My GPF
วารสาร กบข.
Oct 2026

เปิดภาพลวงตา ที่หลอกให้คิดว่า เกษียณแล้วเงินพอแน่





๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



๑๓ ตุลาคม วันนวมินทรมหาราช

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



ทรงพระเจริญ

วันคล้ายวันประสูติ

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสิริภาจุฑาภรณ์

๘ ตุลาคม

ควรมิควรแล้วแต่จะโปรด

เกล้ากระหม่อม คณะผู้บริหารและพนักงาน

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

CONTENTS



เรื่องจากปก

เปิดภาพลวงตา
ที่หลอกให้คิดว่า
เกษียณแล้วเงินพอแน่



Money Buddy

เกษียณแล้วเงินไม่พอใช้...
เรื่องน่ากลัวที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นจริง



ลงทุนลงทุน

เปิดห้องปริศนา!
ไขความลับในพอร์ตที่นักลงทุนควรรู้

สารบรรณ

Oct 2026

หลักประกันหลังเกษียณของข้าราชการ ทั้งเงินบำนาญ เงินก้อนจาก กบข. และสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลล้วนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างความอุ่นใจและความมั่นคงทางการเงิน แต่การมีเงินเพียงพอสำหรับชีวิตหลังเกษียณ การเตรียมพร้อมจึงไม่ใช่แค่รู้ว่า “มีเงินเท่าไร” แต่ต้องมองต่อไปว่า “ต้องใช้เงินเท่าไร และนานแค่ไหน” ไปพร้อมกัน

วารสาร กบข. ฉบับนี้ ขอหยิบบรรยากาศลึกลับน่าตื่นเต้นของเทศกาลฮาโลวีนมาเป็นลูกเล่น ชวนคุณเปิดเบื้องหลัง “ภาพลวงตาหลังเกษียณ” ที่อาจทำให้เผลอคิดว่า “เกษียณแล้วเงินพอ” พร้อมชวน “มองให้ชัด” ถึงค่าใช้จ่ายและความเสี่ยงที่อาจซ่อนอยู่ เพื่อให้คุณกลับมาทบทวนแผนการเงินและเตรียมพร้อมรับมือกับชีวิตหลังเกษียณได้อย่างรอบด้าน

นอกจากนี้ คอลัมน์ประจำฉบับยังเพิ่มสีสันรับเทศกาลฮาโลวีน เริ่มจาก Money Buddy ที่จะพาคุณไปรู้ทัน **“5 ผีร้ายทางการเงิน”** ซึ่งแฝงตัวอยู่ในความคิดและพฤติกรรม คอยกระซิบหลอกล่อให้ตัดสินใจเรื่องเงินพลาด พร้อม **“วิธีหลบหนี”** ก่อนแผนเกษียณจะค่อย ๆ พังทลายไปโดยไม่รู้ตัว ต่อด้วยคอลัมน์ **ลงทุนลงทุน** ที่จะพาคุณเข้าสู่ **“ห้องปริศนาแห่งการลงทุน”** เปิดประตูสำรวจความเสี่ยงที่ซ่อนอยู่ ทั้งความผันผวนของตลาด การเปลี่ยนแปลงของอัตราดอกเบี้ย และอัตราแลกเปลี่ยน พร้อมไข **“กุญแจสำคัญ”** ที่ช่วยให้คุณรู้เท่าทันและรับมือกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม เพราะหลังประตูแต่ละบาน อาจมีความเสี่ยงที่คุณคาดไม่ถึงซ่อนอยู่!

มาเปิดอ่านและเตรียมความพร้อม เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินตั้งแต่วันนี้ไปจนถึงชีวิตหลังเกษียณด้วยกัน แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า กับเรื่องราวและสาระทางการเงินที่ กบข. ตั้งใจส่งต่อถึงคุณเสมอ...

MyGPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่
โทรศัพท์ : 0-2636-1000
Email : member@gpf.or.th
GPF Contact Center : Ins. 1179
Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ
นันท์นภัส จันทเสรีนนท์
ชุติปภา ยังสุข
พีรทัศน์ ชัยอภินันทิมา
วีรญา พิสุทธิ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทองไข่
สถิรพร เกตุอินทร์



เปิดภาพลวงตา ที่หลอกให้คิดว่า เกษียณแล้วเงินพอแน่

ความพิเศษอย่างหนึ่งของชีวิตข้าราชการ คือ เมื่อถึงวันเกษียณแล้วก็ยังมีหลักประกันทางการเงินหลายด้านช่วยรองรับ ไม่ว่าจะเป็นเงินบำนาญ เงินก้อนจาก กบข. และสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล สิทธิประโยชน์เหล่านี้อาจทำให้คุณรู้สึกเบาใจว่าได้เตรียมพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณไว้แล้ว แต่การมีหลักประกันเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าเงินที่มีจะเพียงพอตลอดเส้นทางเสมอไป เพราะชีวิตในวันข้างหน้าอาจมีรายจ่ายมากกว่าที่คาด ทั้งค่าครองชีพที่เพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ภาระครอบครัว เหตุการณ์ไม่คาดคิด ตลอดจนชีวิตหลังเกษียณที่อาจยาวนานหลายสิบปี การประเมินความพร้อมจากเพียง **“เงินที่มี”** จึงอาจยังไม่เพียงพอ หากเรายังไม่ได้มองให้รอบด้านถึง **“ค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น”**

วารสาร กบข. ฉบับนี้ ขอหยิบบรรยากาศความลึกลับชวนตื่นเต้นของเทศกาลฮาโลวีนมาเป็นลูกเล่นปลุกความตื่นรู้เรื่องการเงิน พร้อมชวนคุณมาส่องเบื้องหลังของ**ภาพลวงตาหลังเกษียณ** ที่อาจซ่อนค่าใช้จ่ายหรือความเสี่ยงบางอย่างไว้นอกแผน มาดูกันว่าแต่ละภาพลวงตาพรางอะไรไว้ และกลับมาเช็กให้ชัดอีกครั้งว่า เงินที่เตรียมไว้วันนี้จะดูแลเราได้ตลอดเส้นทางเพียงใด เพราะในโลกของการวางแผนเกษียณ สิ่งที่ชวนให้สะดุ้งอาจไม่ใช่เงาที่ซ่อนอยู่ในความมืด แต่คือวันที่พบว่า **“เงินที่คิดว่าพอ” อาจไม่พออย่างที่คิด...**

6 ภาพลวงตาหลังเกษียณ

1 ภาพลวงตาจากบำนาญ



“มีบำนาญเข้าทุกเดือน — ก็น่าจะพอใช้”

เงินบำนาญช่วยสร้างรายได้ประจำหลังเกษียณ แต่รายได้จากบำนาญไม่ได้เพิ่มขึ้นในอัตราเดียวกับค่าครองชีพเสมอไป เมื่อราคาสินค้าและบริการสูงขึ้น กำลังซื้อของเงินที่ได้รับจึงอาจลดลง อีกทั้งค่าใช้จ่ายบางประเภทอาจเพิ่มขึ้นตามวัย เช่นค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ สิ่งที่ต้องเช็กจึงไม่ใช่เพียงว่า **“จะได้รับบำนาญเดือนละเท่าไร”** แต่ต้องมองต่อไปว่า เมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายจำเป็นในแต่ละเดือนแล้ว รายได้หลังเกษียณที่มีจะเพียงพอรองรับค่าครองชีพ เหตุฉุกเฉิน และชีวิตหลังเกษียณที่อาจยาวนานขึ้นหรือไม่





มองให้ชัด

- จะได้รับบำนาญเดือนละเท่าไร
- เมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายเป็นในแต่ละเดือนแล้ว เพียงพอหรือไม่
- มีเงินรองรับเหตุฉุกเฉินหรือไม่
- เพียงพอสำหรับชีวิตหลังเกษียณที่อาจยาวนานขึ้นหรือไม่

2 ภาพลวงตาจากเงินก้อน



“มีเงินก้อน ก็อุ่นใจว่าใช้ได้นาน”

เงินก้อนที่ได้รับในวันเกษียณอาจทำให้รู้สึกมั่นคง จนเผลอมองว่าเงินจำนวนนี้น่าจะเพียงพอสำหรับชีวิตหลังเกษียณ แต่อย่าลืมว่าเงินก้อนเดียวกันนี้อาจต้องรองรับค่าใช้จ่ายต่อเนื่องไปอีกหลายปี หากถอนมาใช้โดยไม่มีแผน นำไปใช้กับรายจ่ายก้อนใหญ่เร็วเกินไป หรือนำไปลงทุนในสิ่งที่ไม่เข้าใจ เงินก็อาจลดลงเร็วกว่าที่คาด

ก่อนนำเงินออกมาใช้ จึงควรแบ่งเงินตามหน้าที่ให้ชัดเจนว่า ส่วนใดสำหรับค่าใช้จ่ายประจำ ส่วนใดเป็นเงินสำรองฉุกเฉิน ส่วนใดเตรียมไว้รองรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และส่วนใดสามารถนำไปลงทุนต่อได้ตามระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ โดยวางแผนให้สอดคล้องกับค่าใช้จ่ายและเป้าหมายชีวิตหลังเกษียณของตนเอง

หากใช้โดยไม่มีแผนเงินอาจลดลงเร็วกว่าที่คิด



มองให้ชัด



- เงินก้อนนี้ต้องใช้ต่อเนื่องไปอีกหลายปี
- แบ่งเงินตามหน้าที่ให้ชัดเจน
- วางแผนให้สอดคล้องกับค่าใช้จ่ายและเป้าหมายชีวิตหลังเกษียณ

3 ภาพลวงตาจากสวัสดิการสุขภาพ



“มีสวัสดิการเท่ากับไม่ต้องเตรียมเงินเพิ่ม”

แม้ว่าสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลจะช่วยแบ่งเบาภาระสำคัญ แต่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพหลังเกษียณไม่ได้มีเพียงค่ารักษาในโรงพยาบาล ซึ่งยังรวมถึงค่าเดินทาง ค่าดูแลระยะยาว อุปกรณ์ช่วยเหลือ การปรับปรุงที่อยู่อาศัย หรือค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ดูแล ซึ่งสิทธิในการเบิกจ่ายของแต่ละรายการอาจแตกต่างกันตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด การแยกเงินสำรองด้านสุขภาพไว้อีกส่วน จึงช่วยให้พร้อมรับมือกับค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น โดยไม่ต้องดึงเงินสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันมาใช้จนกระทบแผนการเงินระยะยาว

ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพหลังเกษียณ มีมากกว่าค่ารักษาในโรงพยาบาล



สิทธิในการเบิกจ่ายของแต่ละรายการอาจแตกต่างกัน



จึงควรเตรียมเงินสำรองไว้รองรับค่าใช้จ่ายส่วนที่ไม่ได้ครอบคลุมตามสิทธิ

มองให้ชัด



- สวัสดิการครอบคลุมค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง
- มีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพส่วนใดที่ต้องรับเอง
- ควรแยกเงินสำรองด้านสุขภาพไว้อีกส่วน
- เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวหรือไม่

4 ภาพลวงตาว่ารายจ่ายจะลดลง



“หยุดทำงานแล้ว เท่ากับค่าใช้จ่ายน้อยลง”

หลังเกษียณ ค่าเดินทางไปทำงานหรือค่าใช้จ่ายบางอย่างอาจลดลงจริง แต่รายจ่ายอื่นอาจเข้ามาแทนที่ ทั้งค่าดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน กิจกรรมยามว่าง การเดินทางท่องเที่ยว หรือการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว แทนที่จะคาดว่ารายจ่ายทั้งหมดจะลดลง เพื่อช่วยให้ประมาณการเงินที่ต้องเตรียมไว้ใกล้เคียงกับชีวิตจริงมากขึ้น ลองแบ่งค่าใช้จ่ายหลังเกษียณออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มแรก **“ค่าใช้จ่ายจำเป็น”** กลุ่มที่สอง **“ค่าใช้จ่ายเพื่อคุณภาพชีวิต”** และกลุ่มที่สาม **“ค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด”**

ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณอาจไม่ได้ลดลง แต่อาจเปลี่ยนไป

1. ค่าใช้จ่ายจำเป็น
ยังคงมีต่อเนื่อง



- ค่าอาหาร
- ค่าที่อยู่อาศัยและค่าสาธารณูปโภค
- ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

2. ค่าใช้จ่ายเพื่อคุณภาพชีวิต
อาจเพิ่มขึ้นตามไลฟ์สไตล์



- การเดินทางท่องเที่ยว
- กิจกรรมยามว่าง
- งานอดิเรก

3. ค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด
ควรมีเงินสำรองไว้



- ค่าดูแลสุขภาพและอุปกรณ์ช่วยเหลือ
- ค่าดูแลระยะยาว
- การช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว

มองให้ชัด



- อย่าคาดว่ารายจ่ายทั้งหมดจะลดลง
- ลองแบ่งค่าใช้จ่ายหลังเกษียณเป็น 3 กลุ่ม
- เตรียมเงินให้สอดคล้องกับค่าใช้จ่ายและเป้าหมายชีวิตหลังเกษียณของคุณ

5 ภาพลวงตาจากความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย



“มีที่อยู่วันนี้ เกษียณก็อุ่นใจ”

บ้านเป็นทรัพย์สินที่ช่วยสร้างความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย แต่ไม่ได้หมายความว่าจะเปลี่ยนเป็นเงินพร้อมใช้ได้ทันที อีกทั้งยังมีค่าซ่อมแซม ค่าดูแลรักษา และค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

การมีบ้านจึงไม่ได้หมายความว่าเราจะมีเงินสดพร้อมใช้เสมอไป ส่วนผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักของทางราชการ เมื่อเกษียณแล้วอาจต้องคืนบ้านพักตามหลักเกณฑ์ของหน่วยงาน จึงควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะเป็นค่าเช่า ค่าซื้อหรือปรับปรุงบ้านรวมถึงค่าขนย้าย และควรเตรียมเงินสำรองไว้ใช้เมื่อจำเป็น เพื่อไม่ให้ต้องรีบขายทรัพย์สินหรือรับภาระก้อนใหญ่ในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม

ยังมีค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมไว้



- ค่าซ่อมแซมและปรับปรุงบ้าน
- ค่าเช่า หรือค่าซื้อบ้านใหม่
- ค่าขนย้ายและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ
- ค่าดูแลรักษาและค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยในอนาคต

มองให้ชัด



- บ้านไม่ได้หมายความว่าจะมีเงินสดพร้อมใช้เสมอไป
- ลองประเมินค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยในอนาคต
- สำหรับผู้ที่อาศัยในบ้านพักของทางราชการ ควรเตรียมแผนล่วงหน้า
- เตรียมเงินสำรองใช้เมื่อจำเป็น เพื่อไม่ให้ต้องรีบขายทรัพย์สินหรือภาระก้อนใหญ่ในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม

6 ภาพลวงตาจากอายุที่คาดไว้



“เผื่อเงินถึงอายุที่คิด ก็พอแล้ว”

ไม่มีใครรู้แน่นอนว่าจะมีชีวิตยืนยาวเพียงใด หากชีวิตหลังเกษียณยาวกว่าที่วางแผนไว้ เงินที่เตรียมไว้อาจหมดก่อน ขณะที่ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ค่ารักษาพยาบาล และค่าดูแลยังคงเกิดขึ้นต่อเนื่อง อายุขัยที่ใช้ในการวางแผนจึงเป็นเพียงสมมติฐาน ควรเผื่อกรณีที่มีชีวิตยืนยาวกว่าที่คาดไว้ รวมถึงทบทวนแผนอย่างสม่ำเสมอเมื่อสถานการณ์ชีวิตหรือค่าใช้จ่ายเปลี่ยนแปลง



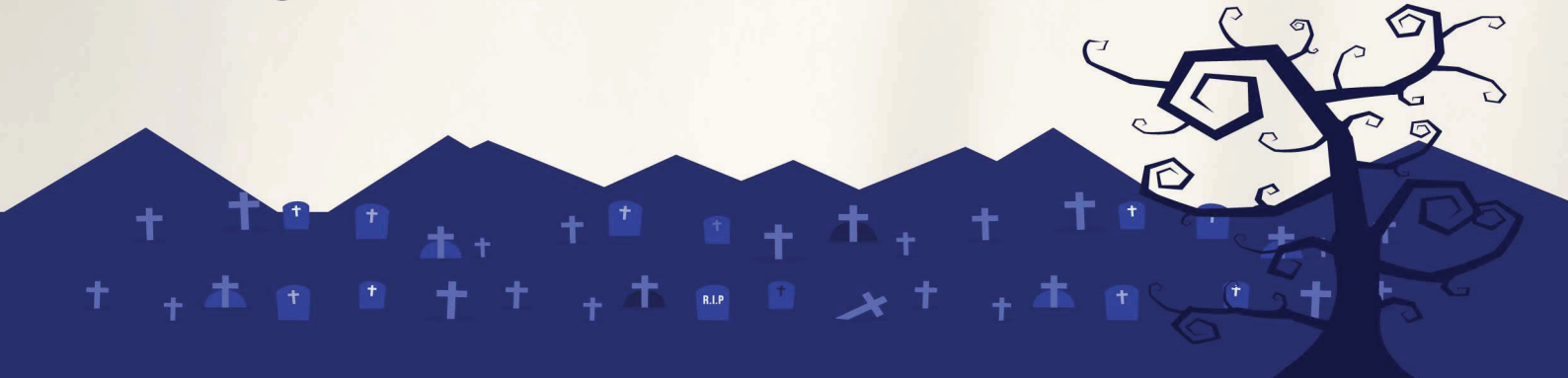
มองให้ชัด



- เผื่ออายุที่ยืนยาวกว่าที่คาดไว้
- เตรียมเงินสำหรับค่าใช้จ่ายต่อเนื่อง
- ทบทวนแผนอย่างสม่ำเสมอ
- ปรับตามสถานการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนไป

จาก **“เงินที่มี”** สู่ **“เงินที่พอ”** บำนาญ เงินก้อนจาก กบข. สวัสดิการ และทรัพย์สิน ล้วนเป็นส่วนผสมที่สำคัญของแผนเกษียณ แต่การจะรู้ว่า “พอ” หรือไม่ ต้องมองให้ครบทั้งรายได้ รายจ่าย จำนวนปีที่ต้องใช้เงิน ความเสี่ยง และเงินที่พร้อมใช้เมื่อจำเป็น **เพราะยอดเงินบอกว่าคุณมีเท่าไร แต่แผนที่รอบคอบจะบอกว่ามีพอใช้แค่ไหน** สำหรับสมาชิก กบข. สามารถลองใช้เมนู My Digital Twins บน My GPF Application เพื่อช่วยประเมินความเพียงพอเมื่อเกษียณ และทดลองดูผลลัพธ์จากทางเลือกต่าง ๆ ในการบริหารเงิน เพื่อประกอบการวางแผนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง หรือขอคำปรึกษาด้านการวางแผนเกษียณกับ**ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ผ่าน My GPF Application ที่เมนู “นัดหมายปรึกษา”**

ฮาโลวีนนี้ ผีอาจไม่น่ากลัวเท่าภาพลวงตาที่ทำให้คุณเชื่อว่า **“เกษียณแล้ว เงินพอแน่!”** ถึงเวลาส่องไฟเช็กให้ชัดว่า ความอุ่นใจวันนี้จะรองรับชีวิตหลังเกษียณได้จริงแค่ไหน **เพราะความพร้อมหลังเกษียณไม่ได้วัดจากการมีเงินก้อนใหญ่ที่สุด แต่อยู่ที่การรู้ว่าเงินที่เรามี จะดูแลชีวิตที่เราอยากมีไปได้ตลอดเส้นทางอย่างไร ...**





เกษียณแล้ว เงินไม่พอใช้... เรื่องน่ากลัวที่ไม่อยากเกิดขึ้นจริง

ก่อนที่เงินเกษียณจะค่อย ๆ หายไปโดยไม่รู้ตัว! ฮาโลวีนปีนี้ Money Buddy ขอชวนคุณมารู้ทัน “5 ผีร้ายทางการเงิน” ที่แฝงตัวอยู่ในความคิดและพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ คอยกระซิบหลอกล่อให้ลังเลหรือตัดสินใจเรื่องเงินผิดพลาด พร้อมบอก “ทางหนี” ที่ช่วยให้คุณรู้ทันกลลวงและปรับพฤติกรรมทางการเงินได้ทันท่วงที ก่อนที่แผนเกษียณจะสะดุด เพราะสิ่งที่น่ากลัวกว่าผีร้าย อาจเป็นการเข้าสู่วัยเกษียณโดยไม่มีความมั่นคงทางการเงิน

ผีร้ายตัวที่ 1 หลอกให้จ่ายตามกระแส



“ของมันต้องมี!” “ไม่ซื้อตอนนี้ เดี๋ยวตกกระแส!” “โปรโมชันใกล้หมดแล้วนะ!” ระวังให้ดี เพราะนี่อาจเป็นเสียงกระซิบของผีร้ายทางการเงินที่คอยหลอกให้คุณรีบควักเงินจ่าย ด้วยความกลัวว่าจะพลาดสิ่งที่คนอื่นกำลังสนใจ จนลืมถามตัวเองว่าของชิ้นนั้นจำเป็นจริงหรือไม่ หากหลงเชื่อบ่อย ๆ เงินที่ตั้งใจเก็บไว้เพื่ออนาคต ก็อาจเปลี่ยนเป็นข้าวของหลายชิ้นที่แทบไม่ได้ใช้

วิธีหลบหนี อย่าเพิ่งรีบจ่าย!

- ลองเดินออกจากร้านก่อน
- ถ้าซื้อออนไลน์ ก็ใส่ตะกร้าทิ้งไว้ก่อน
- เว้นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

แล้วค่อยกลับมาถามตัวเองว่า...

- ยังอยากได้จริงไหม?
- จะได้ใช้จริงหรือเปล่า?
- ถ้าซื้อแล้วจะกระทบเงินออมหรือค่าใช้จ่ายจำเป็นไหม?

บางครั้งแค่หยุดคิดสักนิด ถ่วงเวลาอีกสักหน่อย ก็ช่วยให้คุณแยกออกว่าอะไรคือ “ของจำเป็น” และอะไรเป็นเพียง “ความอยากชั่วขณะ”

ผีร้ายตัวที่ 2 หลอกให้รอพร้อมจนไม่ได้ออม



“ไว้มีเงินมากกว่านี้ค่อยออม!” “รอเงินเดือนขึ้นก่อนก็ยังทัน!” เสียงกระซิบข้างหูที่ต้องระวังให้ดี เพราะนี่อาจเป็นเสียงกระซิบของผีร้ายที่คอยหลอกให้คุณผัดวันประกันพรุ่ง เลื่อนการเริ่มออมออกไปเรื่อย ๆ แต่พอรายได้เพิ่มขึ้น ก็อาจมีรายจ่ายใหม่ตามมา พร้อมข้ออ้างใหม่ว่า “เดี๋ยวค่อยออม มีเรื่องอื่นสำคัญกว่า” จนวันที่คิดว่าจะพร้อมกลับยิ่งไกลออกไปโดยไม่รู้ตัวว่า ยิ่งเริ่มออมช้า ก็ยิ่งเสียโอกาสสะสมเงิน และเหลือเวลาให้เงินเติบโตน้อยลง

วิธีหลบหนี อย่ารอให้พร้อมที่สุด!

- เริ่มออมจากจำนวนที่ไหว
- แยกเงินออมทันทีเมื่อมีรายได้
- ใช้ระบบโอนเงินอัตโนมัติ
- ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเงินออมเมื่อรายได้มากขึ้น

การเริ่มออมวันนี้ช่วยให้คุณ...

- มีเวลาเตรียมเงินเพื่อวัยเกษียณมากขึ้น
- สะสมเงินได้สม่ำเสมอ
- ให้เงินมีโอกาสเติบโตในระยะยาว

บางครั้งแค่หยุดคิดสักนิด ถ่วงเวลาอีกสักหน่อย ก็ช่วยให้คุณแยกออกว่าอะไรคือ “ของจำเป็น” และอะไรเป็นเพียง “ความอยากชั่วขณะ”

ผีร้ายตัวที่ 3
หลอกให้จ่ายทีละน้อย จนเงินหายเป็นก้อนใหญ่



“แค่นิดเดียวเอง!” “จ่ายแค่นี้ไม่เป็นไรหรอก!” ระวังให้ดี เพราะผีร้ายตัวนี้ไม่ได้หลอกให้คุณจ่ายเงินก้อนใหญ่ในครั้งเดียว แต่ค่อย ๆ ล่อให้คุณควักเงินทีละนิด ไม่ว่าจะเป็นค่าบริการที่สมัครไว้แต่แทบไม่ได้ใช้ ค่าส่งสินค้าจากการสั่งหลายครั้ง หรือของชิ้นเล็ก ๆ ที่เผลอหยิบซื้อโดยไม่ตั้งใจ แต่ละรายการอาจดูไม่มาก ทว่าเมื่อรวมกันตลอดทั้งเดือน อาจกลายเป็นเงินก้อนใหญ่ที่ค่อย ๆ เบียดเงินออมของคุณโดยไม่รู้ตัว

วิธีหลบหนี อย่าปล่อยให้รายจ่ายเล็ก ๆ ล่องหน!

- บันทึกรายจ่ายตลอด 1 เดือน
- เลือก 3 รายการที่สามารถลดได้
- ยกเลิกบริการที่ไม่ได้ใช้ ลดความถี่ในการซื้อ
- นำเงินที่ประหยัดได้มาเติมเงินออม

ลองคิดง่าย ๆ ถ้าประหยัดได้

- เดือนละ 500 บาท
- เก็บไว้ทุกเดือน
- เท่ากับมีเงินออมเพิ่ม **6,000 บาทต่อปี** โดยยังไม่รวมผลตอบแทนใด ๆ

รายจ่ายเล็ก ๆ อาจดูไม่มาก แต่เมื่อรวมกันทั้งเดือน อาจกลายเป็นเงินก้อนใหญ่ **ที่ค่อย ๆ เบียดเงินออมของคุณโดยไม่รู้ตัว**

ผีร้ายตัวที่ 4
หลอกให้หนี้ตามติด จนเบียดเงินออม



“จ่ายขั้นต่ำไปก่อน!” “เดี๋ยวเดือนหน้าค่อยจ่ายเพิ่ม!” ระวังให้ดี เพราะนี่อาจเป็นคำหลอกของผีร้ายที่ทำให้คุณรู้สึกว่าแค่จ่ายขั้นต่ำก็เพียงพอแล้ว แม้จะช่วยให้ผ่านช่วงที่เงินตึงมือไปได้ในระยะสั้น แต่หากทำต่อเนื่อง หนี้ก้อนเดิมก็อาจตามติดคุณไปอีกนาน พร้อมดอกเบี้ยจากยอดคงค้างที่ค่อย ๆ เพิ่มภาระและเบียดเงินที่ควรนำไปออมหรือลงทุน โดยเฉพาะหนี้เพื่อการบริโภคที่มีดอกเบี้ยสูง หรือภาระผ่อนชำระที่มากเกินกำลัง ยิ่งปล่อยไว้นาน ก็ยิ่งกระทบเงินที่เตรียมไว้สำหรับอนาคต

วิธีหลบหนี อย่าปล่อยให้หนี้ตามหลอกหลอน!

- รวบรวมยอดหนี้และวันครบกำหนดชำระไว้ในที่เดียว
- วางแผนจ่ายหนี้ให้ตรงเวลา
- หนี้บัตรเครดิตควรชำระเต็มจำนวน
- ลดการก่อหนี้ใหม่
- หากผ่อนไม่ไหว ควรรีบติดต่อเจ้าหนี้เพื่อปรับโครงสร้างหนี้ตั้งแต่เนิ่น ๆ

เพราะหนี้ที่จัดการได้...

- ช่วยลดภาระดอกเบี้ย
- ไม่เบียดเงินออมหรือเงินลงทุน
- ทำให้คุณมีโอกาสเตรียมเงินสำหรับอนาคตได้มากขึ้น

การจ่ายขั้นต่ำอาจช่วยให้ผ่านช่วงที่เงินตึงมือได้ในระยะสั้น แต่หากทำต่อเนื่อง หนี้ก้อนเดิมจะตามติดนานขึ้น **พร้อมดอกเบี้ยที่เพิ่มภาระและอาจเบียดเงินที่ควรนำไปออมหรือลงทุน**

ผีร้ายตัวที่ 5
หลอกให้ใจแกว่ง ชวนเปลี่ยนแผนตามตลาด



“ตลาดลงแล้ว รีบเปลี่ยนแผนก่อน!” “เดี๋ยวเงินลดลงอีกนะ!” ระวังให้ดี เพราะนี่อาจเป็นเสียงกระซิบของผีร้ายที่คอยหลอกให้คุณตื่นตระหนกทุกครั้งที่เห็นตัวเลขเงินลงทุนลดลง จนอยากรีบเปลี่ยนแผนเพื่อหนีความผันผวน แม้ความกังวลจะเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากตัดสินใจด้วยความกลัว โดยยังไม่ได้ทบทวนเหตุผลให้รอบคอบ ก็อาจทำให้การลงทุนไม่สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ และพลาดโอกาสหากตลาดปรับตัวกลับในเวลาต่อมา

วิธีหลบหนี อย่าให้ความกลัวพาหลงทาง!

1. เงินก้อนนี้จะใช้เมื่อไร?
2. ยอมรับความเสี่ยงได้แค่ไหน?
3. แผนลงทุนที่เลือกยังเหมาะกับเป้าหมายของตัวเองหรือไม่?

ควรพิจารณาก่อนเปลี่ยนแผน

- พิจารณาจากเป้าหมายและระยะเวลาที่จะใช้เงิน
- ประเมินภาระทางการเงินและความสามารถเสี่ยงที่รับได้
- ใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจไม่ใช่เพียงความกลัวในช่วงที่ตลาดผันผวน

ความผันผวนของตลาดเป็นเรื่องปกติ การตัดสินใจจากข้อมูล เป้าหมาย และสถานการณ์ของตัวเอง จะช่วยให้คุณ**ไม่พลาดโอกาสและเดินหน้าสู่เป้าหมายเกษียณได้อย่างมั่นคง**

หลังจากรู้จัก “5 ผีร้ายทางการเงิน” พร้อมวิธีหลบหนีกันแล้ว ลองสำรวจตัวเองดูว่า มีผีร้ายตัวไหนที่ชอบแวะมากระซิบหลอกคุณบ่อยที่สุด? เพราะบางครั้งการหลุดจากกับดักทางการเงิน ก็เริ่มต้นได้ง่าย ๆ เพียงแค่รู้ทันความคิดและพฤติกรรมของตัวเองไม่จำเป็นต้องจัดการผีร้ายทั้ง 5 ตัวพร้อมกัน ลองเลือกเริ่มจากสักหนึ่งเรื่องในเดือนนี้ เพราะการเตรียมเงินเกษียณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกอย่างในครั้งเดียว แค่เริ่มลงมือทำและทำอย่างต่อเนื่อง ก็ช่วยให้คุณเดินหน้าไปสู่เป้าหมายเกษียณได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น ... My

ที่มาข้อมูล : www.bot.or.th | www.set.or.th



เปิดห้องปริศนา!
ไขความลับในพอร์ตที่นักลงทุนควรรู้

จะเกิดอะไรขึ้น...ถ้าคุณต้องเปิดประตูเข้าไปในห้องที่ไม่รู้ว่ามีอะไรรออยู่ข้างใน? ลองจินตนาการว่าคุณกำลังเดินสำรวจสถานที่ลึกลับแห่งหนึ่งที่เต็มไปด้วยความลึกลับ แต่ละห้องซ่อนสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้ ยิ่งไม่รู้ว่าหลังประตูบานถัดไปจะต้องเผชิญกับอะไร ก็ยิ่งรู้สึกกังวล แต่ถ้าคุณรู้ว่าแต่ละห้องมีอะไรซ่อนอยู่ และควรรับมืออย่างไร ความน่ากลัวก็อาจกลายเป็นความท้าทายที่คุณพร้อมเผชิญมากขึ้น การลงทุนก็ไม่ต่างกัน สิ่งที่ทำให้หลายคนมองว่าการลงทุนเป็นเรื่องลึกลับและน่ากลัว อาจไม่ใช่เพราะความเสี่ยงเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเพราะไม่รู้ว่ามีความเสี่ยงอะไรซ่อนอยู่ และจะส่งผลต่อเงินลงทุนอย่างไร แม้ไม่อาจคาดการณ์ความเสี่ยงได้ทั้งหมด แต่การทำความเข้าใจความเสี่ยงแต่ละประเภทและแนวทางรับมือ จะช่วยให้คุณตัดสินใจลงทุนได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น

ฮาโลวีนนี้ คอลัมน์ลงทุนลงทุน อยากชวนคุณออกสำรวจ **“ห้องปริศนาแห่งการลงทุน”** เพื่อค้นหาความเสี่ยงที่ซ่อนอยู่ในแต่ละห้อง ตั้งแต่ความผันผวนของตลาด การเปลี่ยนแปลงของอัตราดอกเบี้ย ไปจนถึงความเสี่ยงจากอัตราแลกเปลี่ยน พร้อม “กุญแจสำคัญ” ที่จะช่วยให้คุณรู้เท่าทันและรับมือกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม **เตรียมตัวให้พร้อมแล้ว... มาเปิดประตูทีละบานไปด้วยกัน!**



เสียงดังและแสงที่โผล่มาให้ตกใจ — ความผันผวนของตลาด

ปัง! เสียงประตูกระแทกดังขึ้นอย่างไม่มีสัญญาณเตือน ตามมาด้วยแสงปริศนาที่ปรากฏขึ้นอย่างไม่ทันตั้งตัว ชวนให้ตกใจจนแทบอยากวิ่งหนี เหตุการณ์นี้ก็คล้ายกับวันที่ตลาดการลงทุนผันผวนจากข่าวเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงของอัตราดอกเบี้ย หรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด ที่อาจทำให้มูลค่าเงินลงทุนปรับตัวลดลงจนคุณใจหาย

แต่ถ้ารีบวิ่งหนีด้วยความตกใจโดยไม่ทันมองทาง ก็อาจสะดุดล้มหรือหลงทางได้ เช่นเดียวกับการลงทุน หากคุณรีบเปลี่ยนแผนเพียงเพราะเห็นตัวเลขติดลบ ก็อาจตัดสินใจผิดจังหวะและพลาดโอกาสฟื้นตัวของตลาด ดังนั้น ก่อนตัดสินใจ ลองหยุดสำรวจให้ชัดว่าเกิดอะไรขึ้น สินทรัพย์ที่ลงทุนได้รับผลกระทบอย่างไร คุณยังมีเวลาลงทุนอีกเท่าไร และเป้าหมายการลงทุนยังเหมือนเดิมหรือไม่ เพื่อให้ทุกการตัดสินใจอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลและเหตุผล มากกว่าความตกใจชั่วขณะ



ความเงียบที่มีบางอย่างค่อย ๆ หายไป — เงินเฟ้อ

ห้องนี้กลับเงียบสงบอย่างน่าประหลาด ไม่มีเสียงดังให้ตกใจ ไม่มีสิ่งใดดูผิดปกติ จนคุณเผลอวางใจ แต่เมื่อหันกลับมามองอีกครั้ง กลับพบว่าสิ่งของในห้องค่อย ๆ หายไปทีละชิ้นโดยไม่รู้ตัว ความเงียบที่ซ่อนการเปลี่ยนแปลงนี้ก็คล้ายกับ “เงินเฟ้อ” ที่ค่อย ๆ ลดกำลังซื้อของเงินลงอย่างช้า ๆ แม้จำนวนเงินที่คุณมีจะยังเท่าเดิม แต่กลับซื้อสินค้าและบริการได้น้อยลงเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับเงินออมเพื่อวัยเกษียณ หากเงินของคุณเติบโตไม่ทันราคาสินค้าและบริการที่เพิ่มขึ้น เงินก้อนที่เตรียมไว้อาจไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในอนาคต การมองเพียงว่า “เงินต้นยังอยู่ครบ” จึงอาจไม่เพียงพอ แต่ควรคำนึงด้วยว่าเงินก้อนนั้นจะมีกำลังซื้อเหลืออยู่เท่าไรในวันที่คุณเกษียณ พร้อมวางแผนการลงทุนให้มีโอกาสเติบโตในระยะยาว ภายใต้ระดับความเสี่ยงที่คุณยอมรับได้



มีเส้นทางเดียวไปสู่ประตูทางออก — **กระจุกตัวจนไม่มีทางหนี**

ลองจินตนาการว่าคุณกำลังอยู่ในห้องที่มีเส้นทางไปสู่ประตูทางออกเพียงทางเดียว แต่จู่ ๆ เส้นทางนั้นกลับถูกปิดกั้นจนไม่สามารถเดินต่อได้ คุณอาจต้องติดอยู่ในห้องโดยไม่มีทางเลือกอื่น สถานการณ์นี้ก็คล้ายกับการนำเงินส่วนใหญ่ไปลงทุนในสินทรัพย์ประเภทเดียว อุตสาหกรรมเดียว หรือประเทศเดียว เพราะหากสิ่งที่คุณเลือกลงทุนได้รับผลกระทบ เงินลงทุนส่วนใหญ่ก็อาจปรับตัวลดลงพร้อมกัน

แล้วจะทำอย่างไรให้ยังมีทางไปต่อ? การเตรียมเส้นทางสำรองไว้มากกว่าหนึ่งทางย่อมช่วยลดความเสี่ยงจากการพึ่งพาเส้นทางเดียว เช่นเดียวกับการลงทุนที่ควร “กระจายการลงทุน” ไปยังสินทรัพย์หลายประเภทที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน เพื่อลดการพึ่งพาผลตอบแทนจากสินทรัพย์กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แม้การกระจายการลงทุนจะไม่สามารถป้องกันการขาดทุนได้ทั้งหมด แต่ก็ช่วยลดความเสี่ยงจากการกระจุกตัวได้



นาฬิกาที่นับถอยหลัง — **เวลาลงทุนเหลือน้อยลง**

เสียงนาฬิกาที่ดังขึ้นท่ามกลางความเงียบ พร้อมเข็มนาฬิกาที่เดินไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ยิ่งเวลาผ่านไป เวลาที่เหลือก็ยิ่งน้อยลง เช่นเดียวกับการลงทุนเพื่อเกษียณ เพราะเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ระยะเวลาในการสะสมเงินก็สั้นลง และวันหนึ่งคุณจะเข้าสู่ช่วงที่ต้องเริ่มใช้เงินที่เก็บออมมาตลอดชีวิตการทำงาน หากเพิ่งเริ่มวางแผนเมื่อใกล้เกษียณ อาจเหลือเวลาไม่มากพอให้เงินเติบโต หรือหากตลาดปรับตัวลงก็อาจมีเวลาไม่เพียงพอให้เงินลงทุนฟื้นตัว

แล้วจะรับมือกับเวลาที่ลดลงอย่างไร? สิ่งสำคัญคือการเริ่มวางแผนตั้งแต่เนิ่น ๆ และหมั่นทบทวนว่าเงินที่คาดว่าจะมีในวันเกษียณเพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่ พร้อมปรับระดับความเสี่ยงในการลงทุนให้เหมาะกับระยะเวลาที่เหลือ รวมถึงช่วงเวลาที่จะทยอยใช้เงินหลังเกษียณ โดยเฉพาะเมื่อใกล้ถึงเวลาต้องใช้เงิน ควรหลีกเลี่ยงการรับความผันผวนสูงเกินความเหมาะสม เพราะแต่ละคนมีรายได้หลังเกษียณ ภาระค่าใช้จ่าย และความจำเป็นในการใช้เงินแตกต่างกัน



เดินตามคนอื่นจนหลงทาง — **ลงทุนไม่ตรงกับตัวเอง**

ระหว่างสำรวจห้องพิศวง คุณอาจเห็นใครบางคนเดินนำหน้าไปอย่างมั่นใจ ราวกับรู้เส้นทางเป็นอย่างดี จนอดคิดไม่ได้ว่า **“ถ้าเดินตามเขาไป ก็น่าจะหาทางออกเจอเหมือนกัน”** แต่คุณอาจไม่รู้ว่าเขาผ่านอะไรมาบ้าง เจออุปสรรคอะไรระหว่างทาง หรือเส้นทางนั้นจะเหมาะกับคุณหรือไม่ สถานการณ์นี้ก็คล้ายกับการลงทุนตามเพื่อน ตามกระแส หรือเลือกแผนที่เคยให้ผลตอบแทนสูง โดยไม่ได้พิจารณาเป้าหมายและความสามารถในการรับความเสี่ยงของตัวเอง ทั้งที่ **ผลตอบแทนในอดีตไม่ได้เป็นสิ่งยืนยันผลตอบแทนในอนาคต**

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณเหมาะกับการลงทุนแบบไหน? เพราะคนที่ยังมีเวลาลงทุนอีกยาวนานกับคนที่ใกล้ถึงเวลาต้องใช้เงิน ย่อมมีข้อจำกัดแตกต่างกัน เช่นเดียวกับคนที่รับความผันผวนหรือการลดลงของมูลค่าเงินลงทุนได้มาก กับคนที่เพียงเห็นตัวเลขติดลบก็นอนไม่หลับ ดังนั้น ก่อนตัดสินใจลงทุน ลองถามตัวเองว่า **ลงทุนเพื่ออะไร จะใช้เงินเมื่อไร และหากเงินลงทุนลดลง คุณรับผลกระทบได้แค่ไหน**

เมื่อปริศนาทั้ง 5 ห้องถูกเปิดเผย... คุณคงเห็นแล้วว่าความเสี่ยงในการลงทุนมีหลายรูปแบบ บางอย่างเกิดขึ้นฉับพลันจนทำให้ตกใจ ขณะที่บางอย่างค่อย ๆ ส่งผลต่อเงินลงทุนโดยไม่ทันสังเกต แต่ไม่ว่าคุณจะต้องเผชิญกับความเสี่ยงรูปแบบไหน อย่าลืม “กุญแจสำคัญ 4 ดอก” ที่จะช่วยให้คุณรับมือได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ รู้เป้าหมายและข้อจำกัดของตัวเอง กระจายการลงทุนอย่างเหมาะสม ทบทวนและปรับแผนเป็นระยะ และใช้ข้อมูลรอบด้านประกอบการตัดสินใจ เพราะเมื่อเข้าใจความเสี่ยงและรู้วิธีรับมือ เรื่องที่เคยดูลึกลับและน่ากังวล ก็จะกลายเป็นเรื่องที่คุณเตรียมพร้อมรับมือได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

Tips สั้นจำง่าย



5 กุญแจสำคัญ รู้ทันความเสี่ยงการลงทุน

ห้องที่ 1 — ตลาดผันผวน
อย่าตัดสินใจตามอารมณ์
ตั้งสติ ทบทวนเป้าหมาย ก่อนปรับแผนการลงทุน

ห้องที่ 2 — เงินเฟ้อ
อย่ามองแค่เงินต้น
คำนึงถึงผลตอบแทนที่รักษากำลังซื้อในอนาคต

ห้องที่ 3 — ลงทุนกระจุกตัว
อย่าใส่ไข่ตะกร้าเดียวกัน
กระจายลงทุนในสินทรัพย์ที่หลากหลาย

ห้องที่ 4 — เวลาเหลือน้อย
อย่ารอจนใกล้เกษียณ
เริ่มวางแผนเร็ว ปรับความเสี่ยงตามเวลาที่เหลือ

ห้องที่ 5 — ลงทุนตามคนอื่น
อย่าลืมเป้าหมายตัวเอง
เลือกแผนที่เหมาะกับเป้าหมายและความเสี่ยงที่รับได้

✓ รู้เป้าหมาย I ✓ กระจายความเสี่ยง I ✓ ทบทวนแผน I ✓ ใช้ข้อมูลก่อนตัดสินใจ

ปรึกษาฟรี ไม่มีหลอก! สำหรับสมาชิก กบข. ที่อยากวางแผนการเงินและการลงทุนให้มั่นใจยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะกับตัวเอง หรือทบทวนแผนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันเกษียณ **ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.** พร้อมให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อช่วยให้คุณวางแผนได้เหมาะสมกับเป้าหมายและความต้องการของตัวเอง เพียงนัดหมายผ่าน **My GPF Application** ที่เมนู **"นัดหมายปรึกษา"**

ร่วมสนุกท้ายคอลัมน์

ไขความลับ ห้องปริศนา!



เปิดครบทั้ง 5 ห้องแล้ว มาทดสอบกันว่า
คุณไขความลับของการลงทุนได้มากแค่ไหน?

ข้อใดคือ *"กุญแจสำคัญ"* ที่ช่วยให้คุณรับมือกับความเสี่ยงในการลงทุนได้อย่างเหมาะสม?



A เลือกแผนลงทุนที่ให้ผลตอบแทนสูงที่สุดในปีที่ผ่านมา

B กระจายการลงทุน ทบทวนแผน และเลือกลงทุนให้เหมาะกับเป้าหมายของตนเอง

C เปลี่ยนแผนลงทุนตามข่าวและคำแนะนำของคนรอบตัว

เพียงส่งคำตอบมาที่อีเมล **veeraya@gpf.or.th**

โดยระบุหัวข้ออีเมล "ร่วมตอบคำถามวารสารเดือนตุลาคม 2569"

หมดเขตร่วมสนุก 30 พฤศจิกายน 2569

GPF

@GPFcommunity

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)

www.gpf.or.th

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)