

My GPF

วารสาร กบว.
Sep 2026

เปิดวิสัยทัศน์

“ดร.ศรพล
ตุลยะเสถียร”

เลขาธิการ กบว. คนที่ 8

สร้างอนาคต
ที่มั่นคง

ให้กับข้าราชการไทย
และประเทศชาติ





เรื่องจากปก

เปิดวิสัยทัศน์ “ดร.ศรพล ตูละเสถียร”
เลขาธิการ กบข. คนที่ 8
สร้างอนาคตที่มั่นคงให้กับข้าราชการไทยและประเทศไทย



Money Buddy

6 วิธีเริ่มสร้าง
เงินสำรองฉุกเฉินให้ทำได้จริง



ลงทุนลงทุน

เงินสำรองฉุกเฉิน...
ควรเก็บอย่างไรไม่ให้เสียโอกาสลงทุน

Sep 2026

วารสาร กบข. ฉบับนี้ จะพาสมาชิกไปติดตามก้าวต่อไปของ กบข. ภายใต้วิสัยทัศน์ “สร้างอนาคตที่มั่นคงให้กับข้าราชการไทยและประเทศไทย” ของ ดร.ศรพล ตูละเสถียร เลขาธิการ กบข. คนที่ 8 ผ่านแนวคิดสำคัญที่มุ่งยกระดับการลงททุนอย่างมืออาชีพ ควบคู่กับการดูแลสมาชิกด้วยความเข้าใจ และการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยอย่างยั่งยืน ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพียงทิศทางขับเคลื่อนของ กบข. แต่ยังเชื่อมโยงกับเงินออม และการเตรียมความพร้อมวันเกษียณของสมาชิกทุกคน

เพราะการเตรียมพร้อมเพื่ออนาคตไม่ได้มีเพียงการวางแผนเพื่อวันเกษียณ แต่ยังรวมถึงการรับมือกับความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทาง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ภัยธรรมชาติทวีความรุนแรงมากขึ้น ยิ่งตอกย้ำให้เห็นว่าเหตุไม่คาดคิดสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ คอลัมน์ประจำในฉบับนี้จึงหยิบเรื่อง “เงินสำรองฉุกเฉิน” หนึ่งในพื้นฐานสำคัญของการวางแผนการเงินที่หลายคนอาจมองข้าม มาชวนคุณเตรียมความพร้อมด้วยแนวทางที่ทำให้ได้จริงตั้งแต่การเริ่มเก็บไปจนถึงการบริหารจัดการ เพื่อให้เงินก้อนนี้ช่วยรองรับความไม่แน่นอน และลดโอกาสที่แผนการเงินของคุณจะสะดุดระหว่างทาง

มาเปิดอ่านและเตรียมความพร้อม เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินตั้งแต่วินาทีนี้ไปจนถึงชีวิตหลังเกษียณด้วยกัน แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า กับเรื่องราวและสาระทางการเงินที่ กบข. ตั้งใจส่งต่อถึงคุณเสมอ



เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

นันทนภัส จันทเสรินทร์

ชุดปภา ยิวสุข

พรักษณ์ ชัยอภิวัฒน์

วิธญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์

ประภาวรรณ กองไผ่

สตีเฟน เกตุอินทร์

“ดร.ศรพล ตุลยะเสถียร”

เลขาธิการ กบข. คนที่ 8

สร้างอนาคตที่มั่นคงให้กับข้าราชการไทยและประเทศชาติ

โลกการเงินกำลังเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น ทั้งเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และรูปแบบการลงทุน ขณะที่สมาชิกต้องเตรียมเงินให้เพียงพอต่อชีวิตหลังเกษียณที่ยาวนานขึ้น โจทย์ของ กบข. จึงไม่ได้มีเพียงการบริหารเงินออม แต่ต้องช่วยให้สมาชิกวางแผนความมั่นคงทางการเงินระยะยาวได้ดีขึ้น การเข้ารับตำแหน่งของ ดร.ศรพล ตุลยะเสถียร เลขาธิการ กบข. คนที่ 8 เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2569 จึงมาพร้อมวิสัยทัศน์ “สร้างอนาคตที่มั่นคงให้กับข้าราชการไทยและประเทศชาติ”

วารสาร กบข. ฉบับนี้ยากขอชวนคุณมาร่วมติดตามว่า วิสัยทัศน์ดังกล่าวจะถูกแปลงสู่การทำงานที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกอย่างไร ผ่าน 3 แกนสำคัญ คือ การลงทุนอย่างมีอาชีพ การดูแลสมาชิกด้วยความเข้าใจ และการสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน ด้วยกลยุทธ์ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ตั้งแต่การรับฟังและเข้าใจสมาชิก การขับเคลื่อน กบข. ด้วยข้อมูลและ AI ไปจนถึงการยกระดับการลงทุนและการนำเทคโนโลยีมาสนับสนุนการทำงานในด้านต่าง ๆ

ความมั่นคงในวัยเกษียณ ต้องเริ่มวางแผนตั้งแต่วันนี้

จากข้อมูล กบข. สำหรับผู้เกษียณปี 2569 ระบุว่า สมาชิกที่เกษียณอายุราชการจะได้รับเงินก้อนจากกองทุนเฉลี่ย 1-1.5 ล้านบาท ซึ่ง กบข. ประเมินว่ายังอยู่ในระดับที่ไม่เพียงพอต่อการสร้างความมั่นคงทางการเงินในวัยเกษียณ และสะท้อนว่าสมาชิกจำนวนมากยังเผชิญความเสี่ยงด้านการเงินในระยะยาว โดยยอดเงินจริงของแต่ละคนแตกต่างกันตามระยะเวลาการเป็นสมาชิก เงินเดือน อัตราการออมแผนการลงทุน และผลตอบแทนที่ได้รับ ดังนั้น เส้นทางสู่การเกษียณที่มั่นคงจึงเริ่มต้นได้จาก 3 เรื่องสำคัญ ได้แก่ ออมให้เร็ว ออมให้เพียงพอ และเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมเพื่อให้มีเงินออมรองรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างยั่งยืน





เพื่อเข้าใจสถานการณ์ทางการเงินและความต้องการของสมาชิกได้ลึกซึ้ง กบข. จึงกำหนดแนวทางยกระดับการดูแลสมาชิก ผ่านการพัฒนาระบบนิเวศข้อมูลการเงิน (Financial Data Ecosystem) โดยเชื่อมโยงข้อมูลกับหน่วยงานพันธมิตรที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงการคลัง บริษัท ข้อมูลเครดิตแห่งชาติ (เครดิตบูโร) กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) เป้าหมายคือการนำข้อมูลมาช่วยออกแบบบริการและคำแนะนำให้เหมาะกับสมาชิกแต่ละกลุ่มมากขึ้น โดยการเชื่อมโยงและใช้ข้อมูลในลักษณะดังกล่าวจะดำเนินการภายใต้กฎหมายและมาตรการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ขยายทางเลือก “ออมต่อ”

อีกแนวคิดเพื่อความมั่นคงหลังเกษียณ

อีกหนึ่งแนวคิดที่ กบข. อยู่ระหว่างผลักดัน คือ การปรับปรุงกฎหมายเพื่อขยายทางเลือกในการบริหารเงินหลังเกษียณ หรือ “ออมต่อ” ให้แก่อดีตสมาชิกและข้าราชการบำนาญ โดยเปิดโอกาสให้สามารถนำส่งเงินเข้ามาออมกับ กบข. ได้ เพื่อช่วยให้เงินเกษียณยังมีระบบบริหารจัดการต่อเนื่อง ช่วยเพิ่มความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว ลดความเสี่ยงจากการนำเงินก้อนไปใช้โดยขาดการวางแผน รวมถึงความเสี่ยงจากภัยมิฉฉาชีพทางการเงินที่อาจเกิดขึ้นกับอดีตสมาชิกและข้าราชการบำนาญ

ลงทุนให้ยืดหยุ่นขึ้น เมื่อโลกการเงินเปลี่ยนเร็ว

สถานการณ์ลงทุนในปัจจุบันมีความซับซ้อนและผันผวนมากขึ้นจากทั้งเศรษฐกิจและภูมิรัฐศาสตร์โลก กบข. จึงศึกษารูปแบบการจัดสรรสินทรัพย์เชิงกลยุทธ์แบบ Total Portfolio Approach (TPA) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารพอร์ตและจัดการความเสี่ยง ไปพร้อมกับการสร้างผลตอบแทนระยะยาวที่เหมาะสมให้แก่สมาชิก โดยปัจจุบันเริ่มนำแนวคิด Hybrid TPA มาประยุกต์ใช้แล้วพูดง่าย ๆ คือ มองพอร์ตของ กบข. เป็นภาพรวมมากขึ้น แทนที่จะยึดติดกับกรอบของสินทรัพย์แต่ละประเภทเพียงอย่างเดียว เพื่อให้สามารถปรับการลงทุนตามโอกาสและความเสี่ยงที่เปลี่ยนไปได้เหมาะสมขึ้น และจะเดินหน้ายกระดับกระบวนการลงทุนให้มีความยืดหยุ่นและทันต่อการเปลี่ยนแปลงของตลาดโลกมากยิ่งขึ้น สำหรับสมาชิก สิ่งสำคัญคือการมีกระบวนการลงทุนที่ยืดหยุ่น แต่ยังคงเป้าหมายระยะยาวและการบริหารความเสี่ยงเป็นหลัก

ลงทุนระยะยาว ควบคู่ความยั่งยืนของประเทศ

นอกจากการพัฒนากระบวนการลงทุนแล้ว กบข. ยังมุ่งยกระดับบทบาทสู่การเป็นผู้นำด้านการลงทุนอย่างยั่งยืน หรือ ESG Leadership ผ่านแนวทาง Active Ownership และการบูรณาการหลัก ESG เข้ากับกระบวนการลงทุน เป้าหมายสำคัญคือ การสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงให้สมาชิก ควบคู่กับการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อเศรษฐกิจ สังคม และความยั่งยืนของประเทศ เพื่อให้เงินลงทุนของสมาชิกไม่ได้เติบโตเพียงในด้านมูลค่า แต่ยังมีส่วนช่วยสร้างอนาคตที่ยั่งยืนให้แก่ประเทศไทย

เตรียม กบข. สู่ Data & AI Organization

อีกหนึ่งก้าวสำคัญคือ การขับเคลื่อน กบข. ให้เป็นองค์กรที่พร้อมก้าวสู่อนาคต หรือ Data & AI Organization ผ่านการวางฐานข้อมูล การพัฒนาคน และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง โดยนำ AI มาประยุกต์ใช้ทั้งด้านการลงทุน การบริการสมาชิก และการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อให้บริการสมาชิกได้รวดเร็วและตรงกับความต้องการมากขึ้น ลดงานซ้ำซ้อนและข้อผิดพลาด รวมถึงสนับสนุนการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ควบคู่กับการกำกับดูแลและตรวจสอบการใช้งานอย่างเหมาะสม

ผลตอบแทนที่ผ่านมา กับปัจจัยที่ต้องติดตามต่อ

ข้อมูลผลตอบแทนของ กบข. ตั้งแต่ต้นปีถึงวันที่ 16 สิงหาคม 2569 ระบุว่า แผนการลงทุนพื้นฐานทั่วไปมีผลตอบแทน 8.08% แผนการลงทุนตามหลักชะรีอะฮ์ 20.41% แผนหุ้นต่างประเทศ 24.19% และแผนหุ้นไทย 34.69% อย่างไรก็ตาม ผลตอบแทนที่เกิดขึ้นเป็นภาพของการลงทุนในช่วงที่ผ่านมา ขณะที่การลงทุนในช่วงที่เหลือของปียังมีหลายปัจจัยที่ต้องติดตาม ทั้งความเสี่ยงในกลุ่ม AI Semiconductor โดยเฉพาะกลุ่มหน่วยความจำ สถานการณ์ภูมิรัฐศาสตร์ เงินเฟ้อและทิศทางดอกเบี้ยนโยบาย ผลตอบแทนตราสารหนี้ระยะยาว กำแพงภาษีการค้า และการเลือกตั้งกลางเทอมของสหรัฐฯ ทั้งนี้ ตัวเลขดังกล่าวเป็นข้อมูล ณ ช่วงเวลาที่ระบุ และผลตอบแทนในอดีตไม่ได้ยืนยันผลตอบแทนในอนาคต





“ กบข. จะเป็นมากกว่าผู้บริหารเงินออม
เพื่อการเกษียณ แต่จะเป็นสถาบันหลัก
ด้านความมั่นคงทางการเงินระยะยาว
ของสมาชิกและประเทศ เราจะขับเคลื่อน
องค์กรด้วยความเข้าใจสมาชิก การลงทุน
อย่างมืออาชีพ และการสร้างคุณค่า
ทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน เพื่อให้สมาชิก
ทุกคนมีเส้นทางสู่การเกษียณที่มั่นคง
พร้อมทำให้เงินลงทุนของ กบข.
เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ”

ดร.ศรพล ตุลยะเสถียร

เลขาธิการคณะกรรมการ กบข.



การพบสมาชิกเริ่มต้นที่จังหวัดภูเก็ต ในงานสัมมนา GPF Mini Fund Fair ณ โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน ซึ่งเป็นการพบสมาชิกในพื้นที่ครั้งแรกหลังเข้ารับตำแหน่ง ภายในงาน ดร.ศรพลได้สื่อสารวิสัยทัศน์ “สร้างอนาคตที่มั่นคงให้กับข้าราชการไทยและประเทศไทย” พร้อมอธิบายทิศทางสำคัญ ทั้งการลงทุนอย่างมืออาชีพ การดูแลสมาชิกให้เหมาะกับแต่ละช่วงชีวิตทางการเงิน และการสร้างวินัยทางการเงินเพื่อให้สมาชิกวางแผนการออมและการลงทุนได้ดีขึ้น โดยภายในงาน สมาชิกยังได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม “เกษียณมีความสุขกับ กบข.” และ “สมาร์ตพอร์ต บอร์ดเกมลงทุน กบข.” พร้อมรับข้อมูล คำแนะนำ และสิทธิประโยชน์จาก กบข. และพันธมิตร เพื่อให้การเตรียมพร้อมสำหรับวัยเกษียณเริ่มลงมือได้ตั้งแต่วันนี้

การลงทุนที่พบสมาชิกในจังหวัดต่าง ๆ ทำให้เสียงสะท้อนและความต้องการของสมาชิกถูกนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดทิศทางการดำเนินงานช่วงครึ่งหลังของปี 2569 ก่อนนำเสนอต่อคณะกรรมการเพื่อรับข้อเสนอแนะ และต่อยอดสู่กรอบแผนดำเนินงานประจำปี 2570 การรับฟังทั้งสมาชิกและคณะกรรมการจึงสะท้อนแนวคิด “ดูแลสมาชิกด้วยความเข้าใจ” ที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนางานในหลายด้าน ตั้งแต่การใช้ข้อมูล การพัฒนาทางเลือกหลังเกษียณ การลงทุน ไปจนถึงเทคโนโลยี เพื่อสนับสนุนความมั่นคงทางการเงินของสมาชิกในระยะยาว

ท้ายนี้ การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยเกษียณของสมาชิกเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้ ทั้งการออมอย่างสม่ำเสมอ การเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะกับเป้าหมาย ระยะเวลา และระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ รวมถึงการทบทวนแผนเมื่อเงื่อนไขชีวิตเปลี่ยนแปลงไป โดยมีข้อมูลและเครื่องมือของ กบข. เป็นตัวช่วย เพราะความมั่นคงในวัยเกษียณไม่ได้เริ่มต้นในวันสุดท้ายของการทำงาน แต่ค่อย ๆ สร้างขึ้นจากการวางแผนและการตัดสินใจตลอดเส้นทางการออม ขณะที่ ก้าวต่อไปของ กบข. จะค่อย ๆ สะท้อนผ่านการดำเนินงานและผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม เพื่อเสริมความมั่นใจให้สมาชิกตลอดเส้นทาง และนำไปสู่วันเกษียณที่มั่นคง ... 

| ดูแลสมาชิกด้วยความเข้าใจ เริ่มจากการรับฟัง

หนึ่งในภารกิจสำคัญภายหลังจากเข้ารับตำแหน่งเลขาธิการ กบข. ของ ดร.ศรพล คือการลงพื้นที่พบสมาชิก เพื่อรับฟังความคิดเห็นและความต้องการโดยตรง พร้อมนำเสียงสะท้อนกลับมาใช้ประกอบการพัฒนาบริการและแนวทางการดูแลสมาชิกให้ตอบโจทย์มากขึ้น



6วิธีเริ่มสร้าง เงินสำรองฉุกเฉิน ให้ทำได้จริง



เคยไหม...ตั้งใจว่าเดือนนี้จะเริ่มเก็บเงินสำรองฉุกเฉิน แต่พอเงินเดือนออก กลับมีค่าใช้จ่ายจำเป็น งาน สวรรค์ และของที่ยากซื้อเข้ามาก่อน สุดท้ายจึงบอกตัวเองว่า “เดือนหน้าค่อยเริ่ม” เรื่องนี้อาจไม่ได้เกิดจากการไม่มีวินัยเพียงอย่างเดียว แต่อาจมาจากธรรมชาติของเราที่มักคิดว่า “เหตุฉุกเฉินคงยังไม่เกิด” “ขอความสุขตรงหน้ามาก่อน” หรือ “ถ้าเกิดขึ้น เดี๋ยวค่อยหาทางจัดการ” เมื่อรู้กันความคิดเหล่านี้แล้ว คลอมนี่ Money Buddy จึงอยากชวนทุกคนมาลงมือสร้างเงินสำรองด้วย 6 วิธีที่ทำได้ไม่ยากในชีวิตจริง

1 มองเงินก้อนนี้เป็นเงิน “ซื้อความอุ่นใจ”



คำว่า “เงินสำรองฉุกเฉิน” อาจฟังดูเคร่งเครียดและชวนให้นึกถึงเรื่องร้ายๆ ลองเปลี่ยนมุมมองว่าเงินก้อนนี้คือ เงินซื้อความอุ่นใจ หรือเงินที่ช่วยรักษาทางเลือกให้ตัวเอง เช่น ช่วยให้ไม่ต้องรีบกู้เงิน ไม่ต้องขายเงินลงทุนในช่วงที่ขาดทุน และไม่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญภายใต้แรงกดดัน แม้วันนี้ยังไม่มีเหตุให้ต้องใช้ แต่การรู้ว่ามีเงินรองรับอยู่ก็ช่วยให้รู้สึกมั่นคงขึ้นได้



มีไว้... เพื่อให้ชีวิตเดินต่อไปได้
ในทุกสถานการณ์

2 จ่ายให้ตัวเองก่อน แล้วให้ระบบช่วยออม



เมื่อเงินเดือนออก ลอง “ออมก่อน ใช้ทีหลัง” โดยกันเงินออมไว้ก่อน แล้วค่อยบริหารค่าใช้จ่ายจากเงินที่เหลือ เริ่มจากจำนวนที่ไม่กดดัน เช่น 300 500 หรือ 1,000 บาท และตั้งโอนอัตโนมัติเข้าบัญชีเงินสำรองทันทีที่เงินเดือนออกวิธีนี้ช่วยให้การออมเป็นเรื่องอัตโนมัติ ไม่ต้องตัดสินใจใหม่ทุกเดือน โดยกำหนดให้ “ความมั่นคงในอนาคต” เป็นหนึ่งในรายจ่ายสำคัญ เพราะเงินที่เก็บไว้วันนี้ คือความอุ่นใจของตัวคุณในวันข้างหน้า



เริ่มง่าย ๆ
แค่ตั้งให้โอนอัตโนมัติ

3 เริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง



เป้าหมายเงินสำรอง 3-6 เท่าของรายจ่ายจำเป็นและการผ่อนหนี้ต่อเดือนอาจดูเป็นเงินก้อนใหญ่ จนทำให้หลายคนยังไม่กล้าเริ่ม ลองแบ่งเป็นเป้าหมายย่อย โดยเริ่มจากเงินก้อนแรก 5,000 หรือ 10,000 บาท แล้วค่อยขยับไปสู่รายจ่ายจำเป็นและการผ่อนหนี้ 1 เดือน เมื่อทำสำเร็จจึงสะสมต่อไปตามกำลัง



ก้าวเล็ก ๆ ที่พาไปไกล

4 แยกบัญชีให้ชัดเจน โอกาสเปลืองใช้



บัญชีรับ
เงินเดือน



บัญชีใช้จ่าย
ประจำวัน



บัญชี
เงินสำรอง

ควรแยกบัญชีเงินสำรองออกจากบัญชีรับเงินเดือนและบัญชีที่ใช้จ่ายประจำ รวมถึงหลีกเลี่ยงการผูกบัญชีนี้กับช่องทางชำระหนี้ที่ใช้ซื้อของในชีวิตประจำวัน บัญชีดังกล่าวควรถอนหรือโอนเงินได้สะดวก เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจริง การแยกบัญชีจะช่วยสร้างระยะห่างระหว่าง “เงินที่มีอยู่” กับ “เงินที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน” ทำให้รักษาเงินสำรองไว้ได้ง่ายขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งความอดทนเพียงอย่างเดียว



แยกไว้ อุ่นใจกว่า

5 เปลี่ยนการออมให้เป็น Challenge สนุก ๆ

Challenge
ออมเงิน 52 สัปดาห์



เริ่ม 10 บาท เพิ่มขึ้น
สัปดาห์ละ 10 บาท
ครบปีมี 13,780 บาท

Challenge
วันตามเลขวัน



วันที่ 1 เก็บ 1 บาท
วันที่ 2 เก็บ 2 บาท
... วันที่ 30 เก็บ 30 บาท
ครบ 30 วัน มี 465 บาท
และเริ่มรอบใหม่ได้

หากการเก็บเงินแบบเดิมทำให้รู้สึกน่าเบื่อ ลองเปลี่ยนให้เป็นเกมที่มีเป้าหมายและความท้าทาย วิธีนี้ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าทีละขั้น ทำให้การออมไม่น่าเบื่อ และสร้างแรงจูงใจให้อยากทำต่อไปจนถึงเป้าหมาย โดยควรเลือก Challenge ที่เหมาะกับกำลังของตัวเอง



เก็บสนุก เห็นผลจริง

6 ให้รางวัลตัวเอง แบบมีขอบเขต



การออมที่ดีไม่จำเป็นต้องทำให้เราเครียดหรือตัดความสุขออกจากชีวิตทั้งหมด ลองแบ่งงบ “ตามใจตัวเอง” ไว้ต่างหาก อย่างชัดเจน เช่น สัปดาห์ละ 500 บาท สำหรับอาหารที่ชอบกิน งานอดิเรก หรือของที่ชอบได้ เมื่อแบ่งเงินไว้ชัดเจน ทั้งส่วนออมและส่วนใช้ เราก็สามารถใช้เงินเพื่อความสุขได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องรู้สึกผิด ที่สำคัญคือ เมื่อใช้จบส่วนนี้ครบแล้ว ควรรอรอบใหม่และไม่นำเงินสำรองออกมาเติม



ชีวิตก็ต้องมีความสุข
ในแบบที่ไม่กระทบเป้าหมาย

วันนี้...ลองเลือก 1 วิธีก็พอ

☐ ตั้งโอนอัตโนมัติ 300 บาท ☐ เปิดบัญชีเงินสำรอง ☐ เริ่ม Challenge ออมเงิน

มาถึงตรงนี้จะเห็นว่าการมีเงินสำรองฉุกเฉินไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเงินก้อนใหญ่ แต่ควรเริ่มจากจำนวนที่ทำไหวและทำอย่างต่อเนื่อง ลองเลือกเพียง 1 วิธีที่เหมาะสมกับตัวเองแล้วลงมือทันที เช่น ตั้งโอนอัตโนมัติเดือนละ 300 บาท เปิดบัญชีแยกสำหรับเงินสำรอง หรือเริ่ม Challenge ออมเงิน แม้จะเป็นเงินไม่มากแต่ทุกบาทที่เก็บไว้คือจุดเริ่มต้นของความมั่นคง

เมื่อเริ่มสร้างเงินสำรองและการเงินระยะสั้นเริ่มมั่นคงขึ้นแล้ว อย่าลืมทบทวนเป้าหมายระยะยาวควบคู่กันไป สำหรับสมาชิก กบข. การออมเพิ่มกับ กบข. เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการสะสมเงินระยะยาวเพื่อวัยเกษียณ โดยควรแยกหน้าที่ของเงินทั้งสองก้อนให้ชัดเจน เงินสำรองฉุกเฉินมีไว้รับมือเหตุจำเป็นระหว่างทาง ส่วนเงินออมเพิ่มกับ กบข. มีไว้สะสมเพื่อชีวิตหลังเกษียณ

เมื่อเงินสำรองเริ่มเป็นรูปเป็นร่างและสภาพคล่องของคุณพร้อมขึ้นแล้ว ลองเปิดแอป กบข. My GPF Application เพื่อตรวจสอบอัตราการออมของตัวเอง และพิจารณาว่า “คุณพร้อมออมเพิ่มอีก 1% หรือไม่” หากยังไม่พร้อม ลองเริ่มจากการดูแลเงินสำรองให้เหมาะกับชีวิตของคุณก่อน แล้วค่อยทบทวนเรื่องออมเพิ่มเมื่อการเงินคล่องตัวขึ้น เพราะการวางแผนที่ดีไม่ใช่การทำทุกอย่างให้ได้พร้อมกัน แต่คือการเตรียมพร้อมให้เหมาะกับชีวิตของตัวเอง ทั้งสำหรับเหตุจำเป็นในวันนี้และชีวิตหลังเกษียณในวันข้างหน้า ... 



เงินสำรองฉุกเฉิน... ควรเก็บอย่างไร ไม่ให้เสียโอกาสลงทุน

เมื่อพูดถึง "เงินสำรองฉุกเฉิน" เชื่อว่าหลายคนคงพอรู้จักกันดี ไม่ว่าจะเป็น เงินเก็บที่สามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝัน หรือ เงินที่เหมือนกันจนรับแรงกระแทกยามการเงินเกิดวิกฤต ช่วยให้เจ็บตัวน้อยที่สุด แต่เชื่อว่าใครอีกหลายคนอาจจะยังไม่เห็นความจำเป็นว่าเราต้องมีเงินตัวนี้ทำไม คอลัมน์ลงทุนลงทุนฉบับนี้ จะชวนคุณมาทำความเข้าใจเรื่องเงินสำรองฉุกเฉินให้ลึกยิ่งขึ้นว่าทำไมเงินก้อนนี้จึงจำเป็น และควรบริหารจัดการอย่างไรให้พร้อมรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดคิดได้อย่างเหมาะสม



ทำไมต้องมีเงินสำรองฉุกเฉิน



พร้อมรับมือเหตุฉุกเฉิน

รองรับค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น
เช่น เจ็บป่วย อุบัติเหตุ
หรือเหตุฉุกเฉินต่าง ๆ



ลดโอกาสก่อหนี้

มีเงินสำรอง
ช่วยให้ไม่ต้องก่อหนี้
เมื่อมีค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน



ไม่ต้องขายเงินลงทุน ผิดจังหวะ

ไม่ต้องรีบขายสินทรัพย์
ในช่วงที่ตลาดไม่ดี



ช่วยให้ใจสงบ ตัดสินใจได้ดีขึ้น

มีเงินรองรับ ทำให้คิดอย่างมีสติ
และรับมือสถานการณ์ได้ดีกว่า

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเงินสำรองฉุกเฉิน ไม่ใช่เงินที่เก็บไว้เพื่อสร้างความร่ำรวย แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้เงินก้อนนั้นนอนนิ่งเฉย ๆ เพราะจะ "เสียโอกาส" ในการสร้างผลตอบแทน ดังนั้น แก่นความสำคัญของการบริหารเงินสำรองฉุกเฉินอย่างมืออาชีพ คือ "สภาพคล่องต้องดี ผลตอบแทนต้องดี และความเสียดังต้องเหมาะสม" แล้วควรแบ่งเงินก้อนนี้อย่างไร และเก็บไว้ที่ไหน จึงจะตอบโจทย์ทั้งสามด้าน?

อันดับแรก คุณต้องรู้ตัวเลขเป้าหมายที่ชัดเจนก่อนว่า จะต้อง มี "เงินสำรองฉุกเฉิน" เท่าไหร่? โดยทั่วไปควรมีเงินสำรองฉุกเฉินประมาณ 3-6 เท่าของรายจ่ายจำเป็นและภาระผ่อนหนี้ต่อเดือน เช่น ค่าใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพ ภาระผูกพันทางการเงินและหนี้สิน และค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่น ๆ (ไม่รวมค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย) ทั้งนี้ จำนวนที่เหมาะสมอาจมากกว่า 6 เดือนได้ หากมีรายได้ไม่แน่นอนหรือมีความเสี่ยงที่ต้องรับมือมากขึ้น ต่อมา ควรกำหนดหลักการบริหารแบบจัดสรรเป็นส่วน ๆ เพื่อไม่ให้เสียโอกาสในการลงทุน เราไม่จำเป็นต้องเก็บเงินสำรองฯ ทั้งก้อนไว้ในที่เดียวกัน แต่ควรแบ่งเงินออกเป็นส่วน ๆ ตามลำดับความจำเป็นในการใช้เงิน ดังนี้

= เป้าหมายเงินสำรองฉุกเฉิน = 3 - 6 เท่า =

ของรายจ่ายจำเป็น + ภาระผ่อนหนี้ต่อเดือน

หากรายได้ไม่แน่นอน อาจต้องมากกว่า 6 เดือน

ส่วนที่ 1 พร้อมใช้ทันที

สำหรับค่าใช้จ่าย 1-2 เดือนแรก

- ✓ ถอนใช้ได้ทันที 24 ชม.
- ✓ ความเสี่ยงต่ำ เน้นรักษาเงินต้น และมีสภาพคล่องสูง
- ✓ เหมาะกับ E-Savings / บัญชีออมทรัพย์ดิจิทัล
- ✓ ควรตรวจสอบดอกเบี้ยและเงื่อนไขก่อนเลือก



ส่วนที่ 2 ยังไม่ต้องใช้ทันที

สำหรับเดือนที่ 3-6

- ✓ เพิ่มโอกาสรับผลตอบแทน ต่อยอดเงินสำรองระยะถัดไป
- ✓ ยังเน้นความเสี่ยงต่ำ และความผันผวนต่ำ
- ✓ ตัวอย่าง: Money Market Fund / กองทุนตราสารหนี้ระยะสั้น
- ✓ ควรดู Fund Fact Sheet และระยะเวลาขายคืน

✓ Checklist

ลองเช็กเงินสำรองของคุณวันนี้

- ☐ มีพอ 3-6 เดือนหรือยัง
- ☐ เงิน 1-2 เดือนแรก พร้อมใช้ทันทีหรือไม่
- ☐ เงินส่วนที่ยังไม่ต้องใช้ วางไว้เหมาะสมหรือยัง

จัดให้ถูกที่
เงินก็พร้อมใช้
และไม่เสียโอกาส
ระหว่างรอ

เริ่มต้นด้วยเงินสำรองฉุกเฉิน
ช่วยให้คุณมีความมั่นคง
พร้อมรับมือเหตุการณ์ไม่คาดคิด
และยังเปิดโอกาสให้เงินของคุณ
เติบโตไปในอนาคตได้อย่างมั่นใจ

ทำวันนี้ เมื่อมีเงินสำรองฉุกเฉินเพียงพอแล้ว อย่าลืมวางแผนเกษียณด้วยการ “ออมเพิ่ม กบข.” ซึ่งช่วยเพิ่มเงินออมเพื่อวัยเกษียณและใช้สิทธิประโยชน์ทางภาษีได้ตามหลักเกณฑ์ หากต้องการคำปรึกษา สามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ผ่านแอป กบข. My GPF Application เลือกวันเวลาที่สะดวกเพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับได้เลย ...

Tips จำง่าย ท้ายคอลัมน์

เงินสำรองฉุกเฉิน มีพอ • แบ่งถูก • พร้อมใช้

1 มีพอ



เป้าหมาย
3 - 6 เท่า
ของรายจ่ายจำเป็น
+ ภาระผ่อนหนี้ต่อเดือน

รายได้ไม่แน่นอน
อาจต้องมากกว่า 6 เดือน

2 แบ่งถูก



1-2 เดือนแรก
พร้อมใช้ทันที
เช่น บัญชี E-Savings



เดือนที่ 3-6
เพิ่มโอกาสรับผลตอบแทน
เช่น Money Market Fund /
กองทุนตราสารหนี้ระยะสั้น
 ควรดูความเสี่ยงและเงื่อนไข
ขายคืนก่อนลงทุน

3 พร้อมใช้

เงินฉุกเฉินต้องไม่เสี่ยงเกินไป
และไม่ติดล็อกานถอนยาก

หลีกเลี่ยงสำหรับเงินที่ต้องพร้อมใช้
 หุ่น กองทุนหุ้น คลิปโตฯ

GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)