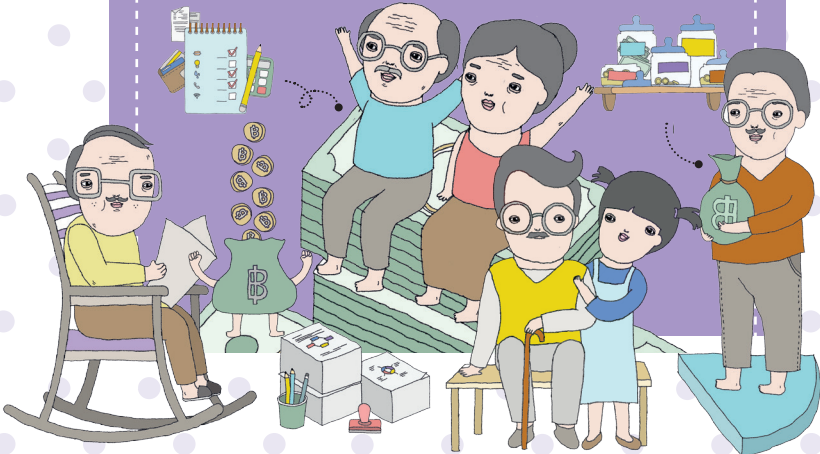


คู่มือ

เงินทอง ต้องวางแผน

ตอน เกษียณสบาย
สไตล์วัยเก๋า







ชื่อหนังสือ

คู่มือ เงินทองต้องวางแผน ตอน เกษียณสบาย สไตล์วัยเก๋า

ISBN

978-616-415-017-1

ผู้แต่ง

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการ

ปิยาภรณ์ ครองจันทร์ กฤติยา สุทธิชิน พงษ์พันธ์ พูลเพิ่ม
นันทวรรณ วิไลพิชญ์ ชนิตา อุ่นสอาด

จัดทำโดย

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

เลขที่ 93 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2009 9999 โทรสาร 0 2009 9991

www.set.or.th/education

ออกแบบ / จัดรูปเล่มโดย

บริษัท ร่วมมงคล คอมมิวนิเคชั่น จำกัด

89/157 ม.8 ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150

พิมพ์ครั้งที่ 1-2

มกราคม - ธันวาคม 2560 จำนวน 4,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3

ธันวาคม 2561 จำนวน 3,000 เล่ม

จำนวน

116 หน้า (รวมปก)

พิมพ์ที่

บริษัท พรินท์ ซิตี้ จำกัด

29/45-46 ถนนพระราม 1 แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ 0 2215 9988 โทรสาร 0 2215 5599



พิมพ์บน

กระดาษกอนอมสายตากรีนรีด

www.greenread.com

เอกสารแจกฟรีห้ามนำขาย

ลิขสิทธิ์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาต

คำนิยม



กรรมการและ ผู้จัดการ

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตลาดทุนไทยให้เกิดความยั่งยืนด้วยการผลักดันนโยบายส่งเสริมการเติบโตเชิงปริมาณและคุณภาพไปพร้อมกับการสร้างสมดุลทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยกำหนดเป็นวิสัยทัศน์ตลาดทุนระยะยาวให้มีความมั่นคง สร้างความมั่งคั่งและเติบโตอย่างยั่งยืน การส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ทางการเงินขั้นพื้นฐานถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้มีความมั่นคงทางการเงินและเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตวัยเกษียณในยุคที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์

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

ตลาดหลักทรัพย์ฯ มุ่งหวังว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อบริหารจัดการเงินของตนเองในยามเกษียณได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสังคมไทยที่เข้มแข็ง ก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ได้อย่างมั่นคง

(นายภากร ปีตธวัชชัย)

กรรมการและผู้จัดการ

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

คำนำ

“เกษียณแล้ว...จะทำอะไรดี?”

“เกษียณแล้ว...ใครจะดูแล?”

“เกษียณแล้ว...จะมีเงินพอใช้มั้ย?”

“เกษียณแล้ว...จะมีรายได้จากไหน?”

แล้วคุณล่ะ... พร้อมแล้วหรือยัง สำหรับวันเกษียณอายุ?

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

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

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

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

สารบัญ

บทนำ	6
01	-----
คุณพร้อมหรือยัง สำหรับวันเกษียณอายุ	10
ชีวิตแบบไหน ที่ใจต้องการ	12
ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	15
วางแผนดูแลสุขภาพกาย-ใจ	22
กิจกรรมน่าทำหลังเกษียณ	28
02	-----
เกษียณอย่างมีแผน... You Can Do it!!!	32
สำรวจสุขภาพกาย	33
ตรวจสุขภาพการเงิน	34
ประมาณการค่าใช้จ่าย	36
ปรับอัตราเงินเฟ้อ	41
แหล่งรายได้ในวัยเกษียณ	43
ลงทุนให้เงินงอกเงย	68
สถานะการเงินขั้นต้น	69
03	-----
เทคนิคบริหารเงินหลังเกษียณ	72
บริหารค่าใช้จ่ายและภาระหนี้สิน	73
จัดพอร์ตอย่างไร สุขใจวัยเกษียณ	82
มรดก และพินัยกรรม	91
04	-----
เกร็ดความคิด สร้างชีวิตสุขหลังเกษียณ	98
ข้อคิดเตือนใจ สำหรับวัยเกษียณสุข	99
สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546	106
และหน่วยงานรับผิดชอบ	

บทนำ

กว่าที่จะเดินทางมาถึง **“วันเกษียณ”** ประสบการณ์ชีวิตสอนเรามาหมดแล้วว่า จะจัดการกับชีวิตในแต่ละช่วงอย่างไร ทั้งช่วงเวลาที่ยากลำบาก และช่วงเวลาที่สุขสบาย

แต่สิ่งที่ทุกคนยังไม่เคยเจอ คือ การเปลี่ยนแปลงของชีวิตใน **“วัยเกษียณ”** ที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้า

หลายคนเริ่มกังวลแล้วว่า หลังเกษียณแล้วจะอย่างไร จะมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่ เงินออมที่เตรียมไว้จะมีให้ใช้ไปได้กี่ปี การลงทุนที่คุ้นเคยจะทำให้เงินกองงายได้มากแค่ไหน

แม้ว่า สิ่งเหล่านี้จะเป็นบททดสอบบทใหม่ในชีวิต แต่หลักการบริหารจัดการการเงิน **“4 รู้สู่ความมั่นคง”** ที่เราใช้กันมาตลอดก็ยังสามารถนำมาปรับใช้ในวัยเกษียณได้เช่นกัน

{ รู้หา }

เมื่อถึงวันเกษียณ แม้ว่า รายได้จากการทำงานประจำอาจจะหมดไป แต่ไม่ใช่เรื่องยากที่จะ **“รู้หา”** เพราะเราผ่านช่วงชีวิตวัยทำงานมาได้ก็เพราะรู้จักหารายได้ ไม่ว่าจะเป็นรายได้อิงอาชีพในฐานะมนุษย์เงินเดือน หรือ รายได้เสริมในวิธีการต่างๆ

นอกจากนี้ ในช่วงต้นๆ ของวัยเกษียณยังมีเรี่ยวแรงเหลือเพื่อสามารถทำอะไรได้ตามที่ฝันไว้ และนอกจากแรงกายแล้ว ยังมีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ จึงสามารถหารายได้จากการทำงานได้ไม่ต่างจากช่วงก่อนเกษียณ หรือ อาจจะเปลี่ยนงานอดิเรกที่ชื่นชอบให้เป็นรายได้ก็สามารถทำได้ เช่น เป็นที่ปรึกษา อาจารย์พิเศษ เป็นต้น

แต่นอกจาก **“รู้หา”** รายได้ที่มาจากการทำงานแล้ว ในวัยเกษียณยังมีช่องทางรายได้ อีกหลายช่องทางที่สามารถ **“หาได้”** โดยไม่ต้องออกแรง ซึ่งควรเตรียมไว้เป็นรายได้ในช่วงที่เรี่ยวแรงลดลง หรือ ไม่ต้องการทำงานแล้ว โดยอาจจะเป็นดอกผลจากการลงทุน ลงแรงไว้ในช่วงที่ผ่านมา เช่น รายได้จากค่าเช่าสังหาริมทรัพย์ รายได้จากดอกเบี้ยเงินปันผล และเงินบำนาญ ไปจนถึงเงินสวัสดิการจากภาครัฐ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

{ รู้เก็บ }

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

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

เพราะถ้าความสะดกสบายทางการเงินในวันนี้ เป็นผลมาจากการเก็บออมเมื่อวานนี้ การ **“รู้เก็บ”** ในวันนี้ก็จะส่งผลไปถึงความสะดกสบายทางการเงินในวันพรุ่งนี้เช่นกัน 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 จำนวนที่ต้องการเบิกออกไปใช้ในแต่ละเดือน เพราะฉะนั้นถ้าเตรียมเงินไว้น้อยการใช้จ่ายแบบพอเพียงจะช่วยยืดระยะเวลาของเงินออมออกไปได้

{ รั้งยาวดอกผล }

ส่วนที่สำคัญสำหรับวัยเกษียณน่าจะเป็น “รั้งยาวดอกผล” เพราะมีเงินก้อนใหญ่ที่ได้มาจากการเก็บออม (ไม่ว่าจะเป็นเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ หรือเงินบำนาญ) ที่อย่างน้อยที่สุดก็ต้องนำไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนมากกว่าเงินเฟ้อ เพื่อรักษา “มูลค่า” ของเงินก้อนนี้เอาไว้

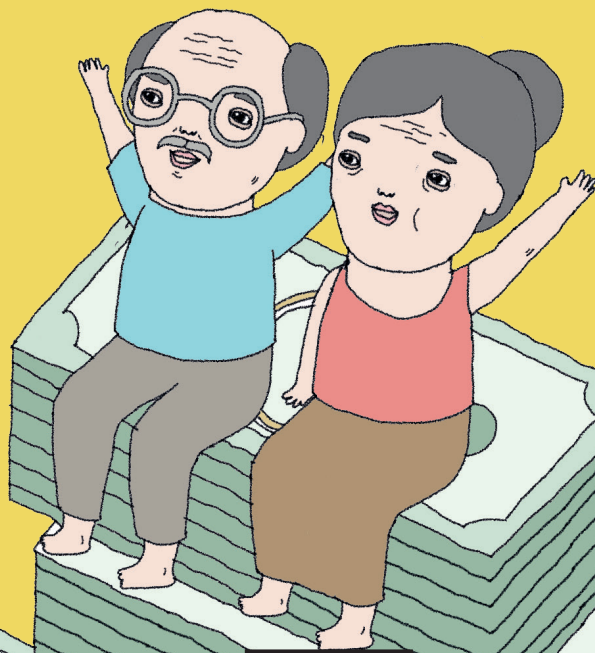
นอกจากนี้ ถ้ารู้วิธีการขยายดอกผลที่เหมาะสม เงินก้อนนี้ยังสามารถออกดอกออกผลมาเป็นรายได้ ทดแทนรายได้ประจำที่หายไปเมื่อถึงวันเกษียณ หรือ เมื่อถึงวันที่ไม่มีแรงงานรายได้ได้อีก

ที่ผ่านมาเราอาจมีความเชื่อเดิมๆ ว่า เงินก้อนสุดท้ายของชีวิต ห้ามนำไปลงทุนสินทรัพย์เสี่ยงสูงๆ เช่น หุ้น เพราะอาจจะขาดทุนหนักๆ ได้ แต่ต้องไม่ลืมว่า เรายังมีเวลาลงทุนอีกหลายปี ซึ่งนานพอที่จะรับมือกับความผันผวนที่จะเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การฝากธนาคาร หรือ ลงทุนตราสารหนี้เพียงอย่างเดียวจะให้ผลตอบแทนที่ต่ำมากๆ

เพราะฉะนั้น จำเป็นต้องกล้าเสี่ยงบ้างแต่ให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่ดีขึ้น โดยผสมผสานทั้งการลงทุนตราสารหนี้ หุ้น อสังหาริมทรัพย์ ซึ่งจะลงทุนด้วยตัวเองก็ทำได้ หรือ ลงทุนผ่านกองทุนรวมก็สะดวกดี

อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ควรจะกล้าเกินไป หรือ คาดหวังผลตอบแทนที่สูงเกินจริง (เพราะมันไม่มีอยู่จริง) เพราะอาจจะกลายเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ รวมทั้งไม่ควรลงทุนในสิ่งที่ไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะต้องไม่ลืมด้วยว่านี่คือ “เงินก้อนสุดท้ายในชีวิต”

บทที่ 1
คุณพร้อมหรือยัง...
สำหรับวันเกษียณอายุ



LESSON
01

วันเกษียณ... แม้ว่าจะเป็น “**วันนี้ที่รอคอย**” สำหรับใครหลายคน เพราะเป็นวันสิ้นสุดชีวิตการทำงานประจำ ที่รอคอยมาแสนนาน (ไม่ต่ำกว่า 30 ปี) จะเป็นวันที่สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ อยากทำอะไรก็ได้ทำ

แต่เมื่อวันนั้นมาถึงจริงๆ เชื่อได้เลยว่า ทุกคนจะรู้สึกแบบเดียวกัน คือ ใจหาย

ใจหาย เพราะจะไม่ได้ทำงานที่รัก

ใจหาย เพราะจะไม่ได้เจอเพื่อนที่ร่วมงาน

ใจหาย เพราะจะไม่ได้ใช้ชีวิตที่คุ้นเคย

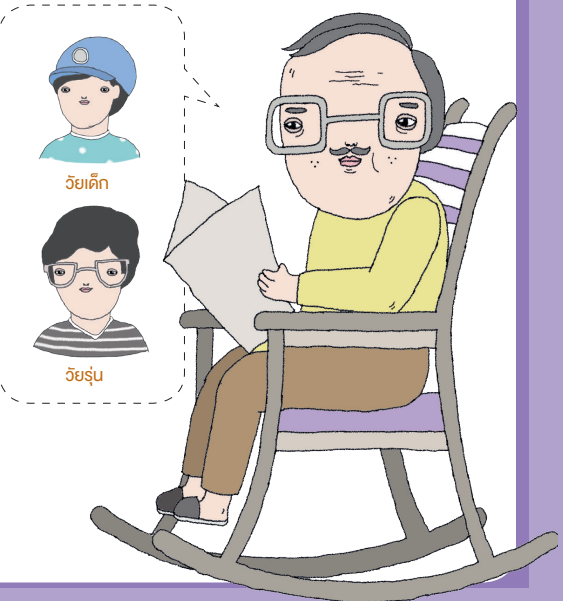
และที่สำคัญ คือ ใจหาย เพราะจะไม่ได้รับเงินเดือนอีกแล้ว

แต่ใครจะใจหายมาก หรือ ใจหายน้อย ก็ขึ้นอยู่กับว่า ได้เตรียมตัว เตรียมใจ และเตรียมเงิน มามากน้อยแค่ไหนก่อนที่ “**วันเกษียณ**” จะมาถึง

พร้อมหรือยัง... สำหรับวันเกษียณ

ไม่ว่าจะยังจำความรู้สึกในการเปลี่ยนผ่านจาก “**วัยเด็ก**” ไปเป็น “**วัยรุ่น**” กันได้อยู่ไหม ในตอนนั้นร่างกายก็เปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม อารมณ์ก็ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย และเหมือนจะไม่มีใครเข้าใจ “**วัยรุ่นอย่างไร**”

วัยรุ่นที่รับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ดีก็จะใช้ชีวิตในช่วงต่อจากนี้ไปได้อย่างราบรื่น ไร้ปัญหา แต่วัยรุ่นที่รับมือไม่ได้ ก็คงทำให้ชีวิตวัยรุ่นเป่ฯๆ ไปได้เหมือนกัน



คนที่กำลังจะก้าวข้าม “วัยทำงาน” ไปสู่ “วัยเกษียณ” ก็ไม่ต่างกัน เพราะถ้าไม่ได้เตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการเงิน ชีวิตหลังจากนี้คงไม่ใช่แค่เป็ๆ เหมือนช่วงวัยรุ่น แต่อาจจะกลายเป็นลำบากยากไร้ไม่มีความสุข ก็เป็นไปได้

เพราะฉะนั้นก่อนจะถึงวันนั้น ต้องเข้าใจ วัยเกษียณ และต้องเตรียมให้พร้อม



1. ชีวิตแบบไหน ที่ใจต้องการ

คิดไว้หรือยังว่า อยากใช้ชีวิตแบบไหนในวัยเกษียณ จะทำอะไรบ้างในแต่ละวัน มีกิจกรรมที่สนใจสำหรับพักผ่อนหย่อนใจหรือยัง อยากไปท่องเที่ยวที่ไหน มีอะไรที่อยากทำแต่ไม่เคยทำมาก่อนหรือไม่

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

เพราะต้องไม่ลืมว่า คนวัยเกษียณ ยังมีเวลาอีกมาก

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





เด็กแรกเกิด
มีโอกาส
อยู่รอด
ไปจนถึงอายุ

72 (ชาย) - 78 ปี (หญิง)



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

เมื่อชีวิตเกษียณยังอีกยาวไกล และแม่จะอยู่ในวัยเกษียณเหมือนกัน แต่ **“lawal-tai”** ในแต่ละช่วงชีวิตก็ไม่เหมือนกัน เพราะทุกปีที่ผ่านมาจะทำให้ร่างกายโรยราลงไปเรื่อยๆ ดังนั้นในการวางแผนชีวิตสำหรับวัยเกษียณต้องแยกออกเป็น 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



13



วัยเกษียณ ช่วงต้น (อายุ 60 - 69 ปี)

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

หากทุกอย่างเป็นไปอย่างที่หวัง ไม่มีอะไรติดขัด ก็จะทำให้วัยนี้พอใจกับชีวิตเกษียณ เพราะยังมีความสามารถในการหารายได้ และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังมีค่าต่อสังคม

นอกจากนี้ คนในวัยเกษียณช่วงต้น ยังเป็นช่วงที่หลายคนอยากทำสิ่งใหม่ๆ ตามที่ใฝ่ฝันไว้ โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนที่อยากเริ่มต้นอาชีพใหม่ นำเงินที่เก็บออมไว้ออกไปลงทุนทำธุรกิจทำไร่ ทำสวน

แต่การทำตามความฝันอาจจะเป็น “จุดเปลี่ยน” ในชีวิตหลังเกษียณได้ หากไม่ได้ศึกษาความเป็นไปได้ ไม่ได้ประเมินความสามารถ ประสบการณ์ และความเหมาะสม จนทำให้สูญเงินไปมาก



วัยเกษียณ ช่วงกลาง (อายุ 70 - 79 ปี)

ช่วงนี้ถือเป็น “วัยเกษียณจริง” เพราะความสามารถในการหารายได้ลดลงจนเกือบหมด ไม่ว่าจะรับราชการ ลูกจ้างเกษียณ อาชีพอิสระ หรือเจ้าของกิจการ ก็ไม่ต่างกัน และหลายคนต้องเริ่มพึ่งพิงครอบครัวหรือคนรอบข้าง

ในขณะที่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะเพิ่มมากขึ้น เพราะร่างกายเริ่มอ่อนแอ อาจมีโรคประจำตัว อาการเจ็บป่วยเริ่มแสดงออกมาชัดเจนขึ้น จึงควรลดการทำกิจกรรมต่างๆ ลง หาเวลาพักผ่อนให้มากขึ้น และให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจให้มากขึ้น

นอกจากนี้ ยังควรทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตัวเอง ตามความสามารถ ไม่มั่นใจในศักยภาพของตัวเองจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาที่ก่อนวัยอันควร



14

สิบสองทศวรรษแห่ง
สุขเกษียณอายุ สดชื่นก้าว



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



15

การเปลี่ยนแปลงทางกาย

ผม... เปลี่ยนเป็นสีขาว แห้ง และร่วงง่าย

.....

ผิวหนัง... มีรอยย่นชัดเจน หย่อนยาน และเหี่ยวแห้ง รู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

.....

หู... มีอาการหูตึง โดยจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

.....

ตา... หนังตาบนตก มองภาพใกล้ไม่ชัด สายตาวาว มีวงแหวนขาวที่ขอบตาดำ (ไม่เป็นอันตราย)

.....

กระดูก... เปราะหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมาก จนอาจทำให้หลังโก่ง

.....

กล้ามเนื้อ... ไม่แข็งแรง ทำให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง

.....

ระบบทางเดินหายใจ... เหนื่อยหอบได้ง่าย

.....

ระบบทางเดินอาหาร... เคี้ยวอาหารได้ยาก การรับรสไม่ดี การย่อยและดูดซึมลดลง หิวบ่อยลงและท้องผูก

ระบบการไหลเวียนของเลือด...

เส้นเลือดแข็งตัว รูเส้นเลือดแคบลง เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง

.....

ระบบทางเดินปัสสาวะ... ปัสสาวะ

บ่อยขึ้นและมากขึ้น ผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากขึ้น

.....

ระบบต่อมไร้ท่อ... ทำงานน้อยลง

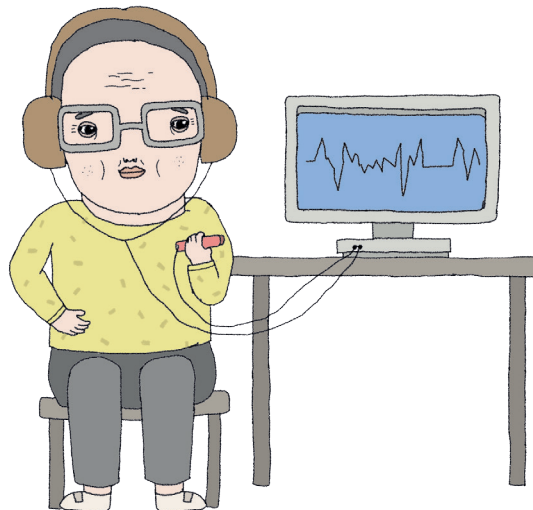
ผลิตฮอร์โมนน้อยลง ทำให้บางคนหงุดหงิด โมโหง่าย

.....

ระบบประสาทและสมอง... ความ

รู้สึกช้า ความคิดช้า ความจำเสื่อม ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ

.....



นอกจากจะต้องเตรียมใจรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังต้องเตรียมที่พักอาศัยให้พร้อมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงทางกายบางอย่างอาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันด้วย

✓ ย้ายห้องนอนมาอยู่ชั้นล่าง หรือ ย้ายไปอยู่บ้านชั้นเดียว เพื่อจะได้ไม่ต้องเดินขึ้นลงบันได หรืออาจจะติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการขึ้นไปชั้นบน เช่น แก้อิเลี่ยนขึ้นบันได

✓ ปรับปรุงห้องน้ำให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยติดตั้งจับช่วยพยุง เปลี่ยนพื้นห้องน้ำเป็นแบบกันลื่น ขยายขนาดห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และประตูให้กว้างขึ้น เพื่อให้รถเข็นเข้าได้

✓ เตรียมแผนฉุกเฉิน ในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ต้องใช้บริการรถพยาบาลและเตียงหาม จะจัดวางพื้นที่ในบ้านอย่างไรเพื่อให้เขามารับตัวได้สะดวกและรวดเร็วที่สุด

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

■ วิตกกังวล เครียด ในสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นกังวล

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

■ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์เสีย บ่อย จู้จี้ ขีปนงอน ไม่มีความสุขในชีวิต

■ เอาแต่ใจ ดื้อรั้น มักยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตนเอง

■ รู้สึกไม่มีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ต่ำหนีดัวเอง ทำให้แยกตัวออกจากสังคม

■ คิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง

■ เหงา ต้องการเพื่อนพูดคุย มักพูดถึงแต่เรื่องในอดีต

■ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย เฉื่อยชา ท้อแท้ สิ้นหวัง โดยหากมีอาการซึมเศร้ามากๆ อาจคิดอยากตาย ต้องได้รับความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน



17

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ อาจมาจาก
หลายๆ ปัญหา หรือ ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ดังต่อไปนี้



1. ปัญหาสุขภาพกาย เพราะสมรรถภาพทาง
กายที่เสื่อมถอยลงไปตามวัย จะหิบบีบอะไ
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



- ▶ **1.** การไม่มีเงินใช้/ ไม่มีเงินออม/ มีแต่ไม่พอใช้
- ▶ **2.** อยากทำงาน แต่ไม่มีงานทำ ทำให้ขาดรายได้ มาเลี้ยงตนเอง
- ▶ **3.** มีการหนี้สินที่ต้องจ่ายให้แก่เจ้าหนี้
- ▶ **4.** ไม่มีเพื่อนฝูง
- ▶ **5.** สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง/ มีโรคประจำตัว/ ต้องไปหาหมอ
- ▶ **6.** ไม่มีลูกหลานอยู่คนเดียว/ มีลูกหลานแต่ลูกหลานไม่ให้ความสนใจหรือไม่มาใส่ใจดูแล
- ▶ **7.** จิตใจไม่เบิกบาน ไม่สดชื่นแจ่มใส หม่นหมอง ไม่มีคุณค่า

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

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสถานะการเงิน

■ การสูญเสียการทำงานหรืออาชีพ เมื่อต้องเกษียณ ทำให้บางคนรู้สึกหมดคุณค่า สูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี

■ การเสื่อมความเคารพเนื่องจากถูกมองว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถน้อยลงไม่ทันต่อเหตุการณ์ จึงไม่เคารพผู้สูงอายุ

■ การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวกลายเป็นสมาชิกในครอบครัว หรือ เป็นผู้อาศัย และการจากไปของคู่ชีวิต

■ การสูญเสียรายได้จากการทำงานประจำ เมื่อเกษียณอายุ และหากยังทำงานต่อเนื่องอาจได้รับรายได้ลดลง ซึ่งหากไม่ได้เตรียมความพร้อมทางการเงินสำหรับวัยเกษียณจะต้องพึ่งพารายได้จากลูกหลาน นอกจากนี้ บางคนยังมีภาระหนี้สิน

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านของแต่ละคนจะเกิดไม่พร้อมกัน และความรุนแรงไม่เท่ากัน แต่ที่ต้องทำเหมือนกัน คือ เตรียมพร้อมและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อให้ชีวิตวัยเกษียณมีความสุขมากที่สุด



19

เงินทองต้องวางแผน
คอน เกษียณสบายสไตล์วัยเก๋า

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 กลับไปเช็คคว่ำปิดประตูหรือยัง ปิดแก๊สหรือยัง)
5. ลืมเรื่องที่ได้ฟังมาเมื่อวานนี้ หรือ เมื่อ 2-3 วันก่อน
6. ลืมเพื่อนสนิท ญาติสนิท 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 เดินไปหิวหม้อซ้ำ)
14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำ ทั้งที่เพิ่งเล่าจบไปแล้วให้ผู้ฟังคนเดิม

รวมคะแนน

ผลการประเมินตามระดับคะแนน

14-19 คะแนน ต่ำมาก

20-29 คะแนน ปานกลาง ควรได้รับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น

30-39 คะแนน ค่อนข้างต่ำ ต้องได้รับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น

40-56 คะแนน ควรพบแพทย์



20

แบบทดสอบความจำ
คุณ เขษณชัชชัย สัตตะชัยกำ

ไม่เคยเกิดขึ้น
หรือใน 1 ปีจะเกิดขึ้น
แค้นานๆ ครั้ง
(1 คะแนน)

เกิดขึ้นไม่บ่อย
หรือ 1-2 ครั้ง
ใน 1 เดือน
(2 คะแนน)

เกิดขึ้น
ค่อนข้างบ่อย หรือ
เกือบทุกสัปดาห์
(3 คะแนน)

เกิดขึ้น
เกือบทุกวัน
(4 คะแนน)



21

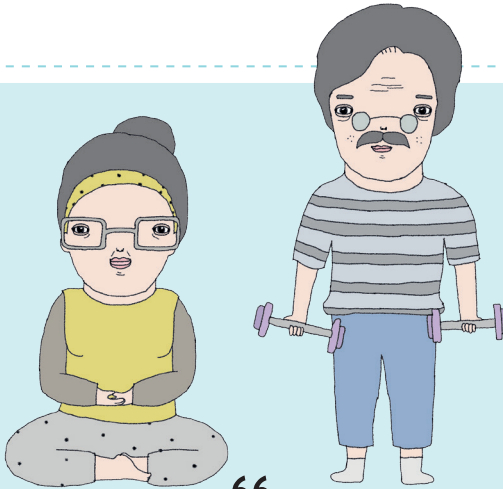
เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจกว่า

3.

วางแผนดูแลสุขภาพกาย-ใจ

พออายุเข้าใกล้วัยเกษียณ ดูเหมือนอะไรๆ ก็ไม่เหมือนเดิม ร่างกายก็เสื่อมลง จิตใจก็เปลี่ยนแปลง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า อะไรๆ มันจะแย่จนดูแลไม่ได้

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



“

การขยับออกกำลังกายทุกระบบ จะทำให้คนที่มียุ่่มากแข็งแรงได้ ส่วนเรื่องจิตใจ ถ้าเราคิดโน่นคิดนี่สับสนวุ่นวายตลอดเวลา จะทำให้จิตใจไม่มีพลังพอที่จะครองตนให้สุขุมให้มีสติ คิดตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ เวลาเจอปัญหาเจอความน้อยใจจะทำให้จิตใจเรตกลง พลอยทำให้ร่างกายเราเสียหาย เจ็บป่วยไปด้วยอีก

”



ดูแลกาย

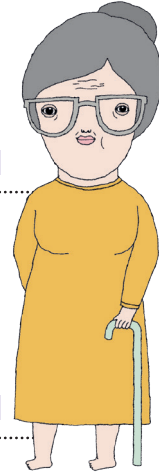
ร่างกายคนเราก็เหมือนเครื่องยนต์ ที่ทำงานหนักมาเกือบ 60 ปี (และยังต้องทำงานต่อไปอีกเป็นสิบๆ ปี) ก็ย่อมจะมีเสื่อม มีโทรมไปบ้างตามอายุการใช้งาน

เพราะจริงๆ แล้วร่างกายคนเราเริ่มเสื่อมมาตั้งแต่หลังอายุ 30 ปีแล้ว โดยจะเสื่อมลงเฉลี่ยปีละ 1% เท่ากับว่าพอถึงอายุ 60 ปี อวัยวะต่างๆ ก็เสื่อมไปแล้ว 30%

อายุ 30 ปี
จะเสื่อมลงเฉลี่ยปีละ 1%



อายุ 60 ปี
อวัยวะต่างๆ ก็เสื่อมไปแล้ว 30%



ถ้าที่ผ่านมาได้หมั่นดูแลรักษาเครื่องยนต์ มาตลอด ไม่ว่าจะเป็นการกินดี หลับดี จิตใจสบายดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอเหมาะสมกับวัย ก็ช่วยเครื่องยนต์เครื่องนี้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และยืดอายุการใช้งานออกไปได้ เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพต้องเริ่มวางแผนกันตั้งแต่นั้นๆ

- 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

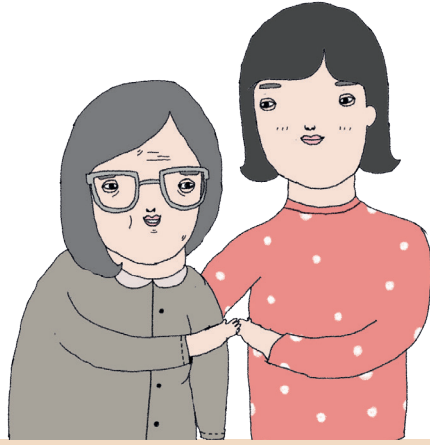


23

เงินทองต้องวางใจ
คน เกษียณสบาย สดชื่นวัยเก่า

ดูแลใจ

ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน การดูแลจิตใจเป็นเรื่องสำคัญเสมอ เพราะ **“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”** และเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณที่พลังกายเริ่มถดถอย ยิ่งต้องให้ความสำคัญกับพลังใจมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะถ้าปล่อยให้ความป่วย กายก็จะป่วยตามไปด้วย



ไม่ปล่อยให้อใจเหงา

เมื่อเกษียณแล้วจะมีเวลาว่างมากขึ้น จากที่เคยพบปะผู้คนเพื่อนร่วมงานทุกวันก็อาจจะต้องอยู่บ้านคนเดียว หรือ อยู่กับคู่สมรสกันสองคนก็อาจจะทำให้เหงาอยู่สักหน่อย ถ้ามีหลานตัวน้อยอยู่ใกล้ๆ ก็ช่วยให้คลายเหงาไปได้มาก

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

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

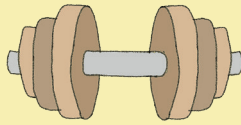


ไม่ปล่อยให้ใจเศร้า

อย่างที่รู้กันว่า 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

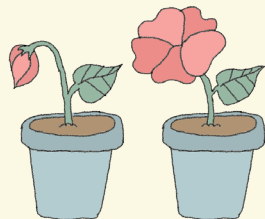


ไม่ปล่อยให้ใจเฒ่า

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



25

เงินทองต้องวางใจ
คน เกษียณอายุ สติสำคัญ

ประกัน สุขภาพ

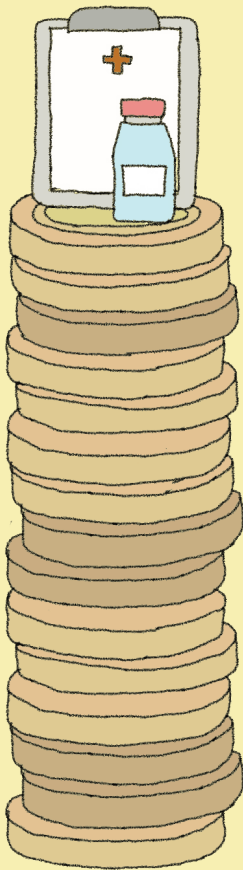
สำหรับวัยเกษียณ “ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ” ตั้งแต่ค่าดูแลสุขภาพ ไปจนถึงค่ารักษาพยาบาล จะเป็นค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่สุด และจะยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้น เพราะอาการของโรคเริ่มแสดงออกมาชัดเจน และหนักมากขึ้น ขณะที่ค่ารักษาพยาบาลก็แพงขึ้นตามไปด้วย

เพราะฉะนั้นการทำประกันสุขภาพสำหรับคนในวัยเกษียณจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นมากๆ เพราะสามารถช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลได้

อย่างไรก็ตาม การทำประกันสุขภาพจะต้องทำมาตั้งแต่ก่อนจะเกษียณสักระยะหนึ่งแล้ว เพื่อให้ได้ความคุ้มครองต่อเนื่องไปจนถึงช่วงหลังเกษียณ เพราะโดยมากแล้วบริษัทประกันในประเทศไทยจะไม่รับทำประกันสุขภาพ ให้กับ “ผู้สูงอายุ” หรือถ้าจะรับประกันก็คิดเบี้ยประกันในอัตราที่สูงมาก หรือ ไม่รับประกันโรคที่เป็นอยู่ก่อนการทำประกัน

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

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



นอกจากนี้ คนไทยโชคดีที่มีสวัสดิการรักษายาบาล หรือ “สวัสดิการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ” ที่รัฐจัดไว้ให้ประชาชน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม

1. สวัสดิการข้าราชการ

ข้าราชการเกษียณ ที่เลือกรับเงินบำนาญ (เรียกว่า “ข้าราชการบำนาญ”) ไม่ต้องเป็นกังวลเรื่องค่ารักษายาบาล เพราะจะยังคงได้รับสิทธิรักษายาบาลต่อเนื่อง แถมยังได้สิทธิตรวจสุขภาพประจำปีอีกด้วย

2. กองทุนประกันสังคม

แม้ว่าจะไม่ได้เป็นมนุษย์เงินเดือนแล้ว แต่ยังต้องการสิทธิรักษายาบาลเหมือนเดิม ก็ทำได้ โดยเป็น “ผู้ประกันตนโดยสมัครใจ (มาตรา 39)”

3. สวัสดิการพนักงานส่วนท้องถิ่น

ข้าราชการหรือลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่ารักษายาบาล เมื่อเข้ารับที่ รพ.รัฐหรือสถานพยาบาลท้องถิ่น

4. สวัสดิการของหน่วยงานรัฐอื่นๆ

รัฐวิสาหกิจ ยังให้สวัสดิการค่ารักษายาบาลต่อเนื่อง แม้ว่า จะเกษียณอายุไปแล้ว หรือ ยังให้สิทธิพนักงานที่เกษียณอายุสามารถเข้ามาใช้บริการห้องพยาบาลขององค์กรได้เช่นเดิม

5. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

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

ทั้งนี้ สามารถตรวจสอบสิทธิว่า อยู่ในกลุ่มไหนได้ที่

www.nhso.go.th



27

4.

กิจกรรมนำทำหลังเกษียณ

ชีวิตก็เหมือนเครื่องบิน หลังจากทะยานขึ้นสู่ท้องฟ้า ไต่ระดับเพดานบินขึ้นไปจนถึงระดับหนึ่งที่เหมาะสม ซึ่งในระหว่างการบินอาจจะมีตกหลุมอากาศได้บ้าง แต่เมื่อเข้าใกล้จุดหมายปลายทางก็ต้องค่อยๆ ลดระดับเพดานบิน และค่อยๆ ร่อนลงอย่างปลอดภัย ด้วยการหากิจกรรมทำในช่วงหลังเกษียณ

กิจกรรมที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์กับคนวัยเกษียณ ควรมีวัตถุประสงค์ 4 อย่าง ได้แก่

1. หารายได้

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





2. ช่วยสังคม

แม้จะแก่ แต่ก็ยังเก๋า เพราะฉะนั้น
ควรใช้ความรู้ความสามารถที่มีไปช่วย
สังคม เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยากร
หรือ ช่วยเหลือชุมชน

3. ได้พบปะผู้คน

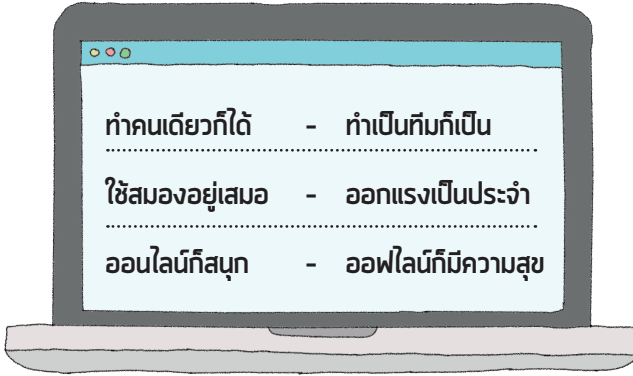
กิจกรรมอะไรก็ได้
ที่ได้ออกจากบ้าน ไป
เปิดหูเปิดตา พบปะ
ผู้คน ซึ่งอาจจะเป็นคน
กลุ่มใหม่ๆ ที่เราไม่เคย
ได้พบในช่วงชีวิตการ
ทำงาน โดยเฉพาะคน
รุ่นใหม่ ที่จะช่วยเปิด
มุมมองใหม่ๆ และทำให้
รู้สึกทันสมัยตลอดเวลา



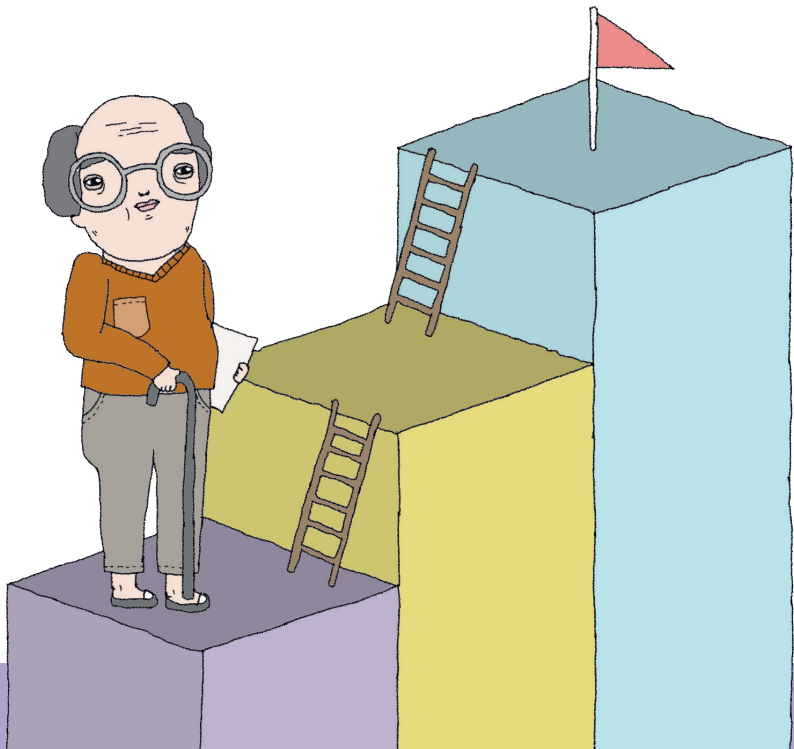
4. คลายเครียด

ในช่วงวัยทำงาน บางทีแค่การได้นอนอยู่บ้านเฉยๆ ก็เป็นการคลายเครียดได้แล้ว แต่เมื่อเข้าวัยเกษียณ บางทีการนอนอยู่บ้านเฉยๆ กลับทำให้ยิ่งเครียด เพราะฉะนั้นต้องหากิจกรรม หรือ งานอดิเรก ที่ช่วยให้คลายเครียดได้

งานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยเกษียณควรจะรักษาสมดุลใน 6 มิติ นี้



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



30

ปีบของทองงาแทน
คนเกษียณอายุ สไตลส์วัยเก่า



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 ไหนจะต้องเสีย
เวลาไปหาหมอ แล้วยังเสียเงินค่ารักษาพยาบาล ที่อาจจะทำให้ชีวิตวัยเกษียณผิดไปจาก
แผนที่วางเอาไว้

แม้วันนี้จะยังอยู่ในวัยห้า รี่วแรงดี ไม่มีโรคภัยรุมเร้า แต่ก็ประมาทไม่ได้ เพราะ
วันหนึ่งข้างหน้าก็ต้องหด ต้องเหี่ยว เป็นอนิจจัง เพราะฉะนั้นสิ่งแรกในแผนการเกษียณ
คือ การตรวจสุขภาพ เพื่อให้รู้ว่ามีความเสี่ยงโรคอะไรต้องระมัดระวังเป็นพิเศษและยัง
ช่วยให้ประเมินค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย

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

แต่ไม่ว่าผลการตรวจจะออกมา
แบบไหน สิ่งที่ต้องทำเหมือนๆ กัน
คือ ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ
อย่างจริงจังตั้งแต่วันนี้ เพื่อยืดระยะ
เวลาหลังเกษียณออกไปให้ได้นาน
ที่สุด

สำรวจข้อมูลส่วนตัว

อายุปัจจุบัน..... ปี

คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ไปจนถึงอายุ.....ปี

สุขภาพในปัจจุบัน

ดี ปานกลาง ไม่ค่อยดี

โรคประจำตัว

1).....

2).....

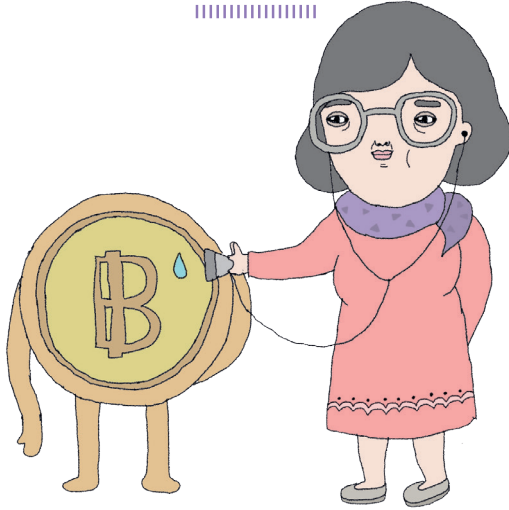
3).....



33

เงินทองต้องวางแผน
ตอนเกษียณสบายสไตล์วัยเก๋า

ตรวจสอบสุขภาพการเงิน



หลังจากตรวจสุขภาพกายไปแล้วก็ต้องมาตรวจสุขภาพทางการเงินว่ามีสินทรัพย์และหนี้สิน ประเภทไหน จำนวนเท่าไร และเมื่อหักลบกลบกันแล้ว สถานะการเงินที่มีอยู่นั้น แข็งแรงมั่นคงมากพอที่จะรองรับแผนการใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้มากน้อยแค่ไหน

อย่างแรกต้องไปดูว่า ณ เวลามีสินทรัพย์อยู่ตรงไหน 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



แบบสำรวจสินทรัพย์และหนี้สิน (งบดุล) ณ วันที่...



สินทรัพย์ (Assets)

(กรอกมูลค่าปัจจุบัน หรือมูลค่าที่คาดว่าจะขายได้ในวันนี้)

สินทรัพย์สภาพคล่อง

- เงินสด / เงินฝากออมทรัพย์
- เงินฝากประจำ
- กองทุนรวมตลาดเงิน
- สินทรัพย์สภาพคล่องรวม

สินทรัพย์เพื่อการลงทุน

- หุ้นสามัญ / หุ้นบุริมสิทธิ
- หุ้นกู้ / พันธบัตร
- กองทุนรวม
- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ /
- กองทุนบำเหน็จบำนาญ
- ข้าราชการ
- 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**



35

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ชดชัยเก่า

ประมาณการ ค่าใช้จ่าย

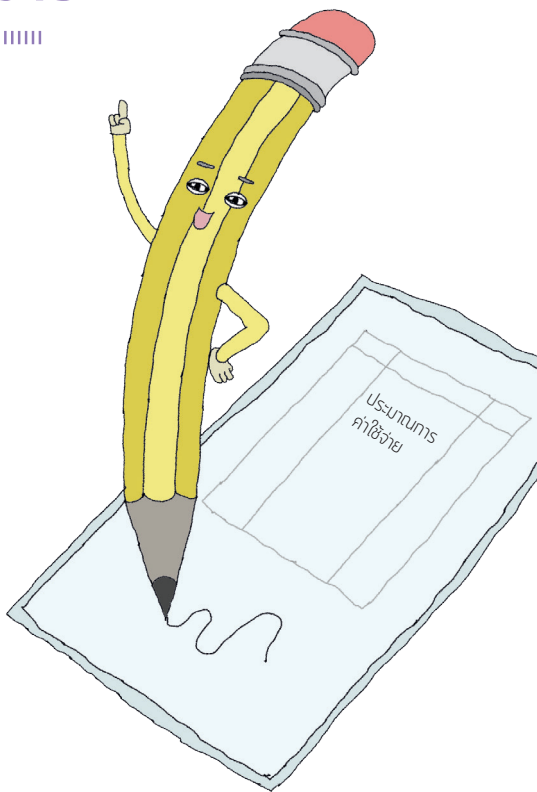
ถ้ายังไม่ใช้คนใกล้เกษียณก็คงบอกได้ยากว่า ในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี จะมีค่าใช้จ่ายเป็นเงินเท่าไร แม้ว่าเราจะเคยรู้ว่า หากต้องการให้คุณภาพชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนเกษียณ ควรจะมีไม่น้อยกว่า 70% ของค่าใช้จ่ายก่อนเกษียณ แต่นั่นก็เป็นเพียงการประเมินในเบื้องต้นตามทฤษฎีเท่านั้น เพราะชีวิตจริงอาจจะไม่ได้เป็นไปตามทฤษฎีเสมอไป

นอกจากนี้ บางคนอาจจะมีค่าใช้จ่ายมากกว่าช่วงก่อนเกษียณด้วยซ้ำไป โดยเฉพาะในช่วงต้นของวัยเกษียณของคน “ติดเพื่อน” ที่มักจะมีค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและการท่องเที่ยวมากกว่าช่วงวัยทำงาน เพราะมีเวลามากขึ้น

แต่ในเวลานี้ น่าจะทำให้การประเมินค่าใช้จ่ายในวัยเกษียณทำได้ใกล้เคียงความจริงมากขึ้น

เพราะอย่างน้อยก็พอจะเทียบเคียงกับค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน และมองเห็น “ไลฟ์สไตล์” ที่ต้องการว่าจะใช้ชีวิตอย่างพอเพียง สะดวกสบาย หรือ หรรษาฟูล่าแค้ไหน

หรือถ้ายังไม่ออกกว่า ค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนจะมีประมาณเท่าไร ก็สามารถอาศัย “ค่าเฉลี่ย” ของคนในกลุ่มอาชีพเดียวกันเป็นตัวเลขาอ้างอิงให้พอได้เห็นแนวทางไปก่อนก็ได้ โดยจะเห็นว่า แต่ละกลุ่มอาชีพที่แม้จะเลือกใช้ชีวิตในรูปแบบเดียวกัน แต่ระดับค่าใช้จ่ายก็อาจจะต่างกัน



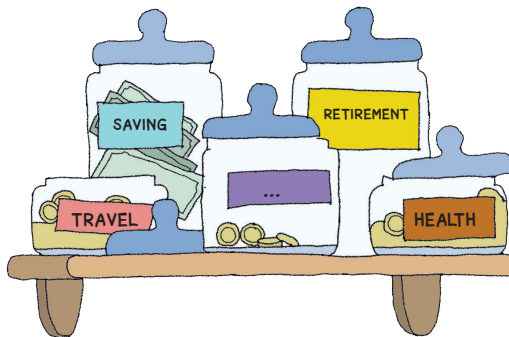
36

บทแนะนำ
การเกษียณ
ชีวิตวัยเกษียณ

ค่าใช้จ่ายวัยเกษียณ

กลุ่มอาชีพ (เฉลี่ยทุกจังหวัด ไม่รวมค่าเช่าที่อยู่อาศัย)	พอเพียง	สะดวกสบาย	หรูหรา
ผู้บริหารบริษัทเอกชน หรือ รัฐวิสาหกิจ	18,030	29,446	53,541
ข้าราชการ	16,056	25,968	43,464
อาชีพที่ต้องใช้ไปประกอบวิชาชีพ 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



37

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. **ค่าใช้จ่ายเพื่อนันทนาการ** เช่น ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยว การสังสรรค์

แต่ละคนก็จะมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายในแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน โดยคนที่ **“ติดบ้าน”** น่าจะมีค่าใช้จ่ายเพื่อนันทนาการไม่มากเท่ากับคนที่ **“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 ไม่ว่าจะเกษียณแบบดำรงชีพได้ (ใช้จ่ายปีละ 294,400 บาท หรือ เดือนละ 24,500 บาท) หรือเกษียณสบาย (ใช้จ่ายปีละ 625,300 บาท หรือ เดือนละ 52,100 บาท) จะมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายทั้ง 5 กลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยเกือบครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายทั้งหมด เป็นค่าใช้จ่ายประจำวันและค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย



สัดส่วนค่าใช้จ่าย หลังเกษียณโดยประมาณ



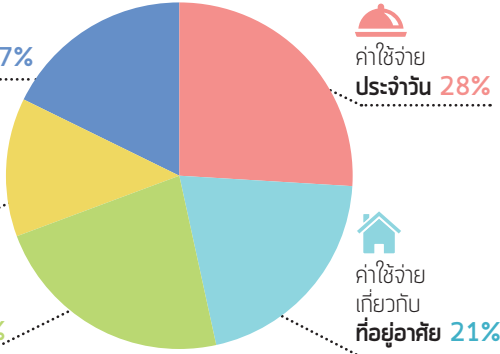
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
การันนนาการ 17%



ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
สุขภาพ* 12%



ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
การเดินทาง 22%



ค่าใช้จ่าย
ประจำวัน 28%



ค่าใช้จ่าย
เกี่ยวกับ
ที่อยู่อาศัย 21%

- ค่าใช้จ่ายประจำวัน
- ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
- ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเดินทาง
- ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ*
- ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการันนนาการ

หมายเหตุ: *ไม่นับรวมค่ารักษาพยาบาลอื่นเนื่องจากโรคร้ายแรง
ที่มา: K-Expert Retirement Living Standard โดยธนาคารกสิกรไทย

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**



39

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		



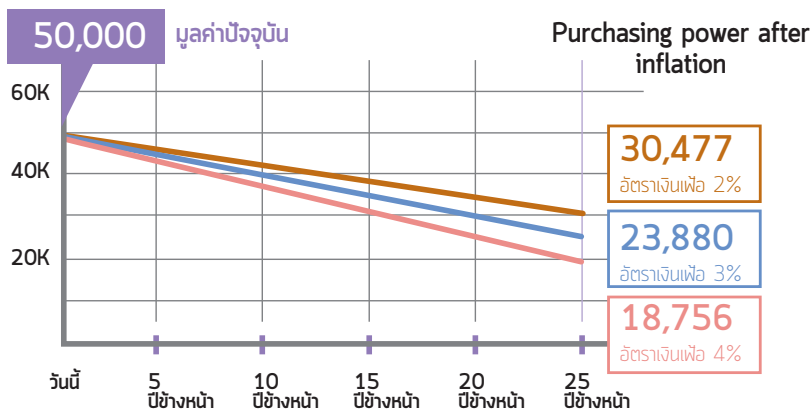
40

ปีกองต้องวางแผน
 คบ เข้มแข็งขาย สติช่วยทำ

ปรับอัตราเงินเฟ้อ

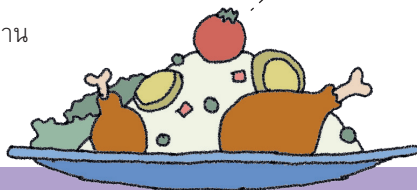
ไม่ว่าใครจะประเมินค่าใช้จ่ายวัยเกษียณไว้เดือนละเท่าไร แต่ทั้งหมดนั้นเป็นเพียงแค่ค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน ที่ยังไม่ได้เผื่อใจไว้สำหรับ “เงินเฟ้อ” เลย เพราะถ้าได้รู้จักเงินเฟ้อแล้วจะรู้ว่า มันร้ายกาจมากแค่ไหน

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



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

20 ปีก่อน
อาหารจานเดียว
ราคา 20 บาท



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
ปลาทกกับ	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%)

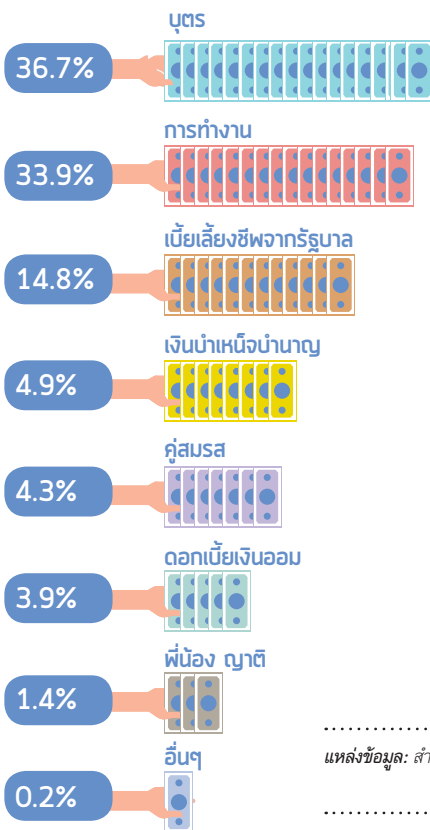


42

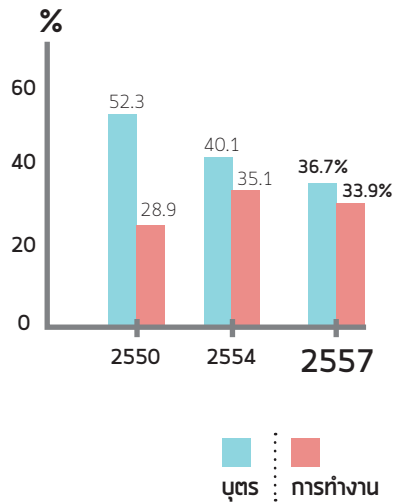
นั่นจึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมเมื่อเราเกษียณแล้วก็ห้ามปล่อยให้เงินที่มีอยู่เกษียณตาม
ไปด้วย ยังต้องให้เงินทำงานต่อไปด้วยการลงทุน อย่างน้อยเพื่อให้ได้ผลตอบแทนเทียบ
เท่ากับเงินเพื่อ จะได้รักษามูลค่าของเงินและอำนาจซื้อของเราเอาไว้ให้ได้เท่าเดิม

แหล่งรายได้ ในวัยเกษียณ

แหล่งรายได้หลัก ของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2557



แหล่งรายได้หลัก
ที่ผู้สูงอายุ ได้รับจาก**บุตร**
ลดลงอย่างมาก
ในขณะที่รายได้
จาก**การทำงาน** มีแนวโน้มสูงขึ้น

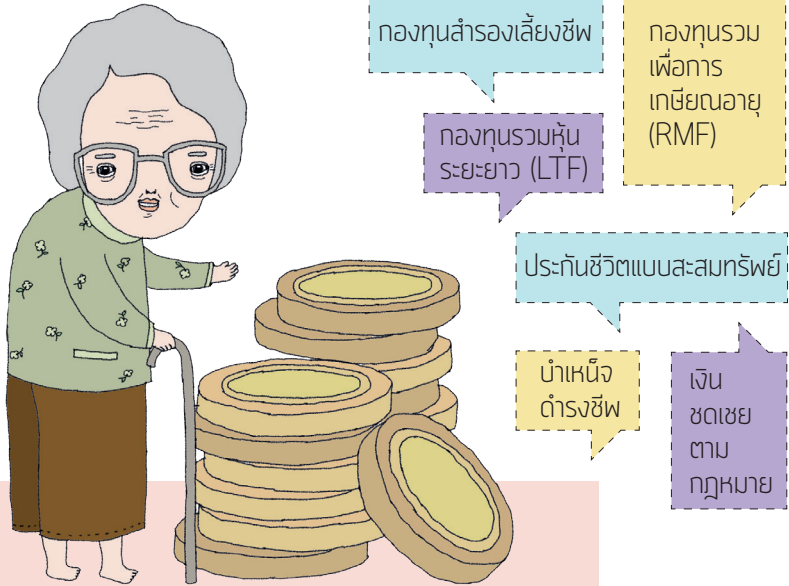


แหล่งข้อมูล: สํารวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี 2557,
สํานักงานสถิติแห่งชาติ



ไม่ว่าจะสำรวจมาก็ครั้ง **“รายได้จากลูกหลาน”** ยังเป็นแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ แต่แนวโน้มลดลงอย่างชวนฮาบ อาจเป็นเพราะคนที่ **“เกษียณ 소득”** และ **“เกษียณไม่มีลูก”** มีมากขึ้น หรือไม่มีลูกหลานไม่สามารถดูแลได้ ทำให้รายได้จากการทำงานค่อยๆ เพิ่มขึ้น

นอกจากรายได้จากลูกหลาน และรายได้จากการทำงานแล้ว ในวัยเกษียณยังมีแหล่งรายได้จากอีกหลายช่องทาง ทั้งที่เป็นเงินก้อนใหญ่ และ รายได้ประจำ



1. เงินก้อนใหญ่

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





กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

แม้จะเป็นมนุษย์เงินเดือนเหมือนกัน ทำงานในบริษัทเอกชนแบบเดียวกัน แต่ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนจะโชคดีมีนายจ้างที่มี “กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ” เหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าที่ผ่านมารายอยู่ในบริษัทที่มีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และได้สะสมเงินเข้ากองทุนมาอย่างต่อเนื่อง นี่คือเวลาแห่งการเฉลิมฉลองของจริง

เพราะเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพจะเป็นเงินก้อนใหญ่ (อีกก้อนหนึ่ง) ที่จะได้รับเมื่อเกษียณ ซึ่งแต่ละคนจะได้ไม่เท่ากัน โดยจะเป็นเงินก้อนใหญ่หรือก้อนใหญ่มาก ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น

■ **ฐานเงินเดือน** เงินเดือนมากก็มีโอกาสที่จะออมได้มากกว่า เพราะเงินสะสมและเงินสมทบจะคำนวณจากฐานเงินเดือน หรือ ค่าจ้าง

■ **สัดส่วนเงินสะสมของเรา** ซึ่งเรามีสิทธิเลือกว่า ในแต่ละเดือนจะสะสมไว้เท่าไร ตั้งแต่ 2-15% ของค่าจ้าง

■ **สัดส่วนเงินสมทบของนายจ้าง** โดยนายจ้างสามารถสมทบได้ตั้งแต่ 2-15% ของค่าจ้างเช่นกัน และไม่จำเป็นต้องเป็นอัตราเดียวกับลูกจ้างก็ได้

■ **ระยะเวลาการเป็นสมาชิกกองทุน** ยิ่งออมมานาน ยิ่งมีความเป็นไปได้ที่เงินจะสะสมจนเป็นก้อนใหญ่

■ **นโยบายการลงทุน** และผลตอบแทนที่ได้ หากเลือกนโยบายลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง ก็มีโอกาสได้รับผลตอบแทนมากขึ้น โดยเฉพาะถ้ามีระยะเวลาลงทุนนาน

■ **หลักเกณฑ์การจ่ายเงินเมื่อสิ้นสุดสมาชิกภาพ** เพราะแต่ละบริษัทจะกำหนดเงื่อนไขที่จะได้รับเงินส่วนของนายจ้างเอาไว้ เช่น จะได้รับเงินส่วนของนายจ้าง 50% ถ้าอายุงาน 1-5 ปี และจะได้ 100% ถ้ามีอายุงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป



ตัวอย่างผลประโยชน์ของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
เงินเดือน 15,000 บาท เพิ่มขึ้นปีละ 3% ระยะเวลาลงทุน 30 ปี

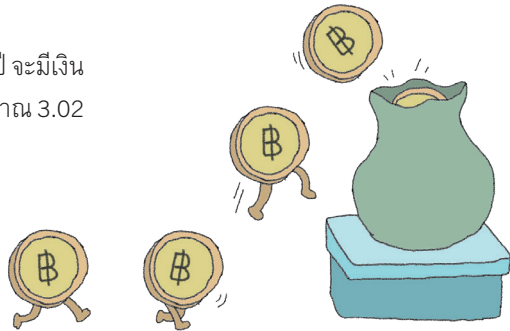
เงินสะสม ส่วนของ ลูกจ้าง (%ของ ค่าจ้าง)	เงินสมทบ ส่วนของ นายจ้าง (%ของ ค่าจ้าง)	ผลตอบแทนต่อปี			
		4%	5%	6%	7%
2%	2%	605,052	710,374	840,024	1,000,296
5%	5%	1,512,629	1,775,936	2,100,060	2,500,740
10%	10%	3,025,258	3,551,872	4,200,120	5,001,480
15%	15%	4,537,888	5,327,807	6,300,180	7,502,220

หมายเหตุ: คำนวณผลตอบแทนแบบทบต้นต่อเดือน

ตัวอย่าง คุณนนท์เป็นพนักงานบริษัทเอกชน เริ่มสะสมเงินเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ตั้งแต่อายุ 25 ปี โดยสะสม 10% ของเงินเดือน และนายจ้างสมทบให้อีก 10% ของเงินเดือน เริ่มต้นที่เดือนละ 15,000 บาท และเพิ่มปีละ 3% ขณะที่กองทุนได้ผลตอบแทนเฉลี่ยปีละ 4%

ในวันที่คุณนนท์อายุครบ 55 ปี จะมีเงินสะสมก้อนใหญ่อยู่ในกองทุนประมาณ 3.02 ล้านบาท

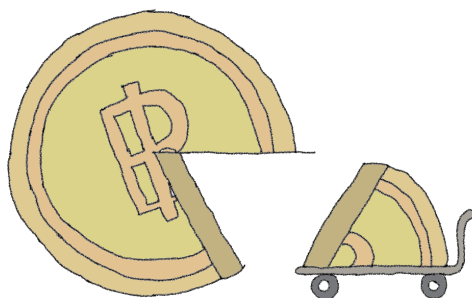
ขณะที่การสำรวจบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน (บลจ.) ขนาดใหญ่ 5 แห่ง เมื่อปี 2557 พบว่า สมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพส่วนใหญ่ได้รับเงินเมื่อวันเกษียณต่ำกว่า 1 ล้านบาท และมีเพียง 21% เท่านั้นที่จะได้เงินมากกว่า 3.6 ล้านบาท



เงินได้จากกองทุน สำรองเลี้ยงชีพ

จำนวนเงินที่ได้รับ	สัดส่วน
ต่ำกว่า 1 ล้านบาท	49%
1 ล้านบาท - ต่ำกว่า 2.4 ล้านบาท	19%
2.4 ล้านบาท - ต่ำกว่า 3.6 ล้านบาท	11%
ตั้งแต่ 3.6 ล้านบาทขึ้นไป	21%

ข้อมูลจาก: 5 บลจ.ใหญ่ ณ ปี พ.ศ. 2557



แต่ไม่ว่าจะเป็นเงินก้อนใหญ่หรือใหญ่มาก หากลาออกจากกองทุนออกมาเมื่ออายุไม่ต่ำกว่า 55 ปีบริบูรณ์ (เฉพาะกรณีเกษียณอายุ) และเป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปีต่อเนื่องกัน ทั้งเงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้ทั้งจำนวน

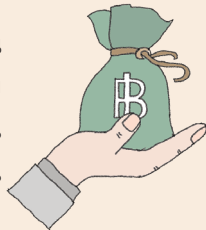
นอกจากนี้ ถ้ายังไม่รู้จะบริหารจัดการเงินก้อนนี้อย่างไรก็สามารถเลือกที่จะ **“คงเงิน”** เอาไว้ในกองทุนก่อนก็ได้ โดยเงินที่คงไว้จะยังสามารถเติบโตต่อไปได้ตามนโยบายการลงทุนที่เลือกไว้ หรือ จะเลือกขอรับเงินเป็น **“เงินงวด”** โดยให้กองทุนทยอยจ่ายแบบเดียวกับเงินบำนาญก็ได้ (แต่ต้องขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของกองทุนด้วย แต่อย่างน้อยที่สุดกองทุนให้สิทธิสมาชิกขอคงเงินได้ไม่น้อยกว่า 90 วันนับแต่วันที่ออกจากงาน)



กองทุนรวมเพื่อการเกษียณอายุ (RMF)

ถึงจะไม่มีเงินก้อนใหญ่จากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ แต่เราก็ยังมีกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ 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

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

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะอยู่ในวัยทำงาน หรือ วัยใกล้เกษียณ ก็ยังมีเงินได้ที่ต้องเสียภาษีอยู่ก็สามารถลงทุนเพื่อให้ได้รับสิทธิลดหย่อนภาษี ไปพร้อมๆ กับการออมเงินก้อนโตได้



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 ขึ้นไป	300 วัน

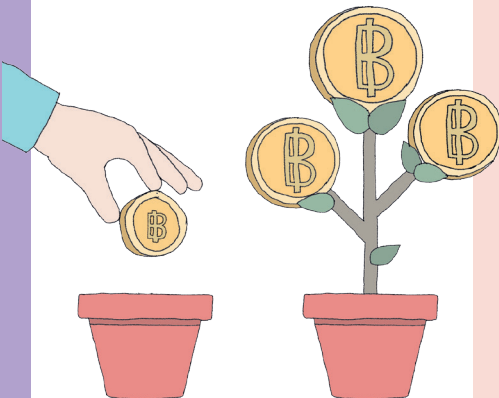
2. รายได้ประจำ

แม้ว่าจะเกษียณอายุแล้วเราก็น่าจะมี **“รายได้ประจำ”** กันอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่รูปแบบอาจจะเปลี่ยนไปบ้างเท่านั้นเอง เพราะส่วนใหญ่จะเป็นรายได้ที่ไม่ต้องออกแรงทำงาน ทั้งในรูปแบบของสวัสดิการ ผลตอบแทนจากการออมและการลงทุน



50

สิบสองชั่วโมงจากแบบ
คอมพิวเตอร์แบบช่วยทำ



เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

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



อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ



อายุ



เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ (ต่อเดือน)

60 - 69 ปี

600 บาท

70 - 79 ปี

700 บาท

80 - 89 ปี

800 บาท

90 ปีขึ้นไป

1,000 บาท

แต่ไม่ใช่ว่า จะจ่ายให้ทุกคนโดยอัตโนมัติ เพราะการขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต้องยื่นคำขอ หรือ ลงทะเบียนที่สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน โดยจะเปิดให้ลงทะเบียนระหว่างวันที่ 1 - 30 พฤศจิกายนของทุกปี และเริ่มจ่ายตั้งแต่เดือนตุลาคมปีถัดไป

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

หากไม่ได้ยื่นขอก่อนในช่วงเวลาที่กำหนดก็ต้องรอไปยื่นใหม่ในปีถัดไป แต่ก็ไม่ได้รับเงินตามสิทธิไป 1 ปี เพราะเบี้ยยังชีพไม่มีการจ่ายย้อนหลัง




51

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจ

กองทุนการออมแห่งชาติ

สำหรับคนที่ไม่ได้มีระบบบำนาญบำนาญ 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

$$\text{เงินบำนาญ} = (\text{เงินในบัญชีรายบุคคล ณ วันที่อายุครบ 60 ปี} \times \text{อัตราผลตอบแทนสุทธิที่ได้รับ}) / 240 \text{ เดือน}$$

สมมติฐาน สมาชิกออมเป็นจำนวนเท่ากันทุกเดือน จนถึงอายุ 60 ปี
และ อัตราผลตอบแทนสุทธิที่ได้รับเท่ากับ 4% ต่อปี

บำนาญรายเดือนที่คาดว่าจะได้รับจาก กอช.

อายุ
ที่เริ่ม
ออม

จำนวนเงินสะสมต่อเดือน (บาท)

	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1,000	1,100
15	634	1,268	2,033	2,797	3,562	4,327	5,091	5,856	6,620	7,385	8,150	8,914
20	511	1,022	1,622	2,223	2,823	3,423	4,023	4,624	5,224	5,824	6,425	7,025
25	410	819	1,285	1,750	2,215	2,681	3,146	3,611	4,076	4,542	5,007	5,472
30	326	653	1,007	1,362	1,716	2,070	2,424	2,779	3,133	3,487	3,842	4,196
35	244	489	752	1,015	1,278	1,541	1,804	2,067	2,330	2,593	2,857	3,120
40	177	354	542	730	918	1,106	1,294	1,482	1,671	1,859	2,047	2,235
45	121	243	369	496	622	749	875	1,002	1,128	1,255	1,381	1,508
50	76	152	228	303	379	455	531	607	683	758	834	910
55	34	68	103	137	171	205	240	274	308	342	376	411
59	6	13	19	25	32	38	44	51	57	63	69	76

กรณีที่เงินบำนาญรายเดือนต่ำกว่า 600 บาท จะได้รับเงินดำรงชีพเดือนละ 600 บาท
จนกว่าเงินในบัญชีบำนาญส่วนตัวจะหมด

ที่มา: กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)



53

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายใจกว่า

หากคำนวณออกมาได้เท่าไร ก็จะได้รับบำนาญรายเดือนตามจำนวนนั้นไปตลอดชีวิต แม้ว่า เงินในบัญชีบำนาญส่วนตัวจะหมดแล้วก็ตาม

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



เช่น คุณอัมพร เป็นสมาชิก กอช. เมื่ออายุ 55 ปี ส่งเงินสะสมเดือนละ 1,100 บาท เมื่ออายุ 60 ปี ค่าคำนวณออกมาเป็นเงินบำนาญเดือนละ 411 บาท แต่ กอช. จะจ่ายเงินดำรงชีพให้เดือนละ 600 บาท ไปจนกว่าเงินในบัญชีบำนาญของคุณอัมพรจะหมด ซึ่งอาจจะเป็นเวลาประมาณ 13 ปี หรือ อายุ 73 ปี แต่หากสะสมมาตั้งแต่อายุ 50 ปี ด้วยจำนวนเงินเท่ากันจะได้บำนาญเดือนละ 910 บาท ไปจนกว่าคุณอัมพรจะจากโลกนี้ไป

นอกจากนี้ ไม่ว่าจะได้บำนาญเดือนละกี่บาท หรือ จะได้เป็นเงินดำรงชีพ ก็ยังมีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุอีกด้วย



ดอกเบี้ยเงินฝากและตราสารหนี้

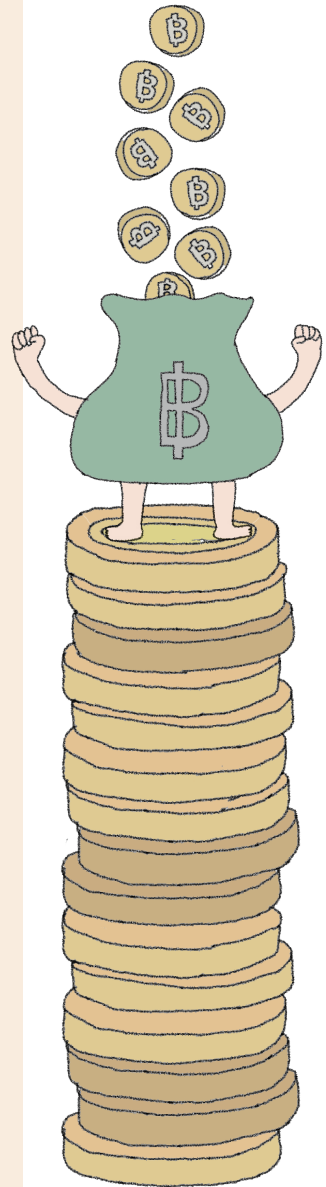
ถ้าเป็นเมื่อก่อน (ก่อนวิกฤตเศรษฐกิจปี 2540) แค่มียเงินฝากธนาคารก็ไม่ต้องคิดถึงรายได้จากช่องทางอื่นๆ แล้ว เพราะดอกเบี้ยเงินฝากสูงกว่า 15% ต่อปี หาได้ไม่ยาก ทำให้คนไทยวัยใกล้เกษียณซึ่งอยู่ในยุคดอกเบี้ยเบ่งบาน คุ่นเคยกับรายได้จากดอกเบี้ยเงินฝาก

แต่ตอนนี้และในอีกหลายๆ ปีนับจากนี้ เราคงไม่มีโอกาสได้เห็นดอกเบี้ยเงินฝากสูงๆ แบบนั้นอีกแล้ว เพราะนักเศรษฐศาสตร์เชื่อว่า ดอกเบี้ยทั่วโลกจะต่ำไปอีกนาน เพราะฉะนั้นหากจะหวังรายได้เป็นกอบเป็นกำจากดอกเบี้ยเงินฝากคงไม่ได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับดอกเบี้ยที่จะได้จากการถือตราสารหนี้ ไม่ว่าจะจะเป็นพันธบัตรรัฐบาล หรือ หุ้นกู้ภาคเอกชนที่ยังมีความเสี่ยงต่ำ ก็จะต้องให้ดอกเบี้ยต่ำตามไปด้วย

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

แต่หากเป็นเงินฝากประจำสำหรับผู้สูงอายุ จะได้รับยกเว้นภาษีสำหรับผู้ฝากเงินอายุ 55 ปีขึ้นไปที่มีดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกันแล้วไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี รวมทั้งดอกเบี้ยเงินฝากประจำแบบผูกพัน 2 ปี



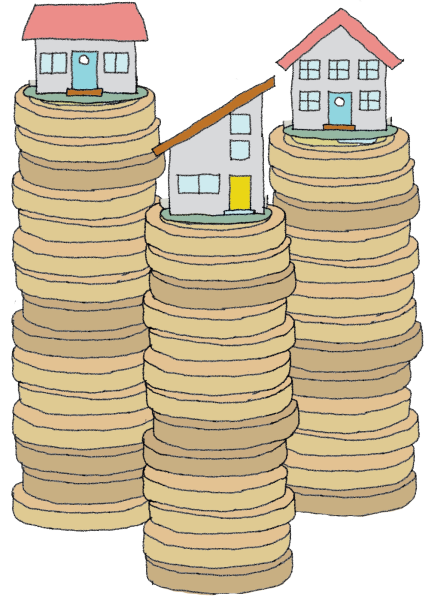
55

เงินทองต้องวางใจ
ตอน เกษียณสบายจะได้ช่วยกัน

ค่าเช่าสังหาริมทรัพย์

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

แต่ถ้าอยากเกษียณแล้วมีรายได้จากค่าเช่า ควรจะเตรียมพร้อมไว้ล่วงหน้า เพราะต้องใช้เงินลงทุนค่อนข้างมาก และต้องมีความรู้เกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ให้เข้าใจเล็กน้อย เช่น การเลือกทำเล การคิดค่าเช่า การบริหารจัดการ และภาษีที่เกี่ยวข้อง เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อรายได้จากค่าเช่าทั้งสิ้น



ปันผลจากหุ้นและกองทุนรวม

แค่ได้ยินคำว่า “หุ้น” หลายคนก็ส่ายหัว ไม่อยากจะลงทุน เพราะกลัวขาดทุน ทำให้ไม่ได้ที่ราคาเต็มขั้นเต็มวง แต่ถ้าคิดจะเป็นคนเกษียณที่มีรายได้ประจำ อย่ากลัวที่จะลงทุนหุ้น เพราะผลตอบแทนจากการลงทุน โดยเฉพาะผลตอบแทนจากเงินปันผลจะช่วยให้เราได้

โดยทั่วไปแล้วบริษัทที่มีกำไร แต่ไม่จำเป็นต้องใช้เงินไปลงทุนก้อนใหญ่ทำอะไรเพิ่มก็จะนำกำไรที่ได้มาแบ่งคืนให้กับผู้ถือหุ้น ตามนโยบายจ่ายเงินปันผลที่กำหนดไว้ แต่ไม่ได้หมายความว่า หุ้นที่จ่ายเงินปันผลสูงๆ ในปีใดปีหนึ่งจะเป็นหุ้นปันผลที่นำลงทุน เพราะอาจจะเป็นการปันผลที่ไม่ปกติ



ฉะนั้นถ้าจะลงทุนหุ้นปันผลดีๆ ไว้เหมือนเลี้ยง “**हांกองค์**” ก็ต้องเลือกลงทุนบริษัทที่มีฐานะแข็งแกร่งและมีการจ่ายเงินปันผลดีและสม่ำเสมอ จะได้ออกไข่ทองคำมาอย่างต่อเนื่อง

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

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

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

หรือจะเป็นกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ หรือ ทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REIT) ที่ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ประเภทต่างๆ และกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน ที่ลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน และนำรายได้ที่ได้จากการลงทุนมาจ่ายเป็นเงินปันผล

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

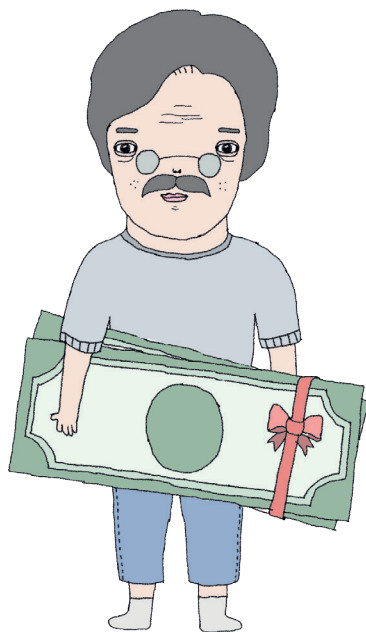


ประกันชีวิตแบบบำนาญ

ถ้าคุ้นเคยกับประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ จะเห็นว่า ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์จะจ่ายผลประโยชน์เป็นเงินก้อนใหญ่เมื่อครบกำหนดสัญญา (อาจจะมีเงินคืนระหว่างทางได้บ้าง) ขณะที่ประกันชีวิตแบบบำนาญจะไม่มีผลตอบแทนระหว่างทาง แต่ไปทยอยจ่ายผลประโยชน์เป็นงวดๆ ในวัยเกษียณ

ดังนั้นการทำประกันชีวิตแบบบำนาญจึงเป็นการรับประกันว่า เราจะมีรายได้ประจำ สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง หลังจากที่เกษียณอายุแล้ว เพราะบริษัทประกันจะจ่ายผลประโยชน์ให้หลังจากเราอายุ 55 ปี หรือ 60 ปี (แล้วแต่แบบของกรมธรรม์) เรื่อยไปจนถึงอายุ 85 ปี เป็นอย่างน้อย ซึ่งเรียกว่า **“ช่วงรับเงินบำนาญ”**

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



รายได้จากอาชีพ หลังเกษียณ

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



58

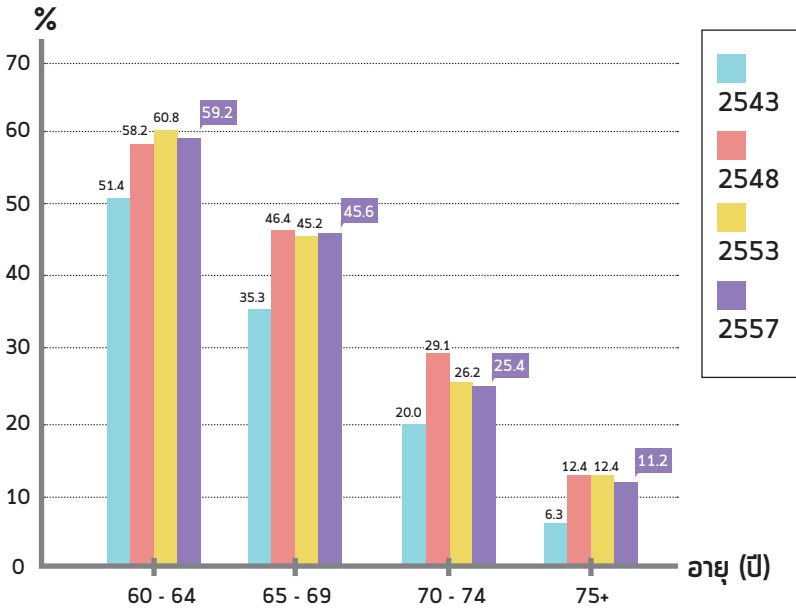
สิบสองต่อจากแบบ
คุณเกษียณแบบ สบายๆ

แต่ถ้าหวังให้อาชีพใหม่ในฝันกลายเป็นแหล่งรายได้ประจำหลังเกษียณ ควรต้องศึกษา และทดลองทำตั้งแต่ก่อนเกษียณจะได้รู้ว่าไหวไหม 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

และไม่่ว่าจะอายุเท่าไร ถ้ายังมีรายได้ก็มีหน้าที่ต้องยื่นแบบแสดงรายได้ แต่สำหรับผู้ที่มีเงินได้ที่อายุไม่ต่ำกว่า 65 ปีบริบูรณ์ในปีภาษีนั้น จะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาเฉพาะส่วนที่ไม่เกิน 190,000 บาท



59

เงินที่ต้องวางแผน
ตอน เกษียณอายุ สักตัวสัก

เงินจากสินเชื่อบ้านเพื่อผู้สูงอายุ

ในอีกไม่ช้าไม่นานประเทศไทยน่าจะมี “**สินเชื่อบ้านสำหรับผู้สูงอายุ**” หรือ การจำนองแบบย้อนกลับ (Reverse Mortgage) ซึ่งจะเป็นช่องทางสร้างรายได้ด้วยเกษียณที่น่าสนใจ เพราะมีการวิจัยพบว่า วิธีนี้จะช่วยให้คนไทยวัยเกษียณมีรายได้ไว้ใช้จ่ายเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 2.55 ล้านบาท (ที่มา: สถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย)

สินเชื่อบ้านสำหรับผู้สูงอายุ คือ สินเชื่อที่ผู้สูงอายุนำบ้านที่อยู่อาศัยของตนเองมาจดจำนองกับสถาบันการเงิน แต่แทนที่จะได้รับเป็นเงินก้อนใหญ่ไปในครั้งเดียว เหมือนกับการจำนองทั่วไป ก็จะได้เป็น “**เงินงวด**” ไปเรื่อยๆ โดยที่เรายังสามารถอาศัยอยู่ในบ้านหลังนั้นต่อไปได้จนกว่าจะเสียชีวิต หรือ จนกว่าจะครบกำหนดตามสัญญา

บริษัทตลาดรองสินเชื่อบ้านที่อยู่อาศัย (บตท.) ซึ่งอยู่ระหว่างเตรียมความพร้อมเรื่องบริการสินเชื่อบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ยกตัวอย่างว่า การนำบ้านที่มีมูลค่า 4 ล้านบาท (รวมมูลค่าในอนาคต) มาจดจำนองเพื่อขอ “สินเชื่อบ้านสำหรับผู้สูงอายุ” กับสถาบันการเงินจะได้เงินกู้ 50% ของมูลค่า หรือเท่ากับ 2 ล้านบาท จากนั้น บตท. จะจ่ายเงินงวดให้เดือนละประมาณ 1 หมื่นบาท เป็นเวลา 20 ปี และหลังจากที่ผู้กู้เสียชีวิตบ้านก็จะตกเป็นกรรมสิทธิ์ของ บตท. ซึ่งสามารถนำไปขายทอดตลาด หรือถ้าลูกหลานจะมาไถ่ถอนคืนก็ได้ แต่หากครบ 20 ปีแล้วยังมีชีวิตอยู่ก็ยังสามารถอยู่ต่อไปได้

เพราะฉะนั้นจึงเหมาะมากสำหรับวัยเกษียณที่มีบ้านเป็นของตัวเอง (ผ่อนหมดแล้ว) ไม่มีรายได้จากแหล่งอื่น หรือ อยากเพิ่มรายได้ต่อเดือนให้มากขึ้น

3. จะเลือก เงินก้อน หรือ รายได้ประจำ

แหล่งรายได้บางอย่างเป็นไปได้ทั้ง เงินก้อนใหญ่ และ รายได้ประจำ ซึ่งในบางกรณีเราสามารถเลือกได้ว่าอยากให้ เป็นแบบไหน



09

บัญชีเกษียณ
การเกษียณอายุ

กองทุนประกันสังคม

ที่ผ่านมาเราอาจจะบ่นน้อยใจว่า ที่จ่ายเงินสมทบประกันสังคมเดือนๆ ไม่เห็นจะได้อะไร ไปรักษาพยาบาลก็นับครั้งได้ เสียหายเงิน แต่ในเวลาที่ต้องเกษียณแบบนี้ จะรู้เลยว่า เงินที่ถูกหักไปเดือนละไม่กี่ร้อยบาท มันงอกเงยกลายเป็นเงินแสนได้โดยไม่รู้ตัว

เพราะนับตั้งแต่ 31 ธ.ค. 2541 ทุกๆ 3% ของรายได้ ที่เป็นเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม (หรือเท่ากับ 750 บาท โดยคำนวณจากฐานค่าจ้างไม่เกิน 15,000 บาท กรณีเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33) จะถูกเก็บไปเป็น **“เงินสมทบกรณีชราภาพ”** ซึ่งจะกลายมาเป็น **“บำเหน็จชราภาพ”** ถ้าเข้าเงื่อนไข 3 ข้อนี้ ได้แก่



1

จ่ายเงินสมทบ
ไม่ครบ 180 เดือน



2

ความเป็น
ผู้ประกันตน
สิ้นสุดลง



3

มีอายุครบ 55 ปี
บริบูรณ์ หรือเป็น
ผู้ทุพพลภาพ หรือ
ถึงแก่ความตาย

โดยแบ่งเป็น 2 กรณี คือ

1.

จ่ายเงินสมทบ **ไม่ถึง 12 เดือน** จะได้รับบำเหน็จชราภาพเท่ากับจำนวนเงินสมทบจ่ายเข้ากองทุน เพราะฉะนั้นถ้าเงินเดือน 15,000 บาท และส่งเงินสมทบกรณีชราภาพเดือนละ 450 บาท จะได้เงินบำเหน็จเท่ากับ 450 บาท คูณกับจำนวนเดือนที่ส่งเงินสมทบ

2.

จ่ายเงินสมทบ ตั้งแต่ 12 เดือนขึ้นไป (แต่ไม่ถึง 180 เดือน) จะได้เงินบำเหน็จชราภาพ ซึ่งมาจาก 3 ส่วน คือ เงินสมทบของเรา เงินสมทบของนายจ้าง ที่สมทบมาทั้งหมด บวกกับผลประโยชน์ตอบแทนตามที่สำนักงานประกันสังคมกำหนด



61

เงินกองทุนบำเหน็จชราภาพ
คุณ เกษียณสบาย สบายใจ

ตัวอย่าง คุณมยุรี เริ่มส่งเงินสมทบกรณีชราภาพมาตั้งแต่ปี 2545 จนถึงปี 2558 ซึ่งมีอายุครบ 55 ปี และตัดสินใจเกษียณอายุ (ความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง) เท่ากับว่า คุณมยุรี ส่งเงินสมทบมาแล้ว 168 เดือน

เงินส่วนแรกที่จะได้ คือ เงินสมทบของผู้ประกันตน 67,952 บาท และส่วนของนายจ้าง อีก 67,952 บาท เท่ากับ 135,904 บาท

อีกส่วนหนึ่ง คือ ผลประโยชน์ตอบแทน โดยจะนำเงินสมทบของผู้ประกันตน บวกกับ เงินสมทบของนายจ้าง ที่สะสมมาไปคูณกับอัตราผลประโยชน์ตอบแทนในแต่ละปี เช่น

ปี 2545 มีเงินสมทบ 2,256 บาท ผลประโยชน์ตอบแทนอยู่ที่ 4.30% จึงออกเป็น เงิน 97.01 บาท และ

ปี 2546 มีเงินสมทบ 7,648 บาท รวมกับที่สมทบมาแล้วในปี 2545 อีก 2,256 บาท จะเท่ากับ 9,904 บาท



เมื่อคูณกับผลประโยชน์ตอบแทนของปี 2546 ที่ 6.50% จะได้ 643.76 บาท ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงเดือน ธ.ค 2558 จะได้ผลประโยชน์ตอบแทนรวม 36,170.95 บาท และเมื่อรวมกับเงินสมทบ คุณมยุรี จะได้เงินบำเหน็จทั้งหมด 172,074.95 บาท

บำเหน็จชราภาพ = เงินสมทบผู้ประกันตนทั้งหมด + เงินสมทบ นายจ้างทั้งหมด + (เงินสมทบสะสมแต่ละปี x ผลประโยชน์ตอบแทนในแต่ละปี)



62

ปีกองทองวางแผน
ควบเกษียณสบาย สบายใจ

ตัวอย่างการคำนวณประโยชน์ทดแทนกรณีบำเหน็จชราภาพ

ปีที่ชำระ	จำนวนเงินสมทบของผู้ประกันตน	จำนวนเงินสมทบของนายจ้าง	เงินสมทบรวมแต่ละปี	เงินสมทบสะสม ณ สิ้นปี	ผลประโยชน์ตอบแทนเงินบำเหน็จชราภาพ*		
					%	= บาท	
2545	1,128	1,128	2,256	2,256	4.30%	97.01	
2546	3,824	3,824	7,648	(2,256+7,648) = 9,904	6.50%	643.76	
2547	5,400	5,400	10,800	(9,904+10,800) = 20,704	2.00%	414.08	
2548	5,400	5,400	10,800	(20,704+10,800) = 31,504	3.90%	1,228.66	
2549	5,400	5,400	10,800	(31,504+10,800) = 42,304	4.45%	1,882.53	
2550	5,400	5,400	10,800	(42,304+10,800) = 53,104	6.30%	3,345.55	
2551	5,400	5,400	10,800	(53,104+10,800) = 63,904	0.10%	63.90	
2552	4,650	4,650	9,300	(63,904+9,300) = 73,204	4.05%	2,964.76	
2553	5,250	5,250	10,500	(73,204+10,500) = 83,704	4.25%	3,557.42	
2554	5,400	5,400	10,800	(83,704+10,800) = 94,504	4.08%	3,855.76	
2555	4,500	4,500	9,000	(94,504+9,000) = 103,504	4.15%	4,295.42	
2556	5,400	5,400	10,800	(103,504+10,800) = 114,304	4.27%	4,880.78	
2557	5,400	5,400	10,800	(114,304+10,800) = 125,104	3.66%	4,578.81	
2558	5,400	5,400	10,800	(125,104+10,800) = 135,904	3.21%	4,362.52	
รวม	67,952	67,952	135,904			36,170.95	
ประโยชน์ทดแทนกรณีบำเหน็จชราภาพ = เงินสมทบ + ผลประโยชน์ตอบแทน						172,074.95	

หมายเหตุ: *อัตราผลประโยชน์ตอบแทนเงินบำเหน็จชราภาพตามประกาศสำนักงานประกันสังคม

แต่ถ้าคุณมยุรี ยังไม่เกษียณอายุและทำงานประจำต่อไปจนถึงอายุ 60 ปี รวมทั้งยังเป็นผู้ประกันตนต่อเนื่อง จะเพิ่มระยะเวลาการส่งเงินสมทบกรณีชราภาพได้มากกว่า 180 เดือน ซึ่งเข้าเงื่อนไขที่จะได้รับ **“บำนาญชราภาพ”**

ทั้งนี้ สิทธิที่จะได้รับเงินบำนาญชราภาพ จะเกิดเมื่อเราจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมครบตามเงื่อนไข 3 ข้อ ต่อไปนี้ ได้แก่

1

จ่ายเงินสมทบมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 180 เดือน (เท่ากับ 15 ปี) ไม่ว่าจะติดต่อกันหรือไม่ก็ตาม

2

อายุครบ 55 ปีบริบูรณ์

3

ความเป็นผู้ประกันตน สิ้นสุดลง

อัตราเงินบำนาญรายเดือนจะเท่ากับ 20% ของค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย สูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท แต่ถ้าจ่ายเงินสมทบมากกว่า 180 เดือน ได้รับเงินเพิ่มอีก 1.5% ต่อระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบทุก 12 เดือน (เศษเกินบัต้ทั้ง)

ตัวอย่างตารางคำนวณเงินบำนาญรายเดือน

ระยะเวลาที่ส่งเงินสมทบ (ปี)	บำนาญที่ได้รับ	
	%ของค่าจ้างเดือนสุดท้าย	จำนวนเงิน (บาท/เดือน)
15	20.0	3,000
20	27.5	4,125
25	35.0	5,250
30	42.5	6,375
35	50.0	7,500

ที่มา: สำนักงานประกันสังคม



ถ้าเป็นกรณีของคุณมยุรี หากเริ่มส่งเงินสมทบกรณีชราภาพมาตั้งแต่ปี 2545 จนถึงอายุ 60 ปี รวม 228 เดือน หรือ 19 ปี โดยเงินเดือน 60 เดือนสุดท้ายก่อนเกษียณอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15,000 บาท จะได้รับบำนาญเดือนละ 3,900 บาท ไปตลอดชีวิต

วิธีการคำนวณ จะแบ่งเป็น 2 ส่วน

1.

ส่วนแรก คือ ช่วง 15 ปีแรก
ที่ส่งเงินสมทบ ได้เงินบำนาญ 20%
ของรายได้เฉลี่ย

2.

ส่วนที่สอง คือ ช่วง 4 ปีหลัง
จะได้เงินบำนาญเพิ่มอีก 6% ของ
รายได้เฉลี่ย ($1.5\% \times 4$ ปี)

รวมเป็นอัตราเงินบำนาญ
26% ของ 15,000 บาท = 3,900
บาท/เดือน



หลายคนเห็นแบบนี้แล้ว อาจจะอยากขอลาออกจากกองทุนประกันสังคมตั้งแต่ยังส่งเงินไม่ครบ 180 เดือน แล้วไปรอรับเงินบำนาญหลักประกันสุขภาพตอนอายุ 55 ปี ดีกว่าส่งเงินสมทบไปเรื่อยๆ จนเกิน 180 เดือน เพราะได้รับเงินบำนาญแค่เดือนละหลักพันเท่านั้น

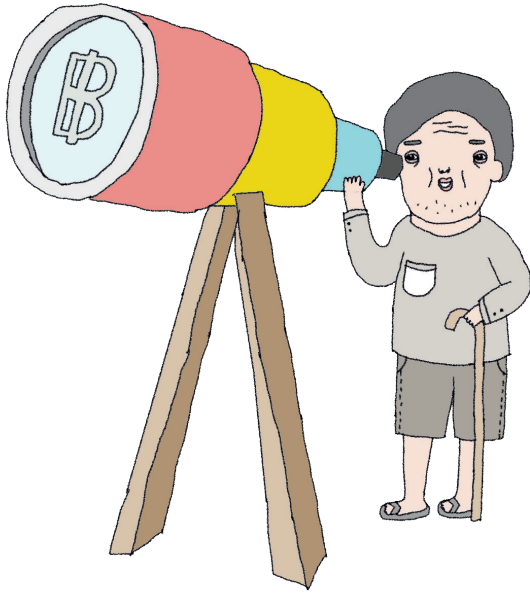
ถ้าคิดแบบนี้ต้องคำนวณกันให้ดีกว่าตัดสินใจ เพราะบางทีการรอไปจนได้เงินบำนาญจะคุ้มกว่าได้เงินบำนาญ

กรณีของคุณมยุรี ที่ได้เงินบำนาญทุกเดือน เดือนละ 3,900 บาท จะใช้เวลาเพียงแค่ 45 เดือน หรือ 3 ปีกว่าๆ ก็จะได้เงินไปมากกว่า 172,000 บาท (ในกรณีที่รับเงินบำนาญเมื่ออายุครบ 55 ปี) เพราะฉะนั้นถ้าคิดว่า จะอายุยืนมากกว่า 63 ปี ควรจะเลือกรับบำนาญดีกว่า



65

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายที่สุดวัยเท่า



แม้ว่า จะต้องส่งเงินสมทบต่อไปอีก 4-5 ปี ก็ยังคุ้ม เพราะแต่ละปีจะส่งเงินสมทบ 9,000 บาท เป็นเวลา 4 ปี เท่ากับ 36,000 บาท ซึ่งหารรับบำนาญต่อไปจนถึงอายุ 64 ปี ก็คุ้มแล้ว (แต่ถ้าจะให้ยุติธรรม ต้องคิดเฉพาะกรณีชราภาพเดือนละ 450 บาท เท่ากับปี ละ 5,400 บาท เท่านั้น)

แต่กรณีนี้อาจจะไม่คุ้ม คือ หลังจากได้สิทธิรับบำนาญชราภาพและเกษียณจากงาน ประจำแล้ว ทำให้ไม่ได้เป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 33 แล้ว แต่มาสมัครเป็นผู้ประกันตน ตามมาตรา 39 เพราะอยากได้สิทธิประโยชน์ด้านอื่นจากประกันสังคม

กรณีนี้จะมีผลต่อเงินบำนาญที่จะได้รับ เพราะฐานค่าจ้างสูงสุดของมาตรา 39 จะอยู่ที่ 4,800 บาท ไม่ใช่ 15,000 บาท เหมือนตอนที่ เป็นสมาชิกกองทุนตามมาตรา 33 ดังนั้นจึงทำให้ค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้ายที่นำมาคำนวณเงินบำนาญรายเดือนจะลดลง ตามไปด้วย

ดังนั้น หากส่งเงินสมทบมาเกิน 180 เดือน และได้สิทธิรับบำนาญแล้ว ไม่ควร สมัครมาตรา 39 ต่อ

แต่ไม่ว่า จะเลือกรับบำเหน็จ หรือ บำนาญ ก็ต้องไปยื่นคำขอที่สำนักงานประกันสังคม กรุงเทพมหานครพื้นที่ หรือสำนักงานประกันสังคมจังหวัดและสาขา (จะไปที่ยื่นไหนก็ได้) แต่ต้องไปภายใน 2 ปี นับจากวันที่มีสิทธิได้รับประโยชน์กรณีชราภาพ หรือวันที่สิ้นสุด การเป็นผู้ประกันตน



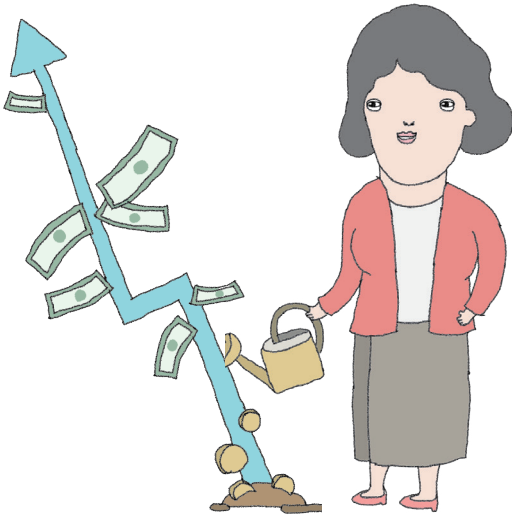
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

สำหรับข้าราชการน่าจะสบายใจเรื่องแหล่งรายได้หลังเกษียณ เพราะถ้ามีเวลาราชการ 25 ปีขึ้นไป จะเลือกได้เลยว่า จะรับเป็นบำเหน็จ หรือ บำนาญ โดยมีสูตรคำนวณต่างกัน ระหว่างข้าราชการที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กับข้าราชการที่ไม่ได้เป็นสมาชิก กบข.

	สิทธิที่จะได้รับ บำเหน็จ หรือ บำนาญ	ระบบ บำเหน็จ บำนาญ	ระบบ กบข. จะได้รับเงิน 2 ส่วน
บำเหน็จ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เวลาราชการไม่ถึง 10 ปีบริบูรณ์ (กรณีให้ออกด้วยเหตุทดแทน ทุพพลภาพ เกษียณอายุ หรือ ลาออกเมื่ออายุครบ 50 ปีบริบูรณ์) หรือ 2. เวลาราชการครบ 10 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่ถึง 25 ปีบริบูรณ์ หรือ 3. มีสิทธิได้บำนาญ แต่ขอรับบำเหน็จแทน 	เงินเดือน เดือนสุดท้าย คุณ เวลา ราชการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เงินเดือนเดือนสุดท้าย คุณ เวลาราชการ 2. เงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ของ เงินดังกล่าว
บำนาญ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เวลาราชการตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป (ออกโดยไม่มีความผิด เกษียณอายุ ทุพพลภาพ เวลา ราชการครบ 30 ปีบริบูรณ์ หรือ ลาออกเมื่ออายุครบ 50 ปี บริบูรณ์) หรือ 2. ลาออกจากราชการเมื่อมีเวลา ราชการครบ 25 ปีบริบูรณ์ 	เงินเดือน เดือนสุดท้าย คุณ เวลา ราชการ หารด้วย 50	<ol style="list-style-type: none"> 1. เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือน สุดท้าย คุณเวลาราชการ หารด้วย 50 (แต่ไม่เกิน 70% ของเงิน เดือนเฉลี่ย) 2. เงินสะสม เงินสมทบ เงินชดเชย เงินประเดิม (ถ้ามี) และผลประโยชน์ ของเงินดังกล่าว



ลงทุนให้ เงินอ่อกเงย



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

ก็ต้องนำไปลงทุนให้งอกเงย โดยอาจจะงอกออกมาเป็นดอกเบี๋ยจากตราสารหนี้ เงินปันผลจากการลงทุนหุ้น กองทุนรวม อสังหาริมทรัพย์ และออกมาเป็นกำไรจากการลงทุน

ยิ่งเราได้ผลตอบแทนจากการลงทุนมากขึ้นจะทำให้เงินก้อนนี้อยู่กับเราได้นานขึ้น แต่ก็ไม่ควรหวังจะได้ผลตอบแทนสูงๆ ด้วยการลงทุนอะไรที่มีความเสี่ยงสูงเกินไป เพราะต้องไม่ลืมว่า นี่คือนเงินก้อนสุดท้ายในชีวิต แต่ก็อย่ากลัวการลงทุนไปหมดทุกอย่างจนต้องหอบเงินทั้งหมดไปฝากธนาคาร ซึ่งได้ดอกเบี๋ยนิดเดียว

ตัวอย่างเช่น คุณอ๋มพร รวบรวมเงินก้อนใหญ่ที่ได้จากการเกษียณทั้งหมด 2.5 ล้านบาท และตั้งใจว่าจะเบิกออกมาใช้เดือนละ 15,000 บาท

ถ้าคุณอ๋มพรนำเงินทั้งหมดไปฝากธนาคารที่ได้ดอกเบี๋ยเล็กน้อย 100 ละ 2 บาท เงินก้อนนี้จะมีให้ใช้ไปได้ 16 ปี หรืออายุ 76 ปี (นับจากวันเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี) แต่ถ้าคุณอ๋มพรนำไปลงทุนที่ทำให้เงินงอกเงยขึ้นมาเป็นปีละ 6% โดยเฉลี่ยเงินก้อนนี้จะพอใช้ไปจนอายุ 90 ปี



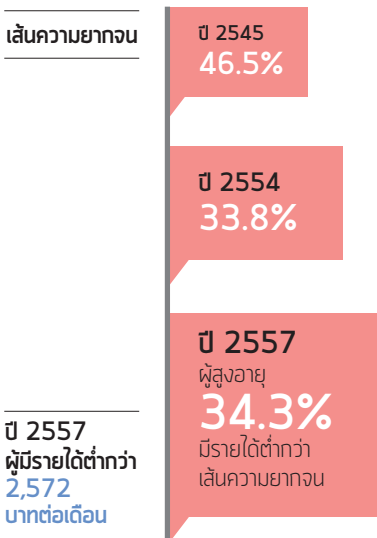
สถานะการเงิน ขั้นต้น

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

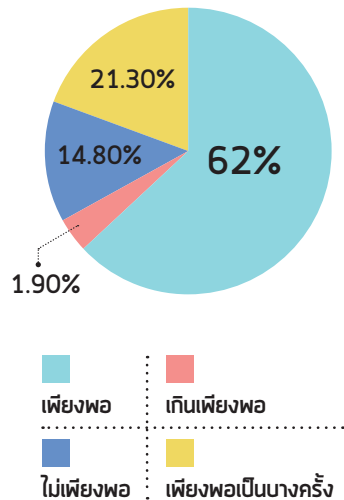
และในปี 2559 ศูนย์วิจัยสังคมสูงอายุ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) ได้สำรวจ “ความรู้สึก” ของผู้สูงอายุไทยว่า มีรายได้เพียงพอหรือไม่ (โดยไม่ต้องคิดถึงจำนวนเงิน) ผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ หรือ 62% บอกว่า มีรายได้เพียงพอ และมีอีก 1.9% มีรายได้เกินเพียงพอ

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

ผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน



ความเพียงพอของรายได้ที่ผู้สูงอายุได้รับจากทุกแหล่ง



แหล่งข้อมูล: สำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี 2545, 2554 และ 2557 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

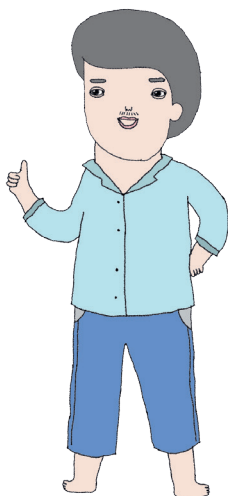
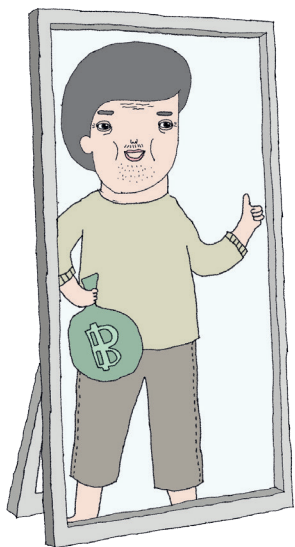


69

เงินทองต้องวางแผน
คอน เคนซ์เกษมสาย สติสุขวัยเก๋า

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 เพื่อไม่ให้ทุกข้อใจในวัยเกษียณ เพราะรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายนั่นเอง



70

ปีทองของวางแผน
คำนวณเกษียณสบาย สบายใจ



บทที่ 3
เทคนิคบริหารเงิน
หลังเกษียณ



LESSON
03

ถ้านี่คือชีวิตวัยเรียน “การบริหารเงินหลังเกษียณ” น่าจะเป็นวิชาสุดท้ายก่อนออกไปใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง เพื่อที่จะทำให้เงินก้อนใหญ่ที่เก็บออมมาทั้งชีวิต ออกดอกออกผลได้อย่างต่อเนื่อง มีรายได้พอกินพอใช้ไปตลอดชีวิตและที่สำคัญ คือ เงินออมก้อนนี้จะต้องไม่จากเราไปก่อนเวลาอันควร

เพราะเรื่องเศร้าที่สุดสำหรับวัยเกษียณ คือ “เงินหมดก่อนตาย” นั่นเอง

บริหารค่าใช้จ่าย และภาระหนี้สิน

ไม่ว่าที่ผ่านมาจะเป็นอย่างไร จะล้มลุกคลุกคลานมากี่ครั้ง หรือ ใช้ชีวิตติดหลุมมาแค่ไหน เมื่อถึงวัยเกษียณคงต้องมาตั้งต้นกันใหม่ โดยเฉพาะการบริหารค่าใช้จ่ายให้รอบคอบมากขึ้น และการปลดภาระหนี้สินที่มีอยู่ให้เร็วที่สุด เพราะในบั้นปลายชีวิตแบบนี้ จะเหลือโอกาสให้แก้ตัวอีกไม่มากหากเกิดความผิดพลาด

บริหารค่าใช้จ่าย

ก่อนหน้านี้อาจจะไม่เคยต้องวางแผนว่า แต่ละเดือนต้องใช้จ่ายอะไรเป็นเงินเท่าไรบ้าง โดยเฉพาะคนที่มีรายได้ประจำ เพราะแม้ว่าใกล้สิ้นเดือนเหมือนจะสิ้นใจ แต่อีกแป๊บเดียวเดียวเงินเดือนออกก็สบายแล้ว

แต่ในวัยเกษียณ ที่แม้จะมีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ สวัสดิการของรัฐ แต่รายได้ส่วนหนึ่งจะมาจากการลงทุนที่มีความไม่แน่นอนอยู่สูง เพราะฉะนั้นจะใช้จ่ายสบายๆ ไม่รู้ว่่า เงินหายไปในไหนไม่ได้แล้ว



ในแต่ละเดือนต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายให้ชัดเจนว่า จะมีค่าใช้จ่ายอะไร เป็นเงินเท่าไร และที่สำคัญที่สุดคือ เมื่อวางแผนแล้วก็ต้องควบคุมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ด้วย

วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ คือ การจดบันทึกรายได้ค่าใช้จ่าย เพราะนอกจากจะรู้ว่าทุกบาททุกสตางค์ที่ออกจากกระเป๋าเป็นค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง และช่วยลดโอกาสที่เงินจะรั่วไหล หรือไม่เป็นไปตามแผนแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย



ลดภาระหนี้สิน

ก่อนจะถึงวันเกษียณ นอกจากจะต้องเคลียร์ภารกิจค้างค้างจากงานประจำแล้ว สิ่งที่ต้องเคลียร์ให้จบไปพร้อมๆ กันด้วย คือ **“ภาระหนี้”** เพราะในวัยเกษียณที่ไม่มีรายได้ประจำจากการทำงาน หรือแม้จะมีรายได้อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ควรจะมีหนี้ให้เป็นภาระค่าใช้จ่ายให้หงุดหงิดควานใจ

ดังนั้น ถ้าจะให้ดี ก่อนเกษียณสัก 4-5 ปี ควรจะเริ่มสำรวจหนี้สินว่า ยังมีหนี้อะไรอยู่ตรงไหนบ้าง จำนวนเงินต้นมากน้อยแค่ไหน และดอกเบี้ยเท่าไร จากนั้นให้เพิ่มจำนวนเงินที่จะจ่ายหนี้ในแต่ละเดือนให้มากขึ้น โดยเงินที่เพิ่มขึ้นนี้อาจจะนำไปปลดหนี้ที่...

1.

ดอกเบี้ยสูงที่สุดก่อน เพื่อลดภาระดอกเบี้ยที่จะเกิดขึ้นในอนาคตให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะเหมาะกับหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยแบบทบต้นทบดอก เพราะยิ่งผ่อนให้เงินต้นลดลงเร็วก็จะยิ่งเสียดอกเบี้ยน้อย หรือ

2.

มูลหนี้คงเหลือน้อยที่สุดก่อน เพื่อลดจำนวนเจ้าหนี้ และให้มีเงินเหลือไปจ่ายหนี้รายอื่นได้มากขึ้น ซึ่งเหมาะกับหนี้ที่คิดดอกเบี้ยคงที่ เพราะไม่ว่าจะผ่อนให้หมดเร็วหรือช้า เจ้าหนี้ก็คิดดอกเบี้ยรวมไปในเงินที่ต้องผ่อนแต่ละเดือนอยู่แล้ว



74

ปีกองต้องวางแผน
คุย เกษียณขาย สติช่วยทำ

ตัวอย่างเช่น คุณอัมพร กำลังจะเกษียณในอีก 5 ปี มีภาระหนี้สินเชื่อบุคคลและบัตรเครดิตอยู่กับสถาบันการเงิน 3 แห่ง โดยมียอดที่ต้องผ่อนขั้นต่ำต่อเดือน 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



นอกจากนี้ อาจจะไปทำเรื่องรีไฟแนนซ์ โดยรวมหนี้จากหลายๆ ที่ให้มาเป็นก้อนเดียว เพื่อลดจำนวนเงินที่ต้องผ่อนในแต่ละเดือนให้อยู่ในภาระที่พอรับได้ หรือ เพื่อลดอัตราดอกเบี้ย แต่ก็ต้องศึกษาเงื่อนไขต่างๆ และคำนวณดอกเบี้ย รวมค่าธรรมเนียมก่อนว่า คู้มหรือไม่ เพราะระยะเวลาการผ่อนชำระอาจจะนานขึ้น ดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายทั้งหมดก็อาจจะมากขึ้นด้วย

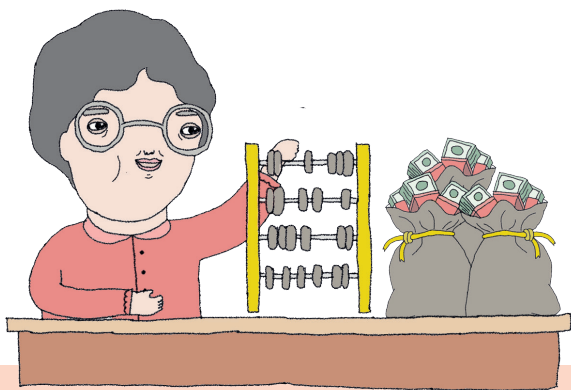
ไม่ใช่แค่ภาระหนี้เท่านั้นที่ต้องปลดให้หมดก่อนวัยเกษียณ เพราะยังรวมถึงภาระค้ำประกันต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการค้ำประกันเงินกู้ และการค้ำประกันคนเข้าทำงาน ต้องไปปลดภาระออกให้หมด เพราะมันอาจจะทำให้เรากลายเป็นหนี้ในวัยเกษียณแบบไม่รู้ตัว

ถอนเงินแบบไหน มีใช้ไปตลอด

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

แต่จะมีสักกี่คนที่
จะโชคดีแบบนี้





1.

เกษียณสบายใจไม่ใช่เงินต้น

ถึงจะไม่มีรายได้จากเงินบำนาญ หรือมีแต่ไม่มากพอ แต่ก็ไม่ต้องกังวลมากเกินไป เพราะยังมีเงินก้อนใหญ่ที่เก็บออมไว้ ซึ่งหากนำไปลงทุนให้เกิดดอกออกผลได้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นรายได้ประจำให้เราได้ แถมเงินออมที่เหลือยังเก็บไว้เป็นมรดกให้ลูกหลาน หรือ มอบเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะเมื่อเราจากไปแล้วก็ได้

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

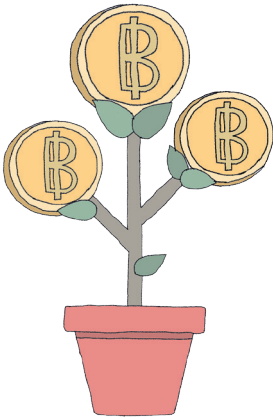
แต่ถ้ามีรายได้ประจำจากบำนาญส่วนหนึ่ง บวกกับดอกผลจากการลงทุนอีกส่วนหนึ่ง ก็อาจจะไม่ต้องมีเงินออมมากนักก็ได้ เช่น คุณธวัชชัย ได้เงินก้อนจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพและเงินชดเชยกรณีเลิกจ้างรวมกัน 2 ล้านบาท โดยในแต่ละเดือนเขาจะได้เบี่ยยังชีพผู้สูงอายุ 600 บาท เงินบำนาญจากประกันสังคม 7,500 บาท และรายได้จากการทำอาชีพเสริมเล็กๆ น้อยๆ หลังเกษียณ 5,000 บาท รวมรายได้ประจำ 13,100 บาท

ในขณะที่เขาต้องการใช้จ่ายเดือนละ 20,000 บาท เพราะฉะนั้นเขายังต้องหารายได้เพิ่มอีกเดือนละ 6,900 บาท หรือ ปีละ 82,800 บาท จากเงินก้อนที่เขา มี ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร เพียงแค่เขานำเงินก้อนนี้ไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนอย่างน้อยปีละ 4% ก็พอแล้ว



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

อย่างไรก็ตาม ผลตอบแทนจากการลงทุนเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน บางปีอาจจะได้มากเกินคาด ขณะที่บางปีก็อาจจะได้ผลตอบแทนน้อยกว่าที่ต้องการ (หรือ อาจจะไม่ขาดทุนก็ได้) เพราะฉะนั้นนี่คือที่ได้ผลตอบแทนดีก็ไม่ควรนำกำไรที่ได้รับออกมาใช้ทั้งหมด แต่ควรเก็บไว้เผื่อใช้ในปีที่ผลตอบแทนไม่ดี



2. B

ใช้ดอกผล ผสม เงินต้น

ถ้าการใช้แต่ดอกผลจากการลงทุนมันอาจจะโหดร้ายเกินไป เพราะเงินที่เตรียมไว้น้อยเกินไป หรือ มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนมากกว่าดอกผลที่ทำได้ ก็ต้องยอม “กินทุน” กันบ้าง ซึ่งก็ต้องลุ้นกันเหนื่อยหน่อยว่า แล้วการเบิกถอนออกมามากแค่ไหนถึงจะไม่ทำให้เงินออมที่มีอยู่หมดไปก่อนวัยอันควร

วิธีการถอนเงินแบบ “เอาดอกผลผสมเงินต้น” จะทำให้เงินหมดเร็ว หรือ หมดช้า จะขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก คือ

1

เงินก้อน
ที่เป็นทุนตั้งต้น

2

จำนวนเงินที่ต้องการเบิกออก
ไปใช้ในแต่ละเดือน

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%
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										

อัตรา
ไถ่ถอน
เงิน
ออม/
ลงทุน
ไป
ใช้จ่าย
ใน
แต่ละ
ปี

หมายเหตุ: ไม่ได้คำนวณอัตราเงินเฟ้อ

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

เงินที่ต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายจะได้ชดชัยก่า

แต่หากเรานำเงินไปออมหรือลงทุนเพื่อหาผลตอบแทนเพิ่มเติม โดยได้รับผลตอบแทนประมาณ 5% ต่อปี นั้นหมายความว่า เราจะสามารถยืดระยะเวลาในการใช้เงินออกไปได้อีก 4 ปี (ดูแผนตั้งที่ 5% และแผนนอนที่ 10%) ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราจะใช้เงินเก็บของตนเองเพียง 5% ส่วนอีก 5% มาจากผลตอบแทนที่ได้รับจากการออมหรือลงทุนนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม หลายคนยังคงมีข้อสงสัยอยู่ว่า จำนวนเงินที่เบิกออกไปเท่าๆ กันทุกเดือนอาจจะเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายเฉพาะปีแรกๆ ที่เกษียณ เพราะเงินเฟ้อจะกัดกินมูลค่าของเงินให้มีค่าน้อยลง

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

 ช่วงอายุ	ค่าใช้จ่ายต่อเดือนวัยเกษียณ (อยู่คนเดียว) ในแต่ละช่วงอายุ		
	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



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

 ระยะเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ (ปี)	การเบิกถอนที่เหมาะสม แปรผันตามสัดส่วนการลงทุนในหุ้น				
	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.



ตัวอย่างเช่น ถ้าเราลงทุนในหุ้น 40% และคาดว่า จะมีชีวิตอยู่ไปอีก 25 ปี เราจะ สามารถเบิกถอนเงินในปีแรกได้ในอัตรา 5% ของเงินออม แต่ถ้ามีสัดส่วนลงทุนในหุ้น เพียง 20% และคาดว่า จะมีอายุยืนไปอีก 35 ปี จะต้องลดอัตราการเบิกในปีแรกเหลือ 3.8%



ข้อดีของการถอนเงินออม ในแบบนี้ คือ ไม่ต้องมีเงินออม มากนักก็พอให้มีพอกินพอใช้ไป ได้ตลอดชีวิต (แม้ว่าจะต้องลุ้น เรื่องผลตอบแทนจากการลงทุน และระยะเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิต อยู่)

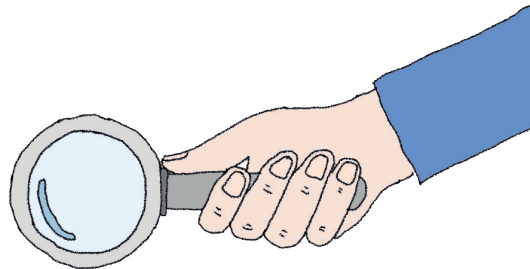


ขณะที่ข้อเสียที่ชัดเจน คือ ยิ่งเวลาผ่านไป เงินทุนก็จะร่อยหรอลงไปเรื่อยๆ และอาจจะ เหลือเป็นมรดกให้ลูกหลานเพียงเล็กน้อย แต่ถ้า โชคร้ายกว่านั้น หรือในระหว่างทางมีความ จำเป็นที่ต้องเบิกถอนเงินต้นออกมามากกว่า จำนวนเงินที่ตั้งใจไว้ ก็อาจจะทำให้เงินทุนหมด ก่อนที่เราจะจากไปก็ได้

แต่ไม่ว่าจะเลือกวิธีการเบิกถอนแบบไหน ไม่ว่าจะใช้เฉพาะดอกผล หรือ ผสมกับเงิน ต้นก็ต้องนำเงินออมที่มีอยู่ไปลงทุนเหมือนกัน เพราะดอกเบี้ยเงินฝากน้อยมาก

จัดพอร์ตอย่างไร สุขใจวัยเกษียณ

วัตถุประสงค์หลักของการ “**จัดสรร
เงินก้อนสุดท้าย**” มีอยู่ 2 เรื่องที่สำคัญ คือ เพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน และ เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในอนาคตที่คาดว่าจะ เพิ่มขึ้นจากเงินเฟ้อ (ขณะที่บางคนอาจ จะเพิ่มความต้องการที่จะมีมรดกทิ้งไว้ให้ลูก หลานด้วยก็ไม่ผิดอะไร)



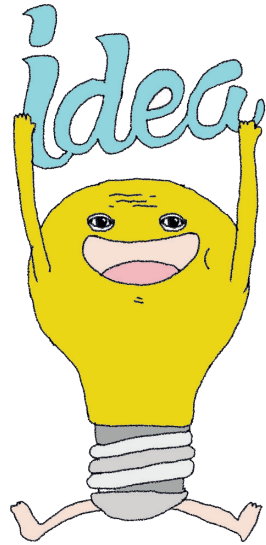
82

ปีกองต้องวางแผน
คุณเกษียณสบาย สบายใจทำ

เหมือนกับที่ คุณสาธิต บวรสันตสุทธี 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
ตอนเกษียณสบายสไตล์วัยเก๋า

นอกจากนี้ยังสามารถจัดพอร์ตการลงทุนให้เหมาะสมสำหรับวัยเกษียณในแต่ละช่วงอายุ หรือตามจำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ ตามที่ ชู สตีเฟน 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 และต้องการเอาชนะเงินเพื่อให้ได้ไม่น้อยกว่า 3% ต่อปี แถมยังสามารถทยอยรับความผันผวนจากการลงทุนที่อาจจะมียears ที่ดีและปีที่ย่ำแย่ ก็สามารถใส่เงินลงทุนไว้ในตลาดหุ้นได้ถึง 50% ตราสารหนี้ 45% และเงินสดอีกเพียง 5%



84

ปีกองทองจากแผน
คุณเกษียณสบาย สบายใจ

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 ในส่วนที่เป็นการลงทุนในหุ้นสามารถกระจายความเสี่ยงโดยการลงทุนในหุ้นหลากหลายกลุ่มก็ได้ เช่น ลงทุนในหุ้นขนาดใหญ่ ขนาดเล็ก และหุ้นในต่างประเทศ เป็นต้น

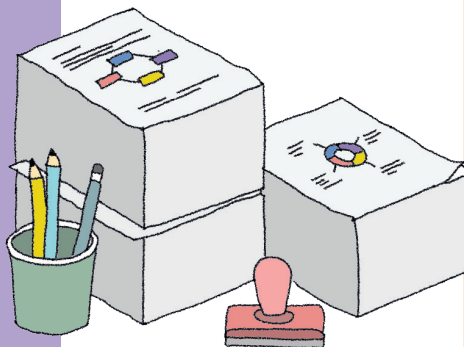


85

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบายสัปดาห์

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

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



ส่วนที่ 1

การลงทุนสำหรับปีที่ 1 - 5 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 26% ของเงินลงทุนที่มีอยู่ เพื่อลงทุนในสินทรัพย์ที่รับประกันผลตอบแทน

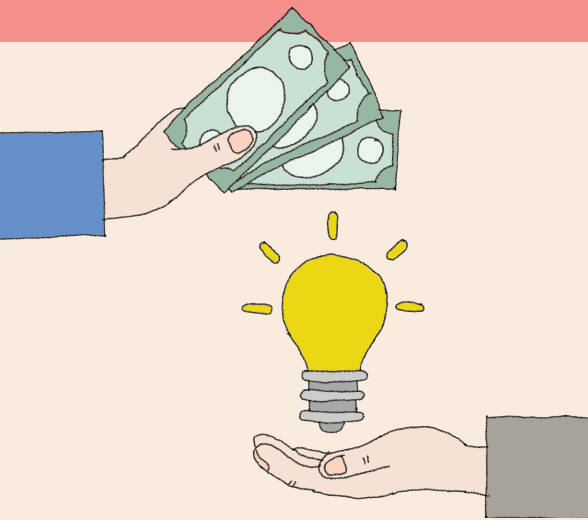
อย่างเช่นการลงทุนตราสารหนี้ว่าจะใช้วิธีการลงทุนแบบขั้นบันได คือ แบ่งเงินจำนวนเท่าๆ กันไปลงทุนตราสารหนี้ 5 ช่วงอายุ เริ่มจากตราสารหนี้อายุ 1 ปี, 2 ปี, 3 ปี, 4 ปี และ 5 ปี เมื่อถึงปีที่ 2 ตราสารหนี้อายุ 1 ปี จะครบกำหนดไถ่ถอนพอดี เพราะฉะนั้นนอกจากจะนำเงินลงทุนที่ทยอยครบกำหนดมาใช้จ่ายในแต่ละปีแล้ว ยังได้ดอกเบี้ยที่ดีกว่าลงทุนเฉพาะตราสารหนี้ระยะสั้นเพียงอย่างเดียว

ส่วนที่ 2

ปีที่ 6 - 10 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 28% ของเงินลงทุนที่มีอยู่เพื่อลงทุนในพันธบัตรเป็นรูปแบบขั้นบันไดเช่นเดียวกัน เพื่อสร้างรายได้ในปีที่ 6 - 10

ส่วนที่ 3

ปีที่ 11-15 หลังเกษียณ แบ่งเงินออกมา 20% ของเงินลงทุนที่มีอยู่เพื่อลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นไปอีกนิด เพื่อสร้างรายได้และการเติบโตให้กับเงินลงทุนที่มีอยู่ 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也将มีความเสี่ยงผสมอยู่ด้วย ดังนั้น เขาจึงพลิกพีระมิดการลงทุนจากแนวตั้งที่ยอดพีระมิดอยู่ด้านบนมาอนตะแคงซึ่งทำให้ยอดของพีระมิดอยู่ด้านขวาและฐานพีระมิดอยู่ด้านซ้ายรวมทั้งจัดการลงทุนโดยไล่เรียงตามระยะเวลาหลังจากเกษียณตามรูปแบบของ The Income for Life Model

วิธีการจัดพอร์ตการลงทุนตามรูปแบบนี้จะช่วยให้คนวัยเกษียณลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงๆ ได้ โดยไม่ต้องเป็นกังวลมากเกินไป เพราะระยะเวลาการลงทุนที่ยาวนานจะทำให้ความเสี่ยงลดลง

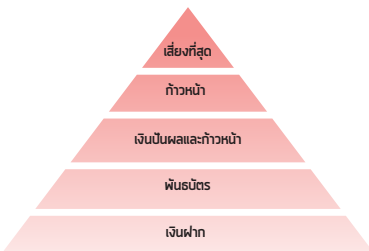


รูปแบบพอร์ตการลงทุนแบบ The Income for Life Model

ระดับความเสี่ยงจากการลงทุน	อนุรักษนิยม → ก้าวหน้า					
	แบ่งเงิน	เงินก้อนที่ 1	เงินก้อนที่ 2	เงินก้อนที่ 3	เงินก้อนที่ 4	เงินก้อนที่ 5
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

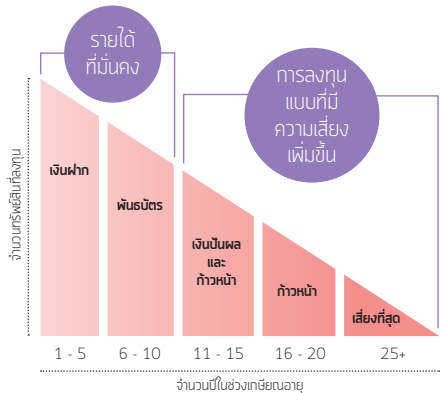
ที่มา: Wealth2K, Inc.

พีระมิดแห่งความเสี่ยงแบบดั้งเดิม



พีระมิดยิ่งสูงขึ้น ความเสี่ยงก็จะสูงขึ้นตามลำดับ แต่มีโอกาสที่ผลตอบแทนจะสูงขึ้น เช่นเดียวกัน

มุมมองแบบใหม่ของพีระมิดแห่งความเสี่ยง



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



88

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

เพราะบางทีคำว่า “ปลอดภัยไว้ก่อน” สำหรับคนที่เกษียณแล้ว อาจจะไม่ได้หมายความว่า ให้ลงทุนแต่เฉพาะสินทรัพย์ที่ปลอดภัย แต่เป็นการลงทุนที่เชื่อว่า อายุจะยืนยาวกว่าที่ต้องการ เพราะฉะนั้นยังคาดว่าจะอายุยืนยังต้องกล้างลงทุนสินทรัพย์เสี่ยงให้มากขึ้น



วิธีคำนวณผลตอบแทนของพอร์ตการลงทุน

1. กำหนดอัตราผลตอบแทนคาดหวังของสินทรัพย์แต่ละประเภท (R_i) โดยพิจารณาจากข้อมูลผลตอบแทนในอดีต

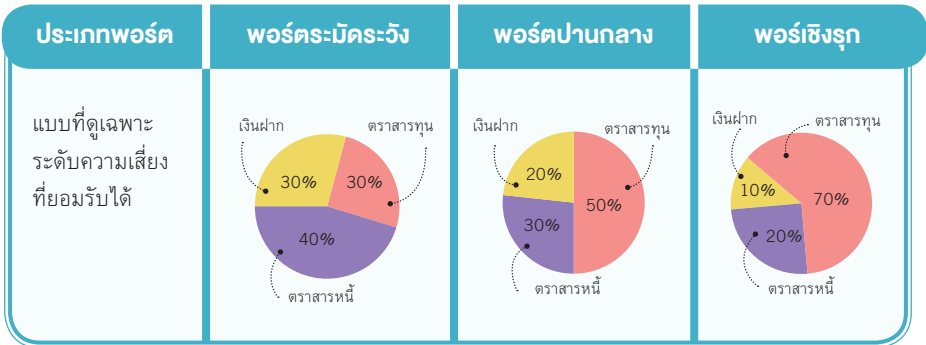
2. คำนวณผลตอบแทนของสินทรัพย์แต่ละประเภทตามสัดส่วนการลงทุนในพอร์ต ($W_i R_i$) เช่น

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 $3.6\% + 2.0\% + 0.3\% = 5.9\%$



89



ประเภทสินทรัพย์	อัตราผลตอบแทนคาดหวังของสินทรัพย์ (R)	พอร์ตระมัดระวัง		พอร์ตปานกลาง		พอร์ตเชิงรุก	
		สัดส่วนการลงทุน (W)	$W \cdot R$	สัดส่วนการลงทุน (W)	$W \cdot R$	สัดส่วนการลงทุน (W)	$W \cdot R$
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 $\sum W \cdot R$		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 เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉินก็สามารถเบิกถอนออกมาใช้ได้อย่างทันที่

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



3. พิธีกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเมือง



ยื่นคำร้องขอให้นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต ณ อำเภอหรือเขตใดก็ได้
ดำเนินการให้

4. พิธีกรรมทำแบบเอกสารลับ



ยื่นคำร้องขอให้นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต ณ อำเภอหรือเขตใดก็ได้ โดย
ปฏิบัติดังนี้

- ต้องมีชื่อความเป็นพิธีกรรมและลงลายมือชื่อผู้ทำพิธีกรรม
- ผู้ทำพิธีกรรมต้องพินึกพิธีกรรม แล้วลงลายมือชื่อครบพินึก
- ผู้ทำพิธีกรรมต้องนำพิธีกรรมที่พินึกนั้น ไปแสดงต่อนายอำเภอและพยาน
อย่างน้อย 2 คน
- เมื่อนายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขตจดถ้อยคำของผู้ทำพิธีกรรม และ วัน เดือน
ปี ที่ทำพิธีกรรมมาแสดงไว้ในซองพับและประทับตราประจำตำแหน่งแล้ว
นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต ผู้ทำพิธีกรรม และพยานลงลายมือชื่อบน
ซองนั้น

5. พิธีกรรมทำด้วยวาจา



ใช้เฉพาะกรณีที่เกิดเหตุการณ์พิเศษ ไม่สามารถทำพิธีกรรมตามแบบอื่นได้
เช่น ตกอยู่ในอันตราย ใกล้เสียชีวิต เกิดโรคระบาด หรือ สงคราม

- แสดงเจตนาต่อหน้าพยานอย่างน้อย 2 คน ซึ่งอยู่พร้อมกัน ณ ที่นั้น
- พยานทั้งหมดต้องไปแสดงตนและแจ้งให้นายอำเภอทราบถึงข้อความ
พิธีกรรม และสาเหตุที่ต้องทำพิธีกรรมด้วยวาจา

ทั้งนี้ พิธีกรรมจะหมดอายุภายใน 1 เดือนนับจากผู้ทำพิธีกรรมกลับมา
ทำพิธีกรรมแบบอื่นได้



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 อาจจะค่อยๆทยอยยกทรัพย์สิน
ให้ลูกปีละไม่เกิน 20 ล้านบาท เพราะถ้าให้
ทรัพย์สินที่มีมูลค่าเกินกว่า 20 ล้านบาท
ในแต่ละปี จะต้องเสียภาษี 5% ของส่วน
ที่เกิน 20 ล้านบาท แต่หากยกให้บุคคล
อื่นจะเสียภาษี 5% ของส่วนที่เกิน 10
ล้านบาท

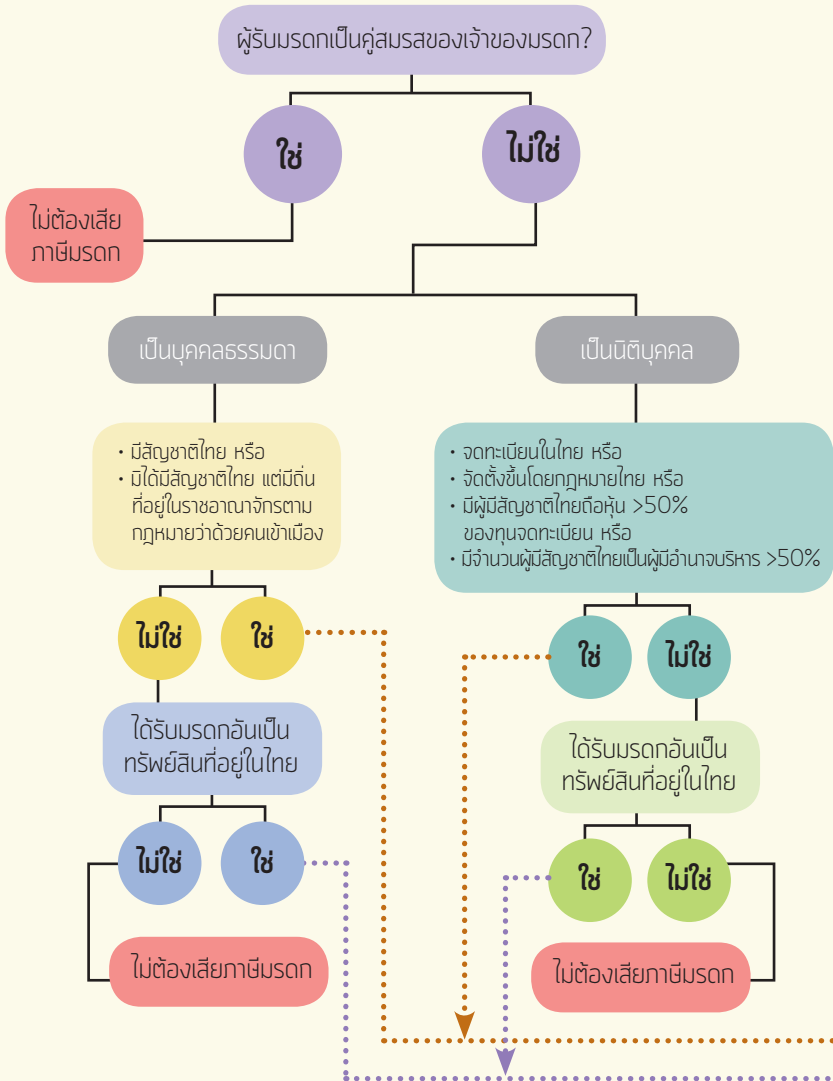
แต่ถ้ากลัวว่า ให้มรดกไปแล้วลูกหลาน
จะไม่ดูแล ก็สามารยกไป **“จดทะเบียนสิทธิ
เก็บกิน”** บอสังหาริมทรัพย์ที่เรายกให้
ลูกหลานได้ที่สำนักงานที่ดิน (ทำต่อจาก
การจดทะเบียนยกให้ได้ทันที) เพื่อให้เรา
ยังมีสิทธิอยู่อาศัยและใช้ประโยชน์ต่อไปได้
ตลอดชีวิต

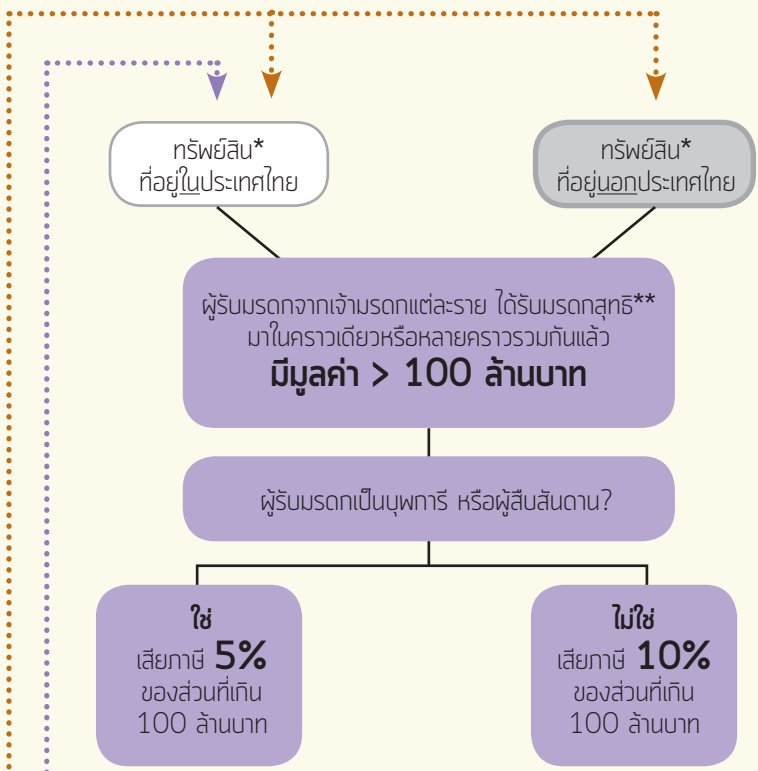


สรุปภาษีการรับมรดก (Inheritance Tax)



เจ้ามรดกตาย



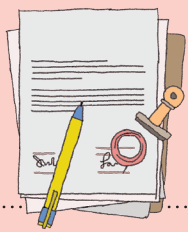


หมายเหตุ:

* 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.)

สรุปภาษีการให้ (Gift Tax)

เงินได้ที่ต้องเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา

มีการให้เกิดขึ้น

ไม่ใช่

ไม่ต้องเสีย
ภาษีเงินได้

ใช่

พ่อแม่ให้บุตร
(แต่ไม่รวมถึง
บุตรบุญธรรม)

เงินได้ที่ได้รับจาก
การโอนกรรมสิทธิ์หรือ
สิทธิครอบครองใน
อสังหาริมทรัพย์ โดย
ไม่มีค่าตอบแทน
**เป็นจำนวน >
20 ล้านบาท
ตลอดปีภาษี**

ใช่

ไม่ใช่

ผู้โอน
ต้องหักภาษีไว้
5%
ของส่วนที่เกิน
กว่าเกณฑ์

ไม่ต้องเสีย
ภาษีเงินได้

การให้ระหว่าง
บุพการีกับผู้สืบ
สันดานหรือ
ระหว่างคู่สมรส

เงินได้ที่ได้รับจาก
การอุปการะหรือ
จากการให้โดยเสนหา
**เป็นจำนวน >
20 ล้านบาท
ตลอดปีภาษี**

ใช่

ไม่ใช่

ไม่ต้องเสีย
ภาษีเงินได้

การให้ใน
กรณีอื่นๆ

เงินได้ที่ได้รับจาก
การอุปการะโดยหน้าที่
ธรรมจรรยาหรือจาก
การให้โดยเสนหาเนื่อง
ในพิธีหรือตามโอกาส
แห่งขนบธรรมเนียม
ประเพณี
**เป็นจำนวน >10
ล้านบาท
ตลอดปีภาษี**

ใช่

ไม่ใช่


ไม่ต้องเสีย
ภาษีเงินได้

เงินได้ส่วนที่เกินกว่าเกณฑ์จะต้องเสียภาษีโดย

- เสียในอัตรา 5% ของเงินได้หรือ
- นำไปรวมคำนวณกับเงินได้สุทธิ แล้วเสียภาษี





An illustration on a light green background. At the top, several gold Bitcoin coins are falling. In the center, a teal banner contains Thai text. Below the banner, more Bitcoin coins are falling, some with yellow starburst effects. In the foreground, a person with glasses and a blue sweater sits on the ground, looking thoughtful with their hands behind their head. To their right is a large brown piggy bank with a coin slot on its back. The text 'LESSON 04' is written in large black letters across the bottom.

บทที่ 4
เกร็ดความคิด
สร้างชีวิตสุขหลังเกษียณ

LESSON
04

ข้อคิดเตือนใจ สำหรับวัยเกษียณสุข

ละครชีวิตเรื่องนี้กำลังจะจบแบบ Happy Ending เพราะได้เตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณสุขมาเป็นอย่างดี ทั้งการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ และบริหารจัดการเงินหลังเกษียณให้มีรายได้เพียงพอ

แต่สำหรับบางคนอาจจะหักมุมจบแบบโศกนาฏกรรม เพราะเงินที่เก็บออมมาทั้งชีวิตต้องสูญไปในพริบตา ซึ่งมักจะมาจากสาเหตุหลักๆ 3 ข้อ ที่ต้องระวังไว้ให้ดี

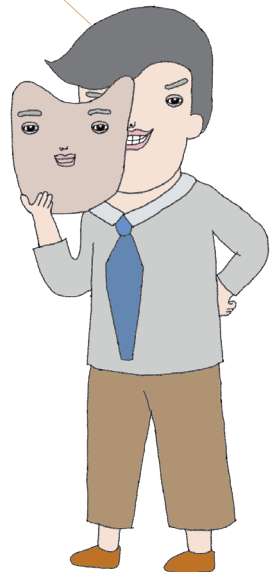
ระวัง คนใจร้าย

“ผู้สูงอายุ” มักเป็นเป้าหมายหลักของมิจฉาชีพ เพราะมักจะมีเงินเก็บก้อนใหญ่ และถูกหลอกได้ง่าย

ในต่างประเทศมีการเก็บสถิติเอาไว้ด้วยว่า 80% ของคนที่ถูกฉ้อโกง ต้มตุ๋น และหลอกลวง จะเป็นคนที่อายุมากกว่า 65 ปี ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่า เหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุถูกหลอกได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาวคือ สมอ่งที่มีหน้าที่ตรวจจับ **“ความไม่น่าไว้ใจ”** จะทำงานลดลงเมื่ออายุมากกว่า 65 ปี ทำให้ความรอบคอบในการตัดสินใจและความหวาดระแวงคนแปลกหน้าลดลง

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

80% ของคนที่ถูกฉ้อโกง ต้มตุ๋น และหลอกลวง จะเป็นคนที่อายุมากกว่า 65 ปี



99

เงินทองต้องวางใจ
คน เกษียณสบาย สบายใจ

■ หลอกว่า ถ้าวร่วมลงทุนจะได้ผลตอบแทนสูง

ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนอะไรก็ตาม “คนใจร้าย” ก็สามารถเอามาใช้เป็นเรื่องมือหลอกลวงได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการชวนให้ลงทุนทองคำ น้ำมัน หุ้นต่างประเทศ หุ้นไทย อัตรแลกเปลี่ยน เงินดิจิทัล ซื้อขายที่ดิน ไปจนถึงลงทุนทำธุรกิจ (ซึ่งส่วนใหญ่มักก็จะกลายเป็น “แฮร์ลุคโซ่” มากกว่าการทำธุรกิจจริง)

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

■ หลอกว่า เป็นผู้โชคได้รางวัลใหญ่

วิธีการนี้มีทั้งที่หลอกว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้โชคดี ได้รับรางวัลใหญ่จากการชิงโชค (โดยอาจจะเป็นรายการชิงโชคที่มีอยู่จริง หรือ เป็นรายการที่ไม่มีอยู่จริง ก็ได้) แต่ก่อนจะได้รางวัลนั้นต้องโอนเงินไปให้เป็นที่ปรึกษา ที่จ่ายจำนวน 5% ของเงินรางวัล หรือ มูลค่าของสิ่งของที่ได้รับเสียก่อน

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

■ หลอกว่า มีส่วนพัวพันกับคดียาเสพติด

มีจฉาชีพจะอ้างว่าเป็นตำรวจที่ตรวจพบว่า มีผู้ค้ายาเสพติดโอนเงินเข้ามาที่บัญชีผู้สูงอายุ หรือไม่ก็บัญชีของผู้สูงอายุมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ค้ายาเสพติด และหากต้องการพิสูจน์ว่า เป็นผู้บริสุทธิ์จะต้องโอนเงินกลับไปให้ไม่อย่างนั้นจะถูกอายัดบัญชี หรือ ถูกจับดำเนินคดีในฐานะผู้สมรู้ร่วมคิด



100

สิบกองทองคำแบบ
คุณ เกษเกษมชาย สัตตะชัยคำ

■ หลอกว่า ญาติห่างๆ กึ่งเงินประกันชีวิตไว้ให้

ในกรณีนี้ มิฉฉาซีฟจะบอกว่าเป็นเจ้าหน้าที่บริษัทประกันโทรศัพท์ มาแจ้งว่า “ญาติของคุณเสียชีวิตแล้ว แต่เขากำประกันชีวิตเอาไว้ ด้วยทุนประกันจำนวนมาก และกำหนดให้คุณเป็นผู้รับผลประโยชน์ แต่น่าเสียดายที่ขาดส่งเบี้ยประกัน ไปนิดหน่อย บริษัทจึงไม่สามารถจ่ายสินไหมทดแทนให้ได้”

จากนั้นก็หว่านล้อมให้ผู้สูงอายุโอนเงินค่าเบี้ยประกันที่ค้างอยู่ไปให้บริษัทประกัน เพื่อให้ได้เงินประกันชีวิตจำนวนมาก แต่สุดท้ายก็ไม่มีเงินโอนเข้ามา

■ หลอกว่า ติดหนี้บัตรเครดิต

ใครๆ ก็กลัวถูก “ขึ้นบัญชีดำ” ไม่เว้นแม้แต่คนวัยเกษียณ จึงเป็นช่องทางให้มิฉฉาซีฟนำมาหลอกว่า ผู้สูงอายุเป็นหนี้บัตรเครดิต นอกจากนี้อาจจะอ้างว่า เป็นหนี้อื่นๆ หรือ ค้างชำระค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ซึ่งต้องชำระภายในวันนี้ ไมอย่างนั้นจะถูกขึ้นบัญชีดำ ถูกตัดน้ำ ถูกตัดไฟ

แม้แต่คนที่ไม่เคยมีบัตรเครดิต ก็ถูกหลอกด้วยวิธีการนี้ได้เหมือนกัน เพราะชักบอกไปว่า ไม่เคยมีบัตรเครดิต กับสถาบันการเงินนี้มาก่อน มิฉฉาซีฟ จะเปลี่ยนกลโกงเป็นว่า ถูกคนอื่นนำข้อมูลไปสมัครบัตรเครดิต ซึ่งถ้าไม่จ่ายเงินก็จะถูกขึ้นบัญชีดำเช่นกัน

■ หลอกว่า บัญชีเงินฝากถูกอายัด

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

ถ้าอยากจะปลดล๊อคต้องยืนยันข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขที่บัตรประชาชน เลขที่บัญชี รหัสเอทีเอ็ม จำนวนเงินฝาก หรือ ให้ไปที่ตู้เอทีเอ็มทำรายการตามที่มิฉฉาซีฟสั่ง ซึ่งลงท้ายด้วยการโอนเงินในบัญชีไปให้มิฉฉาซีฟจนเกลี้ยงบัญชี



101

เงินทองต้องวางใจ
คน เกษียณสบาย สติสำคัญ

วิธี ป้องกัน การถูก หลอก



102 : ปับกองต้องวางแผน

: สมุช เกษิตกุลเกษาย สติระชัยกำ

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

ระวัง ตัวเราใจดี

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

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

3. ไม้ไว้ใจใครง่ายๆ : แม้จะอ้างว่าโทรศัพท์มาจากหน่วยงานราชการหรือสถาบันการเงิน ก็ห้ามไว้ใจให้ข้อมูลส่วนตัว เพราะหน่วยงานราชการและสถาบันการเงินไม่มีนโยบายสอบถามข้อมูลส่วนตัวผ่านทางโทรศัพท์

4. กล้าปฏิเสธ : ต่อให้เป็นคนรู้จัก คนที่ไว้ใจมาชักชวนให้ลงทุนที่ให้ผลตอบแทนเกินจริง หรือ ทำธุรกิจที่น่าจะเข้าข่ายแชร์ลูกโซ่ ก็ต้องรู้จักปฏิเสธบ้าง เพราะคนชวนอาจจะไม่ได้ตั้งใจหลอก แต่ตัวเขาถูกหลอกมาอีกทอดหนึ่ง

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

5. ตรวจสอบก่อนตัดสินใจ : มีจรรยาวัจนมีวิธีพูดที่ทำให้คล้อยตามและต้องตัดสินใจในทันที แต่ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร ต้องตรวจสอบไปที่หน่วยงานราชการหรือสถาบันการเงิน ที่ถูกอ้างถึงเสียก่อนว่า จริงเท็จอย่างไร โดยติดต่อไปที่ศูนย์บริการลูกค้า (Call Center) หรือ สายด่วนบริการประชาชน

6. ไม่ทำตามคำบอก : มีจรรยาวัจนส่วนใหญ่จะพยายามหว่านล้อมให้ผู้สูงอายุไปทำรายการที่ตู้เอทีเอ็ม หรือ เครื่องฝากเงินอัตโนมัติ โดยจะคอยบอกขั้นตอนและวิธีการ ที่ทำสุดแล้วจะเป็นการโอนเงินเข้าบัญชีมีจรรยาวัจน (ส่วนใหญ่จะเริ่มจากให้เปลี่ยนเมนูเป็นภาษาอังกฤษ)

7. ติดตามข่าวสารอยู่เสมอ : การติดตามข่าวสาร โดยเฉพาะการเตือนภัยอยู่เสมอ จะช่วยให้รู้เท่าทันวิธีการหลอกลวงในรูปแบบต่างๆ และไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อกลโกง นอกจากนี้ ควรจะหาความรู้ทางการเงินและการลงทุนเพิ่มเติม เพราะความรู้ความเข้าใจจะเป็นเกราะป้องกันภัยได้เป็นอย่างดี



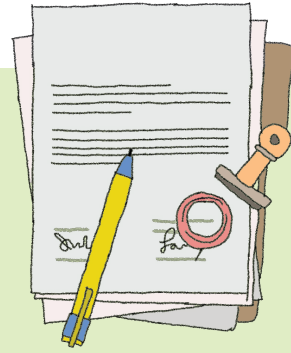
1. การจ่ายเงินก่อนให้ลูกหลาน หรือ เพื่อนฝูง

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 กับใครง่ายๆ เพราะอาจจะต้องเศร้าใจในภายหลัง ถ้าให้เงินหมด หรือไม่พอใช้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต



2. การค้าประกันให้คนอื่น

เพื่อความสบายใจในวัยเกษียณ นอกจากจะต้องปลอดภาระหนี้สินแล้ว ยังต้องปลอดจากภาระค้าประกันด้วย เพราะอาจจะถูกฟ้องล้มละลายในบั้นปลายชีวิตได้

ดังนั้นอย่ามองว่า ภาระค้าประกัน เป็นเรื่องเล็กๆ เพราะเคยมีกรณีที่เกิดขึ้นจริงแล้ว จากที่ตั้งใจว่าจะเกษียณสุขสบาย เพราะได้ออมเงินมาเพียงพอ แต่อยู่ๆ กลับถูกฟ้องล้มละลาย เพราะหนี้ที่ตัวเองไม่ได้ก่อ แต่เพราะเป็นคนค้าประกัน

วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ ต้องไปทบทวนตัวเองดูว่า ที่ผ่านมายุ่งไปทำสัญญาการค้าประกันให้ใครหรือไม่ โดยเฉพาะการค้าประกันแบบไม่มีกำหนดเวลาและไม่กำหนดเพดานวงเงิน ถ้าหนี้ออกแล้วก็ควรจะไปขอถอนตัวจากการเป็นผู้ค้าประกันให้เรียบร้อยก่อนที่จะถึงเวลาเกษียณ

การถอนตัวจากการเป็นผู้ค้าประกัน จะต้องได้รับความยินยอมจากทั้งเจ้าหนี้ และลูกหนี้ และโดยมากแล้วเจ้าหนี้จะให้ลูกหนี้ออกไปหาผู้ค้าประกันรายใหม่มาทดแทน

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



ระวัง ความฝัน



หลังจากทำงานในออฟฟิศมาเกือบทั้งชีวิต ทำให้คนวัยเกษียณจำนวนมากไม่น้อยที่ **“มีความฝัน”** ฝันถึงอาชีพใหม่ เช่น อยากรู้อะไรทำทำสวน ยอมใช้เงินที่เก็บออมไปลงทุนซื้อที่ดินต่างจังหวัด หรือ ทำธุรกิจที่ใช้เงินลงทุนสูง โดยที่ไม่มีความรู้ ไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับอาชีพใหม่นี้เลย

ดังนั้นหากคิดจะทำอาชีพเสริม หรือ เริ่มอาชีพใหม่ในวัยเกษียณ ควรจะเป็นงานที่ถนัด งานที่เหมาะสมกับเรียวแรงที่มี และกำลังเงินในกระเป๋า นอกจากนี้ ยังควรเตรียมความพร้อมมาตั้งแต่ก่อนเกษียณจะดีกว่ามาเริ่มต้นใหม่ในวัย 60 ปี

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

เพราะการทำธุรกิจใหม่ ไม่ว่าจะ เป็นธุรกิจอะไร 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 กำหนดให้ผู้สูงอายุมิสิทธิ์ได้
รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน
ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การบริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น
6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสาร ยานพาหนะตามความเหมาะสม
7. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
8. การให้คำแนะนำ ปกป้อง ดำเนินการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหาคอรัปชั่น
9. การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
10. การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
11. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
12. การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด



สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

เมื่อผู้สูงอายุเข้ารับบริการในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุในแผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งช่วยให้ได้รับบริการที่สะดวกและรวดเร็ว

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

การศึกษา

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

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

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 ราษฎรชาวบ้าน วิทยากร อาจารย์พิเศษ

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

การฝึกอาชีพ

- จัดอบรมและฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ทำอาหาร ทำขนม จัดดอกไม้ และตัดเย็บเสื้อผ้า
- หลักฐานที่ใช้และค่าลงทะเบียนขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละหน่วยงาน

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

การจัดหาตลาดรองรับสินค้า

- นำสินค้าเข้าร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ
- การอบรมความรู้ด้านการบริหารจัดการและการตลาด

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

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

การลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง รถไฟ

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

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

รถไฟฟ้าม RT

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ
- ลิฟท์โดยสาร

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

รถไฟฟ้ายางสีม่วง

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ
- ลิฟท์โดยสาร

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

รถไฟฟ้าม BTS

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา บัตรระบบบีทีเอสบีทีเอสสำหรับผู้สูงอายุ (ตามประกาศของบริษัท)
- จัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุ
- ลิฟท์โดยสาร

- บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
- ศูนย์ฮอตไลน์บีทีเอสบีทีเอส
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 ขสม.

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

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

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.thairways.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
- ทราบัตรแสดงสิทธิลดหย่อนค่าโดยสารได้ที่สำนักมาตรฐาน ทะเบียนเรือกรมเจ้าท่า และศูนย์บริการร่วมกระทรวงคมนาคม ทำเรือสะพานตากสิน (สาทร) ในวันและเวลาราชการ

■ **กรมเจ้าท่า**

www.md.go.th
โทร. 1199

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ

การบริการด้านการท่องเที่ยว

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

การบริการด้านกีฬาและนันทนาการ

- หลายหน่วยงานมีบริการตรวจสุขภาพ (ในช่วงเวลาที่กำหนด)
- ใช้บริการสนามกีฬา สวนสุขภาพ ห้องออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมต่างๆ
- ศูนย์ฟิตเนส การกีฬาแห่งประเทศไทย ลดค่าบริการ 50% ของราคาปกติ สำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยแสดงบัตรประชาชนและใบรับรองแพทย์

การบริการด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

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

การช่วยเหลือในทางคดี

- ให้คำแนะนำ ปกป้อง
- ความรู้ทางกฎหมาย จัดหาทุนความช่วยเหลือ 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

การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกรังแก ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

- ช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นคำพาหนะเดินทาง คำอาหาร คำเครื่องนุ่งห่ม และคำรักษาพยาบาลเบื้องต้น อย่างไม่อย่างหนึ่ง หรือรวมทั้งหมดได้เท่าที่จ่ายจริง ครั้งละไม่เกิน 500 บาท
- ช่วยเหลือตามสภาพปัญหาและความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การให้คำแนะนำ การดำเนินคดี สำหรับกรณีถูกรังแก รังแกและถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย การให้คำแนะนำ ให้บ้านพักฉุกเฉิน หรือ สถานสงเคราะห์ สำหรับกรณีถูกทอดทิ้ง

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 ติดต่อได้ที่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด

ในกรุงเทพมหานคร

ยื่นต่อกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
จังหวัดอื่น

ยื่นต่อสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์

การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึง และเป็นธรรม

- 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) ต้องขึ้นทะเบียนในพื้นที่ที่ เขตตามทะเบียนบ้าน 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

- ให้ทุกระดับของอาชีพ ประเภทภูมิบุคคล และรายการกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ
 - ภูมิบุคคลได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท
 - ภูมิเป็นรายการกลุ่มๆ 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 รวมทั้งประสบปัญหาความเดือดร้อนเรื่องที่พัก อาหาร
 - การสร้างหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนรายละไม่เกิน 10,000 บาท
 - การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาเดือดร้อนเรื่องอาหาร/ เครื่องนุ่งห่ม รายละไม่เกิน 2,000 บาท

สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
 องค์กรบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.)
 องค์กรบริหารส่วนตำบล (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
 สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ
 โทร. 0-2255-5850-9 ต่อ 111, 156, 287, 28

การลดหย่อนภาษี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้

- ยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เฉพาะเงินได้ส่วนที่ไม่เกิน 190,000 บาทในปีภาษีนั้น
- ยกเว้นภาษีเงินได้ดอกเบี้ยเงินฝากประจำที่มีระยะเวลาการฝากตั้งแต่นั้นปีขึ้นไป รวมไม่เกิน 30,000 บาท ตลอดปีภาษีนั้น สำหรับผู้มีเงินได้ที่อายุไม่ต่ำกว่า 55 ปีบริบูรณ์
- ยกเว้นภาษีเงินได้จากเงินบำเหน็จดำรงชีพ ที่ได้รับตามกฎหมายบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

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







ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

www.set.or.th

คู่มือ

เงินทองต้องวางแผน
ตอน เกษียณสบาย สบายวัยเก่า

