

My GPF

วารสาร กบช.
Sep 2019



Young
@Heart

สุวชัย หัวใจไม่แก่

GPF EXPERIENCE

ออมต่อ กบข.
ช่วยเพิ่มเงิน

MONEYHOLIC

ลดค่า....เพิ่มค่า

เรื่องจากปก

สูงวัยหัวใจไม่แก่

แก่ไปไม่จน

อาชีพสุดฮอต วัยเก๋าก็ทำได้

Money Buddy

เช็คลิสต์ เตรียมการเพื่อวัยเกษียณ

ลงทุนลงทุน

ลงทุนให้เหมาะ...กับอายุตัวเอง

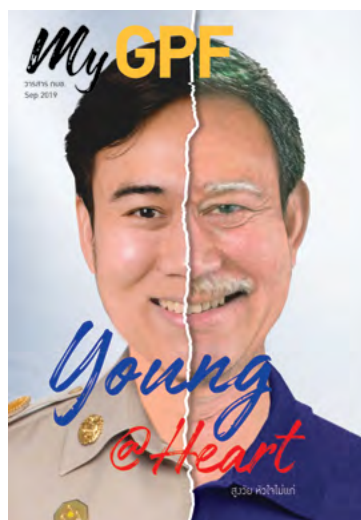
WOW

ใช้ราคาบ้านพักวัยเก๋

CHECK NOW

เคล็ดเสริมสุขภาพให้ปังปัง

คุยกับเขาๆ



SEPTEMBER 2562

ถ้าพรุ่งนี้...ท่านไม่ได้รับราชการแล้วจะมองตัวเองเป็นอย่างไร? วารสารฉบับนี้ขอขยับเรื่องเกษียณให้ใกล้ตัวท่านมากขึ้น กับแนวทางที่จะทำให้ “สูงวัยหัวใจไม่แก่” มาให้ท่านได้เตรียมความพร้อมตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะเวลาไม่เคยหยุดเดิน อย่าต้องมานั่งเสียใจและเสียดายที่ไม่ได้ลงมือทำในภายหลัง

ขจัดคำว่า “หมดไฟ” ให้หายไปด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และสุขภาพการเงินให้ดี เพราะอายุเป็นเพียงตัวเลข แม้อายุจะขึ้นต้นด้วยเลข 6 แล้ว แต่ก็ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ่มได้ที

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

ปรีชญารณ มกุลพานิช

สุนทรียา ช่างดำ

ออมต่อ กบข.

ช่วยเพิ่มเงิน

เงินใช้หลังเกษียณจะเพียงพอหรือเปล่า? คงเป็นความกังวลของผู้ที่เกษียณอายุ เพราะวันหนึ่งต้องกลายเป็นบุคคลว่างงาน รายได้ประจำลดลง สิ่งที่มาคือความเครียด ความกังวลเรื่องรายได้ไม่เพียงพอ ทางออกที่ดีที่สุด คือหารายได้เสริม เพื่อช่วยให้มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย

แล้วสมาชิก กบข. ที่เกษียณอายุราชการ ได้รับเงินก้อน จะมีเป้าหมายการใช้เงินอย่างไรกันบ้าง

และรู้หรือไม่? เงินก้อนสามารถสร้างรายได้อย่างสม่ำเสมอให้กับคุณได้ ด้วยการให้ กบข. บริหารเงินต่อ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ออมต่อ” ที่เป็นบริการสำหรับผู้เกษียณโดยเฉพาะ อาจจะมีคำถามตามมา ผลตอบแทนที่ได้จะเพียงพอหรือเปล่า จึงขอยกตัวอย่างอดีตสมาชิก กบข. ที่ได้เกษียณอายุราชการเมื่อปี 2561 และได้ตัดสินใจออมต่อ กับ กบข.

คุณดวงใจ วัฒนมะโน ได้ตัดสินใจออมต่อกับ กบข. ซึ่งเงินก้อนที่มีเมื่อวันเกษียณอายุ ได้รับสุทธิ 2.047 ล้านบาท และยังได้รับเงินบำนาญจากกรมบัญชีกลางอีกจำนวน 4.5 หมื่นบาท

“เงินก้อนสองล้านกว่าบาทดูน่าจะพอเพียง แต่ต้องเข้าใจว่าภาวะเศรษฐกิจและอัตราเงินเพื่อมีการเปลี่ยนแปลงตลอด ดังนั้นจะอย่างไรให้เงินก้อนนี้เติบโตขึ้นทันภาวะการเปลี่ยนแปลง จึงได้ตัดสินใจฝากเงินก้อนที่ได้สองล้านกว่าบาทให้ กบข. บริหารต่อ”

คุณดวงใจ มีความพอใจกับผลประโยชน์จากการลงทุนของเงินก้อน กบข. จากเงินที่มี 2 ล้านกว่าบาท ปัจจุบันได้มีผลตอบแทนกลับมา 3.33% ต่อปี และยังสามารถยื่นขอรับเงินบางส่วน หรือทยอยรับเป็นงวด ๆ ได้ จึงเชื่อว่าเป็นความโปร่งใสในการบริหารของ กบข. อาจมีหลายคนที่น่าเงินไปลงทุนในธุรกิจ สำหรับคุณดวงใจมองว่าการออมต่อกับ กบข. ก็คือการลงทุนอย่างหนึ่งเช่นกัน และขณะนี้กำลังติดตามจำนวนหุ้นที่สะสมไว้ประมาณ 84,000 กว่าหุ้น ที่คาดหวังไว้ว่าอีก 5 ปีน่าจะได้หุ้นเพิ่มขึ้นอีก ถ้าโชคดีเศรษฐกิจทั่วโลกเป็นไปในทิศทางที่ดี

การออมต่อ สมาชิกไม่ต้องส่งเงินเข้ามาสะสมเหมือนกับช่วงยังรับราชการ ซึ่ง กบข. จะนำเงินที่สมาชิกได้ ณ วันเกษียณอายุราชการไปลงทุนให้เกิดผลประโยชน์ และการออมต่อมี 4 รูปแบบ ดังนี้



1. ออมต่อกั๊กก้อน



3. ขอรับเงินบางส่วน ส่วนที่เหลือให้ กบข. บริหารต่อ



2. ขอทยอยรับเงินเป็นงวด ๆ



4. ขอรับเงินบางส่วน ส่วนที่เหลือจะทยอยจ่ายคืนเป็นงวด


สมาชิกสนใจออมต่อกับ กบข. เพียงกรอกแบบฟอร์ม “แบบขอรับเงินคืนจากกองทุน กรณีสมาชิกเป็นผู้รับเงิน (แบบ กบข. รง 008/1/2555)” เพื่อระบุความประสงค์ว่าจะขอออมต่อรูปแบบไหน จากนั้นนำเอกสารส่งให้ส่วนราชการต้นสังกัด เมื่อออมต่อแล้วต้องการเปลี่ยนแปลงรูปแบบออมต่อสามารถแจ้งเปลี่ยนแปลงได้ปีละ 2 ครั้ง ผ่าน My GPF Application คลิก “รวมเมนู” เลือกเมนู “ออมต่อ”

หากย้อนไปช่วงที่คุณดวงใจยังรับราชการอยู่นั้น ยังมีความเข้าใจว่าวันที่เกษียณอายุราชการคงได้ล้านกว่าบาทเหมือนสมาชิกทั่วไป จนกระทั่งศึกษาการบริหารเงินการลงทุนของ กบข. ในประเทศและต่างประเทศ ดูคลิปการเสวนาวิสัยทัศน์ เกี่ยวกับการออมและการเชิญชวนให้ออมเพื่อเกษียณจะได้ไม่ลำบาก ได้วางแผนการออมอย่างเป็นระบบ และได้ประเมินผลประโยชน์ที่จะได้รับล่วงหน้า จึงได้เลือกลงทุนในแผนหลักออมเพิ่ม 12% ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2556

โดยตอนนั้นคุณดวงใจได้ลองคำนวณว่าจะได้รับเงินก้อนประมาณ 2 ล้านกว่าบาท แต่ยังมีปัจจัยที่มีผลต่อการคาดหวัง คือฐานเงินเดือนปัจจุบันที่รับอยู่ ซึ่งผลประโยชน์ก็โตตามเงินออมและแผนการลงทุนที่เลือก แต่ข้อสำคัญคือระบบเศรษฐกิจการลงทุนในขณะนั้นก็เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลกระทบต่อประโยชน์ที่เราจะได้รับในการออมหรือการลงทุนด้วย ดังนั้นเมื่อผลออกมาเป็นไปตามที่คาดหวัง จึงยังมั่นใจในก้าวต่อไปที่คิดจะออมต่อกับ กบข.

สิ่งที่คุณดวงใจเสียใจมากที่สุดคือ ระยะเวลาการออมที่น้อยไป โดยเริ่มคิดการออมเพิ่มช้า หากเริ่มต้นการออมเพิ่ม ตั้งแต่ กบข. เปิดโอกาสออมคงได้เป็นสมาชิกที่รับเงินก้อนเกือบสามล้านบาท คงเหมือนดังคำที่ว่า “ยิ่งออมเร็ว ยิ่งดี ออมก่อน รวยกว่า” ถ้าย้อนเวลากลับไปได้จะรีบฉวยโอกาสนั้น เพราะการออมนี้สร้างความมั่งคั่งให้ได้จริง ๆ

คุณดวงใจได้กล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้มีโอกาสมาเล่าประสบการณ์ในการออมเงินกับ กบข. ให้สมาชิก กบข. รุ่นน้อง ๆ ฟัง เพื่อเป็นแนวทางในการออมการลงทุนกับ กบข. เชื่อว่าหลายคนยังไม่ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ซึ่งจะเป็นผลต่อการตัดสินใจในการลงทุนการออมกับ กบข. ดังนั้น “ใครลงมือ ออมเพิ่มออมก่อนมีโอกาสรวยกว่า”

แล้วคุณล่ะ เลือกหรือยังว่าจะนำเงินก้อน กบข. ไปทำอะไร?... 



ช้อปประหยัด!



ทุกสาขา

กดรับสิทธิ์ที่ My GPF Application เมนู "สิทธิพิเศษ"
เมื่ออยู่ที่ บิ๊กซี ทุกสาขา

ส่วนลด
50 บาท

เมื่อซื้อสินค้าครบ 800 บาทขึ้นไป



สินเชื่อบอร์ดจักรยานยนต์

T LEASING

เริ่มต้น **1.25%** ต่อเดือน

อ่านรายละเอียดที่ My GPF Application เมนู "สิทธิพิเศษ"
และติดต่อที่เบอร์ 02-832-2555



หนังสือราคาพิเศษ!



ลด **50** บาท

เมื่อซื้อหนังสือครบ 500 บาทขึ้นไป

และสมัครสมาชิก ฟรี!

กดรับสิทธิ์ที่ My GPF Application เมนู "สิทธิพิเศษ"
เมื่ออยู่ที่ ร้านนายอินทร์ ทุกสาขา



ลดค่า....เพิ่มค่า

“ค่าชานมไข่มุก ค่ากาแฟ ค่าช้อปปิ้ง”
คุณเคยคิดกันบ้างไหม? ในแต่ละเดือน
เสียเงินไปกับค่าเหล่านี้กันเท่าไร.....

ค่าใช้จ่ายเหล่านี้นับได้ว่าเป็นค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย แต่อาจเรียกอีกอย่างได้ว่า เป็นค่าใช้จ่ายตามไลฟ์สไตล์ ซึ่งแต่ละคนมีความชื่นชอบที่แตกต่างกัน แต่จะให้ไม่เสียค่าไลฟ์สไตล์เลย คงเป็นไปได้ยาก

ถ้าลองมาทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตัวเอง อาจพบว่าค่าสิ่งของเหล่านี้ต้องเสียเงินไปมากขนาดไหน และเคยลองคิดกันไหมว่า รายจ่ายที่เราเสียไปนั้น ถ้านำไปเพิ่มมูลค่าให้กับเงินจะสามารถสร้างยอดเงินได้แค่ไหน?


เมื่อจะงดค่าใช้จ่ายไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีด้วยการลด หรือเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยให้เสียเงินกับค่าไลฟ์สไตล์ลดลง เช่น หากชอบช้อปปิ้งเสื้อผ้า แต่ละเดือนหมดไปประมาณ 3,000 บาท และเสียเงินให้กับค่ากาแฟ ประมาณ 2,000 บาท



เพียงแค่ลดลงให้ได้อย่างน้อย 10% ของค่าใช้จ่าย ก็จะมีเงินออมเพิ่มขึ้น แม้อาจจะดูเล็กน้อย แต่เมื่อเป็นการสะสมเงินทุกเดือนก็จะกลายเป็นเงินก้อนได้

เงินออมที่เกิดขึ้นก็ทยอยนำไปลงทุนออมเงินในสินทรัพย์ต่าง ๆ เช่น หุ้น กองทุนทองคำ ก็จะทำให้ค่าไลฟ์สไตล์มีมูลค่าเพิ่มมากขึ้นได้

แต่การลงทุนควรศึกษา และคำนวณต้นทุนและความเสี่ยงที่จะสามารถรับได้ก่อนลงทุนเสมอ เพื่อให้การลงทุนเพื่ออนาคต จะไม่กลายเป็นหนี้เพื่ออนาคตนั่นเอง

ความจำเป็นของแต่ละคนต่างกัน จึงไม่สามารถตัดสินได้ว่าอย่างไรดีที่สุด แต่การเลือกลงทุนเป็นสิ่งที่ดีเพื่ออนาคตของเรา 

Young @Heart

สูงวัย หัวใจไม่แก่

“แก่” คำสั้นๆที่คงไม่มีใครชอบสักเท่าไร เพราะมันจะถึงนี่ก็วัยชรา ความสวยงามเมื่อตอนวัยรุ่นจะหายไป การเคลื่อนไหวของร่างกายช้าลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แม้เป็นเรื่องปกติของทุกคน แต่เชื่อว่าคงไม่มีใครอยากให้ถึงวันที่ตัวเองนั้นแก่

แต่เมื่อไม่สามารถหยุดเวลา หยุดอายุได้ ทางเลือกที่ดีที่สุด คือ การใช้ชีวิตยังไงให้มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด การทำให้หัวใจไม่แก่อาจเป็นทางออกที่ดีที่สุด

“หัวใจไม่แก่” ไม่ใช่เรื่องที่ยาก ซึ่งใคร ๆ ก็ทำได้ด้วยการเริ่มที่ตัวเอง ที่ต้องมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และสิ่งสำคัญคือ การมีสุขภาพการเงินดี

สุขภาพกายดี

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดการเจ็บป่วยเล็กน้อย และต้องออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับร่างกาย ช่วงอายุ เช่น ห้ามทานอาหารที่มีไขมันสูง ผลไม้หวานจัด เป็นต้น

โดยปัญหาด้านโภชนาการ ถือเป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ที่ทำให้กลุ่มคนในวัยนี้เจ็บป่วยได้ ซึ่งนอกจากต้องใส่ใจการรับประทานอาหารแล้ว ยังสามารถเลือกอาหารเสริมให้กับร่างกาย เช่น โพรตีน แคลเซียม วิตามินบี 12 วิตามินเอ ธาตุเหล็ก เป็นต้น และ**ต้องไม่ลืม!** ตรวจสอบเช็คสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ เพราะอายุยิ่งมาก ยิ่งมีความเสื่อมของร่างกายมากตามไปด้วย เมื่อมีการตรวจเช็ค และรู้อาการของแต่ละส่วนของร่างกายไว้เท่าไร ยิ่งช่วยชะลอหรือรักษาความเสื่อมเหล่านั้นได้

สุขภาพจิตดี

เมื่อมีสุขภาพกายดีแล้ว **สุขภาพจิตต้องดี**ตามด้วย ซึ่งหลายคนอาจปรับตัวกับชีวิตวัยเกษียณได้ยาก จากที่ต้องตื่นเช้าไปทำงาน แต่กลับต้องตื่นเข้ามาแล้วไม่มีงานทำ การว่างงานจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลุ่มวัยเกษียณมีความวิตกกังวลทั้งความกังวลเรื่องสุขภาพ กังวลเรื่องเงิน กังวลเรื่องครอบครัว ยิ่งว่างมากเท่าไรก็ยิ่งมีเวลาคิดที่ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นไปอีก

ทางออกที่จะเห็นผลได้ชัดเจน คือ การเข้าสังคม หางานอดิเรกทำ และการหาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน



กลุ่มวัยเกษียณต้องเข้าสังคม เพื่อช่วยลดเวลาว่าง หาเพื่อนที่มีความชื่นชอบในแบบเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เดินตลาด ท่องเที่ยว ซึ่งปัจจุบันมีบริษัทนำเที่ยวที่จัดทัวร์เฉพาะกลุ่มวัยเกษียณโดยเฉพาะ และเป็นธุรกิจที่มีแนวโน้มเติบโต เนื่องจากประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2564

สำหรับครอบครัวก็เป็นอีกหนึ่งสังคมที่ช่วยให้กลุ่มวัยเกษียณลดความเหงา มีสุขภาพจิตดีขึ้นได้ และนับว่าเป็นตัวช่วยที่สำคัญ จึงควรให้ความใส่ใจและหาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกัน

สัตว์เลี้ยง เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้กลุ่มวัยเกษียณคลายเหงาได้ ซึ่งมีผลการวิจัยของ Marian R. Banks & William A. Banks ได้สรุปมาว่า การสัตว์เลี้ยง จะช่วยบำบัดคลายความเหงาให้กับผู้สูงอายุ และยังช่วยบรรเทาอาการโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี

การมีงานอดิเรกก็ช่วยคลายความกังวลได้ ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยกำลังผลักดันออกร่างกฎหมายให้ขยายการเกษียณอายุราชการจาก 60 ปี เป็น 63 ปี ซึ่งก่อนหน้านี้ได้มีกฎหมายให้บริษัทเอกชนสนับสนุนการจ้างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปเข้าทำงาน ซึ่งบริษัทเอกชนสามารถใช้สิทธิยกเว้นภาษีเงินได้นิติบุคคลได้ถึง 100% ของเงินที่จ่ายให้แก่ลูกจ้างสูงอายุตามที่ปรากฏในพระราชกฤษฎีกาออกตามความในประมวลรัษฎากรว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร (ฉบับที่ 639) พ.ศ. 2560 มีผลใช้บังคับ ตั้งแต่วันที่ 3 มีนาคม 2560

และขอยกตัวอย่างประเทศสิงคโปร์ ที่ได้เตรียมพร้อมสังคมสูงวัยได้อย่างรอบด้าน ทั้งออกกฎหมายให้จ้างแรงงานสูงอายุ เพื่อลดปัญหาการขาดแคลนแรงงานในประเทศ นับได้ว่าประเทศสิงคโปร์เป็นต้นแบบการจัดการสังคมสูงวัยอย่างรอบด้าน

การมีงานอดิเรกทำ นอกจากช่วยคลายความกังวลคลายความเหงาให้กับกลุ่มผู้เกษียณแล้ว ยังช่วยสร้างรายได้เสริมที่นอกเหนือจากรายได้ที่ได้รับหลังเกษียณด้วย และส่งผลให้สุขภาพการเงินดีได้



สุขภาพการเงินดี


เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เรานั้น อยู่ในกลุ่ม “สูงวัยหัวใจไม่แก่” ซึ่งต้องเริ่มต้นด้วยการเช็คตัวเองก่อนว่า มีสุขภาพการเงินเป็นแบบไหน ประเมินตัวเองว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกกี่ปี และเงินเก็บที่มีเพียงพอกับช่วงอายุที่เหลือหรือไม่

แต่ยังมีปัจจัยที่จะทำให้สุขภาพการเงินแย่งได้ คือ การมีหนี้สิน ทางเลือกด้วยการตัดหนี้สิน หรือทำให้หนี้สินหมดเร็ว จะยิ่งทำให้มีสุขภาพการเงินดี

คงไม่มีใครอยากเจอกับปัญหา “เงินใช้วัยเกษียณไม่เพียงพอ” ซึ่งสถาบันการเงิน ก็เริ่มมีผลิตภัณฑ์ออกมารองรับกับสังคมสูงวัย เช่น ประกันบำนาญ โครงการสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ หรือ Reverse Mortgage เพื่อช่วยแก้ปัญหาหนี้

โครงการสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ หรือ Reverse Mortgage เป็นผลิตภัณฑ์การเงินในรูปแบบใหม่ที่เหมาะกับคนไทยอาจยังไม่คุ้นชิน ซึ่งเป็นการนำบ้าน ที่อยู่อาศัย นำไปเป็นหลักประกันกับธนาคาร เหมือนการกู้เงิน ซึ่งธนาคารจะจ่ายเงินกู้เป็นรายเดือนให้กับผู้กู้ จากการกู้ปกติที่จะได้รับเงินเป็นก้อน ซึ่งสินเชื่อตัวนี้จะเหมาะกับบุคคลที่ไม่มีลูกหลาน หรือมีเงินใช้วัยเกษียณไม่เพียงพอ

ส่วน**ประกันบำนาญ** อาจไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ใหม่ซะทีเดียว แต่คนไทยยังไม่คุ้นตัวกับการเตรียมตัวในวัยเกษียณ ซึ่งประกันบำนาญจะเป็นการทยอยซื้อเบี้ยประกัน เพื่อให้ได้รับเงินคืนในช่วงวัยเกษียณอายุ โดยส่วนใหญ่บริษัทประกันจะการันตีผลตอบแทนให้กับผู้ซื้อประกัน เพื่อเพิ่มความมั่นใจว่า ณ วันเกษียณจะได้รับเงินคืน และมีผลตอบแทนจากการซื้อเบี้ยประกัน

ทุกคนสามารถเป็นคนกลุ่ม “สูงวัยหัวใจไม่แก่” ได้ แต่ใครจะถึงเป้าหมายนี้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมตัว เตรียมความพร้อมของตัวเอง วัยเกษียณไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัว เพราะเวลามักหมุนเร็วเกินกว่าที่เราจะคาดคิด **อย่าปล่อยให้เมื่อเกษียณแล้วมานั่งเครียดกับเงินไม่พอใช้ สุขภาพร่างกายไม่ดี และยังทำให้สุขภาพจิตไม่ดีอีกด้วย** 



อาชีพสุดฮอต วัยเก๋าก็ทำได้



หากเราลองสังเกตผู้คนรอบตัวไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ชุมชน หรือตามที่สาธารณะ จะเห็นได้ว่าทุกวันนี้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งจากสถิติข้อมูลประชากรไทยที่นับวันจำนวนผู้สูงอายุยังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ได้แสดงให้เห็นแล้วว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” มาตั้งแต่ประมาณปี 2548 และกำลังจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างเต็มตัวในปี 2564

สำหรับใครที่กำลังกังวลการเผชิญภาวะสูงวัยเมื่ออายุเริ่มแตะเลข 6 เพราะความรู้สึกว่าเหวไรค่าเริ่มมาเขย่าหัวใจแล้วหละก็ อยากให้เลิกกลัวได้แล้วเพราะงานวิจัยล่าสุดของนักวิจัยจากสถาบันนานาชาติเพื่อการวิเคราะห์ระบบเชิงประยุกต์ (International Institute for Applied Systems Analysis) และมหาวิทยาลัยสโตเนียรูคกล่าวว่าเรามีความเชื่อผิด ๆ กันมาโดยตลอดเกี่ยวกับวัยชราเนื่องจากวัยนั้นไม่ได้วัดกันที่จำนวนปีที่เราได้ใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้...ปัจจุบันวัยกลางคนจะเริ่มที่อายุ 60 ต่างหาก! ซึ่งคนไทยสมัยนี้อายุ 60 ปีแล้วก็ดูยังไม่แก่ แถมยังแข็งแรงไม่ต่างจากคนวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนอีกด้วย

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่เราควรเตรียมรับมือคือการเริ่มต้นสร้างพลังใจเพื่อให้เกิดพลังกายด้วยมุมมองที่ว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข” ซึ่งในความเป็นจริงสมัยนี้แม้อายุเกิน 60 ปีไปแล้วก็ยังมีคุณค่า มีพลัง และยังสามารถทำงานที่สร้างเสริมพลังให้กับสังคมได้อีกมาก โดยปัจจุบันภาครัฐออกกฎหมายให้บริษัทเอกชนสนับสนุนการจ้างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปเข้าทำงาน ให้สามารถใช้สิทธิเกษียณอายุเงินได้นิติบุคคลได้ถึง 100% ของเงินที่จ่ายให้แก่ลูกจ้างสูงอายุตามที่ปรากฏในพระราชกฤษฎีกาออกตามความในประมวลรัษฎากร ว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร (ฉบับที่ 639) พ.ศ. 2560 มีผลใช้บังคับ ตั้งแต่วันที่ 3 มีนาคม 2560 โดย**คอลัมน์แก๊ปไม่จน** ในเดือนนี้ จะขอพาไปรู้จักอาชีพสุดฮอตที่วัยเก๋าก็ทำได้

1



ที่ปรึกษาบริษัท ผู้ชำนาญการพิเศษ

เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่จะทำให้คุณได้ใช้ประสบการณ์ ความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะทางที่มีไปกับการสร้างรายได้หลังเกษียณในการเป็นที่ปรึกษาให้กับบริษัทต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันพบวาหลาย ๆ บริษัท มักจะเชิญคนวัยเกษียณกลับมาเป็นที่ปรึกษาเพื่อช่วยบริษัทตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ

2

ครูสอนพิเศษ และ วิทยากรพิเศษ



คงเป็นเรื่องน่าเสียดายถ้าเราปล่อยให้ความรู้ที่เก็บสะสมมาทั้งชีวิตต้องสูญหายไปอย่างไร้ประโยชน์ สู้นำไปแบ่งปันให้คนรุ่นหลังน่าจะดีกว่า ปัจจุบันจึงมีคนวัยเกษียณจำนวนไม่น้อยที่ผันตัวมาครูสอนพิเศษหรือวิทยากรพิเศษ ซึ่งทำให้ได้ใช้ความรู้ที่เรามีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์และนับเป็นทางเลือกที่น่าสนใจไม่น้อย เพราะนอกจากจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดมูลค่าแล้ว ยังถือเป็นการแบ่งปันความรู้ให้คนรุ่นใหม่ซึ่งเป็นประโยชน์กับสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

3

นักเขียน



จัดว่าเป็นอาชีพที่หลาย ๆ คนสามารถทำกันได้ง่าย ๆ ตามความสนใจ และสิ่งที่ถนัดแตกต่างกันไป เพียงแค่นำเสนอเหล่านั้นกลั่นกรองออกมาเป็นตัวหนังสือ หรือถ้าใครมีจินตนาการบรรเจิดก็ยังสามารถเขียนการ์ตูนหรือนิยายสนุก ๆ หรือแม้แต่เขียน Blog หรือเขียนรีวิวสินค้าต่าง ๆ ยิ่งบวกกับประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน จึงทำให้อาชีพนักเขียนเหมาะกับคนวัยเกษียณเป็นที่สุด

4 แปลง ล่าม หรือไกด์



หากใครมีความรู้ความสามารถด้านภาษา การรับแปลเอกสาร หรือการเป็นล่าม หรือไกด์ก็เป็นอีกอาชีพที่เหมาะสมกับคนวัยเกษียณเช่นกัน โดยมีเฉพาะงานรับจ้างแปลงานที่สามารถทำที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องออกเดินทางจากบ้านไปข้างนอกให้ลำบาก หรือถ้าใครชอบออกไปพบปะผู้คนก็อาจจะลองดูพวงงานล่าม หรือไกด์นำเที่ยวก็ได้

5

นักลงทุนในตลาดหุ้น



สำหรับใครที่มีเงินเก็บแล้วอยากนำไปต่อยอดให้กองเงย อาจเลือกการลงทุนเป็นอีกหนึ่งตัวช่วย ซึ่งมีหลายคนที่ก้าวสู่วัยเกษียณแล้วยึดอาชีพการเป็นนักลงทุนในตลาดหุ้นแบบจริงจัง แต่สิ่งสำคัญของการลงทุนวัยเกษียณคือ ต้องไม่เลือกการลงทุนที่เสี่ยงเกินไป เพื่อให้ต้นทุนไม่หาย โดยอาจพิจารณาการลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ เช่น พันธบัตรรัฐบาล เงินฝากประจำ หรือตราสารหนี้ แต่ถ้าใครที่มั่นใจว่ามีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการลงทุนเป็นอย่างดี ก็อาจจะเลือกการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงมากขึ้น แต่ผลตอบแทนที่ได้รับก็จะมากขึ้นตามไปด้วย อย่างกองทุนหุ้นปันผล หรือลงทุนในหุ้นปันผล ซึ่งต้องขอย้ำว่าหากเลือกลงทุนในตลาดหุ้น ต้องรู้จักประเมินกำลังของตนเองและจัดสรรเงินลงทุนอย่างเหมาะสม ศึกษาข้อมูลเป็นอย่างดี และต้องคอยติดตามข่าวสารอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้น เงินที่เก็บมาทั้งชีวิต อาจจะหายวับไปในพริบตาก็ได้

6

เปิดร้านขายอาหาร ขายขนม



ไม่ใช่เรื่องที่ยากถ้าปกติใครชื่นชอบการเข้าครัว ทำอาหาร ทำขนม เป็นประจำอยู่แล้ว ลองคิดเมนูที่คุณชอบและทำได้อร่อยที่สุดมาทดลองทำขาย ไม่แน่ว่าอาจกลายเป็นอาหารจานโปรดประจำร้านที่ช่วยเพิ่มรายได้หลังเกษียณให้คุณได้ไม่น้อย แถมการเปิดร้านขายของยังดีตรงที่ทำให้คุณได้เจอลูกค้ามากมายหลายตา ช่วยให้ชีวิตไม่น่าเบื่อ ดีต่อสุขภาพกายสุขภาพใจอีกด้วย

7

ปลูกต้นไม้ ปลูกผัก ทำเกษตร




เทรนด์ชีวิตเรียบง่าย หรือที่เรียกกันว่าสโลว์ไลฟ์ เชื่อว่าใคร ๆ ก็อยากมี หลายคนพอถึงวัยเกษียณแล้ว ก็อยากใช้ชีวิตปลูกผัก จัดสวน อยู่กับธรรมชาติในช่วงบั้นปลาย แค่ลองมาปลูกผักง่าย ๆ เริ่มจากไว้บริโภคเอง ต่อยอดเป็นปลูกเพื่อสร้างรายได้ หรืออาจจะเลือกปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ที่ดูแลไม่ยากและไม่ต้องใช้แรงมากให้ต้องเหนื่อยเกินไป นอกจากเป็นงานอดิเรกที่ช่วยแก้เหงาได้แล้วยังกลายเป็นอาชีพที่ช่วยสร้างรายได้แบบชิล ๆ ได้อีกด้วย

8

ทำงานฝีมือ งานศิลปะ



ความสุขจากการที่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบแถมได้เงินอีกต่างหากน่าจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนวัยเกษียณที่อยากพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ลองมองงานฝีมือ งานศิลปะต่าง ๆ อย่างถักโครเชต์ ถักนิตติ้ง ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ผ้าบาติก การแกะสลักสบู่ วาดภาพเหมือน วาดภาพการ์ตูน แล้วโพสต์ขายในอินเทอร์เน็ต หรือจะลองนำไปวางขายที่ตลาดนัดก็อาจจะเป็นตัวช่วยให้ไม่เบื่อเมื่อต้องอยู่บ้านและยังเป็นการฝึกสมาธิในผู้สูงอายุ แล้วยังมีรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ อีกด้วย

อย่างไรก็ตามการเลือกอาชีพหลังเกษียณ สิ่งสำคัญคือควรเลือกทำในสิ่งที่เราถนัด ทำแล้วมีความสุข และต้องเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตัวเอง ไม่หักโหมจนเสียสุขภาพ จนทำให้ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิตหลังเกษียณนะจ๊ะ... 

Money Buddy

by : ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.

เช็คลิสต์

เตรียมการเพื่อวัยเกษียณ



ก่อนถึงวันเกษียณ ขณะที่เรารั้งรูนอยู่กับการตั้งใจทำงานหาเงิน อาจทำให้เราหลงลืมบางสิ่งบางอย่างที่จำเป็นจะต้องเตรียมสำหรับการเกษียณ นอกเหนือจากการจัดบันทึกรายรับ รายจ่าย และการบันทึกแจกแจงสินทรัพย์ หนี้สินต่าง ๆ ที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอในทุกปีแล้ว เราควรทำอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง?

วันนี้มีเช็คลิสต์สำหรับผู้ใกล้จะเกษียณมาให้ตรวจสอบไปด้วยกันครับ

ถ้ามีเวลา 10 ปี ก่อนเกษียณ

บทควนยอดเงินลงทุนที่มีและปรับการลงทุน

สำหรับการลงทุนที่เราเตรียมไว้ใช้หลังเกษียณ ควรจะมีการปรับความเสี่ยงการลงทุนลง โดยลดสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ลดสัดส่วนตราสารทุน เพิ่มสัดส่วนตราสารหนี้ในพอร์ตให้มากขึ้น ตัวอย่าง แผนสมมูลตามอายุของ กบข. สำหรับผู้ที่มีอายุ 50 ปี จะมีสัดส่วนตราสารทุน 32% มีตราสารหนี้ 63% และการลงทุนอื่นๆ 5% ซึ่งในแต่ละปีก็จะมีการปรับสัดส่วนตราสารทุนลงเรื่อยๆ ปีละ 2-3% จะเห็นได้ว่าเมื่อใกล้เกษียณมากขึ้น เราจำเป็นต้องลดความผันผวนของการลงทุน เนื่องจากใกล้ถึงวันที่เราต้องใช้เงินนั่นเอง

วิธีการปรับการลงทุนนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) ที่เราสามารถปรับสัดส่วนการลงทุนได้นะครับ

ทดลองใช้โปรแกรมคำนวณเงินสำหรับการเกษียณ

ในเว็บไซต์ของสถาบันการเงินหลายแห่งมีบริการจำลองแผนการลงทุนสำหรับการเกษียณ เพื่อให้รู้ว่า เราควรเตรียมเงินเท่าไรถึงจะพอใช้ยามเกษียณ และที่สำคัญทำให้รู้ว่าเราต้องออมเงินหรือลงทุนเดือนละเท่าไรเพื่อให้ได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้จะต้องเตรียมข้อมูลเบื้องต้นในเรื่องข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลด้านการเงิน

ตัวอย่าง ณ ปัจจุบันอายุ 50 ปี ต้องการเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี คาดการณ์อายุขัยอยู่ที่ 80 ปี ประมาณค่าใช้จ่ายหลังเกษียณอยู่ที่ 22,000 บาท อัตราเงินเฟ้อเฉลี่ย 2.5% ต่อปี ถ้าเงินออมที่มีอยู่แล้วตอนนี้ 1,000,000 บาท จะต้องเก็บเงินตั้งแต่อายุ 50 ปี เพิ่มขึ้นอีกเดือนละ 29,000 บาท จะทำให้มีเงิน ณ วันเกษียณที่อายุ 60 ปี ประมาณ 6,600,000 บาท ซึ่งจะเป็นจำนวนเงินที่เพียงพอสำหรับมาตรฐานการดำรงชีพไปจนถึงอายุ 80 ปี

เราสามารถใช้อัตราจริงของตัวเอง มาทดลองคำนวณได้เลยครับ และสำหรับ สมาชิก กบข. สามารถใช้โปรแกรมคำนวณเงินเกษียณได้ ที่เมนูแผนเกษียณของฉฉ ใน My GPF Application

มีเวลา 5 ปี ก่อนเกษียณ

ปรับการลงทุนให้มีความเสี่ยงน้อยลง

เนื่องจากระยะเวลาก่อนเกษียณมีน้อยลง หากการลงทุนปรับตัวลดลงจนขาดทุน คงไม่ดีแน่ ๆ และถ้าการลงทุนมีสัดส่วนตราสารทุนอยู่มากจะทำให้มีความผันผวนสำหรับแผนสมมูลตามอายุของ กบข. สำหรับผู้ที่มีอายุ 55 ปี กำหนดสัดส่วนตราสารทุน 18% ตราสารหนี้ 82%

โดยผู้ที่มีกองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF) ที่ครบกำหนดแล้ว แนะนำทยอยขายหน่วยลงทุนออกและสะสมกองทุนตราสารหนี้เพิ่มมากขึ้น และหากต้องการใช้สิทธิลดหย่อนภาษีต่อเนื่อง แนะนำลงทุนกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) ที่เป็นประเภทตราสารหนี้โดยกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพต้องลงทุนขั้นต่ำ 5,000 บาทต่อปี และลงทุนต่อเนื่อง 5 ปีนะครับ

จัดการเรื่องบ้านหรือที่อยู่อาศัย

สถานที่ที่จะอาศัยอยู่หลังเกษียณ ควรอยู่ไม่ไกลจากชุมชน และสถานพยาบาล อีกทั้งควรเตรียมความพร้อมให้ที่อยู่อาศัย มีความปลอดภัย และมีลักษณะเหมาะสมกับวัยสูงอายุ

เมื่อผู้เกษียณแล้วมีเงินเก็บไม่เพียงพอ บ้านก็เป็นอีกตัวช่วยหนึ่งซึ่งสามารถตัดสินใจขายบ้าน เพื่อมีเงินไปซื้อบ้านที่เล็กกลง หรือเช่าพาร์ตเมนต์จะเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายได้ และมีทางเลือกอื่นๆ เช่น ถ้าอยากอยู่บ้านหลังเดิมก็สามารถใช้บริการสินเชื่อ Reverse Mortgage โดยผู้กู้ยืมอาศัยอยู่ในบ้านได้เหมือนเดิมและมีเงินใช้รายเดือนอีกด้วย

ตรวจสอบกรมธรรม์ประกันชีวิตและประกันสุขภาพที่คุ้มครองหลังเกษียณ

โดยอาจพิจารณาการทำประกันสุขภาพเพิ่มเติมก่อนที่จะเจ็บป่วยและประกันสุขภาพที่ควรทำพ่วงไปกับประกันแบบตลอดชีพเนื่องจากจะให้ความคุ้มครองเราได้ในระยะยาวหลังเกษียณ

มีเวลา 1 ปี ก่อนเกษียณ


ประเมินกระแสเงินสดที่รายได้และรายจ่าย

หากพบว่าเงิน ณ วันเกษียณไม่เพียงพอสำหรับใช้ชีวิตยามเกษียณ แนะนำให้หาทางลดรายจ่าย เช่น การทำอาหารทานเอง ท่องเที่ยวน้อยลง และหาทางเพิ่มรายได้ เช่น ตัดสินใจทำงานต่อไป หาอาชีพใหม่ตามความถนัด หรือขายสินทรัพย์ต่างๆ

ปรับสัดส่วนการลงทุนหลังเกษียณ และทยอยถอนเงิน

เมื่อถึงเวลาต้องใช้เงิน ควรถอนเงินเป็นรายเดือน เพื่อนำมาใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น เพราะการเงินก้อนใหญ่ที่ยังไม่ได้นำออกมาใช้ ยังสามารถสร้างผลตอบแทนจากการลงทุนต่อไปได้ ทั้งนี้ เมื่ออายุมากกว่า 59 ปี แนะนำ ควรลงทุนตราสารทุน 10% มีตราสารหนี้ 90% และสัดส่วนการลงทุนนี้แนะนำสำหรับการลงทุนช่วงหลังเกษียณ

เช็คคลิสต์เหล่านี้เป็นสิ่งที่จะทำก่อนหรือทำหลังอย่างไร ไม่มีอะไรตายตัวนะครับ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความพร้อมของแต่ละบุคคล ทั้งนี้คนที่จะตัดสินใจทุกเรื่องเกี่ยวกับการเกษียณ ก็คือตัวเราเอง ดังนั้นก่อนตัดสินใจเรื่องใด ๆ เราควรพิจารณาอย่างรอบคอบหาข้อมูล และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจในเรื่องการเงินนะครับ

สำหรับสมาชิก กบข. หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อประกอบการตัดสินใจทางการเงิน สามารถนัดหมายศูนย์ข้อมูลการเงิน ได้ที่ **เมนู นัดหมาย บริการข้อมูลการเงิน** ใน My GPF Application 

ลงทุนให้เหมาะ... กับอายุตัวเอง

“ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง” คงเคยได้ยินกันมาบ้าง แล้วความเสี่ยงที่ว่าเป็นยังไง และคุณจะสามารถรับได้จะอยู่ในระดับไหน? คอลัมน์ลงทุนลงทุน.....จะมาหาคำตอบให้

ความเสี่ยงจากการลงทุน คือ อัตราผลตอบแทนที่ได้รับจริง อาจเปลี่ยนแปลงต่างไปจากผลตอบแทนที่ได้คาดหวังไว้ ซึ่งการลงทุนมีโอกาสที่มูลค่าเงินลงทุนจะลดลงเมื่อขายหรือไถ่ถอนการลงทุน ยกตัวอย่างให้เข้าใจกันมากขึ้น หากมีเงินอยู่ 100 บาทและนำไปลงทุน จะเกิดการคาดหวังว่าเงินที่ลงทุนไปนั้นเพิ่มขึ้นเป็น 130 บาท แต่เมื่อถึงเวลานำเงินลงทุนกลับคืนมา อาจได้กลับคืนมาไม่ครบ 100 บาท และคุณสามารถยอมรับเงินที่จะหายไปแค่ไหน

ความสามารถในการยอมรับความเสี่ยงจากการลงทุน สามารถแบ่งความเสี่ยงได้ตามช่วงอายุ ซึ่งแต่ละช่วงวัยจะมีความสามารถยอมรับความเสี่ยงได้แตกต่างกัน

อายุ 21 - 30 ปี

เป็นวัยที่เริ่มต้นทำงาน เป็นช่วงอายุที่รับความเสี่ยงได้มาก และเป็นวัยที่ได้เปรียบในการออมและการลงทุนมากที่สุด เพราะเป็นที่เพิ่งเริ่มต้นทำงาน ยังไม่มีภาระที่ต้องรับผิดชอบมากนัก มีเวลาและกำลังในการหารายได้อีกนาน จึงสามารถจัดสรรเงินไปลงทุนในตราสารที่มีความเสี่ยงสูงอย่างเช่น หุ้นได้ถึง 90% โดยหุ้นที่เลือกลงทุน ควรเป็นหุ้นที่มีปัจจัยพื้นฐานดี มีความมั่นคงทางการเงิน มีเงินปันผลที่น่าพอใจ และมีโอกาสเติบโตในอนาคต ส่วนอีก 10% ที่เหลือควรเก็บไว้ในรูปของเงินฝากและตราสารหนี้ต่าง ๆ เช่น พันธบัตรรัฐบาล หรือหุ้นกู้ที่มีความปลอดภัยของเงินต้นสูง และได้อัตราดอกเบี้ยที่แน่นอน

อายุ 31 - 40 ปี


เป็นวัยสร้างครอบครัวสามารถรับความเสี่ยงได้ปานกลาง ควรเน้นลงทุนที่สร้างความมั่นคงในขณะที่ยอมรับผลตอบแทนได้ในบางโอกาส มีภาระค่าใช้จ่ายสูง เช่น ช่วงที่กำลังสร้างครอบครัว แต่งาน ผ่อนบ้าน ผ่อนรถ ค่าเทอมลูก ฯลฯ เมื่อมีภาระที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ก็น้อยลง ผู้ที่อยู่ในวัยนี้จึงควรลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้นลงเหลือเพียง 50% ขณะเดียวกันก็เพิ่มสัดส่วนของเงินฝาก และตราสารหนี้ให้มากขึ้นเพื่อรักษาระดับความเสี่ยง

อายุ 41 - 50 ปี

เป็นช่วงที่ชีวิตมีหลักฐานมั่นคงที่สุด ฐานะเงินเดือนสูงขึ้น แม้จะยังมีภาระทางการเงินอยู่ แต่ก็ผ่อนคลายเป็นมาก หากเก็บออมและลงทุนอย่างมีวินัยมาตั้งแต่ต้น ช่วงนี้น่าจะเป็นช่วงที่ครอบครัวและฐานะทางการเงินดี มีความสมดุลที่สุดในทุกๆ ด้าน แต่อายุที่เริ่มมากขึ้น การลงทุนของคนวัยนี้ควรเน้นให้เงิน 70% ไปไว้ในที่ปลอดภัยอย่างเงินฝากและตราสารหนี้ ส่วนที่เหลืออีก 30% ให้แบ่งมาลงทุนในหุ้นระยะยาว เพื่อเพิ่มพูนเงินออมและเงินลงทุนให้มากขึ้น

อายุ 55 ปีขึ้นไป

วัยเกษียณกลุ่มผู้รับความเสี่ยงได้น้อย ควรระมัดระวังในการลงทุน คนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ได้ด้วยเงินสะสมของตนเอง แม้ค่าใช้จ่ายบางอย่างจะลดลง แต่ค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นตามวัยและสุขภาพ เงินออมเกือบทั้งหมดในชีวิตกว่า 90% จึงควรอยู่ในรูปของเงินฝากและตราสารหนี้ที่มีความเสี่ยงต่ำ แต่ยังสามารถลงทุนในหุ้นได้ 10% เพื่อหวังผลตอบแทนที่สูงขึ้น ถึงแม้จะผิดพลาดเกิดสูญเงินก้อนนี้ไป ก็จะไม่กระทบฐานะการเงินโดยรวมมากนัก

ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง แต่ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นอาจช่วยให้มีรายได้เสริมเข้ามา ตามที่วอร์เรน บัฟเฟตต์ ได้กล่าวเอาไว้ **“อย่าพึ่งพารายได้จากแหล่งเดียว จงลงทุนเพื่อสร้างรายได้สำรอง”** 



กบข. ร่วมเสวนาในหัวข้อ “บทบาทของกองทุนบำนาญในการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นผู้นำด้าน ESG”

นายวิทย์ รัตนกร เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) (ที่ 1 จากซ้าย) ร่วมเสวนาในหัวข้อ “บทบาทของกองทุนบำนาญในการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นผู้นำด้าน ESG” เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองในการนำปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (ESG) มาอยู่ในกระบวนการลงทุนของ กบข. ในงานสัมมนา The Retirement Plan Symposium ครั้งที่ 5 “Empowering Investment of Retirement Fund with ESG” เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2562 ที่ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

GPF FUN(d) FAIR 2019 (จ.ราชบุรี)

ผ่านไปเป็นที่เรียบร้อยสำหรับงาน GPF FUN(d) FAIR 2019 กบข. สัญจรพบสมาชิก ครั้งที่ 15 ซึ่งครั้งนี้ทีมงานได้ลงพื้นที่จังหวัดราชบุรี จัดสัมมนาความรู้ทางการเงินในหัวข้อ “เกษียณมั่นใจ ไปกับ กบข.” เจาะลึกความรู้การวางแผนการออมให้บรรลุเป้าหมายในวัยเกษียณ การเลือกแผนการลงทุนให้เหมาะสมกับตัวเอง และการบริหารจัดการหนี้ พร้อมแนะนำวิธีคำนวณยอดเงินที่เพียงพอในวัยเกษียณให้สมาชิกสามารถทดลองคำนวณด้วยตัวเองได้ง่าย ๆ ผ่านแอป กบข. My GPF โดยมี ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยร่วมเติมเต็มความรู้ในช่วง GPF Talk “Happy Money, Happy Retirement : เกษียณสุขเป็นจริงได้” นอกจากนี้ภายในงานสมาชิกยังได้พบกับกิจกรรมอีกมากมายไม่ว่าจะเป็น คลินิกเลือกแผนลงทุน บริการตรวจสอบสุขภาพการเงินกับผู้เชี่ยวชาญ และบูธกิจกรรมจากพันธมิตรสวัสดิการที่ชนชนวนมาพร้อมของรางวัลมากมายให้ร่วมสนุกกันอย่างเต็มที่



GPF Talk

“เกษียณสุขเป็นจริงได้”

โดย คุณชยุต ปริญาธนกุล

วิทยากรจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย



เช็คราคา บ้านพักวัยเก๋า

ถ้าเป็นเมื่อก่อนเวลาเราพูดถึง “บ้านพักคนชรา” ภาพสถานที่ที่พักของผู้สูงอายุไร้ที่พึ่งพึ่งคงลอยมาก็ดร่อนหัวใจ ทำให้รู้สึกหดหู่ท้อแท้ตั้งแต่ยังไม่ทันแก้ด้วยซ้ำ ยิ่งพลอยสะท้อนใจว่าเมื่อเราแก่ตัวแล้วไม่มีใครดูแลจะอยู่ต่อไปอย่างไร แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยน... โดยเฉพาะเวลานี้ประเทศไทยกำลังใกล้เข้าสู่สังคมสูงวัย บ้านพักคนชรา กลับกลายเป็นเรื่องธรรมดาที่ถูกพูดถึงด้วยคำเรียกสมัยใหม่ว่า ‘Nursing Home’ ซึ่งคอลัมน์นี้ขอยกให้เป็น “บ้านพักวัยเก๋า” สำหรับคนวัยเกษียณ ยิ่งถ้าใครเกษียณแบบโสด ๆ หรือ ไม่มีลูกหลานแล้วล่ะก็คงต้องรีบวางแผนเพื่อตัวเองเอาไว้ก่อนล่วงหน้า แถมเดี๋ยวนี้ยังสามารถเลือกระดับความสะดวกสบายได้ตามไลฟ์สไตล์ความชอบอีกด้วย

แต่ว่า...เราต้องเตรียมเงินไว้เท่าไรกันนะ? ถ้านี่คือทางเลือกที่คิดไว้!

หากต้องอยู่บ้านพักวัยเก๋า 10 ปี จะต้องเตรียมเงินใช้เท่าไร ?

ยกตัวอย่าง...จากราคาต่ำที่สุดและสูงที่สุด เช่น หากคุณเลือกไลฟ์สไตล์แบบพอเพียง คุณอาจเลือก บ้านพักบางแค ซึ่งมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ที่ 1,500 บาท เท่ากับว่าในระยะเวลา 10 ปี คุณต้องเตรียมเงินไว้ราว ๆ 180,000 บาท แต่หากคุณเลือกไลฟ์สไตล์แบบอยู่สบาย อย่าง รพ. ชิววาทรานสิชั่นัลแคร์ ในระยะเวลา 10 ปี คุณอาจต้องเตรียมเงินไว้ถึง 12 ล้านบาทเลยทีเดียว ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเพียงค่าห้องรายเดือน ยังไม่รวมค่าใช้จ่าย ค่ากิน ค่ารักษา และอื่นๆ แหมกว่าจะถึงวันนี้เราอาจต้องมองถึงอัตราเงินเฟ้อเพื่อใช้ในการคำนวณค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมอีกด้วย

ไลฟ์สไตล์	สถานที่	ราคาเริ่มต้น (บาท/เดือน)
พอเพียง (1,500-10,000 บาท/เดือน)	บ้านบางแค (แบบหอพัก)	1,500
	รตนาญา เนอร์สซิงโฮม	9,000
	บ้านสบาย เนอร์สซิงโฮม	9,900
	บ้านอบอุ่น เนอร์สซิงโฮม	10,000
	ปณิทยา เนอร์สซิงโฮม	12,000
พออยู่ได้ (12,000-30,000 บาท/เดือน)	โกลเด็นไลฟ์ เนอร์สซิงโฮม	16,000
	นวิชนม์ เนอร์สซิงโฮม	16,000
	sw. ผู้สูงอายุ กล้วยน้ำไท 2	30,000
	Elderly club nursing home	50,000
อยู่สบาย (50,000-100,000 บาท/เดือน)	Ditsara nursing home (VIP)	65,000
	sw. เปาโล	100,000
	sw. ชิววาทรานสิชั่นัลแคร์*	100,000+

*ในเครือ sw.กรุงเทพฯ

ข้อมูลการติดต่อ

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพฯ ๔
02 413 1141

ศูนย์รตนาญาเนอร์สซิงโฮม จ.สุพรรณบุรี
035 528 282

บ้านสบาย เนอร์สซิงโฮม จ.ปทุมธานี
098 825 9038

ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ บ้านอบอุ่น-เนอร์สซิงโฮม กรุงเทพฯ ๔
085 162 5331

ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ปณิทยา เนอร์สซิงโฮม กรุงเทพฯ ๔
02 641 8015

โกลเด็นไลฟ์ เนอร์สซิงโฮม กรุงเทพฯ ๔
086 364 8372


ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ นวิชนม์เนอร์สซิงแคร์
086 389 2428

โรงพยาบาลผู้สูงอายุกล้วยน้ำไท 2
084 567 1114

เอลเดอร์ลี คลับ เนอร์สซิงโฮม
087 589 0234

ดิษริธาเนอร์สซิงโฮม
084 360 1983

โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน
02 271 7000 ต่อ 40498

โรงพยาบาลชิววาทรานสิชั่นัลแคร์ (ในเครือ sw. กรุงเทพฯ)
02 310 3993 หรือ 1719 

ที่มา : ข้อมูลจากเว็บไซต์สถานพยาบาลและศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ณ วันที่ 18 ก.ค. 2562

(ราคาประเมินเป็นราคาเริ่มต้นเท่านั้น รายละเอียดต้องติดต่อโดยตรงอีกครั้ง)

CHECK NOW

เคล็ดเสริมสุขภาพให้ปังปัง

ไม่ว่ายุคไหน คำว่า “อโรคา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ก็ไม่เคยเป็นคำพูดที่ล้าสมัยเลยสักที เพราะความสุขที่เรียกว่า “สุขภาพ” คือสุดยอดปรารถนาของทุกคน หลายคนจึงพยายามดูแลตัวเองเป็นอย่างดีเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข คอลัมน์ Check Now เดือนนี้ ได้รวบรวมเคล็ดความเชื่อเกี่ยวกับเครื่องรางหรือสิ่งของที่ช่วยส่งเสริมเรื่องสุขภาพมาฝากให้อ่านกันแบบเพลิน ๆ โดยเฉพาะใครที่รู้สึกว่าร่างกายป่วยอยู่บ่อย ๆ หรือสุขภาพไม่ค่อยดี อาจลองนำความเชื่อนี้ไปใช้เพิ่มพลังบวกให้กับตัวเองตามความเชื่อที่ว่า เครื่องรางบางอย่างมีพลังมงคลช่วยส่งเสริมโชคลาภด้านสุขภาพ ทำให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย และสร้างความสดใส่ กระปรี้กระเปร่าได้...

อาเกต Agate



อาเกต หรือ โมรา “หินแห่งความสมดุล” ในสมัยโบราณคนอียิปต์เชื่อว่าจะช่วยคุ้มครองภัยอันตรายให้แก่ผู้ที่เป็นเจ้าของ เป็นตัวแทนความอุดมสมบูรณ์ เสริมสร้างพลังความเชื่อมั่น ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค บำบัดรักษาอาการนอนไม่หลับ และถ้านำมาวางไว้บนหัวเตียงเชื่อว่าสามารถช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศได้อีกด้วย

น้ำเต้า



น้ำเต้าเสริมสุขภาพ เป็นสัญลักษณ์อันทรงพลังของความมีอายุยืนขวัญยืน เป็นตัวแทนของสุขภาพความโชคดี เพื่อเสริมสร้างโชคลาภด้านสุขภาพให้น้ำเต้าไปประดับในห้องนั่งเล่นในตำแหน่งระดับสายตา เช่น ตู้หนังสือ หรือประดับไว้ในตู้โชว์ ก็จะช่วยเสริมสร้างสิริมงคล ความสมบูรณ์แข็งแรง อายุยืนขวัญยืนให้แก่สมาชิกในบ้าน หากบ้านใดที่มีผู้ป่วยให้น้ำเต้าไปแขวนไว้บนหัวเตียงของผู้ป่วย จะทำให้อาการป่วยค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ

ถุงเครื่องราง



ถุงเครื่องราง จากศาลเจ้าเมจิ โตเกียว ศาลเจ้าที่เก่าแก่และมีความศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้คนต่างนิยมเดินทางไปขอพรกันอย่างคับคั่งตลอดปี ความพิเศษของเครื่องรางชิ้นนี้ คือความเชื่อที่ว่าจะลดบันดาลให้เกิดความโชคดี มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน โดยจุดเด่นของ เครื่องรางชิ้นนี้จะมีตัววิหารของศาลเจ้าเมจิแปะอยู่ด้านหน้า บุด้วยผ้าที่เป็นลวดลายเอกลักษณ์ของศาลเจ้าเมจิ

แปดเซียน



เป็นสัญลักษณ์ของความอายุยืนขวัญยืน เชื่อกันว่าการตั้งแปดเซียนไว้ในบ้านจะนำสุขภาพที่ดี สุขและโชคลาภมาให้กับครอบครัว ควรตั้งรูปปั้นหรือแขวนภาพวาดแปดเซียนไว้ในห้องนั่งเล่น จะส่งผลดีต่อครอบครัว

ภาพม้า 8 ตัว



เป็นสิ่งของมงคลที่พบเห็นได้ในหลาย ๆ บ้าน คนจีนจึงนำเอาม้าซึ่งเป็นสัตว์ที่มีความกระฉับกระเฉงว่องไว แข็งแรงทรงพลัง มาเป็นตัวแทนของพลังทางสูงสุด แสดงถึงความเข้มแข็ง โดยเฉพาะในเรื่องของการค้าขายให้ได้ว่าปรี่น รวดเร็ว ฉับไว หรือ ช่วยเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์

นกกระเรียน



เป็นนกแห่งความอมตะและเป็นสัญลักษณ์ของความมีอายุยืน สุขและการเดินทางโดยสวัสดิภาพ เชื่อกันว่าหากตั้งนกกระเรียนไว้ในบ้านหรือในสวนจะนำความสุขมาให้ ถ้าตั้งทางทิศตะวันออกจะทำให้สุขภาพดีโดยเฉพาะกับลูกชาย ถ้าตั้งทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือจะทำให้หัวหน้าครอบครัวมีสุขภาพดี

อย่างไรก็ตาม นี่เป็นความเชื่อที่มาจากโบราณและเป็นความเชื่อส่วนบุคคล อย่าลืมว่าการดูแลสุขภาพให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เราต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย และออกกำลังกายเป็นประจำ และที่สำคัญการมีสุขภาพดีไม่ใช่หมายถึงแค่การดูแลสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ต้องดูแลไปถึงสุขภาพใจด้วยนะจ๊ะ





กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ