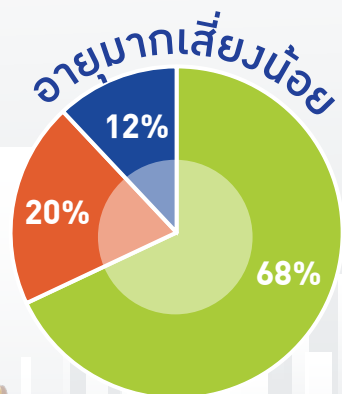
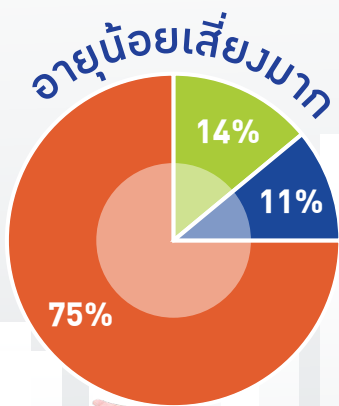


เจาะลึกแผนสมดุลตามอายุ เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใหม่!



6 เรื่องสำคัญที่ผู้เกษียณควรรู้

รวมสิ่งที่คนอายุเกิน 60 ปี
อยากบอกคนรุ่นหลังให้รู้

รู้จักตัวเอง เข้าใจการลงทุน

GPF EXPERIENCE

6 เรื่องสำคัญ
ที่ผู้เกษียณควรรู้

Deal 4 You

ดีลส่วนลดน่ารัก
ต้อนรับหน้าร้อน

เรื่องจากปก

เจาะลึกแผนสมดุลตามอายุ
เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใหม่

Money Buddy

รวมสิ่งที่คุณอายุเกิน 60 ปี
อยากบอกคนรุ่นหลังให้รู้

ลงทุนลงทุน

รู้จักตัวเอง เข้าใจการลงทุน

Wow

เคล็ดลับจัดการภาวะสมองตัน...
ในวันที่คิดงานไม่ออก

เรื่องท้ายเล่ม

อภิเดช! 33 ประเทศ
ไม่ต้องขอวีซ่า สำหรับคนไทย



Mar 2023

กบข. ได้มีการศึกษาและทบทวนการจัดสรรการลงทุนระยะยาว (SAA) และระยะกลาง (MTAA) มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการศึกษาและจัดทำ SAA ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการขยายผลแผนงานยุทธศาสตร์ กบข. ในปี 2565 ภายใต้เป้าหมายทวีค่าเงินออมให้กับสมาชิก ด้วยการศึกษาค้นคว้าเชิงลึกเพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการบริหารแผนสมดุลตามอายุให้มีพอร์ตการลงทุนในแต่ละช่วงอายุที่เหมาะสม และช่วยลดการสูญเสียโอกาสในการทวีค่าเงินออมให้กับสมาชิกบรรจุนั้นที่ไม่ใช้สิทธิ์เลือกแผนการลงทุน กบข. ได้กำหนดให้ “แผนสมดุลตามอายุ” เป็นแผนการลงทุนเริ่มแรก ซึ่งมีผลบังคับแล้วในกฎหมาย กบข. ฉบับใหม่

วารสาร กบข. ฉบับนี้จะมา “เจาะลึกแผนสมดุลตามอายุ เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใหม่!” ให้ติดตามอ่านไปด้วยกันในคอลัมน์เรื่องจากปก นอกจากนี้ยังมีสาระความรู้ดี ๆ ที่นำมาฝากกันอีกเช่นเคย ไม่ว่าจะเป็น “รวมสิ่งที่คุณอายุเกิน 60 ปี อยากบอกคนรุ่นหลังให้รู้” และ “รู้จักตัวเอง เข้าใจการลงทุน” ที่ไม่อยากให้คุณพลาด

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า...

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
นันท์นภัส จันทเสรินทร์
พรกมล ชัยอนันต์
วีรญา พิสุทธิพิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทองไช้
กัญญา ศิริวรรณ
ชนัชชก อยู่ชวณัช



6 เรื่องสำคัญ ที่ผู้เกษียณควรรู้



ในทุกๆ ปี จะมีข้าราชการที่เป็นสมาชิก กบข. ครบอายุเกษียณและต้องทำเรื่องขอรับเงิน กบข. คืนกลับไป ซึ่งมีสมาชิกจำนวนไม่น้อยที่มีข้อสงสัยต่างๆ ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไร สิทธิการรับเงินมีอะไรบ้าง เงินที่ได้จะต้องเสียภาษีหรือไม่ ขั้นตอนการรับเงินคืนนั้นเป็นเช่นไร ระยะเวลาในการรอรับเงินนานแค่ไหน และสามารถติดตามการจ่ายคืนได้ทั้งช่องทางใด ไปจนถึงถ้าจะออมต่อกับ กบข. มีเงื่อนไขอย่างไรบ้าง คอลัมน์ GPF EXPERIENCE จึงไม่รอช้า! รวบรวมข้อมูลสำคัญที่ผู้เกษียณควรรู้มาฝากกันในฉบับนี้ เพื่อให้สมาชิกที่กำลังเกษียณอายุได้นำไปใช้เป็นแนวทางดำเนินการ หรือเตรียมตัวล่วงหน้าสำหรับการวางแผนบริหารเงินที่ได้หลังเกษียณนี้ให้คุ้มค่าที่สุด

เรื่องที่ 1 สิทธิการรับเงิน

เมื่อประกาศเกษียณมีผลใช้บังคับ สมาชิกเกษียณจะถือว่าสิ้นสุดการเป็นสมาชิก กบข. และมีสิทธิได้รับเงิน 2 ทาง คือ เงินจากภาครัฐที่กรมบัญชีกลางเป็นผู้ดำเนินการจ่ายเงินให้ ได้แก่ เงินบำเหน็จ หรือ เงินบำนาญ (เลือกรับตามสิทธิ) และอีกทางคือ ได้รับเงินจาก กบข. ด้วย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- 1 กรณีสมาชิกมีสิทธิรับและเลือกรับบำเหน็จจากภาครัฐ จะได้รับเงินจาก กบข. ในส่วนของ เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ และผลประโยชน์ตอบแทนของเงินดังกล่าว
- 2 กรณีสมาชิกมีสิทธิรับและเลือกรับบำนาญจากภาครัฐ จะได้รับเงินจาก กบข. ในส่วนของ เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ เงินประเดิม (ถ้ามี) เงินชดเชย และผลประโยชน์ตอบแทนของเงินดังกล่าว

เรื่องที่ 2 สิทธิประโยชน์ทางภาษี

เมื่อสิ้นสุดสมาชิกภาพ สมาชิกที่เกษียณอายุราชการจะได้รับยกเว้นภาษี เนื่องจากเข้าเหตุตามประกาศอธิบดีกรมสรรพากรเกี่ยวกับภาษีเงินได้ (ฉบับที่ 189) ดังนั้น สมาชิกที่เกษียณอายุ เมื่อได้รับเงินคืนจาก กบข. ไปแล้ว เงินที่ได้รับคืนจาก กบข. ไม่ต้องนำไปคำนวณเป็นรายได้เพื่อเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา รวมถึงสมาชิกยังสามารถนำเงินสะสม และเงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) ไปลดหย่อนภาษีในปีภาษีที่เกษียณได้อีกด้วย



เรื่องที่ 3 ขั้นตอนการขอรับเงินคืนจาก กบข.

สำหรับสมาชิกที่เกษียณอายุราชการ สามารถยื่นขอรับเงินบำเหน็จบำนาญและเงิน กบข. ล่วงหน้าได้ 8 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์เป็นต้นไป โดยสมาชิกสามารถทำผ่านระบบ Digital Pension ที่เป็นระบบของกรมบัญชีกลางได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกจะต้องติดต่อส่วนราชการต้นสังกัด เพื่อทำเรื่องขอรับเงินคืน ซึ่งเจ้าหน้าที่หน่วยงานสามารถทำผ่านระบบ Digital Pension ของกรมบัญชีกลางได้เช่นกัน โดยหากทำผ่านระบบ Digital Pension จะไม่ต้องจัดส่งเอกสารมายัง กบข. แต่ถ้าไม่ทำผ่านระบบดังกล่าว สามารถจัดทำเป็นเอกสารการขอรับเงินคืนและแนบเอกสารประกอบการยื่นเรื่องมายัง กบข. โดยใช้เอกสารดังนี้

กรณีรับบำนาญ

- แบบ กบข. รง 008/1/2555
- สำเนาคำสั่งออก พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้องเป็นลายเซ็นสด
- สำเนาหนังสือสั่งจ่ายบำนาญ พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้องเป็นลายเซ็นสด
- สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก พร้อมสมาชิกรับรองสำเนาถูกต้องเป็นลายเซ็นสด

สำหรับสมาชิกที่ถ่ายโอนไปสังกัดส่วนท้องถิ่น จะต้องใช้เอกสารเพิ่มเติมดังนี้

- สำเนาคำสั่งโอนไปท้องถิ่น พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง
- สำเนาคำสั่งการสั่งจ่ายบำนาญ (ซึ่งเป็นคำสั่งที่ผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นคนลงนาม และเป็นหนังสือตราครุฑ)
- แบบคำนวณ บท. 4 (คือรายละเอียดการคำนวณบำนาญสูตร กบข.) เจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง
- สมุดประวัติ / ก.พ.7 ฉบับจริง (กรณีรับบำนาญ)

กรณีรับบำเหน็จ

- แบบ กบข. รง 008/1/2555
- สำเนาคำสั่งออก พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้องเป็นลายเซ็นสด
- สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก พร้อมสมาชิกรับรองสำเนาถูกต้องเป็นลายเซ็นสด



โดยเมื่อหน่วยงานต้นสังกัดตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารแล้ว ให้จัดส่งมายัง กบข. ที่ส่วนงานการจ่ายเงินคืนสมาชิกพันสภาพ ตู้ ปณ. 12 ปณ.สาทร กรุงเทพฯ 10341

เรื่องที่ 4 ระยะเวลาในการรับเงินคืน

กรณีส่งข้อมูลหรือเอกสารการขอรับเงินคืนมายัง กบข. ก่อนวันที่ 30 กันยายน ของทุกปี กบข. จะตรวจสอบข้อมูลหรือเอกสาร หากถูกต้องครบถ้วน ในวันทำการวันแรกหลังจากวันที่ 30 กันยายน กบข. จะคำนวณเงินเพื่อจ่ายเงินโดยใช้มูลค่าต่อหน่วย (NAV/Unit) ของวันดังกล่าว และจ่ายเงินคืนภายใน 7 วันทำการ กรณี กบข. ได้รับเอกสารหลังวันที่ 30 กันยายน สมาชิกจะได้รับเงินคืนภายใน 7 วันทำการ หลังจาก กบข. ได้รับข้อมูลหรือเอกสารที่ตรวจสอบแล้ว ครบถ้วนถูกต้อง ทั้งนี้ หลังจาก กบข. ทำการจ่ายเงินคืนให้แก่สมาชิกแล้ว กบข. จะแจ้งให้สมาชิกทราบผ่านข้อความ SMS และข้อความแจ้งเตือน (Notification) ของ My GPF Application รวมถึง จัดส่งหนังสือแจ้งการจ่ายเงินคืน พร้อมใบแจ้งยอด ให้แก่สมาชิกตามที่อยู่สมาชิกระบุไว้ในการขอรับเงินคืน

เรื่องที่ 5 การติดตามสถานะการจ่ายเงินคืน

สามารถติดตามได้ที่

- 1 My GPF Application ผ่าน เมนู “คุยกับบอท” เลือก “การขอรับเงินคืน” เลือก “ติดตามสถานะขอรับเงิน”
- 2 LINE กบข. @gpfcommunity
- 3 Contact Center โทร 1179 กด 6



เรื่องที่ 6 การเลือกรับเงิน

สมาชิกสามารถเลือกที่จะรับเงินคืนจาก กบข. ทั้งจำนวน หรือจะเลือกฝากให้ กบข. บริหารเงินต่อไปโดยเลือกใช้ “บริการออมต่อ” กับ กบข. หากสมาชิกยังไม่มีแผนใช้เงินก้อนหลังเกษียณทันที และอยากมีเงินอีกส่วนหนึ่งที่ยังสามารถงอกเงยต่อได้ด้วยการลงทุน หรือเพื่อรอจังหวะเวลาให้ได้มูลค่า NAV ที่พอใจ โดยรูปแบบของบริการออมต่อมีให้เลือก 4 รูปแบบ ดังนี้

บริการ “ออมต่อ” มี 4 รูปแบบ รูปแบบไหน เหมาะกับใคร?

รูปแบบ	เหมาะสำหรับ
 แบบที่ 1 ออมต่อกักรจำนวน คือ เลือกฝากเงินไว้กับ กบข. นำไปลงทุนสร้าง ดอกผลให้ต่อ	ผู้ที่ยังไม่มีแผนใช้เงินออมที่ได้รับเมื่อออกจากราชการและไม่อยาก นำเงินไปลงทุนเอง ต้องการให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยจัดการลงทุนให้
 แบบที่ 2 กทยอยรับเงินเป็นงวดๆ คือ เลือกออมต่อโดยให้ กบข. กทยอยจ่ายคืนให้เป็นงวดๆ เช่นรับทุกเดือน ทุก 3 เดือน 6 เดือน หรือ ปีละครั้ง โดยช่วงที่ กทยอยรับเงินคืนเป็นงวดนี้เงินส่วนที่ยังอยู่ในกองทุนก็ยังคงได้รับ ผลตอบแทนการลงทุนตลอดด้วย	ผู้ที่มีความต้องการใช้เงินอย่างต่อเนื่อง หรือเป็นรายงวดคล้าย บ้านเช่า ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่งอกเงยจากเงินออม ในส่วนที่ กบข. ยังคงบริหารจัดการให้อยู่
 แบบที่ 3 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ คือ แบ่งบางส่วนรับคืนไปก่อน 1 ก่อน ส่วนที่เหลือฝากให้ กบข. ลงทุนให้ต่อและขอรับคืนเป็นก้อนภายหลัง	ผู้ที่มีแผนการใช้เงินเพียงจำนวนหนึ่งส่วนที่เหลือยังคงประสงค์ให้ กบข. บริหารจัดการต่อไป
 แบบที่ 4 ขอรับเงินบางส่วน ที่เหลือทยอยรับเงิน เป็นงวดๆ คือ มีลักษณะเหมือนแบบที่ 2 และ 3 ผสมกัน คือ รับคืนบางส่วน ไปก่อนก่อนนี้ ส่วนที่เหลือฝากให้ กบข. ลงทุนให้ต่อโดยให้ กบข. กทยอยจ่ายคืนเป็นงวด	ผู้ที่มีแผนการใช้เงินก่อนเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือทยอยใช้ ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่งอกเงยจากเงินออมในส่วนที่ กบข. ยังคงบริหารจัดการให้อยู่

ประโยชน์ของบริการออมต่อ

สร้างผลตอบแทนจากการลงทุน และผลประโยชน์ที่ได้รับสมาชิกจะได้รับการยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา หรือ ออมต่อเพื่อ รอจังหวะเวลาให้ได้มูลค่า NAV ที่พอใจ

ข้อควรรู้ก่อนออมต่อ

- 1 การฝากออมต่อต้องมียอดเงินในบัญชีไม่ต่ำกว่า 35,000 บาท ณ วันที่ แจ้งความประสงค์ออมต่อ
 - 2 ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อไม่สามารถส่งเงินสะสมเพิ่มได้
 - 3 เงินที่ฝากออมต่อคือการซื้อหน่วยลงทุนตามแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือก จำนวนหน่วยจะแสดงในบัญชีให้แก่สมาชิก โดยผลประโยชน์ที่ได้จะแสดง จากมูลค่าต่อหน่วยที่มีมูลค่าเพิ่ม และอาจจะมีการมีมูลค่าต่อหน่วย จะต่ำกว่าวันก่อนหน้า
 - 4 ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการออมต่อได้ ปีละ 2 ครั้ง ตามปีปฏิทิน และหากต้องการขอรับเงินคืนเกินกว่าที่กำหนด สมาชิกจะต้องทำบันทึกแจ้งความประสงค์กรณีขอรับเงินคืน โดยระบุ วัตถุประสงค์ในการขอรับและจัดส่งมายัง กบข.
 - 5 กบข. จะโอนเงินคืนโดยเข้าบัญชีธนาคารเท่านั้น และจะหักค่าธรรมเนียม การโอนจากผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อตามที่เกิดขึ้นจริง
 - 6 ผู้ออมต่อจะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา กรณีออกจากราชการ ด้วยเหตุเกษียณ เหตุสูงอายุ เหตุทุพพลภาพ เหตุทดแทน และลาออก ตามโครงการเกษียณก่อนกำหนด (Early Retire) และถ้าไม่ใช่กรณีดังกล่าวจะได้รับการยกเว้นภาษีเมื่อออมต่อทั้งจำนวนจนถึงอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ หรือเกิดทุพพลภาพ หรือเสียชีวิตก่อน 60 ปี
 - 7 กบข. จะบริหารเงินของผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อ ตามแผนการลงทุน สุดท้ายก่อนพ้นสมาชิกภาพ และผู้ออมต่อสามารถเปลี่ยนแผนการลงทุน ได้ 12 ครั้ง ตามปีปฏิทิน
 - 8 ผู้ออมต่อควรเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเอง ตามระดับความเสี่ยง ที่ยอมรับ และทบทวนแผนการลงทุนก่อน เพื่อให้เข้าใจระดับความเสี่ยง และผลตอบแทนของแต่ละแผนรวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อมูลค่าทรัพย์สิน เช่น อัตราดอกเบี้ย สภาพการณ์การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ ฯลฯ และทำ แบบประเมินความเสี่ยงจากแบบสอบถามที่เว็บไซต์ www.gpf.or.th หรือ My GPF Application
 - 9 ผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการออมต่อสามารถผันแปรไปตามผลการ ดำเนินงานของ กบข. และภาวะเศรษฐกิจ
 - 10 กรณีผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อเสียชีวิต กบข. จะจ่ายเงินให้ผู้จัดการ มรดกเท่านั้น
- อย่างไรก็ตาม สำหรับสมาชิกเกษียณที่มีความกังวลเกี่ยวกับ สถานการณ์การลงทุน สามารถขอรับคำปรึกษาเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจรับเงินคืน หรือใช้บริการ “ออมต่อ” กับ กบข. เพื่อรอ จังหวะรับเงินคืน โดยสามารถขอคำปรึกษาการเลือกรูปแบบของบริการ ออมต่อ และแผนการลงทุน กับศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน โดยใช้บริการ ได้ง่าย ๆ ผ่าน My GPF Application เพียงเข้าไปที่หน้ารวมเมนู แล้ว กดเลือกเมนู “นัดหมายปรึกษา” จากนั้นเลือกหัวข้อที่ต้องการปรึกษา พร้อมระบุช่วงเวลาที่เหมาะสมให้เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับ โดยไม่มี ค่าใช้จ่ายใดๆ

มาเตรียมตัวเกษียณให้พร้อม...ไปด้วยกัน ... 



ออมเพิ่มดี มีแต่ได้!

สมาชิกที่ออมเพิ่มระหว่าง 1-11% แจ้งออมเพิ่มกับ กบข. อีกที่ % ก็ได้
โดยแจ้งออมเพิ่มผ่าน LINE กบข. หรือ My GPF Application
ตั้งแต่วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2566 เป็นต้นไป และหน่วยงานต้นสังกัด
ต้องนำส่งเงินออมเพิ่มเข้า กบข. ภายในวันที่ 28 เมษายน 2566

มีสิทธิได้หลายต่อ!

ได้! ประหยัดภาษีทุกปี

ได้! GPF Point **50** คะแนน
(10,000 คะแนน)

ได้! ลุ้นรับส่วนลด
Lotus's **50** บาท
(300 บาท)



ประกาศผลผู้โชคดีวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ทาง LINE กบข.

*คำตัดสินของ กบข. ถือเป็นที่สุด

*สงวนสิทธิ์การร่วมกิจกรรมสำหรับสมาชิกที่ออมเพิ่มระหว่าง 1-11% ของเงินเดือน ณ วันที่จัดกิจกรรม



ดีลส่วนลดน่ารัก ต้อนรับหน้าร้อน

หน้าร้อนต้องน่ารัก! Deal4You ฉบับนี้จึงมีดีลส่วนลดน่ารักต้อนรับหน้าร้อน
มามอบให้สมาชิก กบข. ทุกท่าน



ดีลที่หนึ่ง สมาชิก กบข. รับส่วนลด 20 บาท

เมื่อซื้อสินค้า 200 บาทขึ้นไป/ใบเสร็จฯ ที่ร้าน go! WOW ร้านจำหน่ายสินค้าเบ็ดเตล็ดราคาน่ารัก



ร้าน go! WOW เป็นร้านที่มีสินค้าหลากหลาย ครบครัน
ทุกความต้องการ คำนวณในราคาถูกที่สุด ไม่ว่าจะเป็นสินค้า
หมวดหมู่เครื่องเขียน-งานฝีมือ เสริมความงาม ไฟฟ้า-แสง
สว่าง ของแต่งบ้าน ของขวัญ ทำความสะอาด-ซักผ้า เครื่องมือ
ช่าง อุปกรณ์ห้องน้ำ ของเล่น อุปกรณ์จัดเก็บ ประดับยนต์
จัดแต่งสวน อุปกรณ์กีฬา เครื่องครัว ไอที และท่องเที่ยว-
เดินทาง



ดีลที่สอง ใช้แล้วน่ารักซัวร์! สมาชิก กบข. รับส่วนลด 5%

เมื่อซื้อสินค้าครบ 500 บาท/ใบเสร็จฯ ดีลส่วนลดจากร้าน All About You

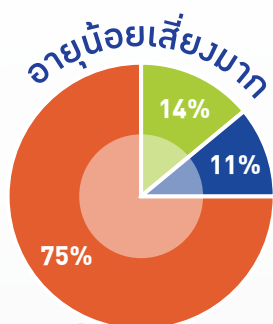


ร้าน All About You เป็นร้าน Multi Brand ผู้คัดสรร
นำเข้า และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ความงามที่เป็น Organic และ
Natural ซึ่งปราศจากสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง
ทุกมุมโลก

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมพร้อมกดรับสิทธิ์ได้ง่ายๆ ที่ เมนูสิทธิพิเศษ และ GPF Point
บน My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity

หมายเหตุ : เงื่อนไขของทุกสิทธิพิเศษ เป็นไปตามที่กำหนด สวอนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

เจาะลึกแผนสมดุลตามอายุ เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใหม่!



ประเทศไทยกำลังเดินหน้าเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี และจากสถิติพบว่าอายุเฉลี่ยของคนไทยมีแนวโน้มยืนยาวขึ้น ซึ่งปัจจุบันมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 75 ปี และคาดการณ์ว่าในปี 2568 อายุของคนไทยโดยเฉลี่ยจะอยู่ที่ประมาณ 85 ปี ดังนั้นเมื่อคนเรามีอายุยืนยาวขึ้นก็ต้องใช้ชีวิตหลังเกษียณยาวนานขึ้น อีกทั้งอัตราเงินเฟ้อที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทำให้ค่าครองชีพหรือข้าวของเครื่องใช้ยังมีราคาแพงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยนี้ล้วนส่งผลทำให้เราจำเป็นต้องเตรียมเงินไว้สำหรับรองรับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นเพื่อให้เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณที่ยืนยาวมากขึ้นนั่นเอง

เพื่อรับมือกับสังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบของประเทศไทย กบข. จึงได้มีการทบทวนสมมติฐานการจัดสรรเงินลงทุนระยะยาว (Strategic Asset Allocation: SAA) ของแผนสมดุลตามอายุในปัจจุบันของ กบข. เปรียบเทียบกับกองทุนบำนาญระดับโลก และทำการวิจัยความเพียงพอของการใช้ชีวิตหลังเกษียณ ซึ่งเป็นที่มาของการปรับสัดส่วนการลงทุนของแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) โดยมุ่งหวังให้สมาชิกสะสมผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว เพิ่มโอกาสให้สมาชิกมีเงินเกษียณเพิ่มขึ้นเพื่อใช้ชีวิตในยามเกษียณได้อย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ

รู้จัก “แผนสมดุลตามอายุ”
สัดส่วนใหม่

แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) ยังคงใช้หลักการบริหารเงินลงทุน "อายุน้อยเสี่ยงมาก อายุมากเสี่ยงน้อย" เช่นเดิม แต่มีการเปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนในหุ้นของแต่ละช่วงอายุใหม่ ตั้งแต่เริ่มต้นทำงานจนถึงอายุ 51 ปี จะมีสัดส่วนการลงทุนในหุ้นประมาณ 75% เนื่องจากสมาชิกยังมีระยะเวลาการลงทุนที่ยาวนานกว่าจะเกษียณ จึงสามารถรับความเสี่ยงจากความผันผวนของราคาได้เพื่อเพิ่มโอกาสรับผลตอบแทนเพิ่มขึ้นในระยะยาว หลังจากนั้นจะทยอยปรับลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้นลงปีละ 6% ตามอายุของสมาชิกที่เพิ่มขึ้น โดยสัดส่วนการลงทุนหุ้นในช่วงอายุก่อนเกษียณ 59-60 ปี จะมีสัดส่วนการลงทุนในหุ้นเหลือ 20% เพื่อลดความผันผวนของยอดเงินในบัญชีสมาชิก นอกจากนี้ กบข. ยังมีแผนสมดุลตามอายุที่ปรับสัดส่วนใหม่ สำหรับสมาชิกที่เกษียณอายุ 65 ปี และ 70 ปี ให้เลือกตามอายุเกษียณได้ โดยช่วงอายุที่เริ่มลดสัดส่วนหุ้นจะมีความแตกต่างกันตามตารางข้างล่างนี้

แผนสมดุลตามอายุใหม่ (สัดส่วนใหม่)
สำหรับสมาชิกที่เกษียณอายุ 60 ปี บริบูรณ์

อายุ	% การแบ่งตามแผนลงทุน		สรุปสัดส่วนสินทรัพย์ลงทุน		
	หุ้น 75	หุ้น 20	หุ้น	ตราสารหนี้	สินทรัพย์อื่น
ไม่เกิน 51 ปี	100	0	75%	14%	11%
เกิน 51 ปี แต่ไม่เกิน 52 ปี	89	11	69%	20%	11%
เกิน 52 ปี แต่ไม่เกิน 53 ปี	78	22	63%	26%	11%
เกิน 53 ปี แต่ไม่เกิน 54 ปี	67	33	57%	32%	11%
เกิน 54 ปี แต่ไม่เกิน 55 ปี	56	44	51%	38%	12%
เกิน 55 ปี แต่ไม่เกิน 56 ปี	44	56	44%	44%	12%
เกิน 56 ปี แต่ไม่เกิน 57 ปี	33	67	38%	50%	12%
เกิน 57 ปี แต่ไม่เกิน 58 ปี	22	78	32%	56%	12%
เกิน 58 ปี แต่ไม่เกิน 59 ปี	11	89	26%	62%	12%
เกิน 59 ปี	0	100	20%	68%	12%

แผนสมดุลตามอายุใหม่ (สัดส่วนใหม่)
สำหรับสมาชิกที่เกษียณอายุ 65 ปี บริบูรณ์

อายุ	% การแบ่งตามแผนลงทุน		สรุปสัดส่วนสินทรัพย์ลงทุน		
	หุ้น 75	หุ้น 20	หุ้น	ตราสารหนี้	สินทรัพย์อื่น
ไม่เกิน 56 ปี	100	0	75%	14%	11%
เกิน 56 แต่ไม่เกิน 57 ปี	89	11	69%	20%	11%
เกิน 57 แต่ไม่เกิน 58 ปี	78	22	63%	26%	11%
เกิน 58 แต่ไม่เกิน 59 ปี	67	33	57%	32%	11%
เกิน 59 แต่ไม่เกิน 60 ปี	56	44	51%	38%	12%
เกิน 60 แต่ไม่เกิน 61 ปี	44	56	44%	44%	12%
เกิน 61 แต่ไม่เกิน 62 ปี	33	67	38%	50%	12%
เกิน 62 แต่ไม่เกิน 63 ปี	22	78	32%	56%	12%
เกิน 63 แต่ไม่เกิน 64 ปี	11	89	26%	62%	12%
เกิน 64 ปี	0	100	20%	68%	12%

แผนสมดุลตามอายุใหม่ (สัดส่วนใหม่)
สำหรับสมาชิกที่เกษียณอายุ 70 ปี บริบูรณ์

อายุ	% การแบ่งตามแผนลงทุน		สรุปสัดส่วนสินทรัพย์ลงทุน		
	หุ้น 75	หุ้น 20	หุ้น	ตราสารหนี้	สินทรัพย์อื่น
ไม่เกิน 61 ปี	100	0	75%	14%	11%
เกิน 61 แต่ไม่เกิน 62 ปี	89	11	69%	20%	11%
เกิน 62 แต่ไม่เกิน 63 ปี	78	22	63%	26%	11%
เกิน 63 แต่ไม่เกิน 64 ปี	67	33	57%	32%	11%
เกิน 64 แต่ไม่เกิน 65 ปี	56	44	51%	38%	12%
เกิน 65 แต่ไม่เกิน 66 ปี	44	56	44%	44%	12%
เกิน 66 แต่ไม่เกิน 67 ปี	33	67	38%	50%	12%
เกิน 67 แต่ไม่เกิน 68 ปี	22	78	32%	56%	12%
เกิน 68 แต่ไม่เกิน 69 ปี	11	89	26%	62%	12%
เกิน 69 ปี	0	100	20%	68%	12%

สำหรับแนวทางการจัดสรรเงินลงทุน กบข. ในแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) ใช้แผนการลงทุนเพียง 2 แผน คือ แผนหุ้น 75 และแผนหุ้น 20 ในการจัดสัดส่วนการลงทุนเพื่อให้มีสัดส่วนของ หุ้น ตราสารหนี้ และสินทรัพย์อื่น ให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุของสมาชิก ซึ่งแผนหุ้น 75 และแผนหุ้น 20 เป็นแผนการลงทุนที่ไม่ได้เปิดให้สมาชิกเลือก เนื่องจากใช้สำหรับแผนสมดุลตามอายุที่ปรับสัดส่วนใหม่เท่านั้น

ความแตกต่างของแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม)
กับแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่)

แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) นอกจากจะขยายอายุที่เริ่มปรับลดสัดส่วนหุ้น จากเดิมที่เริ่มปรับลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้น “เมื่ออายุเกิน 45 ปี ขึ้นไป” เปลี่ยนเป็น “เมื่ออายุเกิน 51 ปี ขึ้นไป” เพื่อให้มีระยะเวลาในการลงทุนในหุ้นสัดส่วนสูงนานมากขึ้น สำหรับสมาชิกที่อายุไม่เกิน 51 ปี หากเลือกแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) เงินของสมาชิกจะลงทุนในหุ้น 75% ซึ่งจะมีสัดส่วนการลงทุนในหุ้นมากกว่าแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) และในช่วงอายุเกิน 51 ปีขึ้นไป จะเริ่มลดสัดส่วนหุ้นลงในอัตราคงที่ และลดลงด้วยอัตราที่น้อยกว่าแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) จึงทำให้โดยรวมของทุกช่วงอายุของสมาชิกจนถึงอายุเกษียณ แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) เงินของสมาชิกจะลงทุนในหุ้นด้วยสัดส่วนที่มากกว่าแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) นั่นเอง

สำหรับสมาชิกที่ปัจจุบันเลือกแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) หากยังไม่เปลี่ยนแผนการลงทุนใดๆ เงินในบัญชีของสมาชิกจะยังคงลงทุนอยู่ในแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) ต่อไปจนกว่าสมาชิกจะเปลี่ยนแผนการลงทุนใหม่ และเมื่อเปลี่ยนแผนการลงทุนใหม่ไม่ว่าจะเป็นแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) หรือเปลี่ยนเป็นแผนการลงทุนใดก็ตามที่ กบข. มีให้เลือก จะไม่สามารถกลับมาเลือกแผนสมดุลตามอายุที่ลงทุนตามสัดส่วนเดิมได้อีก

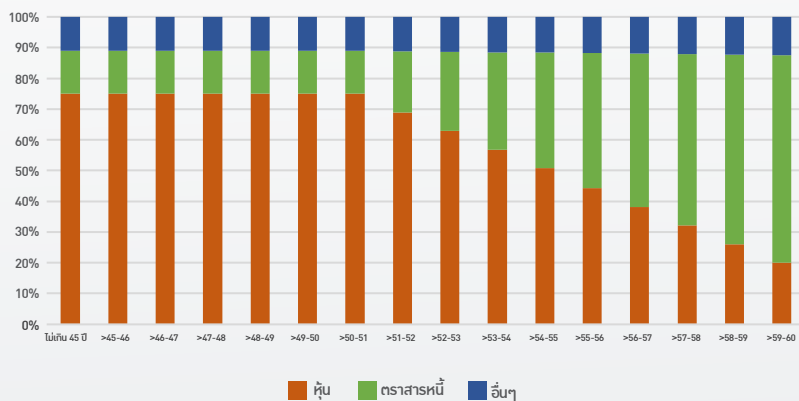
หากสมาชิกอยากศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจว่าแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) วารสารฉบับนี้ได้สรุปเป็นประเด็นสำคัญมาให้ดูกันในตารางถัดไป พร้อมด้วยเส้นกราฟเปรียบเทียบสัดส่วนการลงทุนในหุ้นระหว่างแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม) กับแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) ตามแต่ละช่วงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนได้

เพิ่ม สัดส่วนการลงทุนหุ้นในทุกช่วงอายุ เพิ่ม โอกาสสร้างผลตอบแทนในระยะยาวให้สมาชิกตั้งแต่อายุน้อย

เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลง	แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม)	แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่)
 สัดส่วนการลงทุนหุ้น	อายุไม่เกิน 45 ปี สัดส่วนหุ้น 65%	อายุไม่เกิน 51 ปี สัดส่วนหุ้น 75%
 สัดส่วนหุ้นที่ปรับลด ตามช่วงอายุ	เริ่มลดสัดส่วนหุ้นตั้งแต่อายุเกิน 45 ปี ขึ้นไป ลดลงทุกปี และเปลี่ยนอัตราลดลงทุก 5 ปี 5 ปีแรก ลดลงปีละ 6% 5 ปีต่อมา ลดลงปีละ 3% 5 ปีสุดท้ายใกล้เกษียณ ลดลงปีละ 2%	เริ่มลดสัดส่วนหุ้นตั้งแต่อายุเกิน 51 ปี ขึ้นไป ลดลงทุกปี ปีละประมาณ 6% จนเกษียณ
 สัดส่วนหุ้น ช่วงใกล้เกษียณ	อายุเกิน 59 ปี มีสัดส่วนหุ้น 10%	อายุเกิน 59 ปี มีสัดส่วนหุ้น 20%
 ระดับความเสี่ยง		

หมายเหตุ : ตารางเปรียบเทียบนี้ สำหรับสมาชิกที่เกษียณเมื่ออายุครบ 60 ปี บริบูรณ์

สัดส่วนการลงทุน “แผนสมดุลตามอายุ” (สัดส่วนใหม่)



ข้อควรทราบสำคัญ

สมาชิกที่ลงทุนในแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม)
สามารถแสดงความประสงค์เลือกแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) ได้ตามความสมัครใจ
กรณีไม่เลือก จะยังคงลงทุนตามนโยบายของแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนเดิม)

- สมาชิกควรทำความเข้าใจแผนการลงทุน กบข. และทำแบบประเมินความเสี่ยงก่อนตัดสินใจเปลี่ยนแผนการลงทุน

แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) เหมาะกับใคร

แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) เหมาะกับสมาชิก
ที่เริ่มบรรจุเข้ารับราชการ เนื่องจากมีอายุราชการหรือระยะเวลา
ลงทุนอีกนานกว่าจะเกษียณ หรือสมาชิกที่มีระยะเวลาในการ
ลงทุนที่ยาวมากกว่า 10 ปี ขึ้นไป หรือสมาชิกที่สามารถรับ
ความเสี่ยงหรือความผันผวนของอัตราผลตอบแทนได้ในระดับ
ปานกลางค่อนข้างสูงถึงระดับสูง และต้องการสะสมผลตอบแทน
จากการลงทุนในหุ้นด้วยสัดส่วนสูงในช่วงที่มีอายุน้อยไม่มาก และ
ต้องการให้ กบข. ปรับลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้นโดยอัตโนมัติ
ให้สอดคล้องกับอายุของสมาชิกที่มากขึ้นหรือสอดคล้องกับ
ระยะเวลาลงทุนที่น้อยลง เพื่อลดความผันผวนของเงินลงทุน
ในช่วงใกล้เกษียณ

ข้อควรระวัง

สำหรับสมาชิกที่รับความเสี่ยงหรือความผันผวนของอัตราผล
ตอบแทนได้ในระดับต่ำ หรือ สมาชิกที่อยู่ช่วงวัยใกล้เกษียณ
ที่เหลือนเวลาลงทุนไม่มากนัก การเลือกแผนการลงทุนที่มีสัดส่วน
การลงทุนในหุ้นสูงในระยะสั้นและอยู่ในช่วงที่ตลาดลงทุนผันผวนอาจ
ทำให้มีโอกาสเห็นยอดเงินลดลงได้

สำหรับสมาชิกที่เพิ่งบรรจุเข้ารับราชการใหม่ และ
เริ่มเป็นสมาชิก กบข. จะมีสิทธิ์เลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสม
กับตนเองได้จากแนวทางเลือกการลงทุนหลากหลายที่ กบข.
มีให้ กรณีสมาชิกบรรจุใหม่ตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2566
เป็นต้นไป หากไม่ใช้สิทธิ์เลือกแผนการลงทุน กบข. จะกำหนด
ให้ลงทุนในแผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่) ไปจนกว่า
สมาชิกจะแจ้งเปลี่ยนแผนการลงทุน ทั้งนี้ หากสมาชิกต้องการ
ข้อมูลเพิ่มเติมสามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่
My GPF Application เมนู “นัดหมายปรึกษา” โดยเลือกวัน
และเวลาทำการที่ท่านสะดวก เพื่อให้เจ้าหน้าที่โทรติดต่อให้
ข้อมูลสำหรับประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนด้วย
ความเข้าใจ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

แผนสมดุลตามอายุ เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนใหม่
เริ่มแล้ววันนี้... 

รวมสิ่งที่คนอายุเกิน 60 ปี อยากบอกคนรุ่นหลังให้รู้

คำว่า “อย่าประมาทในการใช้ชีวิต” ย่อมเป็นคำสอนที่ผู้ใหญ่มักเตือนสติการใช้ชีวิตให้แก่ลูกหลานอยู่เสมอ ซึ่งไม่เฉพาะแค่การไม่ประมาทกับสิ่งรอบๆ ตัวเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ร้อนในชีวิตประจำวันตามมาแล้ว ยังหมายรวมถึงการใช้ชีวิตในปัจจุบันเพื่อสร้างชีวิตที่ดีในอนาคตให้กับตัวเราเองอีกด้วย และก่อนที่วันพรุ่งนี้อาจสายเกินไป... คอลัมน์ Money Buddy จึงได้รวบรวมสิ่งที่คนอายุเกิน 60 ปี อยากบอกคนรุ่นหลังในมุมมองต่างๆ มาฝากกัน

ตั้งใจทำงาน วางแผนการเงิน ดูแลสุขภาพ ให้ความสำคัญต่อกันในครอบครัว

เรียกว่าเป็นคติสอนใจที่เกือบครบทุกมุมของการใช้ชีวิต ตั้งแต่การทำงาน การเงิน สุขภาพ และชีวิตครอบครัว ซึ่งหากเราสามารถทำ 3 สิ่งแรกได้ดีแล้ว ก็อย่าปล่อยให้ความวุ่นวายในชีวิตประจำวันทำให้เราหลงลืมความสำคัญของคนในครอบครัวไปนะ

“อย่าเป็นหนี้ดีที่สุด

คำกล่าวนี้แม้ฟังดูเป็นไปได้ยาก และการเป็นหนี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่แย่เสมอไป เพราะหนี้บางอย่างก็มีประโยชน์และสามารถทำให้เกิดทรัพย์สินและสร้างความเป็นอยู่ในชีวิตที่ดีขึ้นได้ แต่สำหรับมุมมองในคำกล่าวนี้ต้องการให้รู้ว่าเราควรเป็นหนี้เท่าที่จำเป็น และการไม่เป็นหนี้เลยย่อมดีกว่า

“รักษาสุขภาพให้ดีที่สุด วางแผนเกษียณ เลิกซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็น คนอื่นมองว่าคุณรวย แล้วไปลงทุนทำอะไรให้คุณร่ำรวยแทน

แน่นอนว่าการไม่มีโรคย่อมเป็นลาภอันประเสริฐ การมีสุขภาพที่ดี รู้จักวางแผนการเงินเพื่อชีวิตในวันข้างหน้า เปลี่ยนมุมมองการใช้จ่ายเงินในปัจจุบันแล้วมองหาโอกาสลงทุน ย่อมเป็นหนทางนำคุณไปสู่ความมั่งคั่งทางการเงินได้

“ถ้ามีหนี้ ใช้จ่ายให้หมดก่อนอายุ 45 วางแผนทางการเงิน แล้วบันปลายชีวิตจะโศกสาย

เป็นเรื่องปกติที่หลายคนจะเคยรู้สึกว่าชีวิตในวัย 30 ปี ไปถึง 40 ปี นั้นช่างแสนรวดเร็ว คำกล่าวนี้ที่สะท้อนว่าชีวิตในวัยเกษียณไม่ได้อยู่ไกลเกินไปเลย และเมื่อวันนั้นมาถึง หากเรายังมีหนี้ในยามที่ไม่มีรายได้แล้ว หรือมีรายได้ไม่เท่ากับวัยทำงาน ชีวิตวัยเกษียณก็ย่อมไม่มีความสุข เช่นเดียวกับคำกล่าวที่ว่า “ความเป็นหนี้เป็นทุกข์ในยามแก่ อดออมปลดหนี้ให้หมดก่อนอายุ 60”

“วางแผนการเงินให้ดี บริหารเวลาชีวิตให้สมดุล สัปดาห์ 5 ข้อ 3 ยึดให้มั่น

การวางแผนการเงินที่ดี ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของความมั่นคงในอนาคต รวมถึงการบริหารจัดการเวลาได้อย่างเหมาะสมจะยิ่งช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การรักษาสัปดาห์ 5 โดยเฉพาะข้อ 3 ที่มักเป็นต้นเหตุสำคัญของความล้มเหลวต่างๆ ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการเงิน การงาน และชีวิตครอบครัว หากยึดมั่นอยู่ในศีลธรรมแล้วก็จะจะเป็นเครื่องนำทางให้ชีวิตไกลห่างจากอุปสรรคปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างปกติสุขได้



“วางแผนกินอาหารให้เป็นยา เพื่ออนาคต จะได้ไม่ต้องกินยาเป็นอาหาร

คำกล่าวนี้น่าจะเป็นหนึ่งในสิ่งที่คนวัย 60 ปีไปแล้ว และมีโรคประจำตัวอยากบอกคุณเป็นที่สุด เพราะไม่มีอะไรน่าเสียตายไปกว่าเมื่อเกษียณแล้วแทนที่จะได้พักผ่อนอย่างมีความสุขกับการเดินทางท่องเที่ยว ได้ทำสิ่งที่อยากทำ ได้กินอาหารที่อยากกิน แต่กลับต้องกินยาเพื่อรักษาโรคแถมยังต้องใช้จ่ายเงินไปกับการรักษาอีกด้วย

“มีสติ รู้ตัวตลอดเวลาว่าจะทำอะไร อย่าตัดสินใจอะไรในขณะ ที่อารมณ์โมโห ใช้ทุกลมหายใจเหมือนเป็นวันสุดท้าย

ปิดท้ายกันด้วยเรื่องของอารมณ์สติ ซึ่งว่ากันว่า “การมีสติ” คือสุดยอดนิสัยที่ช่วยสร้างความสำเร็จได้ เพราะสติคือตัวควบคุมจิตใจ ทุกสิ่งที่เราทำ ทุกความล้มเหลวที่เกิดขึ้น คือผลลัพธ์การทำงานของความคิดและจิตใจเราเองทั้งสิ้น แม้กระทั่งในเรื่องความสำเร็จของการออมเงิน ก็ยังต้องใช้สติควบคุมตัวเองให้ไม่ใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรใช้ชีวิตอย่างมีสติ ให้ความสำคัญเป็นใหญ่กว่าอารมณ์ และอย่าลืมนึกว่าชีวิตในทุกๆ วันมีค่าเสมอ

จากคำกล่าวสำคัญที่หยิบยกมาฝากกันนี้ จะเห็นได้ว่าเรื่องสำคัญที่อยู่เกือบทุกๆ มุมมองของการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท นอกจากเรื่องของการดูแลสุขภาพแล้ว ก็คือเรื่องของการใช้จ่ายเงิน และการวางแผนการเงิน ซึ่งนับเป็นคติเตือนใจสำคัญที่คนวัยเกษียณส่วนใหญ่อยากบอกกับคนรุ่นหลัง และเราไม่อยากให้มีใครเลยที่ต้องเสียใจกับคำว่า “ถ้ารู้” ช้าแล้วช้าเล่า ... 

แหล่งข้อมูล : mgronline.com

คอลัมน์นี้มีรางวัล



เพียงแชร์คติสอนใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการวางแผนการเงินของคุณ ส่งมาที่อีเมล veeraya@gpf.or.th ภายในวันที่ 30 เมษายน 2566 สมาชิกที่ส่งเข้ามา 5 ท่านแรก จะได้รับ

**บัตรส่วนลดโลตัสมูลค่า 100 บาท
จำนวน 1 ใบ**

(ขอรางวัลและจำนวนรางวัลสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)

รู้จักตัวเอง เข้าใจการลงทุน



“การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจลงทุน” คำกล่าวนี้ หลายคนมักเริ่มต้นจากการศึกษาความเสี่ยงและโอกาสสร้างผลตอบแทนของสินทรัพย์การลงทุนต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจในสินทรัพย์ที่ต้องการลงทุนอย่างถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจลงทุน แต่มีนักลงทุนอีกจำนวนไม่น้อยที่มุ่งหวังผลตอบแทนสูงเพียงอย่างเดียว จนอาจล้มเลิกการศึกษาข้อมูลบางอย่างที่สำคัญไม่แพ้กัน นั่นก็คือ **“การเข้าใจตัวเองก่อนที่จะเริ่มลงทุน”** เช่น เป้าหมายของการลงทุนเพื่ออะไร ระยะเวลาในการลงทุนนานแค่ไหน รวมถึงความพร้อมทางจิตใจ หากเกิดสถานการณ์การลงทุนผันผวนหรือเมื่อผลตอบแทนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ เราสามารถยอมรับได้มากน้อยแค่ไหน เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องพื้นฐานสำคัญที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจลงทุนทั้งสิ้น

รู้จักตัวเอง...

ด้วยเป้าหมายการลงทุนที่ชัดเจน

หากถามถึงเป้าหมายการลงทุนว่าเพื่ออะไร คำตอบอันดับแรกๆ มักได้ยินบ่อยๆ นั่นก็คือ “ลงทุนเพราะอยากรวย” จริงอยู่เพราะไม่ว่าใครต่างก็ย่อมคาดหวังความร่ำรวยจากการลงทุน แต่การลงทุนที่ประสบความสำเร็จของแต่ละคนหรือแต่ละเป้าหมายก็ย่อมแตกต่างกัน เราจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนที่ดี โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ด้วยการตั้งคำถามเหล่านี้เพื่อถามตัวเองก่อนที่จะลงทุนทุกครั้ง

- เราต้องการนำเงินมาลงทุนเพื่อเป้าหมายอะไร ?
- มีระยะเวลาลงทุนเพื่อให้ได้เป้าหมายนั้นนานแค่ไหน ?
- เป้าหมายมีความสำคัญมากน้อยเพียงใด ?
- เป้าหมายนั้นสามารถขยายระยะเวลารอคอยหรือยืดหยุ่นจำนวนเงินที่ต้องการตามเป้าหมายได้หรือไม่ ?

การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความเฉพาะเจาะจงจะช่วยให้เรารู้กลยุทธ์หรือวัตถุประสงค์ของเงินลงทุนนั้น และที่สำคัญจะทำให้เราเลือกสินทรัพย์ลงทุนได้เหมาะสมกับแต่ละเป้าหมายได้มากขึ้น

ตัวอย่างที่ 1

เป้าหมายลงทุนเพื่อเตรียมเงินสำหรับแต่งงานในอีก 2 ปีข้างหน้า โดยเป้าหมายนี้มีความสำคัญ และไม่สามารถเลื่อนเวลาแต่งงานได้ หรือยังจำเป็นต้องมีเงินไว้แต่งงานในอีก 2 ปีตามกำหนดการ ดังนั้นวัตถุประสงค์ของเงินลงทุนนี้ควรมุ่งเน้นไปที่การรักษาเงินต้นให้ปลอดภัย แม้จะได้ผลตอบแทนเพิ่มขึ้นได้ไม่มากนัก จึงควรเลือกลงทุนในตราสารหนี้ที่มีความเสี่ยงต่ำ แม้มีโอกาสสร้างผลตอบแทนน้อย

ตัวอย่างที่ 2

เป้าหมายลงทุนเพื่อเกษียณในอีก 20 ปีข้างหน้า เป้าหมายนี้มีความสำคัญเพราะเมื่อเกษียณแล้วจะได้มีเงินใช้อย่างเพียงพอ แต่ทั้งนี้เนื่องจากมีระยะเวลาลงทุนได้อีกนาน หากเกิดความผันผวนระหว่างทางก็ยังสามารถรอวันที่มูลค่ากลับมาเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นวัตถุประสงค์ของเงินลงทุนก่อนนี้ควรลงทุนที่ให้ได้ผลตอบแทนอย่างน้อยชนะเงินเฟ้อเพื่อรักษาอำนาจซื้อในอนาคตได้ จึงควรเลือกลงทุนกระจายหลายสินทรัพย์ โดยมีสัดส่วนการลงทุนในหุ้นผสมอยู่ เพื่อเพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้นในระยะยาว

รู้จักตัวเอง...

ด้วยการประเมินว่าพร้อมที่จะรับความเสี่ยง หรือความผันผวนได้มากน้อยแค่ไหน

โดยเริ่มจากลองถามใจตัวเองก่อนว่า ถ้าหากลงทุนไปแล้วไม่ได้ผลตอบแทนตามที่คาดหวังจะมีผลกระทบทางการเงินแค่ไหน รู้สีกวิตกกังวลหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร เมื่อสภาวะตลาดมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือหากต้องสูญเสียเงินต้นไปบางส่วนจะรับได้หรือไม่

ตัวอย่างที่ 1

ถ้ามีเงินลงทุน 100,000 บาท ถ้าเงินหายไป 20,000 บาท เราจะรู้สึกวิตกกังวลจนกินไม่ได้นอนไม่หลับหรือไม่ หรือกระทบกับเป้าหมายหรือเงินลงทุนที่ต้องการหรือไม่

ทั้งหมดนี้อาจดูเหมือนน่ากลัว แต่เชื่อไหมว่าหากเราตอบข้อจำกัดเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถประเมินระดับการยอมรับความเสี่ยงจากการลงทุนเบื้องต้นของเราได้ ว่ารับความเสี่ยงได้มากน้อยแค่ไหน เหมาะกับการลงทุนในสินทรัพย์แบบใด ซึ่งปัจจุบันมีเครื่องมือที่ช่วยให้เราประเมินระดับการยอมรับความเสี่ยงของตนเองได้ ก็คือ **“แบบประเมินความเสี่ยง”** โดยคำถามในแบบประเมินความเสี่ยงจากการลงทุน เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอายุของผู้ลงทุน รายได้ ประสบการณ์ในการลงทุน ระยะเวลาลงทุน วัตถุประสงค์ของเงินลงทุน หรือ การยอมรับอัตราผลกำไรหรือขาดทุนที่อาจจะเกิดขึ้น และอื่นๆ ร่วมด้วย เพื่อช่วยทำให้เราประเมินระดับความเสี่ยงของการลงทุนที่ตนเองยอมรับได้ และช่วยให้รู้ว่าควรลงทุนในสินทรัพย์ใดที่เหมาะสม จะให้ใครมาทำแบบประเมินความเสี่ยงของเงินลงทุนแต่ละเป้าหมาย เนื่องจากแต่ละเป้าหมายมีระยะเวลาและวัตถุประสงค์ที่ต่างกันดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

ตัวอย่างที่ 2

ต้องการลงทุนเพื่อเก็บเงินให้ได้ 100,000 บาท ในอีก 2 ปีข้างหน้า หากประเมินแล้วรับระดับการยอมรับความเสี่ยงจากการลงทุนได้ระดับปานกลางค่อนข้างสูง วัตถุประสงค์ของเงินลงทุนนี้ต้องการเพิ่มผลตอบแทนที่สูงขึ้นและยอมรับความเสี่ยงที่จะขาดทุนในบางช่วงเวลามาก ผลของแบบประเมินความเสี่ยงอาจแนะนำให้ลงทุนที่ผสมระหว่างหุ้นและตราสารหนี้ โดยอาจมีหุ้นไม่เกิน 40% และส่วนที่เหลือลงทุนในตราสารหนี้ เป็นต้น



สำหรับสมาชิก กบข. เงินที่นำส่งเข้า กบข. เป็นการลงทุนระยะยาวเพื่อเป้าหมายเกษียณ ดังนั้น กบข. จึงได้ดีไซน์แบบประเมินความเสี่ยงการลงทุนที่เหมาะสมกับเป้าหมายเกษียณสำหรับสมาชิก กบข. โดยเฉพาะ และแนะนำให้สมาชิกทำแบบประเมินความเสี่ยงด้านการลงทุนก่อนตัดสินใจเลือกแผน โดยผลของการทำแบบประเมินความเสี่ยงด้านการลงทุนของ กบข. จะทำให้สมาชิกทราบระดับความเสี่ยงที่ตนเองยอมรับได้ และมีการแนะนำแผนการลงทุนที่เหมาะสมในแต่ละระดับความเสี่ยง เพื่อให้สมาชิกใช้ประกอบตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนเพื่อเป้าหมายเกษียณได้อย่างเหมาะสม

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นในการสำรวจตัวเอง เพื่อหาแนวทางการลงทุนที่เหมาะสม และไม่ว่าจะเริ่มลงทุนแบบไหนหรือก่อนที่จะลงทุนครั้งใด นอกจากการหาศึกษาข้อมูลจากสินทรัพย์ลงทุนนั้นแล้วอย่าลืมทำความเข้าใจตัวเองก่อนการลงทุนเพื่อเลือกสินทรัพย์ลงทุนที่เหมาะสมกับแต่ละเป้าหมายของเราและเหมาะสมกับระดับการยอมรับความเสี่ยงของเราให้ได้มากที่สุด รวมถึงสามารถบริหารจัดการลงทุนได้ เมื่อเกิดสถานการณ์ลงทุนผันผวนที่อาจเกิดขึ้น ที่สำคัญจะทำให้สมาชิกลงทุนอย่างเข้าใจ เพิ่มโอกาสได้รับผลตอบแทนเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายต่างๆ ที่ต้องการได้มากขึ้น ... 



กบข. ผลักดันกฎหมายใหม่ มีผลบังคับใช้แล้ว หวังเพิ่มโอกาสทวีค่าเงินออมให้สมาชิก

กบข. ผลักดันกฎหมายใหม่ 5 ประเด็นสำคัญให้มีผลบังคับใช้แล้ว หวังเพิ่มโอกาสทวีค่าเงินออมให้แก่สมาชิก พร้อมพัฒนาระบบหลังบ้าน ควบคู่กัน เพื่อให้สมาชิกใช้บริการได้ทันที

ดร.ศรีกัญญา ยาธิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า ตามที่เว็บไซต์ราชกิจจานุเบกษา ได้เผยแพร่พระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 8) พ.ศ. 2566 ลงวันที่ 19 มีนาคม 2566 โดยได้มีการแก้ไขกฎหมายเพื่อทวีค่าเงินออมให้แก่สมาชิกทั้งหมด 5 ประเด็น สรุปสาระสำคัญการแก้ไขกฎหมาย ฉบับใหม่ ดังนี้

1. สมาชิก กบข. สามารถออมเพิ่มได้สูงสุด 27% ของเงินเดือน เมื่อรวมกับเงินสะสม 3% จะสามารถออมกับ กบข. ได้สูงสุดถึง 30% จากเดิมที่ออมเพิ่มได้สูงสุดเพียง 12% เท่านั้น
2. เมื่อสมาชิกเลือกหรือเปลี่ยนแผนการลงทุน จะมีผลต่อเงินทุกประเภทในบัญชีรายบุคคล ประกอบด้วย เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ เงินชดเชย และเงินประเดิม (ถ้ามี) จากเดิม เงินประเดิม (ถ้ามี) และเงินชดเชย จะถูกกำหนดให้ลงทุนในแผนหลัก สมาชิกจะไม่สามารถเลือกแผนการลงทุนได้
3. สมาชิก กบข. ที่บรรจุใหม่ หากไม่ใช้สิทธิเลือกแผนการลงทุน กบข. จะกำหนดแผนการลงทุนเริ่มแรก เป็นแผนสมดุลตามอายุ จากเดิม สมาชิกบรรจุใหม่จะถูกกำหนดให้อยู่ในแผนหลัก ซึ่งใน 3 ประเด็นนี้ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคม 2566 ที่ผ่านมา
4. สมาชิก กบข. สามารถโอนย้ายเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมา ให้ กบข. บริหารได้ และ
5. ผู้ออมต่อกับ กบข. สามารถเลือกเปลี่ยนแผนการลงทุนได้ จากเดิม ถูกกำหนดให้ลงทุนในแผนเดิมก่อนออกจากราชการ ใน 2 ประเด็นนี้ จะมีผลบังคับใช้เมื่อคณะกรรมการ กบข. ประกาศหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดแล้ว



ดร.ศรีกัญญา กล่าวเพิ่มเติมว่า การแก้ไขกฎหมายในครั้งนี้ กบข. ดำเนินการภายใต้ความต้องการของสมาชิกเป็นหลัก และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สมาชิกจะได้รับประโยชน์สูงสุดในการเพิ่มโอกาสทวีค่าเงินออมกับ กบข. จึงได้บรรจุการทำงานแก้ไขกฎหมายไว้ในแผนยุทธศาสตร์ กบข. พร้อมทั้งผลักดันให้กฎหมายมีผลบังคับใช้ให้เร็วที่สุด และในระหว่างที่รอกฎหมาย มีผลบังคับใช้นั้น กบข. ได้พัฒนาระบบหลังบ้านควบคู่กันไป เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกสามารถใช้บริการได้ทันทีเมื่อกฎหมายมีผลบังคับใช้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook กบข. หรือ LINE กบข. @gpfcommunity หรือศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก โทร. 1179

กบข. ย้ำไม่ได้ลงทุนในธนาคารสหรัฐที่โดนสั่งปิด

จากกรณีธนาคารใหญ่ในสหรัฐฯ 3 แห่ง ได้แก่ Silicon Valley Bank (SVB), Signature Bank และ Silvergate Bank ประสบปัญหาการขาดสภาพคล่องจนถูกสั่งปิดกิจการและถูกควบคุมโดยหน่วยงานภาครัฐนั้น

ดร.ศรีกัญญา ยาธิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ไม่มีการลงทุนในหุ้นหรือตราสารหนี้ของธนาคารทั้ง 3 แห่ง หรือสินทรัพย์ดิจิทัลแต่อย่างใด วิฤตการณ์ดังกล่าวเป็นความผิดพลาดจากนโยบายและการบริหารจัดการทรัพย์สิน (Asset) และหนี้สิน (Liabilities) ของ SVB ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่ขยายวงกว้างและลุกลามไปยังอุตสาหกรรมอื่น ๆ แต่อาจส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรมเทคโนโลยีของสหรัฐฯ ในระยะสั้นเท่านั้น เนื่องจากสหรัฐฯ ได้ออกมาตรการควบคุมและจำกัดผลกระทบให้อยู่ในวงแคบ เพื่อลดความตื่นตระหนกของประชาชน และฟื้นความเชื่อมั่นต่อเศรษฐกิจสหรัฐฯ พร้อมยืนยันเสถียรภาพของระบบการเงินของสหรัฐฯ ว่ายังมีความแข็งแกร่ง

โดย กบข. มองว่า ตลาดลงทุนยังมีความผันผวนจากความไม่แน่นอนของนโยบายอัตราดอกเบี้ย ภาวะเงินเฟ้อ การขาดความเชื่อมั่นจากนักลงทุน รวมถึงกลุ่ม Venture capital Private equity และ Startup จะมีความสามารถในการเข้าถึงแหล่งเงินทุนน้อยลง สิ่งที่เกิดขึ้นจะกระทบกับกำไรและมูลค่าของกลุ่มธนาคาร และเป็นสัญญาณเชิงลบต่อตลาดหุ้นสหรัฐฯ และตลาดหุ้นทั่วโลก ประกอบกับอัตราผลตอบแทนพันธบัตรรัฐบาลสหรัฐฯ 2 ปี และ 10 ปี ได้ปรับตัวลงอย่างรุนแรง ประมาณ 40-70bps สะท้อนถึงการคาดการณ์ว่า ธนาคารกลางสหรัฐฯ (FED) อาจชะลอการปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยออกไป ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพอร์ตการลงทุนโดยรวมของ กบข.

อย่างไรก็ตาม กบข. ได้ติดตามสถานการณ์การลงทุนอย่างใกล้ชิด และได้ดำเนินนโยบายการลงทุนอย่างรอบคอบและระมัดระวัง เพื่อมุ่งหวังสร้างผลตอบแทนที่ดีในระยะยาวให้แก่สมาชิก



อัปเดตสำคัญ!

การแก้ไขกฎหมาย กบข. ทั้ง 5 ประเด็น เพื่อเพิ่มโอกาสทวีค่าเงินออมให้สมาชิก

1

สมาชิกสามารถ
ออมกับ กบข.
ได้สูงสุด 30%

2

เมื่อสมาชิกเลือกหรือเปลี่ยนแผนการลงทุน
จะมีผลต่อเงินทุกประเภทในบัญชีรายบุคคล
ประกอบด้วย



3

สมาชิกบรรจุใหม่
หากไม่ใช้สิทธิ
เลือกแผนการลงทุน
กบข. จะกำหนด
แผนการลงทุนเริ่มแรกเป็น
“แผนสมดุลตามอายุ”

มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคม 2566 เป็นต้นไป

4*

สมาชิกสามารถ
โอนย้ายเงินจาก
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
มาให้ กบข. บริหารได้



5*

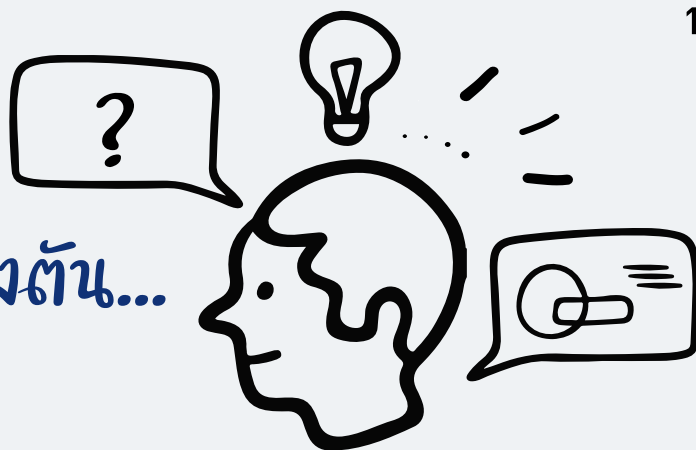
ผู้ออมต่อกับ กบข.
สามารถเลือกหรือ
เปลี่ยนแผนการลงทุนได้



*อยู่ระหว่างการดำเนินการจัดทำระเบียบที่เกี่ยวข้อง
กบข. จะประชาสัมพันธ์ให้ทราบเมื่อแล้วเสร็จ

Wow

เคล็ดลับจัดการภาวะสมองตัน... ในวันที่คิดงานไม่ออก



หลายครั้งที่การทำงานมักต้องเจอกับภาวะคิดงานไม่ออก รู้สึกสมองไม่แล่น อึดอัดไม่สดใส และกลายเป็นความเบื่อเมื่องานไปไม่ถึงไหน จนสุดท้ายเกิดเป็นความรู้สึกท้อใจกับตนเองเพิ่มขึ้นไปอีก อาการเหล่านี้ทางการแพทย์เรียกว่า “ภาวะสมองล้า” เป็นอาการที่ทำให้สมองเบลอๆ คิดอะไรได้ช้าลง จดจำอะไรได้ก็น้อยลง หรือคิดอะไรไม่ออกเลย แม้จะพยายามเค้นแค้นไหนก็ตาม ซึ่งมีสาเหตุหลักๆ มาจากการที่เราใช้งานสมองอย่างไม่เคยได้หยุดพัก และอาจอยู่ในสภาพแวดล้อมซ้ำๆ เดิมๆ ติดต่อกันยาวนานเกินไป ทำให้รู้สึกเหมือนสมองตันนั่นเอง แล้วเราจะจัดการกับภาวะนี้ได้ยังไง มาลองอ่านเคล็ดลับๆ ที่คอลัมน์ WOW รวบรวมมาแนะนำเพื่อรีเฟรชสมองให้กลับมาสดใสพร้อมลุยงานต่ออีกครั้ง

อยู่ห่างจากงานสักพัก

หากคิดงานไม่ได้ หรือคิดไม่ออก แนะนำให้เบรคงานไว้สักพัก ลองปล่อยสมองให้ว่าง หรือออกไปเดินเล่น ให้เวลาตัวเองได้ทำสิ่งที่ไร้สาระสักพัก ถือเป็นการพักสมองไปในตัว

ยืดเส้นยืดสาย

ผ่อนคลายความตึงเครียดกล้ามเนื้อต้นคอ โดยใช้วิธีเงยหน้า เอนหัวไปด้านหลังค้างไว้สักพัก ใช้มือนวดกล้ามเนื้อต้นคอ จะรู้สึกหัวโล่งขึ้น และสมองก็จะปลอดโปร่งขึ้น

จับสักหน่อย

อาจใช้เวลาตอนกลางวันนอนหลับสักนิดทำให้เราเหมือนได้รีเฟรชตัวเองใหม่อีกครั้ง จะทำให้เรารู้สึกสดชื่นขึ้น การจับสัก 15 นาทีหลังมือเที่ยงถือเป็นการพักผ่อนคลายที่ดี และยังช่วยบำบัดอาการสมองล้าได้ด้วย

เปลี่ยนบรรยากาศ

ออกไปเจอแสงแดด สายลมเสียบ้าง จะช่วยทำให้ไม่รู้สึกรู้สึกระวนกระวาย ทั้งยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้ไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ดี สมองก็จะรู้สึกสดชื่นตามไปด้วย

ดื่มน้ำเยอะๆ

เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย การดื่มน้ำจะช่วยเพิ่มออกซิเจนให้เลือดและสมอง เมื่อได้รับน้ำอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว เลือดก็จะไหลเวียนได้ดีขึ้น สมองจึงรู้สึกสดชื่น

เรียนรู้ เพื่อหาไอเดียใหม่ๆ

การพยายามคิดด้วยความเคร่งเครียด ไม่สามารถสร้างไอเดียได้ดีเท่ากับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติม อาจจะเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดกับคนอื่น ลองอ่านบล็อก อ่านหนังสือ หรือฟังรายการ podcast เกี่ยวกับสิ่งที่อยากรู้ หรืออยากเก่งขึ้น เพื่อเชื่อมโยงไปสู่ไอเดียใหม่ๆ ได้ แต่ถ้าอยู่ในช่วงที่สมองตื้อ ต้องไม่กดดันตัวเองให้เรียนรู้สิ่งที่ยากหรืออยากเกินไป

ทำสิ่งที่สร้างสรรค์

ให้เวลาตัวเองได้ทำสิ่งที่สร้างสรรค์ อาจเป็นสิ่งที่คุณรู้สึกหลงใหลในห้วงเวลาสั้นๆ เพื่อผ่อนคลายตัวเองด้วยความสนุก เช่น วาดภาพ ทำอาหาร เล่นดนตรี เต้น หรืออะไรก็ตามที่ทำให้คุณใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างผ่อนคลาย โดยไม่ต้องสิ้นเปลือง หรือผลลัพธ์ที่ออกมา สิ่งนี้จะช่วยปลดปล่อยคุณจากภาระหน้าที่อันหนักอึ้ง หรือการติดอยู่กับความคิดมากมายที่แน่นทึบในสมอง ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะช่วยให้คุณคิดงานได้ใหม่

จดรายการที่ต้องทำ

เป็นเคล็ดลับหนึ่งที่จะช่วยจัดระเบียบสมองหรือความคิดให้กับตัวเองได้ ในยามที่รู้สึกสับสนและคลุมเครือกับความคิด การเขียนสิ่งต่างๆ ลงบนกระดาษ เป็นตัวช่วยที่ดีในการตัดสินใจเพื่อหาทางออก หรือสร้างสรรค์อะไรบางอย่าง ที่สำคัญการจัดระเบียบสมองจะทำให้มองเห็นสิ่งที่ต้องทำ หรือควรทำในระยะยาว ซึ่งทำให้สามารถจัดการการทำงานก่อนหลังได้อย่างเหมาะสม

นั่งสมาธิ

หลายคนอาจรู้สึกว่า การนั่งสมาธิเป็นเรื่องยาก และเสียเวลา แต่รู้หรือไม่ว่าการนั่งเฉยๆ ประมาณ 10-15 นาที ด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ โฟกัสเฉพาะการหายใจอย่างต่อเนื่อง และปล่อยให้ความคิดลอยไปโดยไม่ตัดสิน จะทำให้รู้สึกสงบ และช่วยล้างความคิดสับสน หรือซับซ้อนที่อาจขัดขวางความสามารถในการทำงานตลอดเวลาที่ผ่านมาได้

อย่าลืม! เวลาคิดงานไม่ออก หรือรู้สึกสมองตัน อย่ามัวนั่งจ้องให้เสียเวลา ลองนำสัก 1-2 เคล็ดลับที่แนะนำนี้ไปปรับใช้เพื่อช่วยให้สมองของคุณกลับมาสดใสพร้อมคิดงานต่ออีกครั้ง ... My

แหล่งข้อมูล : bangkokbiznews.com, vichaiyut.com

Tips

ภาวะสมองล้าต่างกับภาวะหมดไฟอย่างไร?

ภาวะสมองล้าเป็นภาวะทางกายภาพของสมองที่ทำงานหนัก เมื่อเป็นแล้วจะส่งผลต่อสภาพร่างกายได้ แต่ภาวะหมดไฟเป็นสภาวะด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากภาระการทำงานที่หนักมากเกินไป หรือความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสุขกับการทำงานส่งผลให้มีความรู้สึกไม่อยากทำงาน ไม่ได้มีผลต่อสภาพร่างกายโดยตรงเหมือนภาวะสมองล้า ดังนั้นอย่าลืมนำเอาข้อดีที่เรารู้จักในภาวะใดเพื่อที่จะหาทางแก้ได้อย่างเหมาะสม และกลับมาทำงานอย่างมีความสุขด้วยความสดใสอีกครั้ง



อัปเดต! 33 ประเทศ ไม่ต้องขอวีซ่า สำหรับคนไทย

ปี 2566 การท่องเที่ยวเริ่มกลับมาคึกคัก นักท่องเที่ยวจากต่างแดนเดินทางเข้ามาเที่ยวประเทศไทยกันอย่างคับคั่ง ส่วนนักท่องเที่ยวชาวไทยก็เริ่มจัดเตรียมแพคเกจเพื่อออกไปสัมผัสโลกกว้างที่ห่างหายไปนานตั้งแต่ก่อนการระบาดของโควิด 19 บางคนก็อยากเดินทางแบบปื๊บบิบ เพราะไม่สามารถวางแผนล่วงหน้านานๆ ได้ และยิ่งถ้าอยากไปประเทศที่ต้องขอวีซ่าก็ต้องจัดเตรียมเอกสาร หรือขอตารางนัดสัมภาษณ์หลายขั้นตอน ก็คงต้องโบกมือลาไปก่อน ดังนั้น Allianz Travel จึงขอแนะนำ 33 ประเทศที่คนไทยไม่ต้องขอวีซ่า รวบรวมมาฝากเป็นทางเลือกให้กับสมาชิก กบข. ในวารสารฉบับนี้ให้สามารถถือพาสปอร์ตไทยไปทัวร์ต่างประเทศกันได้แบบชิลๆ เลีย...

ประเทศที่ผู้ถือหนังสือเดินทางไทย เดินทางไปได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า



ถึงแม้ว่าเราไม่จำเป็นต้องใช้วีซ่าในการเดินทางเข้าประเทศ แต่ก็ควรเตรียมเอกสารเพิ่มเติมให้พร้อม กรณีที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองของประเทศปลายทางเรียกตรวจสอบ เราก็ต้องแสดงหลักฐานให้เจ้าหน้าที่เชื่อว่าเราเดินทางมาท่องเที่ยว ไม่ได้มีเจตนาอื่นที่ผิดกฎหมาย ซึ่งเอกสารที่ควรนำติดตัวไปมีดังนี้

- หลักฐานการทำงาน เช่น หนังสือรับรองการทำงาน บัตรพนักงาน หรือถ้าเป็น Freelance ก็แสดงผลงานของเรา หรือถ้ายังเป็นนักเรียน นักศึกษาก็แสดง สถานะการเรียน หรือใบรับรองการศึกษา
- สมุดบัญชีที่มีการเคลื่อนไหว
- ตั๋วโดยสารเครื่องบินทั้งขาไป และขากลับ
- หลักฐานการจูงที่พัก
- แผนการเดินทางอย่างละเอียด

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 14 วัน ได้แก่ กัมพูชา ไต้หวัน (ตั้งแต่ 1 ส.ค. 65 – 31 ก.ค. 66) บรูไน บาห์เรน และ เมียนมา (พม่า)

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 15 วัน ได้แก่ ญี่ปุ่น

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 30 วัน ได้แก่ มณฑลไต้หวัน (เกาะไท่หล่า) ฮองกง อินโดนีเซีย ลาว มาเก๊า มองโกเลีย มาเลเซีย มัลดีฟส์ ฟิลิปปินส์ กาตาร์ รัสเซีย หมู่เกาะเซเชลส์ สิงคโปร์ แอฟริกาใต้ ตุรกี วานูอาตู เวียดนาม และ ทาจิกิสถาน

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 60 วัน ได้แก่ คีร์กีซ หรือ คีร์กีซสถาน (ตั้งแต่ 1 ส.ค. 64 - 31 ธ.ค. 68)

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 90 วัน อาร์เจนตินา บราซิล ชิลี เอกวาดอร์ เกาหลีใต้ และ เปรู

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 180 วัน ได้แก่ ปานามา

ประเทศที่อนุญาตให้อยู่ได้ 365 วัน ได้แก่ จอร์เจีย

หมายเหตุ : เนื่องจากการอนุญาตของประเทศปลายทางซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งก่อนเดินทางที่สถานทูตของประเทศปลายทางที่ตั้งอยู่ในประเทศไทย หรือที่กระทรวงการต่างประเทศด้วย

☎ **กรมอเมริกาและแปซิฟิกใต้ 02 643 5128**

☎ **กรมยุโรป 02 643 5138**

☎ **กรมเอเชียตะวันออก 02 643 5194**

☎ **กรมเอเชียใต้ ตะวันออกกลาง และแอฟริกา 02 643 5062**

ถึงแม้ว่าเราจะสามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องกังวลกับเรื่องวีซ่าแล้ว แต่เราก็ยังต้องเตรียมตัวและข้าวของจำเป็นให้พร้อมก่อนเดินทางเพื่อให้การเดินทางของเราราบรื่น เที่ยวสนุก ปลอดภัย และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพิ่มเดิมจากที่วางแผนไว้ และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือ การซื้อประกันการเดินทางต่างประเทศ ที่จะช่วยให้การเดินทางของคุณราบรื่น ไม่มีสะดุด กับความคุ้มครองที่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายจากเกือบทุกเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นค่ารักษาพยาบาล การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุระหว่างเดินทาง การเลื่อนหรือยกเลิกการเดินทาง กระเป๋าเดินทางหรือเอกสารสำคัญสูญหาย และอื่นๆ ทั้งนี้ สมาชิก กบข. ที่สนใจประกันเดินทางต่างประเทศ Allianz Travel สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมพร้อมกรับสิทธิ์ได้ต่างๆ ที่ เมนู สิทธิพิเศษ และ GPF Point บน My GPF Application กดเลือกหมวด “ท่องเที่ยวและเดินทาง” หรือที่ LINE กบข. @gpfcommunity

หมายเหตุ : เงื่อนไขของทุกสิทธิพิเศษ เป็นไปตามที่กำหนด สวณสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ขอบคุณข้อมูลจาก : กระทรวงการต่างประเทศ



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)