

My GPF

วารสาร กบข.
August 2025

เกษียณควรมีเงินเท่าไร

รู้ก่อนสาย! "เงินก้อนขึ้นตำพิงมี ฅ เกษียณ"

เครื่องชี้เป้าหมายทางการเงินของสมาชิก กบข.



เช็กด่วน! ว่าคุณมีเงินพอใช้
หลังเกษียณหรือยัง?

บอกรักแม่ด้วยแผนการมี
วัย ๆ ที่ใครก็เริ่มได้

รู้จัก Private Equity ทางเลือก
การลงทุนเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน



ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๘



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

เช็กด่วน! ว่าคุณมีเงินพอใช้
หลังเกษียณหรือยัง?

Deal 4 You

Mommy Deal “มากกว่าของงวงัญ
ให้คุณแม่ คือการดูแลด้วยหัวใจ”

เรื่องจากปก

เกษียณควรมีเงินเท่าไร
รู้ก่อนสาย! “เงินก้อนขั้นต่ำพึงมี ณ เกษียณ”
เครื่องมือเป้าหมายทางการเงินของสมาชิก กบข.

Money Buddy

บอกรักแม่ด้วยแผนการเงินง่าย ๆ
ที่ใครก็เริ่มได้

ลงทุนลงทุน

รู้จัก Private Equity ทางเลือกการลงทุน
เพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน

WOW

“อยู่กับความกลัวอย่างมีพลัง
ด้วยวิธีฮิลใจในวันที่โลกสั่นไหว”



August 2025

วารสาร กบข. ฉบับนี้ ยังคงพาคุณไปเกาะติดเส้นทาง “เกษียณมีสุข” ตามแนวคิด Freedom for Living ที่สะท้อนความตั้งใจในการผลักดันให้สมาชิกทุกคนมีอิสระในการใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างแท้จริง ผ่านข้อมูลสำคัญจากผลการศึกษาของ กบข. ในช่วงที่ผ่านมา นั่นคือ การศึกษาวิจัย “เงินก้อนขั้นต่ำพึงมี ณ เกษียณ” หรือ ที่เรียกสั้น ๆ ว่า MLS (Minimum Lump Sum) สิ่งนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่ตัวเลขบนกระดาษ แต่คือแผนที่ชีวิตที่จะพาคุณเดินทางไปสู่จุดหมายได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย เพราะรู้ล่วงหน้าว่าควรเตรียมเงินก้อนไว้สำหรับใช้จ่ายในวันเกษียณเท่าไร

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่าง ๆ ยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจที่ไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” ที่จะพาคุณไปรู้จักทางเลือกการลงทุนเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน และเนื่องในเดือนแห่งวันแม่คอลัมน์ “Money Buddy” จะพาคุณมาวางแผนการเงินเพื่อดูแลแม่หรือคนในครอบครัวที่คุณรักให้ทั้งอุ่นใจและมั่นคง คอลัมน์ “GPF EXPERIENCE” จะช่วยให้คุณเช็กง่าย ๆ ว่ามีเงินพอใช้หลังเกษียณแล้วหรือยัง และคอลัมน์ “WOW” ที่มาปิดท้ายด้วยเรื่องเบา ๆ แต่แฝงแง่คิดกับวิธีอยู่กับความกลัวอย่างมีพลังในวันที่โลกสั่นไหว

เราหวังว่าวารสารฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจที่ช่วยให้คุณ “เข้าใจเรื่องเงิน” และเห็นภาพอนาคตวันเกษียณในแบบที่คุณต้องการได้ชัดเจนขึ้น และลงมือวางแผนเป้าหมายของตนเองตั้งแต่วันนี้ แล้วกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้าพร้อมความรู้ดี ๆ เช่นเคย...

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจกได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา รุสชาติ

นันทกมล จันทเสรินทร์

พริกษณ์ ชัยอภิรักษ์

วิธญา พิสุทธิพิบูลวงศ์

ประภาวรรณ กองไธ

กัญญา ศิริวรรณ

สทิสพร เกตุอินทร์

เช็กด่วน! ว่าคุณมีเงินพอใช้ หลังเกษียณหรือยัง?



“เกษียณ” อาจดูเหมือนคำที่อยู่ไกลตัวสำหรับหลายคน โดยเฉพาะในวัยทำงานที่ยังควมมีรายได้ประจำและการกักรัดตัว แต่ในความเป็นจริงแล้ว **“การเตรียมตัวเพื่อเกษียณ”** ควรเริ่มตั้งแต่วันนี้ เพราะทุกปีที่ผ่านมาผ่านไปโดยไม่วางแผนคือโอกาสที่สูญเปล่าในการสร้างความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต

แม้หลายคนอาจเข้าใจว่ามีเงินบำเหน็จหรือเงินบำนาญเพียงพอแล้ว แต่คำถามสำคัญคือ **“คุณแน่ใจแค่ไหนว่าเพียงพอ?”** เพราะค่าครองชีพที่เพิ่มขึ้น โรคภัยที่ไม่คาดคิด และอายุขัยที่ยาวนานขึ้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เงินที่มีในวันนี้อาจไม่พอใช้ในวันข้างหน้า คอลัมน์ IGPF EXPERIENCE ฉบับนี้จะพาคุณมาสำรวจความเพียงพอ ณ วันเกษียณของตัวเอง ผ่านเมนู My GPF & My GPF Twins บนแอป กบข. ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณวางแผนเกษียณเพื่อนาคตที่มั่นคง ไม่ว่าคุณจะเป็นวัยเริ่มทำงานหรืออยู่ในช่วงปลายของชีวิตการทำงานแล้วก็ตาม

“ความเพียงพอทางการเงิน ณ วันเกษียณ” หมายถึง ความสามารถของเงินออมและรายได้หลังเกษียณที่จะรองรับค่าใช้จ่ายตลอดช่วงชีวิตหลังเลิกทำงานอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายจำเป็นในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงค่ารักษาพยาบาลและกิจกรรมที่ช่วยเติมเต็มคุณภาพชีวิต ซึ่งการประเมิน “ความเพียงพอ” ในการใช้ชีวิตหลังเกษียณในแบบที่คุณต้องการไม่ว่าจะเป็น “ระดับพื้นฐานทั่วไป (P50)” “ระดับดี (P75)” หรือ “ระดับดีมาก (P90)” ที่ทำให้คุณมีอิสระภาพในการใช้จ่ายแบบไร้กังวล กบข. มีแนวคิดง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณสมาชิกเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นผ่านสิ่งที่เรียกย่อ ๆ ว่า “ELS” และ “MLS”



ELS ย่อมาจากคำว่า Expected Lump Sum คือ “เงินก้อนที่คาดว่าจะมีเมื่อเกษียณ” มาจากเงิน กบข. เงินบำนาญ และเงินออมเพื่อการเกษียณจากแหล่งอื่น ๆ โดยเงินบำนาญที่นำมาคำนวณเป็น ELS ซึ่งเห็นเป็นหลักฐานภาพ เพราะเป็นยอดรวมเงินบำนาญในแต่ละเดือนที่สมาชิกคาดว่าจะได้รับทั้งหมดตลอดชีวิตหลังเกษียณ โดยคำนวณปรับลดลงปีละ 2.5% จากปีก่อนต่อเนื่องทุกปีตามคาดการณ์ภาวะเงินเฟ้อที่เป็นปัจจัยทำให้มูลค่าเงินลดลง แล้วจึงรวมเป็นมูลค่าเงินก้อน ณ วันเกษียณ

ELS : Expected Lump Sum

เงินที่คาดว่าจะมี



สำหรับ MLS ย่อมาจากคำว่า Minimum Lump Sum คือ “จำนวนเงินที่สมาชิกควรจะมีหลังเกษียณ” ในแบบที่สมาชิกต้องการ โดยลองนึกถึงชีวิตวัยหลังเกษียณว่าจะมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนรวมกับบาท อะไรบ้าง เช่น ค่ากินอยู่ ค่ารักษาพยาบาล ค่าท่องเที่ยว ค่าใช้จ่ายสำหรับกิจกรรมที่อยากทำ และที่สำคัญอย่าลืมว่า ค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนนั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีจากอัตราเงินเฟ้อที่จะทำให้คุณต้องใช้เงินมากขึ้นในการซื้อสินค้าจำนวนเท่าเดิมนั่นเอง ซึ่งโดยทั่วไปใช้อัตราเงินเฟ้ออยู่ที่ 2.5% ต่อปีในการคำนวณ ดังนั้น การคำนวณหา MLS ต้องนำค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ต้องการมาคูณ 12 คุณจะได้อำนาจใช้จ่ายต่อปี และนำค่าใช้จ่ายต่อปีมาคูณด้วยอัตราเงินเฟ้อปีละ 2.5% โดยบวกเพิ่มขึ้นจากค่าใช้จ่ายปีก่อนหน้าไปเรื่อยๆ ทุกปี ตามจำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณ เช่น 20 ปี ถ้าเกษียณที่อายุ 60 ปี และคิดว่าจะอยู่ถึงอายุ 80 ปี จึงได้เป็นผลลัพธ์ MLS ของคุณเอง

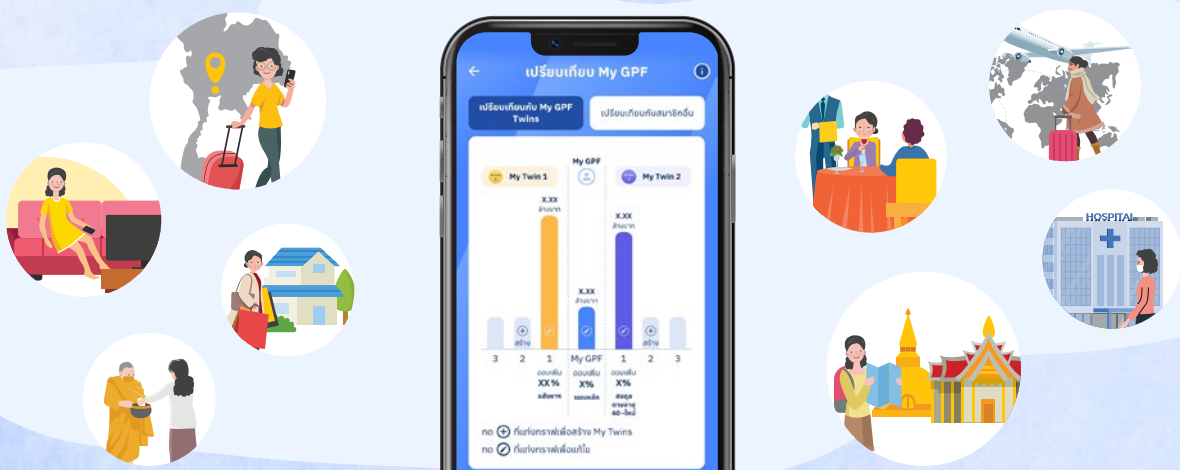
MLS : Minimum Lump Sum

เงินที่ 'ควรจะมี'



ดังนั้น ถ้า ELS “เงินที่คาดว่าจะมี” มากกว่าหรือเท่ากับ MLS “เงินที่ควรจะมี” แสดงว่าคุณมีความเพียงพอแล้วเพื่อใช้ตอนเกษียณ แต่ถ้าคุณยังไม่รู้ว่าในวัยเกษียณจะมีเงินเพียงพอใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการหรือไม่ คุณสามารถเช็คได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องนั่งคำนวณเองให้ยุ่งยากนั่นก็คือ เมนู **My GPF & My GPF Twins** ในแอป กบข. เมนูที่ช่วยเปรียบเทียบเงิน ELS และ MLS ของสมาชิกช่วยให้วางแผนมีเงินเพียงพอใช้กับชีวิตวัยเกษียณในแบบที่คุณวาดฝันไว้

My GPF & My GPF Twins



การเกษียณอย่างมีคุณภาพ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับโชค แต่ขึ้นอยู่กับวางแผนที่ดีและทันเวลา และนี่คือเหตุผลสำคัญที่ตอบว่าทำไมเราจึงควรเริ่มต้นสำรวจความเพียงพอทางการเงิน ณ วันเกษียณ เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณเป็นช่วงเวลาที่คุณได้ใช้อย่างอิสระ ภูมิใจ และมีคุณภาพ อย่างที่คุณตั้งใจไว้... **My**

DEAL4YOU

MOMMY DEAL

มากกว่าของขวัญให้คุณแม่
คือการดูแลด้วยหัวใจ



เดือนสิงหาคมไม่ใช่เพียงเดือนที่มีวันหยุดยาวหรือกิจกรรมพิเศษ แต่ยังเป็นเดือนที่เต็มไปด้วยความหมายลึกซึ้งสำหรับทุกคน เพราะวันที่ 12 สิงหาคม คือ วันแม่แห่งชาติ วันที่ทำให้เราทุกคนย้อนนึกถึงความรัก ความเสียสละ และความอบอุ่นจากผู้หญิงที่สำคัญที่สุดในชีวิตอย่าง “แม่” วันแม่จึงไม่ใช่เพียงโอกาสในการมอบของขวัญ แต่เป็นเวลาที่จะได้บอกรัก และแสดงความใส่ใจด้วยการอยู่เคียงข้างกัน ไม่ว่าจะเป็นการพาแม่ออกไปท่องเที่ยว ทานอาหารอร่อยๆ หรือแม้แต่การมอบของขวัญเล็กๆ ที่แสดงถึงความห่วงใย สิ่งเหล่านี้ล้วนคือการส่งต่อ “หัวใจ” ให้แม่ได้รับรู้ถึงความรักของคุณ และสำหรับใครที่กำลังมองหาของขวัญแทนใจที่จะทำในวันพิเศษนี้สมบูรณ์แบบยิ่งยวด Deal4You ได้เตรียม “Mommy Deal” พิเศษพิเศษ ที่ไม่ได้มีเพียงแค่ของขวัญ แต่คือการดูแลแม่ด้วยความรักและความตั้งใจจากคุณอย่างแท้จริง

✿ มอบของขวัญที่ “มากกว่าคำว่ารัก” ให้แม่ในปีนี้ เพราะสุขภาพของแม่คือของขวัญที่ล้ำค่าที่สุด ในวันแม่ปีนี้ ลองบอกรักคุณแม่ด้วยการดูแลสุขภาพจาก MEGA We Care อาหารเสริมคุณภาพที่ช่วยเติมเต็มความแข็งแรงให้กับแม่อย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นวิตามินรวมสำหรับผู้หญิงการบำรุงกระดูกและข้อ ดูแลสมองและสายตา หรือแม้แต่การบำรุงผิวพรรณให้สดใส พิเศษยิ่งกว่าเดิม! สำหรับสมาชิก กบข. รับส่วนลดทันที 50 บาท เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์ MEGA We Care ครบ 600 บาทขึ้นไป เพราะการดูแลแม่คือการมอบของขวัญที่ดีที่สุด...มากกว่าคำว่ารัก คือ “การใส่ใจในสุขภาพ” ของคนที่คุณรักที่สุด



✿ มอบของขวัญสุดพิเศษ จาก Royal Porcelain เพราะของขวัญที่ดี ไม่เพียงแต่สื่อความรู้สึก แต่ยังสะท้อนถึงสนิมและความใส่ใจ...คุณสามารถเติมเต็มวันพิเศษของคุณและคุณแม่ ด้วยเครื่องเคลือบดินเผาคุณภาพสูง ดีไซน์ประณีต หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น ชุดแก้ว จาน ชาม หรือของใช้บนโต๊ะอาหารที่งดงามเหนือกาลเวลา พิเศษสำหรับสมาชิก กบข. รับส่วนลดทันที 25% สำหรับการซื้อสินค้าทุกรายการจาก Royal Porcelain เพราะทุกชิ้น ไม่ใช่แค่ของขวัญ แต่คือ “สัญลักษณ์แห่งความรักและความผูกพัน” และสร้างความอบอุ่นให้มื้ออาหารในครอบครัว



✿ หรือหากคุณมีคนที่รักเป็นคุณแม่มือใหม่ ก็สามารถเลือกใช้สิทธิพิเศษให้คุณแม่หลังคลอดจาก Premier Home Health Care เพราะช่วงเวลาหลังคลอดคือช่วงที่คุณแม่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ แสดงความใส่ใจต่อคุณแม่หลังคลอดด้วยบริการนัดเปิดท่อน้ำนม รักษาท่อน้ำนมอุดตัน สะดวกสบาย เลือกได้ทั้ง บริการที่บ้าน หรือ ที่คลินิก เพื่อให้คุณแม่ได้รับการดูแลอย่างอบอุ่นและใกล้ชิด ราคาพิเศษเพียง 1,790 บาท (จากปกติ 1,950 บาท) เพราะความรักที่แท้จริง...คือการดูแลสุขภาพของแม่ให้ดีที่สุด



สมาชิก กบข. สามารถดูรายละเอียดเงื่อนไขและกดใช้สิทธิได้ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนู “สิทธิพิเศษ และ GPF Point” พร้อมกดรับสิทธิได้เลย... My



เกษียณควรมีเงินเท่าไร

รู้ก่อนสาย! "เงินก้อนขึ้นตำพิงมี ณ เกษียณ"

เครื่องชี้เป้าหมายทางการเงินของสมาชิก กบข.



วาระสาร กบข. ฉบับนี้ ยังคงสานต่อเส้นทาง “เกษียณมีสุข” ตามแนวคิด Freedom for Living ที่มุ่งผลักดันให้สมาชิกมีอิสระในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างแท้จริง โดยเรื่องจากปกฉบับนี้จะพาคุณมาทำความเข้าใจที่มาและความสำคัญของ “เงินก้อนขึ้นตำพิงมี ณ เกษียณ” ซึ่งเปรียบเสมือนเข็มทิศทางการเงิน ที่ช่วยให้ทุกคนได้เตรียมตัวกำหนดเป้าหมายและวางแผนอนาคตด้วยตัวเองได้ทันทั่วๆ เพราะการรู้ว่าจะต้องเตรียมเงินก้อนขึ้นตำไว้แค่ไหนในวันที่คุณเกษียณ เป็นเหมือนกับการมีแผนที่ที่จะพาคุณเดินไปถึงจุดหมายได้อย่างปลอดภัย นั่นคือเหตุผลที่ กบข. ทำการศึกษาและสรุปตัวชี้วัดออกมาเป็น “เงินก้อนขึ้นตำพิงมี ณ เกษียณ” เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นเป้าหมายทางการเงินที่จับต้องได้ ซึ่งไม่ใช่แค่เพียงตัวเลข แต่คือก้าวแรกของการเริ่มต้นวางแผน เพื่อให้เมื่อถึงวัยเกษียณจริง ๆ คุณจะได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฝันไว้อย่างเพียงพอและมีความสุข...



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ หรือ กบข. เป็นเสมือนกองทุนสำรองเลี้ยงชีพสำหรับข้าราชการที่เป็นสมาชิก โดยมีบทบาทในการนำเงินสะสมของสมาชิก รวมกับเงินสมทบจากภาครัฐไปลงทุน เพื่อสร้างผลตอบแทนที่สม่ำเสมอในระยะยาว ภายใต้ความเสี่ยงที่เหมาะสม เป้าหมายสำคัญคือทำให้เงินออมเติบโต “ชนะเงินเฟ้อ” และเพียงพอต่อการใช้จ่ายหลังเกษียณสิ่งที่ทำให้ กบข. แตกต่างจากกองทุนอื่น คือ “ความใส่ใจ” ในการช่วยสมาชิกวางแผนการเงินเพื่อความมั่นคงในชีวิตหลังเกษียณ ไม่ใช่เพียงแค่บริหารเงินลงทุน แต่ยังติดตาม สืบสวน และศึกษาทัศนคติ พฤติกรรม ระดับความรู้ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคทางการเงินของสมาชิกอยู่เสมอ

เป้าหมายคือการช่วยให้สมาชิกที่มีความเปราะบางทางการเงิน ค่อย ๆ ก้าวขึ้นสู่ความเพียงพอในระดับมาตรฐาน และต่อยอดไปสู่ระดับที่มั่นคงยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัย “เงินก้อนขั้นต่ำพืงมี ณ เกษียณ”

หนึ่งในเครื่องมือสำคัญของ กบข. คือการศึกษาวิจัย “เงินก้อนขั้นต่ำพืงมี ณ เกษียณ” (Minimum Lump Sum หรือ MLS) ซึ่งเป็นการประเมินว่า หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณ สมาชิกควรมีเงินเท่าไร โดยการคำนวณ MLS จะพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ เช่น ค่าใช้จ่ายรายเดือน อายุปัจจุบันสมาชิก อายุค่าเฉลี่ยหลังเกษียณ อัตราเงินเฟ้อ และอัตราการลดของมูลค่าเงิน โดยจะใช้สูตรดังต่อไปนี้

$$MLS_{60} = \sum_{t=0}^{n-1} PV \left[12 \times EXP_{60+t} \right]$$

$$= 12 \times EXP_{60} \times \left[1 - \left(\frac{1+i}{1+r} \right)^n \right] \times \frac{1+i}{1+r}$$

โดยที่ MLS_{60} คือ เงินก้อนที่พืงมี ณ เกษียณอายุ (ที่อายุ 60 ปี)

EXP_{60+t} คือ ค่าใช้จ่ายรายเดือน ณ ปีที่ t หลังเกษียณอายุ

$EXP_{60} = EXP_0 \times (1+i)^{60-AGE}$ โดย EXP_0 คือ ค่าใช้จ่ายของข้าราชการเกษียณในปัจจุบัน และ AGE คือ อายุปัจจุบันของสมาชิก

n คือ จำนวนปีที่มียอายุค่าเฉลี่ยหลังเกษียณ เช่น หากมีอายุขัย 80 ปี ค่า n จะเท่ากับ 20 ปี

i คือ อัตราเงินเฟ้อต่อปีของตะกร้าสินค้าที่สะท้อนการใช้จ่ายของข้าราชการเกษียณ

r คือ อัตราการลดของมูลค่าเงินต่อปี

ในปี 2567 กบข. ได้สำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายของอดีตสมาชิกที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 471 คน ซึ่งกระจายตามอายุ เพศ และภูมิภาคอย่างมีนัยสำคัญ ทำให้ กบข. สามารถโดยแบ่งระดับค่าใช้จ่ายเป็น 3 กลุ่ม ตามลักษณะการดำเนินชีวิต และพระระดับเงินก้อนขั้นต่ำพืงมี ณ เกษียณในระดับต่าง ๆ สำหรับสมาชิกที่เกษียณอายุ ปี 2567 ตามตารางด้านล่าง

ตาราง: มินก่อนฟัวมี ณ เกษียณในระดับต่าง ๆ (ปี 2567)

ระดับค่าใช้จ่าย	ลักษณะการใช้ชีวิต	ใช้จ่ายต่อเดือน	ค่าใช้จ่ายตลอด 20 ปี (มีชีวิตถึงอายุ 80 ปี โดยประมาณ)
ระดับพื้นฐานทั่วไป (P50)	ชีวิตเรียบง่าย เน้นประหยัด กินอยู่แบบพอเพียง ท่องเที่ยวบ้างเล็กน้อย	26,142 บาท	6.22 ล้านบาท
ระดับดี (P75)	ใช้ชีวิตสะดวกขึ้น มีท่องเที่ยวภายในประเทศ ช้อปปิ้งเป็นครั้งคราว	36,288 บาท	8.63 ล้านบาท
ระดับดีมาก (P90)	มีอิสระทางการเงินสูง ใช้ชีวิตสบาย เดินทางท่องเที่ยวได้ทั้งในและ ต่างประเทศ ใช้จ่ายตามที่ต้องการ โดยไม่ต้องกังวล	58,247 บาท	13.85 ล้านบาท

เมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาย้อนหลังในปี 2558, 2562 และ 2567 จะเห็นได้ชัดว่า “ค่าครองชีพ” และความคาดหวังต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องการคุณภาพชีวิตระดับดีมาก ซึ่งมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนมากขึ้น จากเดือนละ 41,789 บาท ใน ปี 2558 เป็นเดือนละ 58,247 บาท ในปี 2567 ซึ่งเพิ่มขึ้น 16,458 บาท

ตาราง: ระดับค่าใช้จ่ายรายเดือน ปี 2558, 2562 และ 2567

ระดับค่าใช้จ่าย	ปี		
	2558	2562	2567
ระดับพื้นฐานทั่วไป (P50)	18,267 บาท	21,454 บาท	26,142 บาท
ระดับดี (P75)	27,681 บาท	29,619 บาท	36,288 บาท
ระดับดีมาก (P90)	41,789 บาท	36,593 บาท	58,247 บาท

รู้เป้าหมายเร็ว...เริ่มวางแผนได้ทันเวลา

ตลอดช่วงต้นปีที่ผ่านมา กบข. ได้ทำการสำรวจความเห็นสมาชิกในหลากหลายประเด็น ผลสำรวจพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ตระหนักถึงความผันผวนของเศรษฐกิจ มีความเข้าใจในการบริหารจัดการลงทุนของ กบข. และมองเห็นบทบาทของตนเองในการบริหารเงินออม อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญยังคงเป็นเรื่อง การบริหารเงินลงทุน หนี้สิน และ สุขภาพ รวมถึงความกังวลต่อการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกระทบต่อความมั่นคงทางการเงินของสมาชิก

งานวิจัยระดับเงินก้อนขั้นต่ำฟัวมี ณ เกษียณ ที่จัดทำขึ้น จึงไม่ได้มีไว้เพียงเพื่อรายงานตัวเลขเท่านั้น แต่ทำหน้าที่เสมือน “เครื่องชี้เป้าหมาย” ทางการเงิน ช่วยให้สมาชิกมีจุดเริ่มต้นในการวางแผนที่ดีขึ้นเพื่อบริหารจัดการความท้าทายและความกังวลใจที่เกิดขึ้น การรู้เป้าหมายตั้งแต่เนิ่น ๆ ช่วยให้สมาชิกสามารถบริหารเงินออม พร้อมใช้ประโยชน์จากพลังของ “ดอกเบี้ยทบต้น” ได้อย่างเต็มที่ โดยมี กบข. คอยให้คำแนะนำและเป็นเพื่อนร่วมทาง เพื่อให้ในวันข้างหน้าสมาชิกเกษียณอายุราชการไปแล้ว...ไม่ต้องเอ่ยกับตัวเองว่า “รู้...วางแผนตั้งแต่แรกก็คงจะดีกว่านี้”

สำหรับสมาชิก กบข. ที่ต้องการตัวช่วยในการวางแผนการเงินและการลงทุนเพื่อเพิ่มเงินออมยามเกษียณ สามารถนัดหมายขอรับบริการได้ที่ ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน (GPF Financial Advisory Center) ผ่าน My GPF Application เมนู “นัดหมายปรึกษา” โดยเลือกหัวข้อ “วางแผนเกษียณ” และกำหนดวันเวลาที่สะดวก เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญจะติดต่อให้คำปรึกษาในวันนัดหมาย โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ... 

บอกรักแม่

ด้วยแผนการเงินง่าย ๆ ที่ใครก็เริ่มได้



ในช่วงวันแม่ที่ผ่านมา หลายคนเลือกแสดงความรักต่อคุณแม่ด้วยของขวัญหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าชุดใหม่ ดอกมะลิช่อสวย ๆ ถิ่นเนอร์สดีพิเศษในร้านที่แม่ชอบ หรือกริปสัน ๆ พาแม่ไปเปลี่ยนบรรยากาศ บางคนก็เลือกโอนเงินเข้าบัญชีคุณแม่แบบง่าย ๆ แต่เต็มไปด้วยความหมาย แต่สุดท้ายแล้ว...ไม่ว่าจะรูปแบบไหน สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ “ความใส่ใจ” ที่มาจากใจลูกนั่นเอง **แต่นอกจากสิ่งเหล่านี้ ก็ยังมีอีกหนึ่งวิธีที่ใชบอกรักแม่ได้ลึกใจไม่แพ้กันนั่นก็คือ “การวางแผนการเงิน”** ซึ่งเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ อาจดูเป็นหัวข้อที่พูดยากหรือดูจริงจังไปบ้าง แต่ในความจริงแล้วแผนการเงินไม่ได้จำกัดแค่เรื่องของอนาคตเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณดูแลแม่ หรือคนในครอบครัวได้อย่างมั่นคงยั่งยืนในระยะยาว ซึ่งการดูแลคนที่เรารักผ่านแผนการเงินก็ทำได้เสมอ

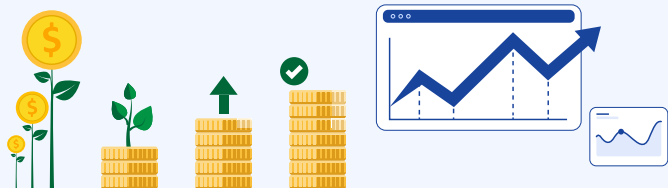
คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้เลยอยากชวนให้ทุกคนมาเริ่มต้นง่าย ๆ กับการ “วางแผนการเงินเพื่อแม่” โดยไม่ต้องรอให้ถึงโอกาสพิเศษ เพราะบางครั้งความรักที่ยั่งยืน ไม่ได้อยู่แค่ในของขวัญหรือมือพิเศษ แต่อยู่ในการลงมือทำสิ่งเล็ก ๆ ที่เรากำทำได้ทุกวัน

ขั้นตอนการวางแผนการเงินเพื่อดูแลคุณแม่ (และคนที่ห่วงใย)

1 ทำความเข้าใจสถานการณ์ทางการเงินของครอบครัว สิ่งแรกควรเริ่มต้นจากการรู้จักภาพรวมการเงินทั้งของตนเองและของคนในครอบครัว เช่น รายรับ-รายจ่ายต่อเดือน มีภาระค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับแม่และคนที่ห่วงใยเท่าไร ดูว่างบประมาณเพียงพอไหมและควรปรับตรงไหนได้บ้าง เพื่อให้รู้จุดตั้งต้นก่อนจะวางแผนต่อไป

2 ตั้งงบประมาณในการดูแล “ความรักก็ต้องมีแผน” กำหนดงบประมาณค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับแม่ในแต่ละเดือน ไม่ว่าจะเป็น ค่ายา ค่ารักษา ค่าเดินทางไปหาหมอ หรือค่าอาหารและของใช้ต่าง ๆ ไม่ต้องเยอะ แต่ขอให้มีค่านั่นน เพื่อให้อาจบริหารจัดการได้อย่างไม่สะดุด อาจใช้วิธีการบันทึกค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนออกมา โดยแยกหมวดที่เกี่ยวข้องกับแม่ออกมาไว้ต่างหาก วิธีนี้จะช่วยให้คุณมองเห็นภาพรวมชัดเจน และจัดสรรเงินได้อย่างเหมาะสมโดยไม่กระทบรายจ่ายอื่น ๆ

3 เปิดบัญชีเพื่อแม่ เปิดบัญชีเพื่อแม่หรือคนในครอบครัวที่คุณรัก โดยเฉพาะ แยกออกจากบัญชีหลักของคุณ จุดประสงค์คือเพื่อเอาไว้ใช้กับเป้าหมายของแม่โดยตรง เช่น พาแม่ไปเที่ยว ซื้อของขวัญให้ หรือสนับสนุนค่ารักษาในอนาคต บัญชีนี้จะช่วยสร้างวินัยทางการเงินและเป็นสัญลักษณ์เล็ก ๆ ของความตั้งใจที่คุณมี



4 เลือกประเภทบัญชีให้เหมาะกับเป้าหมายการเงินเพื่อแม่ เมื่อมีเป้าหมายที่เอาไว้ใช้เฉพาะเพื่อแม่แล้ว การเลือกประเภทบัญชีให้เหมาะกับเป้าหมายจะช่วยให้เราสามารถจัดการเงินได้อย่างมีระบบ ไม่ปะปนกับค่าใช้จ่ายอื่น เช่น เปิดบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ที่เข้าถึงง่ายถอนใช้สะดวก สำหรับใช้เป็นค่าใช้จ่ายประจำต่างๆ และกิจกรรมที่แม่ชอบ หรือเปิดบัญชีเงินออมและลงทุน อย่างเช่น บัญชีเงินฝากประจำ 12 เดือนที่ดอกเบี้ยสูงกว่าออมทรัพย์ทั่วไปเพื่อสร้างความมั่นคงในอนาคต หรือเปิดบัญชีกองทุนรวม นอกจากจะช่วยให้มีโอกาสได้รับผลตอบแทนมากขึ้นแล้ว หากเป็นกองทุนรวมที่มีนโยบายจ่ายเงินปันผลก็จะช่วยสร้างกระแสเงินสดรับเหมือนมีรายได้เสริมให้แม่ได้ในระยะยาว และยังเป็นสัญลักษณ์ของความใส่ใจผ่านการวางแผนทางการเงินอย่างรอบคอบอีกด้วย

5 อย่าลืมแผนเกษียณของตัวเอง แม้ว่าคุณแม่จะทุ่มเทเต็มที่เพื่อดูแลแม่ หรือคนในครอบครัวมากแค่ไหน แต่ถ้าคุณเองไม่มีฐานะทางการเงินที่มั่นคงในระยะยาว สุดท้ายแล้วอาจส่งผลย้อนกลับ เช่น เป็นภาระของคนอื่น หรือไม่สามารถดูแลแม่ได้อย่างต่อเนื่องในยามที่ตัวเองอาจมีปัญหา การวางแผนเกษียณตั้งแต่วันนี้ ไม่เพียงช่วยให้คุณมีเงินใช้ยามแก่ตัวอย่างไม่ลำบาก แต่ยังช่วยให้คุณสามารถดูแลคนที่รักได้ต่อเนื่องโดยไม่สะดุด ดังนั้นอย่าลืมวางแผนเกษียณให้ตัวเองควบคู่ไปด้วย เช่น **ออมเงินเข้ากองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ลงทุนในกองทุน RMF/SSF** เพื่อเร่งการออมในระยะยาวและยังมีสิทธิลดหย่อนภาษีได้อีกด้วย หรือสร้างบัญชีเกษียณออกมาต่างหาก โดยตั้งเป้าเก็บขึ้นต่ำ 10% ของรายได้เข้าบัญชีทุกเดือน เพื่อให้มีเงินใช้จ่ายในวันที่เกษียณอย่างที่ต้องการ

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงแนวทางง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณเริ่มต้นวางแผนการเงินเพื่อดูแลแม่และคนที่คุณรักได้อย่างมั่นคง ซึ่งไม่ใช่เรื่องไกลตัวหรือซับซ้อนเกินไปเลย ใครที่กำลังมองหาของขวัญพิเศษให้กับคุณแม่ในปีนี้อาจลองเปลี่ยนจากของขวัญแบบเดิม ๆ มาเป็น “แผนการเงินเล็ก ๆ” ที่ตั้งใจทำอย่างต่อเนื่อง เพราะการวางแผนที่ดี ก็คือการแสดงความรักที่ยั่งยืนอีกแบบหนึ่ง และสำหรับสมาชิก กบข. การเริ่มต้นวางแผนเกษียณของตัวเองก็เป็นจุดสำคัญในการดูแลคนที่คุณรัก เพราะหากคุณมีความมั่นคงในอนาคตก็จะสามารถดูแลคนที่เรารักได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องกังวลเรื่องรายได้ที่ลดลงเมื่อถึงวัยเกษียณ

อาจเริ่มง่าย ๆ จากการ “ออมเพิ่ม” กับ กบข. เพียงแค่ 1% ของเงินเดือนไปจนถึงวันเกษียณ ก็สามารถสร้างผลลัพธ์ที่แตกต่างได้อย่างชัดเจน และสามารถแจ้งออมเพิ่มได้ง่ายๆ ผ่านเมนู ออมเพิ่ม บน My GPF Application และ LINE กบข. @gpfcommunity...

รู้จัก Private Equity

ทางการลงทุนเพื่อการ

เติบโตอย่างยั่งยืน

ในยุคที่โลกการธนาคารมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นความท้าทายทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและสังคม ซึ่งมีผลต่อความผันผวนในตลาดทุน จึงทำให้นักลงทุนรายใหญ่ และนักลงทุนระดับสถาบันหันมามองหา "ทางเลือกใหม่" ที่สามารถสร้างผลตอบแทนที่นอกเหนือจากการลงทุนทั่วไปในระยะยาว และหนึ่งในนั้นคือ **Private Equity (PE)** หรือการลงทุนในหลักทรัพย์ที่ไม่ได้จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ ซึ่งกลายเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการสนับสนุนธุรกิจที่มีศักยภาพให้เติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

แล้ว Private Equity (PE) คืออะไร ?

Private Equity (PE) คือ การลงทุนในธุรกิจนอกตลาดหลักทรัพย์ โดยมุ่งหวังเข้าไปสนับสนุนการเติบโตของกิจการผ่านการเพิ่มทุน การให้คำปรึกษาทางธุรกิจ หรือมีส่วนร่วมเชิงกลยุทธ์กับผู้บริหาร โดยนักลงทุนจะได้รับผลตอบแทนจากกำไรเมื่อกิจการเติบโตและขายหุ้นออกในอนาคต เช่น การขายกิจการต่อ หรือการนำหุ้นของบริษัทออกเสนอขายต่อประชาชนทั่วไปเป็นครั้งแรกในตลาดหลักทรัพย์ (IPO)

รูปแบบของ Private Equity มีหลายประเภท เช่น



• **Venture Capital (VC)** : ลงทุนในธุรกิจเกิดใหม่ หรือ Startup หรือ บริษัทขนาดเล็กที่มีศักยภาพเติบโตสูง แต่ยังไม่มียield ประกอบการชัดเจน ไม่สามารถเข้าถึงตลาดทุน เงินกู้จากธนาคาร หรือตราสารหนี้อื่น ๆ



• **Buyouts** : การเข้าซื้อกิจการทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดของบริษัทหนึ่ง โดยนักลงทุนมักต้องการควบคุมและปรับโครงสร้างกิจการ เพื่อเพิ่มมูลค่าสำหรับการขายต่อ หรือเสนอขายหุ้นครั้งแรกของบริษัทให้กับสาธารณะ (Initial Public Offering : IPO)



• **Growth Capital** : ลงทุนในธุรกิจที่มีศักยภาพเติบโตมีรายได้ และเริ่มทำกำไรได้บางส่วน ไม่ต้องการขายกิจการ ต้องการเงินลงทุนเพิ่ม โดยเปิดให้ผู้ลงทุนถือหุ้นร่วมเป็นบางส่วนเพื่อขยายธุรกิจ เพิ่มกำลังการผลิต เจาะตลาดใหม่ หรือพัฒนานวัตกรรม



• **Distressed Investment** : การลงทุนในสินทรัพย์หรือบริษัทที่กำลังประสบปัญหาทางการเงิน เช่น ขาดทุนอย่างหนัก มีปัญหาหนี้สิน หรือใกล้ล้มละลาย โดยนักลงทุนจะเข้าไปซื้อสินทรัพย์เหล่านี้ในราคาต่ำมาก พร้อมวางแผนเพื่อพลิกฟื้น สร้างมูลค่าใหม่ แล้วขายต่อเพื่อทำกำไรในระยะกลางถึงยาว



หากเปรียบเทียบ Private Equity กับการลงทุนแบบอื่นจะพบข้อแตกต่างดังนี้



หัวข้อเปรียบเทียบ	Private Equity (PE)	หุ้นในตลาดหลักทรัพย์ (Public Equity)	ตราสารหนี้ (Fixed Income)	อสังหาริมทรัพย์ (Real Estate)
ความเสี่ยง	สูง	ปานกลาง - สูง	ต่ำ - ปานกลาง	ปานกลางถึงสูง
ผลตอบแทนคาดหวัง	สูง (ถือครอง 10 ปีขึ้นไป)	ปานกลางถึงสูง (7-15%)	ต่ำ (2-5%)	ปานกลางถึงสูง (ขึ้นอยู่กับทำเลและภาวะตลาด)
สภาพคล่อง	ต่ำ (ถือครอง 5-10 ปีขึ้นไป)	สูง (ซื้อขายรายวัน)	ปานกลาง - สูง	ต่ำ - ปานกลาง
ความโปร่งใสในการเปิดเผยข้อมูล	ต่ำ (ข้อมูลส่วนตัว ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ)	สูง (ภายใต้เกณฑ์ ก.ล.ด. และ ตลาดหลักทรัพย์)	สูง	ปานกลาง
การเข้าถึงสำหรับรายย่อย	ยาก (มักจำกัดเฉพาะนักลงทุนสถาบัน/รายใหญ่)	ง่าย (ผ่านโบรกเกอร์)	ง่าย	ปานกลาง (ต้องใช้เงินก้อนหรือลงทุนผ่านกองทุน REITs)

1. ผลตอบแทนสูงในระยะยาว ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า Private Equity มีศักยภาพในการสร้างผลตอบแทนเฉลี่ยที่สูงกว่าการลงทุนในหุ้นจดทะเบียน เนื่องจากความสามารถในการเพิ่มมูลค่าของกิจการผ่านการปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงาน การบริหารต้นทุน และการวางแผนกลยุทธ์เชิงรุก ทำให้บริษัทสามารถฝ่าฟันการเติบโตเชิงคุณภาพโดยไม่ถูกกดดันจากราคาหุ้นระยะสั้น

2. ลดความสัมพันธ์กับตลาดหุ้น (Low Correlation) เนื่องจากไม่ขึ้นอยู่กับราคาตลาดหุ้นในแต่ละวัน Private Equity จึงเป็นเครื่องมือกระจายความเสี่ยงที่ดีสำหรับพอร์ตการลงทุนในภาพรวม

จุดอ่อน หรือความท้าทาย และข้อควรพิจารณา

1 สภาพคล่องต่ำ :

การลงทุนใน Private Equity ต้องถือครองระยะยาว (โดยเฉลี่ย 5-10 ปี) และขายต่อยากกว่าหุ้นที่จดทะเบียน

2 ความเสี่ยงด้านการบริหาร :

หากผู้จัดการกองทุนขาดความสามารถหรือการบริหารกิจการล้มเหลว นักลงทุนอาจสูญเสียเงินต้นทั้งหมด

3 เข้าถึงยากสำหรับรายย่อย :

การลงทุนใน Private Equity ส่วนใหญ่ต้องใช้เงินลงทุนจำนวนมากและมักจำกัดเฉพาะนักลงทุนสถาบันหรือรายใหญ่

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการลงทุนใน Private Equity ในระยะยาวมีโอกาสให้ผลตอบแทนที่สูง แต่ก็มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน สำหรับกลยุทธ์การลงทุนเพื่อความมั่นคงและยั่งยืน โดยเฉพาะในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คือ การกระจายและการจัดสรรเงินลงทุนไปยังสินทรัพย์หลากหลายประเภทจะช่วยลดความผันผวน ลดผลกระทบจากสถานการณ์การลงทุนเฉพาะสินทรัพย์ใดสินทรัพย์หนึ่งในตลาด และรอเก็บเกี่ยวผลตอบแทนในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำเปรียบเทียบที่ว่า “อย่าใส่ไข่ทุกฟองไว้ในตะกร้าใบเดียว”

ทั้งนี้ หากสมาชิกต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการลงทุนหรือแผนการลงทุน สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่ My GPF Application เมนู “นัดหมายปรึกษา” โดยเลือกวันและเวลาทำการที่ท่านสะดวก เพื่อให้เจ้าหน้าที่โทรติดต่อให้ข้อมูลสำหรับประกอบการตัดสินใจเลือกแผนการลงทุนด้วยความเข้าใจ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ... 

กบข. ร่วมถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2568



นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำผู้บริหารเข้าทูลเกล้าฯ ถวายแจกันดอกไม้เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2568 ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง



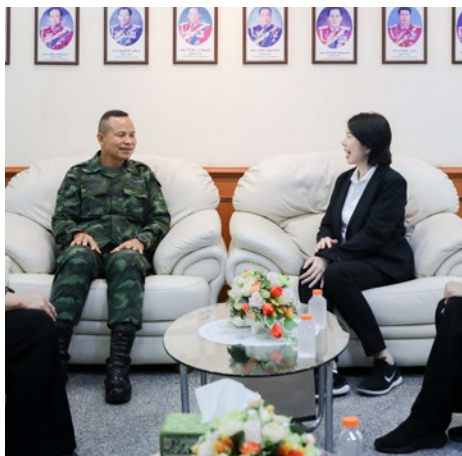
กบข. ปันน้ำใจ นำสิ่งของจำเป็นมอบให้กองทัพภาค 2 ร่วมส่งใจไปชายแดน



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำโดยนางสาวดวงใจ เจริญชัย ผู้ช่วยเลขาธิการกรกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร พร้อมด้วยพนักงาน กบข. นำสิ่งของ อาทิ เสื้อผ้า กางเกงขาสั้น ถุงเท้า อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น รวมถึงสิ่งของที่ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทผู้เช่าสำนักงาน ทั้ง 3 อาคาร ที่ กบข. เป็นผู้บริหารจัดการ คือ อาคารอับดุลราฮิม อาคารบางกอกซิตี้ และอาคารจีพีเอฟ วิทยุ มามอบให้กองทัพภาค 2 ค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา โดยมีพลตรีนริศ ไพยนอก รองแม่ทัพภาคที่ 2 เป็นตัวแทนรับมอบ เพื่อนำไปแจกจ่ายยังฐานปฏิบัติการตามแนวชายแดน



กบข. ให้ความสำคัญและดูแลสมาชิกทุกประเภท โดยเฉพาะในช่วงความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนไทย-กัมพูชา ที่มีความห่วงใยทหารผู้เสียสละปฏิบัติหน้าที่อย่างเข้มแข็ง จึงได้จัดหาสิ่งของที่มีความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติหน้าที่ตามแนวชายแดน ด้วยความรู้สึกขอบคุณจากหน่วยงานและประชาชนที่อยู่เบื้องหลัง ไปยังเจ้าหน้าที่ผู้เสียสละทุกท่าน ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและภารกิจที่สำคัญยิ่งต่อความมั่นคงของประเทศ



กบข. เร่งรัดจ่ายเงินกองทุนให้ทายาทเหล่านักกล้า พร้อมส่งกำลังใจ และมอบสิ่งของจำเป็นไปยังชายแดน

กบข. ขอแสดงความเคารพต่อเหล่านักกล้าที่เสียสละปกป้องชายแดนไทย พร้อมเร่งรัดจ่ายเงินกองทุนให้แก่ทายาทของสมาชิก กบข. ที่เสียชีวิตอย่างครบถ้วนและรวดเร็ว

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ขอแสดงความเคารพและสดุดีต่อความเสียสละของทหารกล้าที่ปฏิบัติหน้าที่ปกป้องชายแดนไทยจากเหตุการณ์ความไม่สงบพื้นที่ชายแดนไทย-กัมพูชา เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ทายาทของทหารที่เป็นสมาชิก กบข. และเสียชีวิตจากเหตุการณ์ดังกล่าว กบข. ได้เร่งจ่ายเงินจากกองทุนให้แก่ทายาทสมาชิก ที่เป็นเงินสะสมของสมาชิก เงินสมทบจากรัฐ และผลประโยชน์จากการที่ กบข. นำเงินไปลงทุนสร้างผลประโยชน์ โดยทายาทสามารถติดต่อขอรับเงินกองทุน ยื่นเรื่องผ่านหน่วยงานต้นสังกัด และเมื่อเอกสารครบถ้วนถูกต้อง กบข. จะดำเนินการจ่ายเงินโดยเร็ว



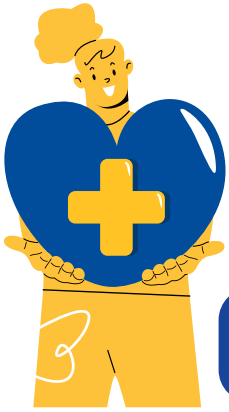
**กบข. เร่งรัดการจ่ายเงินกองทุน
ให้แก่ทายาทของสมาชิก กบข. ที่เสียชีวิต
จากเหตุการณ์ความไม่สงบพื้นที่ชายแดนไทย - กัมพูชา**

กบข. ขอแสดงความเสียใจไปยังครอบครัวของผู้เสียชีวิต
และขอส่งกำลังใจให้กับผู้ที่ได้รับบาดเจ็บทุกท่าน

เราจะก้าวผ่านเหตุการณ์นี้ไปด้วยกัน

นอกจากนี้ กบข. ยังได้ร่วมกับพนักงาน และบริษัทผู้เช่าสำนักงานในอาคารอับดุลราฮิม อาคารบางกอกซิตี้ และอาคารจีพีเอฟ วิทย์ ในการจัดเตรียมสิ่งของจำเป็น เช่น เสื้อผ้าและอาหารสำเร็จรูป เพื่อมอบให้กองทัพภาค 2 ค่ายสุรนารี สำหรับนำไปแจกจ่ายยังฐานปฏิบัติการตามแนวชายแดน

กบข. ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อครอบครัวของผู้เสียชีวิต และขอส่งกำลังใจให้ผู้ได้รับบาดเจ็บทุกท่าน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook กบข., LINE @gpfcommunity หรือศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก โทร. 1179



อยู่กับความกลัวอย่าง “มีพลัง”



ด้วยวิธีฮีลใจในวันที่โลกสั่นไหว

ในยุคที่ข่าวสารรอบตัวสร้างความตึงเครียดให้คุณอย่างเมียบ ๆ และการเปิดโทรศัพท์มือถือในทุกเช้าอาจกลายเป็นการเปิดประตูให้คลื่นความกังวลไหลเข้ามาหาคุณโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นจากข่าวสงคราม ภัยพิบัติ เศรษฐกิจ การเมืองไปจนถึงเรื่องราวสะเทือนใจที่ใครบางคนยากจะรับมือ จนหลายครั้งคุณอาจพบว่าตัวเองรู้สึก “กลัว” “กังวล” หรือ “เศร้า” จนเกินไป

คอลัมน์ WOW ฉบับนี้จึงอยากเป็นพื้นที่เล็ก ๆ ที่ชวนคุณกลับมาดูแลใจตัวเองท่ามกลางเสียงอึกทึกของโลก เพื่อให้คุณค่อย ๆ อยู่กับความกลัวหรือความอ่อนไหวได้อย่างมีพลัง



จำกัดเวลาเสพข่าว

-  อย่าเปิดดูข่าวตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะก่อนนอนหรือทันทีหลังตื่น
-  เลือกช่วงเวลาที่คุณสนใจ เช่น ช่วงสาย ๆ หลังดูแลตัวเองเรียบร้อยแล้ว
-  ตั้งเวลา เช่น วันละ 15-30 นาที เพื่อไม่ให้ใจจมอยู่นานเกินไป เพราะบางครั้ง "ข้อมูลที่มากเกินไป" ไม่ได้ช่วยให้เข้าใจโลกมากขึ้น แต่ทำให้ใจเราหนักลง



รีเซ็ตใจด้วยกิจกรรมฟื้นฟูพลัง

-  หายใจลึก ๆ 5-10 ครั้ง
-  เดินเล่น / อยู่กับธรรมชาติ
-  ฟังเพลงที่ช่วยผ่อนคลาย
-  ดูคอนเทนต์ที่เบาใจ เช่น คลิปสัตว์น่ารัก หนังสอบอุ่น บทความดี ๆ
-  เขียนไดอารี่ระบายความรู้สึกให้ใจได้ “พัก” หลังจากรับเรื่องหนัก ๆ มา

เลือกเสพเฉพาะแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้

- หลีกเลี่ยงข่าวลือ ข่าวที่ใช้ถ้อยคำรุนแรง หรือพาดหัวกระตุ้นอารมณ์
- คัดกรองแหล่งข่าวที่ให้ข้อมูลครบถ้วน โดยไม่สร้างความตื่นตระหนก ข่าวที่ดีควรให้คุณ “เข้าใจ” ไม่ใช่ “หวาดกลัว”



แบ่งปันความรู้สึกกับใครสักคน

- คุยกับคนที่ไว้ใจได้ หรือกลุ่มที่เข้าใจเรื่องสุขภาพจิต
- การพูดออกมาช่วยให้เราคลี่คลายความอัดอัดในใจ
- หากรู้สึกไม่ไหว อาจปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญการฮีลใจ ไม่จำเป็นต้องทำคนเดียวเสมอไป

ฟังตัวเองหลังเสพข่าว

- ถามใจตัวเองว่า “ตอนนี้รู้สึกยังไง?”
- “ข่าวนี้กระทบใจเราในด้านไหน?”
- “เราควบคุมสิ่งนี้ได้แค่ไหน?” เพราะแค่รู้ทันความรู้สึก ก็เท่ากับเริ่มฮีลใจแล้วครั้งหนึ่ง



โฟกัสสิ่งเล็ก ๆ ที่ควบคุมได้

- ดูแลตัวเองให้ดีขึ้นวันละนิด
- ทำสิ่งที่ช่วยให้รู้สึกมีพลัง เช่น รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือ ทำอาหาร
- โอบกอดความกลัว แทนที่จะหลบหนีมัน โลกภายนอกอาจสั่นไหว ...แต่ใจเราไม่จำเป็นต้องสั่นตามเสมอไป

ไม่ผิดเลย...ถ้าคุณจะรู้สึกกลัว เศร้า หรือจิตตกจากข่าวสาร หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เพราะนั่นหมายความว่า คุณยังรู้สึก ยังแค้น และยังมีหัวใจที่รับรู้โลกอย่างลึกซึ้ง และแม้ว่าคุณจะไม่สามารถปิดหูปิดตาจากข่าวสารที่ถาโถมเข้ามาอยู่ตลอดเวลาได้ แต่คุณสามารถเลือกฟังอย่างมีสติ เลือก “เสพเท่าที่ใจรับไหว” และเรียนรู้ที่จะ “วางใจลง” เมื่อเรื่องบางอย่างเกินขอบเขตที่จะควบคุม เพราะเราไม่จำเป็นต้องเก็บทุกอย่างไว้คนเดียวและไม่จำเป็นต้องรู้ไปหมดเพื่อที่จะรู้สึกปลอดภัย มาค่อย ๆ ฮีลใจด้วยวิธีง่าย ๆ เหล่านี้

เชื่อเถอะว่า...คุณจะทำค่อย ๆ เปลี่ยนความกลัวและความกังวลในใจให้กลายเป็นพลังในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะวางใจในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ด้วยความเข้าใจ คุณจะค้นพบ “พลังแห่งความสงบ” ภายในตัวเองแม้ว่าโลกภายนอกจะยังไม่สงบก็ตาม... 

GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)