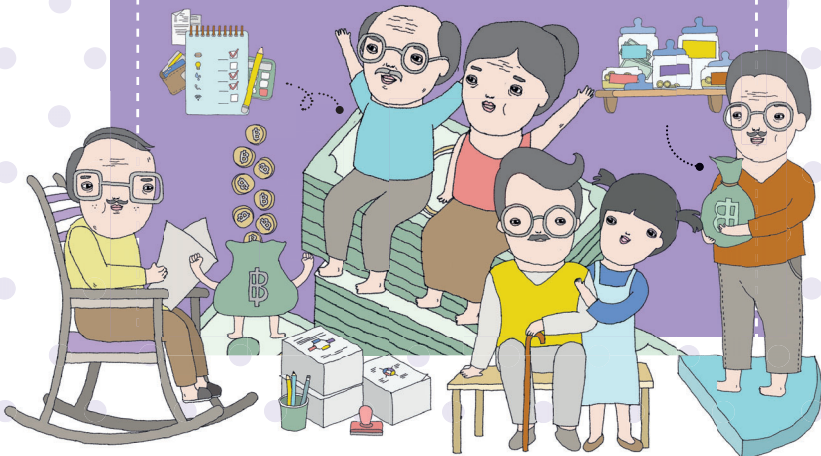
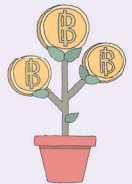


คู่มือ

เงินทอง ต้องวางแผน ฉบับ สมาชิก กบข.

ตอน เกษียณสบาย
สไตล์วัยเก๋า







ชื่อหนังสือ	คู่มือเงินทองต้องวางแผน ฉบับ สมชก กบข. ตอน เกษียนสบาย สไตล์วัยเก๋า
ISBN	978-616-415-017-1
ผู้แต่ง	ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
กองบรรณาธิการ	ดลท. ปิยาภรณ์ ครองจันทร์ กฤติยา สุทธิขึ้น พงษ์พันธ์ พูลเพิ่ม นันทวรรณ วิไลพิชญ์ และ ชนิตา อุ่นสอาด กบข. วชิรา การสุทธิ
จัดทำโดย	ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ
พิมพ์ฉบับสมชก กบข. จำนวนหน้า	จำนวน 3,000 เล่ม 116 หน้า (รวมปก)
	ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เลขที่ 93 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ เว็บไซต์	0 2009 9999 www.set.or.th/education
	กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ เลขที่ 990 ถนนพระราม 4 แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์ โทรสาร เว็บไซต์	0 2636 1000 0 2636 0603-4 www.gpf.or.th

คำนิยม



กรรมการและ ผู้จัดการ

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตลาดทุนไทยให้เกิดความยั่งยืนด้วยการผลักดันนโยบายส่งเสริมการเติบโตเชิงปริมาณและคุณภาพไปพร้อมกับการสร้างสมดุลทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยกำหนดเป็นวิสัยทัศน์ตลาดทุนระยะยาวให้มีความมั่นคง สร้างความมั่งคั่งและเติบโตอย่างยั่งยืน การส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ทางการเงินขั้นพื้นฐานถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้มีความมั่นคงทางการเงินและเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตวัยเกษียณในยุคที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์

คู่มือ “**เงินทองต้องวางแผน ตอน เกษียณสบาย สบายวัยเก่า**” จัดทำขึ้นเพื่อแนะนำวิธีการวางแผนการเงินการลงทุนในวัยเกษียณ ที่สามารถนำพาชีวิตไปสู่การ “**เกษียณสุข**” ตามที่คาดหวังไว้ได้ ครอบคลุมตั้งแต่ การสำรวจเงินออมที่มี การจัดทำประมาณการค่าใช้จ่าย การจัดการหนี้สิน การนำเงินออมไปลงทุนสร้างผลตอบแทนให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงดูตนเองไปตลอดชีวิต

ตลาดหลักทรัพย์ฯ มุ่งหวังว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อบริหารจัดการเงินของตนเองในยามเกษียณได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสังคมไทยที่เข้มแข็ง ก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ได้อย่างมั่นคง

(นายภากร ปีตธวัชชัย)

กรรมการและผู้จัดการ

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

คำนิยม

ภารกิจหลักของกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) คือการสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงสำหรับชีวิตวัยเกษียณของข้าราชการไทยซึ่งเป็นสมาชิก กบข. ควบคู่ไปกับการรณรงค์ให้สมาชิกตระหนักถึงความจำเป็นของการออมเพื่อไว้ใช้จ่ายยามสูงวัย ซึ่งเป็นอีกบทบาทหนึ่งที่ กบข. ให้ความสำคัญมุ่งเน้นดำเนินการเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจหลักการของการ ออมก่อน ออมประจำสม่ำเสมอ และ ออมระยะยาว ซึ่งหากทำได้ดังนี้แล้ว สมาชิก กบข. จะสามารถวางแผนเกษียณได้ตอบโจทย์เป้าหมายทางการเงินของตนเองในอนาคต และมีความมั่นคงทางการเงินตลอดทุกช่วงชีวิต ทั้งในยามที่ยังมีรายได้ และเมื่อถึงวันที่ก้าวสู่ช่วงชีวิตวัยเกษียณ



เลขาธิการ
คณะกรรมการ

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ
(กบข.)

หนังสือ “คู่มือเงินทองต้องวางแผน ฉบับ สมาชิก กบข. ตอน เกษียณสบาย สไตล์วัยเก๋า” นี้ เป็นส่วนหนึ่งของชุดหนังสือส่งเสริมความรู้ความเข้าใจทางการเงิน ที่ กบข. ได้รับความอนุเคราะห์จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (ตลท.) ในการจัดทำขึ้นเฉพาะสำหรับแจกจ่ายแก่สมาชิก กบข. เพื่อใช้เป็นเข็มทิศและเกราะป้องกันทางการเงินให้ได้เตรียมความพร้อมเมื่อใกล้เข้าสู่วัยเกษียณ รวมถึงสมาชิกทุกช่วงวัยที่สนใจเรียนรู้ข้อมูลความรู้ด้านการวางแผนเกษียณ ภายใต้งานคิด “4 รู้สู่ความมั่งคั่ง ได้แก่ รู้หา รู้เก็บ รู้ใช้ และรู้ขยายผล”

ขอขอบคุณตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ที่ให้ความอนุเคราะห์ร่วมจัดทำชุดหนังสือส่งเสริมความรู้ความเข้าใจทางการเงินเพื่อสมาชิก กบข. ในครั้งนี้ หวังอย่างยิ่งว่าสมาชิกจะได้รับประโยชน์จากข้อมูลความรู้ด้านการบริหารจัดการเงินก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ และสามารถนำไปต่อยอดประยุกต์ใช้ให้เกิดผลลัพธ์ตามเป้าหมายของแผนเกษียณต่อไป

(นายวิทย์ รัตนการ)

เลขาธิการคณะกรรมการ กบข.



คำนำ

“เกษียณแล้ว...จะทำอะไรดี?”

“เกษียณแล้ว...ใครจะดูแล?”

“เกษียณแล้ว...จะมีเงินพอใช้มั้ย?”

“เกษียณแล้ว...จะมีรายได้จากไหน?”

แล้วคุณล่ะ... พร้อมแล้วหรือยัง สำหรับวันเกษียณอายุ?

เชื่อว่า “วัยเก่า” หลายคนคงจะเคยตั้งคำถามเหล่านี้กับตัวเอง และบางทีก็อาจจะยังคงตอบตัวเองไม่ได้ว่า เราจะต้องเตรียมตัวอย่างไรเมื่อถึงวัยเกษียณจริงๆ นั่นสินะก็ยังมี ลูกก็ยังเรียนไม่จบ ภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวก็ยังคงต้องรับผิดชอบอยู่ ไหนจะเป้าหมายที่เคยฝันไว้ว่าอยากจะทำหลังเกษียณอีก คำถามเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลย หากเราได้วางแผนรับมือกับวัยเกษียณมาเป็นอย่างดีตั้งแต่เนิ่นๆ แล้ว

คู่มือ “**เงินทองต้องวางแผน ตอน เกษียณสบาย สไตล์วัยเก่า**” เล่มนี้ จะช่วยให้วัยเก๋าทิ้งหลายเรียนรู้วิธีที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สถานภาพทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของสถานภาพทางการเงิน โดยจะชี้แนะแนวทางการบริหารจัดการรายได้และค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมไว้ใช้ในวัยเกษียณ รวมทั้งถ่ายทอดวิธีการวางแผนการเงินหลังเกษียณเพื่อให้มีเงินพอใช้จ่ายไปตลอดชีวิต และสามารถพิชิตเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งใจไว้ได้สำเร็จสมปรารถนา

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือ “**เงินทองต้องวางแผน ตอน เกษียณสบาย สไตล์วัยเก่า**” เล่มนี้ จะมีส่วนช่วยให้วัยเกษียณทั้งหลายสามารถดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างสุขกาย สุขใจ และสุขเงินได้เต็มที่ เพราะสามารถบริหารจัดการเงินได้ด้วยตนเอง อันจะเป็นรากฐานสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้สังคมไทยพร้อมก้าวเข้าสู่ “**สังคมผู้สูงอายุ**” ที่อุดมไปด้วยวัยเก๋ามีชีวิต “**เกษียณสุข**” ได้อย่างแท้จริง

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
และ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

สารบัญ

บทนำ	9
01	
คุณพร้อมหรือยัง สำหรับวันเกษียณอายุ	12
ชีวิตแบบไหน ที่ใจต้องการ	14
ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	17
วางแผนดูแลสุขภาพกาย-ใจ	24
กิจกรรมน่าทำหลังเกษียณ	30
02	
เกษียณอย่างมีแผน... You Can Do it!!!	33
สำรวจสุขภาพกาย	34
ตรวจสุขภาพการเงิน	35
ประมาณการค่าใช้จ่าย	37
ปรับอัตราเงินเฟ้อ	42
แหล่งรายได้ในวัยเกษียณ	44
• กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ	
ลงทุนให้เงินงอกเงย	69
สถานะการเงินขั้นต้น	70
03	
เทคนิคบริหารเงินหลังเกษียณ	72
บริหารค่าใช้จ่ายและภาระหนี้สิน	73
จัดพอร์ตอย่างไร สุขใจวัยเกษียณ	82
มรดก และพินัยกรรม	91
04	
เกร็ดความคิด สร้างชีวิตสุขหลังเกษียณ	97
ข้อคิดเตือนใจ สำหรับวัยเกษียณสุข	98
สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546	105
และหน่วยงานรับผิดชอบ	

บทนำ

กว่าที่จะเดินทางมาถึง “วันเกษียณ” ประสบการณ์ชีวิตสอนเรามาหมดแล้วว่า จะจัดการกับชีวิตในแต่ละช่วงอย่างไร ทั้งช่วงเวลาที่ยากลำบาก และช่วงเวลาที่สุขสบาย

แต่สิ่งที่ทุกคนยังไม่เคยเจอ คือ การเปลี่ยนแปลงของชีวิตใน “วัยเกษียณ” ที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้า

หลายคนเริ่มกังวลแล้วว่า หลังเกษียณแล้วจะอย่างไร จะมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่ เงินออมที่เตรียมไว้จะมีให้ใช้ไปได้กี่ปี การลงทุนที่คุ้นเคยจะทำให้เงินงอกเงยได้มากแค่ไหน

แม้ว่า สิ่งเหล่านี้จะเป็นบททดสอบบทใหม่ในชีวิต แต่หลักการบริหารจัดการเงิน “4 รู้สู่ความมั่นคง” ที่เราใช้กันมาตลอดก็ยังสามารถนำมาปรับใช้ในวัยเกษียณได้เช่นกัน

{ รู้หา }

เมื่อถึงวันเกษียณ แม้ว่า รายได้จากการทำงานประจำอาจจะหมดไป แต่ไม่ใช่เรื่องยากที่จะ “รู้หา” เพราะเราผ่านช่วงชีวิตวัยทำงานมาได้ก็เพราะรู้จักหารายได้ ไม่ว่าจะเป็นรายได้อิงพื้นฐานมนุษย์เงินเดือน หรือ รายได้เสริมในวิธีการต่างๆ

นอกจากนี้ ในช่วงต้นๆ ของวัยเกษียณยังมีแรงเหลือเพื่อสามารถทำอะไรได้ตามที่ฝันไว้ และนอกจากร่างกายแล้ว ยังมีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ จึงสามารถหารายได้จากการทำงานได้ไม่ต่างจากช่วงก่อนเกษียณ หรือ อาจจะเปลี่ยนงานอดิเรกที่ชื่นชอบให้เป็นรายได้ก็สามารถทำได้ เช่น เป็นที่ปรึกษา อาจารย์พิเศษ เป็นต้น

แต่นอกจาก “รู้หา” รายได้ที่มาจากการทำงานแล้ว ในวัยเกษียณยังมีช่องทางรายได้ อีกหลายช่องทางที่สามารถ “หาได้” โดยไม่ต้องออกแรง ซึ่งควรจะเตรียมไว้เป็นรายได้ในช่วงที่แรงลดลง หรือ ไม่ต้องการทำงานแล้ว โดยอาจจะเป็นดอกผลจากการลงทุนลงแรงไว้ในช่วงที่ผ่านมา เช่น รายได้จากค่าเช่าสังหาริมทรัพย์ รายได้จากดอกเบี้ยเงินปันผล และเงินบำนาญ ไปจนถึงเงินสวัสดิการจากภาครัฐ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

{ รู้เก็บ }

เมื่อ “**รู้หา**” มาแล้ว สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ “**รู้เก็บ**” และเชื่อว่า ก่อนหน้านี้เราจะได้เก็บออมกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการออมเพื่อวัยเกษียณ เพราะหากไม่ได้เตรียมตัวออมมาแต่เนิ่นๆ หรือ ออมไว้น้อยเกินไป อาจทำให้ชีวิตวัยเกษียณไม่เป็นไปอย่างใจเท่าไรนัก

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า เมื่อถึงวัยเกษียณจะไม่ต้อง “**รู้เก็บ**” อีกแล้ว เพราะต้องไม่ลืมว่า ชีวิตนี้ยังอีกยาวไกล หลายคนมีอายุยืนไปได้ถึง 70 - 80 ปี ขณะที่บางคนย่างเข้าเลข 9 แล้วก็ยังแข็งแรง เพราะฉะนั้นระยะเวลา 20 - 30 ปี หลังเกษียณนั้น ไม่ใช่เวลาสั้นๆ

เพราะถ้าความสะดวกสบายทางการเงินในวันนี้ เป็นผลมาจากการเก็บออมเมื่อวานนี้ การ “**รู้เก็บ**” ในวันนี้ก็จะส่งผลไปถึงความสะดวกสบายทางการเงินในวันพรุ่งนี้เช่นกัน ดังนั้นยังคงต้องเดินหน้าเก็บออมกันต่อไปตามสูตรเดิม คือ “**เก็บก่อนใช้**”

{ รู้ใช้ }

ไม่ว่าก่อนหน้านี้เราจะใช้จ่ายกันแบบไหน แต่เมื่อถึงวัยเกษียณเราจำเป็นต้อง “**รู้ใช้**” ให้เข้ากับรูปแบบรายได้หลังเกษียณ เพราะหลายคนจะมีรูปแบบรายได้ที่เปลี่ยนไป อาจไม่มีรายได้แน่นอนเหมือนตอนเป็นมนุษย์เงินเดือน แต่อาจจะขึ้นๆ ลงๆ ตามภาวะตลาดเงิน ตลาดทุน หรือ ตามภาวะเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ในวัยนี้ที่แม้จะมีค่าใช้จ่ายหลายอย่างลดลงกว่าตอนก่อนเกษียณ แต่ค่าใช้จ่ายที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด คือ ค่ารักษาพยาบาล โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณช่วงกลาง ที่ร่างกายเริ่มอ่อนแอและแสดงอาการของโรคเพิ่มขึ้น

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการ “**รู้ใช้**” มากขึ้น โดยวางแผนการใช้จ่ายในแต่ละเดือน แต่ละปีอย่างชัดเจนว่า จะมีค่าใช้จ่ายอะไร เป็นเงินเท่าไร และต้องควบคุมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ด้วย รวมทั้งการเตรียมเงินสดสภาพคล่องสำรองไว้ในเวลาฉุกเฉินอย่างน้อย 3 - 6 เท่าของค่าใช้จ่ายต่อเดือน

วิธีควบคุมค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามแผนได้ดีที่สุด คือ การจดบันทึกรายได้ค่าใช้จ่าย การ “รู้ใช้” จะมีผลอย่างมากกับเงินออมที่เราเตรียมไว้สำหรับวัยเกษียณ เพราะ 1 ใน 3 สาเหตุที่ทำให้เงินออมหมดเร็ว หรือ ช้ำ คือ จำนวนที่ต้องการเบิกออกไปใช้ใน แต่ละเดือน เพราะฉะนั้นถ้าเตรียมเงินไว้น้อยการใช้จ่ายแบบพอเพียงจะช่วยยืดระยะเวลา ของเงินออมออกไปได้

{ รัยยายดอกผล }

ส่วนที่สำคัญสำหรับวัยเกษียณน่าจะเป็น “**รัยยายดอกผล**” เพราะมีเงินก้อนใหญ่ที่ได้ มาจากการเก็บออม (ไม่ว่าจะเป็นเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนรวมเพื่อการ เลี้ยงชีพ หรือเงินบำนาญ) ที่อย่างน้อยที่สุดก็ต้องนำไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนมากกว่า เงินเฟ้อ เพื่อรักษา “มูลค่า” ของเงินก้อนนี้เอาไว้

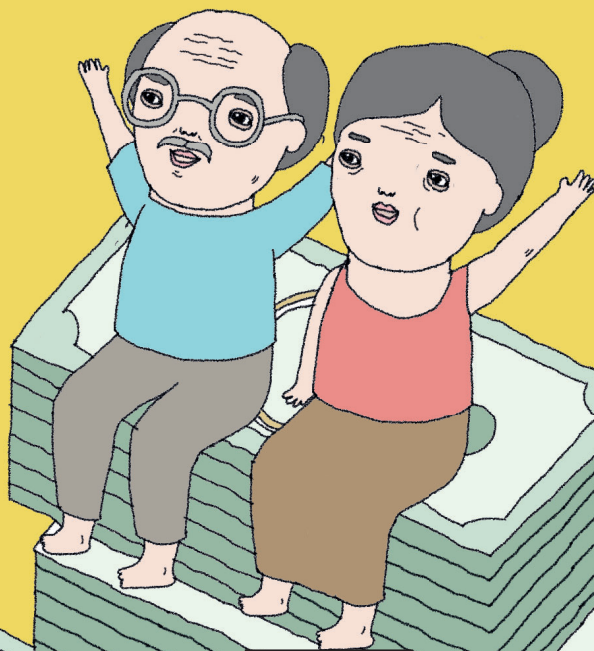
นอกจากนี้ ถ้ารู้วิธีการขยายดอกผลที่เหมาะสม เงินก้อนนี้ยังสามารถออกดอกออกผล มาเป็นรายได้ ทดแทนรายได้ประจำที่หายไปเมื่อถึงวันเกษียณ หรือ เมื่อถึงวันที่ไม่มีแรง หารายได้ได้อีก

ที่ผ่านมาเราอาจมีความเชื่อเดิมๆ ว่า เงินก้อนสุดท้ายของชีวิต ห้ามนำไปลงทุน สินทรัพย์เสี่ยงสูงๆ เช่น หุ้น เพราะอาจจะขาดทุนหนักๆ ได้ แต่ต้องไม่ลืมว่า เรายังมีเวลา ลงทุนอีกหลายปี ซึ่งนานพอที่จะรับมือกับความผันผวนที่จะเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การฝาก ธนาคาร หรือ ลงทุนตราสารหนี้เพียงอย่างเดียวจะให้ผลตอบแทนที่ต่ำมากๆ

เพราะฉะนั้น จำเป็นต้องกล้าเสี่ยงบ้างแต่ให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผล ตอบแทนที่ดีขึ้น โดยผสมผสานทั้งการลงทุนตราสารหนี้ หุ้น อสังหาริมทรัพย์ ซึ่งจะลงทุน ด้วยตัวเองก็ทำได้ หรือ ลงทุนผ่านกองทุนรวมก็สะดวกดี

อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ควรจะกล้าเกินไป หรือ คาดหวังผลตอบแทนที่สูงเกินจริง (เพราะมันไม่มีอยู่จริง) เพราะอาจจะกลายเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ รวมทั้งไม่ควรลงทุนใน สิ่งที่ไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะต้องไม่ลืมด้วยว่านี่คือ “**เงินก้อนสุดท้ายในชีวิต**”

บทที่ 1
คุณพร้อมหรือยัง...
สำหรับวันเกษียณอายุ



LESSON
01

วันเกษียณ... แม้ว่าจะเป็น “วันดีที่รอคอย” สำหรับใครหลายคน เพราะเป็นวันสิ้นสุด
ชีวิตการทำงานประจำ ที่รอคอยมาแสนนาน (ไม่ต่ำกว่า 30 ปี) จะเป็นวันที่สามารถพักผ่อน
ได้อย่างเต็มที่ อยากทำอะไรก็ได้ทำ

แต่เมื่อวันนั้นมาถึงจริงๆ เชื่อได้เลยว่า ทุกคนจะรู้สึกแบบเดียวกัน คือ ใจหาย

ใจหาย เพราะจะไม่ได้ทำงานที่รัก

ใจหาย เพราะจะไม่ได้เจอเพื่อนที่ร่วมงาน

ใจหาย เพราะจะไม่ได้ใช้ชีวิตที่คุ้นเคย

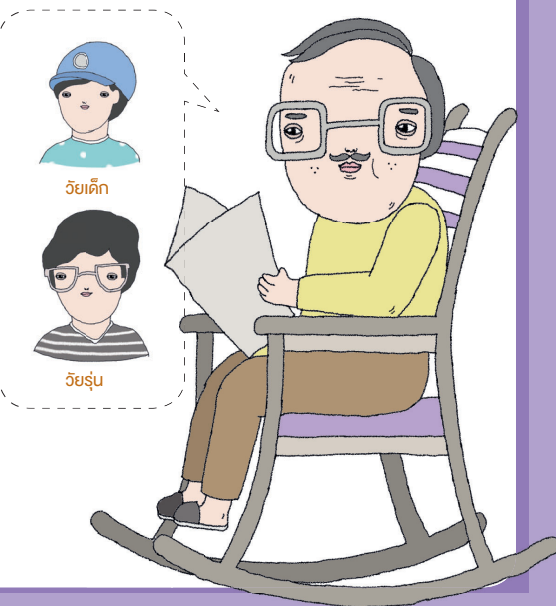
และที่สำคัญ คือ ใจหาย เพราะจะไม่ได้รับเงินเดือนอีกแล้ว

แต่ใครจะใจหายมาก หรือ ใจหายน้อย ก็ขึ้นอยู่กับว่า ได้เตรียมตัว เตรียมใจ และ
เตรียมเงิน มากน้อยแค่ไหนก่อนที่ “วันเกษียณ” จะมาถึง

พร้อมหรือยัง... สำหรับวันเกษียณ

ไม่ว่าจะยังจำความรู้สึกใน
การเปลี่ยนผ่านจาก “วัยเด็ก”
ไปเป็น “วัยรุ่น” กันได้อยู่ไหม ใน
ตอนนั้นร่างกายก็เปลี่ยนไปไม่
เหมือนเดิม อารมณ์ก็ปั่นป่วน
เปลี่ยนแปลงง่าย และเหมือนจะ
ไม่มีใครเข้าใจ “วัยรุ่นอย่างเรา”

วัยรุ่นที่รับมือกับการเปลี่ยน
แปลงนี้ได้ดีก็จะใช้ชีวิตในช่วงต่อ
จากนี้ไปได้อย่างราบรื่น ไร้ปัญหา
แต่วัยรุ่นที่รับมือไม่ได้ ก็จะทำให้
ชีวิตวัยรุ่นแย่ๆ ไปได้เหมือนกัน



13

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สดชื่นกว่า

คนที่กำลังจะก้าวข้าม “วัยทำงาน” ไปสู่ “วัยเกษียณ” ก็ไม่ต่างกัน เพราะถ้าไม่ได้เตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการเงิน ชีวิตหลังจากนี้คงไม่ใช่แค่เป๋ๆ เหมือนช่วงวัยรุ่น แต่อาจจะกลายเป็นลำบากยากไร้ ไม่มีความสุข ก็เป็นไปได้

เพราะฉะนั้นก่อนจะถึงวันนั้น ต้องเข้าใจ วัยเกษียณ และต้องเตรียมให้พร้อม



1. ชีวิตแบบไหน ที่ต้องการ

คิดไว้หรือยังว่า อยากใช้ชีวิตแบบไหนในวัยเกษียณ จะทำอะไรบ้างในแต่ละวัน มีกิจกรรมที่สนใจสำหรับพักผ่อนหย่อนใจหรือยัง อยากไปท่องเที่ยวที่ไหน มีอะไรที่อยากทำแต่ไม่เคยทำมาก่อนหรือไม่

ถ้ายังไม่ได้คิด ยังไม่วางแผนต้องรีบคิดรีบวางแผนกันแล้ว โดยเฉพาะ “มนุษย์เงินเดือน” ที่ชีวิตหลังจากวัยเกษียณจะเปลี่ยนแปลงไปแบบฉับพลัน จากที่เคยวันววายทั้งวัน อยู่ๆ ก็ไม่มีอะไรทำ ไม่รู้จะทำอะไร หรือไม่รู้จะไปไหน จะทำให้จิตใจห่อเหี่ยว และส่งผลให้ร่างกายจะเหี่ยวเฉา เหมือนต้นไม้ขาดน้ำตามไปด้วย

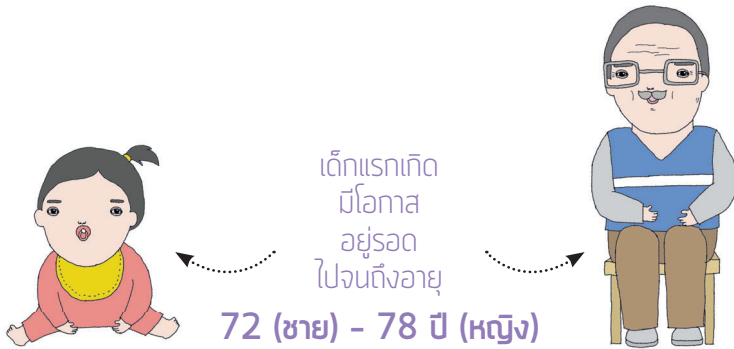
เพราะต้องไม่ลืมว่า คนวัยเกษียณ ยังมีเวลาอีกมาก

ในปัจจุบันคนไทยอายุยืนขึ้น โดยผู้ชายไทย อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 72 ปี ขณะที่ผู้หญิงไทยอายุยืนไปได้ถึง 80 ปี และปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนอายุยืน คือ มักคิดว่าตัวเองจะตายเร็ว (กว่าความเป็นจริง) ทำให้ไม่ค่อยได้วางแผนชีวิตเผื่อไว้สำหรับช่วงอายุที่มากกว่า 70 - 80 ปี



14

สิบสองชั่วโมง
ตอบ เกษียณสบาย สดชื่นกว่า



จากสถิติประชากรของประเทศไทยพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วเด็กแรกเกิดมีโอกาสอยู่รอดไปจนถึงอายุ 72 ปี (ชาย) - 78 ปี (หญิง) แต่ถ้ามีชีวิตรอดมาจนถึงอายุ 60 ปีได้แล้วล่ะก็จะมีโอกาสมีชีวิตต่อไปจนถึงอายุ 80 ปี (ชาย) - 83 ปี (หญิง) เลยทีเดียว

เมื่อชีวิตเกษียณยังอีกยาวไกล และแม้จะอยู่ในวัยเกษียณเหมือนกัน แต่ “**ไลฟ์สไตล์**” ในแต่ละช่วงชีวิตก็ไม่เหมือนกัน เพราะทุกปีที่ผ่านมาจะทำให้ร่างกายโรยราลงไปเรื่อยๆ ดังนั้นในการวางแผนชีวิตสำหรับวัยเกษียณ ต้องแยกออกเป็น 3 ช่วงวัย เพื่อให้เหมาะสมกับชีวิตในช่วงนั้นๆ มากที่สุด

ที่มา : ผลสำรวจจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2560



1.

ช่วงต้น
อายุ 60 - 69 ปี



2.

ช่วงกลาง
อายุ 70 - 79 ปี



3.

ช่วงปลาย
อายุ 80 ปีขึ้นไป



15

เงินทองต้องวางแผน
ตอนเกษียณสายสิดีชัยกว่า



วัยเกษียณ ช่วงต้น (อายุ 60 - 69 ปี)

คนในวัยเกษียณช่วงต้น ส่วนใหญ่ยังแข็งแรง ทำอะไรๆ ได้แทบจะไม่ต่างจากช่วงก่อนเกษียณ ขณะที่หลายคนยังสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะคนที่มียุทธกิจส่วนตัว ทำอาชีพอิสระ หรือใช้ความรู้ความสามารถที่มีจากการทำงานประจําไปเป็นที่ปรึกษา ทำงานพิเศษ ช่วยงานการกุศล รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ เช่น ท่องเที่ยว

หากทุกอย่างเป็นไปอย่างที่หวัง ไม่มีอะไรติดขัด ก็จะทำให้วัยนี้พอใจกับชีวิตเกษียณ เพราะยังมีความสามารถในการหารายได้ และรู้สึกว่าการเกษียณยังมีค่าต่อสังคม

นอกจากนี้ คนในวัยเกษียณช่วงต้น ยังเป็นช่วงที่หลายคนอยากทำสิ่งใหม่ๆ ตามที่ใฝ่ฝันไว้ โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนที่อยากเริ่มต้นอาชีพใหม่ นำเงินที่เก็บออมไว้ออกไปลงทุนทำธุรกิจทำไร่ ทำสวน

แต่การทำตามความฝันอาจจะเป็น “จุดเปลี่ยน” ในชีวิตหลังเกษียณได้ หากไม่ได้ศึกษาความเป็นไปได้ ไม่ได้ประเมินความสามารถ ประสบการณ์ และความเหมาะสม จนทำให้สูญเงินไปมาก



วัยเกษียณ ช่วงกลาง (อายุ 70 - 79 ปี)

ช่วงนี้ถือเป็น “วัยเกษียณจริง” เพราะความสามารถในการหารายได้ลดลงจนเกือบหมด ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการ ลูกจ้างเกษียณ อาชีพอิสระ หรือเจ้าของกิจการ ก็ไม่ต่างกัน และหลายคนต้องเริ่มพึ่งพิงครอบครัวหรือคนรอบข้าง

ในขณะที่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะมากขึ้น เพราะร่างกายเริ่มอ่อนแอ อาจมีโรคประจำตัว อาการเจ็บป่วยเริ่มแสดงออกมาชัดเจนขึ้น จึงควรลดการทำกิจกรรมต่างๆ ลง หาเวลาพักผ่อนให้มากขึ้น และให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจให้มากขึ้น

นอกจากนี้ ยังควรทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตัวเอง ตามความสามารถ ไม่มั่นใจในศักยภาพของตัวเองจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดปัญหา ก่อนวัยอันควร



16

ปีกองต้องวางแผน
ควบเกษียณสบาย สติช่วยทำ



วัยเกษียณ
ช่วงปลาย
(อายุ 80 ปีขึ้นไป)

คนวัยนี้ถือว่าอยู่ในช่วง **“ชราภาพอย่างแท้จริง”** ซึ่งแต่ละคนจะมีระยะเวลาไม่เท่ากัน บางคนอาจมีอายุยืนได้เกินร้อยปี และในช่วงที่ชราภาพมากๆ จำเป็นต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน เพราะปัญหาสุขภาพจะมากขึ้น ความจำก็จะค่อยๆ แย่ลง

ดังนั้น ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของสุขภาพ การเตรียมพร้อมทางการเงินในช่วงบั้นปลายของชีวิตจึงจะต้องเตรียมไว้สำหรับค่ารักษาพยาบาลเป็นหลัก แต่หากมีลูกหลานคอยช่วยเหลือดูแลก็จะแบ่งเบาค่าใช้จ่ายไปได้มาก

2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

เมื่อถึง **“วัยเกษียณ”** ไม่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเฉพาะหน้าที่การงาน สังคม และสถานะทางการเงินเท่านั้น แต่ยังมีเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นธรรมชาติของ **“ผู้สูงอายุ”** หรือ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป



17

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สดชื่นกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางกาย

ผม... เปลี่ยนเป็นสีขาว แห้ง และ
ร่วงง่าย

ผิวหนัง... มีรอยย่นชัดเจน หย่อน
ยาน และเหี่ยวแห้ง รู้สึกหนาวง่าย
เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

หู... มีอาการหูตึง โดยจะพบมาก
เมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

ตา... หนังตาบนตก มองภาพใกล้
ไม่ชัด สายตาวาว มีวงแหวนขาวที่
ขอบตาดำ (ไม่เป็นอันตราย)

กระดูก... เปราะหักง่าย หมอนรอง
กระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบน
ลงมาก จนอาจทำให้หลังโก่ง

กล้ามเนื้อ... ไม่แข็งแรง ทำให้ความ
คล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง

ระบบทางเดินหายใจ... เหนื่อยหอบ
ได้ง่าย

ระบบทางเดินอาหาร... เคี้ยวอาหาร
ได้ยาก การรับรสไม่ดี การย่อยและ
ดูดซึมลดลง หิวบ่อยลงและท้องผูก

ระบบการไหลเวียนของเลือด...

เส้นเลือดแข็งตัว รูเส้นเลือดแคบลง
เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง

ระบบทางเดินปัสสาวะ...

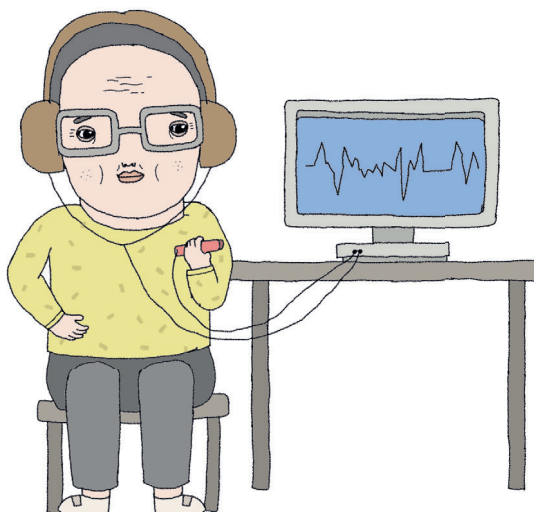
ปัสสาวะ
บ่อยขึ้นและมากขึ้น ผู้ชายมักมี
ต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะ
ลำบากขึ้น

ระบบต่อมไร้ท่อ...

ทำงานน้อยลง
ผลิตฮอร์โมนน้อยลง ทำให้บางคน
หงุดหงิด โมโหง่าย

ระบบประสาทและสมอง...

ความรู้สึกช้า ความคิดช้า ความจำเสื่อม
ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ



18

ปกของห้องวางแบบ
ตอบ เกษียณสบาย สดชื่นกว่า

นอกจากจะต้องเตรียมใจรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังต้องเตรียมที่พกอาศัยให้พร้อมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงทางกายบางอย่างอาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันด้วย

✓ ย้ายห้องนอนมาอยู่ชั้นล่าง หรือ ย้ายไปอยู่บ้านชั้นเดียว เพื่อจะได้ไม่ต้องเดินขึ้นลง บันได หรืออาจจะติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการขึ้นไปชั้นบน เช่น แก้อื้อเลื่อนขึ้นบันได

✓ ปรับปรุงห้องน้ำให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยติดตั้งจับช่วยพยุง เปลี่ยนพื้นห้องน้ำเป็นแบบกันลื่น ขยายขนาดห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และประตูให้กว้างขึ้น เพื่อให้รถเข็นเข้าได้

✓ เตรียมแผนฉุกเฉิน ในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ต้องใช้บริการรถพยาบาลและเตียงหาม จะจัดวางพื้นที่ในบ้านอย่างไรเพื่อให้เขามารับตัวได้สะดวกและรวดเร็วที่สุด

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

■ วิดกกังวล เครียด ในสิ่งที่ไม่ควรจะกังวล

■ กลัวต่างๆ นานา เช่น กลัวขาดความสามารถ กลัวเป็นภาระให้ลูกหลาน กลัวถูกทอดทิ้ง โดยอาจแสดงออกทางกายและทางอารมณ์ เช่น ไม่สบายใจ ใจสั่น แน่นหน้าอก เป็นลม เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

■ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์เสีย บ่อย จู้จี้ ขี้บ่น แสบงอน ไม่มีความสุขในชีวิต

■ เอาแต่ใจ ดื้อรั้น มักยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตนเอง

■ รู้สึกไม่มีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ดำเนินตัวเอง ทำให้แยกตัวออกจากสังคม

■ คิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง

■ เหม่า ต้องการเพื่อนพูดคุย มักพูดถึงแต่เรื่องในอดีต

■ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย เฉื่อยชา ท้อแท้ สิ้นหวัง โดยหากมีอาการซึมเศร้ามากๆ อาจคิดอยากตาย ต้องได้รับความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน



19

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณอายุจะได้ใช้เงิน

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ อาจมาจาก
หลายๆ ปัญหา หรือ ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ดังต่อไปนี้



1. ปัญหาสุขภาพกาย เพราะสมรรถภาพทาง
กายที่เสื่อมถอยลงไปตามวัย จะยับยั้งอะไร
ก็ไม่คล่องแคล่วว่องไวเหมือนเดิม หู ตา
ก็ไม่ชัดเจนอย่างที่เคยเป็น นอกจากนี้ ยังเกิด
โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังเป็นเวลานาน อาจจะ
ส่งผลต่อสภาพจิตใจตามไปด้วย



2. ปัญหาด้านจิตใจ เนื่องจากไม่สามารถ
ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ไม่มี
ความสุข ไม่สมหวังในชีวิต ทำให้อารมณ์
แปรปรวน หงุดหงิดง่าย



3. ปัญหาทางการเงิน หลังจากการเกษียณ
อายุ รายได้อาจจะลดลง หรือ อาจจะไม่มียาได้
ซึ่งไม่เฉพาะมนุษย์เงินเดือนเท่านั้นที่จะมี
ปัญหานี้ เพราะเจ้าของกิจการ หรือ อาชีพที่
ต้องใช้แรงกาย เช่น เกษตรกร แม้จะไม่มีวันเกษียณ แต่
เรี่ยวแรงที่เคยมีก็ถดถอยลง อาจส่งผลให้รายได้ลดลงจนเกิด
ความวิตกกังวล เครียด และกลัวไปหมด



4. ปัญหาทางสังคม เมื่อเกษียณอายุ เท่ากับ
สูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่ ชื่อเสียงและ
เกียรติยศ โดยเฉพาะคนที่เคยมีบทบาทใน
สังคมชั้นสูง เช่น ข้าราชการระดับสูง ผู้บริหาร
บริษัทที่เคยมีคนนับหน้าถือตา ต้องกลายมาเป็นคนธรรมดา
ในชั่วข้ามคืนหลังเกษียณอายุ นอกจากนี้ เทคโนโลยีที่ทันสมัย
อาจทำให้ผู้สูงอายุตามไม่ทัน อาจจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในตัว
เองลดลง

7
เรื่อง
ใหญ่
ที่ทำให้
ผู้สูงอายุ
ไทย
เป็นทุกข์



20

สิบสองเรื่องจำเป็น
สำหรับคนเกษียณอายุแล้ว

- ▶ 1. การไม่มีเงินใช้/ไม่มีเงินออม/มีแต่ไม่พอใช้
- ▶ 2. อยากทำงานแต่ไม่มีงานทำ ทำให้ขาดรายได้มาเลี้ยงตนเอง
- ▶ 3. มีการหนี้สินที่ต้องจ่ายให้แก่เจ้าหนี้
- ▶ 4. ไม่มีเพื่อนฝูง
- ▶ 5. สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง/มีโรคประจำตัว/ต้องไปหาหมอ
- ▶ 6. ไม่มีลูกหลานอยู่คนเดียว/มีลูกหลานแต่ลูกหลานไม่ให้ความสนใจหรือไม่มาใส่ใจดูแล
- ▶ 7. จิตใจไม่เบิกบานไม่สดชื่นแจ่มใสหม่นหมอง ไม่มีคุณค่า

ที่มา : การสำรวจความคิดเห็นผู้สูงอายุ เมื่อปี 2559
โดยนิตาโพล และ ศูนย์วิจัยสังคมสูงอายุ
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสถานะการเงิน

■ การสูญเสียการทำงานหรืออาชีพ เมื่อต้องเกษียณ ทำให้บางคนรู้สึกหมดคุณค่า สูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี

■ การเสื่อมความเคารพเนื่องจากถูกมองว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถน้อยลง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ จึงไม่เคารพผู้สูงอายุ

■ การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวกลายเป็นสมาชิกในครอบครัว หรือ เป็นผู้อาศัย และการจากไปของคู่ชีวิต

■ การสูญเสียรายได้จากการทำงานประจำ เมื่อเกษียณอายุ และหากยังทำงานต่อเนื่องอาจได้รับรายได้ลดลง ซึ่งหากไม่ได้เตรียมความพร้อมทางการเงินสำหรับวัยเกษียณจะต้องพึ่งพารายได้จากลูกหลาน นอกจากนี้ บางคนยังมีภาระหนี้สิน

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านของแต่ละคนจะเกิดไม่พร้อมกัน และความรุนแรงไม่เท่ากัน แต่ที่ต้องทำเหมือนกัน คือ เตรียมพร้อมและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อทำให้ชีวิตวัยเกษียณมีความสุขมากที่สุด



21

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายได้สบาย



22

บันทึกต้องวางแผน
ตอบ เกษณีย์สหาย สัตย์สหาย

แบบประเมินความเสี่ยงเป็นภาวะสมองเสื่อม

ผู้สูงอายุอาจจะหลงๆ ลืมๆ ได้บ้างตามวัยที่เพิ่มขึ้น แต่บางกรณีพฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป อาจเป็นเพราะภาวะสมองเสื่อม ซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดย กลุ่มคนอายุ 65 ปีขึ้นไป จะพบผู้ป่วย 5% และ กลุ่มคนอายุ 80 ปีขึ้นไป จะพบผู้ป่วย 20-30%

1. หาของใช้ในบ้านที่เก็บประจำไม่พบ
2. จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้
3. ลืมของที่ตั้งใจจะนำออกไปนอกบ้านด้วย
4. ทำสิ่งที่ตั้งใจจนเสร็จ แต่ต้องกลับไปทบทวนซ้ำอีก
(เช่น กลับไปเช็คว่าปิดประตูหรือยัง ปิดแก๊สหรือยัง)
5. ลืมเรื่องที่ได้ฟังมาเมื่อวานนี้ หรือ เมื่อ 2-3 วันก่อน
6. ลืมเพื่อนสนิทญาติสนิท หรือคนที่คบหากันบ่อยๆ
7. ไม่เข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือที่เคยอ่านบ่อยๆ และเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่เข้าใจได้
8. ลืมบอกข้อความที่คนอื่นฝากบอกอีกคนหนึ่ง
9. ลืมข้อมูลเกี่ยวกับตัวเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่
10. สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อไม่นาน
11. ลืมตำแหน่งที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำ หรือ มองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้
12. หลงทางตอนเดินเล่น หรือหลงในที่ที่เคยไปบ่อยๆ
13. ทำกิจกรรมบางอย่างซ้ำๆ และนึกไม่ออกว่าตนได้ทำไปแล้ว
(เช่น ใส่เครื่องปรุงซ้ำๆ จนรสชาติอาหารผิดไปจากเดิมที่เคยทำ หรือ เดินไปหิวหมั้ซ้ำ)
14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำ ทั้งที่เพิ่งเล่าจบไปแล้วให้ผู้ฟังคนเดิม

รวมคะแนน

ผลการประเมินตามระดับคะแนน

14-19 คะแนน ต่ำมาก

20-29 คะแนน ปานกลาง ควรได้รับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น

30-39 คะแนน ค่อนข้างต่ำ ต้องได้รับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น

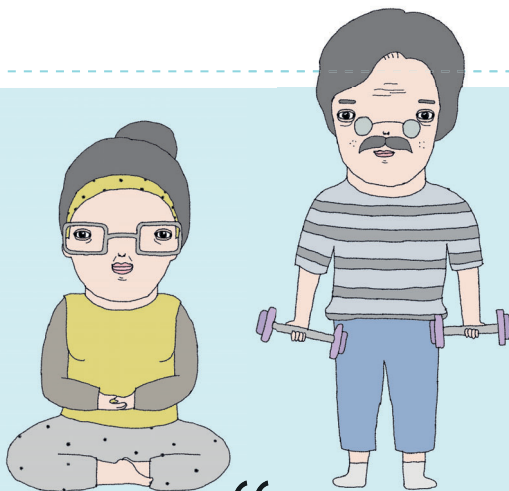
40-56 คะแนน ควรพบแพทย์

3.

วางแผนดูแลสุขภาพกาย-ใจ

พออายุเข้าใกล้วัยเกษียณ ดูเหมือนอะไรๆ ก็ไม่เหมือนเดิม ร่างกายก็เสื่อมลง จิตใจก็เปลี่ยนแปลง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า อะไรๆ มันจะแย่นั่นดูแลไม่ได้

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้หลักการดูแลร่างกายและจิตใจในวัยเกษียณ (ข้อมูลจากวารสาร “วันใสวัยสุข”) ไว้ว่า **“ร่างกายที่แข็งแรงต้องเคลื่อนไหว จิตใจที่แข็งแรงต้องนิ่ง”**



“

การขยับออกกำลังกายทุกระบบ
จะทำให้คนที่มียายุมากแข็งแรงได้ ส่วนเรื่องจิตใจ
ถ้าเราคิดโน่นคิดนี่สับสนวุ่นวายตลอดเวลา
จะทำให้จิตใจไม่มีพลังพอที่จะครองตนให้สุขุม
ให้มีสติ คิดตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ เวลาเจอปัญหาเจอความ
น้อยใจจะทำให้จิตใจเรตกลลง พลอยทำให้ร่างกายเราเสียหาย
เจ็บป่วยไปด้วยอีก

”



24

สิบสองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณสบาย สดวัยทำ

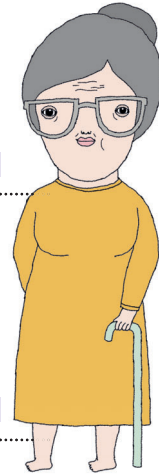
ดูแลกาย

ร่างกายคนเราก็เหมือนเครื่องยนต์ ที่ทำงานหนักมาเกือบ 60 ปี (และยังต้องทำงานต่อไปอีกเป็นสิบๆ ปี) ก็ย่อมจะมีเสื่อม มีโทรมไปบ้างตามอายุการใช้งาน

เพราะจริงๆ แล้ว
ร่างกายคนเราเริ่มเสื่อม
มาตั้งแต่หลังอายุ 30 ปี
แล้ว โดยจะเสื่อมลง
เฉลี่ยปีละ 1% เท่ากับว่า
พอถึงอายุ 60 ปี อวัยวะ
ต่างๆ ก็เสื่อมไปแล้ว
30%

อายุ 30 ปี
จะเสื่อมลงเฉลี่ยปีละ 1%

อายุ 60 ปี
อวัยวะต่างๆ ก็เสื่อมไป
แล้ว 30%



ถ้าที่ผ่านมาได้หมั่นดูแลรักษาเครื่องยนต์
มาตลอด ไม่ว่าจะเป็นการกินดี หลับดี จิตใจ
สบายดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอเหมาะสม
กับวัย ก็ช่วยเครื่องยนต์เครื่องนี้ทำงานได้
เต็มประสิทธิภาพ และยืดอายุการใช้งาน
ออกไปได้ เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพต้อง
เริ่มวางแผนกันตั้งแต่นั้นๆ

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเรา และความสามารถของร่างกาย ไม่ต้องหักโหม
- รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารหวาน

และไขมันสูง

■ ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่

■ ตรวจร่างกายประจำปี เพื่อให้รู้ว่า มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วย หรือ มีโรคประจำตัวหรือไม่ จะได้หาวิธีป้องกันและปรับพฤติกรรม เพื่อลดโอกาสการเจ็บป่วย นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพเป็นประจำจะทำให้มีโอกาสตรวจพบโรคในช่วงเริ่มต้น ซึ่งรักษาให้หายขาดได้ และมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าปล่อยไว้จนร่างกายทรุดหนัก

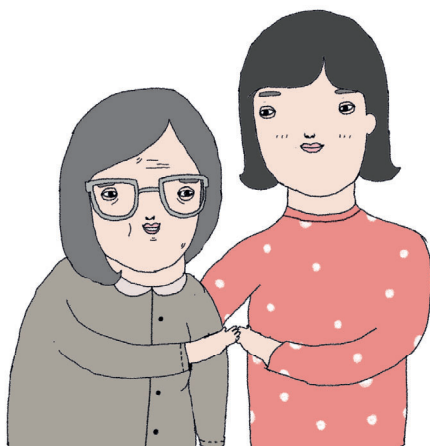


25

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจ

ดูแลใจ

ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน การดูแลจิตใจเป็นเรื่องสำคัญเสมอ เพราะ **“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”** และเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณที่พลัดกายเริ่มถดถอย ยิ่งต้องให้ความสำคัญกับพลังใจมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะถ้าปล่อยให้อ้วปวย กายก็จะป่วยตามไปด้วย



ไม่ปล่อยให้อ้วปวย

เมื่อเกษียณแล้วจะมีเวลาว่างมากขึ้น จากที่เคยพบปะผู้คนเพื่อนร่วมงานทุกวันก็อาจจะต้องอยู่บ้านคนเดียว หรือ อยู่กับคู่สมรสกันสองคนก็อาจจะทำให้เหงาอยู่สักหน่อย ถ้ามีหลานตัวน้อยอยู่ใกล้ๆ ก็ช่วยให้คลายเหงาไปได้มาก

แต่ทุกวันนี้ มีคนเกษียณโสด และ เกษียณไม่มีทายาท มากขึ้น โดยเมื่อปี 2557 สำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า 27.5% ของผู้สูงอายุไทย อยู่คนเดียว หรือ ตามลำพังกับคู่สมรส และที่สำคัญ คือ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

เพราะฉะนั้น ต้องหากิจกรรมทำ อย่าปล่อยให้อ้วปวย ซึ่งอาจจะทำงานอดิเรกที่ชอบอยู่ที่บ้าน เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี วาดรูป ทำงานฝีมือ หรือจะออกไปดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว ทำบุญ ทำกิจกรรมกลุ่มต่างๆ หรือ ทำกิจการเล็กๆ น้อยๆ

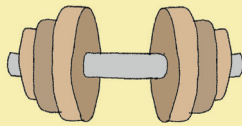


ไม่ปล่อยให้อารมณ์

อย่างที่เราเห็นว่า ในวัยเกษียณจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดจากหลายสาเหตุ หลายปัญหา แต่ก็สามารถจัดการได้ โดยต้องคอย “ระวังใจ” หรือ ระวังความรู้สึกของตัวเอง เมื่อรู้ว่า กำลังเศร้า กำลังโกรธ กำลังหงุดหงิด ก็ต้องหาวิธีผ่อนคลาย สงบ และทำจิตใจให้แจ่มใส

วิธีการปรับใจให้ผ่อนคลายและสงบ ทำได้หลายอย่าง เช่น การมองโลกในแง่บวก นั่งสมาธิ เข้าวัด ฟังธรรม หรือทำกิจกรรมทางศาสนาอื่นๆ

นอกจากนี้ การออกกำลังกาย ที่นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ยังช่วยให้จิตใจแจ่มใสได้ เพราะช่วยคลายเครียดและทำให้เซลล์สมองทำงานดีขึ้น

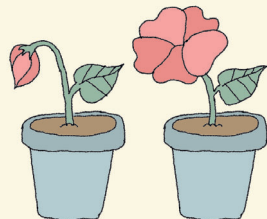


ไม่ปล่อยให้อารมณ์

หลายคนพอเกษียณแล้ว ก็อาจจะเหมือนต้นไม้เฉาๆ ไม่กระฉับกระเฉง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความรู้สึกว่า ตัวเองไม่มีประโยชน์ ไม่มีค่า ทั้งๆ ที่ในความจริงแล้ว คุณค่าของผู้สูงอายุไม่ได้ลดลงไปเลย แถมยังเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์ชีวิตที่เพิ่มขึ้นด้วย

ดังนั้น ต้องนำความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ทั้งในการทำงาน และประสบการณ์ชีวิต ที่มีอยู่ออกมาใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ตามกำลังที่มีอยู่ โดยอาจจะไปเป็นที่ปรึกษา วิทยากร อาสาสมัครหรือทำกิจกรรมการกุศล

นอกจากนี้ ยังควรทำกิจวัตรประจำวันของตัวเอง อะไรที่ตัวเองได้ก็ควรทำต่อไป ไม่ต้องให้ใครมาคอยดูแล เพราะนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายด้วยแล้ว ยังทำให้รู้ว่า ตัวเรายังมีคุณค่าและมีประโยชน์กับครอบครัว อยู่เสมอ



27

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจ

ประกัน สุขภาพ

สำหรับวัยเกษียณ “ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ”

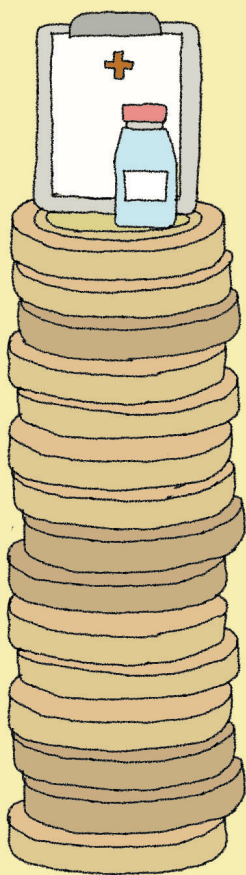
ตั้งแต่ค่าดูแลสุขภาพ ไปจนถึงค่ารักษาพยาบาล จะเป็นค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่สุด และจะยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้น เพราะอาการของโรคเริ่มแสดงออกมาชัดเจน และหนักมากขึ้น ขณะที่ค่ารักษาพยาบาลก็แพงขึ้นตามไปด้วย

เพราะฉะนั้นการทำประกันสุขภาพสำหรับคนในวัยเกษียณจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นมากๆ เพราะสามารถช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลได้

อย่างไรก็ตาม การทำประกันสุขภาพจะต้องทำมาตั้งแต่ก่อนจะเกษียณสักระยะหนึ่งแล้ว เพื่อให้ได้ความคุ้มครองต่อเนื่องไปจนถึงช่วงหลังเกษียณ เพราะโดยมากแล้วบริษัทประกันในประเทศไทยจะไม่รับทำประกันสุขภาพ ให้กับ **“ผู้สูงอายุ”** หรือถ้าจะรับประกันก็คิดเบี้ยประกันในอัตราที่สูงมาก หรือ ไม่รับประกันโรคที่เป็นอยู่ก่อนการทำประกัน

ถ้าซื้อประกันสุขภาพไม่ได้ อย่างน้อยขอให้มีการประกันอุบัติเหตุเอาไว้อย่างหนึ่งก็ยังดี เพราะผู้สูงอายุมักมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และที่สำคัญ แม้จะอายุมากแล้ว ก็ยังสามารถทำได้ (บางบริษัทให้ทำได้จนถึงอายุ 75 ปี และต่ออายุได้ถึง 99 ปี) เพียงแต่อัตราค่าเบี้ยประกันจะสูงกว่าคนหนุ่มสาวสักหน่อย

แต่ถ้าไม่อยากจ่ายเบี้ยประกันอุบัติเหตุ ก็อาจจะมองหา **“วงฟรี”** เพราะมีผลิตภัณฑ์การเงินเพื่อผู้สูงอายุบางอย่างจะแถมประกันอุบัติเหตุให้ผู้ฝากด้วย เช่น เงินฝากพวงประกัน



28

สิบสองเรื่องวางแผน
ครอบครัวเกษียณสบายดีช่วยทำ

นอกจากนี้ คนไทยโชคดีที่มีสวัสดิการรักษายาบาล หรือ “สวัสดิการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ” ที่รัฐจัดไว้ให้ประชาชน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม

1. สวัสดิการข้าราชการ

ข้าราชการเกษียณ ที่เลือกรับเงินบำนาญ (เรียกว่า “ข้าราชการบำนาญ”) ไม่ต้องเป็นกังวลเรื่องค่ารักษายาบาล เพราะจะยังคงได้รับสิทธิรักษายาบาลต่อเนื่อง แถมยังได้สิทธิตรวจสุขภาพประจำปีอีกด้วย

2. กองทุนประกันสังคม

แม้ว่าจะไม่ได้เป็นมนุษย์เงินเดือน แต่ยังต้องการสิทธิรักษายาบาลเหมือนเดิม ก็ทำได้ โดยเป็น “ผู้ประกันตนโดยสมัครใจ (มาตรา 39)”

3. สวัสดิการพนักงานส่วนท้องถิ่น

ข้าราชการหรือลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่ารักษายาบาล เมื่อเข้ารับรักษาที่ รพ.รัฐ หรือ สถานพยาบาลท้องถิ่น

4. สวัสดิการของหน่วยงานรัฐอื่นๆ

รัฐวิสาหกิจ ยังให้สวัสดิการค่ารักษายาบาลต่อเนื่อง แม้ว่า จะเกษียณอายุไปแล้ว หรือ ยังให้สิทธิพนักงานที่เกษียณอายุสามารถเข้ามาใช้บริการห้องพยาบาลขององค์กรได้เช่นเดิม

5. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

คนไทยทุกคนที่ไม่มีสิทธิรักษายาบาลอื่นจากรัฐบาล จะได้สิทธิรักษายาบาลตามหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือ “สิทธิบัตรทอง” โดยต้องไปลงทะเบียนสมัครกับหน่วยงานที่กำหนด และเลือกโรงพยาบาลรัฐ ที่อยู่ในเขตอยู่อาศัย 1 แห่ง (แต่ถ้าเจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉิน เข้าโรงพยาบาลไหนก็ได้)

ที่นี่ สามารถตรวจสอบสิทธิว่า อยู่ในกลุ่มไหนได้ที่

www.nhso.go.th



29

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายสวัสดีค่า

4.

กิจกรรมนำทำหลังเกษียณ

ชีวิตก็เหมือนเครื่องบิน หลังจากทะยานขึ้นสู่ท้องฟ้า ไต่ระดับเพดานบินขึ้นไปจนถึงระดับหนึ่งที่เหมาะสม ซึ่งในระหว่างการบินอาจจะมีตกหลุมอากาศได้บ้าง แต่เมื่อเข้าใกล้จุดหมายปลายทางก็ต้องค่อยๆ ลดระดับเพดานบิน และค่อยๆ ร่อนลงอย่างปลอดภัย ด้วยการหากิจกรรมทำในช่วงหลังเกษียณ

กิจกรรมที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์กับคนวัยเกษียณ ควรมีวัตถุประสงค์ 4 อย่าง ได้แก่

1. หายใจได้

ถ้ายังใจรักและมีแรง การทำงานที่ถนัด ทำงานที่อยากทำ ก็ได้ทั้งความสุขในวัยเกษียณ และมีรายได้เสริมเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งควรจะเริ่มมองๆ ไว้ตั้งแต่ก่อนเกษียณ โดยเฉพาะอาชีพที่ไม่ถนัดแต่อยากทำ ก็ยิ่งต้องศึกษาให้มาก



6

อาชีพเสริม
หลังเกษียณ

1. อาจารย์ นักวิชาการ
2. วิทยากร นักพูด นักอบรม
3. มือสังหาริมทรัพย์ให้เช่า
4. ทำเกษตรพอเพียง
5. เปิดร้านขายของเล็กๆ น้อยๆ
6. ขายงานฝีมือ งานศิลปะ



30

ปิ๊งไอเดีย
ฉบับเกษียณสบาย สบายใจ



2. ช่วยสังคม

แม้จะแก่ แต่ก็ยังเก๋า เพราะฉะนั้น
ควรใช้ความรู้ความสามารถที่มีไปช่วย
สังคม เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยากร
หรือ ช่วยเหลือชุมชน

3. ได้พบปะผู้คน

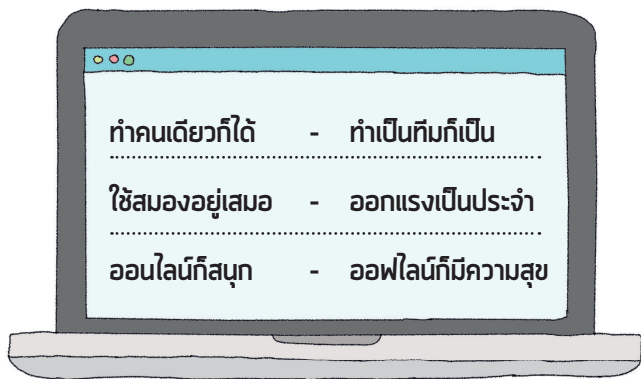
กิจกรรมอะไรก็ได้
ที่ได้ออกจากบ้าน ไป
เปิดหูเปิดตา พบปะ
ผู้คน ซึ่งอาจจะเป็นคน
กลุ่มใหม่ๆ ที่เราไม่เคย
ได้พบในช่วงชีวิตการ
ทำงาน โดยเฉพาะคน
รุ่นใหม่ ที่จะช่วยเปิด
มุมมองใหม่ๆ และทำให้
รู้สึกทันสมัยตลอดเวลา



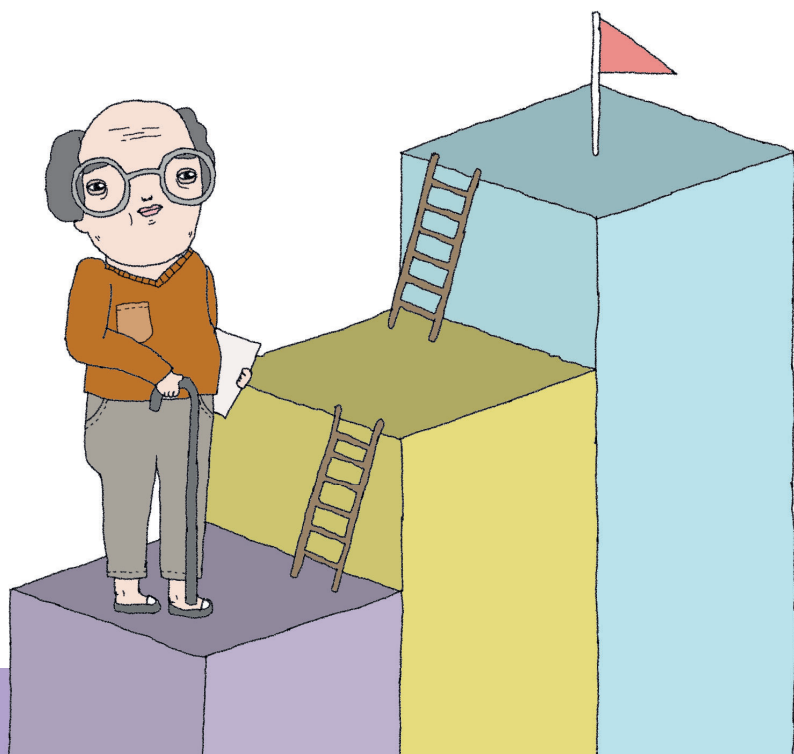
4. คลายเครียด

ในช่วงวัยทำงาน บางทีแค่การได้นอนอยู่บ้านเฉยๆ ก็เป็นการคลายเครียดได้แล้ว แต่เมื่อเข้าวัยเกษียณ บางทีการนอนอยู่บ้านเฉยๆ กลับทำให้ยิ่งเครียด เพราะฉะนั้นต้องหา กิจกรรม หรือ งานอดิเรก ที่ช่วยให้คลายเครียดได้

งานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยเกษียณควรจะรักษาสมดุลใน 6 มิติ นี้



เมื่อสุขภาพร่างกายดี
จิตใจแจ่มใส โรคภัยไม่มา
เยือน ก็จะทำให้อายุยืน
อย่างมีความสุขได้แล้ว
แต่ถ้าทุกเดือนมีรายได้
พอกินพอใช้...สไตล์วัยเก่า
ก็จะดีที่สุด



บทที่ 2
เกษียณอย่างมีแผน
You Can Do It!!!



ก่อนที่วันเกษียณจะมาถึง ทุกคนน่าจะเคยคิดถึง “ชีวิตวัยเกษียณ” กันมาแล้วว่า
อยากจะให้มันเป็นแบบไหน อยากจะทำอะไร อยากจะไปเที่ยวที่ไหน อยากจะใช้เงินเดือน
ละเท่าไร และจะมีรายได้มาจากทางไหนบ้าง

แต่เพื่อให้มันใจว่า ทุกอย่างจะเป็นไปตามแผนที่วางไว้ ก็ต้องมาตรวจสอบกันอีก
สักรอบ

|||||

สำรวจ สุขภาพกาย

|||||

ในวัยนี้ “สุขภาพที่ดี” มีค่ามากที่สุด เพราะถ้าเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา หนิงจะต้องเสีย
เวลาไปหาหมอ แล้วยังเสียเงินค่ารักษาพยาบาล ที่อาจจะทำให้ชีวิตวัยเกษียณผิดไปจาก
แผนที่วางเอาไว้

แม้วันนี้จะยังอยู่ในวัยหัว เรี่ยวแรงดี ไม่มีโรคภัยรุมเร้า แต่ก็ประมาทไม่ได้ เพราะ
วันหนึ่งข้างหน้าก็ต้องหด ต้องเหี่ยว เป็นอนิจจัง เพราะฉะนั้นสิ่งแรกในแผนการเกษียณ
คือ การตรวจสุขภาพ เพื่อให้รู้ว่ามีความเสี่ยงโรคอะไรต้องระมัดระวังเป็นพิเศษและยัง
ช่วยให้ประเมินค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย

สำหรับคนที่ดูแลสุขภาพและ
ตรวจร่างกายประจำปีสม่ำเสมอมา
ตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว (กว่านี้) ก็คง
เบาใจไปได้ แต่ถ้าไม่เคยสนใจเรื่อง
สุขภาพกายมาก่อนก็อาจจะลึนกัน
มากหน่อยว่า จะมีอะไรที่นั่นเป็น
ห่วงหรือไม่

แต่ไม่ว่าผลการตรวจจะออกมา
แบบไหน สิ่งที่ต้องทำเหมือนๆ กัน
คือ ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ
อย่างจริงจังตั้งแต่วันนี้ เพื่อยืดระยะ
เวลาหลังเกษียณออกไปให้ได้นาน
ที่สุด

สำรวจข้อมูลส่วนตัว

อายุปัจจุบัน.....ปี

คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ไปจนถึงอายุ.....ปี

สุขภาพในปัจจุบัน

☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ไม่ค่อยดี

โรคประจำตัว

1).....

2).....

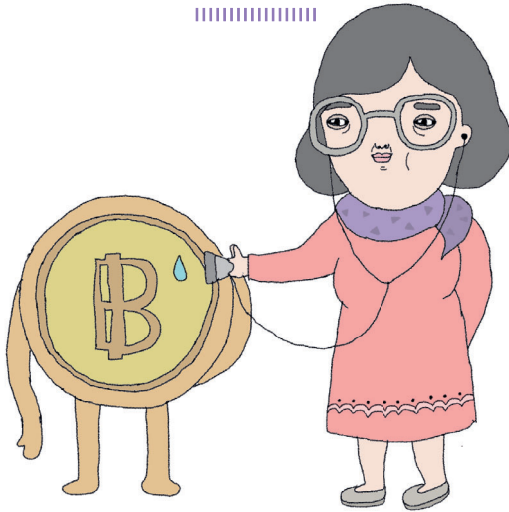
3).....



34

ปีกองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณสบาย สบายใจ

ตรวจสอบสุขภาพการเงิน



หลังจากตรวจสุขภาพกายไปแล้วก็ต้องมาตรวจสุขภาพทางการเงินว่า มีสินทรัพย์ และหนี้สิน ประเภทไหน จำนวนเท่าไร และเมื่อหักลบกลบกันแล้ว สถานะการเงินที่มีอยู่นั้น แข็งแรงมั่นคงมากพอที่จะรองรับแผนการใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้มากน้อยแค่ไหน

อย่างแรกต้องไปดูว่า ณ เวลานี้มีสินทรัพย์อยู่ตรงไหน มูลค่าเท่าไร (คิดจากราคาที่จะขายได้ในวันนี้) โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ สินทรัพย์สภาพคล่อง สินทรัพย์เพื่อการลงทุน สินทรัพย์ใช้ส่วนตัว หลังจากนั้นก็ไปรวบรวมภาระหนี้ที่ยังเหลืออยู่ ทั้งที่เป็นภาระหนี้ระยะสั้นและระยะยาว

สิ่งสำคัญในการประเมินสินทรัพย์และหนี้สินในวันนี้ คือ ต้องครบถ้วน และตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด เพราะการประเมินที่ดีเกินจริง หรือ ต่ำกว่าความเป็นจริงอาจทำให้แผนชีวิตวัยเกษียณผิดพลาดไปจากสิ่งที่ควรจะเป็นก็ได้

หากประเมินออกมาดีเกินจริง อาจทำให้ใช้จ่ายโดยประมาทและลำบากในบั้นปลาย เพราะทรัพย์สินที่มีอาจร่อยหรอและหมดไปก่อนที่จะเราจากไป ขณะที่การประเมินต่ำกว่าความเป็นจริง อาจทำให้ใช้ชีวิตแบบไม่มีความสุข กระเบียดกระเสียรเกินจำเป็น เพราะกลัวว่าเงินจะหมด



35

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจกว่า

แบบสำรวจสินทรัพย์และหนี้สิน (งบดุล) ณ วันที่...



สินทรัพย์ (Assets)

(กรอกมูลค่าปัจจุบัน หรือมูลค่าที่คาดว่าจะ
ขายได้ในวันนี้)

สินทรัพย์สภาพคล่อง

เงินสด / เงินฝากออมทรัพย์

เงินฝากประจำ

กองทุนรวมตลาดเงิน

สินทรัพย์สภาพคล่องรวม

สินทรัพย์เพื่อการลงทุน

หุ้นสามัญ / หุ้นบุริมสิทธิ

หุ้นกู้ / พันธบัตร

กองทุนรวม

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ /

กองทุนบำเหน็จบำนาญ

ข้าวสารอาหาร

มูลค่าเงินสดกรมธรรม์

ประกันชีวิต

ทองคำ

อสังหาริมทรัพย์

อื่นๆ

สินทรัพย์เพื่อการลงทุนรวม

สินทรัพย์ใช้ส่วนตัว หรือสินทรัพย์มีค่า

รถยนต์ / รถจักรยานยนต์

บ้านที่พักอาศัย

เครื่องประดับ / ของสะสม

อื่นๆ

สินทรัพย์ใช้ส่วนตัวรวม

สินทรัพย์รวม

หนี้สิน (Liabilities)

(กรอกยอดคงค้างในปัจจุบัน)

หนี้สินระยะสั้น

หนี้บัตรเครดิต

หนี้เงินกู้เพื่อซื้อสินค้า

(ไม่เกิน 1 ปี)

เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า ฯลฯ

หนี้เงินกู้ระยะสั้นอื่นๆ

หนี้สินระยะสั้นรวม

หนี้สินระยะยาว

หนี้เงินกู้เพื่อซื้อสินค้า

(1 ปีขึ้นไป)

หนี้เงินกู้ซื้อบ้าน

หนี้เงินกู้ซื้อรถ

หนี้เงินกู้ระยะยาวอื่นๆ

หนี้สินระยะยาวรวม

หนี้สินรวม

ความมั่งคั่งสุทธิ

(Net Worth)

สินทรัพย์รวม

หัก หนี้สินรวม

ความมั่งคั่งสุทธิ



36

ฉบับกองทุนรวม
ฉบับเกษียณอายุ สวัสดิการ

ประมาณการ ค่าใช้จ่าย

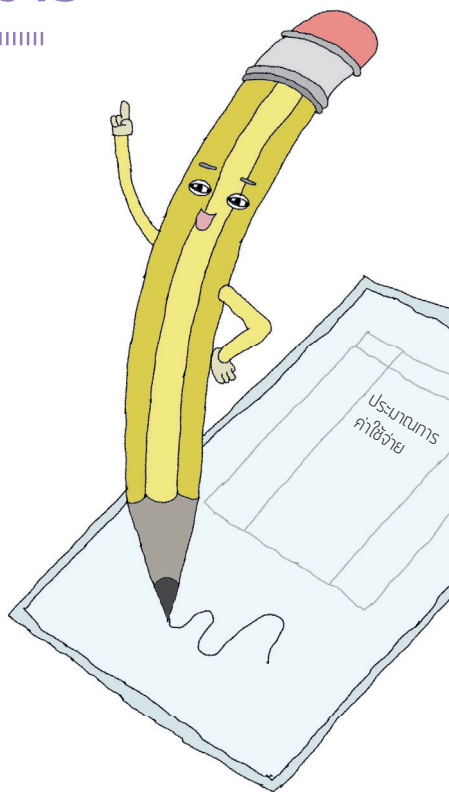
ถ้ายังไม่ใช้คนใกล้เกษียณก็คงบอกได้ยากว่า ในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี จะมีค่าใช้จ่ายเป็นเงินเท่าไร แม้ว่าเราจะเคยรู้ว่า หากต้องการให้คุณภาพชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนเกษียณ ควรจะมีไม่น้อยกว่า 70% ของค่าใช้จ่ายก่อนเกษียณ แต่นั่นก็เป็นเพียงการประเมินในเบื้องต้นตามทฤษฎีเท่านั้น เพราะชีวิตจริงอาจจะไม่ได้เป็นไปตามทฤษฎีเสมอไป

นอกจากนี้ บางคนอาจจะมีค่าใช้จ่ายมากกว่าช่วงก่อนเกษียณด้วยซ้ำไป โดยเฉพาะในช่วงต้นของวัยเกษียณของคน **“ติดเพื่อน”** ที่มักจะมีค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและการท่องเที่ยวมากกว่าช่วงวัยทำงาน เพราะมีเวลาว่างมากขึ้น

แต่ในเวลานี้ น่าจะทำให้การประเมินค่าใช้จ่ายในวัยเกษียณทำได้ใกล้เคียงความ

จริงมากขึ้น เพราะอย่างน้อยก็พอจะเทียบเคียงกับค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน และมองเห็น **“ไลฟ์สไตล์”** ที่ต้องการว่าจะใช้ชีวิตอย่างพอเพียง สะดวกสบาย หรือ หรุกราฟูล่าแค่ไหน

หรือถ้ายังไม่ออกกว่า ค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนจะมีประมาณเท่าไร ก็สามารถอาศัย **“ค่าเฉลี่ย”** ของคนในกลุ่มอาชีพเดียวกันเป็นตัวเลขาอ้างอิงให้พอได้เห็นแนวทางไปก่อนก็ได้ โดยจะเห็นว่า แต่ละกลุ่มอาชีพที่แม้จะเลือกใช้ชีวิตในรูปแบบเดียวกัน แต่ระดับค่าใช้จ่ายก็อาจจะต่างกัน



37

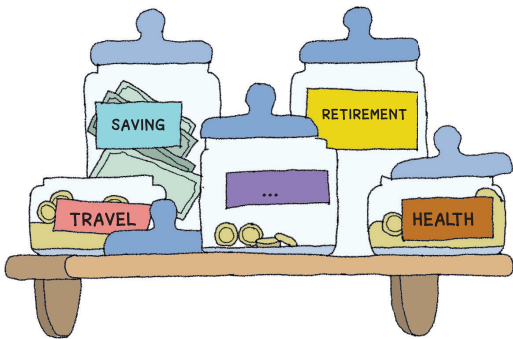
เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายสไตล์วัยเก๋า

ค่าใช้จ่ายวิทยเทศียน

กลุ่มอาชีพ (เฉลี่ยทุกจังหวัด ไม่รวมค่าเช่าที่อยู่อาศัย)	พอเพียง	สะดวกสบาย	หรูหรา
ผู้บริหารบริษัทเอกชน หรือ รัฐวิสาหกิจ	18,030	29,446	53,541
ข้าราชการ	16,056	25,968	43,464
อาชีพที่ต้องใช้ใบประกอบวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล วิศวกร ทนาย ผู้สอบบัญชี	15,545	21,164	40,754
พนักงานในสำนักงาน เช่น พนักงานบัญชี พนักงานทรัพยากรบุคคล พนักงานการเงิน	11,460	18,288	35,778
พนักงานให้บริการ เช่น พนักงานขาย พนักงานโรงแรม พนักงานทำความสะอาด พนักงานขับรถ	8,153	12,366	21,887
พนักงานในโรงงาน	7,248	9,494	14,005
ระดับฐานราก เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน	5,679	9,193	21,541
อาชีพอื่นๆ	9,748	14,767	32,668

ที่มา: งานวิจัยเรื่อง “เงินใช้หลังเกษียณ: ทำอย่างไรถึงจะออมเงินให้เพียงพอ” ปี 2559
ภาควิชาการธนาคารและการเงิน คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาการธนาคารและการเงิน คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ไม่ว่าไลฟ์สไตล์ในวัยเกษียณจะเป็นอย่างไร จะใช้มาก หรือ น้อยแค่ไหน ก็จะมีค่าใช้จ่ายหลักๆ อยู่ใน 5 กลุ่มนี้ คือ



1. **ค่าใช้จ่ายประจำวัน** เช่น ค่าอาหารของใช้ภายในบ้าน เสื้อผ้า



2. **ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย** เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต การซ่อมแซม



3. **ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเดินทาง** เช่น ค่าโดยสารรถสาธารณะ น้ำมัน ทางด่วน ค่าบำรุงรักษารถยนต์



4. **ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ** เช่น ค่ารักษาพยาบาล สมาชิกฟิตเนส อาหารเสริม เบี้ยประกันชีวิต การตรวจสุขภาพ



5. **ค่าใช้จ่ายเพื่อบันทนาการ** เช่น ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยว การสังสรรค์

แต่ละคนก็จะมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายในแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน โดยคนที่ **“ติดบ้าน”** น่าจะมีค่าใช้จ่ายเพื่อบันทนาการไม่มากเท่ากับคนที่ **“ติดเพื่อน”** และทำให้ค่าใช้จ่ายโดยรวมในแต่ละปีน้อยกว่าด้วย

บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนรวม (บลจ.) ประเมินไว้ว่า คนวัยเกษียณที่ไม่ได้มีกิจกรรมนอกบ้านมากนักจะมีค่าใช้จ่ายปีละ 204,000 บาท หรือ เดือนละ 17,000 บาท ขณะที่คนชอบการท่องเที่ยวและเข้าสังคมบ่อย ค่าใช้จ่ายจะเพิ่มเป็นปีละ 355,000 บาท หรือ เดือนละ 29,000 บาท

อย่างไรก็ตาม จาก **“มาตรฐานค่าครองชีพสำหรับผู้สูงอายุ”** ของธนาคารกสิกรไทย ไม่ว่าจะเป็นเกษียณแบบดำรงชีพได้ (ใช้จ่ายปีละ 294,400 บาท หรือ เดือนละ 24,500 บาท) หรือเกษียณสบาย (ใช้จ่ายปีละ 625,300 บาท หรือ เดือนละ 52,100 บาท) จะมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายทั้ง 5 กลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยเกือบครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายทั้งหมด เป็นค่าใช้จ่ายประจำวันและค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย



39

เงินทองต้องวางแผน
ตอนเกษียณสบายจะได้สบาย

สัดส่วนค่าใช้จ่าย หลังเกษียณโดยประมาณ



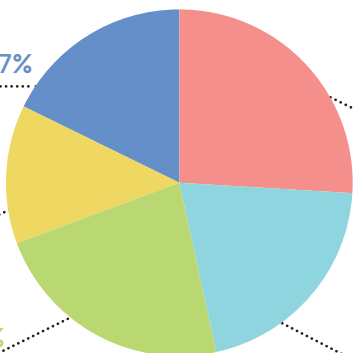
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
การนันทนาการ 17%



ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
สุขภาพ* 12%



ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
การเดินทาง 22%



ค่าใช้จ่าย
ประจำวัน 28%



ค่าใช้จ่าย
เกี่ยวกับ
ที่อยู่อาศัย 21%

■	ค่าใช้จ่ายประจำวัน
■	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
■	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเดินทาง
■	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ*
■	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการนันทนาการ

หมายเหตุ: *ไม่นับรวมค่ารักษาพยาบาลอื่นเนื่องจากโรคร้ายแรง

ที่มา: K-Expert Retirement Living Standard โดยธนาคารกรุงไทย

ขณะที่ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ ที่ประเมินไว้เฉพาะค่าใช้จ่ายเพื่อการดูแลสุขภาพ โดยไม่รวมค่ารักษาพยาบาลจากโรคร้ายแรงคิดเป็น 12% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด เพราะฉะนั้นคนที่โรคร้ายแรงจะมีค่าใช้จ่ายมากกว่านี้ เพราะถ้าไม่ได้อยู่ในช่วงติดเพื่อน หรือ ติดบ้านแล้ว แต่เป็นช่วง “ติดเตียง” จะมีทั้งค่าหมอ ค่ายา และหากต้องจ้างคนดูแล จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มอีกเดือนละ 10,000 - 20,000 บาท



- ค่ารักษาพยาบาลไม่รวมค่ารักษาโรคร้ายแรงคิดเป็น 12% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด



- จ้างคนดูแล จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มอีกเดือนละ 10,000-20,000 บาท



40

ปีทองต้องวางแผน

ฉบับเกษียณสบาย สบายใจ

ประมาณการค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่าย	รายเดือน (บาท)	รายปี (บาท)
 ค่าใช้จ่ายประจำวัน		
ค่าอาหาร		
ค่าของใช้ภายในบ้าน		
ค่าเสื้อผ้า		
 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย		
ค่าน้ำ		
ค่าไฟ		
ค่าโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต		
ค่าซ่อมแซม		
 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเดินทาง		
ค่าโดยสาร		
ค่าน้ำมัน		
ค่าทางด่วน		
ค่าบำรุงรักษารถยนต์		
 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ		
ค่าตรวจสุขภาพ		
ค่ารักษาพยาบาล		
ค่าสมาชิกฟิตเนส		
ค่าเบี้ยประกันชีวิต		
 ค่าใช้จ่ายเพื่อนันทนาการ		
ค่าพักผ่อนหย่อนใจ		
ค่าเดินทางท่องเที่ยว		
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ		
รวมค่าใช้จ่าย		



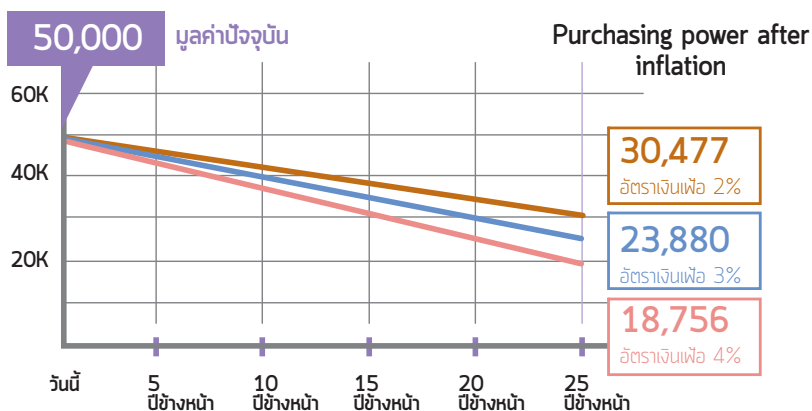
41

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ใช้ค่า

ปรับอัตราเงินเฟ้อ

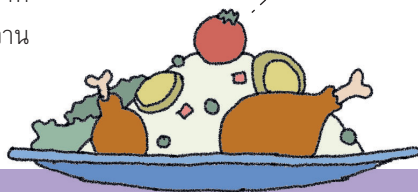
ไม่ว่าใครจะประเมินค่าใช้จ่ายวัยเกษียณไว้เดือนละเท่าไร แต่ทั้งหมดนั้นเป็นเพียงแค่ค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน ที่ยังไม่ได้เผื่อใจไว้สำหรับ “เงินเฟ้อ” เลย เพราะถ้าได้รู้จักเงินเฟ้อแล้วจะรู้ว่า มันร้ายกาจมากแค่ไหน

ลองมาดูกันว่า “เงินเฟ้อ” สามารถกัดกินเงินของเราได้มากขนาดไหน สมมติว่า อัตราเงินเฟ้ออยู่ที่ปีละ 3% เงินของเรามูลค่า 50,000 บาท ในวันนี้ ก็จะถูกกัดกินให้เหลือเพียง 23,880 บาท ในอีก 25 ปีข้างหน้า หรืออาจจะแย่กว่านั้น ถ้าอัตราเงินเฟ้อขึ้นไปถึง 4% ต่อปี มูลค่าก็จะต้องหดลงไป เหลือแค่ 18,756 บาทเท่านั้น



หรือถ้ายังไม่รู้สึกถึงความโหดร้ายจากเงินเฟ้อ ให้นึกย้อนไปเมื่อ 20 ปีก่อนว่า ในวันนั้นอาหารจานเดียวราคา 20 บาทก็อาจจะถูกบ่นว่าแพง แต่วันนี้ราคาอาหารจานเดียวอยู่ที่ 40 บาท และในอีก 20 ปีข้างหน้า ทำไมราคาอาหารจานเดียวจะกระโดดไปถึง 80 บาทไม่ได้

20 ปีก่อน
อาหารจานเดียว
ราคา **20 บาท**



42

ปีทองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณสบาย สบายใจ

ไม่ใช่แค่อาหารจานเดียวเท่านั้น แต่สินค้าทุกอย่าง บริการทุกประเภท ราคาจะถีบขึ้นไปได้เป็นเท่าตัว ไม่เชื่อลองดูตัวอย่างราคาสินค้าในอีก 20 ปีข้างหน้าว่ามีโอกาสจะกระโดดไปได้ไกลแค่ไหนเมื่อเทียบกับปี 2560

รายการ	ราคาสินค้า (อัตราเงินเฟ้อเฉลี่ย 3%)	
	ปี 2560	อีก 20 ปี
ค่าดูแลผู้สูงอายุ	เดือนละ 15,000 บาท	เดือนละ 27,100 บาท
รถเงินผู้สูงอายุ	คันละ 3,000 บาท	คันละ 5,400 บาท
ผ้าอ้อมผู้ใหญ่	ตัวละ 50 บาท	ตัวละ 90 บาท
อาหารจานเดียว	จานละ 40 บาท	จานละ 72 บาท
นมถั่วเหลือง	กล่องละ 13 บาท	กล่องละ 23 บาท

รายการ	ราคาสินค้า (อัตราเงินเฟ้อเฉลี่ย 3%)	
	ปี 2560	อีก 20 ปี
ไข่ไก่	ฟองละ 4 บาท	ฟองละ 7 บาท
ผักบุ้ง	กิโลกรัมละ 20 บาท	กิโลกรัมละ 36 บาท
เนื้อหมู	กิโลกรัมละ 120 บาท	กิโลกรัมละ 220 บาท
ปลาทั้งกับ	กิโลกรัมละ 80 บาท	กิโลกรัมละ 145 บาท
มะละกอ	กิโลกรัมละ 28 บาท	กิโลกรัมละ 50 บาท

เพราะฉะนั้นเงิน 25,000 บาท ที่ทำให้ใช้ชีวิตวัยเกษียณในวันนี้ได้อย่างสะดวกสบายในแต่ละเดือน แต่ในอีก 20 ปีข้างหน้า ถ้าต้องการเพียงแค่ความสะดวกสบายเท่าเดิม จะต้องใช้เงินมากถึงเดือนละ 45,000 บาท (คิดจากอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ยปีละ 3%)



43

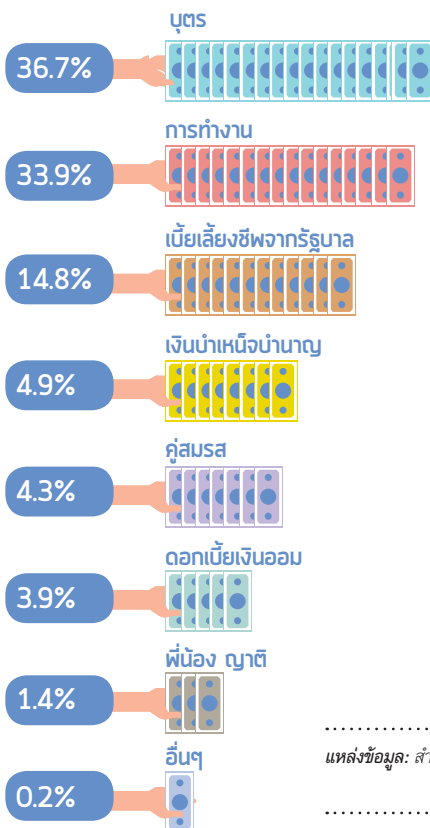
เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ชัวร์กว่า

นั่นจึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมเมื่อเราเกษียณแล้วก็ห้ามปล่อยให้เงินที่มีอยู่เกษียณตามไปด้วย ยังต้องให้เงินทำงานต่อไปด้วยการลงทุน อย่างน้อยเพื่อให้ได้ผลตอบแทนเทียบเท่ากับเงินเฟ้อ จะได้รักษามูลค่าของเงินและอำนาจซื้อของเราเอาไว้ให้ได้เท่าเดิม

แหล่งรายได้ ในวัยเกษียณ

แหล่งรายได้หลัก

ของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2557



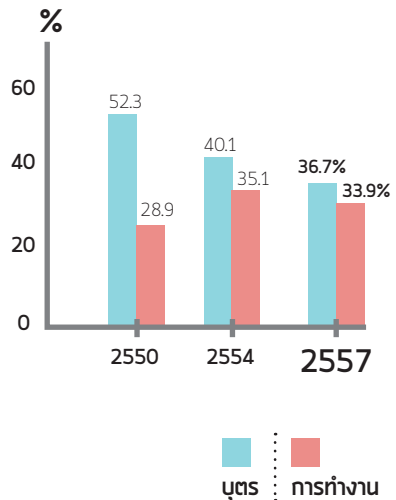
แหล่งรายได้หลัก

ที่ผู้สูงอายุ ได้รับจากบุตร

ลดลงอย่างมาก

ในขณะที่รายได้

จากการทำงาน มีแนวโน้มสูงขึ้น



แหล่งข้อมูล: สํารวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี 2557,

สํานักงานสถิติแห่งชาติ



44

ปีทองของวัยเกษียณ
ฉบับเกษียณสบาย สบายใจ

ไม่ว่าจะสำรวจมาก็ครั้ง **“รายได้จากลูกหลาน”** ยังเป็นแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ แต่แนวโน้มลดลงอย่างชวนสับสน อาจเป็นเพราะคนที่ **“เกษียณ 소득”** และ **“เกษียณไม่มีลูก”** มีมากขึ้น หรือไม่ก็ลูกหลานไม่สามารถดูแลได้ ทำให้รายได้จากการทำงานค่อยๆ เพิ่มขึ้น

นอกจากรายได้จากลูกหลาน และรายได้จากการทำงานแล้ว ในวัยเกษียณยังมีแหล่งรายได้จากอีกหลายช่องทาง ทั้งที่เป็นเงินก้อนใหญ่ และ รายได้ประจำ



กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

กองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF)

กองทุนรวมเพื่อการเกษียณอายุ (RMF)

ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

บำนาญดำรงชีพ

เงินชดเชยตามกฎหมาย

1. เงินก้อนใหญ่

นี่คือเวลาที่จะได้ชื่นชมความสวยงามของเงินที่อดทนเก็บออมมาตลอดชีวิตการทำงาน และอาจเป็นเวลาที่เราต้องขอบคุณอะไร หรือ ใครก็ตามที่จูงใจ (หรือแม้แต่บังคับ) ให้เราเก็บออม และต้องขอบคุณทุกเหตุผลที่ทำให้เราออมถูก **“หักเงินเดือน”** ไปทุกเดือน เพราะถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้วันนี้เราคงไม่มีเงินก้อนใหญ่ให้เบาใจกับวัยเกษียณไปได้ (เปลาะหนึ่ง)



45

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจ

กองทุนรวมเพื่อการเกษียณอายุ (RMF)

ถึงจะไม่มีเงินก้อนใหญ่จากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ แต่เรายังมีกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ หรือ กองทุน RMF ซึ่งเป็นกองทุนที่ออกแบบมาเพื่อเป็นเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ แม้จะไม่มีใครมาบังคับให้ลงทุน แต่ใช้สิทธิประโยชน์ทางภาษีมาเป็นแรงจูงใจให้ออมแทน

และนอกจากจะได้รับสิทธิลดหย่อนภาษีตั้งแต่ตอนที่ลงทุนแล้ว เวลาเกษียณก็ยังได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีและได้รับการยกเว้นภาษีกำไรจากการขายหน่วยลงทุน ถ้าลงทุนไปจนอายุครบ 55 ปี และลงทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี นับตั้งแต่วันที่ลงทุนครั้งแรก (นับวันชนวัน)



กองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF)

แม้จะไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการเกษียณ แต่หลายคนใช้กองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF) เป็นช่องทางการออมเงินมาหลายปี เพราะได้สิทธิลดหย่อนภาษี แถมยังไม่ต้องลงทุนต่อเนื่องทุกปี เหมือนกับกองทุน RMF อีกด้วย

แต่ถ้าจะให้ใช้สิทธิประโยชน์ทางภาษี และได้รับการยกเว้นภาษีกำไรจากการขายหน่วยลงทุน จะต้องถือหน่วยลงทุนไม่น้อยกว่า 5 ปี ปฏิทินสำหรับกองทุนที่ซื้อมาก่อนวันที่ 1 ม.ค. 2559 แต่หากซื้อตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2559 จนถึงวันที่ 31 ธ.ค. 2562 จะต้องถือครองไว้อย่างน้อย 7 ปีปฏิทินจึงจะได้สิทธิประโยชน์ทางภาษี

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะอยู่ในวัยทำงาน หรือ วัยใกล้เกษียณ ที่ยังมีเงินได้ที่ต้องเสียภาษีอยู่ก็สามารถลงทุนเพื่อให้ได้รับสิทธิลดหย่อนภาษี ไปพร้อมๆ กับการออมเงินก้อนโตได้



46

ปีบกองทุนรวมแบบ
ครบเกษียณอายุแล้วช่วยทำ

ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

ทันทีที่ได้รับเงินคืนจากประกันสะสมทรัพย์ หรือ ประกันออมทรัพย์ เราจะลืมไปเลยว่า เคยลำบากใจแค่ไหนตอนที่พยายามจะปฏิเสธคนที่มาชวนทำประกัน เพราะนอกจากจะเป็นเงินก้อนใหญ่แล้ว ประโยชน์ที่ได้ ทั้งเงินคืนระหว่างสัญญา และเงินคืนเมื่อครบกำหนดสัญญา ก็ไม่ต้องนำไปเสียภาษี

นอกจากนี้ หากเป็นประกันชีวิตที่มีระยะเวลาคุ้มครองตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ยังสามารถนำค่าเบี้ยประกันที่ชำระในแต่ละปีไปลดหย่อนภาษีได้ไม่เกิน 100,000 บาทอีกด้วย



บำเหน็จดำรงชีพ

สำหรับข้าราชการบำนาญ จะมีสิทธิได้รับเงินอีกก้อนหนึ่งที่เรียกว่า “**บำเหน็จดำรงชีพ**” อีก 15 เท่าของบำนาญรายเดือน แต่รวมแล้วไม่เกิน 400,000 บาท โดยที่เงินก้อนนี้จะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้

ทั้งนี้ หากคุณออกมาแล้วได้เกิน 200,000 บาท กรมบัญชีกลางจะแบ่งจ่าย 2 ครั้ง โดย 200,000 บาทแรก จะจ่ายในปีที่เกษียณ และส่วนที่เกิน 200,000 บาท แต่รวมแล้วไม่เกิน 400,000 บาท จะจ่ายอีกครั้งหนึ่งเมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์

ตัวอย่าง ข้าราชการบำนาญ ได้รับบำนาญเดือนละ 20,000 บาท จะมีสิทธิได้รับบำเหน็จดำรงชีพเท่ากับ 300,000 บาท ดังนั้นในปีที่เกษียณจะได้รับ 200,000 บาท และปีที่อายุครบ 65 ปี จะได้รับอีก 100,000 บาท

เงินชดเชยตามกฎหมาย

ในมาตรา 118 ของ พ.ร.บ.คุ้มครองแรงงาน กำหนดให้นายจ้างต้องจ่ายเงินชดเชยให้กับลูกจ้างในกรณีที่เลิกจ้าง ซึ่งรวมถึงการเกษียณอายุด้วย โดยกำหนดอัตราเงินชดเชยตามอายุงาน

 อายุงาน (ทำงานติดต่อกัน)	 เงินชดเชย (คุณค่าจ้างอัตราสุดท้าย)
120 วัน แต่ไม่ถึง 1 ปี	30 วัน
1 ปี แต่ไม่ถึง 3 ปี	90 วัน
3 ปี แต่ไม่ถึง 6 ปี	180 วัน
6 ปี แต่ไม่ถึง 10 ปี	240 วัน
10 ปี แต่ไม่ถึง 20 ปี	300 วัน
20 ปี ขึ้นไป	400 วัน

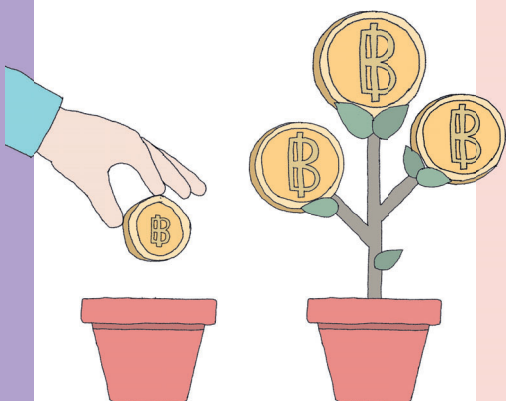
2. รายได้ประจำ

แม้ว่าจะเกษียณอายุแล้วเราก็น่าจะมี “รายได้ประจำ” กันอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่รูปแบบอาจจะเปลี่ยนไปบ้างเท่านั้นเอง เพราะส่วนใหญ่จะเป็นรายได้ที่ไม่ต้องออกแรงทำงาน ทั้งในรูปแบบของสวัสดิการ ผลตอบแทนจากการออมและการลงทุน



48

ปีทองของวัยเกษียณ
ฉบับเกษียณสบาย สดชื่น



เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

เมื่ออายุครบ 60 ปี คนไทยทุกคน (มีสัญชาติไทย) จะมีสิทธิได้รับ “เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” เหมือนกันหมด ยกเว้นคนที่ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ใดๆ จากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเบี้ยยังชีพนี้จะจ่ายเป็นรายเดือน โดยเข้าบัญชีเงินฝากภายในวันที่ 10 ของทุกเดือน ตามอัตราที่กำหนดไว้ในแต่ละช่วงอายุ



อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ



อายุ



เบี้ยยังชีพ
ผู้สูงอายุ
(ต่อเดือน)

60 – 69 ปี

600 บาท

70 – 79 ปี

700 บาท

80 – 89 ปี

800 บาท

90 ปีขึ้นไป

1,000 บาท

แต่ไม่ว่าจะจ่ายให้ทุกคนโดยอัตโนมัติ เพราะการขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต้องยื่นคำขอ หรือ ลงทะเบียนที่สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน โดยจะเปิดให้ลงทะเบียนระหว่างวันที่ 1 – 30 พฤศจิกายนของทุกปี และเริ่มจ่ายตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคมปีถัดไป

เพราะฉะนั้น ควรจะไปลงทะเบียนไว้ล่วงหน้า 1 ปี ก่อนอายุครบ 60 ปี เพื่อให้ได้รับเบี้ยยังชีพทันทีเมื่ออายุครบ 60 ปี

เช่น คุณมยุรี จะมีอายุครบ 60 ปี ในปี 2560 (เกิดก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2500) คุณมยุรี ก็ต้องไปลงทะเบียนขอรับเบี้ยยังชีพตั้งแต่วันที่ 1 – 30 พฤศจิกายน 2559 เพื่อที่จะได้รับเบี้ยยังชีพตั้งแต่เดือนตุลาคม 2560 เป็นต้นไป

หากไม่ได้ยื่นขอภายในช่วงเวลาที่กำหนดก็ต้องรอไปยื่นใหม่ในปีถัดไป แต่ก็จะได้รับเงินตามสิทธิไป 1 ปี เพราะเบี้ยยังชีพไม่มีการจ่ายย้อนหลัง



49

เงินที่ต้องวางแผน
ตอน เกษียณอายุ สักหน่อย

กองทุนการออมแห่งชาติ

สำหรับคนที่ไม่มีระบบบำนาญ เช่น พ่อค้าแม่ค้า เกษตรกร ก็สามารถมีเงินบำนาญไว้ใช้ในวัยเกษียณได้ ถ้าเป็นสมาชิก กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) โดยสามารถส่งเงินสะสมครั้งละไม่ต่ำกว่า 50 บาท และรวมแล้วไม่เกิน 13,200 บาทต่อปี โดยไม่จำเป็นต้องส่งเงินสะสมทุกเดือน และจำนวนเงินไม่ต้องเท่ากันทุกครั้งที่ได้

นอกจากเราจะออมด้วยตัวเองแล้ว รัฐบาลยังให้เงินสมทบตามสัดส่วนเงินสะสมและช่วงอายุ ดังนี้

 อายุ	 อัตราเงินสมทบจากรัฐบาล*
15 - 30 ปี	50% ของเงินสะสมแต่ไม่เกินปีละ 600 บาท
>30 - 50 ปี	80% ของเงินสะสมแต่ไม่เกินปีละ 960 บาท
>50 ปี	100% ของเงินสะสมแต่ไม่เกินปีละ 1,200 บาท

*อัตราเงินสมทบของรัฐบาลอาจเปลี่ยนแปลงได้และจะทบทวนทุกๆ 5 ปี

กอช. จะเริ่มจ่ายเงินบำนาญเมื่ออายุครบ 60 ปี โดยจำนวนเงินบำนาญในแต่ละเดือนจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ **“เงินในบัญชีรายบุคคล”** ที่สะสมมาจนถึงอายุ 60 ปี และผลตอบแทนที่กองทุนทำได้

เงินบำนาญ = (เงินในบัญชีรายบุคคล ณ วันที่อายุครบ 60 ปี
x อัตราผลตอบแทนสุทธิที่ได้รับ)/240 เดือน

หากคำนวณออกมาได้เท่าไร ก็จะได้รับบำนาญรายเดือนตามจำนวนนั้นไปตลอดชีวิต แม้ว่า เงินในบัญชีบำนาญส่วนตัวจะหมดแล้วก็ตาม

แต่หากเงินในบัญชีน้อย คำนวณออกมาแล้วได้บำนาญไม่ถึง 600 บาท (ซึ่งเป็นอัตราบำนาญขั้นต่ำ) กอช. จะจ่ายให้เป็น **“เงินดำรงชีพ”** เท่ากับบำนาญขั้นต่ำ หรือ เดือนละ 600 บาท ไปจนกว่าเงินในบัญชีบำนาญส่วนตัวจะหมด

ที่มา: กองทุนการออมแห่งชาติ



50

ปีบกองทุนการออมแห่งชาติ
ฉบับพิเศษฉบับนี้
สำหรับคนวัยเกษียณ

ดอกเบี้ยเงินฝากและตราสารหนี้

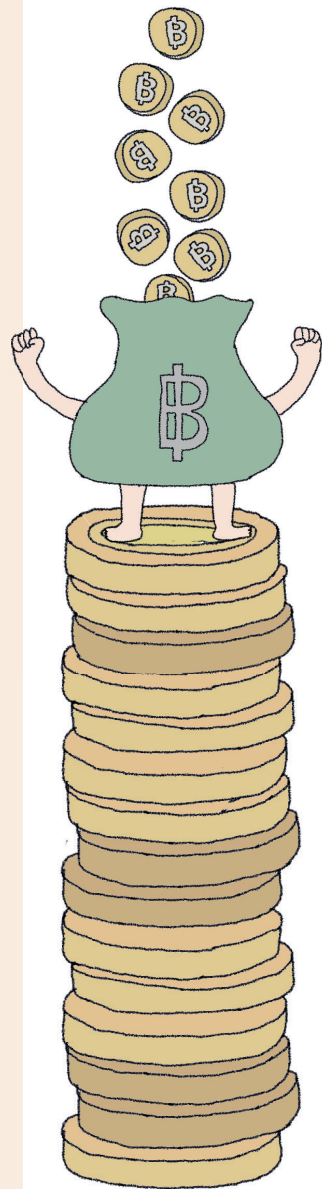
ถ้าเป็นเมื่อก่อน (ก่อนวิกฤตเศรษฐกิจปี 2540) แค่มีเงินฝากธนาคารก็ไม่ต้องคิดถึงรายได้จากช่องทางอื่นๆ แล้ว เพราะดอกเบี้ยเงินฝากสูงกว่า 15% ต่อปี หาได้ไม่ยาก ทำให้คนไทยวัยใกล้เกษียณซึ่งอยู่ในยุคดอกเบี้ยเบ่งบาน คำนึงแค่กับรายได้จากดอกเบี้ยเงินฝาก

แต่ตอนนี้และในอีกหลายๆ ปีข้างหน้า เราคงไม่มีโอกาสได้เห็นดอกเบี้ยเงินฝากสูงๆ แบบนั้นอีกแล้ว เพราะนักเศรษฐศาสตร์เชื่อว่า ดอกเบี้ยทั่วโลกจะต่ำไปอีกนาน เพราะฉะนั้นหากจะหวังรายได้เป็นกอบเป็นกำจากดอกเบี้ยเงินฝากคงไม่ได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับดอกเบี้ยที่จะได้จากการถือตราสารหนี้ ไม่ว่าจะเป็นพันธบัตรรัฐบาล หรือ หุ้นกู้ภาคเอกชน ที่ยังมีความเสี่ยงต่ำ ก็จะต้องให้ดอกเบี้ยต่ำตามไปด้วย

แม้ว่า รายได้จากดอกเบี้ยจะน้อยนิด แต่ก็ถือเป็นช่องทางสร้างรายได้ประจำที่วัยเกษียณจะชอบมากเป็นพิเศษ โดยเห็นได้จากคนที่ไปเข้าคิวรอซื้อพันธบัตรออมทรัพย์ เพราะจะได้ดอกเบี้ยดีกว่าพันธบัตรปกติ และไม่มีภาษี ขณะที่รายได้จากเงินฝากประจำและตราสารหนี้อื่นจะถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย 15% และถ้าได้ดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์ธนาคารพาณิชย์ ปีละ 20,000 บาทขึ้นไปจะต้องเสียภาษีในอัตรา 15%

แต่หากเป็นเงินฝากประจำสำหรับผู้สูงอายุ จะได้รับยกเว้นภาษีสำหรับผู้ฝากเงินอายุ 55 ปีขึ้นไปที่มีดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกันแล้วไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี รวมทั้งดอกเบี้ยเงินฝากประจำแบบผูกพัน 2 ปี



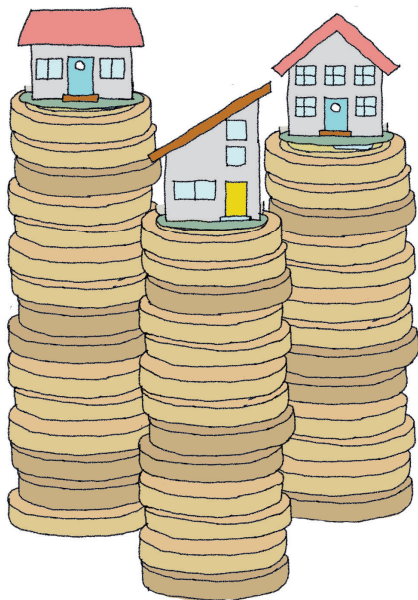
51

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสายสัได้อีกเท่า

ค่าเช่าสังหาริมทรัพย์

รายได้จากค่าเช่าสังหาริมทรัพย์ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน คอนโดมิเนียม อาคารพาณิชย์ ไปจนถึง ที่ดิน และอพาร์ทเมนต์ น่าจะถูกใจวัยเกษียณ เพราะไม่ต้องออกแรงมากนักก็มีรายได้เข้ามาทุกเดือน (ถ้ามีผู้เช่าต่อเนื่อง) แถมยังเป็นรายได้ที่ไม่ต้องกลัวว่าเงินเพื่อจะทำให้มูลค่าน้อยลง เพราะสามารถปรับขึ้นค่าเช่าได้

แต่ถ้าอยากเกษียณแล้วมีรายได้จากค่าเช่า ควรจะเตรียมพร้อมไว้ล่วงหน้า เพราะต้องใช้เงินลงทุนค่อนข้างมาก และต้องมีความรู้เกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ให้เข้าลึกหน่อย เช่น การเลือกทำเล การคิดค่าเช่า การบริหารจัดการ และภาษีที่เกี่ยวข้อง เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อรายได้จากค่าเช่าทั้งสิ้น



ปันผลจากหุ้นและกองทุนรวม

แค่ได้ยินคำว่า “หุ้น” หลายคนก็ส่ายหัว ไม่อยากจะลงทุน เพราะกลัวขาดทุน ทำใจไม่ได้ที่ราคาเหวี่ยงขึ้นเดียวลง แต่ถ้าคิดจะเป็นคนเกษียณที่มีรายได้ประจำ อย่ากลัวที่จะลงทุนหุ้น เพราะผลตอบแทนจากการลงทุน โดยเฉพาะผลตอบแทนจากเงินปันผลจะช่วยให้

โดยทั่วไปแล้วบริษัทที่มีกำไร แต่ไม่จำเป็นต้องใช้เงินไปลงทุนก้อนใหญ่ทำอะไรเพิ่มก็จะนำกำไรที่ได้มาแบ่งคืนให้กับผู้ถือหุ้น ตามนโยบายจ่ายเงินปันผลที่กำหนดไว้ แต่ไม่ได้หมายความว่า หุ้นที่จ่ายเงินปันผลสูงๆ ในปีใดปีหนึ่งจะเป็นหุ้นปันผลที่น่าลงทุน เพราะอาจจะเป็นการปันผลที่ไม่ปกติ



ฉะนั้นถ้าจะลงทุนหุ้นปันผลดีๆ ไว้เหมือนเลี้ยง “**ห่านทองคำ**” ก็ต้องเลือกลงทุนบริษัทที่มีฐานะแข็งแกร่งและมีการจ่ายเงินปันผลดีและสม่ำเสมอ จะได้ออกไข่ทองคำมาอย่างต่อเนื่อง

เวลาที่ได้เงินปันผลจะต้องถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย 10% แต่สามารถขอ “**เครดิตภาษีเงินปันผล**” คืนได้ โดยนำเงินปันผลไปรวมกับรายได้อื่นๆ แล้วไม่ถึงเกณฑ์ที่ต้องเสียภาษีหรือฐานภาษีต่ำ ขณะที่ได้รับเงินปันผลจากบริษัทที่จ่ายภาษีนิติบุคคลในอัตราสูงก็จะได้เงินภาษีคืน เพราะถือเป็นการจ่ายภาษีซ้ำซ้อน

แต่ถ้าไม่รู้จะเลือกลงทุนหุ้นตัวไหน บริษัทอะไร เราสามารถลงทุนผ่านกองทุนรวม โดยเลือกกองทุนที่เน้นลงทุนในหุ้นที่จ่ายเงินปันผลดีสม่ำเสมอ (ส่วนใหญ่จะมีคำว่า “**หุ้นปันผล**” หรือ “**High Dividend**” ในชื่อกองทุน) และจะมีนโยบายจ่ายเงินปันผลให้ผู้ถือหน่วยลงทุนเป็นประจำเช่นกัน

นอกจากนี้ ยังมีกองทุนอีกหลายประเภทที่เหมาะสมสำหรับวัยเกษียณ ที่ต้องการรายได้ประจำเพื่อดำรงชีพ เช่น กองทุนที่มีคำว่า “**Income**” ในชื่อกองทุน ซึ่งอาจจะไม่ได้ลงทุนหุ้นปันผลเพียงอย่างเดียว แต่ลงทุนในสินทรัพย์หลากหลาย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

หรือจะเป็นกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ หรือ ทรีสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REIT) ที่ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ประเภทต่างๆ และกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน ที่ลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน และนำรายได้ที่ได้จากการลงทุนมาจ่ายเป็นเงินปันผล

เงินปันผลที่ได้รับจากกองทุนรวมก็ต้องถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย 10% เหมือนกับเงินปันผลที่ได้จากหุ้น แต่หลายกองทุนหาทางออกให้นักลงทุน โดยใช้วิธีการขายหน่วยลงทุนอัตโนมัติ (Auto Redemption) แทนการจ่ายเงินปันผล ทำให้ไม่เสียภาษีเงินปันผล



53

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ใช้ค่า

ประกันชีวิตแบบบำนาญ

ถ้าคุ้นเคยกับประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ จะเห็นว่า ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ จะจ่ายผลประโยชน์เป็นเงินก้อนใหญ่เมื่อครบกำหนดสัญญา (อาจจะมีเงินคืนระหว่างทางได้บ้าง) ขณะที่ประกันชีวิตแบบบำนาญจะไม่มีผลตอบแทนระหว่างทาง แต่ไปทยอยจ่ายผลประโยชน์เป็นงวดๆ ในวัยเกษียณ

ดังนั้นการทำประกันชีวิตแบบบำนาญจึงเป็นการรับประกันว่า เราจะมีรายได้ประจำสม่ำเสมอ และต่อเนื่องหลังจากที่เกษียณอายุแล้ว เพราะบริษัทประกันจะจ่ายผลประโยชน์ให้หลังจากเราอายุ 55 ปี หรือ 60 ปี (แล้วแต่แบบของกรมธรรม์) เรื่อยไปจนถึงอายุ 85 ปี เป็นอย่างน้อย ซึ่งเรียกว่า **“ช่วงรับเงินบำนาญ”**

นอกจากนี้ ยังสามารถนำเงินที่จ่ายเป็นเบี้ยประกันแบบบำนาญไปลดหย่อนภาษีได้ โดยจะต้องซื้อกรมธรรม์ที่มีความคุ้มครองตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป และระบุชัดเจนว่าเป็น **“ประกันชีวิตแบบบำนาญที่ใช้สิทธิหักลดหย่อนภาษีได้”**

สมาชิก กบข. เมื่อถึงวันเกษียณ จะได้รับเงินก้อนจาก กบข. ซึ่งการซื้อประกันบำนาญอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้คุณสามารเพิ่มค่าเงินก้อนนี้ให้ใช้ได้ยาวนานยิ่งขึ้น โดย กบข. และ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมกันจัดทำโครงการ **“ประกันบำนาญเพื่อสมาชิก กบข.”** ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ทางการเงินที่ออกแบบขึ้นมาเพื่อสมาชิก กบข. โดยเฉพาะ เพื่อให้สมาชิกได้บริหารเงินออมหลังเกษียณของตัวเองให้ใช้ได้ยาวนาน ๆ ด้วยการจ่ายเบี้ยประกันเพียงครั้งเดียวเมื่ออายุ 60 ปี แล้วรอรับเงินคืนเป็นบำนาญรายเดือน หรือรายปีก็ได้ โดยสามารถเลือกรับได้ไปจนถึงอายุ 85 หรือ 99 ปี โดยข้อดีของประกันรูปแบบนี้คือการการันตีผลตอบแทนที่แน่นอน และเบี้ยประกันยังใช้ลดหย่อนภาษีได้อีกด้วย



ประกันบำนาญ เพื่อสมาชิก กบข.

กบข. เกษณบำนาญ A1/A65

คือคำตอบ!

สอบถามข้อมูล: ศูนย์บริการสมาชิก กบข. โทร. 1179
หรือ Call Center ไทยประกันชีวิต โทร. 1124 กด 3

มีเงินก้อน
จากเปลี่ยนเป็นบำนาญวัย

อนาคต
ผลตอบแทน
3.06% ต่อปี

อนาคต
ภาษี

กดรับสิทธิ์ได้ทีแอป My GPF
เมนู “สิทธิพิเศษ”

ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



54

ปีกองทุนบำนาญแบบ
คอบ เกษณบำนาญ สดวัยกว่า

รายได้จากอาชีพหลังเกษียณ

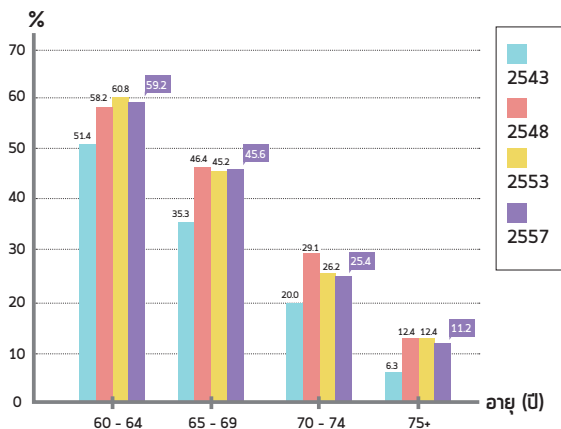
แม้ว่าจะเกษียณแล้ว แต่ก็ยังมีใจอยากจะทำงาน โดยเฉพาะในช่วงต้นของวัยเกษียณที่ยังแข็งแรงดี มีประสบการณ์ พร้อมแบ่งปัน แถมยังมี **“อาชีพในฝัน”** ที่อยากทำ และถ้าทำได้ดี นี่จะเป็นแหล่งรายได้ประจำหลังเกษียณอีกทางหนึ่ง

แต่ถ้าหวังให้อาชีพใหม่ในฝันกลายเป็นแหล่งรายได้ประจำหลังเกษียณ ควรต้องศึกษาและทดลองทำตั้งแต่ก่อนเกษียณจะได้รู้ว่าไหวไหม ก่อนจะทุ่มตัว ทุ่มใจ และทุ่มทุนไปสุดตัว

ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติจะเห็นว่า **“ผู้สูงอายุที่ยังทำงานอยู่”** มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะช่วงอายุ 60 - 69 ปี ที่ประมาณครึ่งหนึ่งยังทำงานกันอยู่

ผู้สูงอายุที่ยังทำงานอยู่

ปี 2543, 2548, 2553, และ 2557



ที่มา: การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร 2543, 2548, 2553 และ 2557

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

และไม่ว่าจะอายุเท่าไร ถ้ายังมีรายได้ก็มีหน้าที่ต้องยื่นแบบแสดงรายได้ แต่สำหรับผู้มีเงินได้ที่อายุไม่ต่ำกว่า 65 ปีบริบูรณ์ในปีภาษีนั้น จะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาเฉพาะส่วนที่ไม่เกิน 190,000 บาท



55

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจ

52

เป็นทางตรงไป
ตอบ เกษียณสบาย สบายด้วย

สินเชื่อบ้านสำหรับผู้สูงอายุ คือ สินเชื่อที่ผู้สูงอายุนำบ้านที่อยู่อาศัยของตัวเองมาจดจำนองกับสถาบันการเงิน แต่แทนที่จะได้รับเป็นเงินก้อนใหญ่ไปในครั้งเดียว เหมือนกับการจำนองทั่วไป ก็จะได้เป็น **“เงินงวด”** ไปเรื่อยๆ โดยที่เรายังสามารถอาศัยอยู่ในบ้านหลังนั้นต่อไปได้จนกว่าจะเสียชีวิต หรือ จนกว่าจะครบกำหนดตามสัญญา เพราะฉะนั้นจึงเหมาะมากสำหรับวัยเกษียณที่มีบ้านเป็นของตัวเอง (ผ่อนหมดแล้ว) ไม่มีรายได้จากแหล่งอื่น หรือ อยากเพิ่มรายได้ต่อเดือนให้มากขึ้น

ปัจจุบันธนาคารบางแห่งได้จัดทำสินเชื่อบ้านสำหรับผู้สูงอายุแล้ว โดย กบข. ได้ร่วมกับธนาคารออมสิน จัดสวัสดิการ **“สินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ”** เพื่อสมาชิก กบข. ด้วยอัตราดอกเบี้ยพิเศษ ให้ผู้เกษียณมีบ้านอยู่ใช้เพิ่มขึ้นทุกเดือน จนกว่าผู้ที่จะอายุครบ 85 ปี หรือนานที่สุดไม่เกิน 25 ปี ถ้าครบสัญญาเมื่อไหร่ผู้กู้ก็ยังคงอาศัยอยู่ในบ้านต่อไปได้ จนกว่าจะเสียชีวิต



สินเชื่อกู้ยืมอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ



กบข. ห่วงใยสมาชิกเกษียณอายุ
ร่วมกับ ธ.ออมสิน จัดสิทธิพิเศษ ...

**สมาชิก กบข.
เปลี่ยนบ้าน เป็น บำนาญ**

*ศึกษารายละเอียดและเงื่อนไขการกู้ได้ที่ www.qsb.or.th

หรือสอบถามได้ที่ธนาคารออมสินทุกสาขาใกล้บ้าน หรือ Call Center โทร 1115

ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



3. จะเลือก เงินก้อน หรือ รายได้ประจำ

แหล่งรายได้บางอย่างเป็นไปได้ทั้ง
เงินก้อนใหญ่ และรายได้ประจำ ซึ่งใน
บางกรณีเราสามารถเลือกได้ว่าอยากให้
เป็นแบบไหน



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

สำหรับข้าราชการน่าจะสบายใจเรื่องแหล่งรายได้หลังเกษียณ เพราะถ้ามีเวลาราชการ
25 ปีขึ้นไป จะเลือกได้เลยว่าจะรับบำเหน็จ หรือ บำนาญ ตามระเบียบที่ราชการกำหนด
ซึ่งถ้าใครเป็นสมาชิก กบข. ด้วย ก็จะได้รับเงินออมอีกก่อนจาก กบข. เท่ากับว่ารับ
เงินเกษียณได้จาก 2 ทาง คือ บำเหน็จ หรือ บำนาญ ที่ได้รับจากกรมบัญชีกลาง และ
เงินออมจาก กบข. ซึ่งเมื่อสมาชิกตัดสินใจเลือกรับบำเหน็จหรือบำนาญ ก็จะมีผลต่อ
จำนวนเงินที่ได้รับจาก กบข. ด้วย



ถ้าเลือกรับ 'บำเหน็จ' จากกรมบัญชีกลาง สมาชิกจะได้รับเงิน กบข. คิน
ซึ่งประกอบด้วย เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ และผลตอบแทน
การลงทุนของเงินดังกล่าว



ถ้าเลือกรับ 'บำนาญ' จากกรมบัญชีกลาง สมาชิกจะได้รับเงิน กบข. คิน
ซึ่งประกอบด้วย เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ เงินชดเชย และ
เงินประเดิม (ถ้ามี) และผลตอบแทนการลงทุนของเงินทั้งหมด

โดยกรมบัญชีกลางจะคำนวณจ่ายบำเหน็จหรือบำนาญตามสูตรการคำนวณ
ที่กฎหมายกำหนด ส่วน กบข. คำนวณเงินจ่ายคืนสมาชิกตามมูลค่าหน่วยลงทุน
(NAV/Unit) ณ วันที่จ่ายคืนสมาชิก



เมื่อเกษียณอายุราชการ สมาชิก กบข.

1

บำเหน็จ หรือ บำนาญ

เลือกรับ **บำเหน็จ**

บำเหน็จรับจาก



+

เงินออมรับจาก



ตามสูตรคำนวณ

เงินบำเหน็จของสมาชิก

เงินเดือน
เดือนสุดท้าย × เวลาราชการ
(รวมวันทวิคูณ)



(ถ้ามี)



58

ฉบับที่ต้องจำแนก
ฉบับเกษียณอายุ สวัสดิการ

จะได้รับเงินจาก 2 ทาง

2

เงินออม กบว.



เลือกรับ บำนาญ

บำนาญรับจาก



+

เงินออมรับจาก



ตามสูตรคำนวณ

เงินบำนาญของสมาชิก

$$\frac{\text{เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย} \times \text{เวลาราชการ (รวมวันทวิคูณ)}}{50}$$

(ไม่เกิน 70% ของเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย)



(ถ้ามี)



*จ่ายให้ผู้เลือก
เป็นสมาชิกก่อน
27 มี.ค. 40

*จ่ายให้สมาชิก
ที่เลือกรับ
บำนาญ

ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



59

เงินกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ
ตอน เกษียณส่วยสัดส่วย



60

ปีเตอร์และเจนนี
สอนเกี่ยวกับบัญชี

ความที่ กบข. เป็นแหล่งเงินออมที่มีไว้สำหรับใช้ตอนเกษียณ สมาชิกจึงจะได้รับเงินคืนเมื่อเกษียณอายุ หรือ ออกจากราชการ เท่านั้น ซึ่งเมื่อออกจากราชการจะถือว่าสิ้นสุดการเป็นสมาชิก กบข. ด้วย และมีสิทธิ์แจ้ง กบข. ว่าจะขายหน่วยลงทุนเพื่อรับเงินคืนไปทั้งหมดตามสิทธิ์ที่มี หรือสมาชิกจะออมต่อโดยขอฝากไว้ให้ กบข. นำเงินไปลงทุนต่อให้ก็ได้ โดยเงินที่เป็นสิทธิ์ของสมาชิกนั้นๆ คือ เงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) เงินสมทบ และผลตอบแทนการลงทุนของเงินดังกล่าว คำนวณยอดเงินว่าเป็นเท่าไร ตามมูลค่าหน่วยลงทุน ณ วันที่ กบข. จ่ายคืนสมาชิก ส่วนเงินชดเชยและผลตอบแทนการลงทุนของเงินชดเชยนั้น หากสมาชิกเลือกรับเงินเกษียณจากกรมบัญชีกลางเป็นบำนาญ ก็จะได้รับเงินชดเชยด้วยอีกก้อนหนึ่ง

* ข้าราชการบรรจุใหม่ภายหลังจากปี 2540 เป็นต้นมา ไม่มีเงินประเดิมเพราะกฎหมายให้เป็นสมาชิกทุกคน

ทางเลือกในการรับเงินจาก กบข.

สมาชิก กบข. เมื่อถึงวันเกษียณ นอกจากจะมีสิทธิ์ได้รับบำเหน็จหรือบำนาญตามระเบียบกรมบัญชีกลางแล้ว ยังได้เงินก้อน กบข. คืนอีกด้วย ซึ่งสมาชิกสามารถเลือกวิธีรับเงินคืนได้ว่าจะขอรับคืนทั้งจำนวน หรือออมต่อไว้กับ กบข. จากนั้นจึงแจ้งความประสงค์ โดยกรอกแบบฟอร์มขอรับเงินคืน พร้อมระบุวิธีรับเงินคืนที่ต้องการ

ขั้นตอนการรับเงิน ของสมาชิกเมื่อ เกษียณอายุ



สมาชิก กบว.

กรอกเอกสารขอรับเงินคืน และเก็บไว้ที่ส่วนราชการต้นสังกัด

บันทึกข้อมูลขอรับเงิน กบว. ผ่านระบบ e-Filing



ส่วนราชการ

ตรวจสอบข้อมูลและอนุมัติ ผ่านระบบ e-Pension



**ข้อมูลบำเหน็จ
บำนาญ**

ตรวจสอบและอนุมัติ
บำเหน็จบำนาญ
ของสมาชิก

**ข้อมูลการรับ
เงินคืน กบว.**

จ่ายเงินคืนสมาชิกภายใน
7 วันทำการ นับตั้งแต่วันที่ กบว.
ได้รับเอกสารครบถ้วนถูกต้อง

ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



61

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจกว่า



- ▶ **1. เลือกขอรับเงินคืนทั้งจำนวน** สำหรับการขอรับเงินคืนทั้งจำนวน กบข. จะจ่ายเงินคืนทั้งหมดเป็นก้อนเดียวให้กับสมาชิก ภายใน 7 วันทำการ เมื่อเอกสารที่ กบข. ได้รับครบถ้วนและถูกต้อง โดย กบข. จะเริ่มจ่ายเงินคืนให้สมาชิกที่เกษียณอายุในปีนั้นๆ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม เป็นต้นไป โดยสมาชิกต้องกรอกแบบฟอร์มขอรับเงินคืน (แบบ กบข. รง 008/1/2555) ระบุความประสงค์เลือกวิธีรับเงินคืน “ขอรับเงินทั้งจำนวน” เพื่อส่งให้ส่วนราชการต้นสังกัดเก็บไว้ และกรอกข้อมูลขอรับเงินคืนผ่านระบบ e-Filing ของกรมบัญชีกลางด้วย

Tips ได้รับเงินรวดเร็ว ภายใน 7 วันทำการ



- จัดเตรียมเอกสารหลักฐานการขอรับเงินคืนให้ครบถ้วน ลงนาม และตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ก่อนนำเสนอ ไม่ต้องเสียเวลาส่งเอกสารกลับคืนไป-มา
- ศึกษาเอกสารที่ต้องใช้ประกอบการยื่นขอรับเงินคืนเพิ่มเติมได้ที่ www.gpf.or.th

▶ **2 เลือกใช้บริการออมต่อ** สมาชิก กบข. ส่วนใหญ่มักขอรับเงินคืนไปทั้งหมดครั้งเดียว แต่ถ้าใครยังไม่มีแผนจะใช้จ่ายเงินก่อนและอยากมีเงินอีกส่วนหนึ่งที่ยังสามารถงอกเงยต่อได้ด้วยการลงทุน หรือ เพื่อรอจังหวะเวลาให้ได้มูลค่า NAV ที่พอใจ สามารถเลือกใช้บริการ “ออมต่อ กับ กบข.” ได้ โดยเลือกว่าจะออมต่อรูปแบบไหน จาก 4 รูปแบบ ดังนี้



63

เงินกองทุนบำนาญ
ตอน เกษียณอายุ สวัสดิการ

รูปแบบ	เหมาะสำหรับ
 แบบที่ 1 เลือกฝากเงินไว้ทั้งก่อน ให้ กบข. นำไปลงทุนสร้างดอกผลให้ต่อ	ผู้ที่ยังไม่มีแผนใช้เงินออมที่ได้รับเมื่อออกจากราชการ
 แบบที่ 2 เลือกออมต่อ โดยให้ กบข. ททยอยจ่ายเงินคืนให้เป็นงวดๆ เช่นรับทุกเดือน ทุก 3 เดือน 6 เดือน หรือ ปีละครั้ง โดยช่วงที่ทยอยรับเงินคืนเป็นงวดนี้ เงินส่วนที่ยังอยู่ในกองทุนก็ยังได้รับผลตอบแทนการลงทุนต่อด้วย	ผู้ที่มีความต้องการใช้เงินอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่งอกเงยจากเงินออมในส่วนที่ กบข. ยังคงบริหารให้อยู่
 แบบที่ 3 แบ่งบางส่วนรับคืนไปก่อน 1 ก่อน ส่วนที่เหลือฝากให้ กบข. ลงทุนให้ต่อ และขอรับคืนเป็นก้อนภายหลัง	ผู้ที่มีแผนการใช้เงินเพียงจำนวนหนึ่งที่เหลือยังคงประสงค์ให้ กบข. บริหารจัดการต่อไป
 แบบที่ 4 มีลักษณะเหมือนแบบที่ 2 และ 3 ผสมกัน คือรับคืนบางส่วนไปก่อนก่อนนี้ ส่วนที่เหลือฝากให้ กบข. ลงทุนต่อให้ โดยให้ กบข. ททยอยจ่ายคืนเป็นงวด	ผู้ที่มีแผนการใช้เงินก่อนเพียงจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือทยอยใช้ ขณะเดียวกันก็ยังได้ผลประโยชน์ที่งอกเงยจากเงินออมในส่วนที่ กบข. ยังคงบริหารจัดการให้อยู่

ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

เรื่องควรรู้ก่อนออมต่อ

1. กบข. จะบริหารเงินของผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อ ตามแผนการลงทุนสุดท้ายก่อนสิ้นสุดสมาชิกภาพ โดยผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการออมต่อสามารถผันแปรไปตามผลการดำเนินงานของ กบข. และสภาวะเศรษฐกิจ
2. ผู้ออมต่อ จะไม่สามารถส่งเงินสะสมเข้ากองทุนฯ และรัฐไม่มีการส่งเงินสมทบหรือชดเชยให้
3. สมาชิกที่จะออมต่อต้องมียอดเงินในบัญชีไม่ต่ำกว่า 35,000 บาท
4. กบข. ไม่ได้กำหนดระยะเวลา สามารถออมต่อได้จนกว่ายอดเงินในบัญชีจะเหลือต่ำกว่า 3,000 บาท หรือจนกว่าเสียชีวิต โดย กบข. จะคืนเงินให้แก่ผู้จัดการมรดก
5. ผู้ออมต่อจะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา
6. ควรทบทวนแผนการลงทุนก่อนออมต่อ เพื่อให้เข้าใจระดับความเสี่ยง และผลตอบแทนของแต่ละแผนรวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อมูลค่าทรัพย์สิน เช่น อัตราดอกเบี้ย สภาวะการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ ฯลฯ และทำแบบประเมินความเสี่ยงจากแบบสอบถามที่เว็บไซต์ www.gpf.or.th หรือ My GPF Application
7. เลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเอง ตามระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ จาก 6 แผนการลงทุน กบข. ประกอบด้วย แผนตลาดเงิน แผนตราสารหนี้ แผนหลัก กบข. แผนสมดุลตามอายุ แผนผสมหุ้นทวี และแผนตราสารทุนไทย หรือ เลือกผสมสัดส่วนแผนเอง ได้ที่ My GPF Application



รู้เป้าหมาย เข้าใจตนเอง

เลือกลงทุนที่ตอบโจทย์ความต้องการ
ตามระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้กับแผนการลงทุน กบข.

ต่ำ	ปานกลาง	ค่อนข้างสูง	สูง	
แผน ตลาดเงิน	แผน ตราสารหนี้	แผน หลัก	แผน ผสมหุ้นทวี	แผน ตราสารทุนไทย
ดอกผล เป็นเรื่องรอง เงินต้นปลอดภัย	เสี่ยงน้อยๆ ค่อยๆ ออม ค่อยๆ สะสม ดอกผล	ดอกผลพอเพียง บนความเสี่ยง พอเหมาะ	เสี่ยงสูงขึ้น เพื่อลุ้น ผลตอบแทน จากหุ้น	เสี่ยงสูงสุด เพื่อสะสม ความมั่งคั่ง ระยะยาว
อายุน้อยเสี่ยงมาก อายุมากเสี่ยงน้อย		ปรับน้ำหนักการลงทุนในสินทรัพย์ ที่มีความเสี่ยงให้ลดลงอัตโนมัติ ตามอายุสมาชิกที่เพิ่มขึ้น เหมาะสำหรับสมาชิกในทุกกลุ่มอายุ		แผน สมดุล ตามอายุ

ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

สมาชิก กบข. สามารถขอคำปรึกษา
เกี่ยวกับแนวทางบริหารเงินหลังเกษียณ
และเลือกแผนการลงทุนที่ใช้สำหรับคุณ
ได้ที่ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข. ใช้บริการฟรี
แค้นัดหมายผ่าน My GPF Application
ได้ที่เมนู นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน



65

เงินกองทุนวางแผน
ตอน เกษียณอายุแล้ว

ออมต่ออย่างไร?

แจ้งความประสงค์ที่ส่วนราชการต้นสังกัด โดยกรอกแบบฟอร์มขอรับเงินคืน (แบบ กบข. รง 008/1/2555) ระบุความประสงค์เลือกวิธีรับเงินคืน “ขอฝากให้กองทุนบริหารต่อ” และส่งให้ส่วนราชการต้นสังกัด จากนั้นมากรอกข้อมูลขอรับเงินคืนผ่านระบบ e-Filing ของกรมบัญชีกลาง

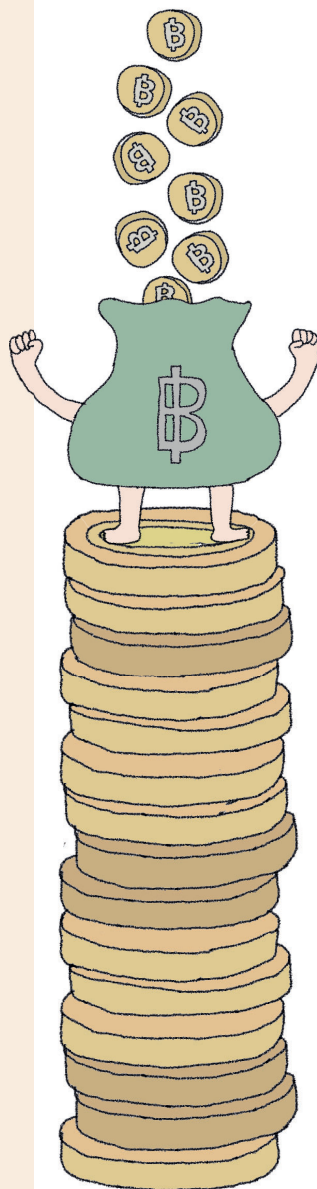
แจ้งเปลี่ยนแปลงรูปแบบการออมต่ออย่างไร?

ผู้แจ้งความประสงค์ออมต่อสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการออมต่อได้ปีละ 2 ครั้ง ตามปีปฏิทิน โดยสามารถแจ้งผ่าน กบข. ได้ 2 ช่องทาง

1. My GPF Application



2. My GPF Website



99

คู่มือระบบบัญชีกลาง
ภาคการคลัง

ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.

“ให้ กบข. เป็นที่พึ่งของสมาชิก เมื่อต้องตัดสินใจทางการเงิน”

เมื่อการตัดสินใจทางการเงินไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับทุกคน...อีกทั้งแหล่งข้อมูลความรู้ก็มีอยู่มากมาย กว่าจะหาคำตอบได้ก็ใช้เวลาอยู่นาน... วันนี้ทุกเรื่องการเงินจะเปลี่ยนเป็นเรื่องง่ายกว่าที่เคย เพราะที่ “ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.” มีผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมให้คำแนะนำ และให้ความรู้ด้านการเงินกับสมาชิกอย่างใกล้ชิด โดยรวบรวมคัดกรองข้อมูลผลิตภัณฑ์ด้านการเงินการลงทุนจากแหล่งต่างๆ ตั้งแต่ การวางแผนการเงิน การบริหารเงินออม การลงทุน การจัดการหนี้ รวมถึงบริการต่างๆ ของ กบข. ทั้งบริการออมเพิ่ม บริการออมต่อ และการเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะสมกับตัวเอง โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินการลงทุน ที่ได้รับคุณวุฒินักวางแผนการเงิน CFP และที่ปรึกษาการเงิน AFPT จากสมาคมนักวางแผนการเงินไทย ให้สมาชิกรู้สึกเหมือนมีผู้ช่วยส่วนตัวที่เข้าใจคุณ และเชื่อถือได้ เพราะเป็นบุคลากรของ กบข. ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผลิตภัณฑ์การเงินแต่อย่างใด สมาชิกจึงได้รับข้อมูลครบถ้วนถูกต้อง ตอบโจทย์การตัดสินใจทุกเรื่องการเงินการลงทุนในทุกช่วงชีวิต



67

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณอายุ สักได้ช่วยกัน

จดหมาย ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.

ได้ที่ My GPF Application

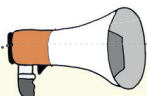


เลือกเมนู

“นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน”



นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน



หรือสามารถขอรับคำปรึกษาได้ทางอีเมล
fa@gpf.or.th

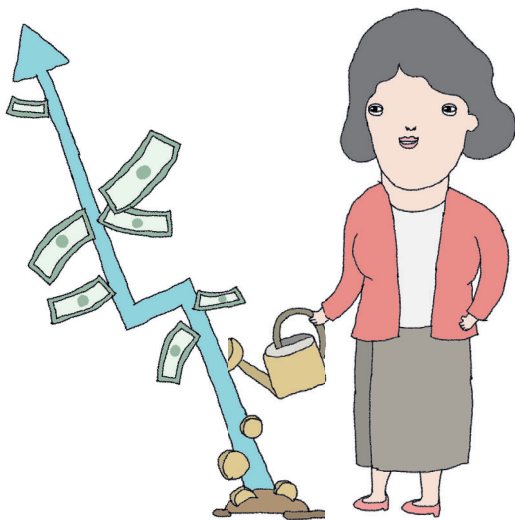
ที่มา: กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



88

ฉบับท่องเที่ยวเวลาแบบ
ฉบับพิเศษฉบับสาย สดช่วยทำ

ลงทุนให้ เงินออกเงย



ถ้าเป็นแหล่งรายได้ในรูปแบบบำนาญที่มีคนบริหารจัดการให้ก็ไม่น่าเป็นห่วงเท่าไร แต่ถ้าเป็นเงินบำเหน็จ หรือ เงินก้อนที่ได้ในวันเกษียณ เช่น เงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ เงินบำเหน็จชราภาพจากกองทุนประกันสังคม แบบนี้น่าเป็นห่วง เพราะหากบริหารจัดการไม่ดีพอ เงินก้อนใหญ่อาจจะกลายเป็นศูนย์ภายในเวลาไม่นาน เพราะฉะนั้น เพื่อยืดอายุเงินก้อนใหญ่ให้พอใช้ไปอีกนานๆ

ก็ต้องนำไปลงทุนให้เงย โดยอาจจะงอกออกมาเป็นดอกเบี๋ยจากตราสารหนี้ เงินปันผลจากการลงทุนหุ้น กองทุนรวม อสังหาริมทรัพย์ และออกมาเป็นกำไรจากการลงทุน

ยิ่งเราได้ผลตอบแทนจากการลงทุนมากขึ้นจะทำให้เงินก้อนนี้อยู่กับเราได้นานขึ้น แต่ก็ไม่ควรหวังจะได้ผลตอบแทนสูงๆ ด้วยการลงทุนอะไรที่มีความเสี่ยงสูงเกินไป เพราะต้องไม่ลืมว่า นี่คือเงินก้อนสุดท้ายในชีวิต แต่ก็อย่ากลัวการลงทุนไปหมดทุกอย่างจนต้องหอบเงินทั้งหมดไปฝากธนาคาร ซึ่งได้ดอกเบี๋ยนิดเดียว

ตัวอย่างเช่น คุณอัมพร รวบรวมเงินก้อนใหญ่ที่ได้จากการเกษียณทั้งหมด 2.5 ล้านบาท และตั้งใจว่าจะเบิกออกมาใช้เดือนละ 15,000 บาท

ถ้าคุณอัมพรนำเงินทั้งหมดไปฝากธนาคารที่ได้ดอกเบี๋ยเล็กน้อย 100 ละ 2 บาท เงินก้อนนี้จะมีให้ใช้ได้ 16 ปี หรืออายุ 76 ปี (นับจากวันเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี) แต่ถ้าคุณอัมพรนำไปลงทุนที่ทำให้เงินเงยขึ้นมาเป็นปีละ 6% โดยเฉลี่ยเงินก้อนนี้จะพอใช้ไปจนอายุ 90 ปี



69

เงินที่ต้องวางแผน
ตอนเกษียณอายุจะได้ใช้เท่า

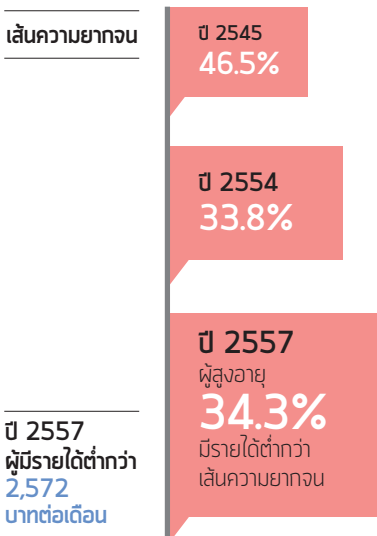
สถานะการเงิน ขั้นต้น

เมื่อปี 2557 มีผู้สูงอายุไทยถึง 34.3% ที่มีรายได้ต่ำกว่าเดือนละ 2,572 บาท ซึ่งต่ำกว่า “เส้นความยากจน” นั้นหมายความว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายจำเป็นในชีวิต และอีก 65.7% มีรายได้เพียงพอสำหรับการดำรงชีพ

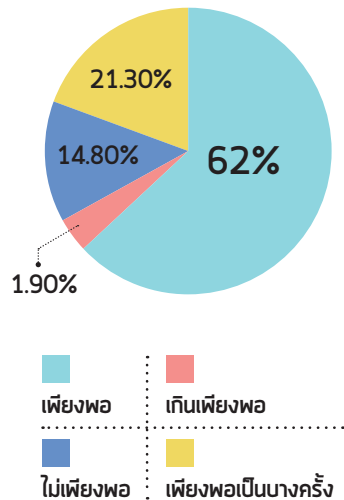
และในปี 2559 ศูนย์วิจัยสังคมสูงอายุ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) ได้สำรวจ “**ความรู้สึก**” ของผู้สูงอายุไทยว่า มีรายได้เพียงพอหรือไม่ (โดยไม่ต้องคิดถึงจำนวนเงิน) ผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ หรือ 62% บอกว่า มีรายได้เพียงพอ และมีอีก 1.9% มีรายได้เกินเพียงพอ

ในขณะที่ผู้สูงอายุ 14.8% บอกว่า มีรายได้ไม่เพียงพอ และอีก 21.3% มีเพียงพอเป็นบางครั้ง (แปลว่า ส่วนใหญ่แล้วมีไม่พอ)

ผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่า เส้นความยากจน



ความเพียงพอของรายได้ ที่ผู้สูงอายุได้รับจากทุกแหล่ง



แหล่งข้อมูล: สำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี 2545, 2554 และ 2557 สำนักงานสถิติแห่งชาติ



70

ปีทองของวัยเกษียณ
ฉบับเกษียณสบาย สบายใจ

แล้วถ้าเราอยากรู้ว่า ในวัยเกษียณจะไปอยู่ในกลุ่มไหน ก็ต้องมาคำนวณหา “**สถานะการเงินขั้นต้น**” โดยประเมินจากรายได้ที่คาดว่าจะได้รับ ทั้งรายได้ประจำและรายได้จากเงินก้อนและการลงทุน หักลบด้วยค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ เพื่อความไม่ประมาทควรประมาณการค่าใช้จ่ายให้สูง และประมาณการรายได้ให้ต่ำ เพราะอะไร? ก็เกิดขึ้นได้ในชีวิตอีกหลายสิบปีนับจากนี้

รายการ	จำนวนเงิน (บาท)	
	ต่อปี	เฉลี่ยต่อเดือน
1. รายได้จากเงินก้อนและการลงทุน		
2. รายได้ประจำ		
3. ค่าใช้จ่าย		
สถานะการเงินขั้นต้น [(1+2) - 3]		



ถ้าประเมินออกมาแล้ว อยู่ในกลุ่มมีเพียงพอ หรือ มีเกินพอ ก็พอจะเบาใจไปได้ว่า ชีวิตนี้น่าจะ “**เกษียณสบาย**” มีกินมีใช้ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าประเมินแล้วมีไม่มากพอ ก็ต้องกลับไปหาทางเพิ่มรายได้ ลดค่าใช้จ่าย และบริหารเงินหลังเกษียณให้ดีที่สุด เพื่อให้ทุกชีวิตรวยเกษียณ เพราะรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายนั่นเอง



71

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้สุขวัยเก่า

บทที่ 3
เทคนิคบริหารเงิน
หลังเกษียณ



LESSON
03

ถ้านี่คือชีวิตวัยเรียน “การบริหารเงินหลังเกษียณ” น่าจะเป็นวิชาสุดท้ายก่อนออกไปใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง เพื่อที่จะทำให้เงินก้อนใหญ่ที่เก็บออมมาทั้งชีวิต ออกดอกออกผลได้อย่างต่อเนื่อง มีรายได้พอกินพอใช้ไปตลอดชีวิตและที่สำคัญ คือ เงินออมก้อนนี้จะต้องไม่จากเราไปก่อนเวลาอันควร

เพราะเรื่องเศร้าที่สุดสำหรับวัยเกษียณ คือ “เงินหมดก่อนตาย” นั่นเอง

บริหารค่าใช้จ่าย และภาระหนี้สิน

ไม่ว่าที่ผ่านมาจะเป็นอย่างไร จะล้มลุกคลุกคลานมากี่ครั้ง หรือ ใช้ชีวิตติดหรูมาแค่ไหน เมื่อถึงวัยเกษียณคงต้องมาตั้งต้นกันใหม่ โดยเฉพาะการบริหารค่าใช้จ่ายให้รอบคอบมากขึ้น และการปลดภาระหนี้สินที่มีอยู่ให้เร็วที่สุด เพราะในบั้นปลายชีวิตแบบนี้ จะเหลือโอกาสให้แก่ตัวอีกไม่มากหากเกิดความผิดพลาด

บริหารค่าใช้จ่าย

ก่อนหน้านี้เราอาจจะไม่เคยต้องวางแผนว่า แต่ละเดือนต้องใช้จ่ายอะไรเป็นเงินเท่าไรบ้าง โดยเฉพาะคนที่มียาได้ประจำ เพราะแม้ว่าใกล้สิ้นเดือนเหมือนจะสิ้นใจ แต่อีกแป๊บเดียวเดียวเงินเดือนออกก็สบายแล้ว

แต่ในวัยเกษียณ ที่แม้จะมีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ สวัสดิการของรัฐ แต่รายได้ส่วนหนึ่งจะมาจากการลงทุนที่มีความไม่แน่นอนอยู่สูง เพราะฉะนั้นจะใช้จ่ายสบายๆ ไม่รู้ว่า เงินหายไปไหนไม่ได้แล้ว



73

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ชัวร์ๆ

ในแต่ละเดือนต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายให้ชัดเจนว่า จะมีค่าใช้จ่ายอะไร เป็นเงินเท่าไร และที่สำคัญที่สุด คือ เมื่อวางแผนแล้วก็ต้องควบคุมให้เป็นไปตามที่วางไว้ด้วย

วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ คือ การจดบันทึกรายได้ค่าใช้จ่าย เพราะนอกจากจะรู้ว่าทุกบาททุกสตางค์ที่ออกจากกระเป๋าเป็นค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง และช่วยลดโอกาสที่เงินจะรั่วไหล หรือไม่เป็นไปตามแผนแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย



ลดภาระหนี้สิน

ก่อนจะถึงวันเกษียณ นอกจากจะต้องเคลียร์ภารกิจค้างค่างานประจำแล้ว สิ่งที่ต้องเคลียร์ให้จบไปพร้อมๆ กันด้วย คือ **“ภาระหนี้”** เพราะในวัยเกษียณที่ไม่มีรายได้ประจำจากการทำงาน หรือแม้จะมีรายได้อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ควรจะมีหนี้ให้เป็นภาระค่าใช้จ่ายให้หงุดหงิดทรมานใจ

ดังนั้น ถ้าจะให้ดี ก่อนเกษียณสัก 4-5 ปี ควรจะเริ่มสำรวจหนี้สินว่า ยังมีหนี้อะไร อยู่ตรงไหนบ้าง จำนวนเงินต้นมากน้อยแค่ไหน และดอกเบี้ยเท่าไร จากนั้นให้เพิ่มจำนวนเงินที่จะจ่ายหนี้ในแต่ละเดือนให้มากขึ้น โดยเงินที่เพิ่มขึ้นนี้อาจนำไปปลดหนี้ที่...

1.

ดอกเบี้ยสูงที่สุดก่อน เพื่อลดภาระดอกเบี้ยที่จะเกิดขึ้นในอนาคตให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะเหมาะกับหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยแบบทบต้น ทบดอก เพราะยิ่งผ่อนให้เงินต้นลดลงเร็วก็จะยิ่งเสียดอกเบี้ยน้อย หรือ

2.

มูลหนี้คงเหลือน้อยที่สุดก่อน เพื่อลดจำนวนเจ้าหนี้ และให้มีเงินเหลือไปจ่ายหนี้รายอื่นได้มากขึ้น ซึ่งเหมาะกับหนี้ที่คิดดอกเบี้ยคงที่ เพราะไม่ว่าจะผ่อนให้หมดเร็วหรือช้า เจ้าหนี้ก็คิดดอกเบี้ยรวมไปในเงินที่ต้องผ่อนแต่ละเดือนอยู่แล้ว



74

ปีกองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณสบาย สบายใจ

ตัวอย่างเช่น คุณอัมพร กำลังจะเกษียณในอีก 5 ปี มีภาระหนี้สินเชื่อบุคคลและบัตรเครดิตอยู่กับสถาบันการเงิน 3 แห่ง โดยมียอดที่ต้องผ่อนชำระขั้นต่ำต่อเดือน 7,000 บาท ดังนั้นเพื่อเร่งปลดหนี้ให้เร็วขึ้น คุณอัมพร จึงเพิ่มจำนวนเงินผ่อนมาเป็น 10,000 บาท

สถาบันการเงิน	หนี้คงเหลือ	อัตราดอกเบี้ย (ต่อปี)	ผ่อนขั้นต่ำต่อเดือน
ก	40,000	28%	4,000
ข	20,000	20%	2,000
ค	10,000	15%	1,000

หากคุณอัมพร เลือกปลดหนี้ที่ดอกเบี้ยสูงที่สุดก่อน ในแต่ละเดือนจะผ่อนให้สถาบันการเงิน ข. และ ค. ตามยอดขั้นต่ำ คือ $2,000 + 1,000 = 3,000$ บาท ส่วนที่เหลืออีก 7,000 บาท นำไปจ่ายให้สถาบันการเงิน ก. จนหมด ซึ่งช่วยให้ประหยัดดอกเบี้ยจ่ายไปได้หลายพันบาท

อีกทางเลือกหนึ่งคือ คุณอัมพรสามารถเลือกปลดหนี้ที่มีมูลหนี้้น้อยที่สุดก่อน ก็จะผ่อนให้สถาบันการเงิน ก. และ ข. ตามยอดขั้นต่ำ คือ $4,000 + 2,000 = 6,000$ บาท ส่วนที่เหลืออีก 4,000 บาท นำไปจ่ายให้สถาบันการเงิน ค. และเมื่อหมดภาระหนี้ของสถาบันการเงิน ค. (อาจจะใช้เวลา 3 เดือน) จึงเพิ่มจำนวนเงินผ่อน สถาบันการเงิน ข. เป็นเดือนละ 6,000 บาท



75

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายสัได้อัยก้า

นอกจากนี้อาจจะไปทำเรื่องรีไฟแนนซ์ โดยรวมหนี้จากหลายๆ ที่ให้มาเป็นก้อนเดียว เพื่อลดจำนวนเงินที่ต้องผ่อนในแต่ละเดือนให้อยู่ในภาระที่พอรับได้ หรือ เพื่อลดอัตราดอกเบี้ย แต่ก็ต้องศึกษาเงื่อนไขต่างๆ และคำนวณดอกเบี้ย รวมค่าธรรมเนียมก่อนว่า คู้มหรือไม่ เพราะระยะเวลาการผ่อนชำระอาจจะนานขึ้น ดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายทั้งหมดก็อาจจะมากขึ้นด้วย

ไม่ใช่แค่ภาระหนี้เท่านั้นที่ต้องปลดให้หมดก่อนวัยเกษียณ เพราะยังรวมถึงภาระค่าประกันต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการค้ำประกันเงินกู้ และการค้ำประกันคนเข้าทำงาน ต้องไปปลดภาระออกให้หมด เพราะมันอาจจะทำให้เรากลายเป็นหนี้ในวัยเกษียณแบบไม่รู้ตัว



76

สิบกองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณแบบสบาย สักช่วยทำ

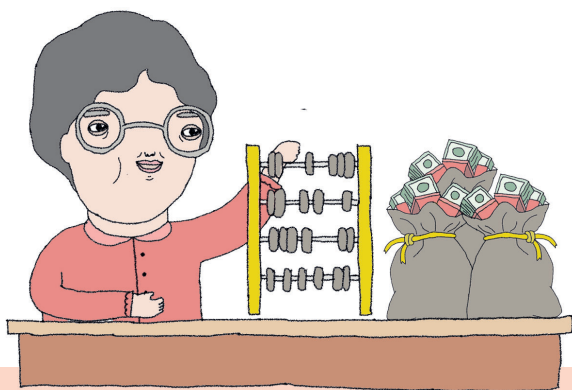


ถอนเงินแบบไหน มีใช้ไปตลอด

สุขใจไหนจะเท่า มีรายได้ประจำอย่างเพียงพอโดยไม่ต้องกังวลว่า ดอกเบี้ยจะสูงหรือต่ำ ตลาดหุ้นจะดีหรือร้าย เงินที่ออมไว้จะมากพอหรือไม่ ซึ่งรายได้ประจำแบบนี้อาจจะมาจากเงินบำนาญ เงินสวัสดิการของรัฐ หรือ เงินบำนาญจากประกันชีวิตแบบบำนาญ (แม้ว่า เป็นเงินของเราเอง แต่รับประกันว่าจะได้เงินตามที่ระบุไว้ในกรมธรรม์แน่นอน)

แต่จะมีสักกี่คนที่
จะโชคดีแบบนี้





1. เกษียณสบายใจไม่ใช่เงินต้น

ถึงจะไม่มีรายได้จากเงินบำนาญ หรือมีแต่ไม่มากพอ แต่ก็ไม่ต้องกังวลมากเกินไป เพราะยังมีเงินก้อนใหญ่ที่เก็บออมไว้ ซึ่งหากนำไปลงทุนให้เกิดดอกออกผล ได้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นรายได้ประจำให้เราได้ แถมเงินออมที่เหลือยังเก็บไว้เป็นมรดกให้ลูกหลาน หรือ มอบเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะเมื่อเราจากไปแล้วก็ได้

หากตั้งใจจะใช้เฉพาะดอกผลที่เกิดจากการลงทุน ก็ต้องมีเงินออมมากหน่อย เช่น คุณนนท์ ที่มีเงินก้อนจากการออมเพื่อวัยเกษียณทั้งหมด 5 ล้านบาท ต้องการใช้จ่ายเดือนละ 20,000 บาท หรือ ปีละ 250,000 บาท คุณนนท์ก็เพียงแค่นำเงินออมไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนเฉลี่ยปีละ 4%

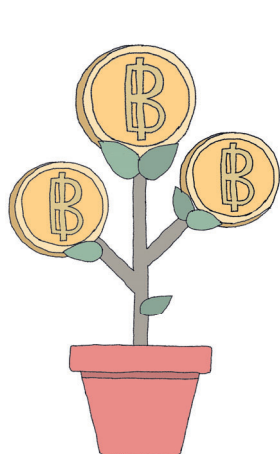
แต่ถ้ามีรายได้ประจำจากบำนาญส่วนหนึ่ง บวกกับดอกผลจากการลงทุนอีกส่วนหนึ่ง ก็อาจจะไม่ต้องมีเงินออมมากนักก็ได้ เช่น คุณรัชชัช ได้เงินก้อนจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ 1.4 ล้านบาท โดยในแต่ละเดือนเขาจะได้เงินบำนาญจากรัฐ 33,000 บาท และรายได้จากการทำอาชีพเสริมเล็กๆ น้อยๆ อีก 3,000 บาท รวมรายได้ประจำ 36,000 บาท

ในขณะที่เขาต้องการใช้จ่ายเดือนละ 40,000 บาท เพราะฉะนั้นเขาต้องหารายได้เพิ่มอีกเดือนละ 4,000 บาท หรือปีละ 48,000 บาท จากเงินก้อนที่เขา มี ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร เพียงแค่นำเงินก้อนนี้ไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนอย่างน้อยปีละ 4% ก็พอแล้ว



ในปัจจุบันการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนประมาณ 4 - 6% ต่อปีก็หาได้ไม่ยาก เช่น การลงทุนในหุ้นที่จ่ายเงินปันผลสูงสม่ำเสมอ การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ ให้เช่า กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ ทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REITs) และกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งนอกจากจะมีรายได้ประจำแล้วยังไม่ต้องห่วงเรื่องอัตราเงินเฟ้อ เพราะค่าเช่าปรับเปลี่ยนได้ตามอัตราเงินเฟ้อ

อย่างไรก็ตาม ผลตอบแทนจากการลงทุนเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน บางปีอาจจะได้มากเกินคาด ขณะที่บางปีก็อาจจะได้ผลตอบแทนน้อยกว่าที่ต้องการ (หรือ อาจจะขาดทุนก็ได้) เพราะฉะนั้นปีที่ได้ผลตอบแทนดีก็ไม่ควรนำกำไรที่ได้รับออกมาใช้ทั้งหมด แต่ควรเก็บไว้เผื่อใช้ในปีที่ผลตอบแทนไม่ดี



2. ใช้ดอกผล ผสม เงินต้น

ถ้าการใช้แต่ดอกผลจากการลงทุนนั้นอาจจะโหดร้ายเกินไป เพราะเงินที่เตรียมไว้น้อยเกินไป หรือ มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนมากกว่าดอกผลที่ทำได้ ก็ต้องยอม “กินทุน” กันบ้าง ซึ่งก็ต้องลุ้นกันเหนื่อยหน่อยว่า แล้วการเบิกถอนออกมามากแค่ไหนถึงจะไม่ทำให้เงินออมที่มีอยู่หมดไปก่อนวัยอันควร

วิธีการถอนเงินแบบ “เอาดอกผลผสมเงินต้น” จะทำให้เงินหมดเร็ว หรือ หมดช้า จะขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก คือ

1

เงินก้อน
ที่เป็นทุนตั้งต้น

2

จำนวนเงินที่ต้องการเบิกออกไป
ใช้ในแต่ละเดือน

3

อัตราผลตอบแทนที่ได้รับ
โดยเฉลี่ย

ถ้ามีเงินทุนตั้งต้นจำนวนมาก แต่ความต้องการใช้จ่ายในแต่ละเดือนไม่มาก ก็ไม่จำเป็นต้องนำเงินไปลงทุนในทางเลือกที่มีความเสี่ยงสูงและมีผลตอบแทนที่คาดหวังสูงมากนัก เพราะถึงจะได้รับผลตอบแทนไม่สูงมาก แต่ก็เป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ ซึ่งยังสามารถช่วยให้มีเงินใช้ไปได้อีกหลายสิบปีทีเดียว

จำนวนปีที่เงินออม/ลงทุนของเรา
จะถูกไถ่ถอนไปจนหมด

ผลตอบแทนของเงินออม/ลงทุน (ร้อยละต่อปี)

		0%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11%	12%	13%	14%
อัตรา ไถ่ถอน เงิน ออม/ ลงทุน ไป ใช้จ่าย ใน แต่ละ ปี	15%	7	8	8	9	9	10	11	12	14	16	20
	14%	7	9	9	10	11	11	13	14	17	21	
	13%	8	9	10	11	12	13	15	17	22		
	12%	8	11	11	12	14	16	18	23			
	11%	9	12	13	14	16	19	25				
	10%	10	14	15	17	20	26					
	9%	11	16	18	22	28						
	8%	13	20	23	30							
	7%	14	25	33								
	6%	17	36									
	5%	20										

หมายเหตุ: ไม่ได้คำนวณอัตราเงินเพื่อ

ตัวอย่างเช่น หากเรามีเงินเก็บอยู่ 1 ล้านบาท
ซึ่งมีความจำเป็นต้องทยอยนำเงินเก็บก้อนนี้ออกมา
ใช้ประมาณ 10% ต่อปี เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตภายหลัง
เกษียณอายุ โดยที่ไม่มีการออมหรือลงทุนเพื่อหา
ผลตอบแทนเพิ่มเติมใดๆ นั้นหมายความว่า เราจะต้อง
ทยอยนำเงินออกมาใช้ปีละประมาณ 100,000 บาท
($10\% \times 1,000,000$) แสดงว่า เงินเก็บ 1 ล้านบาท
ของเราก็จะถูกนำออกมาใช้จนหมดภายในระยะเวลา
10 ปี ($1,000,000 / 100,000$)



79

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจกว่า

แต่หากเรานำเงินไปออมหรือลงทุนเพื่อหาผลตอบแทนเพิ่มเติม โดยได้รับผลตอบแทนประมาณ 5% ต่อปี นั่นหมายความว่า เราจะสามารถยืดระยะเวลาในการใช้เงินออกไปได้อีก 4 ปี (ดูแผนดั่งที่ 5% และแผนตอนที่ 10%) ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราใช้เงินเก็บของตนเองเพียง 5% ส่วนอีก 5% มาจากผลตอบแทนที่ได้รับจากการออมหรือลงทุนนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม หลายคนยังคงมีข้อสงสัยอยู่ว่า จำนวนเงินที่เบิกออกไปเท่าๆ กันทุกเดือนอาจจะเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายเฉพาะปีแรกๆ ที่เกษียณ เพราะเงินเฟ้อจะกัดกินมูลค่าของเงินให้มียค่าน้อยลง

แต่จากการสำรวจของนักวิชาการพบว่า ค่าใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพในวัยเกษียณจะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น (ไม่รวมค่ารักษาพยาบาลโรคร้ายแรง) เพราะฉะนั้นหากคิดเฉพาะค่าใช้จ่ายจำเป็น และใช้สวัสดิการรักษายาพยาบาลจากรัฐบาล ก็น่าจะพอใช้ตัวเลข “จำนวนปีที่เงินจะถูกโก่งออกไปจนหมด” ไปปรับใช้ได้

 ค่าใช้จ่ายต่อเดือนวัยเกษียณ (อยู่คนเดียว) ในแต่ละช่วงอายุ			
ช่วงอายุ	พอเพียง	สะดวกสบาย	หรูหรา
55 - 59 ปี	5,679	9,193	21,541
60 - 64 ปี	4,347	6,579	12,800
65 - 69 ปี	4,048	5,679	9,487
70 - 74 ปี	3,338	4,653	7,718
75 - 79 ปี	3,152	4,251	7,428
80 ปีขึ้นไป	2,849	3,678	6,093

ที่มา: งานวิจัยเรื่อง “เป้าหมายเงินก้อนขั้นต่ำสำหรับการเกษียณอายุอย่างพอเพียง” ปี 2558
ภาควิชาการธนาคารและการเงิน คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



80

ภาพประกอบจาก
คอบ เกษียณสบาย สดชื่นกว่า

ขณะที่มีงานวิจัยในต่างประเทศ (เมื่อปี 2537) ที่แนะนำให้คนวัยเกษียณนำเงินไปลงทุนในหุ้น 60% และตราสารหนี้ 40% จะสามารถเบิกถอนเงินออกมาใช้ได้ 4% ของเงินต้นในปีแรก และปีถัดไปถอนเพิ่มขึ้นตามอัตราเงินเฟ้อที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้เงินต้นอยู่ไปได้ถึง 30 ปี

อย่างไรก็ตาม ในระยะหลังมีการทักท้วงว่า อัตราการเบิกถอนที่เริ่มจาก 4% หรือที่เรียกว่า **“กฎการถอนเงิน 4%”** (4% Rule) อาจจะใช้ไม่ได้ในปัจจุบัน เพราะงานวิจัยชิ้นนี้อ้างอิงจากผลตอบแทนในอดีต ขณะที่ผลตอบแทนปัจจุบันต่ำกว่าในอดีตมาก และมีแนวโน้มจะยังต่ำต่อเนื่องไปอีกนาน ดังนั้นจึงมีคำแนะนำให้ลดอัตราการเบิกถอนในปีแรกจาก 4% ให้เหลือเพียงแค่ 3%

และในปี 2555 มีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งของ Morningstar ได้ข้อสรุปว่า **“กฎการถอนเงิน 4%”** ไม่ได้เหมาะกับทุกคน แต่อัตราที่เหมาะสมจะแปรผันไปตามสัดส่วนการลงทุนในหุ้น และระยะเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่

 การเบิกถอนที่เหมาะสม แปรผันตามสัดส่วนการลงทุนในหุ้น						
ระยะเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ (ปี)		สัดส่วนการลงทุนในหุ้น				
		20%	30%	40%	50%	60%
5		20.0%	19.9%	19.9%	19.8%	19.8%
10		10.4%	10.4%	10.5%	10.5%	10.5%
15		7.2%	7.3%	7.4%	7.4%	7.5%
20		5.7%	5.8%	5.9%	5.9%	6.0%
25		4.8%	4.9%	5.0%	5.0%	5.2%
30		4.2%	4.4%	4.5%	4.5%	4.7%
35		3.8%	3.9%	4.1%	4.1%	4.3%
40		3.5%	3.6%	3.8%	3.8%	4.0%

ที่มา: Optimal Withdrawal Strategy for Retirement Income Portfolios, Morningstar.



81

เงินทองต้องวางแผน
ตอนเกษียณอายุจะได้สบายๆ

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราลงทุนในหุ้น 40% และคาดว่า จะมีชีวิตอยู่ไปอีก 25 ปี เราจะสามารถเบิกถอนเงินในปีแรกได้ในอัตรา 5% ของเงินออม แต่ถ้ามีสัดส่วนลงทุนในหุ้นเพียง 20% และคาดว่า จะมีอายุยืนไปอีก 35 ปี จะต้องลดอัตราการเบิกในปีแรกเหลือ 3.8%



ข้อดีของการถอนเงินออมในแบบนี้ คือ ไม่ต้องมีเงินออมมากนักก็พอให้มีพอกินพอใช้ไปได้ตลอดชีวิต (แม้ว่าจะต้องลุ้นเรื่องผลตอบแทนจากการลงทุน และระยะเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่)

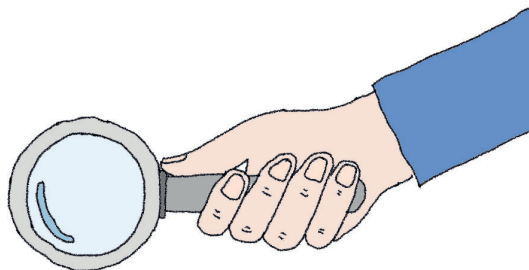


ขณะที่ข้อเสียที่ชัดเจน คือ ยิ่งเวลาผ่านไป เงินทุนก็จะร่อยหรอลงไปเรื่อยๆ และอาจจะเหลือเป็นมรดกให้ลูกหลานเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าโชคร้ายกว่านั้น หรือในระหว่างทางมีความจำเป็นต้องเบิกถอนเงินต้นออกมามากกว่าจำนวนเงินที่ตั้งใจไว้ ก็อาจจะทำให้เงินทุนหมดก่อนที่จะเราจากไปก็ได้

แต่ไม่ว่าจะเลือกวิธีการเบิกถอนแบบไหน ไม่ว่าจะใช้เฉพาะดอกผล หรือ ผสมกับเงินต้นก็ต้องนำเงินออมที่มีอยู่ไปลงทุนเหมือนกัน เพราะดอกเบี้ยเงินฝากน้อยมาก

จัดพอร์ตอย่างไร สุขใจวัยเกษียณ

วัตถุประสงค์หลักของการ “**จัดsssเงินก้อนสุดท้าย**” มีอยู่ 2 เรื่องที่สำคัญ คือ เพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน และเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในอนาคตที่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นจากเงินเฟ้อ (ขณะที่บางคนอาจจะเพิ่มความต้องการที่จะมีมรดกทิ้งไว้ให้ลูกหลานด้วยก็ไม่ผิดอะไร)



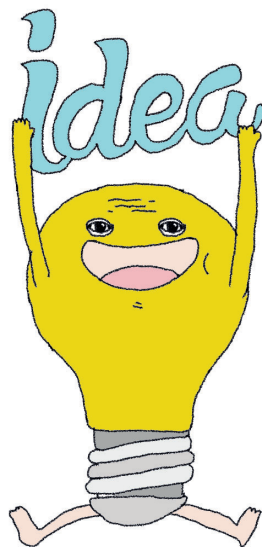
82

ปีกองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณสบาย สบายใจ

เหมือนกับที่ คุณสาธิต บวรสันติสุข กรรมการผู้จัดการ บริษัท โซฮัม จำกัด แนะนำ การบริหารพอร์ตการลงทุนสำหรับคนหลังเกษียณไว้ว่า **“เป้าหมายของพอร์ตการลงทุน สำหรับคนเกษียณเป็นการบริหารพอร์ตเพื่อให้มีเงินพอใช้ตลอดอายุเกษียณ ไม่ใช้การรักษาเงินต้น”**

เพราะฉะนั้นพอร์ตการลงทุนที่เหมาะสมสำหรับคนเกษียณในมุมมองของ คุณสาธิต จึงควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ควรเป็นการลงทุนที่มีความมั่นคง
- ควรกระจายความเสี่ยง ลงทุนในสินทรัพย์ หลากหลายประเภท
- ควรลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ เป็นส่วนใหญ่ของพอร์ตการลงทุน
- ควรให้ผลตอบแทนขั้นต่ำมากกว่าเงินเฟ้อ
- ควรมีสภาพคล่องสูง เพราะอาจจำเป็นต้องขายหลักทรัพย์เพื่อนำเงินมาใช้จ่าย
- ควรให้รายได้ประจำอย่างสม่ำเสมอ



พร้อมกับแนะนำ **“พอร์ตลงทุนที่เหมาะสมสำหรับวัยเกษียณ”**ไว้ว่า ควรกระจาย ความเสี่ยงลงทุนสินทรัพย์ต่อไปนี้

สินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ เช่น พันธบัตรรัฐบาล กองทุนรวมตลาดเงิน	40 - 80%
สินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงปานกลาง เช่น หุ้นกู้เอกชน กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะยาว	20 - 40%
สินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หุ้น กองทุนรวมหุ้น	5 - 15%

ที่มา: Retirement planning, Financial perspectives Pte Ltd., Singapore



83

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ชัวร์

นอกจากนี้ยังสามารถจัดพอร์ตการลงทุนให้เหมาะสมสำหรับวัยเกษียณในแต่ละช่วงอายุ หรือตามจำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตรอยู่ ตามที่ ชู สติเฟน แนะนำเอาไว้ใน morningstar.com โดยแบ่งรูปแบบการจัดพอร์ตการลงทุนเอาไว้ 5 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบพอร์ตการลงทุนตามจำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตรอยู่

รูปแบบพอร์ตการลงทุน	คุ้มครองเงินต้น	อนุรักษ	สมดุล	เติบโต	ก้าวหน้า
คาดว่าจะมีอายุอีก	ไม่เกิน 10 ปี	มากกว่า 10 ปี	มากกว่า 15 ปี	มากกว่า 15 ปี	มากกว่า 20 ปี
สัดส่วนการลงทุน					
ตลาดเงิน	25%	10%	5%	5%	5%
ตราสารหนี้	55%	55%	45%	35%	20%
หุ้น	20%	35%	50%	60%	75%

ที่มา: morningstar.com

1. คุ้มครองเงินต้น

เหมาะสำหรับคนที่คิดว่าคงจะมีอายุอยู่ได้อีกไม่เกิน 10 ปี หรืออายุไม่ถึง 70 ปี พอร์ตลงทุนแบบนี้จึงมีเงินสดอยู่ถึง 25% และอีก 55% เป็นตราสารหนี้ แต่ก็ยังมีสัดส่วนหุ้นอยู่ถึง 20%

2. อนุรักษ

เหมาะสำหรับคนที่คิดว่าจะมีอายุยืนมากกว่า 70 ปี หรือมากกว่า 10 ปี หลังเกษียณ แต่ก็ยังไม่ต้องการรับความเสี่ยงมากเกินไป ขอเพียงแค่ผลตอบแทนที่ดีกว่าเงินเพื่อสักระยะหนึ่ง จึงควรลดสัดส่วนของเงินสดให้เหลือเพียง 10% ขณะที่ตราสารหนี้ยังอยู่ที่ 55% ตามเดิม แต่เพิ่มสัดส่วนการลงทุนในหุ้นขึ้นมาเป็น 35%

3. สมดุล

เหมาะสำหรับคนที่คิดว่าอายุจะยืนมากกว่า 15 ปี นับจากวันเกษียณ และต้องการเอาชนะเงินเฟ้อให้ได้ไม่น้อยกว่า 3% ต่อปี แถมยังสามารถทยอยรับความผันผวนจากการลงทุนที่อาจจะมียears ที่ดีและปีที่ย่ำแย่ ก็สามารถใส่เงินลงทุนไว้ในตลาดหุ้นได้ถึง 50% ตราสารหนี้ 45% และเงินสดอีกเพียง 5%



84

ปีกองต้องวางแผน
ควบเกษียณสบาย สดชื่นกว่า

MORNINGSTAR

1. คู่ครองเงินต้น

มีอายุอยู่ได้อีกไม่เกิน 10 ปี
หรือ อายุไม่ถึง 70 ปี

2. อนุรักษ์

อายุยืนมากกว่า 70 ปี
หรือมากกว่า 10 ปี หลังเกษียณ

3. สมดุล

อายุจะยืน
มากกว่า 15 ปี
นับจากวันเกษียณ

4. เติบโต

อายุจะยืนยาวมากกว่า 15
ปีหลังเกษียณ

5. ก้าวหน้า

คาดว่า จะมีอายุยืนไป
20 ปี นับจากวันเกษียณ

4. เติบโต

เหมาะสำหรับคนที่คาดว่าอายุจะยืนยาวมากกว่า 15 ปีหลังเกษียณเช่นกัน แต่ต้องการเอาชนะเงินเฟ้อมากกว่า 4% ต่อปี เพราะฉะนั้นต้องยอมรับการขาดทุนในบางปี เพราะจะเพิ่มการลงทุนในหุ้นเป็น 60% ลดตราสารหนี้ลงมาเหลือ 35% และคงเงินสดไว้ที่ 5%

5. ก้าวหน้า

เหมาะสำหรับคนที่คาดว่า จะมีอายุยืนไป 20 ปี นับจากวันเกษียณ (ซึ่งมีความเป็นไปได้มากสำหรับคนในยุคปัจจุบัน) ซึ่งต้องยอมรับว่าผลตอบแทนมีความผันผวนสูงและอาจจะต้องเจอกับภาวะขาดทุนอย่างน้อยสองปีติดต่อกัน เพราะมีการลงทุนในหุ้นสูงถึง 75% ตราสารหนี้ 20% และเงินสด 5%

อย่างไรก็ตาม ในส่วน
ที่เป็นการลงทุนในหุ้น
สามารถกระจายความเสี่ยง
โดยการลงทุนในหุ้นหลากหลาย
กลุ่มก็ได้ เช่น ลงทุน
ในหุ้นขนาดใหญ่ ขนาดเล็ก
และหุ้นในต่างประเทศ
เป็นต้น



85

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจ

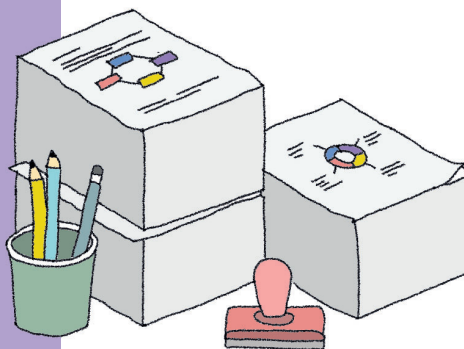


98

บทแนะนำ
บทเรียน
บทสรุป

พอร์ตการลงทุนอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ คือ รูปแบบการลงทุนที่ช่วยสร้างรายได้ตลอดชีวิต (The Income for Life Model) ซึ่งเป็นแนวคิดของ ฟิลลิป ลูบินสกี นักวางแผนทางการเงินในเดนเวอร์ สหรัฐอเมริกา

วิธีการ หรือ พอร์ตการลงทุนตามแนวคิดนี้ จะแบ่งออกเป็น 2 ช่วงหลักๆ คือ ช่วงแรกของการเกษียณ ที่จะเน้นลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความมั่นคงและสร้างรายได้ประจำ ช่วงที่ 2 คือ การลงทุนในระยะยาว ที่เพิ่มสัดส่วนการลงทุนหุ้นเข้าไปในพอร์ตการลงทุน เพื่อสร้างโอกาสที่จะทำให้เงินออกเสีย โดยแบ่งเงินลงทุนออกเป็น 6 ส่วน



ส่วนที่ 1

การลงทุนสำหรับปีที่ 1 - 5 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 26% ของเงินลงทุนที่มีอยู่เพื่อลงทุนในสินทรัพย์ที่รับประกันผลตอบแทน

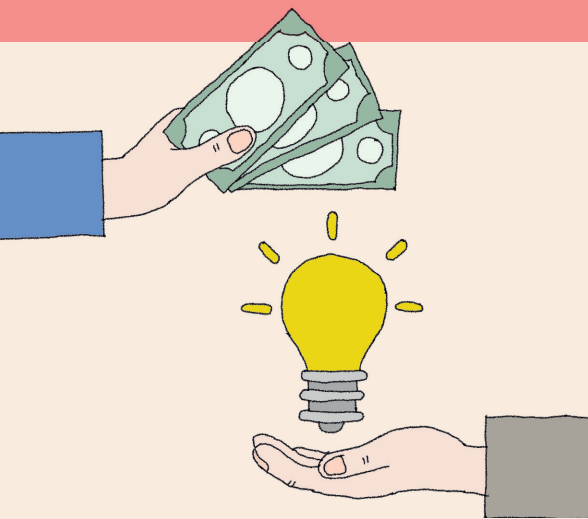
อย่างเช่นการลงทุนตราสารหนี้อาจจะใช้วิธีการลงทุนแบบขั้นบันได คือ แบ่งเงินจำนวนเท่าๆ กันไปลงทุนตราสารหนี้ 5 ช่วงอายุ เริ่มจากตราสารหนี้อายุ 1 ปี, 2 ปี, 3 ปี, 4 ปี และ 5 ปี เมื่อถึงปีที่ 2 ตราสารหนี้อายุ 1 ปี จะครบกำหนดไถ่ถอนพอดี เพราะฉะนั้นนอกจากจะนำเงินลงทุนที่ทยอยครบกำหนดมาใช้จ่ายในแต่ละปีแล้ว ยังได้ดอกเบี้ยที่ดีกว่าลงทุนเฉพาะตราสารหนี้ระยะสั้นเพียงอย่างเดียว

ส่วนที่ 2

ปีที่ 6 - 10 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 28% ของเงินลงทุนที่มีอยู่เพื่อลงทุนในพันธบัตรเป็นรูปแบบขั้นบันไดเช่นเดียวกันเพื่อสร้างรายได้ในปีที่ 6 - 10

ส่วนที่ 3

ปีที่ 11-15 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 20% ของเงินลงทุนที่มีอยู่เพื่อลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมาอีกนิดเพื่อสร้างรายได้และการเติบโตให้กับเงินลงทุนที่มีอยู่ เช่น กองทุนรวมหุ้นปันผล กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ ทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์



ส่วนที่ 4

ปีที่ 16 - 20 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 13% ของเงินลงทุนที่มีอยู่ เพื่อเป็นเงินลงทุนที่คาดหวังให้เงินลงทุนเติบโต เช่น กองทุนรวมหุ้นขนาดใหญ่

ส่วนที่ 5

ปีที่ 21 - 25 แบ่งเงินออกมา 7% ของเงินลงทุนที่มีอยู่ เพื่อลงทุนในสินทรัพย์เสี่ยงให้มากขึ้นอีก เช่น ลงทุนในหุ้นขนาดเล็กที่มีโอกาสเติบโตสูง โดยไม่จำเป็นต้องมีเงินปันผลระหว่างทาง

ส่วนที่ 6

ปีที่ 25 ขึ้นไป จะเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงที่สุด ซึ่งคิดเป็นเงินเพียง 6% ของเงินลงทุนทั้งหมด แนะนำให้ลงทุนในสินทรัพย์ทางเลือก ที่แม้จะมีความเสี่ยงสูงมาก แต่ก็มีโอกาสให้ผลตอบแทนสูงเช่นกัน

และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในรูปแบบ The Income for Life Model มากขึ้น จิม โคลแมนที่ปรึกษาทางการเงิน จึงใส่แนวคิดเพิ่มเติมลงไปอีกนิดหน่อย โดยเขาให้คิดถึงพีระมิดการลงทุนแบบเดิมๆ ที่จะมีฐานเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำและเพิ่มความเสี่ยงขึ้นเรื่อยๆ ไปจนถึงยอดพีระมิด ซึ่งหากแบ่งพอร์ตการลงทุนตามแบบนี้จะเป็นการกระจายความเสี่ยงแต่ในทุกๆ ช่วงเวลาก็就会有ความเสี่ยงผลมอยู่ด้วย

ดังนั้น เขาจึงพลิกพีระมิดการลงทุนจากแนวตั้งที่ยอดพีระมิดอยู่ด้านบนมานอนตะแคง ซึ่งทำให้ยอดของพีระมิดอยู่ด้านขวาและฐานพีระมิดอยู่ด้านซ้าย รวมทั้งจัดการลงทุนโดยไล่เรียงตามระยะเวลาหลังจากเกษียณตามรูปแบบของ The Income for Life Model

วิธีการจัดพอร์ตการลงทุนตามรูปแบบนี้จะช่วยให้คนวัยเกษียณลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงๆ ได้ โดยไม่ต้องเป็นกังวลมากเกินไป เพราะระยะเวลการลงทุนที่ยาวนานจะทำให้ความเสี่ยงลดลง



87

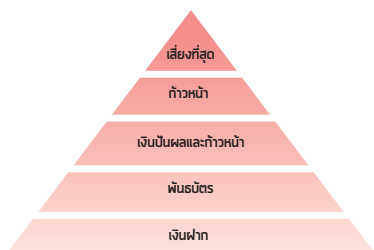
เงินทองต้องวางแผน
ดอน เกษียณสบายได้วัยเก๋า

รูปแบบพอร์ตการลงทุนแบบ The Income for Life Model

ระดับความเสี่ยงจากการลงทุน	อนุรักษนิยม  ก้าวหน้า					
แบ่งเงิน	เงินก้อนที่ 1	เงินก้อนที่ 2	เงินก้อนที่ 3	เงินก้อนที่ 4	เงินก้อนที่ 5	เงินก้อนที่ 6
สัดส่วนของเงินลงทุน	26%	28%	20%	13%	7%	6%
ลงทุน	เงินฝาก	ตราสารหนี้	เพื่อปันผล + การเติบโต	การเติบโต	การเติบโตสูง	เสี่ยงที่สุด
ระยะเวลาหลังเกษียณ	ปีที่ 1-5	ปีที่ 6-10	ปีที่ 11-15	ปีที่ 16-20	ปีที่ 21-25	ตั้งแต่ปีที่ 25

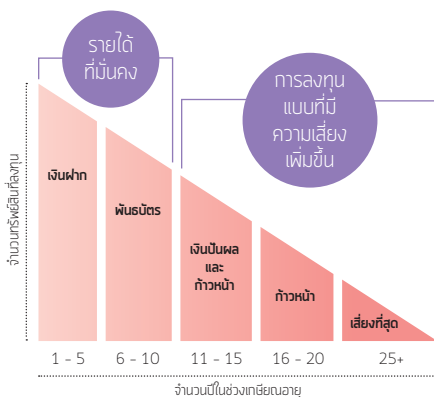
ที่มา: Wealth2K, Inc.

พริมาตรแห่งความเสี่ยงแบบดั้งเดิม



พริมาตรยิ่งสูงขึ้น
ความเสี่ยงก็จะสูงขึ้นตามลำดับ
แต่มีโอกาสที่ผลตอบแทนจะสูงขึ้น
เช่นเดียวกัน

มุมมองแบบใหม่ของพริมาตรแห่งความเสี่ยง



ที่มา: The Kiplinger Washington Editors, Inc. และ วีระ ภูตระกูล



88

ปิรามิดแห่งความเสี่ยง
แบบดั้งเดิม

หลังจากเห็น “พอร์ตการลงทุนที่แนะนำ” แล้ว ก็ถึงเวลาที่ต้องมาทดลองจัดพอร์ตของเราดูบ้างว่า จะหน้าตาเป็นแบบไหน และคาดว่า จะได้ผลตอบแทนมากน้อยแค่ไหน เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่คิดไว้หรือไม่ ควรจะปรับเพิ่ม หรือ ลด การลงทุนอะไรบ้างหรือไม่ เพื่อให้ได้ผลตอบแทนอย่างที่ตั้งใจ

เพราะบางทีคำว่า “ปลอดภัยไว้ก่อน” สำหรับคนที่เกษียณแล้ว อาจจะไม่ได้หมายความว่า ให้ลงทุนแต่เฉพาะสินทรัพย์ที่ปลอดภัย แต่เป็นการลงทุนที่เผื่อว่า อายุจะยืนยาวกว่าที่ต้องการ เพราะฉะนั้นยังคาดว่าจะอายุยืนยังต้องกล้างทุนสินทรัพย์เสี่ยงให้มากขึ้น



วิธีคำนวณผลตอบแทนของพอร์ตการลงทุน

1. กำหนดอัตราผลตอบแทนคาดหวังของสินทรัพย์แต่ละประเภท (R_i) โดยพิจารณาจากข้อมูลผลตอบแทนในอดีต

2. คำนวณผลตอบแทนของสินทรัพย์แต่ละประเภทตามสัดส่วนการลงทุนในพอร์ต ($W_i R_i$) เช่น

ตราสารทุน	=	30% x 12.0%	=	3.6%
ตราสารหนี้	=	40% x 5.0%	=	2.0%
เงินฝาก	=	30% x 1.0%	=	0.3%

3. คำนวณอัตราผลตอบแทนคาดหวังของพอร์ต ($\sum W_i R_i$) เช่น อัตราผลตอบแทนคาดหวังของพอร์ตระมัดระวังเท่ากับ $3.6\% + 2.0\% + 0.3\% = 5.9\%$



ประเภทพอร์ต	พอร์ตระมัดระวัง	พอร์ตปานกลาง	พอร์ตเชิงรุก
แบบที่ดูเฉพาะระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้			

ประเภทสินทรัพย์	อัตราผลตอบแทนคาดหวังของสินทรัพย์ (R_i)	พอร์ตระมัดระวัง		พอร์ตปานกลาง		พอร์ตเชิงรุก	
		สัดส่วนการลงทุน (W_i)	$W_i R_i$	สัดส่วนการลงทุน (W_i)	$W_i R_i$	สัดส่วนการลงทุน (W_i)	$W_i R_i$
ตราสารทุน	12.0%	30%	3.6%	50%	6.0%	70%	8.4%
ตราสารหนี้	5.0%	40%	2.0%	30%	1.5%	20%	1.0%
เงินฝาก	1.0%	30%	0.3%	20%	0.2%	10%	0.1%
อัตราผลตอบแทนคาดหวัง $\sum W_i R_i$		5.9%		7.7%		9.5%	

อย่างไรก็ตาม หากคิดว่า การจัดพอร์ตการลงทุนในรูปแบบต่างๆ มันยุ่งยากเกินไป ก็อาจจะเลือกลงทุนในกองทุนรวมที่ออกแบบมาเพื่อวัยเกษียณ หรือ กองทุนที่มีเป้าหมายสร้างรายได้ประจำแทนก็ได้

แต่ไม่ว่าจะเลือกลงทุน หรือ จัดพอร์ตการลงทุนแบบไหน ต้องไม่ลืมกันเงินส่วนหนึ่งไว้เป็น “สภาพคล่องเพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉิน” อย่างน้อย 3 - 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำของครอบครัวอยู่เสมอ ซึ่งควรเก็บไว้ในสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่องสูง เช่น บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ หรือกองทุนรวมตลาดเงิน เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉินก็สามารถเบิกถอนออกมาใช้ได้อย่างทันท่วงที

มรดก และ พินัยกรรม

อย่าคิดว่า การคิดถึงเรื่องการ “ส่งมอบ” ทรัพย์สิน โดยการเขียนพินัยกรรมจะเป็นเรื่องไม่ดี หรือ ยังไม่ถึงเวลา ที่ควรทำเพราะ การวางแผนมรดกไม่มีคำว่า เร็วเกินไป

การวางแผนมรดกช่วยให้เรารู้ว่า มีทรัพย์สินอะไร อยู่ที่ไหนบ้าง เพราะบางคน มีทรัพย์สินจำนวนมากจนลืมๆ ไปบ้างว่าไปเก็บไว้ที่ไหน ซึ่งการวางแผนมรดกจะทำให้เราต้องคิดทบทวน ไปรื้อค้น และตรวจสอบรายการทรัพย์สินที่มีอยู่

นอกจากนี้ สมบัติของเรา เราจะยกให้ใครก็ได้ ถ้าได้ทำ “พินัยกรรม” เอาไว้ แต่หากไม่ได้ทำพินัยกรรมเอาไว้ มรดกจะตกเป็นของ “ทายาทโดยธรรม” ตามลำดับ และสัดส่วนที่กฎหมายกำหนด ทั้งนี้ พินัยกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมาย มีอยู่ 5 แบบ ได้แก่

1. พินัยกรรมแบบธรรมดา



- ต้องทำเป็นหนังสือ โดยจะเขียนหรือพิมพ์ก็ได้
- ต้องลงวัน เดือน ปี ในขณะที่ทำ
- ต้องลงลายมือชื่อต่อหน้าพยานอย่างน้อย 2 คนพร้อมกัน โดยจะลงลายมือชื่อหรือพิมพ์นิ้วมือก็ได้

2. พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ



- ต้องเขียนด้วยลายมือของตนเองทั้งฉบับ ใช้พิมพ์ไม่ได้
- จะมีพยานหรือไม่ก็ได้
- ต้องลงวัน เดือน ปี ในขณะที่ทำ
- ต้องลงลายมือชื่อ จะใช้ลายพิมพ์นิ้วมือหรือเครื่องหมายอื่นไม่ได้



91

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ใช้จ่าย

3. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเมือง



ยื่นคำร้องขอให้นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต ณ อำเภอหรือเขตใดก็ได้ ดำเนินการให้

4. พินัยกรรมทำแบบเอกสารลับ



ยื่นคำร้องขอให้นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต ณ อำเภอหรือเขตใดก็ได้ โดยปฏิบัติดังนี้

- ต้องมีชื่อความเป็นพินัยกรรมและลงลายมือชื่อผู้ทำพินัยกรรม
- ผู้ทำพินัยกรรมต้องพินึกพินัยกรรม แล้วลงลายมือชื่อคาบรอยพินึก
- ผู้ทำพินัยกรรมต้องนำพินัยกรรมที่พินึกนั้น ไปแสดงต่อนายอำเภอและพยานอย่างน้อย 2 คน
- เมื่อนายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขตจดถ้อยคำของผู้ทำพินัยกรรม และ วัน เดือน ปี ที่ทำพินัยกรรมมาแสดงไว้ในซองพับและประทับตราประจำตำแหน่งแล้ว นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต ผู้ทำพินัยกรรม และพยานลงลายมือชื่อบนซองนั้น

5. พินัยกรรมทำด้วยวาจา



ใช้เฉพาะกรณีที่เกิดเหตุการณ์พิเศษ ไม่สามารถทำพินัยกรรมตามแบบอื่นได้ เช่น ตกอยู่ในอันตราย ใกล้เสียชีวิต เกิดโรคระบาด หรือ สงคราม

- แสดงเจตนาต่อหน้าพยานอย่างน้อย 2 คน ซึ่งอยู่พร้อมกัน ณ ที่นั้น
- พยานทั้งหมดต้องไปแสดงตนและแจ้งให้นายอำเภอทราบถึงข้อความพินัยกรรม และสาเหตุที่ต้องทำพินัยกรรมด้วยวาจา

ทั้งนี้ พินัยกรรมจะหมดอายุภายใน 1 เดือนนับจากผู้ทำพินัยกรรมกลับมาทำพินัยกรรมแบบอื่นได้



92

ปีกองต้องวางแบบ
สอบ เกษียณสอบ สดช่วยทำ

นอกจากนี้ ควรระวังเรื่องการทำ
พินัยกรรมแบบที่ต้องมีพยาน และแบบ
ที่ให้คนอื่นเขียน เพราะพยานและคนเขียน
(รวมทั้งคู่สมรสตามกฎหมายของทั้งคน
เขียนและพยาน) จะไม่มีสิทธิได้รับมรดก
เพราะฉะนั้นถ้าจะยกมรดกให้ใคร ก็อย่าให้
เขามาเป็นคนเขียน หรือพยาน

และถ้าไม่ยอมให้คนรับมรดกต้อง
เสียภาษีมรดก ก็ควรทำพินัยกรรมโดย
กระจายมรดกให้คนละไม่เกิน 100 ล้านบาท
เพราะไม่อย่างนั้น คนรับมรดกจะต้องเสีย
ภาษีอัตรา 5% ของส่วนที่เกิน 100 ล้านบาท
สำหรับบุพการีและผู้สืบสันดาน นอกนั้น
จะเสียในอัตรา 10% ของส่วนที่เกิน 100
ล้านบาท

ในกรณีที่ต้องการยกทรัพย์สินให้ลูก
ตั้งแต่ตอนนี้ อาจจะค่อยๆ ย่อยยกทรัพย์สิน
ให้ลูกปีละไม่เกิน 20 ล้านบาท เพราะถ้าให้
ทรัพย์สินที่มีมูลค่าเกินกว่า 20 ล้านบาท
ในแต่ละปี จะต้องเสียภาษี 5% ของส่วน
ที่เกิน 20 ล้านบาท แต่หากยกให้บุคคล
อื่นจะเสียภาษี 5% ของส่วนที่เกิน 10
ล้านบาท

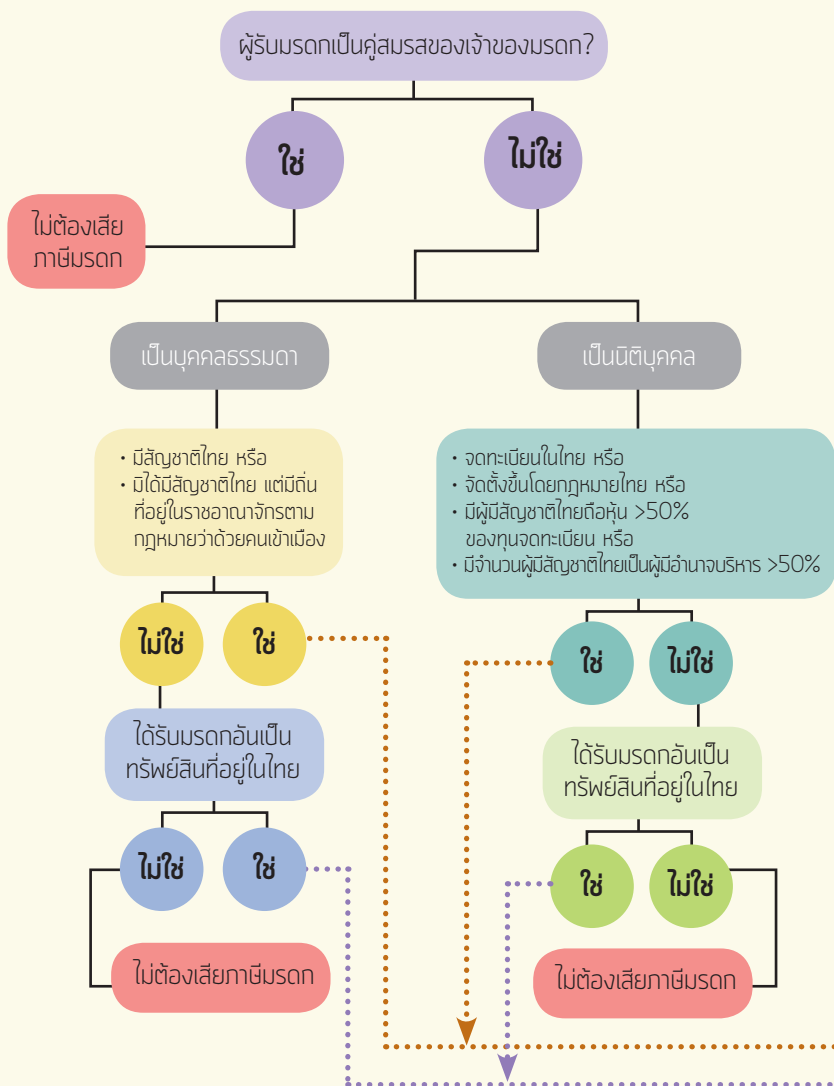
แต่ถ้ากลัวว่า ให้มรดกไปแล้วลูกหลาน
จะไม่ดูแล ก็สามารยกไป “**จดทะเบียนสิทธิ
เก็บกิน**” บ่นอสังหาริมทรัพย์ที่เรายกให้
ลูกหลานได้ที่สำนักงานที่ดิน (ทำต่อจาก
การจดทะเบียนยกให้ได้ทันที) เพื่อให้เรา
ยังมีสิทธิอยู่อาศัยและใช้ประโยชน์ต่อไปได้
ตลอดชีวิต



สรุปภาษีการรับมรดก (Inheritance Tax)

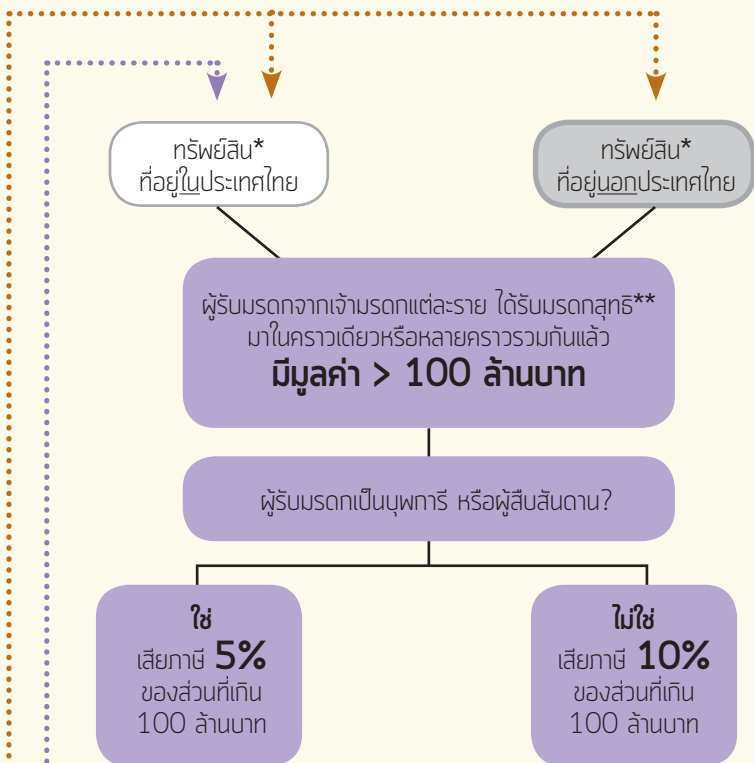


เจ้ามรดกตาย



94

ปีงบประมาณ
ค.บ. เทียบงบประมาณ ส.ด.ช่วยทำ

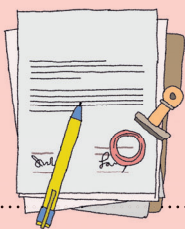


หมายเหตุ:

* ทรัพย์สินได้แก่ อสังหาริมทรัพย์ หลักทรัพย์ตามกฎหมายว่าด้วยหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ เงินฝาก ยานพาหนะที่มีหลักฐานทางทะเบียน ทรัพย์สินทางการเงินที่กำหนดเพิ่มขึ้นโดย พรฎ.

** มรดกสุทธิ หมายถึง มูลค่าของทรัพย์สินทั้งสิ้นที่ได้รับเป็นมรดก หักด้วยภาระหนี้สินอันตกทอดมาจากการรับมรดกนั้น

- ยกเว้นภาษี
- 1) บุคคลผู้ได้รับมรดกที่เจ้ามรดกแสดงเจตนาหรือเห็นได้ว่ามีความประสงค์ให้ใช้มรดกนั้นเพื่อประโยชน์ในกิจการศาสนา กิจการศึกษา หรือ กิจการสาธารณประโยชน์
 - 2) หน่วยงานของรัฐและนิติบุคคลที่มีวัตถุประสงค์เพื่อกิจการศาสนา กิจการศึกษา หรือกิจการสาธารณประโยชน์
 - 3) บุคคลหรือองค์การระหว่างประเทศตามข้อผูกพันที่ไทยมีอยู่



ที่มา: สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.)

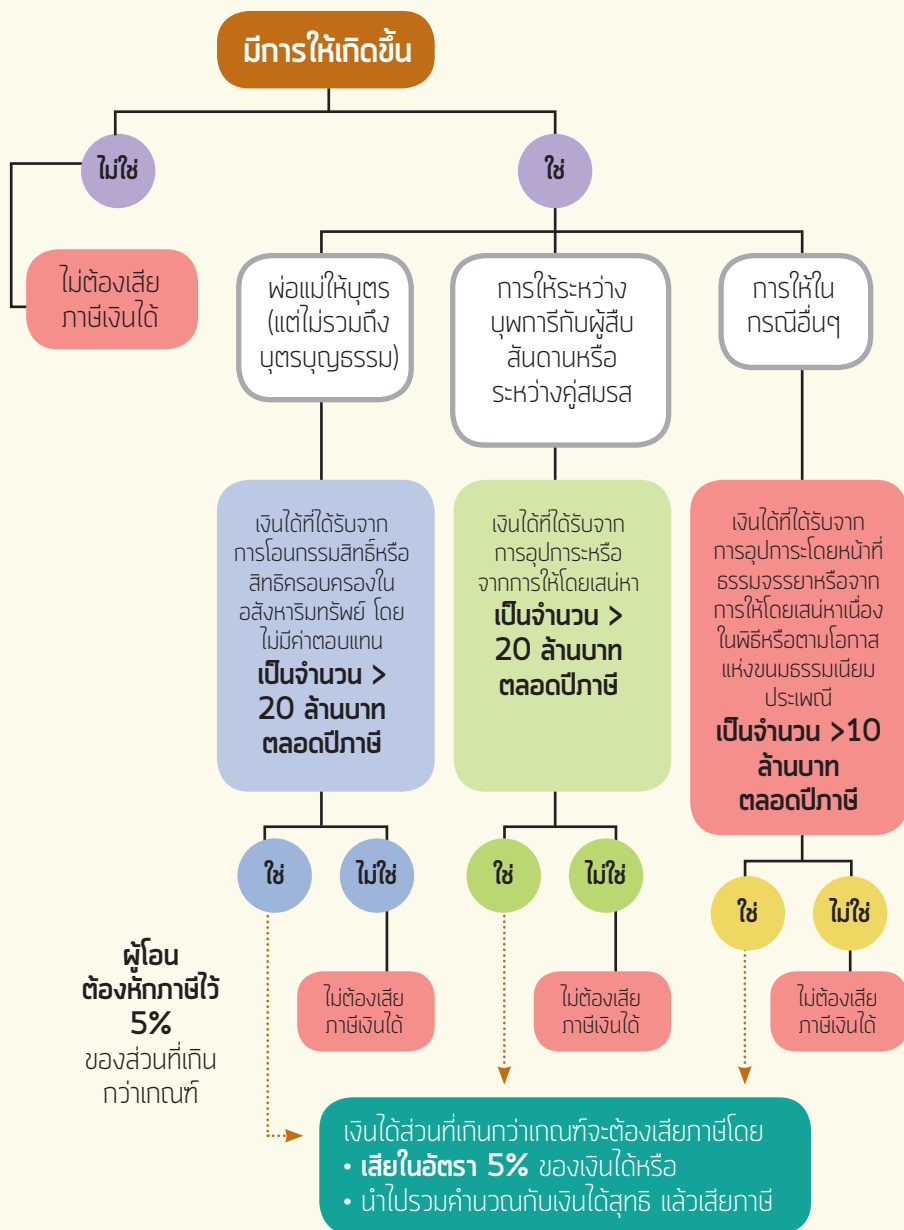


95

เงินกองทุนวางแผน
ตอน เกษียณอายุ สวัสดิ์เก่า

สรุปภาษีการให้ (Gift Tax)

เงินได้ที่ต้องเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา



บทที่ 4
เกร็ดความคิด
สร้างชีวิตสุขหลังเกษียณ



ข้อคิดเตือนใจ สำหรับวัยเกษียณสุข

ละครชีวิตเรื่องนี้กำลังจะจบแบบ Happy Ending เพราะได้เตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณสุขมาเป็นอย่างดี ทั้งการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ และบริหารจัดการเงินหลังเกษียณให้มีรายได้เพียงพอ

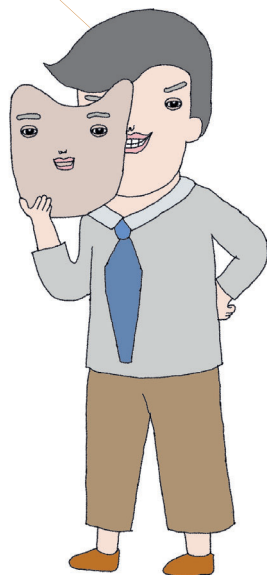
แต่สำหรับบางคนอาจจะหักมุมจบแบบโศกนาฏกรรม เพราะเงินที่เก็บออมมาทั้งชีวิตต้องสูญไปในพริบตา ซึ่งมักจะมาจากสาเหตุหลักๆ 3 ข้อ ที่ต้องระวังไว้ให้ดี

ระวัง คนใจร้าย

“ผู้สูงอายุ” มักเป็นเป้าหมายหลักของมิจฉาชีพ เพราะมักจะมีเงินเก็บก้อนใหญ่ และถูกหลอกได้ง่าย ในต่างประเทศมีการเก็บสถิติเอาไว้ด้วยว่า 80% ของคนที่ถูกฉ้อโกง ต้มตุ๋น และหลอกลวง จะเป็นคนที่อายุมากกว่า 65 ปี ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่า เหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุถูกหลอกได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาว คือ สมอ่งที่มีหน้าที่ตรวจจับ **“ความไม่น่าไว้ใจ”** จะทำงานลดลงเมื่ออายุมากกว่า 65 ปี ทำให้ความรอบคอบในการตัดสินใจและความหวาดระแวงคนแปลกหน้าลดลง

ขณะที่กลโกงที่มิจฉาชีพจะนำมาใช้หลอกลวงเงินในกระเป๋าผู้สูงอายุมักจะมีอยู่ 2 เรื่อง คือ **ลองให้โลก** และ **หลอกให้กลัว** แต่อาจจะเปลี่ยนตัวละครไปเรื่อยๆ เช่น

● **80%** ของคนที่ถูกฉ้อโกง ต้มตุ๋น และหลอกลวง จะเป็นคนที่อายุมากกว่า **65 ปี**



88

ฉบับของงานเกษียณ
คนเกษียณอายุ สติช่วยทำ
ภาพแทน

■ หลอกว่า ถ้าร่วมลงทุนจะได้ผลตอบแทนสูง

ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนอะไรก็ตาม “คนใจร้าย” ก็สามารถเอามาใช้เป็นเครื่องมือหลอกลวงได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการชวนให้ลงทุนทองคำ น้ำมัน หุ้นต่างประเทศ หุ้นไทย อัตราแลกเปลี่ยน เงินดิจิทัล ซื้อขายที่ดิน ไปจนถึงลงทุนทำธุรกิจ (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะกลายเป็น “แฮร์ลุกโซ่” มากกว่าการทำธุรกิจจริง)

แต่ไม่ว่าจะชวนไปลงทุนอะไรก็ตาม จะมีอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน คือ ให้ผลตอบแทนสูงๆ อย่างไม่น่าเชื่อ เช่น การันตีว่าจะให้ผลตอบแทนมากกว่า 20% ต่อปี หรือ ให้เป็นรายวัน โดยที่ไม่ต้องลงแรงอะไร เพียงแค่ลงเงินเท่านั้น นอกจากนี้ ถ้าไปชักชวนคนอื่นมาลงทุนด้วยก็จะได้ผลตอบแทนเพิ่มอีก

■ หลอกว่า เป็นผู้โชคดีได้รางวัลใหญ่

วิธีการนี้มีทั้งที่หลอกว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้โชคดี ได้รับรางวัลใหญ่จากการชิงโชค (โดยอาจจะเป็นรายการชิงโชคที่มีอยู่จริง หรือ เป็นรายการที่ไม่มีอยู่จริง ก็ได้) แต่ก่อนจะได้รางวัลนั้นต้องโอนเงินไปให้เป็นภาษีหัก ณ ที่จ่าย จำนวน 5% ของเงินรางวัล หรือ มูลค่าของสิ่งของที่ได้รับเสียก่อน

อีกวิธีที่มิจฉาชีพนิยมนำมาใช้ คือ หลอกว่า ตัวเขาถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลใหญ่ แต่ไม่สามารถไปขึ้นเงินด้วยตัวเองได้ จึงนำมาขายให้ในราคาที่ต่ำกว่ามูลค่าเงินรางวัล ซึ่งเมื่อนำไปขึ้นเงินถึงจะรู้ว่า เป็น “สลากปลอม” เช่นเดียวกับการ “ตกกอง” ที่นำทองปลอมมาหลอกขาย

■ หลอกว่า มีส่วนพัวพันกับ คดียาเสพติด

มิจฉาชีพจะอ้างว่าเป็นตำรวจที่ตรวจพบว่า มีผู้ค้ายาเสพติดโอนเงินเข้ามาที่บัญชีผู้สูงอายุ หรือไม่ก็บัญชีของผู้สูงอายุมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ค้ายาเสพติด และหากต้องการพิสูจน์ว่า เป็นผู้บริสุทธิ์จะต้องโอนเงินกลับไปให้ไม่อย่างนั้นจะถูกอายัดบัญชี หรือ ถูกจับดำเนินคดีในฐานะผู้สมรู้ร่วมคิด





100

บัญชีต้องจำแบบ
สอบ เกษียณสบาย สติช่วยจำ

■ หลอกว่า ญาติห่างๆ ทิ้งเงินประกันชีวิตไว้ให้

ในกรณีนี้ มิจฉาซีพจะบอกว่า เป็นเจ้าหน้าที่บริษัทประกันโทรศัพท์ มาแจ้งว่า “ญาติของคุณเสียชีวิต แล้ว แต่เขากำประกันชีวิตเอาไว้ ด้วยทุนประกันจำนวนมาก และ กำหนดให้คุณเป็นผู้รับผลประโยชน์ แต่น่าเสียดายที่ขาดส่งเบี้ยประกัน ไปนิดหน่อย บริษัทจึงไม่สามารถ จ่ายสินไหมทดแทนให้ได้”

จากนั้นก็หวานล่อมให้ผู้สูงอายุ โอนเงินค่าเบี้ยประกันที่ค้างอยู่ไปให้ บริษัทประกัน เพื่อให้ได้เงินประกัน ชีวิตจำนวนมาก แต่สุดท้ายก็ไม่มีเงิน โอนเข้ามา

■ หลอกว่า ติดหนี้บัตรเครดิต

ใครๆ ก็กลัวถูก “ขึ้นบัญชีดำ” ไม่เว้นแม้แต่คนวัยเกษียณ จึงเป็น ช่องทางให้มิจฉาซีพนำมาหลอกว่า ผู้สูงอายุเป็นหนี้บัตรเครดิต นอกจาก นี้อาจจะอ้างว่า เป็นหนี้อื่นๆ หรือ ค้างชำระค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ซึ่งต้องชำระภายในวันนี้ ไม่อย่างนั้นจะถูกขึ้นบัญชีดำ ถูกตัดน้ำ ถูกตัดไฟ

แม้แต่คนที่ไม่เคยมีบัตรเครดิต ก็ถูกหลอกด้วยวิธีการนี้ได้เหมือนกัน เพราะถ้าบอกไปว่า ไม่เคยมีบัตรเครดิต กับสถาบันการเงินนี้มาก่อน มิจฉาซีพ จะเปลี่ยนกลโกงเป็นว่า ถูกคนอื่นนำ ข้อมูลไปสมัครบัตรเครดิต ซึ่งถ้าไม่ จ่ายเงินก็จะถูกขึ้นบัญชีดำเช่นกัน

■ หลอกว่า บัญชีเงินฝากถูกอายัด

มิจฉาซีพจะอ้างว่า เป็นเจ้าหน้าที่สถาบันการเงิน หรือ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ มาแจ้งว่า “บัญชีของท่านถูกอายัด” (จะด้วยสาเหตุอะไรก็ตาม) หรือ ระบบขัดข้อง ทำให้ข้อมูลทางการเงินหายไป

ถ้าอยากจะปลดล็อกต้องยืนยันข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขที่บัตรประชาชน เลขที่บัญชี รหัสเอทีเอ็ม จำนวนเงินฝาก หรือ ให้ไปที่ตู้เอทีเอ็มทำรายการตามที่มิจฉาซีพสั่ง ซึ่งลงท้าย ด้วยการโอนเงินในบัญชีไปให้มิจฉาซีพจนเกลี้ยงบัญชี

วิธี ป้องกัน การถูก หลอก

ที่มา :
ศูนย์คุ้มครอง
ผู้ใช้บริการ
ทางการเงิน
(ศคง.)
ธนาคารแห่ง
ประเทศไทย
(ธปท.)

1. **ตั้งสติ** : ถ้าได้รับโทรศัพท์จากคนไม่รู้จัก ต้องตั้งสติให้ดี ค่อยๆ คิดทบทวนว่า เรื่องที่เขา “**กุ๊ขึ้นมา**” นั้น มีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน

2. **ไม่โลภ** : ความโลภอยากได้มักจะทำให้ขาดการยั้งคิด และถูกหลอกได้ง่าย เพราะฉะนั้นต้องพึงระลึกไว้เสมอว่า การลงทุนที่ให้ผลตอบแทนสูงมากๆ ในเวลาสั้นๆ หรือ ของที่มีราคาถูกผิดปกติ ไม่มีอยู่จริง

3. **ไม่ไวใจใครง่ายๆ** : แม้จะอ้างว่าโทรศัพท์มาจากหน่วยงานราชการหรือสถาบันการเงิน ก็ห้ามไวใจให้ข้อมูลส่วนตัว เพราะหน่วยงานราชการและสถาบันการเงินไม่มีนโยบายสอบถามข้อมูลส่วนตัวผ่านทางโทรศัพท์

4. **ถ้าปฏิเสธ** : ต่อให้เป็นคนรู้จัก คนที่ไวใจมาชักชวนให้ลงทุนที่ให้ผลตอบแทนเกินจริง หรือ ทำธุรกิจที่น่าจะเข้าข่ายแชร์ลูกโซ่ ก็ต้องรู้จักปฏิเสธบ้าง เพราะคนชวนอาจจะไม่ได้ตั้งใจหลอก แต่ตัวเขาถูกหลอกมาอีกทอดหนึ่ง

~~~~~  
**ระวัง  
ตัวเราใจดี**  
~~~~~

บางที “**ความใจดี**” ของคนวัยเกษียณ ก็กลายเป็นอันตรายต่อตัวเองได้เหมือนกัน แม้ว่าจะเป็นความใจดีกับ ลูกหลาน ญาติ พี่น้อง หรือ เพื่อนฝูง เพราะฉะนั้นต้องระวังใจไว้ให้ดี



101

เงินทองต้องวางแผน
ก่อน เกษียณสบายได้สบายๆ



102

ปีกองต้องวางแผน
ตอบ เกษียณสบาย สติช่วยทำ

5. ตรวจสอบก่อนตัดสินใจ : มีงานซีพมักมีวิธีพูดที่ทำให้คล้อยตามและต้องตัดสินใจในทันที แต่ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร ต้องตรวจสอบไปที่หน่วยงานราชการ หรือสถาบันการเงิน ที่ถูกอ้างถึงเสียก่อนว่า จริงเท็จอย่างไร โดยติดต่อไปที่ศูนย์บริการลูกค้า (Call Center) หรือ สายด่วนบริการประชาชน

6. ไม่ทำตามคำบอก : มีงานซีพส่วนใหญ่จะพยายามหลอกล่อมให้ผู้สูงอายุไปทำรายการที่ตู้เอทีเอ็ม หรือ เครื่องฝากเงินอัตโนมัติ โดยจะคอยบอกขั้นตอนและวิธีการ ที่ท้ายสุดแล้วจะเป็นการโอนเงินเข้าบัญชีมีงานซีพ (ส่วนใหญ่จะเริ่มจากให้เปลี่ยนเมนูเป็นภาษาอังกฤษ)

7. ติดตามข่าวสารอยู่เสมอ : การติดตามข่าวสาร โดยเฉพาะการเตือนภัยอยู่เสมอ จะช่วยให้รู้เท่าทันวิธีการหลอกลวงในรูปแบบต่างๆ และไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อกลโกง นอกจากนี้ ควรจะหาความรู้ทางการเงินและการลงทุนเพิ่มเติม เพราะความรู้ความเข้าใจจะเป็นเกราะป้องกันภัยได้เป็นอย่างดี



1. การจ่ายเงินก้อนให้ลูกหลาน หรือ เพื่อนฝูง

เมื่อถึงวันเกษียณ คนเกษียณส่วนใหญ่จะมีเงินก้อนโต ที่อาจจะมาจากเงินบำเหน็จเงินก้อนจาก กบข. เงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เงินกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ และเงินออมอื่นๆ ที่เก็บหอมรอมริบมาตลอดชีวิตการทำงาน ทำให้คนเกษียณบางคนอยากซื้อ **“ของขวัญชิ้นใหญ่”** ให้ลูกหลาน เช่น บ้าน รถยนต์ หรือ ให้เงินลูกหลานไปลงทุน นอกจากนี้ อาจจะมีคนรอบตัวมาขอหยิบยืมเงิน

การให้ของขวัญชิ้นใหญ่ หรือ ให้ยืมเงินก้อนโต คงจะไม่ใช่วิธีใหญ่โตอะไร ถ้าเป็นคนเกษียณที่มีเงินออมเหลือกินเหลือใช้ และมั่นใจว่า หลังจากให้ไปแล้วจะไม่มีผลกระทบต่อชีวิตหลังเกษียณ

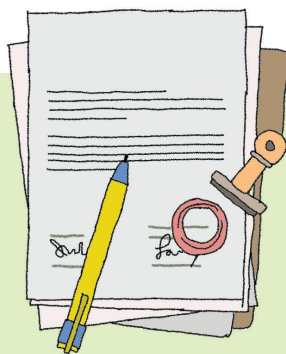
เพราะต้องไม่ลืมว่า เงินก้อนนั้น คือ เงินก้อนสุดท้ายในชีวิต เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรใจดี หรือ ใจอ่อน กับใครง่าย ๆ เพราะอาจจะต้องเศร้าใจในภายหลัง ถ้าให้จนเงินหมด หรือไม่พอใช้จนช่วงสุดท้ายของชีวิต

2. การค้าประกันให้คนอื่น

เพื่อความสบายใจในวัยเกษียณ นอกจากจะต้องปลอดภาระหนี้สินแล้ว ยังต้องปลอดจากภาระค้าประกันด้วย เพราะอาจจะถูกฟ้องล้มละลายในบั้นปลายชีวิตได้

ดังนั้นอย่ามองว่า ภาระค้าประกันเป็นเรื่องเล็กๆ เพราะเคยมีกรณีที่เกิดขึ้นจริงแล้ว จากที่ตั้งใจว่าจะเกษียณสุขสบาย เพราะได้ออมเงินมาเพียงพอ แต่อยู่ๆ กลับถูกฟ้องล้มละลาย เพราะหนี้ที่ตัวเองไม่ได้ก่อ แต่เพราะเป็นคนค้าประกัน

วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ ต้องไปทบทวนตัวเองดูว่า ที่ผ่านมายุ่งไปทำสัญญาค้าประกันให้ใครหรือไม่ โดยเฉพาะการค้าประกันแบบไม่มีกำหนดเวลาและไม่กำหนดเพดานวงเงิน ถ้าหนีออกแล้วก็ควรจะรีบไปขอถอนตัวจากการเป็นผู้ค้าประกันให้เรียบร้อยก่อนที่จะถึงเวลาเกษียณ



การถอนตัวจากการเป็นผู้ค้าประกัน จะต้องได้รับความยินยอมจากทั้งเจ้าหนี้ และลูกหนี้ และโดยมากแล้วเจ้าหนี้จะให้ลูกหนี้ไปหาผู้ค้าประกันรายใหม่มาทดแทน

แต่ถ้าเป็นสัญญาค้าประกันที่เกิดขึ้นหลังจาก 12 ก.พ. 2558 ถือว่า โชคดีขึ้นมาหน่อย เพราะมีการแก้ไขกฎหมายเพื่อช่วย **“การจำกัดความรับผิดของผู้ค้าประกัน”** เช่น การค้าประกันหนี้ในอนาคต หรือ หนี้ที่ยังไม่เกิดขึ้น จะต้องระบุจำนวนวงเงินค้าประกันสูงสุดที่ค้าประกัน และกำหนดวันสิ้นสุดของการค้าประกันอย่างชัดเจน



103

เงินทองต้องวางแผน
ก่อนเกษียณสายจะได้สบาย

ระวัง ความฝัน



หลังจากทำงานในออฟฟิศมาเกือบทั้งชีวิต ทำให้คนวัยเกษียณจำนวนไม่น้อยที่ **“มีความฝัน”** ฝันถึงอาชีพใหม่ เช่น อยากไปทำไร่ทำสวน ยอมใช้เงินที่เก็บออมไปลงทุนซื้อที่ดินต่างจังหวัด หรือ ทำธุรกิจที่ใช้เงินลงทุนสูง โดยที่ไม่มีความรู้ ไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับอาชีพใหม่นี้เลย

ดังนั้นหากคิดจะทำอาชีพเสริม หรือ เริ่มอาชีพใหม่ในวัยเกษียณ ควรจะเป็นงานที่ถนัด งานที่เหมาะสมกับวัยและมี และกำลังเงินในกระเป๋า นอกจากนี้ ยังควรเตรียมความพร้อมมาตั้งแต่ก่อนเกษียณจะดีกว่ามาเริ่มต้นใหม่ในวัย 60 ปี

เช่นเดียวกับคนวัยเกษียณที่คิดจะทำอาชีพ **“นักลงทุนหุ้น”** อยากจะใช้เวลาไปกับการนั่งเล่นหุ้น ก็สามารถทำได้ เพียงแต่ต้องศึกษา และต้องแบ่งเงินมาเพียงบางส่วนที่พร้อมจะขาดทุนสูงๆ ได้ เพราะหากต้องเจอกับสถานการณ์เลวร้ายก็จะมีเวลาให้แก้ตัวได้อีกไม่นาน

เพราะการทำธุรกิจใหม่ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจอะไร มีโอกาสขาดทุนด้วยกันทั้งนั้น โดยมีสถิติที่น่าสนใจว่า 30% ของธุรกิจใหม่ล้มเหลวในช่วง 1-2 ปีแรกของการเปิดกิจการ และอีก 50% ล้มเหลวในช่วง 5 ปีแรก



|||||||

สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และหน่วยงานรับผิดชอบ

|||||||

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
(ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553) มาตรา 11 กำหนดให้ผู้สูงอายุมีสสิทธิต่
รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน
ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การบริการทางการแพทย์ และการ
สาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความ
สะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็น
พิเศษ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูล
ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการ
ดำเนินชีวิต
3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่
เหมาะสม
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วม
ในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่ม
ในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5. การอำนวยความสะดวกและความ
ปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร
สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการ
สาธารณะอื่น
6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสาร
ยานพาหนะตามความเหมาะสม
7. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับ
อันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือ
ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วย
กฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
8. การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการ
อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือใน
ทางการแก้ไขปัญหาคบครัว
9. การจัดที่พักอาศัย อาหารและ
เครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็น
อย่างทั่วถึง
10. การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือน
อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
11. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตาม
ประเพณี
12. การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศ
กำหนด



105

เงินทองต้องวางแผน
ก่อน เกษียณสบายจะได้ยั่งยืน

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

เมื่อผู้สูงอายุเข้ารับบริการในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุในแผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งช่วยให้ได้รับบริการที่สะดวกและรวดเร็ว

การศึกษา

- บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย
- จัดกิจกรรม โครงการฝึกอบรม
- จัดศูนย์เรียนรู้ในชุมชนให้ผู้สูงอายุ
- มีหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงอุดมศึกษา

การประกอบอาชีพ

- บริการข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานว่าง
- บริการจัดหางานและรับสมัครงาน
- ขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุ (ฝากประวัติสำหรับหางาน)
เฉพาะผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป และสัญชาติไทย
ประเภทงานผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ
 - 1) งานแบบมีรายได้ ได้แก่ งานประจำ งานชั่วคราว หรือ ทำงานแบบสัญญาระยะสั้น งาน Part - Time งานรับไปทำที่บ้าน และงานที่ปรึกษา
 - 2) งานแบบไม่มีรายได้ ได้แก่ อาสาสมัคร มูลนิธิ ที่ปรึกษาหน่วยงานการกุศล บำเพ็ญประโยชน์ งานที่ใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา เช่น ปรมาจารย์ชาวบ้าน วิทยากร อาจารย์พิเศษ

การฝึกอาชีพ

- จัดอบรมและฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ทำอาหาร ทำขนม จัดดอกไม้ และตัดเย็บเสื้อผ้า
- หลักฐานที่ใช้และค่าลงทะเบียนขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละหน่วยงาน

การจัดหาตลาดรองรับสินค้า

- นำสินค้าเข้าร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ
- การอบรมความรู้ด้านการบริหารจัดการและการตลาด

- โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 0-2591-8277, 0-2024-8481
agingthai.dms.moph.go.th/agingthai/

- กระทรวงศึกษาธิการ
สายด่วนการศึกษา โทร. 1579
www.moe.go.th
- ศูนย์การศึกษาชนบทนอกโรงเรียน ทุกจังหวัด
สำนักงาน กศน. โทร. 1660
www.nfe.go.th

- ศูนย์บริการจัดหางานผู้สูงอายุ
สำนักจัดหางานเขตพื้นที่ 1-10 และ
สำนักงานจัดหางานประจำจังหวัด
- ศูนย์ขึ้นทะเบียนหางานผู้สูงอายุ
กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
www.doe.go.th/elderly/
- ศูนย์มิตรไมตรี
โทร. 1694
www.doe.go.th

- สำนักจัดหางานเขตพื้นที่ 1-10 และ
สำนักงานจัดหางานประจำจังหวัด
กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
- ศูนย์มิตรไมตรี
โทร. 1694
www.doe.go.th

- กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์
โทร. 1570
www.dbd.go.th
- สำนักงานพาณิชย์จังหวัด
กระทรวงพาณิชย์
www.moc.go.th

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

การลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง รถไฟ

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ตามประกาศรัฐบาล)
- อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เช่น ไม่ต้องเข้าแถวรอตั๋ว มีที่นั่งรอรับตั๋ว ให้พนักงานช่วยยกสัมภาระ และดูแลปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

- การรถไฟแห่งประเทศไทย
ศูนย์บริการข้อมูลลูกค้าสัมพันธ์
โทร. 1690
www.railway.co.th

รถไฟฟ้ามหานคร MRT

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ
- ลิฟท์โดยสาร

- บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
■ ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์รถไฟฟ้า MRT
โทร. 0-2624-5200
www.bangkokmetro.co.th

รถไฟฟ้ายางสีมวง

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ
- ลิฟท์โดยสาร

- บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์รถไฟฟ้า MRT
โทร. 0-2624-5200
www.bangkokmetro.co.th

รถไฟฟ้ามหานคร BTS

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา บัตรแบบพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ (ตามประกาศของบริษัท)
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ
- ลิฟท์โดยสาร

- บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ศูนย์ชอตไลน์บีทีเอส
โทร. 0-2617-6000
www.bts.co.th

รถโดยสารประจำทาง

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ

- องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ
โทร. 1348, 0-2246-0339,
0-2246-0741-4
www.bmta.co.th

รถโดยสาร ขบส.

- ลดค่าโดยสาร 50% ของราคาค่าโดยสาร (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) สำหรับรถโดยสารประจำทางหมวด 2 และหมวด 3 ของบริษัท ขนส่ง จำกัด เท่านั้น โดยให้ผู้สูงอายุแสดงบัตรประจำตัวต่อ พนักงานจำหน่ายตั๋ว

- บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.)
โทร. 1490
- ศูนย์สำรองที่นั่ง ขบส.
โทร. 0-2872-1777
www.transport.co.th
- กรมการขนส่งทางบก
โทร. 0-2271-8888
- ศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ
โทร. 1584
www.dlt.go.th

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

เครื่องบิน

สายการบินอาจมีส่วนลดค่าโดยสารสำหรับผู้สูงอายุ โดยส่วนลดจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสายการบิน เที่ยวบิน ประเภทที่นั่ง และวันเดินทาง

- การบินไทยลดค่าโดยสารเที่ยวบินภายในประเทศให้ผู้สูงอายุ (ขึ้นอยู่กับประกาศของบริษัท)
- การบินกรุงเทพ (บางกอกแอร์เวย์) ลดค่าโดยสารในและระหว่างประเทศให้ผู้สูงอายุ 10% จากราคาปกติ (ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2559)
- สายการบินบริการรถเข็นนั่ง (แจ้งล่วงหน้า 48 ชั่วโมง) และให้ผู้สูงอายุขึ้นเครื่องบินเป็นลำดับแรก

■ การบินไทย

โทร. 0-2356-1111
www.thaiairways.com

■ บางกอกแอร์เวย์

โทร. 1771
www.bangkokair.com

■ นกแอร์

โทร. 1318
www.nokair.com

■ แอร์เอเชีย

โทร. 0-2515-9999
www.airasia.com

ท่าอากาศยาน

มีบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ห้องสุขาทางลาด ลิฟท์

■ บริษัท ท่าอากาศยานไทย

จำกัด (มหาชน)
โทร. 1722
www.airportthai.co.th

■ การบินกรุงเทพ (บางกอกแอร์เวย์)

โทร. 1771
www.bangkokair.com

เรือโดยสาร

- ลดค่าโดยสารเรือประจำทางในแม่น้ำเจ้าพระยา เรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟาก 50% ของราคาปกติ โดยต้องแสดงบัตรผู้สูงอายุที่ออกโดยกรมเจ้าท่าต่อพนักงานเก็บค่าโดยสาร
- ทำบัตรแสดงสิทธิลดหย่อนค่าโดยสารได้ที่สำนักงานตรฐาน ทะเบียนเรือ กรมเจ้าท่า และศูนย์บริการร่วมกระทรวงคมนาคม ทำเรือสะพานตากสิน (สาทร) ในวันและเวลาราชการ

■ กรมเจ้าท่า

www.md.go.th
โทร. 1199

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

การบริการด้านการท่องเที่ยว

- ยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
- กิจกรรมพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ ในเทศกาลต่างๆ รวมทั้งวันผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเดินรถไหว้พระ 9 วัด รอบเกาะรัตนโกสินทร์ โดยชมรม.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เคยจัดโครงการโบนัสแห่งวัย (Season Change) สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ

การบริการด้านกีฬาและนันทนาการ

- หลายหน่วยงานมีบริการตรวจสอบสุขภาพ (ในช่วงเวลาที่กำหนด)
- ใช้บริการสนามกีฬา สวนสุขภาพ ห้องออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมต่างๆ
- ศูนย์ฟิตเนส การกีฬาแห่งประเทศไทย ลดค่าบริการ 50% ของราคาปกติสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยแสดงบัตรประชาชนและใบรับรองแพทย์

การบริการด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

- ลดค่าเข้าร่วมกิจกรรม (ตามความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน)
- ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรม
- อำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ สถานที่จัดกิจกรรม

การช่วยเหลือในทางคดี

- ให้คำแนะนำปรึกษา
- ความรู้ทางกฎหมาย จัดหาทนายความช่วยเหลือ สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการให้ความช่วยเหลือ ว่าความ แก่ต่างคดี และได้รับการดูแลจากอาสาสมัครคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในพื้นที่
- ประสานงาน

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
โทร. 0-2250-5500
thai.tourismthailand.org
- ศูนย์บริการข่าวสารท่องเที่ยว ททท.
โทร. 1672
- องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ
โทร. 1348, 0-2246-0339, 0-2246-0741-4
www.bmta.co.th
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
โทร. 0-2283-1500
www.mots.go.th

- การกีฬาแห่งประเทศไทย
โทร. 0-2186-7111
- ศูนย์ฟิตเนส การกีฬาแห่งประเทศไทย
โทร. 0-2319-6871 และ
0-2318-0940 ถึง 4 ต่อ 1789
www.sat.or.th
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
โทร. 0-2283-1500
www.mots.go.th

- กระทรวงวัฒนธรรม
โทร. 1765
www.m-culture.go.th

- กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ
โทร. 0-2252-8221
www.rlpd.go.th
- ศูนย์บริการประชาชน
โทร. 0-2502-0800
www.callcenter.moj.go.th
- คลินิกยุติธรรม
โทร. 0-2502-8219
- ศูนย์บริการร่วม
โทร. 0-2502-6500, 0-2502-8222
www.justicenet.moj.go.th
- สำนักงานยุติธรรมจังหวัด

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกการฉ้อโกง ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

- ช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าอาหาร ค่าเครื่องนุ่งห่ม และค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมทั้งหมดได้เท่าที่จ่ายจริง ครั้งละไม่เกิน 500 บาท
- ช่วยเหลือตามสภาพปัญหาและความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การให้คำแนะนำ การดำเนินคดี สำหรับการณีถูกทารุณกรรมและถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย การให้คำแนะนำ ให้บ้านพักฉุกเฉิน หรือ สถานสงเคราะห์ สำหรับการณีถูกทอดทิ้ง

การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว

- ให้คำแนะนำ ปรึกษา หรือดำเนินการอื่นๆ ในการแก้ไขปัญหาครอบครัว โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมและความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัว ชุมชน หรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกลับไปอยู่กับครอบครัว ชุมชน หรือบุคคลซึ่งผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย

การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม

- ช่วยเหลือเป็น เงิน อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ตามความจำเป็นและเหมาะสม ไม่เกินครั้งละ 2,000 บาท และไม่เกิน 3 ครั้งต่อคนต่อปี

การช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย

- ช่วยเหลือที่พักชั่วคราว หรือ ถาวร โดยเข้ารับบริการในศูนย์บริการ ผู้สูงอายุ หรือเข้าอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์คนชรา หรือสถานที่อื่นที่เหมาะสม

การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

- สวัสดิการการฃาปนกิจสงเคราะห์ เป็นเงินในการจัดการศพผู้สูงอายุตามประเพณีรายละ 2,000 บาท
- สำหรับผู้สูงอายุ ที่อายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทย ฐานะยากจน และไม่มีญาติหรือมี แต่ไม่สามารถจัดการศพตามประเพณี
- บุคคลที่รับผิดชอบในการจัดการงานศพผู้สูงอายุมีสิทธิยื่นคำขอ ภายใน 15 วันนับแต่วันที่ออกใบมรณบัตร

- ศูนย์ประชาชนดี โทร. 1300
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ โทร. 0-2306-8802-12 www.oppo.opp.go.th
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ www.m-society.go.th

ในกรุงเทพมหานคร ยื่นคำร้องได้ที่กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ถนนกรุงเกษม เขตป้อมปราบฯ สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กรุงเทพฯ 1 - 8 สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 2 ส่วนภูมิภาค ติดต่ได้ที่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด

ในกรุงเทพมหานคร

ยื่นต่อกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จังหวัดอื่น
ยื่นต่อสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

- มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพแบบขั้นบันได ดังนี้
 - อายุ 60 - 69 ปี จะได้รับ 600 บาท
 - อายุ 70 - 79 ปี จะได้รับ 700 บาท
 - อายุ 80 - 89 ปี จะได้รับ 800 บาท
 - อายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับ 1,000 บาท
- เมื่ออายุ 59 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป หรือ จะมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ในปีงบประมาณถัดไป (30 ก.ย. ของปีถัดไป) ต้องขึ้นทะเบียนในพื้นที่ที่เขตตามทะเบียนบ้าน ตั้งแต่วันที่ 1 - 30 พ.ย. ของทุกปี และจะได้รับเงินเบี้ยยังชีพ ตั้งแต่เดือน ต.ค. ของปีถัดไป โดยไม่มีการจ่ายย้อนหลัง ยกเว้น ผู้ที่ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือเทศบาล อบต. ได้แก่
 - ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน
 - ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
 - ผู้ที่ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือเทศบาล อบต. จัดให้เป็นประจำ
 - ผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบ

กองทุนผู้สูงอายุ

- ให้ทุนประกอบอาชีพ ประเภทกู้ยืมรายบุคคล และรายกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ
 - กู้ยืมรายบุคคลได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท
 - กู้ยืมเป็นรายกลุ่มๆ ละไม่น้อยกว่า 5 คน ได้กลุ่มละไม่เกิน 100,000 บาท
 - ต้องชำระคืน เป็นรายงวด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ของกลุ่ม สมาคม หรืออื่นๆ สามารถขอกู้ในวงเงินตั้งแต่ 50,000 - 300,000 บาท และต้องชำระคืนภายใน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย
- ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหา เช่น ทารุณกรรม แสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบ ถูกทอดทิ้ง รวมทั้งประสบปัญหาความเดือดร้อนเรื่องที่พักอาศัย

การสร้างหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนรายละไม่เกิน 10,000 บาท

การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาเดือดร้อนเรื่องอาหาร/เครื่องนุ่งห่ม รายละไม่เกิน 2,000 บาท

สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.)
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
เทศบาลตำบล
เทศบาลเมืองพัทยา

■ **สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร**
โทร. 0-2245-5165

www.bangkok.go.th/social

■ **กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น**
โทร. 0-2241-9000
www.dla.go.th

■ กองทุนผู้สูงอายุ

www.olderfund.dop.go.th

■ ส่วนภูมิภาค

ที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ทุกจังหวัด

■ ส่วนกลาง

กลุ่มกองทุนผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์

เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

โทร. 0-2255-5850-9 ต่อ 111, 156, 287, 28

การลดหย่อนภาษี**สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้**

- ยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เฉพาะเงินได้ส่วนที่ไม่เกิน 190,000 บาทในปีภาษีนั้น
- ยกเว้นภาษีเงินได้ดอกเบี้ยเงินฝากประจำที่มีระยะเวลาการฝากตั้งแต่หนึ่งปีขึ้นไป รวมไม่เกิน 30,000 บาท ตลอดปีภาษีนั้น สำหรับผู้มีเงินได้ที่อายุไม่ต่ำกว่า 55 ปีบริบูรณ์
- ยกเว้นภาษีเงินได้จากเงินบำนาญดำรงชีพ ที่ได้รับตามกฎหมายบำนาญบำนาญข้าราชการ กองทุนบำนาญบำนาญข้าราชการ

สำหรับการเลี้ยงดูและช่วยเหลือผู้สูงอายุ

- ลดหย่อนภาษีเงินได้สำหรับบุตรที่เลี้ยงดูบิดา มารดา ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งของตนเองและของคู่สมรสที่ไม่มีเงินได้ สามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีได้คนละ 30,000 บาท โดยบิดาหรือมารดาจะต้องไม่มีเงินได้พึงประเมินเกิน 30,000 บาท
- ยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับบุตรที่จ่ายค่าเบี้ยประกันสุขภาพบิดามารดา ทั้งของตนเองและของคู่สมรสที่ไม่มีเงินได้ เท่ากับค่าเบี้ยประกันเท่าที่จ่ายจริง แต่รวมกันแล้วไม่เกิน 15,000 บาท โดยบิดาหรือมารดาจะต้องไม่มีเงินได้พึงประเมินเกิน 30,000 บาท
- หักค่าลดหย่อนเงินหรือทรัพย์สินที่บริจาคให้แก่กองทุนผู้สูงอายุเท่ากับจำนวนที่บริจาค แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้สุทธิสำหรับบุคคลธรรมดา และนิติบุคคลสามารถนำมาหักเป็นค่าใช้จ่ายได้ตามจำนวนที่บริจาค แต่ไม่เกิน 2% ของกำไรสุทธิ

■ สำนักงานสรรพากรพื้นที่

กรมสรรพากร

โทร. 1161

www.rd.go.th



GPF Community



LINE:

@GPFcommunity



Facebook:

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



My GPF Application



ติดต่อ กบข.



ศูนย์บริการสมาชิก โทร. 1179

เจ้าหน้าที่พร้อมให้ข้อมูลและบริการต่างๆ

ตั้งแต่วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 8.00-17.30 น.



E-mail

สามารถส่งอีเมลมาได้

member@gpf.or.th



ที่ตั้ง กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

เลขที่ 990 ถนนพระราม 4

แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500



เว็บไซต์

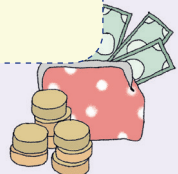
www.gpf.or.th

ศูนย์ข้อมูลการเงิน GPF Financial Assistant Center

“เป็นที่พึ่งของสมาชิก
เมื่อต้องตัดสินใจทางการเงิน”

บริการใหม่จาก กบข. ที่พร้อมเป็นผู้ช่วยส่วนตัวของสมาชิกในการให้ข้อมูลคำแนะนำ เพื่อประกอบการตัดสินใจในทุกเรื่องการเงินและการลงทุนที่สมาชิกต้องการ โดยมีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญให้บริการด้วยข้อมูลผลิตภัณฑ์ด้านการเงินการลงทุน ที่รวบรวมไว้อย่างครบถ้วน ถูกต้อง

สมาชิก กบข. สามารถใช้บริการศูนย์ข้อมูลการเงิน ด้วยการนัดหมายให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ ผ่าน **My GPF Application** และอีเมล **fa@gpf.or.th**





แอป กบข.

เปิดให้อัปเดท/ดาวน์โหลดแล้ว

My GPF Application แอปที่มาพร้อมเมนูให้สมาชิกได้รับความสะดวกสบายมากขึ้น เมื่อใช้บริการ กบข. เปิดให้สมาชิกได้ติดตั้งไว้ในสมาร์ทโฟนแล้ว ทั้งระบบ iOS และ Android เพียงเข้าไปที่ App Store ในระบบ iOS หรือ Play Store ในระบบ Android แล้วพิมพ์ค้นหา “กบข.” จะปรากฏชื่อ My GPF ให้ดาวน์โหลดมาใช้ ฟรี!

“ครบ จบ ในมือคุณ”

โปรไฟล์

- ตรวจสอบ/แก้ไข ข้อมูลส่วนตัว
- ตรวจสอบข้อมูลการรับราชการ และการเป็นสมาชิก กบข.
- เปลี่ยนรูปประจำตัว

บัญชีซองเงิน

- เช็ควงเงินออมของตนเอง
- ดูยอดเงินสมทบที่ได้จากรัฐ
- อัปเดตผลประโยชน์สะสม
- แจ้งออมเพิ่ม
- เปลี่ยนแผนการลงทุน

นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน

จองเวลานัด เพื่อพูดคุยปรึกษาข้อมูลทางการเงิน

- ปรึกษาการเลือกแผนการลงทุน
- การใช้สิทธิลดหย่อนภาษี
- ข้อมูลผลิตภัณฑ์การเงินต่างๆ

สิทธิพิเศษ

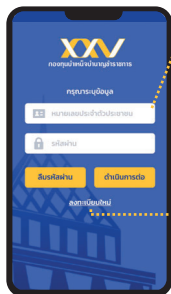
ไม่พลาดสิทธิพิเศษเพื่อสมาชิก ทั้งโครงการดี ๆ จากพันธมิตร สวัสดิการ และส่วนลด ดีลพิเศษ จากร้านค้าแบรนด์ดัง ตลอดจนโอกาสได้ลุ้นรางวัล



แผนเกษียณซองเงิน

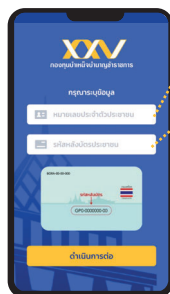
อย่าคิดว่าเกษียณแล้วจะมีเงินเท่าไร ท้อบอยู่นี้เพียงพอมหรือไม่ ลองใช้โปรแกรมคำนวณเงินเกษียณเวอร์ชันใหม่ ใช้ง่าย พึ่งพิงกันเพียง

การเข้าใช้งานแอปครั้งแรก

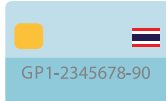


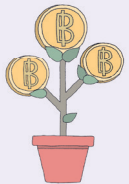
- 1 ถ้ารู้รหัสผ่านเข้าใช้ My GPF Website (Web Service เดิม) ให้ใส่เลขบัตรประชาชนและรหัสผ่านนั้น แล้วกด “ดำเนินการต่อ” เพื่อกำหนดรหัส PIN 6 หลัก สำหรับการเข้าใช้แอปครั้งต่อไป
- 2 หรือกด “ลงทะเบียนใหม่” หากไม่เคยมีรหัสผ่าน

การลงทะเบียนใหม่



- 1 ใส่เลขบัตรประชาชน
 - 2 ใส่รหัสลับบัตรประชาชน
- รหัสลับบัตรประชาชน คือตัวอักษร 2 ตัวแรก ตามด้วยตัวเลข 10 หลัก







GPF Community



www.set.or.th/education

www.facebook.com/set.or.th

คู่มือ

เงินทองต้องวางแผน ฉบับ สมาชิก กบข.
ตอน เกษียณสหาย สไตร์วัยเก๋า

