

# เคล็ดลับการวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณยุคใหม่

## Tips for Financial Planning for Retirement in the New Era

สปันย์ณา ธรรมศรีสันต์\* และ พิบูลย์ วิฑูรย์ปัญญากุล\*\*

Sapanna Thammasrisan\* and Piboon Vitoonpanyakul\*\*

\*นักวิจัยอิสระ

\*Independent researcher

\*\*อาจารย์ประจำวิชา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มรภ. บ้านสมเด็จเจ้าพระยา

\*\*Faculty of Humanities and Social Sciences Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Corresponding Author: สปันย์ณา ธรรมศรีสันต์

อีเมล: Sapanna4@gmail.com

### บทความวิชาการ

วันที่รับบทความ: 12 มกราคม 2567 วันที่แก้ไขบทความ: 13 มีนาคม 2567 วันที่ตอบรับบทความ: 14 มีนาคม 2567

### บทคัดย่อ

ประชากรไทยส่วนใหญ่ในปัจจุบันกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น ส่งผลให้วัยเกษียณจากการทำงานเพิ่มขึ้นไม่มีรายได้มาใช้จ่าย เช่น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายให้ชีวิตประจำวัน ทำให้เป็นภาระหน้าที่ของคนวัยทำงานในการดูแลคนวัยหลังจากเกษียณอายุมากขึ้น เหตุผลสำคัญที่จะต้องมีการวางแผนการเงินอย่างรอบด้านและรอบคอบ การประเมินปริมาณเงินที่ต้องใช้งานหลังเกษียณ เพราะการเกษียณเป็นเวลาที่หยุดทำงานและพักผ่อนหลังจากการทำงานหนักและยาวนาน เมื่อมีการวางแผนทางการเงินที่เหมาะสม จะช่วยให้มีความมั่นคงในชีวิตหลังเกษียณ และไม่ต้องพึ่งพากับรายได้จากการทำงานอีกต่อไปและไม่เป็นภาระของครอบครัว ซึ่งผู้คนในปัจจุบันได้มีการวางแผนการเงินในการเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณมากขึ้น เช่น การออม การลงทุนในกองทุนรวม หุ้น อสังหาริมทรัพย์ การออมเงินสลากออมสิน การลงทุนระยะยาวซื้อประกันชีวิตแบบบำนาญ การชำระหนี้ การทำประกันสุขภาพส่วนบุคคล และการเตรียมพร้อมโดยเห็นเคล็ดลับการวางแผนทางการเงิน เทคนิคการวางแผนทางการเงินและอุปกรณ์เครื่องมือที่เหมาะสมกับผลตอบแทนที่สามารถสร้างกำไรทางการลงทุนในอนาคตได้อย่างยั่งยืน และสามารถยอมรับความเสี่ยงได้ เริ่มเรียนรู้การจัดการวางแผนการเงินวัยเกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการวางแผนการเงินยุคใหม่จะมั่นคงทางการเงินและสามารถก่อกำไรได้มากกว่าคนวัยสูงอายุในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการลงทุนทุกชนิดย่อมมีความเสี่ยง ดังนั้นผู้ลงทุนควรศึกษาก่อนการลงทุนและควรลงทุนอย่างระมัดระวัง ต้องพิจารณาภาพรวมทางการเงิน เพื่อให้มั่นใจว่าเงินออมอยู่ในที่ปลอดภัยและสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

**คำสำคัญ:** การวางแผนทางการเงิน, การออม, การเกษียณอายุ

## Abstract

Currently, majority of the Thai population is entering an aging society, leading to an increase in retirement age and no income to spend. For example, medical expenses and daily living expenses make it a responsibility for people of working age to take care of them after retirement. The main reason for requiring comprehensive and careful financial planning is to evaluate the funds that need to be used after retirement, as retirement is a time for us to stop working and rest after hard work and long hours of work. With appropriate financial planning, we can ensure a stable life after retirement, no longer relying on work income, and no longer being a burden on families. Today, people have more financial plans to prepare for retirement, such as savings, investing in mutual funds, stocks, and real estate. Savings, long-term investment, pension and life insurance, debt repayment, personal health insurance, and financial planning skills financial planning techniques and tools to achieve sustainable investment returns and be able to accept risks. Start learning how to effectively manage retirement financial plans. People who successfully plan modern finance will be more stable and profitable than elderly people today. However, all types of investments carry risks, so investors should carefully study them before investing. Financial overview must be considered. Ensure that savings are stored in a safe place and contribute to a stable and sustainable retirement life.

**Keywords:** Financial Planning, Savings, Retirement

## บทนำ

การวางแผนเกษียณเป็นสิ่งสำคัญที่คนไทยควรให้ความสนใจ เนื่องจากการเกษียณอายุเป็นเรื่องที่สำคัญทางการเงินและคุณภาพชีวิตในอนาคต ถ้าทุกคนมีการวางแผนเกษียณที่ดีสามารถช่วยให้มีความมั่นคงทางการเงินและเตรียมตัวให้พร้อมในช่วงเวลาที่ไม่ได้ทำงานอีกต่อไป การวางแผนเกษียณเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความรอบคอบ ทุกคนต้องเริ่มต้นด้วยการวางแผนทางการเงินในปัจจุบัน โดยการตรวจสอบรายรับและรายจ่าย เพื่อให้เข้าใจถึงสถานะการเงินในปัจจุบัน และสามารถกำหนดเป้าหมายการเงินที่ต้องการในอนาคต หลังจากนั้นต้องทำการประเมินกระแสเงินสดในอนาคตโดยคำนวณอัตราผลตอบแทนที่คาดหวังและคำนวณสินทรัพย์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถกำหนดขั้นตอนการสะสมเงินเพื่อเตรียมการเกษียณให้เหมาะสมกับเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการ เมื่อต้องการวางแผนเกษียณที่ดีควรคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการเกษียณ ได้แก่ ปัจจัยการเงิน เช่น การออมเงินเพื่อเกษียณ การลงทุนในกองทุนรวม หรือ การซื้อประกันเพื่อเกษียณ และปัจจัยอื่น ๆ เช่น การรักษาสุขภาพที่ดี เพื่อลดค่ารักษาพยาบาลต่อเวลาที่เกษียณ การศึกษาเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมทั้งกับชีวิตเกษียณ และการวางแผนการใช้ชีวิตอื่น ๆ เมื่อเกษียณ

วัยเกษียณอายุการทำงานคืออะไร ประเภทของการเกษียณอายุการทำงาน พระราชบัญญัติระบบข้าราชการพลเรือน (2551) ได้แบ่งการเกษียณอายุออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) การเกษียณอายุแบบตายตัว คือ การบังคับเกษียณเมื่อมีอายุครบ 60 ปี และ 2) การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น คือ ไม่กำหนดอายุในการเกษียณไว้ว่าจะเป็นอายุเท่าใด จะเกษียณเมื่อใดก็ได้แล้วแต่จะตกลงกัน แต่โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 60-65 ปี ใน แบบที่ 2 นี้ รวมถึงการเกษียณอายุก่อนเวลาหรือที่เรียกว่า Early Retirement แต่โดยส่วนใหญ่จะเกษียณก่อนอายุ 60 ปี (เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558)

การเกษียณ (Retirement) คือกระบวนการหรือช่วงชีวิตของบุคคลที่เข้าสู่การหยุดทำงานหลังจากที่ได้ทำงานอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาหลายปีหรือทั้งชีวิต การเกษียณมักเกิดขึ้นกับบุคคลทุุกวัยหรือได้รับสิทธิในการเกษียณจากที่ทำงาน โครงสร้างหลักประกันสังคม หรือแผนการเงินที่ตั้งไว้ล่วงหน้า การเกษียณมีความหลากหลายในแต่ละบุคคล บางคนเลือกเกษียณทันทีเมื่อมีโอกาส ในขณะที่คนอื่น ๆ อาจเลือกที่จะทำงานต่อไปหรือทำงานเป็นอิสระหลังเกษียณ การเกษียณมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านการเงินและการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปจะมีการลดรายได้จากการทำงานและการจ่ายค่าจ้าง บุคคลที่เกษียณมักมีความสนใจที่จะใช้เวลาในกิจกรรมที่ทำให้พึงพาและเพลิดเพลิน อาทิเช่น การท่องเที่ยว, การเรียนรู้สิ่งใหม่, หรือการให้บริการอาสาสมัคร การเกษียณมีความสำคัญในการวางแผนการเงินเพื่อให้มีชีวิตที่มั่นคงและมีความสุขหลังการทำงาน การวางแผนการเงินสำหรับคนยุคใหม่สู่ออนาคตที่มั่นคง เพิ่มความรู้และทักษะที่คุณสามารถพัฒนาจะมีผลต่อความสามารถในการทำงานและทางการเงิน การลงทุนในการศึกษาและการพัฒนาทักษะที่ทันสมัยเป็นการลงทุนในอนาคตของคนในยุคปัจจุบัน ความเข้าใจเกี่ยวกับการเงินเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มต้นจากการเรียนรู้เรื่องการจัดการเงิน การลงทุน และการป้องกันตนเองทางการเงิน แบ่งเวลาอ่านหนังสือ ฟัง podcast หรือติดตามข้อมูลทางการเงินที่มีบนโลกออนไลน์ ในยุคนี้ การใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องมือการเงินออนไลน์จะช่วยให้คุณติดตามรายรับรายจ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนสำคัญของการวางแผนการเงินเพื่อให้มีความมั่นคงและสะดวกสบายในอนาคต มีเทคนิคเคล็ดลับที่สามารถใช้เพื่อลงทุนก่อนเกษียณ เพื่อต้องการให้การลงทุนมีผลตอบแทนที่สูงมากเพื่อเพิ่มทรัพย์สิน โดยต้องมีระยะเวลาที่ในการลงทุน และการรายได้จากการลงทุนคุ้มค่ากับการลงทุนหรือไม่ ซึ่งการลงทุนมักมีความเสี่ยง ต้องทราบถึงความเสี่ยงที่พร้อมรับได้ มีหลายวิธีในการลงทุน ตั้งแต่การลงทุนที่เสี่ยงต่ำเช่น บัญชีออมทรัพย์ ไปจนถึงการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงเช่น หลักทรัพย์ การสร้างพอร์ตการลงทุนที่หลากหลายช่วยลดความเสี่ยง แบ่งเงินลงทุนในหลายกลุ่มทรัพย์สิน ลงทุนในหุ้น, กองทุนรวม, หรือ ETF เพื่อมีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่สูง การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้านหรือคอนโดมิเนียม ก่อนลงทุน คำนวณว่าสามารถในการลงทุน หลีกเลี่ยงการลงทุนเงินที่ไม่สามารถเสียได้ ทบทวนพอร์ตการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ และปรับปรุงตามเหตุการณ์ทางการเงินและเปลี่ยนแปลงในชีวิต ค้นหาตัวช่วยในการลงทุนอัตโนมัติ เช่น โรบอทการลงทุนหรือบริการ Robo-Advisor ที่สามารถช่วยจัดการพอร์ตการลงทุนในราคาที่มีความหลากหลาย การลงทุนก่อนเกษียณเป็นกระบวนการที่ต้องทำอย่างรอบคอบและพิจารณาถึงเป้าหมายของคุณในอนาคต การหาค่าปรึกษาจากที่ปรึกษาการเงินอาจช่วยให้คุณทำการลงทุนอย่างมีประสิทธิภาพ

การวางแผนการเงินเกษียณในยุคใหม่มีความสำคัญมากเพื่อให้คุณมีชีวิตหลังเกษียณที่มั่นคงและสมบูรณ์ที่สุด เนื่องจากการเตรียมการเงินเกษียณเป็นหนึ่งในด้านสำคัญที่สุดในการมีชีวิตที่มั่นคงหลังจากเกษียณอายุ นี่คือการเคล็ดลับที่สามารถช่วยให้คุณวางแผนการเงินเกษียณในยุคใหม่ได้ดี **วางแผนของการเกษียณ** ให้ชัดเจนโดยกำหนดว่าต้องการความสบายในการเกษียณ เช่น การท่องเที่ยว, การศึกษา, การทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือการมีชีวิตหลังเกษียณที่มั่นคง **ประเมินค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้น** โดยประเมินค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่คุณคาดว่าจะเกิดขึ้นในชีวิตหลังเกษียณ รวมถึงค่าครอบครัว, ค่าเช่าบ้าน, ค่าการแพทย์, และค่าอื่น ๆ เช่น ค่าสุขภาพ **ตรวจสอบแหล่งรายได้ที่เกษียณ** ตรวจสอบจากการรับเงินเงินเดือนเกษียณ, บัตรประกันสังคม, หรือแหล่งรายได้อื่น ๆ ที่จะได้รับหลังเกษียณ **ลงทุนอย่างรอบคอบ** โดยวางแผนการลงทุนที่หลากหลายเพื่อลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสในการได้กำไร เลือกวิธีการลงทุนที่เหมาะสม เช่น การลงทุนในกองทุนรวม, หุ้น, หรือตลาดทุนโลก ลงทุนเป็นระยะเวลาในทุกช่วงเวลาเพื่อลดผลกระทบจากความเสียหายทางตลาดจากการศึกษาจากที่ปรึกษาการเงินหรือผู้เชี่ยวชาญทางการเงินเพื่อให้คำปรึกษาที่เหมาะสม **ชำระหนี้ก่อนเกษียณ** ควรพยายามลดหนี้ให้น้อยที่สุดก่อนที่คุณจะเกษียณ เพื่อลดค่าดอกเบี้ยและเพิ่มรายได้ที่เกษียณ **กำหนดอายุที่จะเกษียณ** กำหนดว่าจะเกษียณที่อายุเท่าไร ควรพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ เช่น สุขภาพ, การทำงาน, และความพร้อมทางการเงิน ปรับแผนเงินเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางการเงินหรือเป้าหมาย เช่น การมีลูกหรือการเปลี่ยนงาน ทดลองวางแผนการเงินเกษียณด้วยตัวเองหรือหาคำปรึกษาจากที่ปรึกษาการเงิน นำแผนการเงินที่ได้มาสู่การดำเนินการ ลงทุนตามแผน ปรับปรุงแผนตามสถานการณ์ทางการเงิน และติดตามประสิทธิภาพของการลงทุนของ

การวางแผนการเงินเกษียณเป็นกระบวนการที่ต้องทำอย่างรอบคอบและตระหนักถึงความเสี่ยงและรักษาสุขภาพการเงินของคุณในระยะยาว การคิดล่วงหน้าและการปรับแผนเมื่อเห็นว่าเป็นจะช่วยช่วยให้คุณมีการเกษียณที่มั่นคงและสุขภาพทางการเงินที่ดี ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเกษียณจึงมีความจำเป็นและสำคัญ การเตรียมความพร้อม ดังกล่าวมีความหมายครอบคลุมทั้งในส่วน ของความพร้อมของร่างกาย สุขอนามัย ทางเลือกของการใช้ชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยชรา จิตใจ และความพร้อมทางการเงินเพื่อให้มีเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายเมื่อยามเกษียณ สิ่งที กล่าวมาทั้งหมดเป็นประเด็นปัญหา ที่มีการกำหนดกรอบแนวคิดของระบบหลักประกันเพื่อรองรับ การเข้าสู่สังคมสูงอายุ โดยมีเป้าหมายเพื่อ ให้ผู้สูงอายุมีมาตรฐานการดำรงชีวิตในบั้นปลายภายหลังเกษียณที่ดี

## ความเป็นมาของบทความ

การเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ของประเทศไทยในระยะยาวจะเป็นปัญหาที่ใหญ่มาก โดยนิยามของ “สังคมผู้สูงอายุ” ตามหลักการสากลทางองค์การสหประชาชาติ ระบุว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หรือ Aging Society และจะเป็น “สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ” หรือ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2557 พบว่าแหล่งรายได้หลักในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมาจาก เงินได้จากบุตร 36.7% รายได้จาก

การทำงานของผู้สูงอายุเอง 33.9% เบี้ยยังชีพจากราชการ 14.8% เงินบำเหน็จ บำนาญ 4.9% เงินได้จากคู่สมรส 4.3% ดอกเบี้ยเงินออมและการขายสินทรัพย์ที่มีอยู่ 3.9% (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

จากบทความจะเห็นว่าผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงรายได้จากคนอื่น (จากลูก จากรัฐ และจากคู่สมรส) สูงถึง 55.8% และประมาณ 34% ยังต้องทำงานหารายได้เลี้ยงตัวเองต่อไป กล่าวโดยสรุป หากไม่มีลูกหลานและคู่สมรสดูแล และสวัสดิการของรัฐไม่เพียงพอ ผู้สูงอายุกว่า 90% จะไม่สามารถเกษียณอายุได้ และยังคงต้องทำงานต่อไป ในความเป็นจริง ไม่มีใครหรอกที่จะวางแผนให้ตัวเองล้มเหลว แต่ที่ล้มเหลวเพราะไม่ได้วางแผนต่างหาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนส่วนใหญ่ยังไม่ได้วางแผนเกษียณอายุกันเลย เรื่องการวางแผนการเงินสำหรับวัยเกษียณจึงเป็นเรื่องที่ต้องเริ่มต้นให้เร็วที่สุด ไม่ใช่รอจนเวลาใกล้เกษียณจึงมาวางแผนเพราะนั่นจะทำให้โอกาสที่จะ “จนตอนแก่” มากกว่า “พร้อมก่อนแก่” (นิภาพันธ์ พูนเสถียรทรัพย์, 2558)

จากผลการสำรวจ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 64.01 มีความรู้เรื่องภาวะเงินเฟ้อ ในขณะที่ร้อยละ 35.99 ไม่มีความรู้เรื่องเงินเฟ้อ และเมื่อสอบถามประชาชนถึงการออมในปัจจุบัน พบว่า ร้อยละ 65.70 มีการเก็บ ออม โดยมีการออม ได้แก่ อันดับ 1 คือเก็บเป็นเงินสด (ร้อยละ 56.19) อันดับ 2 ฝากประจำทั่วไป (ร้อยละ 52.99) และอันดับ 3 ฝากเงินในบัญชีออมทรัพย์แบบไม่มีสมุดคู่ฝาก (ร้อยละ 23.15) ในขณะที่อีก ร้อยละ 34.30 ไม่มีการเก็บออมในรูปแบบใดเลย โดยมีสาเหตุมาจาก อันดับ 1 รายได้น้อยไม่เพียงพอต่อการเก็บออม (ร้อยละ 61.19) อันดับ 2 มีภาระหนี้สินเดิมที่ต้องชำระ (ร้อยละ 59.08) และอันดับ 3 มีภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือนสูง (ร้อยละ 47.04) (ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและพยากรณ์ทางการเกษตร แม็โจ้โพลล์, 2565)

ทั้งนี้เมื่อสอบถามถึงวิธีการที่จะปรับตัวในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันเพื่อให้มีเงินออม พบว่า ประชาชนร้อยละ 85.38 มีการปรับตัวเพื่อให้มีความสามารถในการออม อันดับ 1 คือการลดค่าใช้จ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น เพื่อนำไปออม (ร้อยละ 81.72) อันดับ 2 หาอาชีพเสริมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรายได้ (ร้อยละ 46.17) ขณะที่ประชาชนร้อยละ 14.62 ยังไม่มีการปรับตัวแต่อย่างใดและเมื่อสอบถามถึงความสนใจในการลงทุนเพื่อสะสมเงินให้ชอกเงยในระยะยาว พบว่า อันดับ 1 ประชาชนทั่วไปมีความสนใจลงทุนสะสมทองคำ (ร้อยละ 62.25) อันดับ 2 สนใจลงทุนซื้อที่ดิน (ร้อยละ 46.00) อันดับ 3 สนใจลงทุนในการซื้อสลากออมทรัพย์ (ร้อยละ 37.94) อันดับ 4 สนใจลงทุนในการซื้อบิทคอยน์ และเหรียญดิจิทัลอื่น ๆ (ร้อยละ 21.49) และอันดับ 5 สนใจลงทุนในอสังหาริมทรัพย์เช่น ซื้อบ้าน คอนโดมิเนียม รีสอร์ท (ร้อยละ 19.79) (ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและพยากรณ์ทางการเกษตร แม็โจ้โพลล์, 2565)

## ระบบหลักประกันเพื่อการเกษียณของประเทศไทย

ระบบสวัสดิการขั้นพื้นฐาน เช่น ภาครัฐ มีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และบำเหน็จบำนาญข้าราชการแบบเดิม ภาคเอกชน เป็นเงินชดเชยการเลิกจ้างตาม พรบ.คุ้มครองแรงงาน รายละเอียดดังนี้ (สมาคมนักวางแผนการเงินไทย, 2564)

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กลุ่มคนไทยอายุ 60 ปี ขึ้นไปที่ไม่ได้รับบำเหน็จบำนาญของรัฐ ซึ่งการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นแบบขั้นบันไดตามช่วงอายุจ่ายเป็นรายเดือนต่อเนื่องจนกว่าจะเสียชีวิต เดือนละ 600 – 1,000 บาท ตามอายุของผู้รับเบี้ยยังชีพ

บำเหน็จบำนาญข้าราชการแบบเดิม อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงการคลัง กลุ่มข้าราชการ โดยสามารถแบ่งเป็นระบบบำเหน็จบำนาญข้าราชการสำหรับ (1) ทหารและข้าราชการพลเรือน (2) ข้าราชการ กรุงเทพมหานคร และ (3) ข้าราชการส่วนท้องถิ่น สำหรับรูปแบบผลประโยชน์ กรณีเป็นข้าราชการที่อายุ ราชการตั้งแต่ 10-25 ปี ได้รับบำเหน็จและกรณีข้าราชการที่อายุราชการตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป หรืออายุครบ 50 ปีบริบูรณ์ จะเลือกรับบำเหน็จหรือบำนาญได้

เงินชดเชยการเลิกจ้างตาม พรบ.คุ้มครองแรงงาน อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกรมสวัสดิการและ คุ้มครองแรงงาน เป็นไปตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงานที่กำหนดให้ลูกจ้างหรือพนักงานเอกชนที่ทำงาน ติดต่อกันครบ 120 วันขึ้นไป เมื่อถูกเลิกจ้างแบบไม่มี ความผิด หรือไม่ได้ลาออกเองอย่างสมัครใจ รวมถึง การ เกษียณอายุตามที่นายจ้างและลูกจ้างตกลงกันหรือตามที่นายจ้างกำหนดไว้ จะได้รับค่าชดเชยในลักษณะ เงินก้อน จากนายจ้าง ตั้งแต่ 30 วันถึง 400 วัน ของค่าจ้างอัตราสุดท้ายขึ้นอยู่กับอายุงาน

**บำนาญภาคบังคับที่กำหนดผลประโยชน์ที่จะได้รับหลังเกษียณ** เช่น กองทุนประกันสังคม กรณี ชราภาพ ตามมาตรา 33 อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงแรงงาน กลุ่มพนักงานเอกชน ลูกจ้างชั่วคราว ส่วนราชการ เจ้าหน้าที่รัฐที่ไม่ใช่ข้าราชการ สำหรับเงื่อนไขการเกิด สิทธิ/ประโยชน์ทดแทน

กรณีบำนาญชราภาพ สิทธิจะเกิดเมื่อ (1) จ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 180 เดือน ไม่ว่าจะ ระยะเวลาจะติดต่อกันหรือไม่ก็ตาม (2) มีอายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และ (3) ความเป็นผู้ประกันตน สิ้นสุดลงโดย ผู้ประกันตนจะได้รับเงินบำนาญชราภาพเป็นรายเดือน โดยอัตราบำนาญชราภาพที่ผู้ประกันตนได้รับจะปรับ ตามระยะเวลาการจ่าย เงินสมทบเข้ากองทุนตามสูตรการคำนวณของสำนักงานประกันสังคม

กรณีบำเหน็จชราภาพสิทธิจะเกิดเมื่อ (1) จ่ายเงินสมทบไม่ครบ 180 เดือน (2) มีอายุครบ 55 ปี บริบูรณ์หรือเป็นผู้ทุพพลภาพหรือตาย และ (3) ความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลงโดยผู้ประกันตนจะได้รับเงิน บำเหน็จชราภาพตามสูตรการคำนวณของสำนักงานประกันสังคม

**ระบบบำนาญภาคบังคับที่กำหนดจำนวนเงินสะสมเข้ากองทุนเพื่อรองรับการเกษียณ** เช่น กองทุน บำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ (กบช.) กองทุน สงเคราะห์ครูและครูใหญ่ โรงเรียนเอกชน

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) อยู่ ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงการคลัง กลุ่ม ข้าราชการที่เข้ารับราชการตั้งแต่วันที่ 27 มีนาคม 2540 และข้าราชการระบบเดิมที่ขอเข้าเป็นสมาชิก กบข. สำหรับ รูปแบบผลประโยชน์ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ บำเหน็จ ซึ่งคำนวณมาจากเงินเดือนเดือนสุดท้ายคูณ ระยะเวลา ราชการ รวมกับเงินสะสม เงินสมทบและผลประโยชน์ของ เงินดังกล่าว บำนาญคือ เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย คูณเวลาราชการ ทหารด้วย 50 (แต่ไม่เกินร้อยละ 70 ของ เงินเดือนเฉลี่ย) รวมกับเงินสะสม เงิน สมทบ เงินชดเชย เงินประเดิม (ถ้ามี) และผลประโยชน์ของเงินดังกล่าว

กองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ (กบช.) อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงการคลัง กลุ่ม แรงงาน ในระบบที่มีอายุระหว่าง 15 – 60 ปี ที่ครอบคลุม ตั้งแต่ลูกจ้างเอกชน ลูกจ้างชั่วคราวส่วนราชการ พนักงาน ราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่องค์การมหาชน ที่ไม่เป็นสมาชิก กบข. และไม่มีกองทุนสำรอง เลี้ยงชีพ โดย ผลประโยชน์ที่ได้รับ สมาชิกกองทุนสามารถเลือกรับเป็น บำนาญ 20 ปี หรือบำเหน็จ (เงินก้อน)

เมื่ออายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ โดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2564 อนุมัติหลักการร่างพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ ตามที่กระทรวงการคลังเสนอ และอยู่ระหว่างการตรวจพิจารณาโดยสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา

กองทุนสงเคราะห์ครูและครูใหญ่โรงเรียน เอกชน อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกองทุนสงเคราะห์กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มผู้อำนวยการ ครู และบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนในระบบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเงินทุนสำรองเลี้ยงชีพ และเป็น หลักประกันทางการเงินให้กับครอบครัวเมื่อออกจากงาน ผลประโยชน์จะเป็นลักษณะเงินก้อน โดยจะได้รับ 2 ส่วน คือ (1) เงินสะสมและดอกผล และ (2) เงินสมทบของ โรงเรียนและกระทรวงฯ แต่ไม่รวมดอกผล

**ระบบบำนาญภาคสมัครใจที่กำหนดจำนวนเงินสะสมเพื่อรองรับการเกษียณ** เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) กองทุนการออมแห่งชาติ และประกันชีวิตแบบบำนาญ

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) อยู่ภายใต้การ กำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (สำนักงาน ก.ล.ต.) กลุ่ม พนักงานเอกชน รัฐวิสาหกิจ ผลประโยชน์ที่ได้รับจะเป็นเงินก้อนในจำนวนเท่ากับเงินสะสม เงินสมทบจาก นายจ้าง และผลประโยชน์ตอบแทน (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2558)

กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงาน ก.ล.ต. เช่นกัน กลุ่มบุคคลทั่วไปที่ต้องการออมเงินเพื่อการเกษียณ ผลประโยชน์ที่ได้รับคือ จำนวนเงินสะสม และผลตอบแทนของเงินดังกล่าว

กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) อยู่ภายใต้ การกำกับดูแลของกระทรวงการคลัง กลุ่ม ผู้มีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ และไม่เป็นผู้ประกันตนตามกฎหมายว่าด้วยประกันสังคม สมาชิกกองทุน กบข. โดยผลประโยชน์ที่ได้รับคือ เงิน บำนาญหรือเงินดำรงชีพซึ่งมาจากการสะสมของผู้ออมและเงินสมทบจากภาครัฐรวมถึงผลตอบแทนจากการนำเงินสะสมไปลงทุนต่อในช่วงระหว่างนั้น

ประกันชีวิตแบบบำนาญ อยู่ภายใต้การกำกับ ดูแลของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) กลุ่มบุคคล ทั่วไปที่ต้องการออมเงินเพื่อการเกษียณ โดยผู้ทำประกันจะได้รับเงินตามเงื่อนไข ยกตัวอย่างเช่น กรณีทำประกันชีวิต แบบบำนาญ ก็จะได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณ แต่หาก ผู้ทำประกันเลือกจะรับเงินก้อน ก็สามารถเลือกทำประกัน ชีวิตแบบสะสมทรัพย์ได้เช่นกัน

**Non-Financial** เช่น สินเชื่อผู้สูงอายุโดยมี ที่อยู่อาศัยเป็นหลักประกัน (Reverse Mortgage) และกองทุนระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (LTC)

สินเชื่อผู้สูงอายุโดยมีที่ อยู่อาศัยเป็นหลักประกัน (Reverse Mortgage) อยู่ภายใต้การกำกับดูแล ของธนาคารแห่งประเทศไทย เป็นสินเชื่อที่ให้แก่ผู้กู้ที่สูงอายุโดยมีที่อยู่อาศัยที่เป็นกรรมสิทธิ์ ของผู้กู้ และปลอด ภาระหนี้มาเป็นหลักประกัน ซึ่งผู้กู้สามารถเลือกวิธีการ รับเงินสินเชื่อดังกล่าวในลักษณะเงินก้อน หรือทยอยรับ จนกว่าผู้กู้เสียชีวิต หรือจนกว่าครบกำหนดอายุสัญญาสินเชื่อตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้ โดยในระหว่างที่สัญญามีผล บังคับใช้นั้น ผู้กู้สามารถอาศัยอยู่ในที่อยู่อาศัยของตนเองที่นำมาเป็นหลักประกันได้ และไม่ต้องชำระเงินต้นหรือ ดอกเบี้ยจนกว่า

ผู้ที่จะเสียชีวิตหรือจนกว่าจะครบกำหนดอายุสัญญาสิ้นเชื้อแล้วแต่กรณี และเมื่อผู้ที่จะเสียชีวิตหรือ ครบกำหนดอายุสัญญา สถาบันการเงินจะบังคับหลักประกัน ดังกล่าวมาเพื่อชำระหนี้ทั้งหมด

กองทุนระบบการดูแลระยะยาวด้าน สาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Long Term Care) อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงาน หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กลุ่มคนไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ที่บ้านหรือในชุมชน โดยรูปแบบผลประโยชน์คือ บริการ ทางการสาธารณสุข และสังคม เช่น การบริการด้าน สาธารณสุขและฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้แก่ (1) บริการตรวจ คัดกรอง ประเมิน ความต้องการดูแล (2) บริการดูแลที่บ้านบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และ (3) บริการ กายภาพบำบัด การพยาบาล และอุปกรณ์ช่วยเหลือทางการแพทย์ การบริการด้านสังคม ได้แก่ (1) การช่วยเหลือ ในชีวิตประจำวัน (2) สุขภาวะ และ (3) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ให้ เหมาะสมเป็นต้น (สมาคมนี้วางแผนการเงินไทย, 2564)

## แนวทางในการรับมือวัยเกษียณ

### ด้านการเงิน

เป็นเรื่องสำคัญมากที่ต้องมีการเตรียมพร้อมก่อนวัยเกษียณ โดยเริ่มวางแผนการเงินเพื่อเกษียณตั้งแต่อายุ น้อย ๆ เพื่อจะได้มีช่วงระยะเวลาให้เงินงอกเงย ตามแนวคิดออมก่อนรวยกว่า เพื่อความมั่งคั่งและมั่นคง ของตัวเอง โดยขั้นตอนเบื้องต้นที่ช่วยให้มีเงินใช้พอเพียงในวัยเกษียณ มีดังนี้ ประมาณการอายุที่คาดว่าจะอยู่ ในช่วงเกษียณอายุไปจนถึงอายุขัย อาจจะประมาณการจากบุคคล ในครอบครัว โดยพิจารณาว่าเฉลี่ยแล้วมี อายุยืนยาวเพียงใด และนำมาใช้เป็นตัวเลขสำหรับการประมาณการอายุขัยของตัวเอง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย อายุขัยเฉลี่ย 80 ปี ก็ประมาณการได้ว่าเราควรจะมีอายุขัยเท่ากับ 80 ปี เป็นต้น กำหนดเป้าหมายการดำเนิน ชีวิตที่ต้องการเมื่อเกษียณอายุ เป็นการวาดภาพการดำเนินชีวิตตลอดช่วงหลังเกษียณอายุที่ได้ประมาณการไว้ ว่าต้องการใช้ชีวิตแบบไหน และต้องการจะทำสิ่งใดบ้างหลังจากเกษียณอายุไปแล้ว แต่โดยทั่วไปทุกคนล้วน ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างจากช่วงก่อนเกษียณอายุมากนัก เช่น ต้องการมีเงินใช้จ่ายต่อเดือนใกล้เคียง กับค่าใช้จ่ายในช่วงก่อนเกษียณอายุ เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตตกต่ำ แต่ถ้าต้องการเงินเพื่อ ท่องเที่ยว หรือรองรับค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ ก็ต้องเก็บเงินมากขึ้น เป็นต้น ประมาณการค่าใช้จ่ายที่ ต้องการสำหรับการเกษียณอายุ หลังจากที่ได้กำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตในช่วงหลังเกษียณอายุแล้ว ให้ ประมาณการค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในช่วงเกษียณอายุทั้งหมดว่ามี จำนวนเท่าใด โดยทั่วไปควรมีค่าใช้จ่ายอย่าง น้อยให้เพียงพอกับความเป็นอยู่ขั้นพื้นฐานสำหรับวัยเกษียณ เช่น ค่าอาหาร ค่าของใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นภายใน บ้าน ค่าสาธารณูปโภค ค่าเดินทาง ค่าสันทนาการ (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2558)

### ด้านวิถีชีวิตแนวใหม่

หลังจากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ทำให้คนวัยเกษียณต้องปรับตัวตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งในอดีตผู้สูงอายุนิยมออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน แต่ ในอนาคตต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตในบ้านมากขึ้นเพื่อสุขอนามัย เช่น ทำกิจกรรมผ่านทาง



ออนไลน์ ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์มากที่สุด หรือเมื่อเข้าสู่สังคมไร้เงินสด เช่น การใช้ Digital Banking การจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์จะกลายเป็นเรื่องปกติแทนที่การใช้เงินสด ซึ่งผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ เป็นต้น

### **ด้านสุขภาพและประกัน**

ค่าใช้จ่ายด้านรักษาพยาบาลมักจะเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี และยิ่งปีท้าย ๆ ของอายุขัย ค่าใช้จ่ายด้านนี้มีโอกาสเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ในวัยเกษียณอาจมีค่ารักษาพยาบาลมากกว่า 50% ของเงินในแต่ละเดือน ดังนั้นในช่วงวัยทำงานควรวางแผนหรือสำรองค่าใช้จ่ายด้านรักษาพยาบาลไว้ เช่น การทำประกันสุขภาพ เนื่องจากค่าเบี้ยประกันยังไม่แพงและช่วยลดค่าใช้จ่ายได้ หรือประกันแบบบำนาญ ที่มีการจ่ายเงินคืนในช่วงหลังเกษียณ เพื่อจะได้นำเงินส่วนนี้มาใช้สำหรับการวางแผนจ่ายเบี้ยประกันสุขภาพ และใช้สำหรับดูแลตัวเองในช่วงวัยเกษียณ

นอกจากการเตรียมความพร้อมทางการเงิน การเตรียมความพร้อมด้านอื่น ๆ ก็มีความสำคัญก่อนถึงวัยเกษียณ เช่น ร่างกาย จิตใจ สังคม สุขภาพ วิถีชีวิต ซึ่งควรทำตั้งแต่อายุน้อยจะทำให้มีระยะเวลาในการเตรียมความพร้อม และเมื่อถึงวันเกษียณจะได้มีภูมิคุ้มกันการเปลี่ยนแปลง และสามารถใช้ชีวิตช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุข (ธนาคารไทยพาณิชย์, 2566)

## **แนวทางการวางแผนเกษียณ ยุคคนสมัยใหม่**

### **การวางแผนเกษียณด้วยการออม**

วัยทำงานชอบบอกตัวเองว่า “ออมเงินปานนี้มันจะไปทันเหรอ!” หรือหาข้ออ้างในการใช้เงินอยู่ และบอกว่า ‘เรายังเป็นหน้อยอยู่เลย’ ‘ฉันมีรายได้น้อย’ หรือ ‘ผ่านโควิดไปก่อนค่อยออม!’ ก็ขอให้เปลี่ยนตัวเองเสียใหม่ โดยคิดว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะทำได้ สามารถพัฒนาตัวเองด้วยไอเดียที่เพิ่มรายได้สำเร็จแน่ เพราะถึงแม้จะเลยช่วงวัยหนุ่มสาวที่เหมาะสมที่สุดในการออม แต่หากวางกลยุทธ์ดี ๆ ด้วยทัศนคติที่ถูกต้องในการออม ทุกคนก็ไม่ลำบากหลังวัย 60 ปีขึ้นไป อาจจะออมต่อไปแบบตลอดชีวิตด้วย ออมก่อนได้ในวันนี้แบบไม่มีคำว่าสาย เช่น ต้องการเกษียณแบบไหน ชีวิตคู่หรือชีวิตโสด ดูแลตนเองได้แบบไม่ต้องพึ่งใคร หรือยังเผื่อแผ่ได้อีก เป็นคนแก่ที่ยังให้ลูกหลานพึ่งพาได้ แผนเกษียณแต่ละรูปแบบตนเอง ก็ต้องมีแผนในการเก็บเงินเพิ่มในส่วนต่าง ๆ. แต่ไม่ว่าจะโสดหรือมีครอบครัว ก็ต้องมีทัศนคติว่า หลังเกษียณก็ยังดูแลตนเองได้ และคิดเผื่อว่าต้องการใช้ชีวิตแบบใด เพราะสมัยนี้ไม่ได้มีแค่บ้านพักคนชราที่ต้องจองคิวนาน ๆ หรืออยู่กับลูกหลานไปตลอด แต่ยังมีหมู่บ้านสำหรับวัยเกษียณ ที่พักทำเลชานเมือง อากาศดี ๆ เดินทางไปโรงพยาบาลสะดวก แค่นี้ก็ช่วยเพิ่มตัวเลือกชีวิตบั้นปลายได้อย่างมั่นคงและตลอดไป

### **การวางแผนเกษียณต้องมีแผนสำรอง**

เพราะยุคที่สภาวะเศรษฐกิจยังผันผวนเหมือนปัจจุบัน ดังนั้นจึงต้องย้อนมาสำรวจสภาพการเงินก่อนเพื่อจะมีเวลาพอปรับแผนการเกษียณของตนเองในแบบที่ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักช่องทางในการปรับตัว ก็จะมีโอกาสรอดผ่านไปได้จากทุกสภาพการณ์จนยาวไปจนถึง วัย 60 ปี โดยอาจเริ่มจาก ประเมิน

สภาพการณ์ล่วงหน้าอย่างน้อย 6 เดือนเป็นประจำ เพื่อรู้ว่าควรปรับลดหรือเพิ่มตรงไหน เช่น ออมเพิ่มได้เดือนละเท่าไร ต้องซื้อประกันหรือกองทุนเพิ่มไหม หรือจะต้องตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกอีกเพื่อให้การเงินฟื้นตัวหลังช่วงโควิด เพราะถ้าค่าใช้จ่ายเรื่องสังสรรค์ลดลง แต่ค่าช้อปออนไลน์พุ่งสูง ก็คงไม่ดีแน่ ๆ จึงต้องค่อยปรับแผนให้เหมาะสมเรื่อย ๆ อยู่เสมอ ทุกสถานะเศรษฐกิจที่ผ่าน ๆ มา ทั้งวิกฤตต้มยำกุ้ง หรือโควิดในช่วงที่แล้ว คนที่ผ่านมาได้และอยู่รอดก็คือคนที่มีเงินออมค่ะ แม้ช่วงฟื้นตัวจะทำได้ยาก แต่ยังไม่ควรหยุดหรือขาดวินัยในการออมไป แต่มีตัวช่วยอย่างเงินออมเพื่อฉุกเฉิน หรือเงินกันฉุกเฉินในบัญชีที่สามารถนำไปใช้จ่ายแบบเป็นฮีโร่ในยามจำเป็นได้ แต่เมื่อได้เงินกลับมาก็คงต้องใส่คืนกลับไปให้เร็วที่สุด เพราะถ้าไม่รู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นอีกในวันข้างหน้า จึงไม่ควรให้มืออะไร ๆ มากระทบแผนการเพื่อวัยเกษียณ

### **การวางแผนเกษียณต้องปลดจากหนี้ให้ขาด**

วัยเกษียณต้องเป็นวัยที่มีอิสระจากหนี้ แต่ด้วยสถานการณ์ของเศรษฐกิจในตอนนี้ ก็อาจทำให้คนที่กำลังเตรียมพร้อมเรื่องแผนเกษียณ จะยังต้องมีการกู้หนี้ยืมสินอยู่บ้าง แต่ขอให้ต่อไปจากนี้ จะไม่สร้างหนี้เพิ่มให้ทับหนี้เดิมไปอีก หรือเลือกลงทุนในรูปแบบที่ไม่ได้มีการศึกษาให้ดีกว่าก่อน ก็อาจทำพลาดพลั้งและสร้างหนี้เพิ่มไปอีกเท่าทวีคูณ ร้ายที่สุดก็จะทำให้ปลดหนี้ไม่ทันการเกษียณ หาวิธีทางปลดจากการเป็นหนี้ให้เร็วที่สุด อาจเริ่มจากปรับพฤติกรรมในการใช้จ่าย อะไรที่ช่วยลดรายจ่ายได้ก็ลองลดดูและอะไรที่ช่วยให้หารายได้เพิ่มก็จะต้องรีบคว้าเอาไว้ รวมไปถึงการรีไฟแนนซ์เมื่อจำเป็นเพื่อลดภาระหนี้้นอกจากนั้น การรักษาสุขภาพให้ดีก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะหากล้มป่วยไปในตอนนี้ แผนที่วางเอาไว้ก็อาจจะต้องเลื่อนออกไปอีก และยิ่งถ้าล้มป่วยในช่วงวัยเกษียณแล้วละก็จะต้องยิ่งนำเสียดายเอามาก ๆ เพราะการทองเที่ยวพักผ่อนที่ฝันไว้ หรือเงินที่เก็บหามาได้ทั้งชีวิตจะหมดไปกับค่ารักษาพยาบาล

### **การวางแผนเกษียณควรมีสัดส่วนการลงทุนแบบระยะยาว**

วิธีในการลงทุนจำพวก กองทุนรวม หุ้น RMF SSF หรือ ประกันแบบต่าง ๆ จะช่วยเพิ่มสปีดในการออมได้ดี ใช้ลดหย่อนภาษีก็ได้ ถือว่าช่วยทำให้แผนการเพื่อการเกษียณเป็นรูปร่างเร็วขึ้นด้วย แต่ก็ต้องไม่ลืมศึกษารายละเอียดให้ดี และประเมินความเสี่ยงของการลงทุนในรูปแบบที่รับได้ก่อนจะตัดสินใจ และเลือกตัวที่มีสัดส่วนการลงทุนแบบระยะยาว จะได้ไม่กระทบรายจ่ายเราตอนนี้ และเพิ่มรายได้เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณในอีกกี่ปีก็ตามคำนวณไว้ค่ะ และด้วยอายุเฉลี่ยของคนวัยเกษียณที่ยืนยาวขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยเดิม ๆ พอร์ตการลงทุนในระยะยาวจึงควรอยู่แผนการเงินในช่วงวัยเกษียณ อาจเลือกจากสินทรัพย์ที่หลากหลายบ้างก็ได้ แต่ให้มีสัดส่วนที่พอเหมาะ เช่น ทองคำ อสังหาริมทรัพย์ หรือการจัดพอร์ตการลงทุนแบบเน้นรายได้ประจำ ก็เป็นตัวเลือกที่ไม่เลว

การเกษียณก็เหมือนการเดินทางที่น่าตื่นเต้นที่จะได้พักผ่อน ได้ใช้ชีวิตเพื่อชื่นชมสิ่งต่าง ๆ แบบช้า ๆ และละเอียดกว่าเดิม แต่ชีวิตตามเป้าหมายนั้น มันอาจไม่ตรงตามที่วางไว้ ยิ่งอยู่ในสถานะเศรษฐกิจที่ยังคงความผันผวน และลุ่ม ๆ ดอน ๆ แบบนี้ ก็ขอให้ใจเย็น ๆ และตั้งสติกันก่อน ด้วยแผนการเงินสำหรับวัยเกษียณที่สร้างสุขให้ได้และก้าวสู่วัย 60+ ได้อย่างมั่นคงขึ้น กับ 4 เคล็ดลับที่เราเริ่มได้ตั้งแต่ตอนนี้ (เอกจิตรา คามิศรีสุข, 2558)

## เทคนิคการวางแผนเกษียณอายุให้มั่นคง

### ตั้งเป้าอายุและจำนวนเงินหลังเกษียณ

กำหนดอายุเกษียณเพื่อให้รู้ว่าเหลือเวลาในการทำงานและเก็บเงินอีกกี่ปี ทำให้วางแผนเกษียณอายุได้อย่างรอบคอบ เช่นเดียวกับการตั้งเป้าหมายของจำนวนเงินที่ต้องการมีหลังเกษียณเป็น ซึ่งจะแตกต่างกันตามไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

### ตัวอย่าง

แทนไท อายุ 35 ปี ต้องการเกษียณตอนอายุ 60 ปี และคาดว่าจะมีชีวิตต่อไปอีก 20 ปี ปัจจุบันแทนไทมีค่าใช้จ่ายต่อเดือน 30,000 บาท จึงคาดว่าค่าใช้จ่ายต่อเดือนในช่วงเกษียณจะอยู่ที่ราว 21,000 บาท หรือ 252,000 บาท ต่อปี เท่ากับว่าก่อนเกษียณ แทนไทจะต้องมีเงินเตรียมไว้ถึง  $252,000 \times 20 = 5,040,000$  บาท สูตรคำนวณ จำนวนเงินที่จะเตรียม = ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณต่อปี  $\times$  จำนวนปีที่คาดว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณ โดยจ่ายใช้จ่ายประมาณ 70% ของค่าใช้จ่ายปัจจุบัน หรือปรับสัดส่วนได้ตามต้องการ (ธนาคารกรุงไทย, 2566)

อย่างไรก็ตาม สูตรนี้เป็นเพียงการคำนวณอย่างง่าย ๆ ยังไม่ได้มีการคิดอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ยประมาณ 3% ต่อปี แปลว่าหากคิดอัตราเงินเฟ้อด้วย แทนไทจะต้องเก็บเงินมากกว่านี้ราว 2-3 เท่า แม้ดูเป็นจำนวนเงินที่สูง แต่ก็ต้องไม่ลืมว่า ในชีวิตจริงเราอาจได้ขึ้นเงินเดือนทุกปี มีรายได้ทางอื่น หรือลงทุนเพิ่มจนเอาชนะเงินเฟ้อได้ เป้าหมายที่ดูเหมือนยากก็อาจไม่ไกลเกินเอื้อม

### ตรวจสอบเงินออม ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ประจำ

เมื่อได้จำนวนเงินออมที่ต้องการแล้วให้ตรวจสอบเงินออมเพื่อวางแผนเกษียณ ได้แก่ บัญชีเงินฝาก เงินประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ประกันออมทรัพย์ หุ้น กองทุนรวม ฯลฯ โดยนำเงินทั้งหมดมารวมกันเพื่อให้เห็นว่ายังขาดเงินที่ต้องออมเพิ่มเติมอีกเท่าไร ซึ่งแน่นอนว่าถ้าเริ่มออมเงินได้เร็วและเยอะ ก็จะช่วยไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น โดยทั่วไปแล้ว เงินออมที่มีอยู่มักจะห่างไกลจากจำนวนเงินที่ตั้งเป้าไว้ ดังนั้นสิ่งที่ต้องเริ่มทำตั้งแต่ตอนนี้คือ ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ใช้จ่ายเงินอย่างรอบคอบ และควรนำเงินไปลงทุนต่อยอด การวางแผนเกษียณอายุเป็นอย่างแรก เพื่อให้ไปถึงยอดเงินออมที่วางไว้ ถ้าจะให้ดีควรเพิ่มรายได้ประจำด้วยการมองหางานเสริม ซึ่งมีทั้งงานเสริมที่ต้องลงทุน เช่น ขายของออนไลน์ ทำอาหารขาย ซื้อแฟรนไชส์ ฯลฯ และงานเสริมไม่ต้องลงทุน เช่น การเป็นที่ปรึกษา การเป็นครูสอนพิเศษ การใช้ความรู้เฉพาะทาง ฯลฯ

### วางแผนลงทุนเพื่ออนาคต

การวางแผนการลงทุนที่ดีต้องเหมาะสมกับความเสี่ยงที่รับได้ ยิ่งลงทุนเร็วตอนอายุยังน้อยยิ่งได้เปรียบ เพราะใช้เงินลงทุนต่อเดือนน้อยและรับความเสี่ยงได้มาก แต่หากลงทุนช้าตอนอายุมากขึ้นจะต้องใช้เงินลงทุนมากขึ้นและเน้นความเสี่ยงต่ำ โดยพอร์ตการลงทุนจะประกอบด้วยเป้าหมาย ระยะเวลาการลงทุน และผลตอบแทนที่คาดหวังจากพอร์ต โดยแบ่งตามระดับความเสี่ยง คือ

1. ความเสี่ยงสูง ได้แก่ หุ้นสามัญ กองทุนรวมหุ้น กองทุนรวมทองคำ กองทุนรวมน้ำมัน ฯลฯ
2. ความเสี่ยงปานกลาง ได้แก่ ตราสารหนี้ภาคเอกชน กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะยาว กองทุนรวมผสม ฯลฯ

### 3. ความเสี่ยงต่ำ ได้แก่ เงินฝาก พันธบัตรออมทรัพย์ ตราสารหนี้ภาครัฐ ฯลฯ

#### ติดตามและตรวจสอบแผนเกษียณอายุอยู่เสมอ

วางแผนเตรียมเกษียณอายุแล้ว เริ่มต้นลงมือทำได้เลย แต่ในทุก ๆ ปี อย่าลืมตรวจสอบแผนเกษียณ ออกมาทบทวนดูเพื่อตรวจสอบและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ทั้งสถานการณ์ชีวิตและ สถานการณ์ตลาดการลงทุนที่อาจเปลี่ยนแปลง เพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้สำหรับตัวเลือกที่น่าสนใจให้ การเก็บเงินไปถึงเป้าหมายที่กรุงไทยอยากแนะนำคือ การซื้อ**ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์** และ**ประกัน บำนาญ** ซึ่งจะช่วยให้เรามีวินัยเก็บเงินอย่างสม่ำเสมอ แล้วยังได้รับความคุ้มครองจากประกันชีวิตในระยะยาว อีกด้วยเข้าใจเรื่องการวางแผนเกษียณกันแล้ว มาลงมือทำกันเลยดีกว่า! ด้วย**โปรแกรมคำนวณการวางแผนการเกษียณ**ของกรุงไทย หลังจากนั้นก็แค่ทำตามแผนอย่างสม่ำเสมอ เราเชื่อว่าจะทำให้ชีวิตในวันข้างหน้า ของทุกคนพบกับความมั่นคงและมั่งคั่งอย่างแน่นอน (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2558)

#### สรุป

การจัดสรรสินทรัพย์เพื่อการเกษียณให้เหมาะสม เป็นเรื่องสำคัญสำหรับการเกษียณเพื่อเตรียม ความพร้อมด้านการเงินให้กับชีวิตหลังเกษียณอายุ ไม่ว่าจะผู้ลงทุน หรือนักวางแผนการเงินหรือที่ปรึกษาการเงิน ของผู้ลงทุนต่างต้องตระหนักอยู่เสมอ เพราะการจัดสรรสินทรัพย์เพื่อการลงทุนที่เหมาะสมนั้นคือปัจจัยสำคัญที่ ส่งผลต่อศักยภาพในการสร้างผลตอบแทนจากการลงทุนของสินทรัพย์ เพื่อการเกษียณ ในขณะที่การคัดเลือก สินทรัพย์ หรือการจับจังหวะลงทุนตามภาวะเศรษฐกิจนั้น ถือเป็นปัจจัยส่งผลน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ด้วยสถานการณ์ความเสี่ยงในการลงทุนที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลาอย่างประกอบกับ ระยะเวลาที่ยาวนาน ในการถือครองสินทรัพย์จนกว่าจะถึงเป้าหมายสำหรับการเกษียณอายุทำให้ผู้ลงทุนไม่ สามารถหลีกเลี่ยงความจำเป็นที่จะต้องประยุกต์ใช้หลักของการจัดสรรสินทรัพย์เพื่อการลงทุน ในระยะยาว ให้เข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารความเสี่ยงของการลงทุนไปพร้อมกับความเสี่ยงในด้านอื่น ๆ ในชีวิตที่อาจ เกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลาก่อนจะถึงวันที่เกษียณอายุจากการทำงาน เพราะหากลงทุนด้วยความเสี่ยงที่ต่ำ เกินไปก็อาจจะ ทำให้ผู้ลงทุนสูญเสียโอกาสในการสร้างผลตอบแทนที่สูงขึ้นได้ ซึ่งอาจส่งผลให้มีสินทรัพย์ไม่ เพียงพอต่อการใช้จ่ายหลังเกษียณในทางตรงกันข้าม หากลงทุนด้วยความเสี่ยงที่สูงเกินกว่าที่ยอมรับได้แล้ว ก็อาจเพิ่มโอกาสในการสูญเสียเงินต้น และ อาจทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในการเตรียมเงินเพื่อ อรรถประโยชน์ต่าง ๆ ในอนาคตหลังจากเกษียณไปแล้ว การลงทุนแบบสมดุลตามอายุ จึงสำคัญที่ นักวางแผน การเงินหรือที่ปรึกษาการเงินไม่ควรลืมหยิบยกขึ้นมาประกอบการให้คำแนะนำในการวางแผนการลงทุนเพื่อ การเกษียณ หรืออาจใช้เป็นแผนมาตรฐานเริ่มต้นในทุกครั้งที่ให้คำแนะนำแก่ผู้รับคำปรึกษา เพราะเมื่อผู้รับ คำปรึกษายังมีอายุไม่มากนัก ก็เท่ากับว่ายังมีระยะเวลาอีกหลายสิบปีจนกว่าจะเกษียณอายุ ยังมีทั้งโอกาสใน การสร้างผลตอบแทนที่สูงขึ้น และโอกาสที่จะผิดพลาดสามารถที่จะวางแผนใหม่ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไป แล้ว ต้นทุนทางเวลาที่สลายไปแบบไม่หวนคืนกลับมา ก็พาให้โอกาสต่าง ๆ นั้นก็จะสลายไปด้วย เช่นกัน ดังนั้น เพื่อเป็นการใช้โอกาสที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ให้ เกิดประโยชน์สูงสุด การวิเคราะห์และพิจารณาแผนการ ลงทุน ที่มีความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียดรอบคอบมากขึ้นในหลาย ๆ มุมมอง จึงเป็นส่วน

สำคัญที่ทำให้ผู้รับ ค่าปรึกษาสามารถบรรลุแผนการเกษียณของตนเองได้ตามเป้าหมายทางการเงินที่ตั้งไว้ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการ ในการอุปโภคบริโภคหลังเกษียณอายุ และสร้างความสุขของชีวิตหลังเกษียณได้ ท่ามกลางภาวะสังคมสูงวัยที่ไทยกำลัง เผชิญอยู่ทั้งในปัจจุบันนี้และอนาคต

การลงทุนของคนยุคใหม่ในปัจจุบันนั้นก็เป็นทางแห่งการเกษียณมีลักษณะที่แตกต่างจากรุ่นก่อนหน้า โดยส่วนมากมักมีการใช้เทคโนโลยีและการเข้าใจทางการเงินมากขึ้น มีความสนใจในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ในอนาคต การลงทุนในคอร์สออนไลน์ หนังสือ หรือการฝึกทักษะทางอาชีพ บางคนอาจมีความสนใจทางการเงินและการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การเรียนรู้เกี่ยวกับหุ้น กองทุนรวม และ ETF ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของการลงทุน บางคนที่มีความคิดนวัตกรรมมองหาโอกาสทางธุรกิจออนไลน์ เช่น การขายสินค้าออนไลน์ การทำเว็บไซต์ หรือการสร้างเนื้อหาบนโซเชียลมีเดีย การลงทุนในหุ้นบริษัทเทคโนโลยี ที่มีศักยภาพในการเติบโตสูง เช่น บริษัทเทคโนโลยีใหญ่หรือบริษัทที่เน้นนวัตกรรม การซื้ออุปกรณ์สุขภาพอัจฉริยะหรือสินค้าที่เชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันสุขภาพ การลงทุนของคนยุคใหม่มักเน้นที่ความรู้สึกรักของพวกเขา และมีการใช้เทคโนโลยีเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการลงทุน การศึกษาและความสามารถในการตอบสนองตนเองก็เป็นส่วนสำคัญของการลงทุนอย่างมีประสิทธิภาพ

## เอกสารอ้างอิง

- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2558). [ออนไลน์]. การวางแผนการเงินคืออะไร?. [สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2566]. จาก [https://www.set.or.th/education/th/start/start\\_start.pdf](https://www.set.or.th/education/th/start/start_start.pdf)
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2558). [ออนไลน์]. การวัดระดับทักษะทางการเงินกับการออมเพื่อการเกษียณ. [สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2566]. จาก [https://doh.hpc.go.th/data/HL/financialSkill\\_Saving4Retire.pdf](https://doh.hpc.go.th/data/HL/financialSkill_Saving4Retire.pdf)
- นิภาพันท์ พูนเสถียรทรัพย์. (2558). [ออนไลน์]. คนไทย “จนตอนแก่” ปัญหาใหญ่ระดับชาติ. [สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2566]. จาก ธนาคารไทยพาณิชย์ [https://www.scbam.com/medias/module-pvd-newsletter/document/280616-pvd\\_newsletter\\_v15.pdf](https://www.scbam.com/medias/module-pvd-newsletter/document/280616-pvd_newsletter_v15.pdf)
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 2(1), 82-92.
- สมาคมนักวางแผนการเงินไทย. (2564). วารสาร TFPA Magazine ฉบับที่ 2 เดือนมิถุนายน 2564. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและพยากรณ์ทางการเกษตร แม่โจ้โพลล์. (2565). การออมและการลงทุนของคนไทยในภาวะเงินเฟ้อในปัจจุบัน. เชียงใหม่: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). สรุปผลที่สำคัญ การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557. กรุงเทพมหานคร : ผู้แต่ง.
- เอกจิตรา คามาศรีสุข. (2558). กระบวนการเตรียมการเข้าสู่วัยเกษียณ. เอกสารประกอบการสอน วิชา สผ. 314 การเกษียณอายุการวางแผนและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Avail. (2019). [online]. **The Six Stages of Retirement**. [Retrieved December 11, 2023]. From <https://avail.app/public/articles/ByLYc1dU>

Donnaya Suwetwethin. (2565). [ออนไลน์]. **เข้าสังคมสูงวัย ไม่เกษียณก็มีผลกระทบ**. [สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2566]. จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/47722-เข้าสังคมสูงวัยไม่เกษียณก็มีผลกระทบ.html>