



ออมให้เป็นเห็นอนาคต เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ

คณะกรรมการอำนวยการ



- สหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)



คณะกรรมการอำนวยการ (คอ.)

สภาก่อสมทรัพยากรสาธารณสุขแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)

บรรยาย โดย
นายธมิตรชัย บุรีเลิศ
กรรมการและเลขานุการ
โทร 0813520101



ออมให้เป็น เห็นอนาคต เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ



คณะกรรมการอำนวยการ (คอ.)

สภรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)

คณะกรรมการอำนวยการ ประกอบด้วย

ตามข้อบังคับ ข้อ 62 ตั้งคณะกรรมการอำนวยการ
จากคณะกรรมการดำเนินการ โดยให้ประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ เภรัญญิก และเลขานุการ ของ
คณะกรรมการดำเนินการเป็นกรรมการอำนวยการ

ออมให้เป็น เห็นอนาคต เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ



คณะกรรมการอำนวยการ (คอ.)

สหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)



นายนิติ มาวิเลิศ
ประธานคณะกรรมการ



นายวิเลิศ การสะสม
รองประธานกรรมการ คนที่ 1



นายพิภพ ปฐมพรวิวัฒน์
รองประธานกรรมการ คนที่ 2



นายวิษณุ วีระชาติ
รองประธานกรรมการ คนที่ 3



นายสมพร คนธคามิ
กรรมการ



นายสุเทพ ศรีไทรภาพ
กรรมการและเหรัญญิก



นายชมิตรชัย บุรีเลิศ
กรรมการและเลขานุการ



“ออม” ให้เป็นเห็นอนาคต

เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ

“เริ่มวันนี้...
เพื่อวันข้างหน้าที่ดีกว่า”



ออมวันนี้
อนาคตสดใส
...หลังเกษียณ ♡



“ออม...ไม่ใช่แค่เก็บเงิน
แต่คือการเก็บความมั่นคงให้ชีวิต”



“ออม”ให้เป็นเห็นอนาคต

เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ

“เริ่มวันนี้...
เพื่อวันข้างหน้าที่ดีกว่า”

- 1 เริ่มออม
ตั้งแต่วันนี้
- 2 วางแผนการเงิน
อย่างมีเป้าหมาย
- 3 เพิ่มพูนผลตอบแทน
ให้เงินงอกเงย
- 4 เกษียณอย่างมีความสุข

-  สุขภาพดี
ดูแลตัวเองได้
ไม่เป็นภาระใคร
-  มีที่อยู่อาศัย
อยู่สบายในบั้นปลายชีวิต
-  มีรายได้ต่อเนื่อง
ใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ
-  ใช้เวลากับครอบครัว
สร้างความสุขในทุกช่วงวัย

ออมวันนี้
อนาคตสดใส
...หลังเกษียณ

“ออม...ไม่ใช่แค่เก็บเงิน
แต่คือการเก็บความมั่นคงให้ชีวิต”



1

เริ่มออมตั้งแต่วันนี้

ต้องเริ่มต้นอย่างไร ?

“ออมวันนี้...
เพื่อความมั่นคง
ในวันข้างหน้า” ♡



1

ตั้งเป้าหมาย
ให้ชัดเจน



- ✓ อยากมีเงินก้อนเท่าไร
- ✓ เพื่ออะไร ?
- ✓ เช่น บ้าน รถ การศึกษา หรือหลังเกษียณ

2

รู้รายรับ-รายจ่าย
ของตัวเอง



- ✓ จดบันทึกรายรับ-รายจ่าย
- ✓ ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น
- ✓ เหลือเงินออมอย่างสม่ำเสมอ

3

เลือกวิธีการออม
ที่เหมาะสม



- ✓ ฝากออมทรัพย์
- ✓ สหกรณ์ออมทรัพย์
- ✓ กองทุนรวม
- ✓ ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

4

ออมอย่างสม่ำเสมอ
แม้ทีละน้อย



- ✓ ตั้งหักบัญชีอัตโนมัติ
- ✓ ออมทุกเดือน
- ✓ ให้เป็นนิสัย เหมือนการจ่ายบิล

5

ติดตามและปรับปรุง
อย่างต่อเนื่อง



- ✓ ตรวจสอบผลการออม
- ✓ ปรับให้เหมาะกับชีวิต
- ✓ เพิ่มเป้าหมายให้ใหญ่ขึ้นเมื่อรายได้ขึ้น

“ออม...ไม่ใช่แค่เก็บเงิน
แต่คือการสร้างอนาคตที่ดีกว่า”



เริ่มออมวันนี้...
เพื่อพรุ่งนี้ที่ดีกว่า” ♡





2

วันนี้... วางแผนที่
อนาคตดีได้

วางแผนการเงิน...

วันนี้ วางแผนที่ สู่เป้าหมาย
ต้องวางแผนอย่างไร ?

เกษียณอย่างมีความสุข

มีบ้าน

มีการศึกษา

สุขภาพดี

ครอบครัวอบอุ่น

อนาคตที่มั่นคง
เริ่มได้จากวันนี้

1

กำหนดเป้าหมาย
ทางการเงิน



- ✓ ระยะสั้น (1-3 ปี)
เช่น เงินฉุกเฉิน
- ✓ ระยะกลาง (3-10 ปี)
เช่น ซื้อบ้าน รถ
- ✓ ระยะยาว (10 ปีขึ้นไป)
เช่น เกษียณอายุ

เป้าหมายชัดเจน
คือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ

2

ประเมินรายรับ-รายจ่าย
อย่างรอบคอบ



- ✓ จัดบันทึกรายรับ-รายจ่าย
- ✓ ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
- ✓ เพิ่มเงินออมในทุกเดือน

รู้รายรับ-รายจ่าย
คือ ฐานการเงินของตัวเอง

3

จัดสรรเงิน
อย่างเหมาะสม



- ✓ ออม 10-20%
ของรายได้
- ✓ ลงทุนเพิ่มโอกาส
ให้เงินงอกเงย
- ✓ ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล

แบ่งเงินให้ลูกที่
มีชีวิตมั่นคงขึ้น

4

เลือกเครื่องมือ
ทางการเงินที่เหมาะสม



- ✓ บัญชีออมทรัพย์
- ✓ กองทุนรวม / RMF
- ✓ ประกันชีวิต / ประกันสุขภาพ
- ✓ สลากออมสิน / พันธบัตร

เลือกสิ่งที่ดี
ให้เหมาะกับเป้าหมายของเรา

5

ติดตามและปรับปรุง
อย่างต่อเนื่อง



- ✓ ทบทวนเป้าหมายทุกปี
- ✓ ปรับแผนตามสถานการณ์
- ✓ ไม่หยุดพัฒนาความรู้
ทางการเงิน

แผนที่ดี ต้องปรับได้
ตามการเปลี่ยนแปลง

💡 การเงินที่ดี...
ไม่ใช่แค่การหาเงินได้มาก แต่คือ
การจัดการเงินให้ "ไปถึงเป้าหมาย"



มั่นคง
ในปัจจุบัน



อุ่นใจ
ในครอบครัว



สุขภาพดี
ในทุกช่วงวัย



พร้อมรับมือ
ทุกสถานการณ์



เกษียณอย่างมีคุณภาพ
ใช้ชีวิตได้ตามที่ฝัน

อนาคต
เริ่มได้จาก
การวางแผน



3



เพิ่มพูนผลตอบแทน ให้เงินงอกเงย

เราจะเลือกลงทุนด้วยรูปแบบใดได้บ้าง ?

“เลือกให้เหมาะกับ
เป้าหมาย ความเสี่ยง
และระยะเวลาของเรา” ♥



1

เงินฝากธนาคาร
และสหกรณ์



ออมทรัพย์ ฝากประจำ หรือ
บัญชีเงินฝากพิเศษของสหกรณ์

✓ ข้อดี

- ปลอดภัยสูง
- สภาพคล่องดี
- มีดอกเบี้ยแน่นอน



เหมาะสำหรับ
ผู้ที่ต้องการความมั่นคง
และสภาพคล่อง

2

กองทุนรวม



ลงทุนผ่านกองทุนรวม
ทั้งในและต่างประเทศ

✓ ข้อดี

- มีผู้จัดการกองทุนดูแล
- กระจายความเสี่ยง
- เริ่มต้นได้ด้วยเงินไม่มาก



เหมาะสำหรับ
ผู้ที่ต้องการผลตอบแทนสูงกว่าฝากเงิน
และยอมรับความเสี่ยงได้ระดับหนึ่ง

3

หุ้น



ลงทุนในหุ้นของบริษัท
ที่มีศักยภาพการเติบโต

✓ ข้อดี

- โอกาสรับผลตอบแทนสูง
- มีเงินปันผล
- เพิ่มความมั่งคั่งในระยะยาว



เหมาะสำหรับ
ผู้ที่รับความเสี่ยงได้สูง
และมีระยะเวลาลงทุนยาว

4

พันธบัตรรัฐบาล
และพันธบัตรเอกชน



ลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล
หรือพันธบัตรภาคเอกชน

✓ ข้อดี

- ได้รับดอกเบี้ยสม่ำเสมอ
- ความเสี่ยงต่ำกว่าหุ้น
- เหมาะกับการลงทุนระยะกลาง-ยาว



เหมาะสำหรับ
ผู้ที่ต้องการรายได้สม่ำเสมอ
และรับความเสี่ยงได้ต่ำถึงปานกลาง

5

อสังหาริมทรัพย์



ลงทุนในที่ดิน คอนโด บ้าน
หรือกองทรัสต์เพื่อการลงทุน
ในอสังหาริมทรัพย์ (REITs)

✓ ข้อดี

- มีมูลค่าเพิ่มในระยะยาว
- สร้างรายได้จากค่าเช่า
- ป้องกันความเสี่ยงจากเงินเฟ้อ



เหมาะสำหรับ
ผู้ที่มีเงินทุนเพียงพอ
และมองการลงทุนระยะยาว

6

ทองคำและสินทรัพย์ทางเลือก



เช่น ทองคำ กองทุนทองคำ
คริปโตเคอร์เรนซี สินค้าโภคภัณฑ์
 ฯลฯ

✓ ข้อดี

- ช่วยกระจายความเสี่ยง
- ป้องกันความเสี่ยงจากเงินเฟ้อ
- มีโอกาสรับผลตอบแทนสูง



เหมาะสำหรับ
ผู้ที่ต้องการกระจายความเสี่ยง
และรับความผันผวนได้



เลือกให้เหมาะ...ลงทุนอย่างฉลาด
เงินของเราจะงอกเงยได้ในอนาคต



ศึกษา
ข้อมูลให้รอบด้าน



พิจารณาจากความเสี่ยง
ที่ยอมรับได้



ลงทุนระยะยาว
เพื่อผลตอบแทนที่ดีกว่า



กระจายความเสี่ยง
ไม่ผูกมัดตนเอง

เริ่มวันนี้...
เพื่ออนาคตที่มั่นคง
ของเรา ♥





3

เพิ่มพูนผลตอบแทน ให้เงินงอกเงย มีแนวทางอย่างไร ?

“ออมอย่างฉลาด
ลงทุนอย่างมีความรู้
อนาคตมันคงดีกว่าเดิม” ♥



1

รู้จักตัวเอง
และกำหนดเป้าหมาย



- ✓ เป้าหมายระยะสั้น (ภายใน 1-3 ปี)
- ✓ เป้าหมายระยะกลาง (3-10 ปี)
- ✓ เป้าหมายระยะยาว (10 ปีขึ้นไป)

รู้เป้าหมาย
คือจุดเริ่มต้นของการลงทุน

2

เลือกเครื่องมือ
ที่เหมาะสม



- ✓ เงินฝากประจำ
- ✓ กองทุนรวม
- ✓ หุ้น
- ✓ ตราสารหนี้
- ✓ ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

เลือกให้เหมาะสมกับ
ระดับความเสี่ยงที่รับได้

3

กระจายความเสี่ยง
ลดความผันผวน



- ✓ ไม่ลงทุนในสินทรัพย์เพียงประเภทเดียว
- ✓ กระจายการลงทุนทั้งในและต่างประเทศ
- ✓ ปรับพอร์ตตามสถานการณ์

ลดความเสี่ยง
เพิ่มโอกาสรับผลตอบแทน

4

ใช้พลังของดอกเบี้ยทบต้น
ให้เป็นประโยชน์



- ✓ เริ่มลงทุนเร็ว ยิ่งดี
- ✓ ลงทุนสม่ำเสมอ
- ✓ เพิ่มเงินลงทุนเป็นระยะ
- ✓ ปลดปล่อยดอกเบี้ยทบต้นทำงานแทนเรา

เวลาคือเพื่อนที่ดีที่สุด
ของนักลงทุน

5

ติดตามและปรับปรุง
อย่างต่อเนื่อง



- ✓ ตรวจสอบผลตอบแทน
- ✓ ประเมินความเสี่ยง
- ✓ ปรับพอร์ตตามเป้าหมายและสถานการณ์

ยืดหยุ่น ปรับตัว
เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า

เริ่มวันนี้... แม้เพียงเล็กน้อย
ก็สร้างความมั่งคั่งในวันข้างหน้าได้



เงินออม
เติบโต



เพิ่มผลตอบแทน
ในระยะยาว



ปกป้องเงินต้น
ลดความเสี่ยง



สร้างความมั่นคง
ให้อนาคต



อิสรภาพทางการเงิน
ในวัยเกษียณ

วันนี้...
ลงทุนกับตัวเอง
เพื่ออนาคตที่ดีกว่า ♥



3

เริ่มวันนี้...
อนาคตที่ดีกว่า
อยู่ในมือคุณ♡

ออม/ลงทุน เดือนละ 1,000 บาท

เงินเติบโตอย่างไร ใน 10-20 ปี

ออมวันนี้...
เพื่ออนาคตที่มั่นคง♡

— เริ่มออมเล็กๆ วันนี้... สร้างอนาคตที่ยิ่งใหญ่ได้ —



เงื่อนไข
การออม/ลงทุน

ออม/ลงทุนเดือนละ 1,000 บาท
(12,000 บาท/ปี)



ผลตอบแทนโดยประมาณ



ผลตอบแทนเฉลี่ย
3% ต่อปี

10 ปี

เงินรวมประมาณ
170,356 บาท

20 ปี

เงินรวมประมาณ
353,607 บาท

เหมาะสำหรับ
การออมในรูปแบบ
เงินฝาก/กองทุนตราสารหนี้



ผลตอบแทนเฉลี่ย
5% ต่อปี

10 ปี

เงินรวมประมาณ
182,095 บาท

20 ปี

เงินรวมประมาณ
428,262 บาท

เหมาะสำหรับ
กองทุนรวมตราสารหนี้
และกองทุนผสม



ผลตอบแทนเฉลี่ย
7% ต่อปี

10 ปี

เงินรวมประมาณ
195,677 บาท

20 ปี

เงินรวมประมาณ
542,948 บาท

เหมาะสำหรับ
กองทุนรวมผสม
และหุ้นบางส่วน



ผลตอบแทนเฉลี่ย
10% ต่อปี

10 ปี

เงินรวมประมาณ
220,126 บาท

20 ปี

เงินรวมประมาณ
749,233 บาท

เหมาะสำหรับ
กองทุนรวมหุ้น
และการลงทุนระยะยาว



เงินออกจ่าย
ด้วยพลังดอกเบี้ยทบต้น



ลดความเสี่ยง
จากเงินเฟ้อ



สร้างความมั่นคง
ในอนาคต



เพิ่มโอกาส
ให้กับชีวิตและครอบครัว

“ไม่ต้องรอให้มีเงินก้อนใหญ่
แค่เริ่มออม...อย่างสม่ำเสมอ
ก็สร้างความมั่งคั่งได้”♡



เคล็ดลับ...
ให้เงินเติบโตได้ดีขึ้น



ออมต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ



เลือกลงทุน
ให้เหมาะกับตัวเอง



ศึกษาข้อมูล
ก่อนตัดสินใจ



ปรับพอร์ต
ตามสถานการณ์

วันนี้... ออม 1,000 บาท
เพื่ออนาคตที่มั่นคง
ในวันข้างหน้า♡



พลังของ “ดอกเบี้ยทบต้น”

(The Power of Compounding)



ยิ่งเริ่มเร็ว เงินต้นยิ่งน้อย แต่ผลลัพธ์มหาศาล

เปรียบเทียบการออมระหว่าง



ดอกเบี้ย
964,813.42
บาท

VS



ดอกเบี้ย
281,851.84 บาท

คนเริ่มตอนอายุ 25 ปี



เริ่มออมตอนอายุ 25 ปี
ถึงอายุ 60 ปี (นาน 35 ปี)



ออมเดือนละ
5,000 บาท



รวมเงินที่ออม
2,100,000 บาท

เงินมูลค่าเมื่ออายุ 60 ปี

3,064,813.42 บาท

คนเริ่มตอนอายุ 40 ปี



เริ่มออมตอนอายุ 40 ปี
ถึงอายุ 60 ปี (นาน 20 ปี)



ออมเดือนละ
5,000 บาท



รวมเงินที่ออม
1,200,000 บาท

เงินมูลค่าเมื่ออายุ 60 ปี

1,481,851.84 บาท



อัตราผลตอบแทน (ดอกเบี้ยร้อยละ 2 ต่อปี)

กราฟแสดงมูลค่าเงินออมเมื่อเวลาผ่านไป

มูลค่าเงิน (บาท)

8,000,000

7,000,000

6,000,000

5,000,000

4,000,000

3,000,000

2,000,000

1,000,000

0

25

30

35

40

45

50

55

60



แม้เริ่มออมช้ากว่า 15 ปี
แต่ผลลัพธ์ต่างกันกว่า

2.06823 เท่า

20 ปีมีใช้เดือน และ 12,770 บาท
คนเริ่มตอนอายุ 25 ปี

3,064,813.42 บาท

คนเริ่มตอนอายุ 40 ปี

1,481,851.84 บาท

20 ปีมีใช้เดือน และ 6,174 บาท



เวลา คือ ตัวแรงที่สำคัญที่สุดในการลงทุน
เริ่มเร็ว แม้เงินน้อย แต่อนาคตคุณจะมีขอบคุณตัวเอง!



12

หมายเหตุ: ตัวอย่างนี้คำนวณจากการออมเดือนละ 5,000 บาท อัตราผลตอบแทน 2% ต่อปี (หลังหักภาษี) ไม่รวมเงินเฟ้อ เพื่อให้เห็นพลังของดอกเบี้ยทบต้นอย่างชัดเจน



4

“เกษียณ... ไม่ใช่จุดจบ
แต่คือจุดเริ่มต้นของ
ชีวิตที่มีความสุข” ♥

เกษียณอย่างมีความสุข😊

ชีวิตดีได้...ถ้ามีความพร้อม

วางแผนวันนี้
เพื่อวันเกษียณ
ที่ดีกว่า ♥

✓ สิ่งที่ต้องมีความพร้อม



1 การเงิน

มีเงินออม/แหล่งรายได้
ที่เพียงพอ



2 สุขภาพ

ร่างกายแข็งแรง
ดูแลตัวเองได้



3 ความรู้และทักษะ

เรียนรู้สิ่งใหม่
ปรับตัวได้



4 ครอบครัวและสังคม

มีความสัมพันธ์ที่ดี
และเครือข่ายที่อบอุ่น



5 ที่อยู่อาศัย

ปลอดภัย สะดวกสบาย
เหมาะสมกับการใช้ชีวิต



6 คุณภาพชีวิต

มีงานอดิเรก ความสุข
และความหมายในชีวิต



สุขภาพกาย ควรประกอบด้วยเรื่องใดบ้าง?



✓ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย



✓ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม



✓ การพักผ่อนให้เพียงพอ
ช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูและมีพลัง



✓ การตรวจสุขภาพประจำปี
เพื่อป้องกันและรักษาโรคได้ทันก่วงที่



✓ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ และความเครียด



สุขภาพจิต ควรประกอบด้วยเรื่องใดบ้าง?



✓ คิดบวก มองโลกในแง่ดี
ลดความเครียด สร้างความสุขในชีวิต



✓ มีเป้าหมายและกิจกรรมที่ชอบ
ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าและมีแรงจูงใจ



✓ รักษาความสัมพันธ์ที่ดี
กับครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้าง



✓ ฝึกสมาธิและจัดการอารมณ์
ช่วยให้ใจสงบและมีความสุขมั่นคง



✓ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
และปรับตัวกับบทบาทใหม่ในชีวิต

เกษียณ...อย่างมีคุณค่า
ใช้ชีวิตในแบบที่ชอบ
ได้ในแบบที่เป็นคุณ ♥

สุขภาพดี การเงินมั่นคง
ความสุขยั่งยืน...หลังเกษียณ ♥



เริ่มวันนี้...
เพื่ออนาคตที่ดีกว่า



7 ทักษะ
การเงิน



คุณภาพ
สุขภาพ



พัฒนา
การเงิน



สร้างความรู้
ความเข้าใจ



3

เราต้องใช้เงินเท่าไร หลังเกษียณ?



สูตรคำนวณเบื้องต้น

(ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ × 12)
× จำนวนปีที่คาดว่าจะอยู่หลังเกษียณ



ตัวอย่าง

หากต้องการใช้เดือนละ 20,000 บาท
เป็นเวลา 20 ปี

$(20,000 \times 12) \times 20 \text{ ปี}$

= 4,800,000 บาท



ไม่รวมอัตราเงินเฟ้อ
และเงินกรณีเหตุฉุกเฉิน



เน้นย้ำ

นี่คือตัวเลข “ขั้นต่ำ” เพื่อให้ชีวิตอยู่รอด
ไม่ใช่ชีวิตที่อยู่อย่างหรูหรา





3

เริ่มเก็บออมในวันนี้สู่ชีวิตที่มั่นคง **ในวัยเกษียณ**

รายได้เพิ่มได้ แต่ถ้า**ไม่ปิดรูรั่ว**...เงินก็ไม่พอใช้!

รายได้จาก
เงินเดือน



รายได้จาก
อาชีพเสริม



รายได้จาก
ดอกเบี้ย



รายได้จาก
การลงทุน



ชีวิตมนุษย์
ที่ยืนยาวมากขึ้น
โดยเฉลี่ยประมาณ
18 - 20 ปี
หลังเกษียณ

รายได้
เข้ามา
มากแค่ไหน...
ถ้าไม่ปิดรูรั่ว
ก็ไม่พอใช้!

ชีวิตต้องดำรงอยู่
(อย่างมีคุณค่า)

← →
การที่เก็บรายได้ไว้
เปรียบเสมือนการเก็บไว้ใน
(ถังหรือตุ่มน้ำ)

จะเป็นใบเล็กหรือใหญ่
ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง



ปิดรูรั่ววันนี้ ชีวิตมั่นคงในวันหน้า



หารายได้เพิ่ม
ช่วยให้มีเงินมากขึ้น



เก็บออมไว้
ช่วยให้เงินอยู่กับเรา



ทำทั้งสองอย่าง
ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้
อนาคตดีขึ้นแน่นอน!



15



ต้องรู้รายรับและภาระค่าใช้จ่ายในวัยทำงาน

3

รายได้เพิ่มได้ แต่ถ้าไม่ปิดรูรั่ว...เงินก็ไม่พอใช้!

รายได้จาก
เงินเดือน



รายได้จาก
อาชีพเสริม



รายได้จาก

รายได้จาก

ภาระสูงกว่ารายรับ = ต้องหารรายได้เพิ่ม

เคล็ดลับการเงิน

- ✓ รู้รายรับ-รายจ่าย อย่างชัดเจน
- ✓ จัดลำดับความสำคัญของค่าใช้จ่าย
- ✓ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
- ✓ ออมก่อนใช้
- ✓ ลงทุนต่อยอดเงิน
- ✓ สร้างวินัยทางการเงิน
- ✓ ปิดรูรั่ว = ชีวิตมั่นคง

"การวางแผนเริ่ม ออมเพื่ออนาคต"
เป็นตัวอย่าง

เหตุผลที่ทำให้มีรูรั่ว
ยังไม่รวมเหตุผล
การกู้เงินทุกประเภท



ปิดรูรั่ววันนี้ ชีวิตมั่นคงในวันหน้า



หารายได้เพิ่ม
ช่วยให้มีเงินมากขึ้น



ปิดรูรั่ว
ช่วยให้เงินอยู่กับเรา



ทำทั้งสองอย่าง
ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้
อนาคตดีขึ้นแน่นอน!





ต้องรู้รายรับและภาระค่าใช้จ่ายในวัยเกษียณ

3

รายได้เพิ่มได้ แต่ถ้าไม่ปิดรูรั่ว...เงินก็ไม่พอใช้!

รายได้จาก
อาชีพเสริม



รายได้จาก
เบี้ยยังชีพ



รายได้จาก
ดอกเบี้ย



รายได้จาก
การลงทุน



เคล็ดลับการเงิน

- ✓ รู้รายรับ-รายจ่าย อย่างชัดเจน
- ✓ จัดลำดับความสำคัญของค่าใช้จ่าย
- ✓ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
- ✓ ออมก่อนใช้
- ✓ ลงทุนต่อยอดเงิน
- ✓ สร้างวินัยทางการเงิน
- ✓ ปิดรูรั่ว = ชีวิตมั่นคง

รายได้
เข้ามา
มากแค่ไหน...
ถ้าไม่ปิดรูรั่ว
ก็ไม่พอใช้!



ปิดรูรั่ววันนี้ ชีวิตมั่นคงในวันหน้า



หารายได้เพิ่ม
ช่วยให้มีเงินมากขึ้น



ปิดรูรั่ว
ช่วยให้เงินอยู่กับเรา



ทำทั้งสองอย่าง
ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้
อนาคตดีขึ้นแน่นอน!





3

วางแผนเก็บเงินก่อนจะได้ใช้จ่ายในวัยเกษียณ

รายได้เพิ่มได้ แต่ถ้าไม่ปิดรูรั่ว...เงินก็ไม่พอใช้!

ชีวิตหลังเกษียณ
ของผู้สูงวัย
ที่มีคุณภาพ
มีเงินเก็บ
ไว้ใช้จ่ายอย่าง
ไม่อายใคร



มีการวางแผน
เก็บออมมาอย่าง
ต่อเนื่อง
เมื่ออายุมากขึ้น
ไม่มีรายได้เสริม
ก็ไม่ลำบาก



ปิดรูรั่ววันนี้ ชีวิตมั่นคงในวันหน้า



หารายได้เพิ่ม
ช่วยให้มีเงินมากขึ้น



ปิดรูรั่ว
ช่วยให้เงินอยู่กับเรา



ทำทั้งสองอย่าง
ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้
อนาคตดีขึ้นแน่นอน!





ไปรษณีย์ไทย
THAILAND POST



อาชีพเสริมที่น่าสนใจสำหรับท่าน

★ อาชีพเสริมสำหรับคนทำงานไปรษณีย์



1

อาชีพไรเดอร์

อิสระ เลือกเวลา ทำงานได้

รายได้ไรเดอร์แต่ละบริษัท (โดยประมาณ)

บริษัท	รายได้เฉลี่ยต่อวัน	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	หมายเหตุ / เงื่อนไข
Grab	700 - 1,500 บาท	18,000 - 35,000 บาท	ขึ้นอยู่กับระยะทาง, เวลา, โบนัส, พื้นที่, จำนวนออเดอร์
M LINE MAN	600 - 1,300 บาท	15,000 - 30,000 บาท	โบนัสตามผลงาน, ช่วงเวลา Peak
Robinhoed	500 - 1,200 บาท	14,000 - 28,000 บาท	ค่าธรรมเนียมระยะทาง, โบนัสตามพื้นที่
Shopee Food	500 - 1,200 บาท	14,000 - 28,000 บาท	โบนัสรายสัปดาห์, จำนวนออเดอร์
LALAMOVE	700 - 1,600 บาท	20,000 - 40,000 บาท	ค่าขนส่งตามระยะทาง และขนาดสินค้า

*รายได้ขึ้นอยู่กับเวลา พื้นที่ และความขยันของผู้ขับขี่



องค์ประกอบความสำเร็จ

บริหารเวลาได้ดี เลือกเวลาว่าง ทำงานเสริม	รู้จักพื้นที่ ส่งของเร็ว ได้ยอดต่อชั่วโมง	ดูแลรถดี ประหยัดน้ำมัน ปลอดภัย	บริการดี ลูกค้าให้รีวิวดี ได้งานเพิ่ม	วางแผนการเงิน เก็บออม มีเงินสำรอง
---	--	---	--	--

ตัวอย่างรายได้ (ทำงานเฉลี่ยวันละ 8-10 ชั่วโมง)

- ✓ วันธรรมดา : 600 - 1,000 บาท/วัน
- ✓ วันเสาร์-อาทิตย์ : 1,000 - 1,600 บาท/วัน
- ✓ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน : 18,000 - 40,000 บาท

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ✓ สมาร์ทโฟน + อินเทอร์เน็ต
- ✓ ยานพาหนะ + น้ำมัน
- ✓ เอกสารส่วนตัว / ใบขับขี่
- ✓ แอปพลิเคชันของแต่ละบริษัท
- ✓ วินัยและความรับผิดชอบ

2

อาชีพเจ้าของกิจการ

เริ่มต้นได้ แม้ยังทำงานประจำ

ตัวอย่างอาชีพที่ทำความรู้จักกับงานประจำได้

ร้านตัดผม	ร้านกาแฟ/เครื่องดื่ม	ร้านอาหาร/อาหารตามสั่ง	ขายของออนไลน์
ลงทุนเริ่มต้น 30,000 - 80,000 บาท	ลงทุนเริ่มต้น 20,000 - 60,000 บาท	ลงทุนเริ่มต้น 30,000 - 100,000 บาท	ลงทุนเริ่มต้น 5,000 - 30,000 บาท
รายได้เฉลี่ย 15,000 - 40,000 บาท/เดือน	รายได้เฉลี่ย 15,000 - 35,000 บาท/เดือน	รายได้เฉลี่ย 20,000 - 60,000 บาท/เดือน	รายได้เฉลี่ย 10,000 - 50,000 บาท/เดือน

องค์ประกอบการทำธุรกิจให้สำเร็จ

วางแผนธุรกิจ กำหนดเป้าหมาย กลุ่มลูกค้า จุดเด่น	คุณภาพสินค้า/บริการ อร่อย สะอาด ให้บริการประทับใจ
บริหารการเงิน แยกการรับ-รายจ่าย ควบคุมต้นทุน	การตลาด โปรโมชั่นโซเชียล, รีวิว, ลูกค้าเก่า
ทำเล/ช่องทางขาย เลือกทำเลที่ หรือช่องทางออนไลน์	ความสม่ำเสมอ เปิดร้านสม่ำเสมอ รักมาตรฐาน

ข้อดีของการมีธุรกิจเสริม

มีรายได้เพิ่ม ลดความเสี่ยงทางการเงิน	ต่อยอดเป็นอาชีพหลัก ได้ในอนาคต	สร้างความมั่นคง ให้ครอบครัว	ใช้ทักษะและความชอบของตนเอง
--	--	---------------------------------------	-----------------------------------

3

อาชีพสำหรับคนเกษียณ

ทำได้ สบายใจ มีรายได้ต่อเนื่อง



ตัวอย่างอาชีพสำหรับคนเกษียณ

ช่างตัดผม • ใช้ลงทุนไม่สูง • มีทักษะติดตัว • ลูกค้าประจำแน่นอน	รายได้เฉลี่ย 15,000 - 40,000 บาท/เดือน
ขายของกิน ของใช้ • ไม่ต้องเข้าร้าน • ทำงานไม่หนัก	รายได้เฉลี่ย 8,000 - 25,000 บาท/เดือน
ทำงานสบายๆ ดูแลต้นไม้/สวน • สุขภาพดี • ขายออนไลน์/ชุมชน	รายได้เฉลี่ย 5,000 - 20,000 บาท/เดือน
งานฝีมือ งานทำ งานถัก • ใช้ฝีมือ งานถัก งานเย็บ • ทำที่บ้านได้ • ขายออนไลน์/ออกบูธ	รายได้เฉลี่ย 5,000 - 20,000 บาท/เดือน
งานบริการในชุมชน • ปรก. แม่บ้าน • พนักงานดูแล • งานไม่หนัก	รายได้เฉลี่ย 8,000 - 18,000 บาท/เดือน

เคล็ดลับสำหรับคนเกษียณ

- ✓ เลือกอาชีพที่ชอบ และเหมาะกับสุขภาพ
- ✓ ทำงานไม่หนักเกินไป
- ✓ บริหารเวลาและสุขภาพ
- ✓ เก็บออมอย่างสม่ำเสมอ



สร้างรายได้เสริม



เพิ่มคุณภาพชีวิต



อนาคตที่มั่นคง เริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้





อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

ของสหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด

ออมวันนี้ สร้างอนาคตที่มั่นคง ให้คุณและครอบครัว



มั่นคง
ปลอดภัย
เชื่อถือได้

ประเภทเงินฝาก	อัตราดอกเบี้ย	การเสียภาษี
1 ออมทรัพย์	1.25% ต่อปี	ไม่เสียภาษี ✓
2 ออมทรัพย์พิเศษ	2.00% ต่อปี	ไม่เสียภาษี ✓
3 ประจำ 1 ปี	2.00% ต่อปี	เสียภาษี 15% ของดอกเบี้ย
4 ประจำ 2 ปี	2.25% ต่อปี	เสียภาษี 15% ของดอกเบี้ย

5 โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ มีหลายโครงการ อาทิเช่น

	ปิดโครงการ 31 ก.ค.69 โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ปันผลทวีคูณ	2.50% ต่อปี ไม่เสียภาษี
	โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ครบรอบ 55 ปี	ปิดโครงการ 2.75% ต่อปี ไม่เสียภาษี
	โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ก้าวหน้าปี 2568	ปิดโครงการ 2.50% ต่อปี ไม่เสียภาษี
	โครงการพิเศษ ออมทรัพย์ชีนิเยร์ ปี 2568	ปิดโครงการ 2.50% ต่อปี ไม่เสียภาษี

ทำไมต้องออมกับเรา?



มั่นคง ปลอดภัย
เชื่อถือได้



บริการด้วยใจ
ใส่ใจสมาชิก



ผลตอบแทน
ที่คุ้มค่า



สร้างวินัยการออม
เพื่ออนาคตที่มั่นคง

เริ่มต้นออม
ง่ายๆ วันนี้
เพื่ออนาคตที่ดีกว่า



ประกาศ ส.ก.สท

เรื่อง "การเปิดให้บริการรับฝากเงินสำหรับสมาชิกสมทบ"
เงินฝากออมทรัพย์ ดอกเบี้ย 1.25 %
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ดอกเบี้ย 2.00 %
เงินฝากประจำ สูงสุดดอกเบี้ย 2.25 %

ประกาศ ณ วันที่ 14 พฤษภาคม 2569



3

ความแตกต่างของ

ผู้ประกันตน มาตรา 39 กับ มาตรา 40



หัวข้อเปรียบเทียบ



คุณสมบัติ

- เคยเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33
- ออกจากงานไม่เกิน 6 เดือน และสมัครต่อมาตรา 39 ภายใน 6 เดือน นับจากวันที่ออกจากงาน



การจ่ายเงินสมทบ

- จ่ายเงินสมทบในอัตราเดียว **432 บาท/เดือน** (อัตราเดียวกับมาตรา 33 : ผู้ประกันตนจ่าย 5% ของค่าจ้าง 8,640 บาท)



สิทธิประโยชน์

- ได้รับสิทธิประโยชน์เหมือนมาตรา 33 ทุกประการ (เจ็บป่วย, คลอดบุตร, ทุพพลภาพ, เสียชีวิต, สงเคราะห์บุตร, ชราภาพ, ว่างาน)



ระยะเวลาคุ้มครอง

- คุ้มครองต่อเนื่อง ไม่ขาดสิทธิ หากจ่ายเงินสมทบทุกเดือน



เงินบำนาญชราภาพ

- ได้รับ (เมื่ออายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และจ่ายเงินสมทบมาไม่น้อยกว่า 180 เดือน)



การรักษาพยาบาล

- ใช้สิทธิที่โรงพยาบาลตามสิทธิ (บัตรประกันสังคม) เหมือนผู้ประกันตนมาตรา 33



การสมัคร

- สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง หรือผ่าน www.sso.go.th ภายใน 6 เดือนหลังจากออกจากงาน

ผู้ประกันตนมาตรา 40

(ผู้ประกอบอาชีพอิสระ / ฟรีแลนซ์ / เกษตรกร / อาชีพอิสระอื่น ๆ)

- บุคคลทั่วไปที่มีอายุ 15 - 65 ปีบริบูรณ์
- ประกอบอาชีพอิสระ หรือไม่เป็นลูกจ้างในบริษัท

- เลือกจ่ายได้ 3 ทางเลือก

ทางเลือก 1 : 70 บาท/เดือน ทางเลือก 2 : 100 บาท/เดือน ทางเลือก 3 : 300 บาท/เดือน

- ได้รับเฉพาะ 3 กรณีหลัก (ตามทางเลือกที่เลือกจ่าย)

ทางเลือก 1 (70 บาท)	ทางเลือก 2 (100 บาท)	ทางเลือก 3 (300 บาท)
เจ็บป่วย	เจ็บป่วย ทุพพลภาพ เสียชีวิต	เจ็บป่วย ทุพพลภาพ เสียชีวิต ชราภาพ

- คุ้มครองต่อเนื่อง ไม่ขาดสิทธิ หากจ่ายเงินสมทบทุกเดือน

- ได้รับ เฉพาะผู้ที่เลือก ทางเลือก 3 (300 บาท/เดือน) และจ่ายเงินสมทบมาไม่น้อยกว่า 180 เดือน

- ใช้สิทธิที่โรงพยาบาลตามสิทธิ **(ใช้สิทธิบัตรทอง)**

- สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง หรือผ่าน www.sso.go.th ได้ตลอดเวลา



สรุปความแตกต่าง

- มาตรา 39 เหมาะสำหรับผู้ที่เพิ่งออกจากงาน ไม่เกิน 6 เดือน
- จ่ายเงินสมทบ 432 บาท/เดือน
- ได้สิทธิประโยชน์ครบถ้วน เท่ามาตรา 33

- มาตรา 40 เหมาะสำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ หรือผู้ที่ไม่มียาจ้าง
- เลือกจ่ายเงินสมทบได้ 3 ทางเลือก (70 / 100 / 300 บาท)
- สิทธิประโยชน์ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่เลือกจ่าย (ทางเลือก 3 ได้ครบที่สุด)



ข้อแนะนำ

หากเพิ่งออกจากงาน ควรสมัคร มาตรา 39 เพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ให้ต่อเนื่องและคุ้มครองค่าที่สุด แต่หากประกอบอาชีพอิสระ มาตรา 40 ทางเลือก 3 (300 บาท/เดือน) จะให้ความคุ้มครองครบถ้วนที่สุด



www.sso.go.th



สำนักงานประกันสังคม



สายด่วน 1506 21



9

กล่องข้อความที่ท่านชอบและสนใจมากที่สุด



--

--

--

--

--

--

--

--

--

“เวลา...เป็นสิ่งเดียวในโลก
ที่ทุกคนได้รับ เสมอหน้ากัน
ไม่มีใครได้เปรียบ หรือเสียเปรียบกันเลย
แม้แต่คนเดียว

แต่...ใครจะใช้เวลา
ในแต่ละวินาทีอย่างมีค่า
และ คุ่มค่ากว่ากัน
นี่แหละเป็นเรื่องที่น่าคิด”



Q&A

ถาม-ตอบ



ขอบคุณสำหรับการรับฟัง

หวังว่าเนื้อหาในวันนี้จะเป็นประโยชน์
ต่อการวางแผนเพื่ออนาคตของทุกท่าน

ช่องทางติดต่อสอบถาม



นายรมิตชัย บุรีเลิศ



โทร 081-352-0101



“เริ่มวางแผนวันนี้ เพื่อ **ชีวิตที่คุณเลือกได้** ในอนาคต”