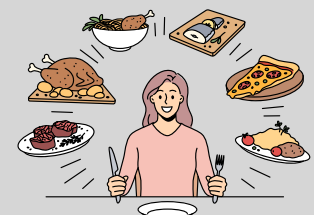
รวมวิธีรีเฟรชกายและหัวใจก่อนหมดไฟ

วิธีที่ 1
นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ



วิธีที่ 2
ออกกำลังกาย

วิธีที่ 3
ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

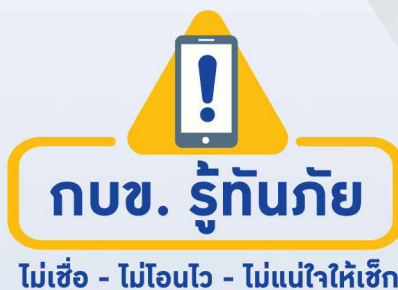


วิธีที่ 4
แบ่งเวลาพักเบรกในการทำงาน

วิธีที่ 5
พูดคุย ระบายกับคนใกล้ชิด
ที่พร้อมเข้าใจ รับฟัง



อย่าลืม! เช็คว่าคุณกำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟหรือไม่ แล้วลองรีเฟรชตัวเองอีกครั้ง ให้พร้อมเริ่มต้นปีใหม่อย่างสดใส โดยไม่ต้องกลัวหมดไฟอีกต่อไป ... *My*



วิธีรับมือ

มีจอาชีพแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ



สงสัย?

ว่าข้อมูลหรือเอกสารที่นำมาแอบอ้างนั้นเป็นของปลอมหรือไม่



เช็ก!

ตรวจสอบไปที่หน่วยงานที่มีจอาชีพนำมาแอบอ้าง



ปฏิเสธ!

ไม่บอกข้อมูลส่วนตัว อาทิ เลขบัตรประชาชน เบอร์โทร รหัส OTP



ระวัง!

ห้ามโอนเงินให้บุคคลอื่นที่ไม่รู้จักโดยเด็ดขาด



หากมีข้อสงสัยหรือพบเห็นพฤติกรรมที่ผิดสังเกตว่าเป็นมีจอาชีพแอบอ้างเป็น กบข. สามารถติดต่อสอบถามได้ที่



สายด่วนแจ้งเหตุมีจอาชีพแอบอ้างเป็น กบข. โทร. 1179 กด 5



Facebook กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



LINE กบข. GPF Community



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)