

- สหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)

คณะกรรมการอำนวยการ (คอ.)

สหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)

คณะกรรมการอำนวยการ ประกอบด้วย

ตามข้อบังคับ ข้อ 62 ตั้งคณะกรรมการอำนวยการจากคณะกรรมการดำเนินการ โดยให้ประธานกรรมการ รองประธานกรรมการ เหรัญญิก และเลขานุการ ของคณะกรรมการดำเนินการเป็นกรรมการอำนวยการ

คณะกรรมการอำนวยการ (คอ.)

สหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด (สอ.กสท.)



นายนิธิ มาวิเลิศ
ประธานคณะกรรมการ



นายวิเลิศ การสะสม
รองประธานกรรมการ คนที่ 1



นายพิภพ ปฐมพรวิวัฒน์
รองประธานกรรมการ คนที่ 2



นายวิษณุ วีรชาติ
รองประธานกรรมการ คนที่ 3



นายสมพร คนธิคามี
กรรมการ



นายสุเทพ ศรีไตรภพ
กรรมการและเหรัญญิก



นายธมิตรชัย บุรีเลิศ
กรรมการและเลขานุการ

“ออม” ให้เป็นเห็นอนาคต

เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ

“เริ่มวันนี้...
เพื่อวันข้างหน้าที่ดีกว่า”



“ออม...ไม่ใช่แค่เก็บเงิน
แต่คือการเก็บความมั่นคงให้ชีวิต”

เริ่มออมตั้งแต่วันนี้

ต้องเริ่มต้นอย่างไร ?

"ออมวันนี้... เพื่อความมั่นคง ในวันข้างหน้า" ♡

1 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน



- อยากมีเงินก้อนเท่าไหร่
- เพื่ออะไร ?
- เช่น บ้าน รถ การศึกษา หรือหลังเกษียณ

2 รู้รายรับ–รายจ่ายของตัวเอง



- จดบันทึกรายรับ–รายจ่าย
- ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น
- เหลือเงินออมอย่างสม่ำเสมอ

3 เลือกวิธีการออมที่เหมาะสม



- ฝากออมทรัพย์
- สหกรณ์ออมทรัพย์
- กองทุนรวม
- ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

4 ออมอย่างสม่ำเสมอแม้ทีละน้อย



- ตั้งหักบัญชีอัตโนมัติ
- ออมทุกเดือน
- ให้เป็นนิสัยเหมือนการจ่ายบิล

5 ติดตามและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง



- ตรวจสอบผลการออม
- ปรับให้เหมาะกับชีวิต
- เพิ่มเป้าหมายให้ใหญ่ขึ้นเมื่อรายได้ดีขึ้น

"ออม...ไม่ใช่แค่เก็บเงิน แต่คือการสร้างอนาคตที่ดีกว่า"

เริ่มออมวันนี้... เพื่อพรุ่งนี้ที่ดีกว่า" ♡



2

วันนี้... วางแผนดี อนาคตดีได้

วางแผนการเงิน...

วันนี้ วางแผนดี สู่เป้าหมาย ต้องวางแผนอย่างไร ?



เกษียณอย่างมีความสุข
มีบ้าน
มีการศึกษา
สุขภาพดี
ครอบครัวอบอุ่น

อนาคตที่มั่นคง เริ่มได้จากวันนี้ ♡

1 กำหนดเป้าหมายทางการเงิน

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

เป้าหมายชัดเจน คือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ

2 ประเมินรายรับ-รายจ่ายอย่างรอบคอบ

- จดบันทึกรายรับ-รายจ่าย
- ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
- เพิ่มเงินออมในทุกเดือน

รู้รายรับ-รายจ่าย คือ รู้สถานะการเงินของตัวเอง

3 จัดสรรเงินอย่างเหมาะสม

- ออม 10-20% ของรายได้
- ลงทุนเพิ่มโอกาสให้เงินงอกเงย
- ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล

แบ่งเงินให้ถูกที่ ชีวิตมั่นคงขึ้น

4 เลือกเครื่องมือทางการเงินที่เหมาะสม

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

เลือกสิ่งที่ใช่ ให้เหมาะกับเป้าหมายของเรา

5 ติดตามและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

- ทบทวนเป้าหมายทุกปี
- ปรับแผนตามสถานการณ์
- ไม่หยุดพัฒนาความรู้ทางการเงิน

แผนที่ดี ต้องปรับได้ตามการเปลี่ยนแปลง

การเงินที่ดี...
ไม่ใช่แค่การหาเงินได้มาก แต่คือการจัดการเงินให้ "ไปถึงเป้าหมาย"

มั่นคงในปัจจุบัน | อุ่นใจในครอบครัว | สุขภาพดีในทุกช่วงวัย | พร้อมรับมือทุกสถานการณ์ | เกษียณอย่างมีคุณภาพ ใช้ชีวิตได้ตามที่ฝัน



3

เพิ่มพนผลตอบแทน ให้เงินงอกเงย

เราจะเลือกลงทุนด้วยรูปแบบใดได้บ้าง ?

"เลือกให้เหมาะกับ เป้าหมาย ความเสี่ยง และระยะเวลาของเรา" ♡





1 เงินฝากธนาคารและสหกรณ์



ออมทรัพย์ ฝากประจำ หรือ บัญชีเงินฝากพิเศษของสหกรณ์

✓ ข้อดี
- ปลอดภัยสูง
- สภาพคล่องดี
- มีดอกเบี้ยแน่นอน

เหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการความมั่นคงและสภาพคล่อง

2 กองทุนรวม



ลงทุนผ่านกองทุนรวม ทั้งในและต่างประเทศ

✓ ข้อดี
- มีผู้จัดการกองทุนดูแล
- กระจายความเสี่ยง
- เริ่มต้นได้ด้วยเงินไม่มาก

เหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการผลตอบแทนสูงกว่าฝากเงิน และยอมรับความเสี่ยงได้ระดับหนึ่ง

3 หุ้น



ลงทุนในหุ้นของบริษัทที่มีศักยภาพการเติบโต

✓ ข้อดี
- โอกาสรับผลตอบแทนสูง
- มีเงินปันผล
- เพิ่มความมั่งคั่งในระยะยาว

เหมาะสำหรับ ผู้ที่รับความเสี่ยงได้สูง และมีระยะเวลาการลงทุนยาว

4 พันธบัตรรัฐบาลและพันธบัตรเอกชน



ลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล หรือพันธบัตรภาคเอกชน

✓ ข้อดี
- ได้รับดอกเบี้ยสม่ำเสมอ
- ความเสี่ยงต่ำกว่าหุ้น
- เหมาะกับการลงทุนระยะกลาง–ยาว

เหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการรายได้สม่ำเสมอ และรับความเสี่ยงได้ต่ำถึงปานกลาง

5 อสังหาริมทรัพย์



ลงทุนในที่ดิน คอนโด บ้าน หรือกองทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (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

- ศึกษาข้อมูลให้รอบด้าน
- พิจารณาความเสี่ยงที่ยอมรับได้
- ลงทุนระยะยาวเพื่อผลตอบแทนที่ดีกว่า
- กระจายความเสี่ยงไม่ทุ่มทั้งหมด

เริ่มวันนี้... เพื่ออนาคตที่มั่นคงของเรา ♡



3

เพิ่มพูนผลตอบแทน ให้เงินงอกเงย มีแนวทางอย่างไร ?

"ออมอย่างฉลาด ลงทุนอย่างมีความรู้ อนาคตมั่นคงกว่าเดิม" ♡



1 รู้จักตัวเอง และกำหนดเป้าหมาย



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

รู้เป้าหมาย คือจุดเริ่มต้นของการลงทุน

2 เลือกเครื่องมือที่เหมาะสม



- เงินฝากประจำ
- กองทุนรวม
- หุ้น
- ตราสารหนี้
- ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

เลือกให้เหมาะกับระดับความเสี่ยงที่รับได้

3 กระจายความเสี่ยง ลดความผันผวน



- ไม่ลงทุนในสินทรัพย์เพียงประเภทเดียว
- กระจายการลงทุนทั้งในและต่างประเทศ
- ปรับพอร์ตตามสถานการณ์

ลดความเสี่ยง เพิ่มโอกาสรับผลตอบแทน

4 ใช้พลังของดอกเบี้ยทบต้น ให้เป็นประโยชน์



- เริ่มลงทุนเร็ว ยิ่งดี
- ลงทุนสม่ำเสมอ
- เพิ่มเงินลงทุนเป็นระยะ
- ปล่อยให้ดอกเบี้ยทบต้นทำงานแทนเรา

เวลาคือเพื่อนที่ดีที่สุดของนักลงทุน

5 ติดตามและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง



- ตรวจสอบผลตอบแทน
- ประเมินความเสี่ยง
- ปรับพอร์ตตามเป้าหมายและสถานการณ์

ยืดหยุ่น ปรับตัว เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า

เริ่มวันนี้... แม้เพียงเล็กน้อย ก็สร้างความมั่งคั่งในวันข้างหน้าได้

- เงินออม เติบโต
- เพิ่มผลตอบแทน ในระยะยาว
- ปกป้องเงินต้น ลดความเสี่ยง
- สร้างความมั่นคง ให้อนาคต
- อิสรภาพทางการเงิน ในวัยเกษียณ

วันนี้... ลงทุนกับตัวเอง เพื่ออนาคตที่ดีกว่า ♡

3 เริ่มวันนี้... อนาคตที่ดีกว่าอยู่ในมือคุณ ♡

ออม/ลงทุน เดือนละ 1,000 บาท
เงินเติบโตอย่างไร ใน 10 - 20 ปี

ออมวันนี้ เพื่ออนาคตที่มั่นคงของคุณ ♡

— เริ่มออมเล็กๆ วันนี้... สร้างอนาคตที่ยิ่งใหญ่ได้ —



เงื่อนไขการออม/ลงทุน	ออม/ลงทุนเดือนละ 1,000 บาท (12,000 บาท/ปี)	ผลตอบแทนสมมติฐานต่อปี (คำนวณแบบทบต้นรายเดือน)		
	ผลตอบแทนเฉลี่ย 3% ต่อปี	ผลตอบแทนเฉลี่ย 5% ต่อปี	ผลตอบแทนเฉลี่ย 7% ต่อปี	ผลตอบแทนเฉลี่ย 10% ต่อปี
10 ปี				
เงินต้นสะสม (ไม่รวมผลตอบแทน)	120,000 บาท	120,000 บาท	120,000 บาท	120,000 บาท
มูลค่าเงินรวม (รวมผลตอบแทน)	139,741 บาท	155,282 บาท	173,085 บาท	204,845 บาท
20 ปี				
เงินต้นสะสม (ไม่รวมผลตอบแทน)	240,000 บาท	240,000 บาท	240,000 บาท	240,000 บาท
มูลค่าเงินรวม (รวมผลตอบแทน)	328,302 บาท	411,034 บาท	520,927 บาท	759,369 บาท

เคล็ดลับ... ให้เงินเติบโตได้ดีขึ้น

- ออมสม่ำเสมอ ตั้งเป้าชัดเจน
- เลือกแหล่งลงทุนที่เหมาะสม
- เริ่มเร็ว ยิ่งดี ผลยิ่งทบต้นมาก
- มีวินัย และลงทุนระยะยาว

หมายเหตุ

1. ออม/ลงทุนเดือนละ 1,000 บาท (12,000 บาท/ปี) ณ สิ้นเดือน ทุกเดือน
2. คำนวณผลตอบแทนแบบทบต้นรายเดือน โดยใช้อัตราผลตอบแทนคงที่ตลอดระยะเวลา
3. เงินต้นสะสม (ไม่รวมผลตอบแทน) = 120,000 บาท (10 ปี) และ 240,000 บาท (20 ปี)
4. มูลค่าเงินรวม (รวมผลตอบแทน) คือ เงินต้นสะสมรวมกับผลตอบแทนจากการลงทุน

ผลตอบแทนนี้เป็นเพียงการคำนวณสมมติฐาน
ไม่ใช่ผลตอบแทนที่รับประกัน ผลการลงทุนจริงอาจแตกต่างจากนี้ ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงของแต่ละประเภทสินทรัพย์ และอาจมีภาษีหรือค่าธรรมเนียมที่เกี่ยวข้อง

2

พลังของ “ดอกเบี้ยทบต้น”

(The Power of Compounding)

ยิ่งเริ่มเร็ว เงินต้นยิ่งน้อย แต่ผลลัพธ์มหาศาล

เปรียบเทียบการออมระหว่าง



ดอกเบี้ย ≈964,813.42 บาท

VS

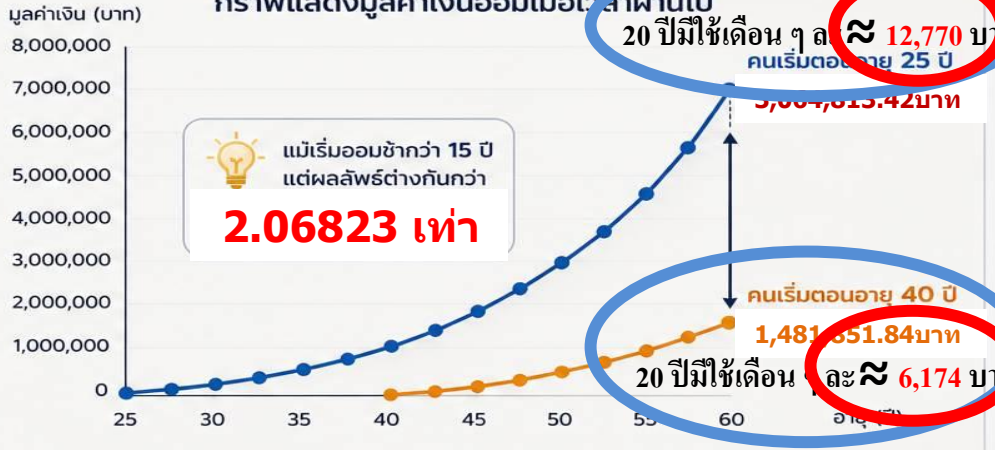


ดอกเบี้ย ≈281,851.84 บาท

คนเริ่มตอนอายุ 25 ปี	คนเริ่มตอนอายุ 40 ปี
เริ่มออมตอนอายุ 25 ปี ถึงอายุ 60 ปี (นาน 35 ปี)	เริ่มออมตอนอายุ 40 ปี ถึงอายุ 60 ปี (นาน 20 ปี)
ออมเดือนละ 5,000 บาท	ออมเดือนละ 5,000 บาท
รวมเงินที่ออม 2,100,000 บาท	รวมเงินที่ออม 1,200,000 บาท
เงินมูลค่าเมื่ออายุ 60 ปี 3,064,813.42 บาท	เงินมูลค่าเมื่ออายุ 60 ปี 1,481,851.84 บาท

อัตราผลตอบแทน (ดอกเบี้ยร้อยละ 2 ต่อปี)

กราฟแสดงมูลค่าเงินออมเมื่อเวลาผ่านไป



เวลา คือ ตัวเร่งที่สำคัญที่สุดในการลงทุน

เริ่มเร็ว แม้เงินน้อย แต่อนาคตคุณจะขอบคุณตัวเอง!

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

4

เราต้องใช้เงินเท่าไหร่ หลังเกษียณ?

สูตรคำนวณเบื้องต้น

(ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ × 12)
× จำนวนปีที่คาดว่าจะอยู่หลังเกษียณ

ตัวอย่าง

หากต้องการใช้เดือนละ 20,000 บาท
เป็นเวลา 20 ปี

(20,000 × 12) × 20 ปี

= 4,800,000 บาท

เฉลี่ยวันละ 645 บาท



ไม่รวมอัตราเงินเฟ้อ
และเงินกรณีเหตุฉุกเฉิน

เน้นย้ำ

นี่คือตัวเลข “ขั้นต่ำ” เพื่อให้ชีวิตอยู่รอด
ไม่ใช่ชีวิตที่อยู่อย่างหรูหรา

4

"เกษียณ... ไม่ใช่จุดจบ
แต่คือจุดเริ่มต้นของ
ชีวิตที่มีความสุข" ♡

เกษียณอย่างมีความสุข

ชีวิตดีได้...ถ้ามีความพร้อม

วางแผนวันนี้
เพื่อวันเกษียณ
ที่ดีกว่า ♡



สิ่งที่ควรมีความพร้อม

1. **การเงิน** — มีเงินออม/แหล่งรายได้ที่เพียงพอ
2. **สุขภาพ** — ร่างกายแข็งแรง ดูแลตัวเองได้
3. **ความรู้และทักษะ** — เรียนรู้สิ่งใหม่ ปรับตัวได้
4. **ครอบครัวและสังคม** — มีความสัมพันธ์ที่ดีและเครือข่ายที่อบอุ่น
5. **ที่อยู่อาศัย** — ปลอดภัย สะดวกสบาย เหมาะสมกับการใช้ชีวิต
6. **คุณภาพชีวิต** — มีงานอดิเรก ความสุขและความหมายในชีวิต

สุขภาพกาย ควรประกอบด้วยเรื่องใดบ้าง?

- **การออกกำลังกายสม่ำเสมอ** — เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย
- **การรับประทานอาหารที่เหมาะสม** — ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม
- **การพักผ่อนให้เพียงพอ** — ช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูและมีพลัง
- **การตรวจสุขภาพประจำปี** — เพื่อป้องกันและรักษาโรคได้ทันท่วงที
- **หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง** — เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ และความเครียด

สุขภาพจิต ควรประกอบด้วยเรื่องใดบ้าง?

- **คิดบวก มองโลกในแง่ดี** — ลดความเครียด สร้างความสุขในชีวิต
- **มีเป้าหมายและกิจกรรมที่ชอบ** — ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าและมีแรงจูงใจ
- **รักษาความสัมพันธ์ที่ดี** — กับครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้าง
- **ฝึกสมาธิและจัดการอารมณ์** — ช่วยให้ใจสงบและมีความมั่นคง
- **ยอมรับการเปลี่ยนแปลง** — และปรับตัวกับบทบาทใหม่ในชีวิต

สุขภาพดี การเงินมั่นคง
ความสุขยั่งยืน...หลังเกษียณ ♡



เริ่มเก็บออมในวันนี้สู่ชีวิตที่มั่นคงในวัยเกษียณ

4



ชีวิตมนุษย์
ที่ยืนยาวมากขึ้น
โดยเฉลี่ยประมาณ
18 - 20 ปี
หลังเกษียณ

ชีวิตต้องดำรงอยู่
(อย่างมีคุณค่า)

การที่เก็บรายได้ไว้
เปรียบเสมือนการเก็บไว้ใน
(ถังหรือตุ่มน้ำ)

จะเป็นใบเล็กหรือใหญ่
ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

เลือกได้วันนี้ อนาคตดีขึ้นแน่นอน!

ต้องรู้รายรับและภาระค่าใช้จ่ายในวัยทำงาน

4

ภาระสูงกว่ารายรับ = ต้องหารายได้เพิ่ม









เคล็ดลับการเงิน

- รู้รายรับ-รายจ่าย อย่างชัดเจน
- จัดลำดับความสำคัญ ของค่าใช้จ่าย
- ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
- ออมก่อนใช้
- ลงทุนต่อยอดเงิน
- สร้างวินัยทางการเงิน
- ปิดรูรั่ว = ชีวิตมั่นคง

"การวางแผนเริ่ม ออมเพื่ออนาคต"

8 ตัวอย่าง

ที่ทำให้เงินเก็บไหลออก



ปิดรูรั่ววันนี้ ชีวิตมั่นคงในวันหน้า

หารายได้เพิ่ม ช่วยให้มีเงินมากขึ้น

ปิดรูรั่ว ช่วยให้เงินอยู่กับเรา

ทำทั้งสองอย่าง ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้ อนาคตดีขึ้นแน่นอน!

ต้องรู้รายรับและภาระค่าใช้จ่ายในวัยเกษียณ

4

รายได้เพิ่มได้ แต่ถ้าไม่ปิดรูรั่ว...เงินก็ไม่พอใช้!



รายได้
เข้ามา
มากแค่ไหน...
ถ้าไม่ปิดรูรั่ว
ก็ไม่พอใช้!

เคล็ดลับการเงิน

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



รูรั่ว = ค่าใช้จ่ายที่ไหลออก

- **ค่ารักษาสุขภาพ** — เจ็บป่วยเมื่อไหร่ ก็มีค่าใช้จ่ายเสมอ
- **ค่าหวย ค่าเหล้า ค่าบุหรี่** — ไม่สร้างความมั่นคง มีแต่ความเสี่ยง
- **ค่าอาหารที่ต้องทานทุกวัน** — จำเป็นต่อชีวิต แต่ควรควบคุมค่าใช้จ่าย
- **ค่าพาหนะเดินทาง / ค่าน้ำมัน** — เดินทางทุกวัน ค่าใช้จ่ายต่อเนื่อง
- **ค่าเช่า** — ค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ ที่ต้องจ่ายเป็นประจำ
- **ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า** — จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ควรใช้อย่างประหยัด
- **ค่าสังคม** — งานเลี้ยง สังสรรค์ ของขวัญ ทำให้เสียเงินโดยไม่จำเป็น
- **ค่าร่วมงานบุญต่างๆ** — ทำบุญ งานบวช งานศพ ฯลฯ ช่วยเหลือญาติพี่น้อง

ปิดรูรั่ววันนี้ ชีวิตมั่นคงในวันหน้า

หารายได้เพิ่ม	ปิดรูรั่ว	ทำทั้งสองอย่าง
ช่วยให้มีเงินมากขึ้น	ช่วยให้เงินอยู่กับเรา	ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้ อนาคตดีขึ้นแน่นอน!

วางแผนเก็บเงินก่อนจะได้ใช้จ่าย**ในวัยเกษียณ**

4

รายได้เพิ่มได้ แต่ถ้าไม่ปิดรูรั่ว...เงินก็ไม่พอใช้!



ชีวิตหลังเกษียณ
ของผู้สูงวัย
ที่มีคุณภาพ
มีเงินเก็บ
ไว้ใช้จ่ายอย่าง
ไม่อายใคร

รายได้
เข้ามา
มากแค่ไหน...
ถ้าไม่ปิดรูรั่ว
ก็ไม่พอใช้!



ปิดรูรั่ววันนี้ **ชีวิตมั่นคงในวันหน้า**

มีการวางแผน
เก็บออมมาอย่าง
ต่อเนื่อง
เมื่ออายุมากขึ้น
ไม่มีรายได้เสริม
ก็ไม่ลำบาก

หารายได้เพิ่ม
ช่วยให้มีเงินมากขึ้น

ปิดรูรั่ว
ช่วยให้เงินอยู่กับเรา

ทำทั้งสองอย่าง
ชีวิตการเงินมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

เลือกได้วันนี้
อนาคตดีขึ้นแน่นอน!

อาชีพเสริมที่น่าสนใจสำหรับท่าน

★ อาชีพเสริมสำหรับคนทำงานไปรษณีย์

4

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
LINE MAN	600 – 1,300 บาท	15,000 – 30,000 บาท	โบนัสตามผลงาน, ช่วงเวลา Peak
Robinhood	500 – 1,200 บาท	14,000 – 28,000 บาท	ค่ารถและระยะทาง, โปรโมชั่นพิเศษ
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 ได้ออเดอร์ต่อเนื่อง
- **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

ตัวอย่างอาชีพที่ทำควบคู่กับงานประจำได้

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** — แยกรายรับ-รายจ่าย ควบคุมต้นทุน
- **การตลาด** — โปรโมทผ่านโซเชียล, รีวิว, ลูกค้าเก่า
- **ทำเล/ช่องทางขาย** — เลือกทำเลที่ หรือช่องทางออนไลน์
- **ความสม่ำเสมอ** — เปิดร้านสม่ำเสมอ รักษามาตรฐาน

ข้อดีของการมีธุรกิจเสริม

- มีรายได้เพิ่ม ลดความเสี่ยงทางการเงิน
- ต่อยอดเป็นอาชีพหลักได้ในอนาคต
- สร้างความมั่นคงให้ครอบครัว
- ใช้ทักษะและความชอบของตนเอง

3 อาชีพสำหรับคนเกษียณ
ทำได้ สบายใจ มีรายได้ต่อเนื่อง

ตัวอย่างอาชีพสำหรับคนเกษียณ

	**ช่างตัดผม** • ใช้งบลงทุนไม่สูง • มีทักษะติดตัว • ลูกค้าประจำแน่นอน	รายได้เฉลี่ย 15,000 – 40,000 บาท/เดือน
	**ขายของกิน ของใช้** • ไม่ต้องเช่าร้าน • ทำงานไม่หนัก	รายได้เฉลี่ย 8,000 – 25,000 บาท/เดือน
	**ทำงานสบายๆ ดูแลต้นไม้/สวน** • สุขภาพดี • ขายออนไลน์/ชุมชน	รายได้เฉลี่ย 5,000 – 20,000 บาท/เดือน
	**งานฝีมือ งานทำงาน** • ใช้ฝีมือ งานนัด งานเย็บ • ทำที่บ้านได้ • ขายออนไลน์/ออกบูธ	รายได้เฉลี่ย 5,000 – 20,000 บาท/เดือน
	**งานบริการในชุมชน** • รปภ. แม่บ้าน • พนักงานดูแล • งานไม่หนัก	รายได้เฉลี่ย 8,000 – 18,000 บาท/เดือน

เคล็ดลับสำหรับคนเกษียณ

- ☑ เลือกอาชีพที่ชอบ และเหมาะกับสุขภาพ
- ☑ ทำงานไม่หนักเกินไป
- ☑ บริหารเวลาและสุขภาพ
- ☑ เก็บออมอย่างสม่ำเสมอ

สร้างรายได้เสริม ❤ เพิ่มคุณภาพชีวิต อนาคตที่มั่นคง เริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้ ★

“ออม” ให้เป็นเห็นอนาคต

เส้นทางสู่ชีวิตที่มั่นคงหลังเกษียณ

“เริ่มวันนี้... เพื่อวันข้างหน้าที่เดียกว่า”



สุขภาพดี
ดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระใคร

มีที่อยู่อาศัย
อยู่สบายในนั้นปลายชีวิต

มีรายได้ต่อเนื่อง
ใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ

ใช้เวลากับครอบครัว
สร้างความสุขในทุกช่วงวัย

ออมวันนี้ อนาคตสดใส ...หลังเกษียณ ♡

“ออม...ไม่ใช่แค่เก็บเงิน แต่คือการเก็บความมั่นคงให้ชีวิต”



สหกรณ์ออมทรัพย์การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำกัด

สอ.กสท.

ประเภทเงินฝาก และอัตราดอกเบี้ย

ประกาศ สอ.กสท
เรื่อง "การเปิดให้บริการรับฝากเงินสำหรับสมาชิกสมทบ"



เงินฝากออมทรัพย์ ดอกเบี้ย 1.25 %
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ดอกเบี้ย 2.00 %
เงินฝากประจำ สูงสุดดอกเบี้ย 2.25 %

ประกาศ ณ วันที่ 14 พฤษภาคม 2569

3 เงินฝากทั่วไป

ประเภทเงินฝาก	อัตราดอกเบี้ย (ต่อปี)
1. เงินฝากออมทรัพย์	1.25%
2. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	2.00%
3. เงินฝากประจำ	
• ประจำ 12 เดือน (เสียภาษีรายเดือน)	2.00%
• ประจำ 24 เดือน (เสียภาษีรายเดือน)	2.25%



โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

1 โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ "เพิ่มพูนทรัพย์ 24 เดือน" | อัตราดอกเบี้ย **2.15%** ต่อปี | ระยะเวลา ตั้งแต่ 1 ต.ค. 69 – 30 ธ.ค. 69

2 โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ซีเนียร์ ปี 2569 | อัตราดอกเบี้ย **2.25%** ต่อปี | ระยะเวลา ตั้งแต่ 1 ต.ค. 69 – 30 ม.ค. 70

3 โครงการเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ปันผลทวีคูณ | อัตราดอกเบี้ย **2.50%** ต่อปี



- **กรณีสมาชิกมีบัญชีอยู่แล้ว :** ฝากได้ไม่เกินเงินปันผล–เฉลี่ยคืนปันนั้น ๆ เพียง 1 ครั้ง และเริ่มฝากได้ถัดจากวันประชุมใหญ่ ถึงวันทำการสุดท้ายของเดือน ก.ค. ของทุกปี
- **กรณีสมาชิกไม่มีบัญชี :** สามารถเปิดไว้ล่วงหน้าได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป (ขั้นต่ำ 1,000 บาท คนละหนึ่งบัญชี)

หมายเหตุ : เงื่อนไขและรายละเอียดการรับฝากเป็นไปตามประกาศของสหกรณ์ฯ

ความแตกต่างของ
ผู้ประกันตน มาตรา 39 กับ มาตรา 40



3

หัวข้อเปรียบเทียบ	ผู้ประกันตนมาตรา 39 (ผู้ที่เคยเป็นลูกจ้างและออกจากงาน ไม่เกิน 6 เดือน)	ผู้ประกันตนมาตรา 40 (ผู้ประกอบอาชีพอิสระ / ฟรีแลนซ์ / เกษตรกร / อาชีพอิสระอื่น ๆ)
คุณสมบัติ	• เคยเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 • ออกจากงานไม่เกิน 6 เดือน และสมัครต่อมาตรา 39 ภายใน 6 เดือน นับจากวันที่ออกจากงาน	• บุคคลทั่วไปที่มีอายุ 15 – 65 ปีบริบูรณ์ • ประกอบอาชีพอิสระ หรือไม่เป็นลูกจ้างในบริษัท
การจ่ายเงินสมทบ	• จ่ายเงินสมทบในอัตราเดียว 432 บาท/เดือน (อัตราเดียวกับมาตรา 33 : ผู้ประกันตนจ่าย 5% ของค่าจ้าง 8,640 บาท)	• เลือกจ่ายได้ 3 ทางเลือก ทางเลือก 1 : 70 บาท/เดือน ทางเลือก 2 : 100 บาท/เดือน ทางเลือก 3 : 300 บาท/เดือน
สิทธิประโยชน์	• ได้รับสิทธิประโยชน์เหมือนมาตรา 33 ทุกประการ (เจ็บป่วย, คลอดบุตร, ทุพพลภาพ, เสียชีวิต, สงเคราะห์บุตร, ชราภาพ, ว่างงาน)	• ได้รับเฉพาะ 3 กรณีหลัก (ตามทางเลือกที่เลือกจ่าย) ทางเลือก 1 (70 บาท): เจ็บป่วย ทางเลือก 2 (100 บาท): เจ็บป่วย, ทุพพลภาพ, เสียชีวิต ทางเลือก 3 (300 บาท): เจ็บป่วย, ทุพพลภาพ, เสียชีวิต, ชราภาพ
ระยะเวลาคุ้มครอง	• คุ้มครองต่อเนื่อง ไม่ขาดสิทธิ หากจ่ายเงินสมทบทุกเดือน	• คุ้มครองต่อเนื่อง ไม่ขาดสิทธิ หากจ่ายเงินสมทบทุกเดือน
เงินบำนาญชราภาพ	• ได้รับ (เมื่ออายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และจ่ายเงินสมทบมาไม่น้อยกว่า 180 เดือน)	• ได้รับ เฉพาะผู้ที่เลือก ทางเลือก 3 (300 บาท/เดือน) และจ่ายเงินสมทบมาไม่น้อยกว่า 180 เดือน
การรักษาพยาบาล	• ใช้สิทธิที่โรงพยาบาลตามสิทธิ (บัตรประกันสังคม) เหมือนผู้ประกันตนมาตรา 33	• ใช้สิทธิที่โรงพยาบาลตามสิทธิ (ใช้สิทธิบัตรทอง)
การสมัคร	• สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง หรือผ่าน www.sso.go.th ภายใน 6 เดือนหลังออกจากงาน	• สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง หรือผ่าน www.sso.go.th ได้ตลอดเวลา
สรุปความแตกต่าง	• มาตรา 39 เหมาะสำหรับผู้ที่เพิ่งออกจากงาน ไม่เกิน 6 เดือน • จ่ายเงินสมทบ 432 บาท/เดือน • ได้สิทธิประโยชน์ครบถ้วน เท่ามาตรา 33	• มาตรา 40 เหมาะสำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ หรือผู้ที่ไม่มีนายจ้าง • เลือกจ่ายเงินสมทบได้ 3 ทางเลือก (70 / 100 / 300 บาท) • สิทธิประโยชน์ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่เลือกจ่าย (ทางเลือก 3 ได้ครบที่สุด)

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

9 กล่องข้อความที่ท่านชอบและสนใจมากที่สุด

เลือกเพียงหนึ่งกล่องข้อความเท่านั้น

1. การใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท



2. กล้าที่จะเริ่ม & จงเชื่อว่าเราทำได้



3. กู้เท่าที่จำเป็นและสามารถผ่อนชำระได้



4. เริ่มออมในวันนี้ = ความลำบากในวันนี้ เพื่อชีวิตที่ดีในวันหน้า



5. หารายได้เพิ่มจากอาชีพเสริมที่เหมาะสมกับตนเอง (จะได้ทำงานอย่างต่อเนื่องและไม่อืดอัด)



6. อย่าให้ความอยากเป็นตัวกำหนดให้เราต้องเพิ่มภาระค่าใช้จ่าย



7. ออมก่อนใช้เสมอ และมีเท่าไหร่ก็ออมได้



8. อย่าให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลของการใช้จ่ายเงิน



9. จงมีสติในการดำเนินชีวิตและใช้จ่ายเงิน



วางแผนดี มีวินัย ใช้จ่ายอย่างมีสติ ชีวิตมั่นคง การเงินมั่นคั่ง อนาคตสดใส


“เวลา...เป็นสิ่งเดียวในโลก
ที่ทุกคนได้รับ เสมอหน้ากัน
ไม่มีใครได้เปรียบ หรือเสียเปรียบกันเลย
แม้แต่คนเดียว
แต่...ใครจะใช้เวลา
ในแต่ละวินาทีอย่างมีค่า
และคุ้มค่ากว่ากัน
นี่แหละเป็นเรื่องที่น่าคิด”
- หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม
www.kapook.com

Q&A
ถาม-ตอบ

ขอบคุณสำหรับการรับฟัง
หวังว่าเนื้อหาในวันนี้จะเป็นประโยชน์
ต่อการวางแผนเพื่ออนาคตของทุกท่าน

ช่องทางติดต่อสอบถาม

นายธมิตรชัย บุรี้เลิศ

โทร 081-352-0101



"เริ่มวางแผนวันนี้ เพื่อ ***ชีวิตที่คุณเลือกได้*** ในอนาคต"