

My GPF

วารสาร กบข.
July 2022

DIGITAL GPF

บริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อสมาชิก กบข.

สะดวกรวดเร็ว

รักษาสิ่งแวดล้อม

สอดคล้องนโยบาย
รัฐบาลดิจิทัล

มาเปิดโหมด “On”
กับ กบข. กันเถอะ

สัญญาณอันตราย
เมื่อคุณใกล้เป็นหนี้เกินตัว!

บริหารพอร์ตการลงทุนในสภาวะตลาดผันผวน
ด้วยกลยุทธ์ Core & Satellite



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

มาเปิดโหมด “On” กับ กบข. กันเถอะ

Deal 4 You

บ้านหรือคอนโด ควรเลือกอะไรดี ?

เรื่องจากปก

Digital GPF

“บริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อสมาชิก กบข.”

Money Buddy

สัญญาณอันตราย เมื่อคุณใกล้เป็นหนี้เกินตัว!

ลงทุนลงทุน

บริหารพอร์ตการลงทุนในสภาวะตลาดผันผวน

ด้วยกลยุทธ์ Core & Satellite

WOW

เคล็ดลับเพิ่มพลัง

ก่อนเริ่มครึ่งปีหลังของการทำงาน



JULY 2022

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีได้กลายเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้คนในแทบทุกช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นทั้งด้านการสื่อสาร การทำงาน ไปจนถึงการใช้ชีวิตส่วนตัว เช่นเดียวกับการให้บริการของ กบข. ในวันนี้ ที่มุ่งมั่นพัฒนาบริการที่สะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงง่าย ให้ตอบโจทย์ความต้องการของสมาชิกในทุกช่วงชีวิตตั้งแต่วันแรกที่เป็นสมาชิกไปจนถึงวันที่ขอรับเงินคืน หรือเกษียณอายุราชการ

วารสาร กบข. ฉบับนี้ จึงพลาดไม่ได้ที่จะขอพาไปแนะนำบริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อสมาชิก ภายใต้แนวคิด "Digital GPF" เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกใช้บริการ กบข. ผ่านช่องทางออนไลน์ได้สะดวกรวดเร็ว สอดรับนโยบายรัฐบาลดิจิทัล และยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมของโลกใบนี้ไปด้วยกัน

มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ "Digital GPF" ในคอลัมน์ “เรื่องจากปก” และอีกหลากหลายเรื่องราวที่น่าสนใจตามแล้วพบกันอีกในฉบับหน้า...

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
นันทกานท์ จันทเสรินทร์
พิรภัสร์ ชัยอนันท์
วีรญา พิสุทธิพิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอไช
กัญญา ศิริวรรณ
ชนม์ชนก อยู่ชมวงษ์

มาเปิดโหมด

“On” กับ กบข. กันเถอะ !

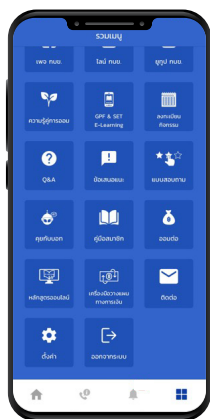
กบข. ชวนสมาชิกมาเปิดโหมด “On” แบบคุณ ๆ ไม่ว่าจะอยู่ไหนก็ไม่พลาดข่าวสารสำคัญ กันทุกเหตุการณ์ กับ 3 โหมดเปิดออนง่ายๆ ที่คอลัมน์ GPF EXPERIENCE ขอมาแนะนำกันในฉบับนี้

On Mobile

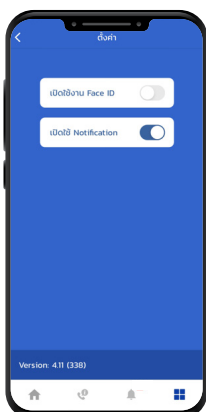
เริ่มที่โหมดแรก “On Mobile” เปิดแจ้งเตือน My GPF Application ไว้ ร้อยอดเงินนำส่งเข้า กบข. แต่ละเดือน ไม่พลาดทุกข่าวสาร และสิทธิประโยชน์ ดีๆ ก่อนใคร

วิธีเปิดโหมด

- เข้าไปที่แอป กบข. แล้วกดไอคอน สีเหลี่ยม เพื่อเข้าไปที่หน้า “รวมเมนู”



- จากนั้นกดเข้าเมนู “ตั้งค่า” และกดเลื่อน ปุ่ม “เปิดใช้ Notification”



Online

โหมดสอง “Online” ไม่ว่าจะอยากออมเพิ่ม เปลี่ยนแผนการลงทุน ดูยอดเงิน สอบถามข้อมูล กบข. ก็สะดวกเมื่อใช้บริการผ่านช่องทางออนไลน์ ที่ LINE กบข. และ Facebook กบข.

วิธีเปิดโหมด

- แอด LINE กบข. โดยการกดไอคอนเพิ่มเพื่อน แล้วกดค้นหา พิมพ์ “@gpfcommunity” พร้อมลงทะเบียนง่ายๆ เพื่อรับบริการข้อมูลส่วนบุคคล



- ดูยอดเงิน
- ดูใบแจ้งยอดเงิน
- แจ้งออมเพิ่ม
- นัดปรึกษาเรื่องการเงิน
- อัปเดตผลตอบแทน
- รับสิทธิพิเศษ
- เลือกแผนการลงทุน
- สอบถามทุกเรื่อง กบข.

- กดติดตาม Facebook กบข. พร้อมตั้งค่า การติดตามเป็น “รายการโปรด” เพื่อให้ไม่พลาดทุกโพสต์สำคัญ และสาระความรู้ดีๆ ที่ส่งตรงถึงสมาชิกเป็นประจำ



On Air

โหมดสาม “On Air” รับฟังพอดแคสต์ กบข. เล่าเรื่องการเงิน การลงทุนในแบบที่คุณเข้าใจง่าย เป็นประจำทุกเดือน พร้อมรับชมวิดีโอใหม่ๆ ที่ YouTube Channel กบข.

วิธีเปิดโหมด

- กดติดตาม YouTube Channel กบข. แล้วอย่าลืมกดกระดิ่งแจ้งเตือนให้คุณทราบเมื่อมีการอัปเดตวิดีโอใหม่ๆ



เอาล่ะ! ใครที่ยังอยู่ในโหมด “Off” รีบพามาเปิดโหมด “On” กับ กบข. รับรองว่าคุณจะไม่พลาดข่าวสารสำคัญแน่นอน ...

บ้านหรือคอนโด ควรเลือกอะไรดี ?



“ที่อยู่อาศัย” ถือเป็นสินทรัพย์ราคาสูงที่เราควรวางแผนในการซื้ออย่างรอบคอบ และคำถามชวนคิดไม่ตกที่ว่า “บ้านหรือคอนโด ควรเลือกอะไรดี ?” อาจเป็นสิ่งที่ทำให้ใครหลายคนที่กำลังจะตัดสินใจซื้อที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองเกิดความลังเลอยู่ Deal4You ฉบับนี้จึงมีข้อเปรียบเทียบระหว่างบ้านและคอนโดมาให้ทุกท่านลองประเมินตนเองดูว่าแท้จริงแล้วเราเหมาะกับแบบใดมากกว่า พร้อมส่วนลดบ้านและคอนโดเพื่อสมาชิก กบข. โดยเฉพาะมาฝากกัน



บ้าน



คอนโด

งบประมาณ	ราคาสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโซนตัวเมือง	ราคาขึ้นอยู่กับขนาดห้องและทำเลที่ตั้ง
ทำเลที่ตั้งและการเดินทาง	ส่วนใหญ่จะตั้งอยู่โซนนอกเมือง จึงจำเป็นต้องมีส่วนตัวในการเดินทาง	เดินทางสะดวก เพราะส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในตัวเมือง และไม่ไกลจากรถไฟฟ้า
ขนาดพื้นที่	พื้นที่กว้างขวาง สามารถอยู่เป็นครอบครัวได้ โดยไม่แออัดจนเกินไป ห้องแบ่งเป็นสัดส่วนชัดเจน สามารถสร้าง ตกแต่ง หรือต่อเติมได้ง่าย	พื้นที่มีจำกัด เหมาะสำหรับอยู่คนเดียว หรือคู่รัก
ค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษา	ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง เนื่องจากบ้านมีบริเวณและอุปกรณ์ที่ต้องคอยดูแลค่อนข้างเยอะ	มีค่าใช้จ่ายประจำในการดูแลพื้นที่ส่วนกลาง โดยขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่ห้อง
ความคุ้มค่าในการลงทุน	ขายต่อหรือปล่อยเช่าได้ยาก เพราะราคาสูง	ขายต่อ หรือปล่อยเช่าในระยะยาวได้ง่ายกว่าบ้าน
อื่น ๆ	-	มีกฎการอยู่อาศัยเคร่งครัด เช่น ห้ามเลี้ยงสัตว์

รวมสิทธิพิเศษ ส่วนลดบ้านและคอนโดมีเนียม เพื่อสมาชิก กบข.

สามารถกดรับสิทธิได้ทันทีที่ “เมนูสิทธิพิเศษ” บน My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity



DIGITAL GPF

บริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อสมาชิก กบข.

สะดวกรวดเร็ว

รักษาสິงแวดล้อม

สอดคล้องนโยบาย
รัฐบาลดิจิทัล

นับ

ตั้งแต่ กบข. ได้วางรากฐานการดำเนินงานของกองทุนโดยมุ่งเน้นไปสู่การเป็นองค์กรดิจิทัลเต็มรูปแบบ สะท้อนความสำเร็จในความมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อสมาชิก จากการคว่ำรางวัลรัฐบาลดิจิทัลต่อเนื่องถึง 3 ปีซ้อน (2562-2564) เรียกได้ว่าเป็นการเปลี่ยนมิติใหม่ของการให้บริการไปสู่โลกดิจิทัลแบบ 360 องศา ครอบคลุมทุกไลฟ์สไตล์ของสมาชิก นับตั้งแต่วันที่แรกที่บรรดาข้าราชการไปงานถึงวันที่ขอรับเงินคืนหรือเกษียณอายุ พร้อมบูรณาการการทำงานร่วมกับหน่วยงานของภาครัฐ ด้วยบริการที่สะดวก รวดเร็ว เข้าถึงง่าย และยังคงไม่หยุดนิ่งที่จะเดินหน้าพัฒนาบริการที่ดีที่สุดเพื่อสมาชิกต่อไป

เชื่อมั่นเรื่องจากปกฉบับนี้ จึงพลาดไม่ได้ที่จะขอพาไปแนะนำบริการดิจิทัลครบวงจรเพื่อสมาชิก ภายใต้แนวคิด "Digital GPF" เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกใช้บริการ กบข. ผ่านช่องทางออนไลน์ได้สะดวกรวดเร็ว สอดรับนโยบายรัฐบาลดิจิทัล และยังช่วยรักษาสິงแวดล้อมของโลกใบนี้ไปด้วยกัน

Digital GPF “สะดวกรวดเร็ว”

เชื่อมต่อข้อมูลกับ กบข. พร้อมรับสิทธิประโยชน์ต่างๆ ได้ทันที โดยไม่ต้องกรอกแบบฟอร์มเอกสารอีกต่อไป กับ 2 ช่องทางที่สะดวกรวดเร็ว เพียงดาวน์โหลดและลงทะเบียนใช้งาน My GPF Application และ LINE @GPFcommunity ก็เหมือนย่อส่วนโลกทั้งใบของ กบข. มาไว้ในมือคุณ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เมื่อไหร่ ก็สามารถเข้าถึงทุกบริการของ กบข. ได้ง่ายๆ ผ่านสมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียว ไม่ว่าจะเลือกใช้บริการผ่านช่องทางใด ก็สามารถดูยอดเงิน เช็คผลตอบแทน แจ้งออมเพิ่ม หรือ เลือกแผนการลงทุน และรับสิทธิพิเศษจาก กบข. ได้ง่ายๆ รวดเร็วสะดวกสบายทุกที่ทุกเวลา



สแกนเลย!



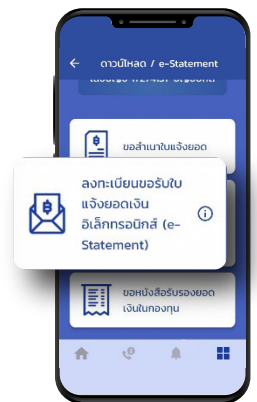
แอดไลน์
@gpfcommunity



สแกนเลย!

Digital GPF “รักษาสิ่งแวดล้อม”

กบข. เพิ่มทางเลือกให้สมาชิกสามารถเลือกรับใบแจ้งยอดเงินแบบออนไลน์ได้รวดเร็วกว่ากระดาษ โดยไม่ต้องรอการจัดส่งเอกสารทางไปรษณีย์ผ่านหน่วยงานต้นสังกัด และคุณยังมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อมของโลกใบนี้ไปด้วยกัน ด้วยการช่วยลดการตัดต้นไม้ และลดการจัดทำเอกสารและการจัดส่งไปรษณีย์ เพียงลงทะเบียนขอรับใบแจ้งยอดเงินในรูปแบบ e-Statement ผ่าน My GPF Application ที่เมนู “ลงทะเบียนขอรับใบแจ้งยอดเงินอิเล็กทรอนิกส์ (e-Statement)” หรือผ่าน LINE กบข. ที่เมนู “ลงทะเบียนรับ e-Statement”



Digital GPF “สอดรับนโยบายรัฐบาลดิจิทัล”

กบข. ได้ยกระดับการให้คำปรึกษาการเงิน ด้วยการพัฒนาโปรแกรม “เครื่องมือวางแผนการเงิน” ให้สมาชิกสามารถเลือกใช้บริการ เพื่อวางแผนการเงินตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเครื่องมือวางแผนการเงิน เป็นโปรแกรมที่ถูกพัฒนาจากการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกของศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. (GPF Financial Assistant Center) ซึ่งถือเป็นการยกระดับการให้บริการตามแนวทางรัฐบาลดิจิทัล ที่ กบข. ได้พัฒนาต่อยอดการให้บริการสมาชิกผ่านช่องทางดิจิทัล เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก และเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการสมาชิกตั้งแต่วันที่เข้ารับราชการ จนถึงวันที่เกษียณอายุราชการหรือพ้นสมาชิกภาพ โดยเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการในช่วงต้นปี 2565 ผ่าน 3 ช่องทาง ได้แก่ LINE กบข. @gpfcommunity แอป กบข. My GPF Application และ My GPF Website โดยเครื่องมือวางแผนการเงิน มีหัวข้อช่วยวิเคราะห์การเงินของสมาชิก 5 หัวข้อ ดังนี้

- 1 **ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน** ช่วยประเมินสถานะทางการเงินของสมาชิกในปัจจุบันว่ามีความมั่นคงมากน้อยเพียงใด โดยจะเป็นการเปรียบเทียบระหว่างทรัพย์สินกับหนี้สินให้อัตโนมัติ
- 2 **วางแผนการลงทุนตามเป้าหมาย** ช่วยทำให้รู้ว่าควรออมเงินหรือลงทุนอย่างไร ให้ได้ตามเป้าหมายและตามระยะเวลาที่ต้องการ
- 3 **วางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้** เป็นเครื่องมือที่ช่วยประเมินความสามารถในการขอสินเชื่อ และช่วยในการบริหารจัดการหนี้ ด้วยการทบทวนหนี้ทั้งหมด พร้อมแนะนำการลดภาระหนี้ที่เหมาะสม
- 4 **วางแผนภาษี** เป็นการเตรียมการเพื่อชำระภาษีให้ถูกต้อง ครบถ้วน และเตรียมใช้สิทธิประโยชน์ทางภาษีต่างๆ ที่กฎหมายกำหนดไว้ไปใช้ลดหย่อนภาษีเงินได้ประจำปี เพื่อช่วยประหยัดภาษีที่ต้องชำระให้น้อยลง โดยไม่เสียภาษีมากจนเกินไป
- 5 **วางแผนประกันชีวิต** ช่วยประเมินได้ว่าควรทำประกันชีวิต หรือประกันสุขภาพที่ตอบโจทย์ตามที่ต้องการ ทุนประกันที่เหมาะสม เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน

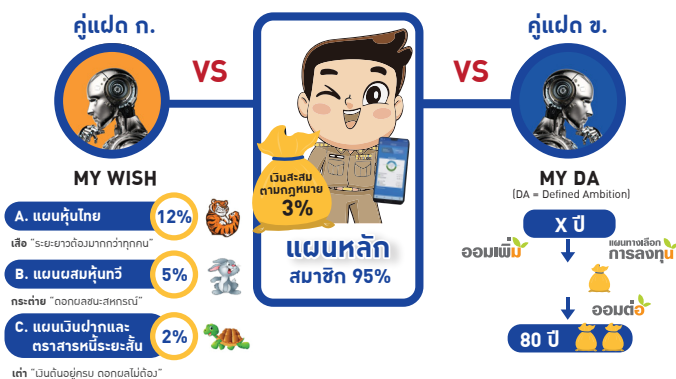


และเพียงแค่นี้คุณมี My GPF Application ก็เหมือนพกบัตรสมาชิกติดตัวไปด้วยทุกที่ เพราะ กบข. ได้พัฒนาบัตรสมาชิกในรูปแบบดิจิทัลให้สมาชิกสามารถแสดงบัตรบนมือถือสื่อสารโทรคมนาคมเพื่อรับสิทธิพิเศษต่างๆ ได้ทันที โดยไม่ต้องพกบัตรสมาชิก ไม่ต้องคอยกังวลบัตรหายอีกต่อไป



กบข. ยังมอบสิทธิประโยชน์ให้สมาชิกในรูปแบบใหม่! ผ่านบริการ GPF Point ให้สมาชิกสามารถร่วมกิจกรรมเพื่อสะสมคะแนนและแลกของรางวัลที่ถูกใจได้ทันที เพียงแค่ดาวน์โหลดและลงทะเบียนใช้งาน My GPF Application และ LINE กบข. แล้วมาร่วมกิจกรรมเพื่อสะสมคะแนนอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถไ้คะแนนแลกรับของรางวัลที่ถูกใจได้ง่ายๆ พร้อมสิทธิประโยชน์อีกมากมายได้โดยไม่ต้องลุ้น

และเร็วๆ นี้ เตรียมพบกับ “Digital Twins” โปรแกรม
ประมาณการ (Simulation Programs) หรือแบบจำลองการบริหารเงิน
ที่เสมือนจริงเพื่อช่วยให้สมาชิกมีข้อมูลก่อนตัดสินใจลงทุนได้อย่างเหมาะสม
โดยสมาชิกสามารถทดลองเปรียบเทียบวิถีการออมของตนเองจาก
การเลือกแผนการลงทุนและสถานการณ์การออมเพิ่มด้วยวิธีที่ต่างกัน ไม่ว่าจะเป็น
เป็นวิถีที่สมาชิกอยากเลือกแต่ยังไม่กล้าเลือก เรียกว่า คู่แฝด ก.
(My Wish) และ คู่แฝด ข. (My DA หรือ My Defined Ambition)
ที่จะบริหารเงินสมาชิกด้วยโปรแกรมคำนวณที่มุ่งเป้าหมายความมั่งคั่ง
โดย กบข. ซึ่งทั้งสองคู่แฝดนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้สมาชิก
สามารถตัดสินใจใช้บริการ กบข. ได้ตรงกับเป้าหมายการออมเงิน
เพื่อการเกษียณ



นอกจากนี้ กบข. ยังได้บูรณาการการทำงานกับหน่วยงานภาครัฐ โดยร่วมกับกรมบัญชีกลางเชื่อมโยงข้อมูลผ่านระบบ Digital Pension ให้สมาชิกยื่นขอรับเงินบำเหน็จบำนาญ และ เงิน กบข. มีผลรวดเร็วขึ้น สะดวกกว่าเดิม โดยสามารถติดตามสถานะการยื่นเรื่องผ่านระบบได้ทันที และตรวจสอบยอดเงิน กบข. ได้อีกด้วย



พร้อมรวมกับ สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) และ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ เพิ่มทางเลือกให้ สมาชิกสามารถตรวจสอบข้อมูลเงิน กบข. ผ่านแอปพลิเคชัน ‘ทางรัฐ’ ได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยสมาชิกสามารถตรวจสอบยอดเงิน กบข. และ ใช้บริการอื่นๆ ของภาครัฐที่รวมไว้ในแอปฯ ทางรัฐมากกว่า 50 บริการ ดาวน์โหลดใช้งานได้ทั้งที่ Google Play และ App Store โดยพิมพ์ค้นหา คำว่า “ทางรัฐ”



มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ "Digital GPF" พร้อมติดตาม
อัปเดตบริการดิจิทัลอื่น ๆ อีกมากมายที่ กบข. เดินหน้ายกระดับ
และพัฒนาเพื่อสมาชิกทุกท่าน เพียงกดไลค์ Facebook Page
กดลงทะเบียน LINE กบข. @gpfcommunity และกดดาวโหลด
My GPF Application เพื่อรับบริการดิจิทัลแบบครบวงจร
แล้วพบกัน ... 

สัญญาณอันตราย เมื่อคุณใกล้เป็นหนี้เกินตัว!

เคยสงสัยหรือไม่ว่า “เงินในกระเป๋าแต่ละเดือนหายไปไหนหมด?” สาเหตุหนึ่งก็มาจากราคาข้าวของที่แพงขึ้น แต่รู้หรือไม่ว่าพฤติกรรมการใช้เงินบางอย่างก็สามารถบั่นทอนเงินในกระเป๋าได้เหมือนกัน และหากปล่อยไว้นานอาจส่งผลต่อสภาพคล่องของเงินในกระเป๋าให้เริ่มเข้าสู่ภาวะตึงเครียดได้ พอรู้ตัวอีกที...ก็เริ่มชักหน้าไม่ถึงหลังเสียแล้ว และถ้าต้องเจอเหตุการณ์แบบนี้ทุกเดือน คงจะปวดหัว ปวดใจกันอยู่ไม่น้อย ว่าแล้ว คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้จึงไม่รอช้า รับมาชวนสำรวจพฤติกรรมการใช้เงินกันสักหน่อย ว่ามีพฤติกรรมไหนบ้างที่เราคุ้นเคยและทำอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าคุณกำลังจะก้าวเข้าสู่วาระนี้ และอาจลุกลามกลายเป็นภาระหนี้สินเกินตัว ให้รู้ไว้แต่ก่อนสายเกินไป...

1 หาเงินมาได้เท่าไร หมดไปกับคำว่า “ของมันต้องมี”

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เพลิดเพลินไปกับการใช้จ่าย หรือชอบปั๊งบตามสไตล์แบบ “ของมันต้องมี” จนลืมนึกถึงเงินในกระเป๋า พอหาเงินมาได้เท่าไรก็หมดไปกับการซื้อข้าวของเพื่อตอบสนองความต้องการตัวเองโดยไม่มีอาการควบคุม ซึ่งพฤติกรรมการใช้จ่ายแบบนี้ยัง และไร้การวางแผนใช้เงิน บอกเลยว่าต้องระวัง! เพราะคุณอาจติดกับดักพฤติกรรมทางการเงินอย่างหนึ่ง ที่ดูดเงินในกระเป๋าให้หายวับไปกับตาอย่างรวดเร็ว เมื่อเงินมีไม่พอใช้จ่าย บางคนอาจจะเอาเงินส่วนอื่นๆ เช่น เงินออม เงินฉุกเฉิน มาใช้หรือไม่ก็หันไปพึ่งบัตรเครดิตหรือบัตรกดเงินสดแทน หากมีพฤติกรรมเสี่ยงแบบนี้ถือเป็นสัญญาณอันตรายที่ ทำให้มีปัญหาทางการเงิน และนำไปสู่การเพิ่มหนี้โดยไม่จำเป็นได้



วิธีแก้

หัวใจสำคัญของการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ก็คือ การทำบัญชีรายรับรายจ่าย เพราะทำให้คุณเห็นภาพรวมของการใช้เงินในแต่ละเดือนว่าใช้จ่ายไปกับอะไรบ้าง สามารถสรุปออกมาว่าสิ่งไหนจำเป็นหรือไม่จำเป็น เพื่อใช้ในการตั้งงบประมาณการใช้จ่ายในแต่ละวันหรือในแต่ละเดือนเพื่อควบคุมการใช้จ่าย ถ้าตัดหรือลดรายจ่ายไม่จำเป็นออกไปได้ก็อาจมีเงินเหลือไว้เก็บออม หรือนำไปใช้ชำระหนี้บางส่วนเพิ่มขึ้นได้



2 บัตรเครดิตใช้เพลินเต็มวงเงิน แต่จ่ายเพียงขั้นต่ำ

บัตรเครดิต ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของใครหลายคน เพราะมีความสะดวกสบายและรวดเร็วในการใช้จ่ายใช้สอย นอกจากจะได้เครดิตในการซื้อสินค้าแล้วยังได้สิทธิประโยชน์อีกมากมาย แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ด้วยการใช้แบบเพลินเพลินเกินห้ามใจ ยังมีบัตรหลายใบ รูดจนเต็มวงเงินแทบทุกใบอยากได้อะไรก็ซื้อ อยากได้อะไรก็ผ่อนจนอาจทำให้ยอดผ่อนเกินกว่ารายได้ที่จ่ายไหว สุดท้ายเลือกจ่ายชำระเพียงยอดขั้นต่ำเป็นประจำทุกเดือน ถือเป็นสัญญาณอันตรายที่แสดงว่าคุณเริ่มมีปัญหาในด้านความสามารถในการจ่ายชำระหนี้เต็มจำนวน ซึ่งจะทำให้ต้องจ่ายดอกเบี้ยที่มากขึ้น โดยถูกคิดดอกเบี้ยตั้งแต่วันแรกที่ซื้อสินค้าหรือรูดจ่ายด้วยบัตรเครดิตโดยจะคิดดอกเบี้ยเป็นรายวันจนกว่าจะชำระหนี้ที่ค้างอยู่ได้หมด ผลที่ตามมาคือยอดหนี้คงค้างของคุณจะสะสมเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นหนี้ก้อนโตได้โดย



วิธีแก้

ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อของอะไรก็ตามต้องมีความยับยั้งชั่งใจและมีสติให้มาก ควรกำหนดวงเงินการใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้ชัดเจนเพื่อไม่ให้รูดบัตรจนเกินกำลังการจ่ายหนี้คืนในแต่ละงวด และควรเลือกชำระเต็มทุกรอบบิลหรือเลือกจ่ายให้มากกว่ายอดชำระขั้นต่ำ การใช้บัตรเครดิตอย่างถูกวิธีก็จะถือเป็นเครื่องมือทางการเงินที่ช่วยให้คุณประหยัดเงินได้ หากใช้ผิดวิธีก็อาจทำให้ต้องเป็นหนี้โดยไม่ทันตั้งตัว

3 หมุนบัตรเครดิต ถูกรถนั้น มาโปะตรงนี้

เงินส่วนใหญ่ที่หามาได้ก็หมดไปกับการจ่ายหนี้ เกิดภาวะเงินขาดมือจนต้องหมุนหรือหาเงินส่วนอื่นมาโปะหนี้ที่มี เริ่มจากการกดเงินจากบัตรเครดิตเงินสดหรือบัตรเครดิตออกจากบัตรนั้นมาโปะบัตรนี้ วันแบบนี้ไปเรื่อยๆ ยิ่งคุณหมุนบัตรมาจ่ายเยอะเท่าไร หนี้ของคุณก็จะมากขึ้นไปเรื่อยๆ อีกวิธีหนึ่งสุดคลาสสิกก็คือการกู้เงินจากเจ้าหนี้รายใหม่เพื่อมาจ่ายเจ้าหนี้รายเดิม อาจจะดูเหมือนเป็นวิธีที่ดี แต่ก็เป็นการเปิดโอกาสให้คุณเป็นหนี้เพิ่มขึ้นอีกในวงเงินมากขึ้น สุดท้ายก็ไม่สามารถชำระหนี้ทั้งหมดได้ หนี้ไม่หาย เงินต้นไม่ลด แถมต้องจ่ายหนี้หลายทางซ้ำหนักเข้าไปอีก จากหนี้ก้อนแรก ก้อนที่สอง หรือก้อนที่สาม ต่อๆ กันไปอย่างไม่รู้จบ สุดท้ายหนี้พอกพูนจนกลายเป็นหนี้ก้อนโตเกินกำลังที่จะจ่ายได้ไหว



วิธีแก้

แม้บัตรเครดิตจะกดเงินสดออกมาได้ แต่ควรหยุดหรือหลีกเลี่ยงไปเลย เพราะการกดเงินสดจากบัตรเครดิตจะทำให้เสียค่าธรรมเนียมและมีดอกเบี้ยที่สูงมาก หากหนี้เก่ายังจ่ายไม่หมดและยังเป็นภาระอยู่ยาก่อนหนี้ใหม่เพิ่มเติม ถ้ามีหนี้แล้วรู้สึกว่าการจ่ายไม่ไหวให้รีบติดต่อสถาบันการเงินที่เป็นเจ้าของหนี้เพื่อหาทางออกร่วมกัน หรือหารายได้เสริมเพื่อทยอยโปะหนี้

4 ผลักไปก่อนมีเงินเมื่อไหร่ค่อยจ่ายหนี้

เมื่อเป็นหนี้แต่เงินที่มีไม่เพียงพอที่จะจ่ายชำระหนี้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่าคุณเริ่มแบกรับภาระหนี้ไม่ไหวแล้ว จากเคยจ่ายตรงเวลา เริ่มจ่ายล่าช้าหรือผลัดเปลี่ยนวันจ่ายหนี้ไปเรื่อยๆ สำหรับใครที่จ่ายหนี้ล่าช้า สิ่งที่ต้องเจอแน่นอนก็คือดอกเบี้ยผิวนิดชำระและอาจต้องเจอกับค่าใช้จ่ายในการติดตามทวงถามจากสถาบันการเงินที่คิดเพิ่มมาในยอดรอบบิลถัดไปด้วย เมื่อหาเงินมาชำระหนี้ไม่ทันหรือหยุดจ่ายก็ต้องเสียเครดิตทางการเงินไป หนักเข้าอาจถึงขั้นถูกฟ้องร้องได้



วิธีแก้

รวบรวมหนี้ที่มีแล้วดูว่าหนี้ไหนควรจัดการได้ก่อน วางแผนการจัดการหนี้หรือทยอยจ่ายหนี้ให้หมดก่อนจะเสียเครดิตทางการเงิน แต่เมื่อเริ่มแบกรับภาระหนี้ไม่ไหวจริงๆ ให้รีบติดต่อสถาบันการเงินที่เป็นเจ้าของหนี้เพื่อหาทางประนีประนอมว่าจะจ่ายอย่างไร ไม่ควรชะล่าใจหรือปล่อยปะละเลยเด็ดขาดเพราะการชำระล่าช้าหรือหยุดจ่ายหนี้ สถาบันการเงินหรือเจ้าหนี้อาจส่งฟ้องศาลและอาจเกิดผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้



5 ชักหน้าไม่ถึงหลัง ต้องกู้ยืมเงินคนรอบข้าง

รายได้ไม่พอ เมื่อเทียบกับรายจ่ายที่มีมากเกินไป สุดท้ายก็ซัดเริ่มเข้าสู่ภาวะชักหน้าไม่ถึงหลัง ทางออกในการแก้ปัญหาที่ง่ายที่สุด คือการยืมเงินจากคนใกล้ชิดเพื่อมาโปะส่วนที่ต้องใช้จ่ายหรือชำระหนี้ ไม่ว่าจะเป็นจากคนในครอบครัว เพื่อน เป็นต้น ซึ่งหากยืมเป็นครั้งคราวอาจไม่เป็นไร แต่ถ้ายืมบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ แสดงว่าคุณเริ่มประสบปัญหาทางการเงิน หนักสุดอาจถึงขั้นเข้าตาจนต้องไปกู้หนี้ยืมสินนอกระบบ ทำให้เสียดอกเบี้ยรายเดือนแบบที่เรียกว่า “ดอกเบี้ยมหาโหด”



วิธีแก้

เงินสำรองฉุกเฉินควรมี หลายคนมักคิดว่าล่าช้าไปแต่ละเดือนยังไม่พอแล้วจะเอาเงินที่ไหนไปอม บอกเลยว่าหยุดคิดแบบนี้โดยเด็ดขาด แม้จะเป็นเงินเล็กๆ น้อยๆ หากเก็บออมหยอดกระปุกเอาไว้อย่างน้อยเมื่อฉุกเฉินหรือยามจำเป็นต้องใช้เงิน อย่างน้อยก็ยังมิเงินก้อนนั้นเป็นปราการด่านแรกที่จะช่วยให้ปัญหาผ่อนจากหนักเป็นเบาลงได้

ใครรู้ตัวว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นสัญญาณอันตรายทางการเงินหรือเจอเหตุการณ์แบบนี้เป็นประจำ หากปล่อยปะละเลยทิ้งไว้นาน อาจทำให้เกิดปัญหาหนี้สินระยะยาวตามมาได้ ถึงแม้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของปัญหาเล็กๆ ก็ควรต้องรีบหาทางปรับเปลี่ยนและแก้ไขก่อนที่จะสายไป

สำหรับสมาชิก กบข. สามารถใช้เคล็ดลับต่างๆ นี้ ช่วยในการบริหารจัดการเงินของคุณได้ และนอกจากนี้ยังมีอีกหนึ่งตัวช่วยในการตรวจเช็กสุขภาพทางการเงิน ที่ทำให้คุณรู้ว่า คุณมีสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่า คุณกำลังใช้เงินเกินรายได้หรือไม่ ด้วยการสำรวจตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น การดูว่าคุณมีเงินสำรองเมื่อฉุกเฉินที่สามารถถอนมาใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่จำเป็นต้องใช้เงินเร่งด่วนหรือไม่ ภาระหนี้สินที่มีในปัจจุบันมากเกินไปหรือเปล่า รวมถึงสินทรัพย์ที่มีอยู่เมื่อเทียบกับหนี้สินแล้วมีสิ่งใดมากกว่ากัน ด้วยการใช้โปรแกรมตรวจสุขภาพทางการเงิน รวมถึงโปรแกรมวางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้ บริการเพื่อสมาชิก กบข. ที่จะเป็นตัวช่วยสำคัญในการวางแผนการเงินและเป็นข้อมูลเบื้องต้นไว้สำหรับพิจารณาเป็นทางเลือกในการตัดสินใจได้ หากสมาชิกต้องการใช้โปรแกรมตรวจสุขภาพทางการเงินและโปรแกรมวางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้ สามารถใช้บริการได้ 3 ช่องทาง คือ My GPF Application หรือ LINE กบข. หรือ My GPF Website เพียงเข้าไปที่เมนู “ตรวจสุขภาพทางการเงิน” หรือ วางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้ หรือ เมนูวางแผนอื่นๆ ที่ต้องการได้เลย ...

บริหารพอร์ตการลงทุนในภาวะตลาดผันผวน ด้วยกลยุทธ์ Core & Satellite

สถานการณ์ลงทุนในปัจจุบันมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อการลงทุนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสงครามระหว่างรัสเซียกับยูเครนที่ส่งผลให้ราคาน้ำมันและสินค้าเกษตรเพิ่มสูงขึ้น ภาวะเงินเฟ้อในหลายประเทศโดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา จนทำให้ธนาคารกลาง (FED) ต้องออกนโยบายขึ้นดอกเบี้ย ตลอดจนมีมาตรการต่างๆ เพื่อมาสกัดเงินเฟ้อ รวมถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิดที่ยังไม่คลี่คลาย โดยเฉพาะในประเทศจีนที่สร้างผลกระทบต่อภาคการผลิตทั่วโลก สถานการณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อราคาสินทรัพย์ลงทุนทั่วโลก ทั้งตราสารหนี้ หุ้น และสินทรัพย์ทางเลือก ผันผวนสูง ทำให้ผลตอบแทนจากการลงทุนลดลงหรือน้อยกว่าที่คาดหวังไว้

ท่ามกลางภาวะตลาดที่มีความผันผวนจากปัจจัยต่างๆ ทำให้นักลงทุนทั้งหลายต้องกลับมาทบทวนและมองหาวิธีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการบริหารพอร์ตการลงทุน เพื่อลดความเสี่ยงและความผันผวนจากการลงทุน โดยกลยุทธ์หนึ่งที่มีความนิยมจากนักลงทุนและสถาบันการลงทุนทั้งในและต่างประเทศ ก็คือ การลงทุนแบบ Core and Satellite Strategy ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่มีความยืดหยุ่นในการจัดสรรเงินทุนหรือปรับเปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนให้สอดคล้องตามเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากกลยุทธ์นี้สามารถใช้ได้ทั้งการบริหารการลงทุนแบบที่เป็นเงินก้อนเดียวหรือการทยอยลงทุน (Dollar Cost Averaging: DCA) ซึ่งนักลงทุนรายย่อยก็สามารถนำเอาหลักการของกลยุทธ์นี้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับตัวเองได้เช่นกัน

การลงทุนแบบ Core and Satellite เป็นกลยุทธ์ที่ใช้ลดความผันผวนของพอร์ตการลงทุนในระยะยาว และสร้างโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดีในระยะสั้น โดยจะแบ่งการลงทุนออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นกลยุทธ์การลงทุนหลัก (Core Strategy) ประมาณ 60% - 90% และส่วนที่เป็นกลยุทธ์การลงทุนส่วนน้อยหรือส่วนเสริม (Satellite Strategy) ประมาณ 10% - 40% ทั้งส่วนหลักและส่วนเสริมไม่ได้มีการกำหนดสัดส่วนการลงทุนแบบตายตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายทางการเงินและความเสี่ยงที่ยอมรับได้ของแต่ละบุคคล

กลยุทธ์การลงทุนหลัก (Core strategy)

ส่วนที่เป็นกลยุทธ์การลงทุนหลักมีเป้าหมายเพิ่มมูลค่าจากการลงทุนในระยะยาว ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เน้นลงทุนแบบ Passive Fund หรือดัชนี Index Fund มีการกระจายความเสี่ยงในสินทรัพย์หลายประเภท เช่น ตราสารหนี้ หุ้น กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์หลายประเภท (REITs) เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้

กลยุทธ์การลงทุนเสริม (Satellite Strategy)

เป็นการลงทุนส่วนเสริม มีเป้าหมายการลงทุนเพื่อแสวงหาผลตอบแทนที่เอาชนะตลาด ระยะสั้น - ระยะกลาง เน้นการลงทุนแบบหาผลตอบแทนส่วนเพิ่ม (Alpha) หรือจับจังหวะตามธีมการลงทุนที่อิงกับภาวะตลาดแต่ละช่วงเวลา เช่น ในช่วงสถานการณ์โรคระบาด อาจเน้นหุ้นกลุ่ม Healthcare, Finance, Tech หรือในช่วงภาวะเงินเฟ้อเพิ่มขึ้น เน้นหุ้นราคาแพง อาจเน้นการลงทุนในหุ้นกลุ่มพลังงาน พลังงานทดแทน เป็นต้น การลงทุนในส่วนเสริมเปรียบเสมือนซื้อเพลิงหรือตัวเร่งเพื่อสร้างโอกาสทำกำไรในช่วงสั้นๆ

การจัดพอร์ตการลงทุนโดยใช้กลยุทธ์ Core and Satellite Strategy ควรต้องมีการปรับสมดุลพอร์ต หรือปรับพอร์ตการลงทุนอยู่เสมอทั้งในส่วนหลัก (Core) และส่วนเสริม (Satellite) เพื่อให้มั่นใจว่ากลุ่มอุตสาหกรรมหรือธีมการลงทุนที่ลงทุนอยู่นั้นยังให้ผลตอบแทนที่ดีและมีสัดส่วนสินทรัพย์ตามระดับความเสี่ยงที่รับได้ หากช่วงไหนพบว่าการลงทุนในส่วนเสริม (Satellite) ให้ผลตอบแทนที่ลดลงหรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง อาจขายเงินลงทุนจากส่วนหลักมาลงทุนในส่วนเสริมเพิ่มขึ้นได้ ในทางกลับกัน หากส่วนเสริม (Satellite) ให้ผลตอบแทนโตเติบโตที่มากเกินไปจนสัดส่วนที่กำหนดไว้ อาจปรับลดสัดส่วนหรือขายทำกำไร แล้วนำเงินกลับมาลงทุนในส่วนหลัก (Core) เพิ่ม เพื่อสร้างโอกาสได้รับผลตอบแทนเพิ่มขึ้นในระยะยาวได้

อย่างไรก็ตาม หากเห็นว่าการลงทุนในลักษณะนี้ยุ่งยากเกินไป เนื่องจากต้องเลือกลงทุนด้วยตัวเอง อีกทั้งไม่มีเวลาติดตามสถานการณ์การลงทุน อาจพิจารณาเลือกลงทุนในกองทุนรวมที่มีนโยบายปรับสัดส่วนหรือปรับสมดุลพอร์ตให้อัตโนมัติ สำหรับเงินลงทุนใน กบข. เองก็มีการบริการจัดพอร์ตการลงทุนที่ใช้กลยุทธ์ Core and Satellite Strategy เช่นกัน

การบริหารจัดการในส่วนของการลงทุนหลัก (Core) เป็นการบริหารจัดการลงทุนเพื่อให้พอร์ตโดยรวมมีความผันผวนน้อย และส่วนที่เป็นการลงทุนเสริม (Satellite) จะเป็นการลงทุนตามสไตล์ต่างๆ เพื่อกระจายความเสี่ยงตามนโยบายหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ตามที่ พ.ร.บ. กบข. กำหนดไว้ เช่น สามารถลงทุนในหุ้นที่ลักษณะเป็น Super Growth ที่มีโอกาสเติบโตสูง เพื่อเพิ่มโอกาสสร้างผลตอบแทนที่มากขึ้นในระยะยาว

สำหรับสมาชิกที่สนใจและต้องการเลือกแผนลงทุนที่ช่วยเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้นในระยะยาว สามารถเลือกแผนลงทุนที่ กบข. มีอยู่ให้เลือก จากทั้งหมด 9 แผนลงทุน โดยแต่ละแผนลงทุนมีนโยบายการลงทุนและระดับความเสี่ยงที่แตกต่างกัน สมาชิกควรทำความเข้าใจนโยบายการลงทุนและทำแบบประเมินความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน หากสมาชิกต้องการเปลี่ยนแผนลงทุนสามารถทำได้ 3 ช่องทาง คือ 1. LINE กบข. 2. My GPF Application และ 3. My GPF Website (กรณีเข้าผ่านคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต) จากนั้นไปที่เมนู “เลือกแผนการลงทุน” หรือสามารถโทรสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1179 ... 



กบข. ร่วมบันทึกเทปถวายชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2565

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำคณะผู้บริหารและพนักงานเข้าร่วมบันทึกเทปถวายชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2565 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2565

โดยสมาชิก กบข. ที่ยื่นขอสินเชื่อภายในกำหนดระยะเวลาโปรโมชั่น จะได้ รับของที่ระลึกทุกท่านเมื่อติดต่อยื่นกู้ และสิทธิพิเศษต่อที่ 2 รับ Tesco Gift Card สูงสุด 500 บาท/คน เมื่อสินเชื่อได้รับอนุมัติ

ด้านนายวิทย์ รัตนกร ผู้อำนวยการธนาคารออมสิน กล่าวว่า ธนาคารออมสินได้จัดทำโครงการสินเชื่อผ่อนปรนหลักเกณฑ์การพิจารณาอนุมัติ พร้อมให้เงื่อนไขพิเศษในการกู้ เพื่อช่วยเพิ่มสภาพคล่อง บรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนอย่างต่อเนื่อง หลากหลายโครงการครอบคลุมอาชีพต่างๆ ทั้งที่เป็นแรงงานในระบบ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ ผู้ประกอบการรายย่อย รวมถึงข้าราชการ หรือบุคลากรของรัฐ ที่ปัจจุบันกลุ่มอาชีพบุคลากรของรัฐสามารถยื่นขอในโครงการ สินเชื่อสวัสดิการ “สู้ภัยโควิด” ที่มอบสิทธิประโยชน์พิเศษ คือ อัตราดอกเบี้ยต่ำสุด 5.995% (ตามเงื่อนไขธนาคาร) ไม่ต้องมีบุคคลค้ำประกัน ผ่อนชำระเงินงวดเพียง 1,200 บาทต่อวงเงินกู้ 100,000 บาท ให้กู้สูงสุดไม่เกินรายละ 500,000 บาท ซึ่งผู้กู้สามารถนำเงินกู้จากสินเชื่อสวัสดิการ “สู้ภัยโควิด” ไปชำระหนี้สินอื่นที่คิดดอกเบี้ยสูงกว่า ซึ่งจะช่วยเพิ่มสภาพคล่องในการใช้จ่ายอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น เพื่อขยายผลให้ข้าราชการได้เข้าถึงสิทธิประโยชน์ของโครงการดังกล่าว ธนาคารจึงร่วมกับกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จัดโปรโมชั่นสำหรับสมาชิก กบข. มอบสิทธิพิเศษ 2 ต่อ เป็นของที่ระลึกและบัตรของขวัญ ทั้งนี้ เฉพาะสำหรับสมาชิก กบข. ที่หน่วยงานต้นสังกัดได้ทำบันทึกข้อตกลงการให้สินเชื่อร่วมกับธนาคารออมสินไว้แล้ว

ทั้งนี้ สมาชิก กบข. ที่สนใจสามารถแจ้งความประสงค์ผ่านแอป กบข. My GPF Application และที่เว็บไซต์ธนาคารออมสิน www.gsb.or.th ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป โดยจะมีเจ้าหน้าที่ธนาคารออมสินติดต่อกลับสมาชิกตามลำดับคิวที่แจ้งความประสงค์ หมดเขตระยะเวลาสิทธิพิเศษ 2 ต่อ ในวันที่ 31 สิงหาคม 2565 โดยยื่นเอกสารขอกู้และจัดทำนิติกรรมสัญญาได้ที่ธนาคารออมสินทุกสาขา สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ GSB Contact Center โทร. 1115 และ facebook : GSB Society หรือติดต่อ กบข. ที่ GPF Contact Center โทร. 1179 facebook กบข. หรือ LINE กบข. พิมพ์ค้นหาโอดี @gpfcommunity

**ออมสิน เติมน้ำมือช่วยลดภาระข้าราชการ
มอบสิทธิพิเศษเพื่อสมาชิก กบข.**

สินเชื่อสวัสดิการสู้ภัยโควิด
ดอกเบี้ยถูก 5.995% ต่อปี*

วงผ่อนต่ำ 500,000 บาท
ไม่ต้องใช้บุคคลค้ำประกัน

สมาชิก กบข. รับสิทธิพิเศษ 2 ต่อ เมื่อยื่นกู้

ต่อที่ 1
รับส่วนลดนำสินเชื่อนี้ไปใช้ชำระหนี้สินเดิม
เมื่อยื่นเอกสารขอกู้

ต่อที่ 2
รับ Tesco Gift Card มูลค่า 100 บาท
เมื่อได้รับอนุมัติสินเชื่อ (สูงสุดไม่เกิน 500 บาท/ราย)

รับสิทธิได้ตั้งแต่วันที่ - 31 ส.ค. 2565 ที่ My GPF Application

*เป็นไปตามเงื่อนไขธนาคาร

กบข. ร่วมกับ ออมสิน จัดโปรโมชั่นเพื่อสมาชิก กบข. ในโครงการสินเชื่อสวัสดิการสู้ภัยโควิด คืดดอกเบี้ยถูก วงผ่อนต่ำ ไม่ต้องใช้บุคคลค้ำ

กบข. ร่วมกับ ธนาคารออมสิน จัดโปรโมชั่นเพื่อสมาชิก กบข. สินเชื่ออัตราดอกเบี้ยต่ำสุด 5.995% วงเงินกู้สูงสุด 5 แสนบาท ผ่อนนาน 10 ปี โดยไม่ต้องใช้บุคคลค้ำ พร้อมสิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก กบข. รับของที่ระลึกเมื่อติดต่อยื่นกู้ หวังช่วยลดความเดือดร้อนด้านสภาพคล่องของสมาชิก

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า ที่ผ่านมา สมาชิก กบข. ได้ให้ความสนใจสวัสดิการทางการเงินอย่างต่อเนื่อง จากสถิติการใช้สวัสดิการในปี 2564 ที่ผ่านมา พบว่ามีอัตราการใช้สวัสดิการทางการเงินสูงเป็นอันดับที่ 3 รองลงมาจากสวัสดิการด้านไลฟ์สไตล์และประกัน ดังนั้น กบข. จึงได้ร่วมมือกับธนาคารออมสิน จัดโปรโมชั่นสินเชื่อสวัสดิการสู้ภัยโควิดเพื่อสมาชิก กบข. ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้แก่สมาชิก คาดว่าจะสามารถช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้กับสมาชิก กบข. ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้รายได้ของครอบครัวลดลง ด้วยข้อเสนออัตราดอกเบี้ยเงินกู้ของธนาคารออมสินที่ต่ำกว่าสินเชื่อประเภทเดียวกันของสถาบันการเงินอื่น และวงผ่อนชำระต่ำเป็นพิเศษ ซึ่งจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายต่อเดือนกรณีที่มีรายได้น้อยไปชำระหนี้ประเภทอื่นที่มีอยู่ก่อนหน้านี้ หรือผู้ที่ประสงค์จะกู้ใหม่สำหรับแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจำเป็นในชีวิตประจำวัน ก็ได้รับสิทธิประโยชน์ตามเงื่อนไขพิเศษนี้เช่นเดียวกัน

เคล็ดลับเพิ่มพลัง ก่อนเริ่มครึ่งปีหลังของการทำงาน

ทำงานกันมาแล้วกว่าครึ่งปี เชื่อว่าหลายคนอาจเกิดอาการเพลียร่างกาย หรือเริ่มรู้สึกท้อแท้ใจเวลาทำอะไรแล้วไม่เป็นไปตามที่คิด ยิ่งถึงวันจันทร์ที่ไรก็หยาบทุกทีที่วันหยุดกำลังจะผ่านพ้นไป แต่พอใกล้วันศุกร์ก็กลับตื่นเต้นดีใจราวกับว่าเป็นวันหยุดปดปล่อย ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนเมื่อมีการสะสมความเครียดจากการทำงานมาเป็นเวลานาน จนทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าจนเริ่มไม่อยากทำอะไร อีกทั้งบางคนยังมีปัญหาในชีวิตรอบด้านรุมเร้า ก็ยิ่งทำให้หมดพลังใจและพลังกายมากขึ้นไปอีก ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นที่กำลังบอกว่า คุณกำลังหมดไฟในการทำงานสำหรับปีนี้ลงซะแล้ว...

วันนี้คือลัมน์ WOW จึงอยากมาแชร์เคล็ดลับดี ๆ เพื่อจุดไฟในตัวคุณให้ลุกโชนอีกครั้ง กับ 10 สิ่งที่ต้องทำ เพื่อเริ่มครึ่งปีหลังของการทำงานให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

1 การตั้งเป้าหมายภาพรวมของชีวิต

เคยมีประโยคที่ว่า “หากเราไม่มีความฝัน ก็จะมีคนมาจ้างเราไปทำให้ฝันของเขาเป็นจริง” แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีประโยคที่ว่า “หากเราทำงานที่รักเจอ ก็จะมีคนจ้างให้เรามีความสุข” เช่นกัน ซึ่งหลายคนก็จะต้องเลือกข้อที่สอง ดังนั้นเราต้องรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิตของเราเองว่าต้องการอะไรในชีวิต แล้วคุณสมบัติใดบ้างจะทำให้เป้าหมายของเรากลายเป็นจริง หากเรารู้แล้วเราก็จะมีแรงจูงใจในการทำหน้าที่ตรงหน้าให้ดี ด้วยความตั้งใจและความเอาใจใส่อยู่เสมอ เพราะอนาคตจะได้เราก็ต้องทำปัจจุบันให้ดีกว่าก่อน

2 การเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน (to-do list)

เพื่อเป็นการเริ่มต้นวันอย่างมีประสิทธิภาพจากนั้นจัดลำดับสิ่งที่ต้องทำ ก่อน-หลัง ต้องระมัดระวังเวลาที่ใช้ไปกับการทำงานแต่ละชิ้นด้วยเช่นกัน กำหนดเวลาให้แต่ละชิ้นงาน และถ้าหากคุณไม่สามารถทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดได้ ให้เปลี่ยนไปทำงานอีกอย่างและกลับมาทำงานเดิมในอีกหนึ่งชั่วโมงถัดมาหรือวันถัดไป อย่างไก็ตาม ต้องนึกถึงความรับผิดชอบ หรือกำหนดวันส่งงานไว้เสมอ เพื่อให้การบริหารเวลามีความเป็นระเบียบเรียบร้อยและเป็นตามความคาดหวัง

3 หาแรงบันดาลใจในการทำงาน

การที่เราจะทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้นั้น ย่อมต้องอาศัยแรงบันดาลใจและทัศนคติที่ดี สิ่งนี้หาได้จากการที่เราอ่านหนังสือ ฟังคลิปดี ๆ คลิปสร้างแรงบันดาลใจ เพจที่ให้ความรู้และพูดคุยกับคนที่เรารักด้วยแล้วรู้สึกดีและมีความรู้เพิ่มมากขึ้น





4 เปลี่ยนบรรยากาศการทำงาน

การทำงานอยู่แต่กับสถานที่เดิม ๆ ทุกวัน อาจทำให้หมดกำลังใจในการทำงานก็เป็นได้ ดังนั้น การได้นั่งทำงานในบรรยากาศใหม่ๆ อาจช่วยให้มีไฟในการทำงานมากขึ้น โดยอาจจะเริ่มจากการจัดโต๊ะทำงานใหม่ การที่เราจะมีแรงจูงใจในการทำงานนั้น ส่วนหนึ่งมาจากบรรยากาศในการทำงาน โต๊ะทำงานก็เปรียบเสมือนบ้านของเราเอง หากดูสะอาดตาก็น่าอยู่และน่าทำงาน สร้างสรรค์ผลงานดีๆ ดังนั้นควรเก็บทำความสะอาดอยู่เสมอ ของใช้อะไรที่ไม่ใช้แล้วก็ทิ้งไปได้เลย หรือเปลี่ยนไปทำงานในสถานที่อื่นๆ ดูบ้าง หรือลองไปทำงานในมุมที่เงียบๆ เพื่อหาความสงบให้กับตัวเอง จะได้มีโอกาสคิดทบทวนเรื่องต่างๆ อีกด้วย

5 ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ดี และนอกจากจะบริหารร่างกาย ยังช่วยบริหารจิตใจได้อีกด้วย เมื่อเราก่อกำลังกายร่างกายของเราจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารแห่งความสุขจะหลั่งออกมา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ตื่นตัว และช่วยให้จิตใจรู้สึกสงบมากขึ้น แถมยังช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นอีกด้วย

6 เพิ่มพลังการทำงานด้วยอาหารเช้า

การทานอาหารเช้าจะเพิ่มความกระชุ่มกระชวย ปลูกความสดชื่นในตอนเช้า เติมความปลอดโปร่งให้สมองวิ่งเล่น แถมที่สำคัญยังทำให้อารมณ์ดีและรู้สึกกระปรี้กระเปร่าตลอดวัน เพราะการได้ทานอาหารเช้าก่อนไปลุยงานนั้น ถือเป็นการเติมพลังชั้นดีที่ช่วยให้รับมือกับการทำงานในแต่ละวันได้อย่างเต็มที่

7 ระบายความรู้สึก

การที่ได้ระบายความรู้สึกให้กับใครสักคนฟัง ก็ถือเป็นอีกทางออกที่สามารถช่วยบรรเทาความเหนื่อยของเราได้ และสามารถเรียกคืนไฟในตัวให้กลับมาได้อีกด้วย

8 ทำในสิ่งที่ชอบ

เมื่อมีเวลาว่างควรหาเวลาออกไปทำในสิ่งที่ชอบหรือออกไปท่องเที่ยว ทั้งการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น ดูหนัง ซ้อมปิ้ง แสวงหาเช้ากับเพื่อน ไปต่างจังหวัด และอีกมากมาย จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เพราะถือเป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่งและจะทำให้กลับมามีแรงต่อสู้ในการใช้ชีวิต

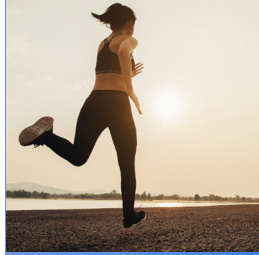
9 หยุดพักบ้าง

หลายคนมักคิดว่า "การหยุดพัก" เป็นสิ่งที่ทำให้เสียเวลาการทำงานมาก แต่เมื่อพูดถึงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การหยุดพักถือได้ว่าเป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่ง โดยนักวิจัยได้พิสูจน์ให้เห็นชัดแล้วว่า การหยุดพักเป็นระยะสั้นๆ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ดี รวมถึงได้ทบทวนปรับปรุงงานให้เป็นไปตามที่ตัวเองต้องการ ดังนั้น การที่เราหมดไฟอาจมีต้นเหตุมาจากความเหนื่อยล้าสะสม ฉะนั้นลองพักดูบ้าง

10 นอนให้เพียงพอ

ข้อนี้สำคัญที่สุด การที่ร่างกายของเราพักผ่อนไม่เพียงพอ นั้นจะส่งผลให้สมองไม่ปลอดโปร่ง คิดได้ช้า ไร้พลังใจ และหงุดหงิดง่าย ยิ่งนานก็จะยิ่งสะสมจนทำให้หมดไฟในการทำงาน หรือการใช้ชีวิต ดังนั้นเราควรหาเวลาให้สมองได้พักบ้าง หยุดคิดเรื่องงาน เวลานอนก็คือนอน และนอนหลับให้เต็มอิ่ม จะได้ชาร์จพลังและมีแรงสู้กับปัญหาในวันต่อไป หากใครปรับเวลานอนไม่ได้แนะนำให้ลองหาอะไรอุ่นๆ มาดื่มก่อนนอน หรือหาเวลาออกกำลังกายให้ร่างกายได้ใช้แรง รับรองว่าหัวถึงหมอนหลับสบายแน่นอน

หากใครที่กำลังท้อแท้ หรือเริ่มรู้สึกหมดพลัง อยากให้ลองทำตามเคล็ดลับที่นำมาฝากกันดู หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพลังใจให้กับใครหลายคนได้ และขออภัย WOW ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนด้วยนะ ...





กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)