

My GPF

วารสาร กบง.
April 2026

Retire the Work Not the Wealth

ให้เงินออมก่อนสำคัญ
ทำงานต่อแทนคุณ





ทรงพระเจริญ

๒ เมษายน ๒๕๖๙ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



ทรงพระเจริญ

๕ เมษายน ๒๕๖๙ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ
ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี



ควรมีควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



เรื่องจากปก

Retire the Work Not the Wealth
ให้เงินออมก่อนสำคัญทำงานต่อแทนคุณ



Money Buddy

โค้งสุดท้ายสู่ความมั่งคั่ง
เรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ที่วัยใกล้เกษียณควรรู้



ลงทุนลงทุน

รับมือความเสี่ยง
การลงทุนหลังเกษียณ

April 2026

สิ่งที่หลายคนกังวลเมื่อถึงวัยเกษียณ อาจไม่ใช่อายุที่เพิ่มขึ้น... แต่อาจเป็นความกังวลใจที่ว่า “เงินที่มีอยู่ จะเพียงพอใช้ไปตลอดชีวิตหรือไม่?” และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ จะทำอย่างไรให้เงินออมก่อนสำคัญของคุณ “งอกเงยต่อ” และอยู่ไปได้ยาวนานที่สุด วารสาร กบข. ฉบับนี้จึงอยากชวนคุณมอง “เงินหลังเกษียณ” ในอีกมุมหนึ่ง จากการเป็นเพียงเงินที่เก็บไว้ใช้ ให้กลายเป็นเงินที่ยังสามารถ “ทำงานต่อ” ได้ เพื่อช่วยสร้างความมั่นคง และเติมเต็มคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาหลังเกษียณให้เป็นไปอย่างที่ตั้งใจ เพราะการเกษียณ อาจเป็นจุดสิ้นสุดของการทำงาน แต่ไม่จำเป็นที่ต้องเป็นจุดสิ้นสุดในการเติบโตของเงินออม

นอกจากนี้ ภายในเล่มยังได้รวบรวมสาระความรู้ด้านการเงินและการลงทุนที่สมาชิกสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” ที่ชวนคุณทบทวนและเตรียมรับมือกับความเสี่ยงในการลงทุนหลังเกษียณ และคอลัมน์ “Money Buddy” ที่ยังคงต่อเนื่องกับประเด็นเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ที่วัยใกล้เกษียณควรรู้ในช่วงโค้งสุดท้ายสู่ความมั่งคั่ง เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาสาระในวารสารฉบับนี้ จะเป็นอีกหนึ่งแรงสนับสนุนที่ช่วยให้คุณวางแผนการเงินได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า พร้อมสาระดี ๆ ที่ กบข. ตั้งใจส่งถึงคุณเสมอ...

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจกได้ที

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

นันทน์ภัส จันทเสรินทร์

ศุทธิภา ยิมสุข

พีรภัศน์ ชัยอภิบัณฑิตา

วิธญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์

ประภาวรรณ ทอวไผ่

สตีรพส เกตุอินทร์

Retire the Work Not the Wealth

ให้เงินออมก่อนสำคัญ
ทำงานต่อแทนคุณ

สิ่งที่หลายคนกังวลเมื่อถึงวัยเกษียณ อาจไม่ใช่อายุที่เพิ่มขึ้น...แต่คือ “เงินที่มีอยู่ จะเพียงพอใช้ไปตลอดชีวิตหรือไม่ ?” และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ จะทำอย่างไรให้เงินก้อนสุดท้ายที่สะสมมาทั้งชีวิต “จอกเวยต่อ” และอยู่กับคุณไปได้ยาวนานที่สุด เพราะในวันที่ต้องหยุดทำงาน แต่ยังคงต้องใช้เงินในการดำรงชีวิต เงินออมที่คุณเก็บมาตลอดในวัยทำงานจะกลายเป็นเงินก้อนสำคัญของชีวิต ซึ่งหากขาดการวางแผนและการบริหารที่เหมาะสม เงินก้อนนี้ก็อาจค่อย ๆ ลดลงโดยไม่รู้ตัว



สำหรับสมาชิก กบข. นอกจากคุณจะได้รับเงินบำนาญหรือเงินบำนาญตามสิทธิจากรัฐแล้ว คุณยังได้เงินออมจาก กบข. ซึ่งกลายเป็น “เงินก้อนสำคัญ” ที่บางคนนำไปใช้ปิดภาระที่ค้างค้ำ หรือบางคนเลือกนำไปบริหารต่อเพื่อให้เติบโตและกลายเป็นแหล่งรายได้หลังเกษียณ คอถล่มนี้เนื่องจากปกฉบับนี้จึงอยากชวนคุณมองเงินหลังเกษียณในอีกมุมหนึ่ง จากการเป็นเพียง “เงินที่เก็บไว้ใช้” ให้กลายเป็น “เงินที่ยังทำงานต่อได้” เพื่อช่วยสร้างความมั่นคง และเติมเต็มชีวิตหลังเกษียณให้เป็นอย่างที่คุณตั้งใจไว้

ก่อนใช้เงิน...ลองสำรวจให้ครบอีกครั้ง

หลายครั้งพบว่า ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณไม่ได้ลดลงอย่างที่คิด และบางช่วงอาจเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ เช่น ค่ารักษาพยาบาล หากไม่มีการวางแผนล่วงหน้า เงินที่มีอาจลดลงเร็วกว่าที่คาดไว้ การวางแผนที่ดี เริ่มจากการมองเห็นภาพรวมที่ชัดเจน

- ✔️ สำรวจว่า...เงินออมทั้งหมดที่มี รวมแล้วเท่าไร
- ✔️ สำรวจว่า...ค่าใช้จ่ายต่อเดือนราย ๆ อยู่กี่ระดับไหน
- ✔️ สำรวจว่า...มีค่าใช้จ่ายใดบ้างที่อาจเพิ่มขึ้นในอนาคต



เปลี่ยนวิธีคิดจาก “ใช้เงิน” เป็น “ให้เงินทำงาน”

แม้สมาชิก กบข. จะได้รับเงินทั้งจากรัฐและจาก กบข. แต่การใช้เงินที่ได้มาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในระยะยาว ด้วยปัจจัยทั้งด้านเศรษฐกิจและสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป แนวคิดสำคัญจึงอยู่ที่การ “เปลี่ยนบทบาทของเงิน” จากเงินที่ “รอใช้” ให้เป็นเงินที่ “สร้างผลตอบแทน” การปล่อยเงินให้อยู่เฉย ๆ อาจดูปลอดภัยในระยะสั้นแต่ในระยะยาว เงินอาจค่อย ๆ สูญเสียมูลค่าจากเงินเฟ้อ และในทางกลับกัน หากมีการบริหารอย่างเหมาะสม เงินก้อนเดิมสามารถช่วยสร้างโอกาสในการเติบโต และเป็นแรงสนับสนุนให้ชีวิตหลังเกษียณของคุณมีความมั่นคงมากขึ้น

กระจายการลงทุน...ช่วยให้เงินไม่หยุดอยู่ที่เดิม

หนึ่งในแนวทางสำคัญของการบริหารเงินหลังเกษียณโดยทั่วไป คือการ “กระจายความเสี่ยง” ไม่พึ่งพาลงทุนเพียงรูปแบบเดียว การจัดสรรเงินไปยังสินทรัพย์ที่หลากหลาย จะช่วยให้พอร์ตการลงทุนมีความสมดุลระหว่าง “ความมั่นคง” และ “โอกาสเติบโต” เช่น

- หุ้น (Stocks) เพื่อโอกาสเติบโต
- ตราสารหนี้ (Bonds) เพื่อความมั่นคง
- กองทุนรวม (Mutual Funds) เพื่อการบริหารโดยผู้เชี่ยวชาญ
- อสังหาริมทรัพย์ (Real Estate) หรือสินทรัพย์อื่น เพื่อกระจายความเสี่ยง

ซึ่งหลายคนอาจยังไม่พร้อมที่จะลงทุนในสินทรัพย์เหล่านี้ด้วยตนเอง สำหรับสมาชิก กบข. ยังมีอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยให้คุณมั่นใจในการให้เงินทำงานต่อในวัยเกษียณ นั่นคือ บริการ “ออมต่อ”

“ออมต่อ” ทางเลือกของสมาชิก กบข. ให้เงินทำงาน

สำหรับสมาชิก กบข. ยังมีอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้เงินออมไม่หยุดทำงาน นั่นคือ บริการ “ออมต่อ” ซึ่งแนวคิดของ “ออมต่อ” คือการนำเงินก้อน กบข. ที่คุณจะได้รับคืนกลับไปหลังเกษียณ มาบริหารต่อผ่านแผนการลงทุนที่เหมาะสม แทนการถอนออกทั้งหมดในครั้งเดียว โดยมีผู้เชี่ยวชาญบริหารเงินลงทุนให้คุณได้อุ่นใจ ซึ่งปัจจุบันคุณสามารถเลือกได้ตามความต้องการของตนเอง เช่น รับเงินบางส่วนไว้ใช้ในปัจจุบัน และนำส่วนที่เหลือไปออมต่อ เพื่อให้เงินยังคงมีโอกาสเติบโต ซึ่งแนวทางนี้จะช่วยสร้างสมดุลระหว่าง “สภาพคล่องในวันนี้” และ “ความมั่นคงในอนาคต” ไปพร้อมกัน “ออมต่อ” จึงเป็นทางเลือกสำหรับสมาชิกที่พ้นสมาชิกภาพ (เกษียณหรือออกจากราชการ) แต่ยังคงต้องการให้ กบข. บริหารเงินต่อ เพื่อให้เงินเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีความปลอดภัยสูง เลือกปรับแผนลงทุนได้ตามความเสี่ยง และสามารถเลือกรูปแบบการทยอยรับเงินคืนได้ถึง 4 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่
1

ออมต่อกิจจำนวน



เหมาะ

ผู้ที่ยังไม่แน่นอนใช้เงินเมื่อออกจากราชการไม่ยกเงินไปลงทุนอื่น และประสงค์ให้ กบข. บริหารจัดการลงทุนต่อไป

รูปแบบที่
2

ขอย่อยรับเงินเป็นงวด ๆ

(รายเดือน/ราย 3 เดือน/ราย 6 เดือน/ปีละครั้ง)

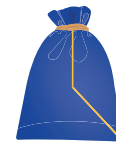


เหมาะ

ผู้ที่มีความต้องการใช้เงินอย่างต่อเนื่องหรือเป็นรายงวดคล้ายบำนาญ ขณะเดียวกันก็ยังคงผลประโยชน์ที่ออกมาจากเงินออมในส่วนที่ กบข. บริหารให้อยู่

รูปแบบที่
3

ขอรับเงินคืนบางส่วน ส่วนที่เหลือให้ กบข. ออมต่อ



เหมาะ

ผู้ที่มีแผนใช้เงินเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือยังคงประสงค์ให้ กบข. บริหารจัดการเงินลงทุนต่อไป

รูปแบบที่
4

ขอรับเงินบางส่วน ส่วนที่เหลือขอย่อยรับเป็นงวด ๆ

(รายเดือน/ราย 3 เดือน/ราย 6 เดือน/ปีละครั้ง)



เหมาะ

ผู้ที่มีแผนใช้เงินก้อนเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือขอย่อยรับอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ยังคงผลประโยชน์ที่ออกมาจากเงินออมในส่วนที่ กบข. บริหารให้อยู่



จุดเด่นของบริการ “ออมต่อ”

- สร้างผลตอบแทนจากการลงทุน การออมต่อเป็นการนำเงินไปลงทุนในแผนการลงทุนที่ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อได้เลือกไว้ก่อนพ้นสมาชิกภาพ เพื่อให้มูลค่าเงินออมเติบโต
- บริหารโดยผู้เชี่ยวชาญ มีความปลอดภัยสูง เลือกปรับแผนการลงทุนได้ โดยเงินจะถูกบริหารต่อตามแผนการลงทุนสุดท้ายก่อนพ้นสมาชิกภาพ หรือผู้ออมต่อสามารถเปลี่ยนแผนการลงทุนได้ 12 ครั้ง/รอบปีปฏิทิน
- ปรับรูปแบบการขอรับเงินคืนได้ ผู้ออมต่อสามารถเปลี่ยนรูปแบบการออมต่อได้ปีละ 2 ครั้ง/รอบปีปฏิทิน
- ได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สมาชิกที่ออกจากราชการด้วยเหตุเกษียณ สูงอายุ ทดแทน หรือทุพพลภาพ เงินที่ได้รับจาก กบข. จะยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา เมื่อนำมาออมต่อผลตอบแทนที่กองเจียก็จะได้รับ การยกเว้นภาษีเช่นกัน

เงื่อนไขสำคัญ

- กบข. จะบริหารเงินของผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อ ตามแผนการลงทุนสุดท้ายก่อนพ้นสมาชิกภาพโดยผลประโยชน์ที่ได้รับจากการออมต่อสามารถผันแปรไปตามผลการดำเนินงานของ กบข. และสภาวะเศรษฐกิจ
- ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อไม่สามารถสละเงินสะสมเพิ่มได้
- ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อสามารถเลือกหรือเปลี่ยนแผนการลงทุนได้ 12 ครั้ง/รอบปีปฏิทิน
- กรณีผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อประสงค์ขอรับเงิน กบข. จะโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารเท่านั้น และจะหักค่าธรรมเนียมการโอนจากผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อตามที่เกิดขึ้นจริง
- กรณีผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อเสียชีวิต กบข. จะจ่ายเงินให้ผู้จัดการมรดกเท่านั้น

ช่องทางแจ้งความประสงค์ “ออมต่อ”

ช่องทางที่ 1

แจ้งความประสงค์ที่ส่วนงานราชการต้นสังกัดของท่าน เพื่อให้เจ้าหน้าที่หน่วยงานดำเนินการผ่านระบบ **Digital Pension**




ช่องทางที่ 2

กรอกแบบฟอร์ม แบบ กบข. รจ 008/1/2555 โดยระบุวิธีการขอรับเงินคืนพร้อมรูปแบบการออมต่อที่ต้องการ แล้วยื่นแบบฟอร์มกับส่วนงานราชการต้นสังกัด

สแกนเพื่อดาวน์โหลดแบบฟอร์ม



“ออมต่อ” ไม่ใช่การเริ่มต้นใหม่ แต่คือการนำเงินที่คุณสะสมมาแล้วมาต่อยอดให้ยังคงเติบโตต่อไป และมีโอกาสสร้างผลตอบแทนในระยะยาว หากคุณยังไม่แน่ใจว่าจะบริหารเงินก้อน กบข. หลังเกษียณอย่างไรให้เหมาะสมกับความต้องการใช้เงินของตนเอง สามารถขอคำแนะนำจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ผ่าน My GPF Application ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา” เพื่อเลือกวันและเวลาที่สะดวกให้เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ท้ายที่สุดแล้ว ชีวิตหลังเกษียณอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีเงินมากแค่ไหนแต่อยู่ที่ว่า...คุณวางแผนให้เงินนั้น “ทำหน้าที่อย่างไร” หากเงินก้อน (สุดท้าย) ยังสามารถเติบโต และสร้างผลตอบแทนได้อย่างต่อเนื่องก็จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นใจ และไม่ต้องกังวลกับอนาคตมากเกินไป เพราะ “การเกษียณ” อาจเป็นจุดสิ้นสุดสุดของการทำงานแต่ไม่จำเป็นต้องเป็นจุดสิ้นสุดสุดการเติบโตของเงินออม ... 

โค้งสุดท้ายสู่ความมั่งคั่ง เรื่องเงินๆทองๆ

ที่วัยใกล้เกษียณควรรู้ **50+**

เพราะวัยเกษียณไม่ใช่ปลายทางของการทำงาน แต่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่ต้องใช้เงินยาวนาน เมื่อเราเข้าสู่วัย 50+ คือช่วงเวลาสุดท้ายของการเตรียมตัวเพื่อเกษียณ หลังจากที่ผ่านมาการวางรากฐานในวัย 20+ และสร้างระบบในวัย 40+ ซึ่งความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือเวลาหาเงินของเรากำลังลดลงไปเรื่อยๆ ในขณะที่เวลาใช้เงินยังคงอยู่และยาวนานขึ้น บทความนี้จะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยให้คุณสามารถจัดระเบียบให้เงินที่สร้างมาทั้งชีวิตอยู่ได้ไปจนถึงวันสุดท้าย



1 เลิกมองเป็น "จุด" แต่ต้องมอง "ภาพรวม"

ปัญหาใหญ่ของคนวัย 50+ ไม่ใช่ไม่มีเงินแต่คือ "ไม่รู้ว่ามีเท่าไร" หลายคนมีทรัพย์สินกระจุกกระจาย เช่น มีประกันหลายกรมธรรม์ มีหุ้นกู้หลายตัว มีที่ดินหรือสิ่งหาริมทรัพย์ แต่กลับตอบคำถามสำคัญไม่ได้ว่าเงินที่มีพอหรือยัง และจะใช้ได้นานแค่ไหน ดังนั้นการสำรวจและจัดระเบียบการเงินคือโจทย์สำคัญของวัยนี้ โดยเริ่มต้นจากการทำงานการเงินส่วนบุคคลเพื่อให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจน เช่น

สำรวจ "จุด" (Balance Sheet) นำทรัพย์สินที่มีอยู่ทั้งหมด (เงินฝาก, ทรัพย์สินลงทุน, ทรัพย์สินส่วนตัว) โดยประเมินทรัพย์สินตามราคาตลาดในปัจจุบัน หักลบด้วยหนี้สิน เพื่อดูว่าเรามีความมั่งคั่งสุทธิเท่าไร การเห็นตัวเลขนี้อย่างชัดเจนช่วยให้รู้ว่าจุดยืนทางการเงินของตนเองอยู่ตรงไหน

เช็กระแสเงินสด (Statement of Cash Flow) ด้วยการบันทึกรายรับ-รายจ่าย เพื่อดูว่ามีเงินเหลือพอเพิ่มหรือไม่ และถ้าอยากไปถึงเป้าหมายเร็วขึ้น ให้ใช้หลักง่ายๆ ๑ คือ จ่ายให้ตัวเองก่อน (Pay Yourself First) โดยให้ออมก่อนทันทีเมื่อเงินเดือนเข้า แล้วใช้จากส่วนที่เหลือ วิธีนี้ช่วยสร้างวินัย ลดการใช้เกินตัว และทำให้เข้าใกล้เป้าหมายการเงินได้เร็วขึ้น



2 เป้าหมายต้องชัดเจนและจับต้องได้ ไม่ใช่แค่ความรู้สึก

ด้วยการแปลงเป้าหมายออกมาให้เป็นตัวเลขที่ชัดเจน เริ่มจากการตอบคำถามพื้นฐานให้ได้ว่า หลังเกษียณจะใช้เงินเดือนละเท่าไร จะใช้ชีวิตอีกกี่ปี และต้องมีเงินก้อนเท่าไรจึงจะเพียงพอ เช่น หากต้องการใช้เงินเดือนละ 25,000 บาท (ปีละ 300,000 บาท) และคาดว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอีก 25 ปี เท่ากับต้องมีเงินอย่างน้อย 7.5 ล้านบาท ยังไม่รวมเงินเพื่อ และควรเผื่อเพิ่มอีก 5-8 ปี เพื่อรองรับอายุยืนกว่าที่คาดไว้ นอกจากนี้ควรปรับค่าใช้จ่ายตามเงินเพื่อ เช่น เงิน 25,000 บาท ในวันนี้ อาจต้องใช้มากกว่า 35,000 บาท ในอีก 10 ปี ข้างหน้า และเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ควรแยกค่าใช้จ่ายเป็น 2 ส่วนคือ Need (ค่าใช้จ่ายจำเป็น เช่น อาหาร ค่ายา ที่อยู่อาศัย) และ Want (ค่าใช้จ่ายเพื่อความสุข เช่น ท่องเที่ยว งานอดิเรก) ตัวเลขทั้งหมดนี้เปรียบเสมือน "เข็มทิศ" ที่กำหนดทิศทางการออมและการลงทุน ซึ่งจะช่วยให้เลือกเครื่องมือการเงินได้เหมาะสมมากขึ้น เพราะเมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจน การตัดสินใจทางการเงินก็จะมีหลักยึดและสามารถปรับแผนให้สอดคล้องกับชีวิตจริงได้



3 สร้าง Road Map 10 ปี สุดท้าย ทำอย่างไรให้ถึงเป้า ?

เมื่อกำหนดเป้าหมายการเงินได้ชัดเจนแล้ว ขั้นตอนถัดไปคือการคำนวณส่วนต่าง (Gap) โดยนำเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณทั้งหมด ลบด้วยทรัพย์สินที่มีอยู่และคาดว่าจะมี ณ วันเกษียณ (เช่น เงินบำนาญ/บำนาญ, เงินก้อน กบข., RMF และอื่น ๆ) ส่วนที่เหลือคือจำนวนเงินที่ต้องออมเพิ่ม ตัวอย่างเช่น หากเงินที่ต้องเตรียม 7.5 ล้านบาท แต่มีอยู่ ณ วันเกษียณ 6 ล้านบาท แปลว่ายังขาด 1.5 ล้านบาท ซึ่งหากมีเวลา 10 ปี ต้องออมเพิ่มเฉลี่ยปีละ 150,000 บาท หรือประมาณเดือนละ 12,500 บาท (ยังไม่รวมผลตอบแทน) เมื่อเห็นตัวเลข Gap ชัดเจนแล้ว สิ่งที่ต้องทำคือการ “ออกแบบวิธีการทำให้ถึงเป้า” ซึ่งสามารถทำได้หลายแนวทางควบคู่กัน ได้แก่

- **เพิ่มอัตราการออม** ด้วยการปรับพฤติกรรมการเงิน เช่น ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น หรือกันเงินออมก่อนใช้
- **เพิ่มรายได้** หารายได้เสริมจากทักษะหรือประสบการณ์ เช่น งานที่ปรึกษา งานสอน หรือธุรกิจขนาดเล็ก
- **ใช้เครื่องมือทางการเงินให้เต็มประสิทธิภาพ** เช่น เพิ่มเงินออมเพิ่มกับ กบข., RMF, หรือกองทุนที่เหมาะสมกับเป้าหมายเกษียณ เพื่อช่วยเพิ่มผลตอบแทนและลดภาวะภาษี
- **ปรับพอร์ตการลงทุน** จัดสรรสินทรัพย์ให้เหมาะสมกับช่วงวัย เน้นสมดุลระหว่างความเสี่ยงและผลตอบแทน เพื่อให้เงินเติบโตได้โดยไม่ผันผวนเกินไป

การคำนวณส่วนต่างจะช่วยเปลี่ยนความหวังให้เป็นแผนที่ชัดเจน ทำให้รู้ว่าต้องทำอะไรเพิ่ม และสามารถวางแผนเกษียณได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

Tips

ออกแบบ “อนาคตเกษียณ” ของคุณได้กับ My Digital Twins uu My GPF Application



4 หนีต้องไม่ตามไปถึงวัยเกษียณ

คำถามง่าย ๆ ยังมีหนีอยู่หรือไม่ เพราะเมื่อเกษียณรายได้ประจำจะลดลง หากยังมีหนี้ หนีนั้นจะกลายเป็นภาระที่หนักขึ้นทันที ดังนั้นก่อนถึงวัยเกษียณควรวางแผนปิดหนี้ให้หมดหรือจัดการหนี้ให้เหลือน้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงการสร้างหนี้ใหม่ โดยเฉพาะหลังอายุ 55 ปี ไปแล้ว นอกจากนี้ยังต้องประเมินภาระทางการเงินอื่น ๆ เช่น ค่าใช้จ่ายดูแลพ่อแม่หรือบุตรหลาน ค่าใช้จ่ายเหล่านี้แม้จะไม่ใช่นี้โดยตรง แต่มีลักษณะเป็นภาระผูกพันระยะยาวที่ต้องใช้เงินอย่างต่อเนื่อง หากไม่วางแผนไว้ อาจทำให้ต้องนำเงินเกษียณออกมาใช้ก่อนเวลา หรือใช้เงินมากกว่าที่ตั้งใจไว้ ตัวอย่างเช่น หากวางแผนใช้เงินหลังเกษียณเดือนละ 25,000 บาท แต่ต้องช่วยค่าใช้จ่ายครอบครัวเพิ่มอีก 10,000 บาท เท่ากับภาระเพิ่มขึ้นถึง 40% ซึ่งจะทำให้เงินที่เตรียมไว้หมดเร็วขึ้น และอาจทำให้ต้องลดคุณภาพชีวิตของตนเองลงในระยะยาว ดังนั้นการจัดการหนี้และภาระเหล่านี้จึงไม่ใช่แค่เรื่องของการเงิน แต่เป็นการปกป้องความมั่นคงของชีวิตหลังเกษียณ เพื่อให้เงินที่เตรียมไว้ได้ทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ คือการดูแลตัวเราเองได้จนถึงวันสุดท้ายโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร



5 เช็คความพร้อม “กาย-ใจ-ที่อยู่อาศัย” ปัจจัยที่มากกว่าเงิน

การวางแผนเกษียณที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเลขในบัญชีเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมอบคุณประกอบครบ 3 ด้านที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตและค่าใช้จ่ายหลังเกษียณเป็นอย่างดี

กาย “สุขภาพ”

วัย 50+ การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น แม้เกษียณไปจะมีสวัสดิการข้าราชการก็ตาม การดูแลตัวเองให้ป่วยน้อยที่สุดจะช่วยให้อายุหลังเกษียณมีความสุขและมีคุณภาพสูงสุด


ใจ “เป้าหมายชีวิต”

ในวัยนี้ควรดูแลสุขภาพใจด้วยการปรับ Mindset มองหาความสุขง่าย ๆ ในปัจจุบัน บ่อยกว่าเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้ ผิดสมมติ และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น ตั้งเป้าหมายใหม่ที่ไมกดดัน เช่น เรียนรู้อะไรใหม่ ทำงานอดิเรกเพื่อความสนุก หรือรายได้จากความสนใจ (Passion Income) เพื่อความสดใสและความภูมิใจในตัวเอง จะช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าและไม่รู้สึกว่างเปล่า

ที่อยู่อาศัย

บ้านควรปลอดภัยและเหมาะกับวัย เช่น พื้นกันลื่น ลดความเสี่ยงการหกล้ม ซึ่งควรเริ่มปรับตั้งแต่ยังมีรายได้

องค์ประกอบเหล่านี้ คือคุณภาพชีวิตหลังเกษียณที่เงินเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทดแทนได้ และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การเกษียณไม่ใช่แค่การมีเงินพอใช้ แต่คือการใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีความสุขจริง ๆ

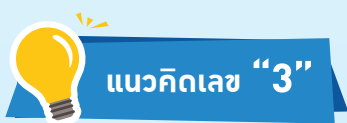
สุดท้ายนี้ แม้อายุจะเข้าสู่วัย 50+ ซึ่งถือเป็น “โค้งสุดท้าย” ของชีวิตการทำงานที่รายได้มักจะอยู่ในจุดสูงสุดและมีศักยภาพในการออมและการสะสมทรัพย์สินได้มากที่สุด หลายคนรู้สึกกังวลว่าตัวเองเริ่มช้าเกินไป คอลัมน์ Money Buddy ขอให้กำลังใจคุณ เพราะระยะเวลา 5-10 ปี ก็เปลี่ยนอนาคตได้ ถ้าลงมือทำอย่างจริงจัง มีวินัย เริ่มจากเห็นภาพรวมตั้งเป้าหมายให้ชัด และค่อย ๆ ปรับแผนให้สอดคล้องกับชีวิตจริง เพราะสุดท้ายแล้วคนที่ใช้ชีวิตหลังเกษียณที่มั่นคง ไม่ใช่คนที่หาเงินเก่งที่สุด แต่คือคนที่วางแผนและลงมือทำได้เร็วพอ และวันหนึ่งคุณจะสามารถเลือกเปลี่ยนความกังวลให้กลายเป็นวินัยในวันที่ยังมีเวลา เพราะในโลกของการวางแผนการเงินไม่มีบทเรียนไหนชัดเจนไปกว่า “รู้อะไร...ก็ไม่สู้รู้จริง” จริง ๆ ... 

รับมือความเสี่ยง การลงทุนหลังเกษียณ



“การวางแผนเกษียณ” ไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็น “เรื่องจำเป็น” ที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตในอนาคต ในหลาย ๆ เรื่อง เช่น การมีเงินใช้เพียงพอตลอดชีวิต การรองรับอายุขัยที่ยืนยาวขึ้น การเตรียมรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และการป้องกันผลกระทบจากเงินเฟ้อ ดังนั้น การวางแผนเกษียณตั้งแต่อายุยังน้อยถือเป็น “ข้อได้เปรียบสำคัญทางการเงิน” ที่ช่วยสร้างความมั่นคงในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้พลังของ “เวลา” และ “วินัยทางการเงิน” ผ่านกระบวนการดอกเบี้ยทบต้น (Compound Interest) ยิ่งลงทุนเร็ว ผลตอบแทนจะยิ่งสะสมเพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดด แม้เริ่มต้นด้วยเงินจำนวนไม่มาก ทำให้อาคตทางการเงินเป็นไปอย่างมั่นใจและยั่งยืน

แต่ในความเป็นจริง ถึงแม้ว่าเราจะมีวางแผนเกษียณมาอย่างดีแล้วก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่คุณเกษียณส่วนใหญ่ต้องเผชิญ และไม่ได้นึกถึง คือ ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นหลังเกษียณ เช่น ความเสี่ยงอายุยืน (Longevity Risk) ทำให้เกิดโอกาสที่เงินจะหมดก่อน ความเสี่ยงจากเงินเฟ้อ (Inflation Risk) ทำให้ค่าครองชีพเพิ่มขึ้น และส่งผลให้กำลังซื้อของเงินลดลง ความเสี่ยงด้านสุขภาพ (Health Risk) ที่ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์มักเพิ่มขึ้นตามอายุ ความเสี่ยงจากตลาดการลงทุน (Market Risk) หรือความเสี่ยงที่มูลค่าการลงทุนจะลดลง ความผันผวนของตลาดอาจทำให้มูลค่าพอร์ตลดลง และความเสี่ยงจากการถอนเงินผิดจังหวะ (Sequence of Returns Risk) หากตลาดอยู่ในช่วงที่สถานการณ์ลงทุนผันผวน แต่มีการถอนเงินออก อาจกระทบเงินต้นอย่างรุนแรง คอลัมน์ลงทุนฉบับนี้ จึงมีแนวคิดจากหลักการของตัวเลข “3-4-5” ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการรับมือความเสี่ยงการลงทุนหลังเกษียณ มาฝาก



แนวคิดเลข “3”

แนวคิดนี้คือการจัดสรรเงินเป็น 3 ส่วน หรือที่เรียกว่าแนวคิด Bucket Approach เป็นหัวใจสำคัญของหลักการบริหารความเสี่ยงหลังเกษียณอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้มีเงินจัดการค่าใช้จ่ายได้ครอบคลุมและลดโอกาสที่เงินจะหมดก่อนกำหนด โดยมีรายละเอียดคำแนะนำดังนี้



การจัดสรรส่วนที่ 1 คือ “เงินสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (Daily Life/Pension)

เป้าหมาย : เพื่อใช้จ่ายพื้นฐานที่จำเป็นในแต่ละวัน

ที่มาของเงิน : ความมาจากแหล่งรายได้ที่สม่ำเสมอและแน่นอน เช่น เงินบำนาญ หรือเงินสดส่วนแรกที่ยังคงไว้สำหรับค่าใช้จ่ายในระยะสั้น เพื่อให้มั่นใจว่าจะมีเงินใช้สอยในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องกังวลกับความผันผวนจากการลงทุน ดังนั้น ควรลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ เช่น เงินฝาก พันธบัตรระยะสั้น



การจัดสรรส่วนที่ 2 คือ “เงินสำรองฉุกเฉิน” (Emergency Fund)

เป้าหมาย : เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับค่าใช้จ่ายที่ไม่คาดฝัน เช่น ค่ารักษาพยาบาล หรือการซ่อมแซมบ้าน

ที่มาของเงิน : การมีเงินก้อนนี้จะช่วยให้ไม่ต้องรีบขายสินทรัพย์ลงทุนออกมาในช่วงที่ตลาดขาลงหรือในเวลาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจทำให้พอร์ตการลงทุนเสียหายอย่างหนักได้ ดังนั้น ควรมียกอย่างน้อย 6-12 เดือนของค่าใช้จ่าย โดยควรลงทุนในสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่องสูงหรือเปลี่ยนเป็นเงินสดได้ง่าย เช่น เงินฝาก กองทุนตราสารหนี้ระยะสั้น กองทุนรวมตลาดเงิน (Money Market Fund)



การจัดสรรส่วนที่ 3 คือ “เงินลงทุน” (Investment Fund)

เป้าหมาย : เพื่อสร้างผลตอบแทนให้เงินออกเงยและรักษามูลค่าของเงินให้ชนะเงินเฟ้อในระยะยาว

ที่มาของเงิน : ควรเน้นการกระจายการลงทุน (Diversification) ในสินทรัพย์ที่หลากหลายเพื่อลดความเสี่ยง เช่น กองทุนรวมหุ้น กองทุนผสม REITs เน้นสมดุลระหว่าง “การเติบโต” และ “ความเสี่ยง” และควรมีการทบทวนพอร์ตเป็นระยะ เพื่อปรับสมดุลให้สอดคล้องกับสถานการณ์เศรษฐกิจและแผนการใช้เงินที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ก็อย่ามุ่งให้เงินเติบโตจนลืมเรื่องความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ไป

แนวคิดเลข “4”

มาจากการวางแผนถอนเงิน (Withdrawal Strategy) ผ่านแนวคิดกฎการถอนเงิน 4% หรือ Safe Withdrawal Rate (SWR) เป็นแนวทางการวางแผนใช้เงินหลังเกษียณที่ได้รับความนิยม

เป้าหมาย : ให้เงินไม่หมดก่อนสิ้นอายุขัย โดยมีหลักการง่าย ๆ คือ

ปีแรกของการเกษียณ ถอนเงิน 4% ของมูลค่าเงินลงทุนทั้งหมด



ปีถัดไปปรับจำนวนเงินที่ถอน เพิ่มตามอัตราเงินเฟ้อ



ตัวอย่าง : หากคุณมีเงินเกษียณ 10 ล้านบาท ปีแรก ถอน 4% = 400,000 บาท/ปี (ประมาณ 33,000 บาท/เดือน) ปีถัดไป อาจปรับเพิ่มตามเงินเฟ้อ เช่น 2-3% และที่สำคัญ ควรทบทวนและปรับลดสัดส่วนการถอนเงินสม่ำเสมอ เช่น เมื่อเศรษฐกิจผันผวน อาจจำเป็นต้องปรับลดจำนวนเงินที่จะถอนออกมาจากพอร์ตการลงทุนลงชั่วคราว เพื่อรักษาเงินต้นให้คงอยู่ได้นานที่สุดจนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น

แนวคิดเลข “5”

มาจาก หลัก 5 ข้อสำคัญในการกระจายการลงทุน (Diversification) ดังนี้



หลักข้อที่ 1. การจัดสรรสินทรัพย์ (Asset Allocation)

เป็นปัจจัยหลักที่กำหนดผลตอบแทนและความเสี่ยงของพอร์ต เช่น กำหนดสัดส่วนระหว่างหุ้น ตราสารหนี้ สินทรัพย์ทางเลือก และเงินสด โดยอ้างอิงจากเป้าหมาย อายุ และระดับความเสี่ยงที่รับได้



หลักข้อที่ 2. เลือกสินทรัพย์ที่เคลื่อนไหวไม่ไปในทิศทางเดียวกัน

เช่น หุ้นกับตราสารหนี้ หรือทองคำ เมื่อสินทรัพย์หนึ่งปรับตัวลงอีกสินทรัพย์อาจช่วยพยุงพอร์ต



หลักข้อที่ 3. กระจายเชิงลึก (True Diversification)

เช่น หุ้น ครอบคลุมหลายอุตสาหกรรมหลายประเทศ ตราสารหนี้ควรกระจายอายุ (Duration) และคุณภาพเครดิต เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจุกตัวในสินทรัพย์เดียว




หลักข้อที่ 4. มุ่งเน้น “สัดส่วนความเสี่ยง” มากกว่า “สัดส่วนเงินลงทุน”

หนึ่งในหลักการสำคัญของการจัดพอร์ตการลงทุน ไม่ได้พิจารณาเพียงการกระจายเงินลงทุนเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงระดับความเสี่ยงของสินทรัพย์แต่ละประเภท ซึ่งมีความผันผวนแตกต่างกัน การจัดสรรพอร์ตที่เหมาะสมจึงควรให้ความสำคัญกับ “สัดส่วนความเสี่ยง” เพื่อให้พอร์ตสอดคล้องกับเป้าหมายและระดับความเสี่ยงที่ผู้ลงทุนสามารถรับได้



หลักข้อที่ 5. ปรับสมดุลพอร์ตอย่างสม่ำเสมอ (Rebalancing)

เมื่อเวลาผ่านไป สัดส่วนพอร์ตจะเปลี่ยนตามตลาด โดยการทบทวนและปรับพอร์ตปีละ 1-2 ครั้ง หรือเมื่อสัดส่วนเบี่ยงเบนมาก ซึ่งอาจต้องขายสินทรัพย์ที่ปรับขึ้นมาก และเพิ่มในส่วนที่ลดลง

ท้ายนี้ การบริหารความเสี่ยงหลังเกษียณไม่ใช่เรื่องของ “การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงทั้งหมด” แต่เป็นการ “จัดการความเสี่ยงอย่างมีระบบ” เพื่อให้เงินทำงานอย่างสมดุลระหว่างความมั่นคงและการเติบโต การแบ่งเงินเป็นสัดส่วน วางแผนถอนเงินอย่างมีวินัย กระจายการลงทุน และทบทวนพอร์ตสม่ำเสมอ คือเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณ “มั่นคง ยืดหยุ่น และยั่งยืน” หากสมาชิก กบข. ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ สามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ผ่าน My GPF Application ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา” เลือกวันเวลาที่สะดวกเพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับพร้อมให้คำแนะนำส่วนบุคคลโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ... 

ข้อมูลจริงของสมาชิก กบข. ที่เกษียณปี 2558 ที่ใช้บริการออมต่อ กับ กบข. ด้วยเงิน 1 ล้านบาท

เปรียบเทียบกับการนำเงินจำนวนเท่ากันไปฝากประจำ



เกษียณแล้ว

ออมต่อ กับ กบข.

ผ่านไป 10 ปี มียอดเงิน =

1,430,000 บาท*

VS



เกษียณแล้ว

นำเงิน กบข. ไปฝากประจำ
(อัตราดอกเบี้ย 1.50% ต่อปี)

ผ่านไป 10 ปี มียอดเงิน =

1,160,000 บาท

ออมต่อกับ กบข. สร้างผลตอบแทนสูงกว่าถึง

+ 270,000 บาท

* ข้อมูลจริงของสมาชิก กบข. ที่เป็นข้าราชการพลเรือน ซึ่งเกษียณแล้วใช้บริการออมต่อกับ กบข. ตั้งแต่ปี 2558 - 2568 โดยเลือกแผนลงทุนพื้นฐานทั่วไป

ทำไมสมาชิก กบข. กว่า 8,000 คน เกษียณแล้วยังไม่รับเงินคืน และเลือกใช้บริการ ออมต่อ



เงิน กบข. ยังกว
สร้างผลตอบแทน
ต่อเนื่อง



ปลอดภัย
จากมิจฉาชีพ



รับสิทธิประโยชน์
ทางภาษี ตาม
เงื่อนไขของสมาชิก
กบข. ครบถ้วน



รับสิทธิประโยชน์
เฉพาะผู้ออมต่อ

GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)