



กองทุน สำรองเลี้ยงชีพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 72

มกราคม - มีนาคม 2565

- ✓ 8 ความเชื่อที่คนมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ
- ✓ กองทุนที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์เงินเดือน
- ✓ ภาวะน้ำคั่งในสมอง ต้องรีบรักษา

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ซึ่งจดทะเบียนแล้ว

รางวัลผลงานชนะเลิศระดับประเทศ

โล่พระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
รางวัลชนะเลิศกองทุนสำรองเลี้ยงชีพดีเด่น
จัดโดยสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (ส.ก.ส.)



ปี 2563

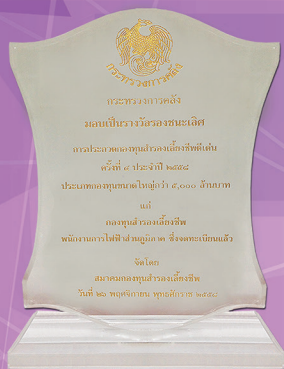
ปี 2562

ปี 2561

ปี 2560

ปี 2557

ปี 2555



ปี 2558

โล่จากกระทรวงการคลัง
รางวัลรองชนะเลิศกองทุนสำรองเลี้ยงชีพดีเด่น
จัดโดยสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (ส.ก.ส.)

และได้รับรางวัล Popular Vote
จากสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (ส.ก.ส.)



ปี 2562



ปี 2561

รางวัลผลงานชนะเลิศระดับเอเชีย



BEST PENSION PLAN SPONSOR

ปี 2563



BEST MEMBER COMMUNICATIONS

ปี 2563



Asia Asset Management
The Journal of Investments & Pensions



ปี 2562



ปี 2557



ปี 2555

สารบัญ

	หน้า
บรรณาธิการแถลง	2
8 ความเชื่อที่คนมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ (The 8 Myths of Retirement Planning)	3
กองทุนที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์เงินเดือน	7
ภาวะน้ำคั่งในสมอง ต้องรีบรักษา	11
รอบรู้แล้วสมาคม	12

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

1. นายวิทย์ รัตนกร
2. นายสนั่น สุขสว่าง
3. นายสุเมธ อังคะศิริกุล
4. น.ส.วิลาวัลย์ สุวรรณะโสภณ
5. นายมโนชัย สุตจิตร
6. นายเชิดศักดิ์ สกุลทวีวัฒน์

บรรณาธิการ

นายทำนอง ดาศรี

กองบรรณาธิการ

1. นายอาคม ไม้ดัดจันทร์
2. นายสมศักดิ์ หมีน้อยภัย
3. นายกิตติชัย ไสสะอาด
4. นายสุรัชย์ สิริปรีดา
5. นายธนะ บำรุงแสง
6. นายรุ่งเกียรติ รัตนบานชื่น

คณะผู้จัดทำ

1. นางราตรี จารุนากุล
2. นางสาวสุมิตา ภมรบุตร
3. นางสาวนันทนันท์ เทียนทอง

จัดทำโดย สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

อาคารเอกเอเรีย ห้อง 5บี2 ชั้น 5 เลขที่ 5/15 ซอยบุนผาบุรี แขวงช่องนนทรี

เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 02-294-7430-2, 095-527-4296 โทรสาร 02-294-7430 E-mail : office@aop.or.th

www.aop.or.th

A portrait of a middle-aged man with glasses, smiling. He is wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a light-colored tie. A small, circular, red and white pin is visible on his left lapel. The background is a plain, light-colored wall.

วารสารฉบับนี้เป็นฉบับประจำไตรมาสแรกของปี 2565 ซึ่งเป็นช่วงที่เศรษฐกิจทั่วโลกยังเผชิญกับฤทธิ์ของโควิด และเพิ่มเติมจากการรุกรานของรัสเซียต่อยูเครน ที่ส่งผลให้ราคาพลังงานและอาหารเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ซึ่งจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง ทำให้เศรษฐกิจที่เริ่มฟื้นตัวจากโควิดที่บรรเทาลงต้องหยุดชะงัก และอาจถึงขั้นเกิดภาวะเศรษฐกิจถดถอยได้ ซึ่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ธนาคารโลกและกองทุนการเงินระหว่างประเทศได้ปรับลดตัวเลขการขยายตัวของเศรษฐกิจโลกปี 2565 นี้จากร้อยละ 6.1 เหลือเพียงร้อยละ 3.6 เท่านั้น และการที่ราคาสินค้าสูงขึ้นได้ทำให้อัตราเงินเฟ้อสหรัฐอเมริกामื่อเดือนมีนาคม 2565 เงินเฟ้อของสหรัฐสูงขึ้นถึงร้อยละ 8.5 40 ปี (จากปี 2524) จึงคาดกันว่า ดอกเบี้ยของสหรัฐจะขึ้นอีกหลายรอบ

อย่างไรก็ตาม ไตรมาสแรกปีนี้เศรษฐกิจไทยที่เปราะบางก็ยิ่งขยายตัว โดยธนาคารแห่งประเทศไทยได้รายงานว่า “ในไตรมาสที่ 1 ปี 2565 เศรษฐกิจไทยปรับตัวดีขึ้นจากไตรมาสก่อน ตามมูลค่าการส่งออกสินค้าที่ปรับเพิ่มขึ้นเนื่องจากอุปสงค์ประเทศคู่ค้าปรับตัวขึ้น ด้านจำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติปรับเพิ่มขึ้นหลังมีการผ่อนคลายมาตรการจำกัดการเดินทางระหว่างประเทศ นอกจากนี้ เครื่องจักรการบริโภคและการลงทุนของภาคเอกชนยังปรับเพิ่มขึ้น แม้จะชะลอลงบ้างจากการระบาดของ COVID-19 สายพันธุ์ Omicron และต้นทุนการผลิตและค่าครองชีพที่สูงขึ้น สำหรับการใช้จ่ายภาครัฐที่ไม่รวมเงินโอนขยายตัวเมื่อเทียบกับระยะเดียวกันปีก่อนจากรายจ่ายลงทุน ด้านเสถียรภาพเศรษฐกิจ อัตราเงินเฟ้อทั่วไปเพิ่มขึ้นมากตามราคาพลังงานและราคาอาหารสด เช่นเดียวกับอัตราเงินเฟ้อพื้นฐานที่เพิ่มขึ้นจากราคาอาหารสำเร็จรูป ด้านตลาดแรงงานปรับตัวขึ้นบ้าง แต่โดยรวมยังเปราะบาง ขณะที่ตลาดบัญชีเดินสะพัดขาดดุลใกล้เคียงกับไตรมาสก่อน”

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านปลอดภัยจากโควิดและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นตลอดปีใหม่ 2565 นะครับ

2. สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

8 ความเชื่อที่คนมักเข้าใจผิด

เกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ

(The 8 Myths of Retirement Planning)

ณาศิส ประเสริฐสกุล

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท กิพย กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน)

ถ้าเราเริ่มจากหลักคิดที่ว่า การเตรียมตัวสำหรับการใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนจำเป็นต้องทำ เพื่อระดับการใช้ชีวิตของคุณให้ใกล้เคียงกับที่มีอยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุด เพราะสิ่งที่คุณควรจะเป็นคือไม่ควรมียุคนุชนใดที่มีชีวิตแย่งแบบหน้ามือเป็นหลังมือเพียงเพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว ตรงกันข้ามช่วงชีวิตในวัยเกษียณควรเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดของทุกคน และเป็นช่วงเวลาที่เรานำความมั่งคั่งที่เก็บเกี่ยวมาทั้งชีวิตที่ผ่านการทำงานอย่างหนัก มาใช้สร้างความสุขให้ตัวเองไม่ใช่หรือ ในทางตรงกันข้ามหากเราไม่สามารถสะสมความมั่งคั่งจนเพียงพอที่จะทำให้ได้อย่างน้อย ๆ แคร่ระดับการใช้ชีวิตของคุณให้ใกล้เคียงกับที่มีอยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุดได้ หรือไม่สามารถพึ่งพาตัวเองได้หลังเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว อาจถือได้ว่าเป็นผลลัพธ์ที่สะท้อนว่าคน ๆ นั้นล้มเหลวในการบริหารจัดการตัวเองอย่างชัดเจน โดยที่ไม่ต้องให้ใครมาวิจารณ์ หรือประเมินผลให้

ดังนั้นการวางแผนเกษียณจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการวิเคราะห์ความต้องการและรายได้ในอนาคตอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงยังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่มองโลกในแง่ดีเกินไปว่าการวางแผนหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญอะไร และสามารถบริหารจัดการได้ง่าย หรือที่ฝรั่งเรียกว่าการมองผ่านแว่นตาสีกุหลาบ (Rose-Colored Glasses)

ต่อไปนี้เป็นเรื่องเข้าใจผิดที่พบบ่อยที่สุด เกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ

ความเชื่อผิดๆ ที่ 1 : คุณไม่จำเป็นต้องมีเงินในช่วงเกษียณมากเท่าที่มีในตอนนี

ความเชื่อนี้อาจไม่จริงเสมอไป และเราไม่ควรประมาทนะครับ เพราะด้วยกฎทั่วไป หรือ The General Rule of Thumb บอกว่าในวัยเกษียณคุณจะต้องมีความต้องการใช้เงินราว 70% ของรายได้ก่อนเกษียณ หรือ Pre-Retirement Income เพื่อที่จะสามารถรักษาสไตล์ชีวิต หรือระดับการใช้ชีวิตของคุณให้ใกล้เคียงกับที่คุณมีอยู่ในปัจจุบัน เพราะในความเป็นจริงมีคนจำนวนมาก ที่ยังคงมีความประสงค์ที่จะดำเนินชีวิตหลังเกษียณด้วยไลฟ์สไตล์แบบเดียวกับในปัจจุบัน เพราะแม้ว่าคุณอาจจะไม่ได้ทำงานประจำแล้วหลังเกษียณอายุ แต่คุณยังมีชีวิตที่ควรจะมีสุขมากกว่าตอนที่ยังทำงานอยู่ และต้องไม่ลืมว่าคุณจะมีเวลาว่างมากขึ้นสำหรับการท่องเที่ยว กิจกรรมยามว่าง งานอดิเรก และสิ่งอื่น ๆ ที่คุณอาจต้องการทำในช่วงเกษียณอายุ ซึ่งทั้งหมดอาจเป็นสิ่งที่คุณแทบไม่เคยได้ทำในวัยทำงาน และต้องใช้เงินทั้งนั้นถ้าคุณต้องทำ

นอกจากนี้ จงจำไว้เลยว่าค่ารักษาพยาบาลของคนในวัยเกษียณจะเพิ่มขึ้นในอัตราที่เร็วกว่าที่ควรจะเป็น ในช่วงก่อนเกษียณอายุ และที่สำคัญคุณจะไม่ได้รับการดูแลในด้านนี้จากที่ทำงานของคุณอีกแล้ว ยกเว้นผู้ที่เคยทำงานในองค์กรที่ระบุงการดูแลการรักษายาบาลหลังเกษียณไว้เช่น ราชการ และหน่วยงานของรัฐ เป็นต้น

ดังนั้นชีวิตในวัยเกษียณจำเป็นต้องใช้เงินนะครับ เพราะคงเป็นเรื่องที่แปลกพิลึกหากเพียงแค่อายุคุณเปลี่ยนจาก 60 ปี เป็น 60 ปีกับ 1 วัน แล้วคุณต้องทำตัวให้จนลงทันที

ความเชื่อผิดๆ ที่ 2 : เราเหลือระยะเวลาหลังเกษียณไม่นาน

ในความเป็นจริงจะพบว่าในปัจจุบันคนในวัย 50 และ 60 ปีมักมีสุขภาพดีกว่าคนรุ่นก่อน และหากปัจจุบันคุณอายุ 65 ปี หมายความว่าระยะเวลาที่เหลือ หรือ Life Expectancy ของคุณอาจจะอยู่ที่ประมาณ 21 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงเวลานานอย่างมีนัยสำคัญที่จำเป็นต้องมีการวางแผนการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะเรื่องเงินเท่านั้น เพราะเอาเข้าจริง ๆ คุณอาจอยู่ได้นานกว่าที่คุณคิด โดยที่ในทางสถิติที่เป็นมาตรฐานสากล พบว่าถ้าเรามีระยะเวลาที่เหลือ หรือ Life Expectancy ที่ 21 ปีหมายความว่าเรามีโอกาส 50% ที่จะเสียชีวิตภายในปีที่ 21 และมีโอกาส 50% ที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่านั้น

ขณะที่ในปัจจุบันจากสถิติของรัฐบาลในปี 2563 พบว่าในประเทศไทย ผู้หญิงมีอายุเฉลี่ย 80.4 ปี ผู้ชายมีอายุเฉลี่ย 73.2 ปี และอีก 10 ปีหลังจากนั้น คือในปี 2583 อายุเฉลี่ยทั้งเพศหญิงและชายอาจจะเพิ่มขึ้นเป็น 83.2 ปี และ 76.8 ปี หมายความว่าผู้หญิงจะยังคงมีชีวิตหลังเกษียณโดยเฉลี่ยราว 23 ปี และผู้ชายจะยังคงมีชีวิตหลังเกษียณโดยเฉลี่ยราว 17 ปี ซึ่งถือว่าไม่น้อยนะครับ โดยเฉพาะถ้าเราไม่เตรียมความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในช่วงเวลานี้ ที่เราจะอายุมาก และไม่มีรายได้ประจำแล้ว แค่นี้ก็เหนื่อยแล้วครับ

ความเชื่อผิดๆ ที่ 3 : การวางแผนสำหรับการเกษียณอายุ ค่อยไปทำสองสามปีก่อนวันเกษียณอายุก็ได้

ความเชื่อแบบนี้เป็นเรื่องที่เสี่ยงมาก เพราะตามหลักการลงทุนแล้วเวลาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เนื่องจากเวลาเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังที่สุดในการสะสมความมั่งคั่ง ตามหลักการมูลค่าเงินตามเวลา หรือ Time Value of Money บนแนวคิดที่บอกว่าเงินนั้นมีมูลค่าตามเวลา โดยที่ผลตอบแทนจากการลงทุนที่เป็นจำนวนเงินเท่ากันในวันนี้ จะมีค่ามากกว่าเงินที่มาจากผลตอบแทนที่เท่ากันที่จะได้ในอนาคต ดังนั้นยิ่งคุณเริ่มสะสมสินทรัพย์และวางแผนสำหรับปีเกษียณได้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น นอกจากนี้จะทำให้คุณสามารถที่จะมีความยืดหยุ่นในการจัดสรรเงินออมในแต่ละปีให้น้อยลง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันได้

นอกจากนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทางการเงินที่หลากหลาย คุณจำเป็นต้องมีแผนการออมและการลงทุนที่ใช้ได้จริง ซึ่งไม่เพียงแต่จะต้องเหมาะสมสำหรับวัยเกษียณของคุณเท่านั้น แต่ยังสอดคล้องกับภาระหน้าที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ค่าเล่าเรียนลูก ค่าใช้จ่ายสำหรับการแต่งงานของลูก หรือค่ารักษาพยาบาลพ่อแม่ เรื่องพวกนี้จะยังคงเป็นภาระของคุณอยู่ในฐานะพ่อแม่ หรือลูกที่คุณไม่สามารถเกษียณได้โดยตำแหน่ง

ดังนั้นตามหลักการของการวางแผนทางการเงิน คุณควรเริ่มวางแผน และกำหนดเป้าหมายเฉพาะ สำหรับความเป็นอิสระทางการเงินของคุณสำหรับวัยเกษียณล่วงหน้าอย่างน้อย 25 ปี หรือตั้งแต่คุณมีอายุ 30-35 ปี

ความเชื่อผิดๆ ที่ 4 : อันจะใช้เงินบำนาญบำนาญเป็นรายได้หลังเกษียณ และไม่จำเป็นต้องออมเพิ่ม

ความจริงก็คือหากไม่มีการวางแผนล่วงหน้า จะเป็นการยากที่จะบอกได้ว่าเงินบำนาญของคุณ รวมกับประกันสังคม และสวัสดิการอื่นๆ จากภาครัฐ จะทำให้คุณบรรลุวัตถุประสงค์ทางการเงินของคุณได้หรือไม่

ทั้งนี้ต้องยอมรับก่อนว่าประเทศไทยไม่ใช่ประเทศที่เป็นรัฐสวัสดิการ เหมือนในหลายๆ ประเทศฝั่งตะวันตก ซึ่งเหตุผลหนึ่งที่ชัดเจนอยู่แล้ว คือประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่ประชาชนเสียภาษีในอัตราที่ต่ำ และไม่ครอบคลุม ประกอบกับปัญหาเรื่องประสิทธิภาพในการนำเงินภาษีไปใช้ประโยชน์ที่ต่ำ ดังนั้นความสามารถใน

การทำให้ประชาชนมีสวัสดิการที่ดี และเพียงพอหลังเกษียณจากรัฐบาล จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ และไม่มีแนวโน้มจะเป็นไปได้ด้วย

ดังนั้นสิ่งที่พอจะคาดหวังได้บ้างก็คงเหลือแค่ความมั่นคงที่คุณสะสมไว้ผ่านแผนการสำรองเลี้ยงชีพที่มีกับที่ทำงานของคุณ

ซึ่งหากคุณอยู่ที่ยังคงใช้แผนแบบกำหนดประโยชน์ทดแทน (Defined Benefit หรือ DB) ผลประโยชน์หลังเกษียณของคุณจะเป็นเงินบำนาญ หรือรายได้ต่อเดือน โดยพิจารณาจากเปอร์เซ็นต์ของเงินเดือนของคุณในช่วงสองสามปีที่ผ่านมาของการจ้างงานในบริษัท และจำนวนปีที่คุณทำงานที่นั่น ขณะที่อีกรูปแบบจะเป็นแผนแบบกำหนดเงินสมทบ (Defined Contribution หรือ DC) โดยที่ผลประโยชน์หลังเกษียณของคุณจะเป็นบำนาญเป็นเงินก้อน เท่ากับส่วนที่ตนเองสมทบบวกส่วนที่นายจ้างสมทบ และดอกผลจากการลงทุน

อย่างไรก็ตามปัญหาที่พบบ่อยคือพนักงานส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับนายจ้างคนเดียวยาวนาน ทำให้ไม่สามารถสะสมผลประโยชน์ที่ได้รับได้มากเท่าที่ควรจะเป็น

ดังนั้นการตัดสินใจลงทุนอย่างเหมาะสมจะมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับคุณ หากคุณต้องการใช้ชีวิตในแบบที่คุณต้องการในช่วงวัยเกษียณ

ความเชื่อผิดๆ ที่ 5 : ทรัพย์สินทั้งหมดของฉันอยู่ในสินทรัพย์ที่ปลอดภัย และไม่จำเป็นต้องติดตามอย่างใกล้ชิด

ความจริงก็คือไม่มีสินทรัพย์ลงทุนใดในโลกใบนี้ที่ปลอดภัย 100% และทุกการลงทุนล้วนมีความเสี่ยง ดังนั้นการลงทุนทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นอะไร จำเป็นต้องมีการติดตาม หรือ Monitor เพราะไม่ว่าคุณลงทุนในหุ้นที่มีความผันผวนสูง แต่มีโอกาสสร้างผลตอบแทนในระยะยาวที่สูงกว่า หรือการลงทุนตราสารหนี้ที่มีความผันผวนต่ำกว่า และให้ผลตอบแทนที่ต่ำกว่าด้วยนั้นเป็นเพียงการตั้งสมมติฐานจากข้อมูล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต และเป็นค่าสถิติในระยะยาวเท่านั้น

เพราะเมื่อถึงเวลาที่คุณตระหนักว่าจำเป็นต้องทำการปรับเปลี่ยนครั้งใหญ่ ก็อาจจะสายเกินไปแล้วก็ได้

ความเชื่อผิดๆ ที่ 6 : ใช้บ้านมาสร้างรายได้หลักก็พอได้

ความเชื่อของการซื้อที่อยู่อาศัยมา เพื่อหวังที่จะปล่อยให้เช่า โดยหวังที่จะเป็น Passive Income ในอนาคต หรือแม้กระทั่งว่าสามารถเอาที่อยู่อาศัยมาขายเพื่อนำเงินมาใช้เพื่อต้องการได้ ความเชื่อแบบนี้เป็นความเชื่อที่นิยมกันมากในหมู่คนไทย แต่ความเชื่อแบบนี้มีปัญหาмаากนะครับ และอันตรายด้วย

โดยเฉพาะการซื้อที่อยู่อาศัยมา เพื่อหวังที่จะปล่อยให้เช่า โดยหวังที่จะเป็น Passive Income ในอนาคต เรื่องนี้มี 2 ประเด็นที่น่าสนใจ เรื่องแรกคือคำว่า Passive Income ความหมายมันชัดเจนในตัวมันเองอยู่แล้ว ว่าต้องเป็นรายได้ที่ค่อนข้างแน่นอน และคาดการณ์ได้ คำถามคือรายได้จากค่าเช่าแน่นอนไหม คำตอบคือไม่แน่นอนหรอกครับ เพราะขึ้นอยู่กับว่าจะมีคนมาเช่าตลอดไปหรือเปล่า และคนที่มาเช่าเขาจริง ๆ แล้ว มันใจได้อย่างไรว่า จะมีความสามารถในการจ่ายค่าเช่าตลอดไป

เรื่องที่ 2 คือผลตอบแทนที่ได้จากค่าเช่ามันสอดคล้องกับความเสี่ยงหรือเปล่า ในประเทศไทยอัตราค่าเช่าส่วนใหญ่ เมื่อเทียบเป็นผลตอบแทนจะอยู่ราว 7-10% มองผ่าน ๆ ก็ดูว่าน่าสนใจนะครับ แต่เอาเข้าจริง ๆ ไม่เป็นแบบนั้นนะครับ เพราะถ้าซื้อมาแล้วไม่มีคนเช่าอัตราผลตอบแทนคือ 0% และต่อให้มีคนเช่า แต่ถ้าที่อยู่อาศัยที่เราซื้อ มา เป็นการซื้อผ่านการกู้ ลองไปคำนวณดูเถอะครับ เมื่อรวมต้นทุนดอกเบี้ย และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ทั้งค่าดูแลรักษา ค่าภาษี และค่าธรรมเนียมต่าง ๆ เข้าไปแล้ว บางทีผลตอบแทนอาจต่ำกว่าตราสารหนี้ที่มี Credit Rating ดีด้วยซ้ำ แต่ความเสี่ยงสูงกว่ากันมาก

ขณะที่การขายที่อยู่อาศัยที่มีอยู่ ก็ไม่น่าที่จะช่วยให้คุณรักษาไลฟ์สไตล์ หรือระดับการใช้ชีวิตของคุณให้ใกล้เคียงกับที่คุณมีอยู่ในปัจจุบันไว้ได้ เพราะแน่นอนว่าการขายบ้านจะทำให้คุณได้เงินก้อนสุดท้ายมาก่อนหนึ่ง แต่การที่คุณไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตัวเอง จะตามมาด้วยต้นทุนการใช้ชีวิตที่เพิ่มขึ้นอีกหลายอย่างหลังเกษียณของคุณ

ขณะที่ในแง่ของมูลค่า ชัดเจนว่าในบางพื้นที่ของประเทศ เราได้เห็นการลดลงของราคาบ้านในช่วงเวลาต่างๆ อย่างชัดเจน และราคาที่อยู่อาศัย หรือที่ดินในประเทศไทยไม่ได้ปรับตัวขึ้นทุกพื้นที่ บางพื้นที่ราคาไม่เคยปรับขึ้นเลยในช่วง 10-20 ปี รวมทั้งที่อยู่อาศัยหรือที่ดินในประเทศไทย ในความเป็นจริงจัดเป็นสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่องต่ำมาก

ความเชื่อผิดๆ ที่ 7 : ถ้าจำเป็น ครอบครัว (พ่อแม่พี่น้อง) ของฉันสามารถช่วยเหลือฉันได้เสมอ

หลายคนใช้สิ่งนี้เป็นข้ออ้างในการวางแผนเกษียณอายุล่าช้า แต่ในความเป็นจริง ไม่มีใครอยากพึ่งพาสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือทางการเงินอีกหลังเกษียณ และถ้าให้เลือกได้ทุกคนต้องการอิสรภาพทางการเงินที่แท้จริง และไม่ต้องการรู้สึกราวกับว่าเป็นภาระของครอบครัว ซึ่งเอาเข้าจริง ๆ คือทั้งก่อนและหลังเกษียณนั้นแหละ

ดังนั้นอย่าเอาเรื่องฐานะของครอบครัว หรือพ่อแม่มาเป็นข้ออ้างของการไม่วางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณ เพราะการไม่สามารถพึ่งพาตัวเองได้หลังเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว เป็นผลลัพธ์ที่สะท้อนความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน

ความเชื่อผิดๆ ที่ 8 : เงินคือกุสัลในการวางแผนเกษียณอายุ

แน่นอนว่าเงินมีความสำคัญ แต่การเลือกไลฟ์สไตล์ หรือระดับการใช้ชีวิตหลังเกษียณเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อการวางแผนการเกษียณของคุณ เพราะเลือกไลฟ์สไตล์ หรือระดับการใช้ชีวิตหลังเกษียณที่เหมาะสม และพอเหมาะพอควร อาจทำให้ความต้องการสะสมความมั่งคั่ง ที่ต้องสร้างขึ้นในช่วงวัยทำงานก่อนเกษียณ เพื่อให้มีอิสรภาพทางการเงินที่แท้จริงหลังเกษียณอาจน้อยลงมาก ๆ ก็ได้ และจะทำให้การใช้ชีวิตของคุณทั้งก่อน และหลังเกษียณมีความสุขมากขึ้น

กองทุนที่ดีที่สุด สำหรับมนุษย์เงินเดือน

ซินแสสรก ทุกข์ยามเดิม
Investment Planner

มนุษย์เงินเดือนอย่างพวกเราหลายคนอาจไม่เคยรู้ว่า พวกเรามีสิทธิประโยชน์มากกว่าคนทำงานในอาชีพอื่น ๆ (เกษตรกร อาชีพอิสระ ค้าขาย เป็นต้น) สิทธินี้ได้เฉพาะผู้ทำงานประจำเท่านั้น เป็นสวัสดิการที่ช่วยให้พวกเรามีเงินก้อนยามเกษียณ สร้างวินัยการออม และสามารถลดหย่อนภาษีได้อีกด้วย สิทธินี้เกิดขึ้นในนาม “กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund : PVD)” แต่ก็ไม่ใช่ว่าทุกบริษัทจะมีกองทุนนี้เสมอไป กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของนายจ้างและลูกจ้างว่าจะจัดตั้งขึ้นให้เป็นสวัสดิการกับพวกเราไหม

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นกองทุนที่ให้พนักงานและลูกจ้าง รู้จักการออมเงินในทุก ๆ เดือน สร้างวินัย และนำเงินไปบริหารให้เกิดดอกผลออกเงยโดยผู้บริหารมืออาชีพ (บริษัทหลักทรัพย์จัดการลงทุน : บลจ.) เพื่อให้พวกเรามีเงินไว้ใช้ยามเกษียณ หรือมีเหตุสุดวิสัย เช่น ออกจากงาน ทูพพลภาพ เสียชีวิต เงินก้อนนี้ก็จะเปลี่ยนเป็นเงินสำรองให้กับพวกเรา และ/หรือครอบครัวเพื่อใช้ในช่วงเปลี่ยนผ่านหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน โดย PVD จะมีเงินที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 4 ส่วน

- เงินสะสม : เงินที่พวกเราเลือกได้ว่าจะสะสมเงินเข้ากองทุน ตั้งแต่ 2%-15% ของเงินเดือน
- เงินสมทบ : เงินที่นายจ้างหรือบริษัท จ่ายเงินสมทบให้กับพวกเราที่จ่ายเงินสะสมไปสูงสุดไม่เกิน 15% ขึ้นกับนโยบาย และเงื่อนไขของแต่ละบริษัทหรือหน่วยงาน เช่น ระยะเวลาการทำงานหรือ ระยะเวลาการเป็นสมาชิกหรือ ตามตำแหน่งหรือตามอัตราเงินเดือนของลูกจ้าง ฯลฯ
- ผลประโยชน์ของเงินสะสม : ผลตอบแทนจากการลงทุนในส่วนของเงินที่พวกเราสะสมเงินเข้ากองทุน
- ผลประโยชน์ของเงินสมทบ : ผลตอบแทนจากการลงทุนในส่วนของเงินที่นายจ้างหรือบริษัท จ่ายเงินสมทบให้พวกเราทุกเดือน

ประโยชน์ของ PVD

1. สร้างวินัยในการออม : เป็นเงินที่พวกเราจ่ายทุกเดือน (เงินสะสม) เรียกได้ว่าเก็บก่อนใช้ และทำต่อเนื่องเป็นประจำทุกเดือน เหมือนคำสุภาษิต “มีสสิ่งพึงบรรจบให้ครบ บาท อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์” หมายถึง การรู้จักเก็บหอมรอมริบ ค่อยเก็บสะสมเงินทีละเล็กละน้อย เพื่อไว้ใช้ในยามจำเป็น ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเลือกให้หักเงินสะสมน้อยที่สุด มันเสียโอกาสในการลงทุนและการออม จึงแนะนำให้เลือกหักเงินสะสมให้มากที่สุดจะดีกว่า เพราะ จะทำให้เรามีเงินไว้ใช้ยามเกษียณ

2. สิทธิประโยชน์ในการลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา : โดยได้รับสิทธิลดหย่อน และได้สิทธิยกเว้นไม่ต้องไปรวมกับเงินได้ที่เสียภาษี ในส่วนของเงินสะสมที่พวกเราเก็บออมไว้ทั้งปี ดังนี้

- 2.1. สิทธิลดหย่อน : เงินสะสมที่สมาชิกจ่ายเข้ากองทุน สามารถนำมาหักลดหย่อนในการคำนวณภาษีเงินได้ โดยหักลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกินปีละ 10,000 บาท
- 2.2. ได้สิทธิยกเว้นไม่ต้องไปรวมกับเงินได้ที่เสียภาษี : ในส่วนที่เกิน 10,000 บาท แต่ไม่เกิน 15% ของค่าจ้าง และไม่เกิน 490,000 บาท ได้รับยกเว้นไม่ต้องนำไปรวมกับเงินได้ที่เสียภาษี

ตัวอย่าง เช่น นายฉลาดออม มีเงินเดือนตลอดทั้งปี คือ 800,000 บาท แต่จ่ายเข้ากองทุน 5% จะได้รับสิทธิลดหย่อนภาษี 40,000 บาท ซึ่งเงินค่าลดหย่อนจำนวน 10,000 บาทจะถูกนำไปคิดเป็นค่าลดหย่อน ส่วนอีก 30,000 บาทที่เหลือจะถูกนำไปหักออกจากเงินได้ที่ต้องเสียภาษี

3. มีเงินก้อนยามเกษียณ : PVD ที่ว่านี้เป็นกองทุนเพื่อการเกษียณ ดังนั้นจะไม่มี การจ่ายดอกเบี้ยวหรือเงินปันผลในระหว่างที่อยู่ในกองทุนนี้ ตลอดช่วงการทำงานจนถึงเกษียณจึงทำให้เกิดพลังของดอกเบี้ยทบต้นส่งผลให้ PVD เป็นเงินก้อนโตที่จะดูแลพวกเราเมื่อเราเกษียณอายุ (หยุดทำงาน) และจะจ่ายเงินทั้งหมดออกมาเป็นเงินก้อนเมื่อสิ้นสุดการเป็นสมาชิกกองทุน (เช่น ลาออกกองทุน ลาออกจากงาน เกษียณอายุ ทุพพลภาพ เสียชีวิต เป็นต้น) พอจะบอกวิธีการเอาเงินออกจาก PVD ได้ดังนี้

- 3.1. จบแบบสวยๆ ไม่โดนภาษี : กลุ่มนี้จะได้ประโยชน์สูงสุด คือ กลุ่มที่อยู่ในเกษียณอายุ (อายุตัวไม่น้อยกว่า 55 ปี และเป็นสมาชิกกองทุนมาไม่น้อยกว่า 5 ปี) หรือกลุ่มที่เสียชีวิตหรือทุพพลภาพ กลุ่มนี้รับเงินทั้ง 4 ก้อน (a+b+c+d) ไม่โดนหักอะไรเลย
- 3.2. ออกจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ แต่ไม่ออกจากงาน : กลุ่มนี้เสียประโยชน์ขั้นสุด เพราะเงินที่เตรียมไว้เพื่อการเกษียณจะไม่เพียงพอ และยังโดนภาษีเต็มพิกัด ของเงิน 3 ก้อน (b+c+d) โดยถือเป็นเงินเดือน หรือ เงินได้ประเภทที่ 1 ซึ่งเรามีหน้าที่นำมารวมคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามปกติ โดยนำมารวมกับเงินเดือนที่ได้รับตลอดทั้งปี
- 3.3. ลาออกจากงาน : กลุ่มนี้ต้องพิจารณาเป็นกรณีไป ว่าโดนภาษีอะไรบ้างหรือไม่เสียภาษี โดยมีเงื่อนไขแบบนี้
 - 3.3.1. อายุงานน้อยกว่า 5 ปี : ต้องนำเงิน 3 ก้อน (b+c+d) มาคำนวณเป็นรายได้ 40(1) โดยไม่สามารถเลือกแยกยื่นได้
 - 3.3.2. อายุงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป : มี 2 ทางเลือกในการเสียภาษี คือ ยื่นรวม หรือ ยื่นแยกได้ ต้องนำเงิน 3 ก้อน (b+c+d) มาคำนวณภาษี
 - 3.3.2.1. ถ้ายื่นรวม : รายได้ส่วนนี้ไปรวมกับเงินได้ประเภทที่ 1 40(1) แล้วคำนวณภาษีตามปกติ

3.3.2.2. ถ้ายื่นแยก : ให้ใช้กรณี เงินได้ที่นายจ้างจ่ายให้ครั้งเดียวเพราะเหตุออกจากงาน (ผู้มีเงินได้) กรณีไม่นำไปรวมคำนวณภาษีใช้เอกสารเรียกว่า “ใบแนบ ภ.ง.ด. 90/91” โดยจะสามารถหักค่าใช้จ่ายได้แบบพิเศษแบบนี้ ทำให้เสียภาษีน้อยกว่าการยื่นรวม 3.3.2.1

- หักค่าใช้จ่ายจำนวน 7,000 บาท คูณด้วยจำนวนปีที่ทำงาน
- เงินคงเหลือ ให้นำไปหารสอง ($\div 2$)
- เหลือเงินได้สุทธิ นำมาคำนวณภาษี และไม่ได้รับยกเว้นในส่วน 150,000 บาท แรก เหมือนเวลายื่นภาษีรวมตามปกติ

ตัวอย่างเช่น นายเปลี่ยนงาน มีเงินเดือนตลอดทั้งปี คือ 1,000,000 บาท มีเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ 1,000,000 บาท (a. เงินสะสม 500,000 บาท b. เงินสมทบ 400,000 บาท c. ผลประโยชน์ของเงินสะสม 60,000 บาท d. ผลประโยชน์เงินสมทบ 40,000 บาท) ตัดสินใจลาออกจากงาน โดยมีอายุงานทั้งหมด 10 ปีเต็มพอดี จะมีวิธีการเสียภาษีแบบไหนบ้าง และเสียภาษีเท่าใด

กรณียื่นรวม (คิดเฉพาะ $b+c+d = 500,000$ บาท)

ถ้าหากนายเปลี่ยนงาน ได้ออกจากงานและใช้วิธีการยื่นรวมกับเงินเดือน ให้นำเงินรวม 3 ส่วน (b. เงินสมทบ c. ผลประโยชน์ของเงินสะสม d. ผลประโยชน์เงินสมทบ) 500,000 บาท มารวมคำนวณกับเงินเดือนจำนวน 1,000,000 บาท โดยถือเป็นเงินได้ประเภทที่ 1 จำนวน 1,500,000 บาทในการคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาต่อไปได้เลยครับ

กรณียื่นแยก (คิดเฉพาะ $b+c+d = 500,000$ บาท)

ถ้าหากนายเปลี่ยนงาน ได้ออกจากงานและใช้วิธีการยื่นแยก (แยกคำนวณจากเงินเดือน 1,000,000 บาท) เพราะถือเป็นเงินได้ที่นายจ้างจ่ายให้ครั้งเดียวเพราะเหตุออกจากงาน โดยคำนวณดังนี้

เงินรวมทั้งหมดจาก 3 ส่วนคือ 500,000 บาท. (b. เงินสมทบ c. ผลประโยชน์ของเงินสะสม d. ผลประโยชน์เงินสมทบ)

หักค่าใช้จ่าย ได้ $7,000 \times \text{จำนวนปีที่ทำงาน} = 7,000 \times 10 = 70,000$ บ.

@ $500,000 - 70,000$ บ. = 430,000 บ.

และนำมาหักออกได้อีกครึ่งหนึ่ง = $430,000 / 2 = 215,000$ บาท ก็จะเหลือ 215,000 บาท เป็นเงินได้สุทธิที่มาคำนวณเพื่อเสียภาษี

จะเห็นว่าแบบยื่นแยก พวกเราหักค่าใช้จ่ายได้ถึง $70,000 + 215,000 = 285,000$ บ. จึงทำให้พวกเราเสียภาษีน้อยกว่าการนำไปยื่นรวมเป็นรายได้ 40(1) ตามปกติ แต่จะเลือกทำแบบนี้ได้ต้องอายุงานเกิน 5 ปี

แต่หากพวกเราไม่ยอมเสียภาษีตามข้อ 3.2 และ/หรือ 3.3 มีทางเลือก คือ คงเงิน PVD ถึงอายุ 55 ปีแล้วค่อยนำเงินออก หรือย้ายเงิน PVD ไปกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ ที่รองรับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (RMF FOR PVD) เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่ลาออกหรือ ย้ายงานก่อนวัยเกษียณ

4. เจ้าหนี้ไม่สามารถอายัดเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพได้ : ตามกฎหมาย พ.ร.บ.กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ พ.ศ.2530 มาตรา 24 เงิน PVD ไม่อยู่ภายใต้การบังคับคดี ดังนั้นพวกเรามั่นใจได้ว่าเงิน PVD ได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย แม้แต่เจ้าหนี้ก็ไม่สามารถนำเงินก้อนนี้ไปได้ ถือได้ว่าเป็นเงินก้อนที่มีความมั่นคงมาก และเป็นหลักประกัน เพื่อดูแลเรายามเกษียณแบบแท้จริง

5. หลักประกันของครอบครัว : เงิน PVD นอกจากเป็นเงินก้อนเพื่อใช้ในยามเกษียณแล้ว แต่หากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น “เสียชีวิต” ก่อนวัยอันควร เงินก้อนนี้จะส่งมอบให้กับผู้รับผลประโยชน์แบบเต็มเม็ดเต็มหน่วยทุกบาททุกสตางค์ เพื่อเป็นทุนสำรองให้กับครอบครัวเราในยามเปลี่ยนผ่านให้มีระยะเวลาในการปรับตัว สิ่งสำคัญที่พวกเราควรทำ ก็คือ เปลี่ยนชื่อผู้รับผลประโยชน์ให้เป็นปัจจุบัน เพราะทุกช่วงชีวิตเงื่อนไขของพวกเราเปลี่ยนไป ตอนเข้ามาชีวิตโสดอิสระ ผู้รับผลประโยชน์มอบให้เป็น คุณพ่อ/คุณแม่ อยู่ไปสักพักแต่งงานมีครอบครัวและลูก ความตั้งใจจะยกเงินก้อนนี้ให้ครอบครัวและลูก เราก็ควรไปชื่อผู้รับผลประโยชน์ให้ตรงความต้องการในปัจจุบัน เพื่อรองรับกับทุกเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

จากบทความข้างต้นที่เล่าให้พวกเราได้ฟังกัน จะเห็นว่าพวกเราที่ทำงานกับบริษัท หรือหน่วยงาน ที่มี PVD ถือว่าโชคดีสุดๆ ไปเลย เพราะนอกจากทำให้เรามีวินัยในการเก็บออมแล้ว จำนวนเงินที่เราหักสะสมเข้าไปยังสามารถลดหย่อนภาษีได้อีกด้วย แถมนายจ้างยังเพิ่มสมทบเข้าไปให้อีก แล้วเงินทั้งหมดนี้ก็นำไปบริหารจัดการให้มันงอกเงยขึ้น เพื่อเป็นเงินก้อนยามเกษียณโดยมีอาชีพจาก บลจ. และหากเราเสียชีวิตก่อนวัยอันควรก็ยังเป็นหลักประกันให้กับคนที่เรารักโดยเจ้าหนี้ไม่สามารถอายัดเงินก้อนนี้ได้ ดังนั้นจึงขอสรุปว่า กองทุนที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์เงินเดือน คือ “กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund : PVD)”

ภาวะน้ำคั่งในสมอง ต้องรักษา

กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา เผยหากมีปัญหาในการเดินและการทรงตัว ไม่สามารถใช้ขา ในการก้าวเดินได้เป็นปกติ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มีปัญหาในการจำ และตอบสนองช้าลง คืออาการภาวะน้ำคั่งในสมอง อาจทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น แนะนำรีบพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ



นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ภาวะน้ำคั่งในสมองเป็นภาวะที่มีความไม่สมดุล และการดูดซึมของน้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลัง ส่งผลให้มีการขยายขนาดของโพรงสมอง หรือเกิดอาการทางคลินิก ภาวะนี้เกิดจากการมีการสร้างน้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลังมากเกินไป เกิดกว่ากำลังการดูดซึมตามปกติพบได้น้อย สาเหตุเช่น เนื้องอกเส้นเลือดบางชนิด หรือมีการอุดตันทางเดินน้ำไขสันหลัง ซึ่งเป็นกลไกที่พบบ่อย ชนิดที่มีการอุดตันภายในโพรงน้ำสมอง หรือระหว่างโพรงน้ำสมองกับช่องใต้เยื่อหุ้มสมองและไขสันหลัง สาเหตุจากก้อนที่อาจอุดตันทางเดินน้ำไขสันหลังโดยตรง หรือทำให้เกิดความผิดปกติของสมอง ส่งผลให้เกิดการอุดตันทางเดินน้ำไขสันหลัง เช่น ความผิดปกติแต่กำเนิด เนื้องอก ก้อนเลือด ถุงน้ำ พยาธิ สมองบวม เป็นต้น ในผู้ป่วยบางรายอาจมีการอุดตันเกิดขึ้นนอกโพรงสมอง สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่ เลือดออกใต้ชั้นเยื่อหุ้มสมอง การอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง เป็นต้น

นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการภาวะน้ำคั่งในโพรงสมองมีความหลากหลายและขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ อายุ สาเหตุ ตำแหน่งของรอยโรค ความเร็ว และระยะเวลาของการดำเนินโรค อาจมีอาการความดันในกะโหลกศีรษะสูง ปวดศีรษะ ชีมลง การทำงานผิดปกติของสมองจากการขยายขนาดของโพรงน้ำสมอง เช่น การเดินผิดปกติ ผู้ป่วยเดินลำบากเวลาขึ้นลงบันไดหรือที่ลาดชัน โดยลักษณะการเดินจะเดินชอ่ยเท้า ก้าวสั้น ๆ ทรงตัวได้ไม่ดี การกลั้นปัสสาวะผิดปกติ ผู้ป่วยมีอาการปัสสาวะบ่อย ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ เข้าห้องน้ำไม่ทัน และการลดลงของระดับสติปัญญา ผู้ป่วยมีอาการหลงลืม สมองทำงานช้าลง พุดจาตบสน หรือศีรษะโตขึ้นเรื่อย ๆ ในเด็กเล็ก เป็นต้น

การวินิจฉัยโดยแพทย์ทำการซักประวัติจากอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ร่วมกับการตรวจทางรังสีวิทยา โดยใช้ ซีทีสแกน หรือ เอ็มอาร์ไอ ในกรณีผู้ป่วยเด็กที่กระหม่อมยังไม่ปิดหรือกะโหลกบางอาจจะใช้อัลตราซาวด์ในการตรวจวินิจฉัย การรักษาแก้จากต้นเหตุของการอุดตันของน้ำในสมอง โดยการใส่ท่อระบายน้ำชนิดชั่วคราว อาจพิจารณาใช้การผ่าตัดใส่ท่อระบายน้ำในสมอง อาจเป็นการส่องกล้อง เจาะให้มีการไหลเวียนในสมอง หรือการใส่ท่อระบายน้ำลงช่องท้อง หรือช่องหัวใจ ในผู้ป่วยบางรายอาจเลือกใส่ระบายน้ำจากโพรงน้ำที่หลังลงช่องท้องแล้วแต่ความเหมาะสม ดังนั้น หากพบว่าผู้ใกล้ชิดมีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ หากได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ผู้ป่วยก็จะกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th>; กรมการแพทย์ 29 ธันวาคม 2564

1. คณะกรรมการสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ปี 2565-2568

เมื่อวันศุกร์ที่ 12 พฤศจิกายน 2564 ที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2564 สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ได้มีการเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ตามระเบียบข้อบังคับของสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ซึ่งสมาคมฯ ได้กรรมการชุดใหม่ ตาม “ใบสำคัญแสดงการจดทะเบียนการแต่งตั้งกรรมการของสมาคมขึ้นใหม่ทั้งชุด” (ส.ค.6) เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2565 จากนายทะเบียนสมาคมกรุงเทพฯ กรรมการปกครอง โดยมีรายชื่อคณะกรรมการสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ดังนี้

นายวิทย์	รัตนกร	นายกสมาคม
นายสนั่น	สุขสว่าง	อุปนายก
นายสุเมธ	อังคะศิริกุล	อุปนายก
นางสาววิลาวัณย์	สุวรรณะโสภณ	อุปนายก
นายมนโชนัย	สุดจิตร	อุปนายก
นายสมศักดิ์	หมื่นอภัย	อุปนายก
นายเชิดศักดิ์	สกุลทวีวัฒน์	อุปนายก
นายกิตติชัย	ใสสะอาด	กรรมการ
นายกิตติศักดิ์	นรนิติกันต์กุล	กรรมการ
ว่าที่ร้อยตรี สมภพ	ไตรวิวัฒน์	กรรมการ
นางสาวธิดารัตน์	ศรีพรหม	กรรมการ
นายสุรัชย์	สิริปรีดา	กรรมการ
นายธนะ	บำรุงแสง	กรรมการ
นายศรพล	ตุลยะเสถียร	กรรมการ
นายวิน	อุดมรัชตวนิชย์	กรรมการ
นายวิน	พรหมแพทย์	กรรมการ
นายฉกาจ	วิสัย	กรรมการและนายทะเบียน
หม่อมหลวง กวิน	ศรีวัช	กรรมการและประชาสัมพันธ์
นายอาคม	ไม้ดัดจันทร์	กรรมการและปฏิคม
นางสาวสมจิตต์	ด้านศรีประเสริฐ	กรรมการและเหรัญญิก
นายรุ่งเกียรติ	รัตนบานชื่น	กรรมการและเลขาธิการ

รอบรั้วสมาคม

2. ที่ปรึกษาสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ปี2565 -2568

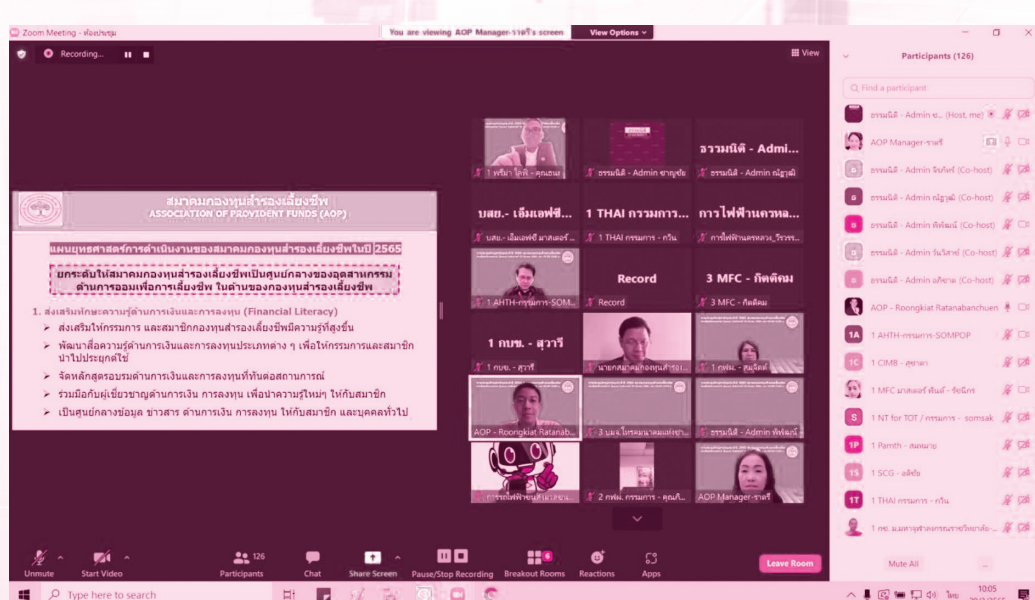
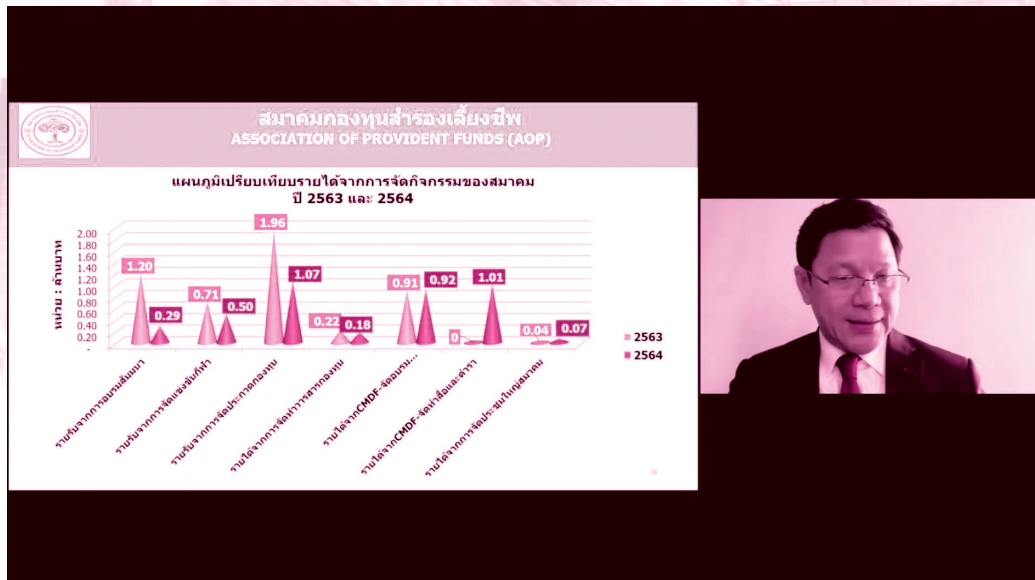
การประชุมคณะกรรมการสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ครั้งที่ 1/2565 วันที่ 25 มกราคม 2565 เวลา 9.00 น. ณ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้องสราญรมย์ ธนาคารออมสิน สำนักงานใหญ่ และผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ คณะกรรมการสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพได้แต่งตั้งที่ปรึกษาสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพตามข้อบังคับและระเบียบปฏิบัติ เพื่อให้การบริหารงานของสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิก สมาคมฯ จึงได้แต่งตั้งที่ปรึกษาสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ดังนี้

นายสิงหะ	นิกรพันธุ์	ประธาน
นายรัชพล	กาญจนกุล	รองประธาน
นายอนุวัฒน์	จงยินดี	รองประธาน
นายเจษฎา	จันทวงษ์ไธ	ที่ปรึกษา
นางสมจิตต์	ธีระชุตกุล	ที่ปรึกษา
นายฉัตรชัย	ทิศาดลดิถ	ที่ปรึกษา
นายกิตติคม	สุทริวงศ์	ที่ปรึกษา
นายกานต์	ลชิตากุล	ที่ปรึกษา
นายทำนอง	ดาศรี	ที่ปรึกษา
นายขวัญรัฐ	ส่วนพงษ์	ที่ปรึกษา
นายพิศุทธิ์	สัมปทานกุล	ที่ปรึกษา

3. ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ได้จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ในวันที่ 29 มีนาคม 2565 ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น. ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การประชุมครั้งนี้ มีกองทุนสมาชิก เข้าร่วมประชุม 73 กองทุนสมาชิก จาก 232 กองทุนสมาชิก โดยมีนายวิทย์ รัตนกร นายกสมาคมฯ เป็นประธาน ที่ประชุม ตามวาระดังนี้

- วาระที่ 1 ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ
- วาระที่ 2 รับรองรายงานการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2564
- วาระที่ 3 รายงานผลการดำเนินงานประจำปี 2564
- วาระที่ 4 รายงานงบการเงินสำหรับรอบปีบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2564
- วาระที่ 5 การแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและการกำหนดค่าตอบแทนผู้สอบบัญชี ประจำปี 2565
- วาระที่ 6 เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)



4. โครงการพัฒนาเนื้อหาและผลิตสื่อดิจิทัลหลักสูตรสำหรับคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ โดยสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย จำนวน 9 วิชา

ในปัจจุบันคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพส่วนใหญ่มักจะเป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และเป็นพนักงานของหน่วยงานหรือองค์กรที่จัดตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพขึ้น ด้วยเหตุนี้คณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพจึงอาจไม่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางด้านการเงินที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ การส่งเสริมความรู้ให้กับคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยยกระดับความรู้และความเป็นมืออาชีพของคณะกรรมการ เพื่อให้สามารถบริหารกองทุนสำรองเลี้ยงชีพให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับสมาชิก

กิจกรรมหลักที่คณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพจะต้องดำเนินการมักประกอบด้วย การคัดเลือกบริษัทจัดการกองทุนที่เหมาะสมในการบริหารกองทุนให้กับสมาชิก การคัดเลือกนโยบายการลงทุนที่ครอบคลุมความต้องการและสอดคล้องกับระดับการยอมรับความเสี่ยงของสมาชิก การส่งเสริมความรู้ให้กับสมาชิกในการเลือกนโยบายการลงทุนและการกำหนดอัตราเงินสะสมที่เหมาะสม และการประเมินความสามารถของผู้จัดการกองทุนในการสร้างผลตอบแทนให้กับสมาชิก

กิจกรรมดังกล่าวข้างต้นต้องอาศัยความรู้เฉพาะทางที่คณะกรรมการส่วนใหญ่จะไม่มีผู้เชี่ยวชาญที่เพียงพอ เพราะไม่เคยได้เรียนหรือฝึกอบรมความรู้ด้านการบริหารการเงินและการออมเพื่อการเกษียณมาก่อน สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญ และได้มีการประสานงานกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) เพื่อจัดทำโครงการหลักสูตรอบรมความรู้ในรูปแบบออนไลน์ผ่าน e-learning platform ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่สามารถเข้าเรียนได้ผ่าน <https://elearning.set.or.th/> โดยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนี้จะหลักสูตรที่ไม่มีค่าใช้จ่าย และเปิดให้บุคคลภายนอกทั่วไปสามารถลงทะเบียนเรียนได้ไม่จำกัดเฉพาะคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพเท่านั้น

หลักสูตรที่สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพพัฒนาขึ้นนี้ ประกอบด้วย 9 วิชาสำคัญที่คณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพจำเป็นต้องมีเป็นพื้นฐานซึ่งประกอบด้วย

1. วิชาที่เกี่ยวกับกฎหมายและบทบาทของผู้มีส่วนได้เสียต่าง ๆ ในอุตสาหกรรมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงความสำคัญของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกับการสร้างความพร้อมเพื่อการเกษียณของระบบการออมในประเทศไทย และทราบรายละเอียดของกฎหมายเรื่องการจัดตั้ง การกำกับดูแลของแต่ละหน่วยงาน และข้อบังคับที่ต้องปฏิบัติตาม
2. วิชาที่เกี่ยวกับหลักการคัดเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสมสำหรับสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงข้อมูลและปัจจัยที่จำเป็นในการวิเคราะห์ว่าสมาชิกกลุ่มใดควรมีการลงทุนในแผนการลงทุนใด เข้าใจระดับของผลตอบแทนและความเสี่ยงของแต่ละแผนการลงทุน และความสำคัญของการประเมินระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ของผู้ลงทุนก่อนการเลือกแผนการลงทุน
3. วิชาที่เกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการจัดสรรเงินลงทุน และการบริหารกลุ่มหลักทรัพย์ของบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงวิธีการของบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนในการบริหารกลุ่มหลักทรัพย์ การคัดเลือกหลักทรัพย์ประเภทหุ้นและตราสารหนี้ และกลยุทธ์การลงทุนแต่ละประเภทของผู้จัดการกองทุน

4. วิชาที่เกี่ยวกับกระบวนการในการคัดเลือกบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนที่มีประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติในการคัดเลือกบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน การกำหนดเนื้อหาและเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการกำหนด TOR และวิธีการให้คะแนนเพื่อคัดเลือกบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน
5. วิชาที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานและความสามารถของผู้จัดการกองทุน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจหลักวิชาการที่เหมาะสมสำหรับการคัดเลือก Benchmark เพื่อประเมินผลการดำเนินงานของผู้จัดการกองทุน และมาตรวัดต่าง ๆ ที่มีการใช้เพื่อประเมินความสามารถในการสร้างผลตอบแทน และการบริหารความเสี่ยง
6. วิชาที่เกี่ยวกับความเสี่ยง ผลตอบแทนคาดหวัง และการเคลื่อนไหวของราคาหลักทรัพย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจการเคลื่อนไหวของราคาหลักทรัพย์ประเภทตราสารทุน และตราสารหนี้ ว่าปัจจัยใดมีผลทำให้ราคาหลักทรัพย์มีการเปลี่ยนแปลง และเข้าใจว่านักลงทุนมีการกำหนดระดับอัตราผลตอบแทนคาดหวัง ต่อการเผชิญความเสี่ยงแต่ละประเภทอย่างไร
7. วิชาที่เกี่ยวกับความสำคัญของการลงทุนด้วยเกณฑ์ ESG กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจกระบวนการลงทุนที่นำเอาแนวคิดการวิเคราะห์ ESG เข้ามาประเมินร่วมด้วย ผ่านการลงทุนที่เกิดขึ้นจริงของกองทุนการออมเพื่อการเกษียณ และผู้เรียนได้เห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการวิเคราะห์ ESG เข้าไปในการจัดสรรเงินลงทุนของกลุ่มหลักทรัพย์
8. วิชาที่เกี่ยวกับการลงทุนในสินทรัพย์ทางเลือกและสินทรัพย์ต่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการลงทุนหลักทรัพย์ทางเลือกแต่ละประเภท ปัจจัยที่ต้องเฝ้าระวังเมื่อลงทุนในหลักทรัพย์ทางเลือก และกระบวนการบริหารความเสี่ยงที่จำเป็นเมื่อลงทุนในตราสารต่างประเทศ
9. การสัมภาษณ์คณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพดีเด่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นตัวอย่างการบริหารจัดการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่มีความเป็นเลิศ วิธีการที่เหมาะสมในการส่งเสริมการออมและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกเช่นการลาออก การย้ายงาน และการไม่มีเงินเพียงพอในการออม เป็นต้น

สมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมีความเชื่อมั่นว่าความรู้ที่คณะกรรมการจะได้รับจากหลักสูตร e-learning ที่พัฒนาร่วมกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยนี้จะสร้างความมั่นใจได้ว่าคณะกรรมการทุกคนจะมีความรู้พื้นฐานขั้นต่ำที่เหมาะสมกับการบริหารจัดการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ โดยหากผู้เรียน เรียนครบหลักสูตรตามเกณฑ์ที่กำหนดจะได้รับประกาศนียบัตรที่ออกโดยสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพและตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

ในอนาคตสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมีแผนที่จะยกระดับหลักสูตรอื่น ๆ ของสมาคมให้มีความลึกของเนื้อหาที่สูงขึ้น โดยอาจมีการกำหนดเงื่อนไขให้ผู้เรียนต้องผ่านหลักสูตรพื้นฐาน e-learning ข้างต้นก่อน ซึ่งจะทำให้การจัดหลักสูตรอื่นของสมาคมมีลักษณะเป็น Workshop มากยิ่งขึ้น และสุดท้ายจะส่งผลให้คณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมีความเชี่ยวชาญที่นำมาสู่ความเป็นเลิศในการบริหารจัดการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพในที่สุด



กฎระเบียบและบทบาท

ของคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

- บทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
- โครงสร้างการจัดการที่เหมาะสมสำหรับการบริหารกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
- รายละเอียดปลีกย่อยของข้อกฎหมายที่สำคัญกับการดำเนินงานของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ



ความน่าสนใจของสินทรัพย์ทางเลือก

- สินทรัพย์ทางเลือก คืออะไร
- ลักษณะเฉพาะ ผลตอบแทนและความเสี่ยงของสินทรัพย์ทางเลือก
- การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (Real Estate)
- การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน (Infrastructure)
- การลงทุนในหุ้นนอกตลาด (Private Equity)
- การลงทุนในสินค้าโภคภัณฑ์ (Commodities)



แนวทางการจัดสรรเงินลงทุนของ บลจ.

- จัดทำนโยบายการลงทุนของกลุ่มหลักทรัพย์
- หลักการบริหารผลตอบแทนและความเสี่ยงของกลุ่มหลักทรัพย์
- กฎเกณฑ์การจัดสรรสินทรัพย์ของกลุ่มหลักทรัพย์
- กลยุทธ์การลงทุนของกลุ่มหลักทรัพย์
- ภาพรวมกลยุทธ์การเลือกลงทุนในตราสารทุน
- ภาพรวมกลยุทธ์การเลือกลงทุนในตราสารหนี้



เทคนิคการคัดเลือก บลจ. เพื่อบริหารกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

- แนวทางจัดตั้งคณะทำงานหรือคณะกรรมการ
- แนวทางการจัดทำ Investment Policy Statement (IPS)
- แนวทางในการกำหนดการให้คะแนน
- การจัดทำ Terms of Reference (TOR) และการชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ
- แนวทางในการเจรจาต่อรองราคา
- แนวทางในการวางแผนการโอนย้ายทรัพย์สินให้เกิดประสิทธิภาพ



เทคนิคการประเมิน

ความสามารถของผู้จัดการกองทุน

- ผลตอบแทนและความเสี่ยง
- หลักการวัดผลตอบแทนด้วยดัชนีอ้างอิง
- มาตราวัดกองทุนที่นิยมใช้
- ประเด็นอื่นที่ควรพิจารณานอกจากผลตอบแทน



ความเสี่ยงและผลตอบแทนของการลงทุน

- การกำหนดอัตราผลตอบแทนคาดหวังและการประเมินความเสี่ยงของหลักทรัพย์
- แนวทางในการวิเคราะห์ตราสารทุน
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินมูลค่าตราสารทุน
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินมูลค่าตราสารหนี้



แผนการลงทุนที่เหมาะสม

สำหรับสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

- ที่มาของผลตอบแทนและความเสี่ยงของแผนการลงทุน
- เข้าใจผลตอบแทนและความเสี่ยงของหลักทรัพย์ต่าง ๆ
- แนวทางวิเคราะห์ความเหมาะสมของแผนการลงทุน
- การประเมินการยอมรับความเสี่ยงของสมาชิก
- ประเมินแผนการลงทุนและการกำหนดทางเลือก
- การกำหนดแผนการลงทุนหลัก (Default Plan)



ลงทุนหุ้นไทยทั้งที ต้องเลือกที่มีการันตีฝีมือ

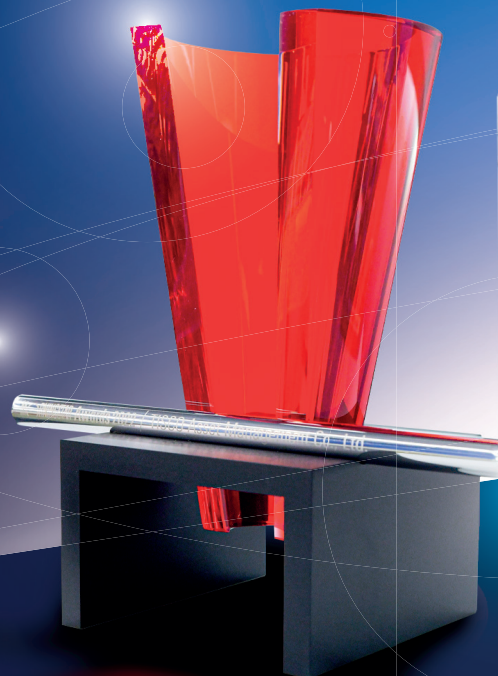
TISCO Asset Management

MORNINGSTAR AWARDS 2022

BEST FUND HOUSE WINNER

Best Domestic Equity

บริษัทจัดการกองทุนยอดเยี่ยม ประเภทกองทุนหุ้นในประเทศ



- ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทนและความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน
- ผลการดำเนินงานในอดีตของกองทุนรวม มิได้เป็นสิ่งยืนยันถึงผลการดำเนินงานในอนาคต