

# My GPF

วารสาร กบข.  
JULY 2019

# MONEY FREEDOM



นโยบายสู่อิสรภาพทางการเงิน

คลินิกแก้หนี้  
เพื่อสมาชิก กบข.

ผ่อน 0%  
ดีจริงไหม?

มาทำความรู้จักกับ  
Libra สกุลเงิน Facebook



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน  
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

# อาศัยรวาทถวายพระพร

ประนมกร ศีระน้อม บังคมบาท  
ทรวงสืบสาน รักษา พระกรณีย์

ธ ทรงครอง แผ่นดิน โดยธรรมา  
ดั่งน้ำทิพย์ ชโลมใจ ใสจำเริญ

หอมเอย หอมดอก รวงพឹង  
วันเฉลิม พระชนม์ องค์ภูมิ

ทศราช ราชันย์ ปกเทศี  
ต่อยอดที่ พระชนก ทรงบำเพ็ญ

ชนประชา มีสุข ไรทุกข์เข็ญ  
หลอมรวมเป็น ความจงรัก และภักดี

กลั่นหอมซึ่ง ตรึงหัวใจ ไทยสุขศรี  
น้อมสฤติ ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
กองทัพบกหนึ่งบ้านานข้าราชการ



## “เกิดไถ้องศรัทธา น้อมนำคำสอนสู่การปฏิบัติ”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ที่ได้ทรงให้แนวทางดำรง  
ชีวิต สำหรับปวงชนชาวไทยโดยรวม และสำหรับข้าราชการ  
ไทย โดยให้ดำรงตนอย่างมีสติ รู้ดีชั่ว เพื่อให้สามารถมีชีวิต  
ที่มั่นคง และสามารถทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติและ  
ประชาชนได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน ตามพระราชดำรัส ดังนี้

“ในปีใหม่นี้ ขอให้ชาวไทยทุกคนตั้งใจให้แน่วแน่ที่  
จะรักษาคุณสมบัตินี้ให้เหนียวแน่น และทำความคิด จิตใจ  
ให้แจ่มใส ด้วยปัญญาที่กระจ่าง พิจารณาทุกสิ่งที่เกิด มีขึ้น  
ตามความเป็นจริง โดยปราศจากอคติ ให้มีความมุ่งมั่น มี  
กำลังใจ ในอันที่จะร่วมกันปฏิบัติสรรพกิจน้อยใหญ่ในภาระ  
หน้าที่ ตามแนวพระบรมราโชบายที่พระบาทสมเด็จพระ  
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ได้  
พระราชทานไว้ ให้งานทุกอย่างสำเร็จผล เป็นความดี ความเจริญ  
ทั้งแก่ตนเอง แก่ส่วนรวม และประเทศชาติ เป็นการรำลึกถึง  
พระมหากรุณาธิคุณในการนี้ ข้าพเจ้าขอปฏิบัติหน้าที่ร่วมกับ  
ประชาชนชาวไทยโดยเต็มกำลังความสามารถ เพื่อสืบสาน  
พระราชปณิธานเช่นกัน” พระราชดำรัสอำนวยการเนื่องใน  
โอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2560 แก่ประชาชนชาวไทย

และ “ผู้ปฏิบัติราชการ นอกจากจะต้องรู้งานใน  
หน้าที่อย่างทั่วถึงแล้ว ยังจำเป็นต้องรู้ดีชั่ว ประโยชน์และ  
ไม่ใช่ประโยชน์ อย่างกระจ่างชัดด้วย งานราชการซึ่งเป็นงาน  
ของแผ่นดิน จึงจะดำเนินไปอย่างถูกต้องตรงตามเป้าหมาย  
และสำเร็จประโยชน์ที่พึงประสงค์ คือยังความดี ความเจริญ  
ให้เกิดแก่ประเทศชาติและประชาชนได้อย่างแท้จริงและ  
ยั่งยืน” พระราโชวาทพระราชทานในโอกาสวันข้าราชการ  
พลเรือน 1 เมษายน 2561

เพื่อเป็นการน้อมนำคำสอนสู่การปฏิบัติ สามารถ  
นำพระราชดำรัส มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยการ  
มีสติสำรวจเป้าหมายความต้องการ มีสติในการใช้เงิน การ  
ออมเงิน และการนำเงินไปลงทุน การมีสติในการดำเนินชีวิต  
อยู่เสมอ จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และ  
ยังช่วยลดความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้

การใช้จ่ายเงินแต่ละครั้ง ต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับต่อ  
ตนเอง ที่จะส่งผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้าง นั่นคือการรู้ดีชั่ว  
เมื่อเราสำรวจตัวเองในด้านกรมีสติ และรู้ดีชั่วได้แล้ว จะสามารถมี  
ชีวิตที่มั่นคงได้ตามพระราชดำรัสแนวทางดำรงชีวิตของ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

## GPF EXPERIENCE

คลินิกแก้หนี้เพื่อสมาชิก กบข.

## MONEYHOLIC

เพิ่มรายได้สไตล์ชีพกับเดด

## เรื่องจากปก

MONEY FREEDOM

## แก๊ไปไม่จน

ออมเงินง่ายๆ กับ 6 กระเป๋าเงินออม

## เงินทองของใกล้ตัว

ผ่อน 0% ดิจริงไหม?

## ลงทุนลงทุน

มาทำความรู้จักกับ Libra สกุลเงิน Facebook

## WOW

4 หนังสือเปลี่ยนชีวิตเรื่อง “เงิน เงิน”

## CHECK NOW

5 ไอเทม สุดเฮง! ควรมีไว้บนโต๊ะทำงาน

## คุยกับเลขฯ



## JULY 2562

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านวารสาร กบข. ในช่วงที่ผ่านมา หากท่านได้ติดตาม กบข. มาตลอด คงจะสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการมีแอป กบข. My GPF Application การให้ความสำคัญสำคัญกับสมาชิกเพิ่มมากขึ้น และเช่นเดียวกับในวารสารฉบับนี้ และฉบับต่อ ๆ ไป ที่ผมตั้งใจมาพูดคุยกับท่านผ่านคอลัมน์คุยกับเลขฯ ด้วยเชื่อมั่นว่าวารสาร กบข. จะเป็นอีกหนึ่งช่องทางสำคัญที่ทำให้เราได้ใกล้กันมากขึ้น

สำหรับวารสารตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป ได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบให้มีความสวยงามมากขึ้น ซึ่งยังคงอัดแน่นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน และได้เกิดคอลัมน์ใหม่ๆ ทั้ง GPF Experience , Money Holic , แก๊ไปไม่จน , เงินทองของใกล้ตัว , ลงทุนลงทุน และ Check Now กบข. ยังคงเดินทางขับเคลื่อนภารกิจอีกมากมาย ตามแผนยุทธศาสตร์ “สมาชิกคือศูนย์กลาง” ผมและพนักงาน กบข. ทุกคน ขอให้คำมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างมีอาชีพและเต็มความสามารถ เพื่อนำมาซึ่งความสุขและความภาคภูมิใจในฐานะที่ท่านได้เป็นสมาชิก กบข. ครับ

**My GPF**

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

## กองบรรณาธิการ

วชิรา การสุภี

พรักศน์ ชัยอภิรักษ์

วิธญา พิสุทธ์พิบูลวงศ์

ชาญวิทย์ ลักโต

ปรัชญาภรณ์ มกุลพานิช

สุนทรียา ช่างดำ



## คลินิกแก้หนี้เพื่อสมาชิก กบข.

**หนี้!!** หากถามใคร ก็ต้องตอบว่า “ไม่อยากมี” แต่ความจำเป็นในชีวิตของแต่ละคนมันต่างกัน จึงทำให้ต้องกู้หนี้ยืมสิน และยิ่งความจำเป็นต้องใช้เงินเยอะ ก็ต้องยอมแลกกับการกู้หนี้ยะยะขึ้นไปด้วย จนทำให้เงินเดือนไม่พอใช้

เมื่อถึงจุดที่รายรับ ไม่เพียงพอกับรายจ่าย โดยเฉพาะการผ่อนชำระหนี้ ทางออกที่คนส่วนใหญ่มักเลือกกัน คือ หยุดผ่อนชำระหนี้ ปลดปล่อยกลายเป็นหนี้เสีย และแน่นอนว่าสิ่งตามมา อาจถึงขั้นโดยพ้องคดีในชั้นศาลได้


การลดภาระหนี้ให้กับสมาชิก กบข. และช่วยสร้างวินัยทางการเงิน เป็นเรื่องที่ กบข. ให้ความสำคัญมาก ตามวัตถุประสงค์หลักขององค์กร ที่ต้องการให้สมาชิก กบข. มีความมั่นคงทางการเงิน และมีเงินเพียงพอสำหรับวัยเกษียณ

**โครงการคลินิกแก้หนี้** เป็นโครงการที่ กบข. ได้ร่วมมือกับ บริษัท บริหารสินทรัพย์สุขุมวิท จำกัด (SAM) เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาหนี้ระหว่างลูกหนี้ที่เป็นสมาชิก กบข. กับเจ้าหนี้หลายรายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรในทีเดียว

สิ่งที่สมาชิก กบข. จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการนี้ คือ รวมสัญญาหนี้จากหลายธนาคาร มาเป็นสัญญาแก้หนี้เพียงฉบับเดียวเท่านั้น ทำให้การผ่อนชำระรายเดือนโดยรวมลดลง มีดอกเบี้ยขั้นต่ำ 4-7% ต่อปี และสามารถผ่อนได้ยาวไม่เกิน 10 ปี

แต่ก่อนที่จะเข้าร่วมโครงการ ต้องมาตรวจสอบคุณสมบัติก่อนว่าจะสามารถเข้าร่วมโครงการได้หรือไม่

- 1 เป็นบุคคลธรรมดาที่มีรายได้
- 2 อายุไม่เกิน 65 ปี
- 3 มียอดหนี้เงินต้นค้างชำระ รวมไม่เกิน 2 ล้านบาท
- 4 ไม่ถูกดำเนินคดี หรือถูกดำเนินอยู่แต่ต้องยังไม่มีความพิพากษา
- 5 เป็นหนี้เสีย คือ ไม่ได้ชำระหนี้ หรือไม่ได้ชำระขั้นต่ำ ตั้งแต่ 2 แห่งขึ้นไป เป็นระยะเวลาติดต่อกันนานกว่า 90 วัน และก่อนวันที่ 1 มกราคม 2562

การช่วยเหลือสมาชิก กบข. ที่มีหนี้สินกับเจ้าหนี้หลายราย และเป็นหนี้เสียบัตรเครดิต บัตรกดเงินสด สินเชื่อส่วนบุคคลที่ไม่มีหลักประกัน ถือเป็นโอกาสเปิดโอกาสให้สมาชิก กบข. แก้ปัญหาหนี้ ควบคู่กับการส่งเสริมเรียนรู้การวางแผนและสร้างวินัยทางการเงินที่ดี เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว 

## เช่ารถวันไหนก็คุ้ม



**Budget®**  
Car and Truck Rental

- เริ่มต้น 690 บาท/วัน (เครื่องยนต์ขนาด 1,200 CC)
- กั้นวงเงินบัตรเครดิตเพื่อประกันการเช่ารถ
- เช่าวันหยุดไม่บวกเพิ่ม

จองล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์  
โทร. 02-203-9222  
กดรับสิทธิ์ที่แอป My GPF ในวันที่รับรถ

## ซื้อหนังสือแบ่งจ่าย 3 งวด

**SE-ED**  
รวมหนังสือชั้นนำ

- รับส่วนลดสูงสุด 10%
- แบ่งจ่ายเงินสด ไม่จำกัดการซื้อขั้นต่ำ ไม่มีดอกเบี้ย
- แบ่งจ่ายด้วยบัตรเครดิต เมื่อซื้อตั้งแต่ 300 บาทขึ้นไป

กดรับสิทธิ์ที่แอป My GPF



## แต่งตัวสวย...มีความสุข



Guy Laroche



CLASSIC & DIFFERENT

**Jousse**  
PARIS

LOF-FI-CIEL  
INTERNATIONAL

กด Code รับสวยกับ  
Gift Voucher 1,000 บาท

ซื้อเสื้อผ้า ครบ 2,000 บาท รับสิทธิ์กดโค้ดแทน  
เงินสดจากแอป My GPF มูลค่า 1,000 บาทไปใช้ลด  
ค่าสินค้าได้เลย ทั้ง 5 แบรนด์ Guy Laroche,  
LOF-FI-CIEL, GSP, Jousse, C&D

ตั้งแต่วันที่ จนถึงวันที่ 31 ต.ค. 2562  
กดรับสิทธิ์ที่แอป My GPF

# เพิ่ม รายได้ สไตล์ ชิพกับเดล

♪ ♪ ชิพกะเดลนี่สองพี่น้อง ขายเป็นใน  
คลอง ในกองเรามีแต่ั่วดี ๆ เพิ่งเค็ดสด ๆ  
มากินให้หมด ♪

เนื้อเพลงสั้นๆ เพียงแค่นี้ก็วินาทีนี้ จากการ์ตูน  
มิกกี้เมาท์ ที่ทำให้ติดหูของคนไทยได้ แต่ Money  
Holic ไม่ได้มาบอกเล่าเกี่ยวกับความถูกต้องของ  
เนื้อเพลงนะ แต่จะชวนมาเรียนรู้เทคนิคเพิ่มรายได้  
สไตล์ชิพกับเดล ที่ขายเรือขายถั่วและมีลูกค้าให้  
ความสนใจเป็นจำนวนมาก อาจช่วยเป็นไอเดีย  
การทำอาชีพเสริมของคุณได้


ชิพกับเดล เป็นตัวชิพมั่งกั หรือเรียกได้ว่า  
เป็นกระรอกขนาดเล็กสกุลหนึ่ง กินอาหารได้  
หลากหลาย แต่ส่วนมากจะเป็นลูกไม้ชนิดต่าง ๆ  
แม้กระทั่งลูกไม้ที่มีเปลือกแข็ง ถั่ว เมล็ดพืช ข้าว  
ไซนง และแมลง


จากการที่ชื่นชอบกินถั่ว ทำให้ชิพกับ  
เดลมีความรู้ด้านถั่วเป็นอย่างดี จึงเลือกนำถั่วมา  
ขายที่ตลาดน้ำ แต่หากเราจะเพิ่มรายได้บ้างละ  
จะเริ่มที่ตรงไหน?

อันดับแรก คือ การที่ต้องรู้ความถนัด  
ของตนเองก่อน การเลือกอาชีพเสริมจากความ  
ถนัด จากสิ่งที่มีความชื่นชอบ จะเป็นตัวช่วยให้  
ทำสิ่งเหล่านั้นออกมาได้ดี ลดความผิดพลาด และ  
จะช่วยให้เกิดไอเดียสร้างสรรค์ได้ง่ายขึ้นด้วย

เมื่อสำรวจตัวเองได้แล้วว่ามีความถนัด  
ด้านใด ก็ต้องถึงขั้นตอน การหาแหล่งวัตถุดิบ  
รู้จักคัดแปลงสิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับ  
สินค้า เพราะหากเป็นการขายสินค้าแบบดั้งเดิม  
อาจทำให้สินค้านั้น ไม่เกิดความโดดเด่น และได้  
รับความสนใจจากลูกค้าน้อยลง

มาถึงขั้นตอนสุดท้าย คงต้องลงมือทำกันเลย

“โอกาส ไม่เคยถามใครว่า พร้อมไหม? และ ไม่เคย  
รอใครนาน ฉะนั้นควรรีบลงมือ ก่อนที่โอกาสจะ  
หลุดลอยไป...” 

กบข. ได้คัดสรรผู้เชี่ยวชาญแต่ละ  
หลักสูตรฝึกอาชีพ Online มา  
เปิดเผยเคล็ดลับและขั้นตอนการ  
ทำ ในแบบฉบับที่เข้าใจง่าย เพื่อ  
ให้ผู้ที่ได้ชมวิดีโอสามารถนำไปต่อ  
ยอดเป็นอาชีพเสริม สร้างรายได้  
โดยสามารถเข้าไปศึกษาขั้นตอน  
การทำได้ที่  YouTube

กบข.



## 4 สูตรไก่ทอดรสเด็ด

โดย เชฟ นรจวา บารมือนันต์  
Executive Chef ที่ RARK Thai  
Authentic (Chef table) ที่ได้สอนเทคนิค  
ไก่ทอด Buffalo wing 4 รส ได้แก่  
รสบาร์บีคิว รสซอสเกาหลี  
รสเทรียค และรสสวิส แอนด์สไปร์ซี่



## นิมแพ้ง่ายด้วยบล๊อคกระต๊อบ สไตล์ญี่ปุ่น

โดย คุณนิธวิทย์ ชาติทรัพย์สัน  
เจ้าของ The Cave Workshop Studio  
ที่เผย 3 ขั้นตอนการพิมพ์ผ้าที่แสนง่าย  
พร้อมเทคนิคเลือกผ้าตากและวิธีการย้อมเย็น



## แจกหลักสูตร 3 ชั่วโมง สูตรฮิต

โดย เชฟ นรจวา บารมือนันต์  
Executive Chef ที่ RARK Thai Authentic  
(Chef table) ที่จะเปิดเผยเคล็ดลับต้มไข่มุก  
ให้มีความหนึบ พร้อม 3 สูตรชงชา ชานม  
ชาทุกลาบทุทอน และชาเมิลผสมไม่อบควันเทียน



เรื่องจากปก

MONEY

FREEDOM

โอบบิ้นสู่อิสรภาพทางการเงิน

คุณเคยได้ยินกันไหมว่า “เงินไม่สามารถซื้อความสุขได้” แต่ “เงินสามารถซื้ออิสรภาพทางการเงินได้” และเงินกลับเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต การมีชีวิตอย่างอิสระ ตามใจตัวเองคงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่คนที่จะใช้ชีวิตแบบนี้ได้ ยังมีจำนวนน้อยมาก เพราะส่วนใหญ่ยังติดกับดักรายได้ไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องทำงานจนกว่าจะถึงเวลาเกษียณอายุ และต้องมาคอยลุ้นอีกทีในช่วงวัยเกษียณจะมีเงินพอใช้หรือเปล่า

การมีชีวิตอย่างอิสระ มีเงินใช้เพียงพอในทุกช่วงชีวิตอาจไกลเกินฝันของใครหลาย ๆ คน แต่ก็มีคนที่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีอิสรภาพได้ หากรู้จักวางแผนชีวิตไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ยิ่งเริ่มต้นไว ก็ยิ่งถึงสิ่งที่ฝันเร็วเท่านั้น ซึ่งอิสรภาพทางการเงินเปรียบเสมือนกับการขึ้นบันได แต่ละก้าวของขั้นบันไดเป็นตัวกำหนดว่าจะถึงจุดหมายได้เมื่อไร

Money Free



เมื่ออยากใช้ชีวิตอย่างมีอิสระ คุณต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมกับบันได 6 ขั้น เพื่อสู่อิสรภาพทางการเงิน



**1** ตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน ด้วยการกำหนดสิ่งที่คุณต้องการ มองถึงอนาคต ช่วงชีวิตหนึ่งว่ามีความต้องการให้ชีวิตเป็นไปในทิศทางไหน เช่น อยากเกษียณอายุก่อน 60 ปี อยากมีเงินใช้เพียงพอเมื่อไม่มีรายได้ประจำ



**2** เมื่อกำหนดเป้าหมายแล้ว ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการจัดสรรการใช้เงิน ด้วยการต้องเก็บเงินออม จากรายได้ประจำทุกเดือนให้ได้อย่างน้อย 10% เพื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน หรือนำไปลงทุนอื่นได้



**3** หารายได้ทางอื่น ที่นอกเหนือจากรายได้ประจำ และนำรายได้ในส่วนนี้ไปต่อยอดให้เงินงอกเงยมากขึ้นด้วยการลงทุน



**4** รู้จักการลงทุน โดยก่อนจะลงทุน ควรตรวจสอบตัวเอง ว่ามีความพร้อมมากขนาดไหน มีความสามารถในการยอมรับความเสี่ยงได้ระดับไหน ควรเลือกลงทุนที่เหมาะสมกับตนเองเป็นหลัก เช่น หากสามารถยอมรับความเสี่ยงได้มาก ก็กล้าได้กล้าเสี่ยง ก็เลือกลงทุนในหุ้นได้ และการลงทุนควรให้เป็นการทยอยลงทุน สละสมในสินทรัพย์ที่ทำให้มีรายได้กลับเข้ามา เช่น หุ้น ตราสารหนี้ กองทุนรวม ทองคำ เป็นต้น



**5** มาถึงขั้นสร้างเงิน ให้ทำงานแทนเรา หรือเรียกได้ว่า ให้เงินทำงาน คือเงินที่ได้ทยอยลงทุน โดยแบ่งสัดส่วนการลงทุนในสินทรัพย์ต่าง ๆ ซึ่งเงินที่ลงทุนไปนั้น จะเป็นการให้เงินทำงานเองอัตโนมัติ และมีรายได้กลับมา เช่น ได้รับผลตอบแทนจากการลงทุน ได้รับเงินปันผลหุ้น เป็นต้น




**6** จุดมุ่งหมายของอิสรภาพทางการเงิน คือ เกษียณอายุตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะกำหนดเวลาในการเกษียณอายุงานเมื่อไร แต่เมื่อเกษียณแล้ว และมีเงินใช้เพียงพอตามที่ต้องการ มีรายได้เข้าอย่างสม่ำเสมอ นับว่าถึงเป้าหมายสูงสุดของการมีอิสรภาพทางการเงินแล้ว

แม้ว่าคุณกำลังจะเดินขึ้นบันไดเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่สิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืมและต้องบริหารจัดการคือหนี้สิน โดยต้องเช็คตัวเองก่อนว่ามีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระเท่าไร และต้องบริหารจัดการหนี้สินก่อนนั้น เพราะหนี้สินถือเป็นอุปสรรคที่สำคัญ ที่เป็นตัวขัดขวางไม่ให้คุณเดินถึงเป้าหมาย

**“อิสรภาพทางการเงินที่แท้จริง ไม่ใช่การมีเงิน แต่คือ การมีความสามารถในการสร้างเงินต่างหาก”**

Stephen Covey ผู้เขียนหนังสือ

The 7 Habits of Highly Effective People ได้กล่าวเอาไว้

จากความต้องการของ กบข. ที่อยากให้สมาชิกมีเงินใช้เพียงพอในยามเกษียณ จึงนับได้ว่า กบข. เป็นบันไดเลื่อน และตัวช่วยที่สำคัญให้สมาชิกสามารถเดินทางถึงจุดเป้าหมายได้เร็วขึ้น นั่นคือ การมีอิสรภาพทางการเงิน.... 

## แถมไปไม่จน

# ออมเงินง่ายๆ กับ **6** กระปุกเงินออม



คุณมีวิธีออมเงินอย่างไรกันบ้าง??? และเคยได้ยินไหมว่า “การออมเงินอย่างเดียว ไม่มีวันรวย” หลักการง่ายๆ ที่ทำให้เงินออมงอกเงยมากกว่าเงินที่ตัวเองมี คือการรู้จักจัดสรรเงินที่มี รู้จักการลงทุนควบคู่กันไปด้วย สำหรับ T Harv Eker นักเขียน นักธุรกิจ และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ ได้เสนอแนวทางการออมเงินที่แสนเข้าใจง่ายและมีประสิทธิภาพมาก ซึ่งมีผู้นำแนวคิดนี้ไปปฏิบัติใช้จริงอย่างกว้างขวาง และให้ผลลัพธ์ได้ดีทีเดียว โดยมีชื่อว่า JARS System คือ การแบ่งรายได้ในแต่ละเดือนออกเป็น 6 กระปุก และจะต้องกำหนดเปอร์เซ็นต์แต่ละกระปุกด้วย

แต่ละคนอาจมีวิธีการออมที่แตกต่างกัน ซึ่งการออมเงินไม่มีถูกหรือผิดที่แน่นอน แต่ใครจะออมได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดนั้น คือสิ่งสำคัญกว่า ตามที่ Benjamin Franklin ได้กล่าวไว้

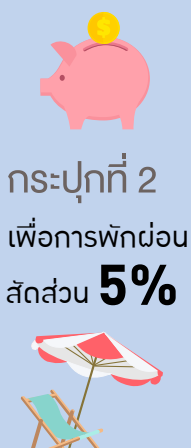
“หากคุณอยากรวย จงคิดถึงการออมเงินเหมือนกับตอนที่ได้รับมา”



กระปุกที่ 1  
เพื่อความจำเป็น  
สัดส่วน **55%**



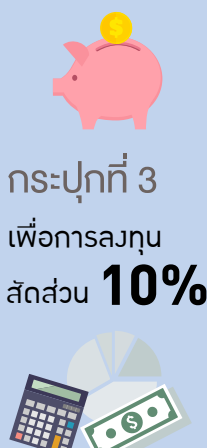
เงินในส่วนนี้ เพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เช่น ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าน้ำ ค่าไฟ และค่าเช่า เป็นต้น



กระปุกที่ 2  
เพื่อการพักผ่อน  
สัดส่วน **5%**



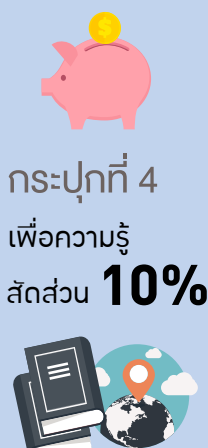
เงินในกระปุกนี้จะนำไปใช้จ่ายตามใจชอบ ถือเป็นรางวัลกับตัวเอง



กระปุกที่ 3  
เพื่อการลงทุน  
สัดส่วน **10%**



การลงทุนถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงทางการเงินช่วงวัยเกษียณ



กระปุกที่ 4  
เพื่อความรู้  
สัดส่วน **10%**



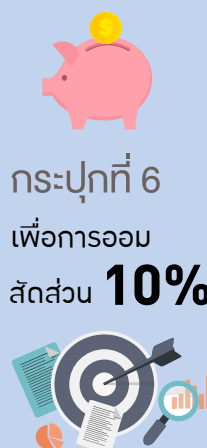
การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ไม่ได้จำกัดที่การสมัครเรียน แต่รวมถึงการซื้อหนังสือ การอบรมสัมมนา และการเข้าเวิร์คช็อปในสิ่งที่ตัวเองสนใจ



กระปุกที่ 5  
เพื่อการให้  
สัดส่วน **5%**



เงินในกระปุกนี้ถือเป็น การแบ่งปัน โดยรายได้ในส่วนนี้ จึงถูกกำหนดใช้ในการบริจจาค ให้การช่วยเหลือองค์กรการกุศลต่าง ๆ และรวมถึงชื่อของขวัญให้กับคนใกล้ชิดในโอกาสพิเศษ



กระปุกที่ 6  
เพื่อการออม  
สัดส่วน **10%**



การวางแผนและตั้งเป้าหมายค่าใช้จ่ายในระยะยาว เช่น เบี้ยประกันชีวิต ต่อประกันรถยนต์ ชื่อบ้าน วางแผนแต่งงาน ค่าเล่าเรียนของลูก เป็นสิ่งสำคัญ จึงควรจัดสรรเงิน เพื่อเก็บออมไว้ใช้ตามแผนที่ได้วางไว้

## เงินทองของใกล้ตัว

by : ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบว.

ผ่อน

0%

ดีจริงไหม?

การผ่อนสินค้าแบบไม่เสียดอกเบี้ยหรือที่คุ้นหูกันว่า “ผ่อน 0%” เป็นโปรโมชั่นที่น่าตื่นตาตื่นใจไม่น้อย สถาบันการเงินหลายแห่งจัดโปรโมชั่นนี้ร่วมกับร้านค้าโดยกำหนดว่าลูกค้าสามารถแบ่งจ่ายชำระเป็นงวด 6 เดือนบ้าง 10 เดือนบ้าง ด้วยข้อเสนอพิเศษคือการไม่คิดดอกเบี้ยจากการผ่อนชำระ เพื่อจูงใจให้เกิดการซื้อขายสินค้าร้านค้าก็ขายสินค้าได้ง่ายขึ้นส่วนสถาบันการเงินก็ได้ค่าธรรมเนียมจากการรูดบัตรเครดิต

แต่สำหรับเราในฐานะผู้บริโภคแล้ว เมื่อเจอป้ายโปรโมชั่นผ่อน 0% ให้เช็คข้อมูล 2 เรื่องนี้ก่อน

**1 ราคาของสินค้าที่ให้ผ่อน 0% เป็นราคาที่ดีที่สุดแล้วใช่ไหม** เพราะสินค้าบางรายการจัดโปรโมชั่นคู่คือจะเลือกผ่อน 0% ก็ได้ แต่หากจ่ายเงินสดทันทีจะมีส่วนลดพิเศษให้ การสอบถามข้อมูลนี้ก่อนอาจจะช่วยให้เราสามารถซื้อของในราคาที่ประหยัดลงได้อีก

**2 เราจำเป็นต้องใช้ของชิ้นนั้นหรือไม่** โปรโมชั่นนี้ถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการซื้อสินค้านั้นอยู่แล้ว ช่วยให้แบ่งเบาภาระไม่ต้องจ่ายเงินก้อนใหญ่ แต่หากซื้อเพราะอดใจไม่ไหว ก็ถือว่าเสียเงินไปโดยใช่เหตุ ดังนั้น เตือนตัวเองให้ดีเพื่อไม่ให้โปรโมชั่นผ่อน 0% ทำให้เราซื้อของที่ไม่จำเป็น

ถ้าไม่อยากเข้าสู่วงจรหนี้ควรตั้งสติก่อนรูด รูดใช้เมื่อจำเป็น จ่ายให้ได้ตามสัญญา จึงจะปลอดภัยไว้หนี้ และจะได้ซื้อสินค้า 0% ได้อย่าง ตั้งใจ

อย่าลืมตั้งสติ “คิดก่อนซื้อ” ทุกครั้ง



## มาทำความรู้จักกับ Libra สกุลเงิน Facebook

โลกดิจิทัลหมุนเร็วขึ้นทุกที การเข้ามาของเทคโนโลยี ทำให้พฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป เวนดิจิทัล (Cryptocurrency) จึงไม่ใช่เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน แต่ Facebook ได้เตรียมฉีกกฎของระบบการเงินทั่วโลก ด้วยการออกเอนดิจิทัล ในชื่อว่า Libra

### มาทำความรู้จักกับ Libra กันคร่าวๆ ก่อน....

Libra ได้ถูกเปิดตัวเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2562 ได้สร้างความตื่นตลกใจกันทั่วโลกถึงปรากฏการณ์นี้ ซึ่งความตั้งใจของ Facebook เพื่อให้ลดช่องว่างการเชื่อมโยงกันทั้งโลก ซึ่งจุดเด่นของ Libra ที่ถูกกล่าวถึง คือ การเป็น Stable coin คือ มีค่าเงินที่คงที่ ด้วยการมีสินทรัพย์ที่หนุนหลังเป็นจำนวนมาก จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดความผันผวนตามความต้องการของตลาด

Facebook ได้กำหนดที่จะให้สกุลเงิน Libra ออกมาใช้อย่างเป็นทางการในปี 2563

เหลือเวลาอีกเพียงแค่ 1 ปี ที่เราต้องเรียนรู้ เพื่อเตรียมพร้อมกับการปรับตัวของโลกดิจิทัลและให้ทันกับปรากฏการณ์ด้านการเงินในรูปแบบใหม่นี้

### ทำไม Facebook ถึงเตรียมฉีกกฎของระบบการเงินทั่วโลก?


ธนาคารจะเป็นหนึ่งในธุรกิจ ที่จะโดน Libra มาเป็นตัวทำให้ธุรกิจชะงัก หลายประเทศจึงมีความกังวลหาก Libra เกิดขึ้นมาจริงแล้ว การโอนเงินข้ามประเทศก็จะเป็นเรื่องง่าย และจะเป็นการเปิดช่องทางให้อาชญากรสามารถใช้เป็นช่องทางโอนเงินที่ผิดกฎหมายได้ ซึ่งก็ต้องรอดูว่า Facebook จะมีมาตรการอะไรออกมาเฝ้าระวังหรือไม่

ความกังวลมีอยู่มากมาย ซึ่งแน่นอนว่า Libra จะไม่มีการเก็งกำไร นักลงทุนที่คาดหวังผลกำไรเหมือนอย่าง Bitcoin จะไม่สามารถมาเก็งกำไรใน Libra ได้ เนื่องจากการมีค่าเงินคงที่ จึงมีความผันผวนน้อย อาจทำให้นักลงทุนหาช่องเข้ามาลงทุนและได้รับผลกำไรได้ยาก

แต่สิ่งหนึ่งที่ Libra ทำได้ คือ ผู้ที่มี Libra จะสามารถให้กู้ยืมกันได้ สิ่งนี้จึงเป็นหนึ่งในนักลงทุนกำลังศึกษาที่จะเข้าไปลงทุน

สำหรับประเทศไทย ยังไม่มีกฎหมายรองรับที่ชัดเจน เนื่องจากการแลกเปลี่ยนเงินตราต้องใช้ธนบัตรจริงไปแลกเปลี่ยนเป็นธนบัตรจริงในสกุลเงินต่าง ๆ ตาม พระราชบัญญัติควบคุมการแลกเปลี่ยนเงิน พ.ศ. 2485 ซึ่งหากเกิด Libra ขึ้น ต้องมีการออกกฎหมายมาช่วยเสริม และควบคุมการแลกเปลี่ยนเงินเสมือนจริงนี้ เพราะขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเงินตรา จะต้องใช้ธนบัตรจริง ไปแลกเปลี่ยนเงินดิจิทัล

เชื่อว่า ธนาคารแห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะไม่นิ่งเฉยกับการเปลี่ยนแปลงนี้แน่

เราไม่ควรนิ่งเฉย ในสิ่งที่ “ควรทำ” นั่นคือการปรับเปลี่ยนตัวเอง ให้ทันโลก 





กบข. ทำกิจกรรมจิตอาสาเพาะต้นกล้าเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2562 นายวิทัย รัตนากร เลขาธิการคณะกรรมการ กบข. นำพนักงานจิตอาสาเพาะต้นกล้า 300 ต้น ปลูกต้นรวงผึ้ง พร้อมทั้งปั่นและโยน EM Ball ลงในแหล่งน้ำ ณ สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติและแสดงความจงรักภักดี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว



กบข. ร่วมกับ SAM เพิ่มช่องทางสมัครเข้าร่วมโครงการคลินิกแก้หนี้ให้สมาชิก กบข.

นายวิทัย รัตนากร เลขาธิการคณะกรรมการ กบข. ลงนามความร่วมมือกับ บริษัทบริหารสินทรัพย์สุขุมวิท จำกัด (SAM) จัดโครงการคลินิกแก้หนี้เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิก กบข. ที่มีหนี้สินกับเจ้าหนี้หลายราย สามารถสมัครเข้าโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สินด้วยวิธีปรับโครงสร้างหนี้ โดย SAM จะพิจารณารายละเอียดหนี้และเจรจากับเจ้าหนี้แต่ละราย ไม่ว่าจะ เป็นหนี้บัตรเครดิต บัตรกดเงินสด สินเชื่อบุคคลที่เป็นหนี้ไม่มีหลักประกัน พร้อมทั้งร่วมกันให้ความรู้และแนวทางการปรับโครงสร้างหนี้แก่สมาชิก กบข.

# GPF FUN(d) FAIR 2019

## ยกทัพลงใต้ จัดยิ่งใหญ่ 4 จังหวัด

มิติใหม่ของกิจกรรม กบข. สัญจรพบสมาชิกในพื้นที่ 4 จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดนครศรีธรรมราช กระบี่ ตรัง และสงขลา มีกิจกรรมไฮไลต์มากมาย อาทิ สัมมนาหัวข้อ “เก็ชฌณมันใจกับ กบข.” และ “เลือกแผนการลงทุนที่ใช่ได้ด้วยตนเอง” พร้อม GPF Talk ที่คัดสรรกูรูผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินมาให้ความรู้อย่างใกล้ชิด และยังมีบริการให้คำปรึกษาด้านการเงินการลงทุนแบบส่วนตัว โดย คลินิกเลือกแผนการลงทุน พร้อมบริการตรวจสอบสุขภาพการเงิน ฟรี นอกจากนี้ ภายในงานยังมีบูธกิจกรรม กบข. และเหล่าพันธมิตรสวัสดิการมาร่วมมอบความสุขสนทนาและสาระประโยชน์นี้ ๆ มากมายแบบจัดเต็มให้สมาชิก



WOW

# 4 หนังสือ

## เปลี่ยนชีวิตเรื่อง “เงิน เงิน” ให้คุณเป็นคนใหม่

ถ้าไม่อยากร่ำรวยในวังวนของความล้มเหลวทางการเงิน เพียงเพราะสาเหตุ “ใช้เงินไม่เป็น” หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการสร้างจุดเปลี่ยนในชีวิตและตามหาความมั่นคงเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ให้กับตัวเองแล้วล่ะก็...ลองมาเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเติมความรู้ อัปเดตไอเดียดี ๆ เพื่อเปลี่ยนความคิดสู่แนวทางการลงมือทำ คุณอาจเป็นอีกคนหนึ่งที่พิชิตความสำเร็จด้านการเงินได้ไม่ยาก



### เลือกที่จะรวย

ผู้เขียน: Robert T. Kiyosaki  
(ราคา 360 บาท)

“เลือกที่จะรวย” เล่มนี้เปรียบเหมือนไกด์นำทางช่วยให้คุณก้าวข้ามชีวิตการเงินแบบเดิม ๆ ไปสู่นาถการการเงินใหม่แบบ Step by Step เริ่มจาก “เปลี่ยนความคิด” ทางการเงินแบบเก่าๆ ไปสู่การเปลี่ยน “วิธีการ” หาเงินแบบเดิมๆ และการ “ปฏิบัติ” อย่างเข้มขันและมีวินัย เมื่อคุณอ่านแล้วค่อยๆ ทำ จะยิ่งพัฒนาความคิดทำแล้วคิด คิดแล้วทำ ซ้ำไปซ้ำมา...แบบนี้ต่างหากถึงจะสำเร็จ และก้าวสู่อิสรภาพทางการเงินในที่สุด!



### เปลี่ยนหนี้เป็นอิสรภาพทางการเงิน

ผู้เขียน: จักรพงษ์ เมฆพันธุ์  
(ราคา 70 บาท)

“เปลี่ยนหนี้เป็นอิสรภาพทางการเงิน” ในเล่มบอกเล่าเรื่องราวตั้งแต่วิธีคิด วิธีการและแนวทางการไปถึงเรื่องเล่าของผู้ที่แก้ไขปัญหาหนี้ได้สำเร็จ สาธารณะสำคัญที่ผู้เขียนในฐานะโค้ชการเงินอยากสื่อสารถึงคุณผู้อ่าน ก็คือ “หนี้เป็นปัญหาที่แก้ไขได้” ขอเพียงมีความรู้ที่ถูกต้อง ความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว และไม่ย่อท้อต่อปัญหา หากคุณเข้าใจหลักคิดและหลักการในหนังสือเล่มนี้ได้เป็นอย่างดี ไม่เพียงแต่คุณจะสามารถสร้างอิสรภาพทางการเงินในระหว่างที่เป็นหนี้ได้อีกด้วย



### เศรษฐีที่ทวงรวย


ผู้เขียน: George S. Clason  
(ราคา 160 บาท)

“เศรษฐีที่ทวงรวย” เป็นเหมือนยาวิเศษที่จะช่วยดึงเราให้พ้นจากความลำบากจากการใช้เงินเกินตัว นำเสนอในรูปแบบนิยาย แต่ซาบซึ้งกินใจ และให้ข้อคิดเพื่อกระตุ้นให้ลุกขึ้นมาปฏิบัติตัวเองเปลี่ยนแปลงมาใช้เงินให้ถูกทาง สุดท้ายแล้วความมั่งคั่งก็จะมาหาทุกคน การจัดการค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยากสำหรับใครหลายคน เพราะเรามักโดนหลอกระหว่างความต้องการที่จำเป็นและความปรารถนาในสิ่งสวยงามล่อใจ สุดท้ายความปรารถนาก็ดึงเงินมากมายออกจากกระเป๋าเราโดยไม่รู้ตัว



### ลงทุนแมน 1.0

ผู้เขียน: ลงทุนแมน  
(ราคา 250 บาท)

“ลงทุนแมน1.0” เล่มนี้เนื้อหาในเล่มเป็นทั้งแรงบันดาลใจ และให้แนวทางคนที่เพิ่งเริ่มต้นทำอะไรสักอย่าง มีเรื่องราวมากมายภายในเล่มที่ผ่านการสังเคราะห์ รวบรวมข้อมูล ตัวเลขจริง ที่มีทั้งกำไรและขาดทุน ให้คุณได้ศึกษาและนำมาปรับใช้ให้เหมาะกับการลงทุนของตนเอง 

# 5 ไอเทม สุดเฮง! ควรมีไว้บนโต๊ะทำงาน

ใคร ๆ ก็อยากมีชีวิตการทำงาน การเงิน ที่สดใส ราบรื่น เรียกได้ว่าจะขยับจับทำอะไร ก็อยากให้เฮง เฮง! แต่เมื่อความเฮงไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ เพียงแค่นั่งอยู่เฉย ๆ นี่สิ! แต่ก็อย่าเพิ่งท้อใจไป เพราะความเฮงสามารถสร้างได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเราเอง เพียงแค่ลองจัดโต๊ะทำงานสักหน่อย แล้วเสริมด้วยทริค ๆ เกี่ยวกับฮวงจุ้ย เชื่อว่า... จะช่วยเสริมความมั่นใจ และเพิ่มพลังบวกให้กับความคิดแล้ว ยังช่วยเปลี่ยนบรรยากาศบนโต๊ะทำงานให้ดีขึ้น และ...บางทีมันอาจจะช่วยเรื่องโชคลาภ และลดอุปสรรคในการทำงานของเราได้อีกด้วย ใครจะไปรู้..

## กระบองเพชร

บางคนเชื่อว่าต้นกระบองเพชรเป็นพืชที่มีหนามแหลมคม ไม่ควรนำมาไว้บนโต๊ะทำงาน แต่หลายตำรากล่าวว่า เมื่อนำมาวางไว้ที่ทิศตะวันตกเฉียงใต้ของโต๊ะทำงาน จะช่วยหนุนโชคเรื่องการทำงานให้มีความสำเร็จ ช่วยป้องกันสิ่งไม่ดีและบุคคลที่ไม่เป็นมิตรให้ไกลห่าง รวมถึงทำให้มีสติปัญญาแหลมคม สามารถทำงานทุกชิ้นได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ หนามแหลมคมยังช่วยดูดรังสีจากจอคอมพิวเตอร์ได้อีกด้วย



## ก้อนหินน้ำโชค

เพิ่มความเก๋บนโต๊ะทำงานด้วยการหาหินสวยๆ หรือหินสีที่ถูกโฉลกกับคุณสักก้อนมาวางไว้หน้าโต๊ะ เพื่อเสริมดวงในการทำงาน และเรียกทรัพย์รับพลังดี ๆ ที่จะส่งมาถึงตัวคุณแบบไม่ขาดสาย และยังช่วยผลัดพลังที่ไม่ดีออกไปได้

## พัดลมสีทอง

ลองมองหาพัดลมสีทองขนาดเล็ก ๆ มาวางไว้ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของโต๊ะทำงาน ตามความเชื่อถือว่า จะช่วยส่งเสริมดวงการทำงาน ให้ผู้ใหญ่เอ็นดูแล้วพร้อมช่วยเหลือผลักดันให้คุณเจริญก้าวหน้าขึ้น สำหรับคนที่ทำธุรกิจจะมีคนคอยสนับสนุนช่วยเหลืออยู่ตลอด




## ดินสอดำสี่แฉกปลายแหลม

ถ้าอยากให้ออกาสดี ๆ ในการทำงานเข้ามาหาเราอยู่เสมอ ให้หาของตกแต่งที่เป็นสี่แฉก ปลายแหลม หรือดินสอไม้สี่แฉก เหล่านี้ให้ปลายแหลมอยู่เสมอมาวางไว้ทิศเหนือของโต๊ะทำงาน เชื่อว่าจะช่วยเรียกโชค เสริมดวงชะตาให้รุ่งพุ่งแรงตลอดเวลา

## หนังสือความรู้

ให้หาหนังสือที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้ในอาชีพหรือหนังสือที่เกี่ยวกับงานมาวางไว้ด้านซ้ายมือ โดยจัดเรียงให้เป็นระเบียบ เพื่อง่ายต่อการหยิบออกมาอ่านได้ตลอดเวลา ซึ่งจะช่วยให้เสริมสติปัญญา ความรู้ ความฉลาดในหน้าที่การงานของคุณได้

จัดโต๊ะทำงานกันใหม่ด้วยสิ่งของเสริมดวงกันแล้ว ก็ขอให้ทุกคนโชคดี แต่อย่ามัวรอโชคลาภอย่างเดียว จนลืมตั้งใจทำงานกันล่ะ! 





**กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ**