

สรุปผลการดำเนินงาน
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพบุคลากร
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา มิติสุขภาพการเงิน(Happy Money)



วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566
ณ โรงแรมสีมาธานี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

คณะกรรมการITA ปี 2567
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

สรุปผลการดำเนินงาน

สรุปผลการดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา มิติสุขภาพการเงิน(Happy Money) จัดกิจกรรมในวันที่ 6 พฤศจิกายน 2566 รายละเอียด ดังนี้

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 พัฒนาสมรรถนะบุคลากร และพัฒนาองค์กรด้านส่งเสริมสุขภาพสู่องค์กรสร้างสุข
- 1.2 พัฒนาสมรรถนะบุคลากร เพื่อเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ด้านการวางแผนการเงิน การออม การลงทุน และการจัดการหนี้สินที่มีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา จำนวน 80 ราย เข้าร่วมกิจกรรม 75 ราย คิดเป็นร้อยละ 93.75

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละบุคลากรที่เข้าอบรม

รายการ	จำนวน(n=75)	ร้อยละ
การออม	19	25.33
การลงทุน	26	34.67
การบริหารจัดการหนี้สิน	30	40.00
รวม	75	100

3. กิจกรรมเนื้อหาทางวิชาการ

3.1 วิทยากร



นายแพทย์อาทิตย์ อธิญญาเกษมสุข
 การศึกษาในต่างประเทศ

- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต และวิทยาศาสตรบัณฑิต (ศิริราช)
- หลักสูตรการวางแผนการเงิน (CFP)

การทำงาน

- โฆษกธนาคาร ธกส.พวท. ธนาคารเพื่อการเกษตร และสหกรณ์
- ผู้จัดการทั่วไปและแผนการเงิน บริษัท Avenger Planner
- PA บมจ. ดินแดนบ้าน จ้าก. บมจ. ดินแดนบ้าน จ้าก.
- ตัวแทนประกันชีวิต บมจ. เมืองไทยประกันชีวิต
- อดีตนายก FIB Fanpage Dr.Money
- วิทยากรการเงินอิสระ



นายพิษณุ ทองรัตน์ CFP®
การศึกษาระดับปริญญาตรี
• จบปริญญาตรี สาขาบริหารการเงิน 2 ม.เทคโนโลยี-
พระจอมเกล้าธนบุรี
• CFP, FCHFP
การทำงาน
• ทำการวางแผนการเงิน บริษัท Avenger Planner
• FA. จบ. พิเศษมีอาชีพ จ้างทำ. ทำพิธีกร จ้างทำ
• ตัวแทนประกันชีวิต บริษัท PWD
• วิทยากรพิเศษ สาขาอาชีพ (วางแผนการเงินกับนักกีฬา)
• ตัวแทนบริษัทหลักทรัพย์ FCHFP



ดร.สุภาภรณ์ กางมณีตาธรรม
 ภาควิชาวิทยาศาสตร์
 • Ph.D. Chemistry, University of Twente
 • วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (เคมีอินทรีย์) มขส.
 • หลักสูตรการงานบริหาร (CPE)
 ภาระงาน
 • ผู้ช่วยวิชาการแผนกเคมี 80/1 Avenger Planee
 • ส.ค.บ.เคมีอินทรีย์ จุฬาลงกรณ์
 • คัดสรรและประเมินงานวิจัย และ เมื่อได้รับรางวัล
 • Postdoctoral researcher SCG Chemicals

[illegible]

3.2 ทำไมต้องวางแผนการเงิน

1) เป้าหมายชีวิต

ที่ต้องใช้เงิน

ที่ไม่ต้องใช้เงิน

กิจกรรม ถ้าคุณถูกรางวัลที่ 1 คุณจะทำอะไรบ้าง เขียนคนละ 3 ข้อ ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

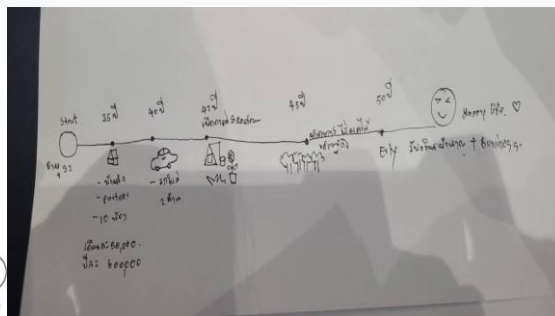
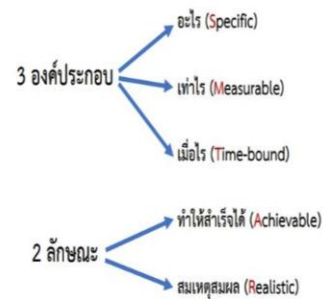
2) รายได้ของผู้สูงอายุมาจากไหน

ได้รับจากบุตร 36.7 % รายได้จากการทำงานของผู้สูงอายุเอง 33.9% ดังรูป

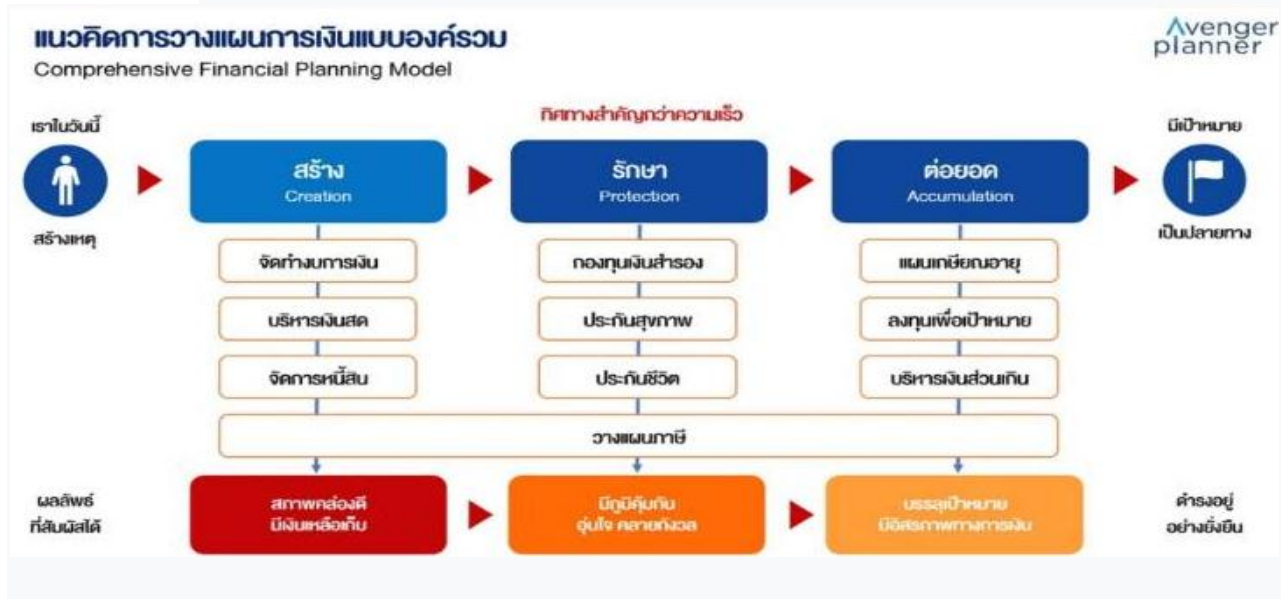


ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการตั้งเป้าหมายทางการเงินของตนเอง Work Shop การตั้งเป้าหมายการเงินด้วยหลัก SMART แจกกระดาษคนละใบ ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

S	Specific : เป็นรูปธรรมชัดเจน รู้ว่าต้องการอะไร ทหนักแน่นและจับต้องได้
M	Measurable : ต้องแปลงออกมาเป็นตัวเลข (จำนวนเงิน) เพื่อให้สามารถติดตามและวัดผลได้
A	Achievable : รู้ว่าจะทำได้หรือไม่ โดยไม่แลกมาด้วยความกดดัน สิ่งที่เคยเกินไปในชีวิต
R	Realistic : สมเหตุสมผล ทำให้เกิดขึ้นได้จริง ไม่เพ้อฝัน
T	Time-bound : มีกรอบเวลาชัดเจน มีจุดสิ้นสุด ไม่เลื่อนลอย



3) แนวทางการวางแผนการเงินแบบองค์รวม



3.3 ทรัพย์สิน & หนี้สิน

รายได้จาก ทรัพย์สิน Passive Income	
	เงินฝาก หุ้นกู้ กองทุนรวม หุ้น อสังหาริมทรัพย์ ธุรกิจ หนังสือ ภาพถ่าย Clip video ฯลฯ
ทรัพย์สิน : บ้าน 15,000,000 บาท รถ 3,000,000 บาท รายได้ : เงินเดือน 200,000 บาท/เดือน รายจ่าย : รายจ่ายรวม 300,000 บาท/เดือน	ทรัพย์สิน : บ้าน 2,000,000 บาท หุ้นสหกรณ์ 5,000,000 บาท รายได้ : เงินเดือน 30,000 บาท/เดือน ขายของออนไลน์ 5,000 บาท/เดือน <u>ปันผลหุ้นสหกรณ์ 6% 25,000 บาท/เดือน</u> รายจ่าย : รายจ่ายรวม 25,000 บาท/เดือน

1) งบการเงินส่วนบุคคล

สินทรัพย์		หนี้สิน	
สินทรัพย์หมุนเวียน		หนี้ระยะสั้น	
• เงินสด	2,000 บาท	• หนี้บัตรเครดิต	50,000 บาท
• เงินฝากบัญชีออมทรัพย์ธนาคาร	5,000 บาท	• หนี้บัตรเครดิตเงินสด	30,000 บาท
• เงินฝากบัญชีออมทรัพย์สหกรณ์ฯ	30,000 บาท	• หนี้ธนาคาร	100,000 บาท
สินทรัพย์ถาวร		หนี้ระยะยาว	
• บ้าน	250,000 บาท	• หนี้บ้าน	1,600,000 บาท
• หุ่นยนต์	140,000 บาท	• หนี้รถ	400,000 บาท
• มูลค่าเงินลงทุนรวมประกันชีวิต	???	• หนี้สหกรณ์	1,000,000 บาท
สินทรัพย์ส่วนตัว		รวมหนี้สิน	3,180,000 บาท
• บ้าน	2,000,000 บาท		
• ที่ดิน	1,200,000 บาท		
• รถยนต์	600,000 บาท		
• ทองคำ 3 บาท	92,000 บาท		
รวมสินทรัพย์	4,282,000 บาท		

งบรายรับรายจ่าย (ทำนายอนาคต)			
Dr.Money & friend			
รายการ	เดือน 1	เดือน 2	เดือน 3
รายรับ			
• เงินเดือน			
• โอที			
• ธุรกิจส่วนตัว			
รายจ่าย			
• กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ			
• สหกรณ์ออมทรัพย์			
• กองทุนรวม			
• ...			
รายจ่าย			
• รายจ่ายคงที่ - หนี้บ้าน, หนี้รถ, น้ำไฟ, โทรศัพท์			

ยานพาหนะ อุปกรณ์สื่อสาร

ประกันสุขภาพ ประกันชีวิต

Need - Checklist

1. เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตตามหน้าที่การใช้งาน เช่น ปัจฉัย 4
2. เป็นสิ่งจำเป็นต่อการหารายได้ จำเป็นต้องมีการทำงาน
3. เป็นสิ่งจำเป็นต่อความปลอดภัยของตัวเองและคนในครอบครัว
4. เป็นสิ่งจำเป็นต่อการปกป้องรายได้ในอนาคต

อาหาร - เพื่อสารอาหาร เพื่ออิมมูทิง

ที่อยู่อาศัย - เพื่อความปลอดภัย

เครื่องนุ่งห่ม - ปกป้องร่างกาย เหมาะสมตามกาลเทศะ

ยารักษาโรค - เพื่อให้อยู่รอด

เครื่องใช้ไฟฟ้า

ที่อยู่อาศัย

รถยนต์

อาหาร

ตัวอย่างการทำ Work Shop จำแนกงบการเงินส่วนบุคคล

- เงินเดือน 30,000 บาท
- ค่าของใช้ในบ้าน 5,000 บาท
- ค่างวดหนี้รถ 11,500 บาท
- กบข. 900 บาท
- หักเงินหุ้นสหกรณ์ 3,000 บาท
- ค่าไฟ 1,000 บาท
- ค่าโทรศัพท์ 700 บาท
- ค่างวดหนี้บัตรเครดิต 5,000 บาท
- ค่าเสื้อผ้า 3,000 บาท
- พตส. 5,000 บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 12,000 บาท
- ค่างวดหนี้บ้าน 12,000 บาท
- ค่างวดหนี้สหกรณ์ 7,500 บาท
- หักเงินฝากบัญชีออมทรัพย์สหกรณ์ 2,000 บาท
- ค่างวดหนี้บัตรเครดิตเงินสด 3,000 บาท
- ค่างวดหนี้ธนาคาร 2,000 บาท
- โอที 20,000 บาท
- ค่าอาหาร 9,000 บาท
- จ.11 10,000 บาท
- ค่าน้ำ 300 บาท
- ค่าอินเทอร์เน็ต 700 บาท

ทำงบรายรับรายจ่ายจากรายการทั้งหมดนี้ พร้อมทั้งคำนวณกระแสเงินสดสุทธิ

งบรายรับรายจ่าย (ทำนายอนาคต)

Dr.Money & friend

รายการ	เดือน 1	รวม
รายรับ		
• เงินเดือน	30,000 บาท	65,000 บาท
• โอที พตส จ.11	20,000 + 5,000 + 10,000 บาท	
รายจ่าย		
• กบข.	900 บาท	5,900 บาท
• หุ้นสหกรณ์ฯ + บัญชีออมทรัพย์สหกรณ์ฯ	3,000 + 2,000 บาท	
รายจ่ายคงที่		
• ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าอินเทอร์เน็ต	300 + 1,000 + 700 + 700 บาท	46,700 บาท
• ชำระหนี้ (บัตรเครดิต, บัตรกดเงินสด, ธนาคาร, บ้าน, รถ, สหกรณ์)	5,000 + 3,000 + 5,000 + 12,000 + 11,500 + 7,500 บาท	
รายจ่ายผันแปร		
• อาหาร	9,000 บาท	
• เสื้อผ้า	3,000 บาท	29,000 บาท
• ของใช้ในบ้าน	5,000 บาท	
• อื่นๆ (ค่าเช่า)	12,000 บาท	
กระแสเงินสดสุทธิ	-16,600 บาท	-16,600 บาท

2) ออมเงิน- เริ่มเหลือ เริ่มรวย

~~ก. รายได้ - รายจ่าย = เงินออม~~

ข. รายได้ - เงินออม = รายจ่าย



กาแฟแก้วละ 50 บาท
30 วัน = 1,500 บาท
12 เดือน = 18,000 บาท
10 ปี = 180,000 บาท
30 ปี = 540,000 บาท
30 ปี แบบทบต้น 6% = 1,423,047 บาท



เหล้าขวดละ 100 บาท
30 วัน = 3,000 บาท
12 เดือน = 36,000 บาท
10 ปี = 360,000 บาท
40 ปี = 1,440,000 บาท
40 ปี แบบทบต้น 6% = 5,571,430 บาท



ซื้อหวยงวดละ 2,000 บาท
1 ปี (24งวด) = 48,000 บาท
20 ปี = 960,000 บาท
40 ปี = 1,920,000 บาท
40 ปี แบบทบต้น 6% = 7,428,574 บาท

Work Shop ยกตัวอย่าง Latte Factor ของตนเอง ให้เวลา 3 นาที ใครได้เยอะสุดมีรางวัล

3.4 การจัดการหนี้สิน

1) หนี้สินประเภทต่างๆ

ประเภทหนี้	อัตราดอกเบี้ย	รายละเอียด
หนี้บ้าน	6.0 % ต่อปี	ลดต้นลดดอก
หนี้รถ	3.0 % ต่อปี	ไม่ลดต้นลดดอก
หนี้บัตรเครดิต	16.0 % ต่อปี	ลดต้นลดดอก คิดดอกเบี้ยตั้งแต่วันที่รูด
หนี้บัตรเครดิตเงินสด / สินเชื่อส่วนบุคคล	25.0 % ต่อปี	ลดต้นลดดอก คิดดอกเบี้ยตั้งแต่วันที่รูด
หนี้สินเชื่อส่วนบุคคล	33.0 % ต่อปี	ลดต้นลดดอก
หนี้นอกระบบ	120.0 % ต่อปี+++	ขึ้นกับเจ้าหนี้ลูกหนี้ตกลงกัน

2) การแก้หนี้ที่สำคัญ

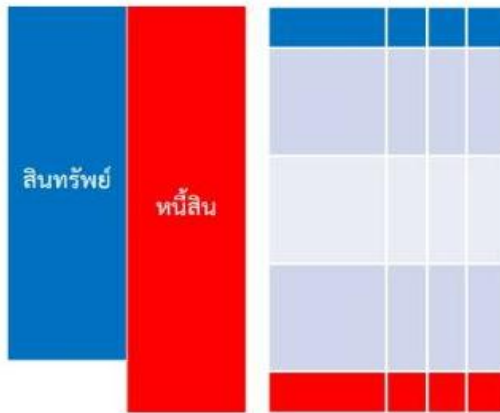
➤ การปรับ Mind Set



- ยอมรับว่ามีปัญหา
- เราจะรับผิดชอบแก้ไขปัญหานี้
- เป็นหนี้ไม่ใช่ฆ่าคนตาย
- ถ้าสะสมหนี้มานาน เวลาแก้ก็ต้องใช้เวลา
- เราจะไม่สร้างหนี้เพิ่มโดยเด็ดขาด !!!
- หัวใจสำคัญที่สุด คือ สภาพคล่อง

- ทำงบดุล งบรายรับรายจ่าย และรายการหนี้สิน

การแก้ปัญหาหนี้สิน – ทำงบดุล, งบรายรับรายจ่าย และรายการหนี้สิน



- เห็นภาพรวมหนี้สินทั้งหมด
- มีทรัพย์สินใดบ้างที่อาจช่วยได้ ?
- เพิ่มรายรับได้ไหม ?
- ลดรายจ่ายได้ไหม ?

- เจรจากับเจ้าหนี้



- ✓ มีแต่กำไร กับ เท่าทุน
- ✓ ประเมินตัวเอง
- ✓ วางแผนก่อนเจรจา

- การโปะหนี้

รายการ	หนี้คงเหลือ (บาท)	อัตราดอกเบี้ย	ยอดชำระขั้นต่ำ ต่อเดือน (บาท)	เวลาใช้หนี้หมด (งวด)
บัตรเครดิต 1	50,000	16%	5,000	10
บัตรเครดิต 2	35,000	16%	3,500	10
สินเชื่อส่วนบุคคล	60,000	25%	2,000	30
สินเชื่อบ้าน	1,500,000	5%	7,500	200

2

1

3

ถ้าได้เงินก้อน หรือมีเงินเหลือ
โปะหนี้ก้อนที่หมดเร็วสุด ทีละก้อน

➤ รีไฟแนนซ์

การแก้ปัญหาหนี้สิน – รีไฟแนนซ์ (กู้หนี้ใหม่มาปิดหนี้เก่า)

Dr.Money & friends

รายการ	หนี้คงเหลือ (บาท)	อัตราดอกเบี้ย	ยอดชำระขั้นต่ำ ต่อเดือน (บาท)	เวลาใช้หนี้หมด (งวด)
บัตรเครดิต 1	50,000	16%	5,000	10
บัตรเครดิต 2	35,000	16%	3,500	10
สินเชื่อส่วนบุคคล	60,000	25%	2,000	30



รีไฟแนนซ์

หนี้สหกรณ์ฯ	150,000	6%	1,265	180
-------------	---------	----	-------	-----

- ✓ จำนวนเงินที่ผ่อนจ่ายต่อเดือนของหนี้ใหม่ ต้องต่ำกว่าเดิม
- ✓ อัตราดอกเบี้ยของหนี้ใหม่ ต้องต่ำกว่าเดิม

- เพิ่มรายได้ สร้างทรัพย์สินด้วยอาชีพต้นทุนต่ำ
- ทางเลือกสุดท้ายหยุดชำระหนี้เพื่อสะสมเงินก้อนและเจรจา

Work Shop

รายการ	หนี้คงเหลือ (บาท)	อัตราดอกเบี้ย (%ต่อปี)	ยอดชำระขั้นต่ำ ต่อเดือน (บาท)	เวลาใช้หนี้หมด โดยประมาณ (งวด)
บัตรเครดิต	50,000	16%	5,000	10
บัตรเครดิตเงินสด	30,000	25%	3,000	10
หนี้บัตรเครดิต	100,000	60%	5,000	∞
หนี้บ้าน	1,600,000	6%	12,000	220
หนี้รถ	400,000	3%	11,500	36
หนี้สหกรณ์	1,000,000	6.5%	7,500	240

ลองให้คำแนะนำ ในการจัดการหนี้สิน (แบ่งกลุ่มครับ)

งบดุล (สุขภาพทางการเงิน)

Dr.Money & friends

สินทรัพย์	หนี้สิน	รวม
สินทรัพย์หมุนเวียน	หนี้ระยะสั้น	
• เงินสด	• หนี้บัตรเครดิต	50,000 บาท
• เงินฝากบัญชีออมทรัพย์ธนาคาร	• หนี้บัตรเครดิตเงินสด	30,000 บาท
• เงินฝากบัญชีออมทรัพย์สหกรณ์ฯ	• หนี้บัตรเครดิต	100,000 บาท
สินทรัพย์ถาวร	หนี้ระยะยาว	
• เงิน กยศ.	• หนี้บ้าน	1,600,000 บาท
• หุ้นสหกรณ์ออมทรัพย์	• หนี้รถ	400,000 บาท
• มูลค่าสินทรัพย์รวมประมาณ	• หนี้สหกรณ์	1,000,000 บาท
สินทรัพย์ส่วนรวม	รวมหนี้สิน	3,180,000 บาท
• บ้าน		
• ที่ดิน		
• รถยนต์		
• ทองคำ 3 บาท		
รวมสินทรัพย์	รวมหนี้สิน	3,180,000 บาท

งบรายรับรายจ่าย (ทำนายอนาคต)

Dr.Money & friends

รายการ	เดือน 1	รวม
รายรับ		
• เงินเดือน	30,000 บาท	65,000 บาท
• โบนัส 11 เดือน	20,000 + 5,000 + 10,000 บาท	
เงินออม		
• กยศ.	900 บาท	5,900 บาท
• หนี้สหกรณ์ฯ + บัญชีออมทรัพย์สหกรณ์ฯ	3,000 + 2,000 บาท	
รายจ่ายคงที่		
• ค่าไฟ/ค่าน้ำ/ค่าน้ำประปา	300 + 1,000 + 700 + 700 บาท	46,700 บาท
• ค่าเช่า (บัตรเครดิต, บัตรกดเงินสด, บัตรเครดิต, บ้าน, รถ, สหกรณ์)	5,000 + 3,000 + 5,000 + 12,000 + 11,500 + 7,500 บาท	
รายจ่ายผันแปร		
• อาหาร	9,000 บาท	29,000 บาท
• เสื้อผ้า	3,000 บาท	
• ของใช้ในบ้าน	5,000 บาท	
• อื่นๆ	12,000 บาท	
กระแสเงินสดสุทธิ	-16,600 บาท	-16,600 บาท

3.5 การจัดการความเสี่ยง

1) การวางแผนเกษียณ

การลงทุน – ภาพรวมสินทรัพย์ลงทุน **Dr.Money & friends**

ทางเลือก	ทองคำ, บัญชีเงินฝาก, อสังหาริมทรัพย์	ลดการฉ้อโกง ใช้กระจายความเสี่ยง
เจ้าของ	หุ้น อสังหาริมทรัพย์	ผลตอบแทน ชนะเงินเฟ้อ แต่มีความไม่แน่นอน
เข้าหนี้	ตราสารหนี้ระยะยาว ตราสารหนี้ระยะสั้น เงินฝาก	มั่นคงปลอดภัย ผลตอบแทนแน่นอน จากดอกเบี้ยรับ แต่อาจแพ้เงินเฟ้อ

www.avenger-planner.com

➤ การลงทุน- พันธบัตรรัฐบาล

การลงทุน - พันธบัตรรัฐบาล **Dr.Money & friends**

สิ่งสุขขีใหม่ ให้ดอกเบี้ยยสูง
พันธบัตรออมทรัพย์ รุนสั้งความสุข

ดอกเบี้ย 2.30%
ดอกเบี้ยเดิม 1.90% ต่อปี
คงเหลืออีก 3 เดือน

เปิดรับฝากเงิน 17 - 31 ม.ค. 2565

วันที่	ผู้ถือสิทธิ์ถือ
17 - 31 ม.ค. 65	ผู้ถือสิทธิ์ถือ
19 - 23 ม.ค. 65	นายสมชาย ใจดี
24 - 31 ม.ค. 65	นายสมชาย ใจดี

*เงื่อนไขและข้อกำหนดการใช้งาน | ผู้ลงทุนควรศึกษาเงื่อนไขการใช้งานสินค้า | เงื่อนไขและข้อกำหนดการใช้งานสินค้า | เงื่อนไขและข้อกำหนดการใช้งานสินค้า

➤ การลงทุน- หุ้นกู้

การลงทุน - หุ้นกู้ **Dr.Money & friends**

CPALL 7-11
โอกาสลงทุนกับผู้นำด้านคลัสสิก
หุ้นกู้ดิจิทัล ซีพี ออลล์ ผ่านแอปฯ "เป๋าตัง"

กู้เงิน 50 ล้านบาท ดอกเบี้ย 3.25% ต่อปี
ระยะเวลา 1 ปี

เสนอขายต่อประชาชนทั่วไป ราคาเสนอขายหน่วยละ 1,000 บาท
จองซื้อได้ 1,000 บาท หรือจองซื้อ 1,000 บาท สูงสุดไม่เกิน 50,000,000 บาท
ผ่านแอปพลิเคชันเป๋าตัง

เปิดตั้ง

ธนาคารพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
100 ปี 100 ปี 100 ปี

➤ การลงทุน- หุ้น(ตราสารทุน)

การลงทุน - หุ้น (ตราสารทุน) **Dr.Money & friends**

ตลาดจริง (Main Street) | ตลาดหุ้น (Wall Street)

เงินปันผล (Dividend) | ราคาหุ้นขึ้นขึ้นขึ้น (Capital Gain)

www.avenger-planner.com

การลงทุน

ผลตอบแทน
อัตรากำไรเฉลี่ย
ตลาดหุ้นไทย

Year	Stocks Index	Dividend Yield	Yield	Year	Stocks Index	Dividend Yield	Yield
1976	-1.54%	7.18%	5.55%	1996	-44.13%	0.99%	47.17%
1977	119.34%	6.83%	128.02%	1997	22.38%	1.93%	130.79%
1978	41.44%	6.91%	51.91%	1998	-17.32%	1.03%	129.11%
1979	-42.61%	5.32%	-36.75%	1999	119.46%	0.87%	129.61%
1980	14.64%	7.86%	8.99%	2000	-12.83%	2.98%	117.13%
1981	14.83%	8.81%	4.79%	2001	4.09%	3.67%	134.61%
1982	32.97%	9.80%	17.71%	2002	-6.52%	4.64%	142.72%
1983	9.98%	7.93%	14.47%	2003	26.29%	4.18%	150.87%
1984	3.02%	9.60%	15.61%	2004	-47.13%	3.40%	-48.12%
1985	-5.10%	7.79%	3.59%	2005	49.29%	4.66%	68.37%
1986	31.64%	4.40%	38.13%	2006	80.49%	4.17%	283.71%
1987	27.52%	5.51%	40.53%	2007	-6.70%	3.99%	2.87%
1988	31.72%	5.75%	38.69%	2008	31.79%	6.02%	188.61%
1989	127.54%	4.72%	135.07%	2009	-4.70%	5.32%	-1.07%
1990	-38.19%	5.55%	-17.42%	2010	24.29%	2.68%	184.71%
1991	16.57%	4.17%	20.24%	2011	-14.05%	0.91%	11.47%
1992	23.59%	5.89%	29.21%	2012	19.79%	1.84%	163.61%
1993	30.38%	5.39%	95.12%	2013	17.98%	1.97%	145.91%
1994	17.14%	5.39%	17.48%	2014	-14.12%	2.49%	11.98%
1995	-0.61%	4.12%	-1.71%	2015	1.02%	4.93%	1.30%
1996	-56.00%	2.91%	31.88%	2016	8.34%	7.71%	17.99%
1997	66.19%	3.71%	41.48%	2017	24.27%	3.62%	170.91%
1998	-43.11%	1.89%	-1.05%	2018	4.47%	3.76%	2.91%
1999	31.18%	0.83%	36.27%	2019	6.55%	4.01%	132.71%

Dr. Money & Friends

การลงทุน – ผลตอบแทนตลาดหุ้นไทยและต่างประเทศ

Why is Global Investing Important?

10 Years Performance

Legend: US S&P 500, Nikkei 225, SET

Source: Bloomberg, Investment Research Institute

การลงทุน - ผลตอบแทนในอดีตของแต่ละสินทรัพย์ **Dr.Money & Friends**

เฉลี่ย 10 ปี (2013 - 2022)

Asset Class	Return (%)
Thai Bond	0.02%
Foreign Bond	2.02%
Foreign Income Bond	0.99%
Thai Property (Wired)	-6.42%
Thai Property	3.01%
Global REITs	-7.38%
Global IQ	4.26%
Asia IQ	-24.38%
Thailand IQ	-18.75%
Thailand IQ	-20.66%
Tech IQ	2.91%
Healthcare IQ	7.51%
US IQ	2.16%
China BQ A-share	15.32%
China EQ A-share	11.37%
Vietnam IQ	11.83%
India IQ	6.02%
EM IQ	1.22%
GOLD (USD)	11.55%
Bitcoin	5.12%
Stablecoin	0.16%

เว็บไซต์: www.avenger-planner.com

การลงทุน - การกระจายความเสี่ยงพอร์ตลงทุนด้วยทองคำ

Chart 4: Returns on alternatives during periods of turmoil in US dollars

ทองคำมีกระจายความเสี่ยงในช่วงที่สินทรัพย์ต่างๆ มีราคาลดลงในวิกฤติต่างๆ
จึงถูกนำมาผสมเพื่อในพอร์ตเพื่อลดความเสี่ยง

Legend: Gold, US equities, Commodities, Hedge funds, Real estate, Private equity

Periods: Sept 01, LTCM, European market, 9/11, 2000, 2008, 2009, 2010, 2011

Source: Bloomberg, Morgan Stanley, U.S. Market, Thomson Reuters, Vantage Global Council

www.averger-planner.com

Dr. Money & Friends

การลงทุน - การลงทุนเพื่อเป้าหมาย คือ การเดินทางไกล

The Journey Matters

Wealth

Starting wealth

Minimum wealth

Success

Deterministic approach

Success

Failure

Target wealth

Time

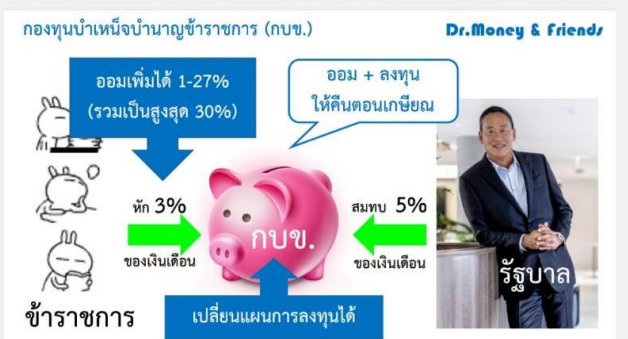
การลงทุนเป็นพอร์ต หรือ การจัดสรรสินทรัพย์ (Asset Allocation) ให้ความสำคัญกับการจัดการความเสี่ยง “ระหว่างทาง” ควบคู่ไปกับความเสี่ยง “ปลายทาง”

Fig.1 : The Wealth Allocation Framework Revisited Ind. Anurag S.Chhabra

www.avenger-planner.com

Dr.Money & Friends

2) กองทุนบำเหน็จบำนาญ



- กบข- ออมเพิ่มเท่าไรดี
- กบข- แผนสมดุลตามอายุ(สัดส่วนใหม่)
- กบข- เงินเกษียณที่คาดหวัง

กบข. - เงินเกษียณที่คาดหวัง Dr.Money & friends

สมมุติฐาน
บรรจุข้าราชการ เมื่ออายุ 25 ปี ในเดือน ค.ศ. โดยเงินเดือนเริ่มต้น 15,000 บาท
เงินเดือนขึ้นทุก เม.ย. และ ค.ศ. รอบละ 2% และ เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี ในเดือน ก.ย.
โดยลงทุนในแผนสมดุลตามอายุ เมื่อเกษียณจะมีเงินใน กบข.

อัตราการออม	แผนสมดุลตามอายุ (สัดส่วนใหม่)
สะสม 3% (ไม่ออมเพิ่ม)	2.7 ล้านบาท
สะสม 15% (ออมเพิ่ม 12%)	6.7 ล้านบาท
สะสม 20% (ออมเพิ่ม 17%)	8.4 ล้านบาท
สะสม 25% (ออมเพิ่ม 22%)	10.0 ล้านบาท
สะสม 30% (ออมเพิ่ม 27%)	11.7 ล้านบาท

ยิ่งออมเพิ่มเยอะ เมื่อเกษียณจะได้เงินเยอะ

- กบข- App My GPF



3) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ พนักงานกระทรวงสาธารณสุข



- กสส.พกส - ด้อย่างไร

กสส.พกส. - ดีอย่างไร ???

Dr.Money & friends

- ออมแบบอัตโนมัติ
- ออมในอัตราก้าวหน้า (% ของเงินเดือน)
- มีสิทธิกำไร 100% ทันทีเมื่อออม
- นำเงินไปลงทุนโดยมีอาชีพ
- เงินออมนำไปลดหย่อนภาษีได้

➤ กสส.พกส. - ออมเพิ่มเท่าไรดี

กสส.พกส. - ออมเพิ่มเท่าไรดี ???

Dr.Money & friends

เงินเดือน	ออม 2%	ออม 5%	ออม 7%	ออม 10%	ออม 12%	ออม 15%
10,000	200	500	700	1,000	1,200	1,500
15,000	300	750	1,050	1,500	1,800	2,250
20,000	400	1,000	1,400	2,000	2,400	3,000
25,000	500	1,250	1,750	2,500	3,000	3,750

กสส.พกส. - ได้เท่าไร ???

Dr.Money & friends

➤ กสส.พกส. - ได้เท่าไร

กสส.พกส. - ได้เท่าไร ???

Dr.Money & friends

สมมุติฐาน เงินเดือนเริ่มต้น 10,000 บาท เงินเดือนขึ้นปีละ 3%
 กสส.พกส.นำเงินไปลงทุนได้ผลตอบแทนเฉลี่ย 4% ต่อปีแบบทบต้น
 หน่วยงานสมทบ 2% - เมื่อครบ 30 ปี จะมีเงินเท่าไร ???

% เงินสะสมต่อเงินเดือน	เงินที่สะสมไว้ทั้งหมด	เงินที่ได้ทั้งหมด
2 %	114,181	466,946
5 %	285,452	817,156
10 %	570,904	1,400,840
15 %	856,357	1,984,523

➤ กสส.พกส. - ถ้าวางออกก่อน 5 ปี

กสส.พกส. - ถ้าวางออกก่อน 5 ปี

Dr.Money & friends

ถ้าวางออกก่อนอายุงานครบ 5 ปี จะได้รับ
 1.เงินสะสม และ ผลกำไร ทั้งหมด (100%)
 2.เงินสมทบ และ ผลกำไร ตามสัดส่วน

อายุงาน (ปี)	สัดส่วนเงินสมทบที่จะได้รับหากสิ้นสภาพ พกส.
1	20 %
2	40 %
3	60 %
4	80 %
5 ปีขึ้นไป	100 %

Work shop คำนวณเงินกบข/กส.พส.ด้วย App

Workshop (*) Retirement/401K Contribution Calculator

มาคำนวณเงิน กบข./กส.พส.ด้วย app กันครับ

Dr. Money & Friends

Workshop (*) Dr. Money & Friends

เงิน กบข./กส.พส.ที่มีอยู่ปัจจุบัน
เงินเดือนปัจจุบัน
อัตราการขึ้นเงินเดือนต่อปี (ประมาณการ)
การทบต้น (เลือก Annually = รายปี)
อัตราการสะสม (เงินเรา)
อัตราการสมทบ (เงินนายจ้าง)
อัตราผลตอบแทนต่อปี (ประมาณการ)
จำนวนปีจนถึงเกษียณ

Currently Saved
Monthly Salary
Annual Salary Rate (%)
Compounding
Contribution (%)
Employer Match (%)
Return Rate (%)
Years Until Retire
Employee Contribution: 0.00
Employer Match: 0.00
Investment Gain: 0.00
Amount at Retirement: 0.00

Reset Email Table

Workshop (*) Dr. Money & Friends

เงิน กบข./กส.พส.ที่มีอยู่ปัจจุบัน
เงินเดือนปัจจุบัน
อัตราการขึ้นเงินเดือนต่อปี (ประมาณการ)
การทบต้น (เลือก Annually = รายปี)
อัตราการสะสม (เงินเรา)
อัตราการสมทบ (เงินนายจ้าง)
อัตราผลตอบแทนต่อปี (ประมาณการ)
จำนวนปีจนถึงเกษียณ

Currently Saved
Monthly Salary
Annual Salary Rate (%)
Compounding
Contribution (%)
Employer Match (%)
Return Rate (%)
Years Until Retire
Employee Contribution: 448,775.81
Employer Match: 749,626.35
Investment Gain: 1,125,109.48
Amount at Retirement: 2,323,511.64

Reset Email Table

4) บำนาญประกันสังคม

➤ แหล่งเงินทุนเกษียณ บำนาญประกันสังคมมาตรา 33/39

แหล่งเงินทุนเกษียณ - บำนาญประกันสังคม มาตรา 33/39 (1)



แหล่งเงินทุนเกษียณ - บำนาญประกันสังคม มาตรา 33/39 (3)



แหล่งเงินทุนเกษียณ – บำนาญประกันสังคม มาตรา 33/39 (2)

บำนาญจากกองทุนประกันสังคม

คำนวณจาก ฐานเงินเดือน และ อายุงาน

- ฐานเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย
- อายุงาน
 - 15 ปีแรก ได้ 20% ของฐานเงินเดือน
 - ปีต่อมาได้ ปีละ 1.5% ของฐานเงินเดือน

ตัวอย่าง

- ฐานเงินเดือนเฉลี่ย 30,000 บาท → ใช้ฐานเงินเดือน 23,000 บาท
- อายุงาน 25 ปี
 - 15 ปีแรกได้ 20% ของ 23,000 = 4,600 บาท
 - 10 ปีที่เหลือ ได้ $1.5 \times 10 = 15\%$ ของ 23,000 = 3,450 บาท
- รวมได้บำนาญเดือนละ 8,050 บาท

Dr.Money & friends

➤ แหล่งเงินทุนเกษียณ สิทธิเพิ่มขึ้นของประกันสังคม



➤ แหล่งเงินทุนเกษียณ บำนาญประกันสังคม

แหล่งเงินทุนเกษียณ – บำนาญประกันสังคม มาตรา 33/39 (4)

อายุงาน (ปี)	% จากฐานเงินเดือน 23,000 บาท	คิดเป็นเงินบำนาญที่ได้ (บาท / เดือน)
15	20.0	4,600
20	27.5	6,325
25	35.0	8,050
30	42.5	9,775
35	50.0	11,500
40	57.5	13,225

4. การประเมินความพึงพอใจของศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

4.1 ข้อมูลทั่วไป

พบว่า ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงร้อยละ86.20 อายุระหว่าง40-50 ปีร้อยละ39.27 การศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ66.00 Work shop ที่สนใจส่วนใหญ่ การอบรมร้อยละ 38.03 แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไป

รายการ		จำนวน (n=29)	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	4	13.20
	หญิง	25	86.20
2.อายุ (ปี)	20-30	3	11.11
	31-40	3	11.11
	41-50	16	39.27
	51-60	5	12.01
3.วุฒิการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	1	3.55
	ปริญญาตรี	19	66.00
	ปริญญาโท	8	27.60
	ปริญญาเอก	1	3.55
4. Work shop ที่สนใจ	การลงทุน	9	31.03
	การอบรม	11	38.03
	การบริหารจัดการหนี้สิน	9	31.03

4.2 ผลการประเมินความพึงพอใจ

ความพึงพอใจด้านการอบรม พบว่า ความพึงพอใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก-มากที่สุด ด้านความเหมาะสมสถานที่และความสะดวกในการเดินทางพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ51.72 รองลงมาเนื้อหาสามารถนำไปใช้ได้กับชีวิตประจำวันร้อยละ 48.28

ความพึงพอใจด้านวิทยากร พบว่า ส่วนใหญ่ความพึงพอใจมาก-มากที่สุด

อาจารย์นพ.อาทิตย์ อรัญญาเกษมสุขพึงพอใจระดับมากที่สุดเนื้อหาสาระการนำเสนอครบถ้วน น่าสนใจร้อยละ72.41 รองลงมาเทคนิคการสอน/บรรยายร้อยละ69.97

อาจารย์ ดร.สุภาภรณ์ กวางเมตตาธรรม พึงพอใจมากที่สุดเนื้อหาสาระการนำเสนอครบถ้วน น่าสนใจร้อยละ 55.17 รองลงมาเทคนิคการสอน/บรรยายร้อยละ51.72

อาจารย์พิชิต ทองรัตน์ พึงพอใจมากที่สุดสื่อที่ใช้ประกอบการบรรยายมีความเหมาะสมร้อยละ69.97 รองลงมาด้านเทคนิคการสอน/บรรยายร้อยละ62.07 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ร้อยละความพึงพอใจ

ลำดับ	ความพึงพอใจ	ร้อยละ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.	ด้านการอบรม					
1.1	การประชาสัมพันธ์			13.79	41.38	44.80
1.2	ความเหมาะสมของสถานที่				48.28	51.72
1.3	รูปแบบการจัดอบรม	3.45	3.45	6.89	41.38	44.82
1.4	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการอบรม			20.69	41.38	37.93
1.5	เนื้อหาสามารถนำไปใช้ได้กับชีวิตประจำวัน			6.89	44.82	48.28
1.6	ความสะดวกในการเดินทาง			6.89	41.38	51.72
1.7	อาหารว่างและเครื่องดื่ม		3.45	37.93	34.48	24.14
1.8	อาหารกลางวัน		6.89	31.03	41.38	20.69
2	ด้านวิทยากร					
2.1	นพ.อาทิตย์ อรัญญาเกษมสุข					
2.1.1	เทคนิคการสอน/บรรยาย		3.45	3.45	24.13	69.97
2.1.2	เนื้อหาสาระการนำเสนอครบถ้วน น่าสนใจ			6.90	20.69	72.41
2.1.3	การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้			10.34	20.69	69.97
2.1.4	สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยายมีความเหมาะสม			10.34	17.24	72.41
2.2	ดร.สุภาภรณ์ กวางเมตตาธรรม					
2.2.1	เทคนิคการสอน/บรรยาย			10.34	37.93	51.72
2.2.2	เนื้อหาสาระการนำเสนอครบถ้วน น่าสนใจ			10.34	34.48	55.17
2.2.3	การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้		3.45	10.34	34.48	51.72
2.2.4	สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยายมีความเหมาะสม			4	27.59	58.62
2.3	อาจารย์พิเชณ ทองรัตน์					
2.3.1	เทคนิคการสอน/บรรยาย		3.45	3.45	31.03	62.07
2.3.2	เนื้อหาสาระการนำเสนอครบถ้วน น่าสนใจ		3.45	6.90	27.59	62.07
2.3.3	การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้		3.45	9.60	31.03	58.62
2.3.4	สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยายมีความเหมาะสม			3.45	10.34	69.97

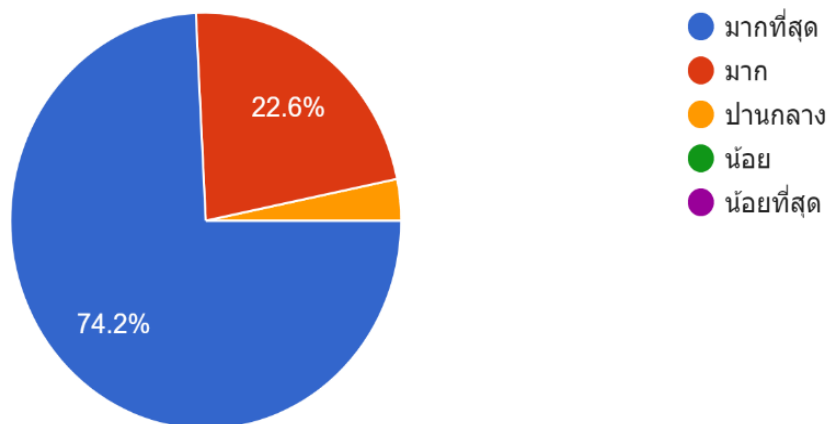
4.3 ข้อเสนอแนะ

เนื้อหา	การจัดการทั่วไป	อื่นๆ
-เพิ่มการวิเคราะห์ -สามารถให้บุคลากรเรียนเพิ่มเติมผ่านe-learning -ทำกองทุนเตรียมเกษียณขององค์กร -การวางแผนรายบุคคล -มีการประเมินผลหลังอบรม -อยากเรียนเรื่องการลงทุนเฉพาะด้าน -ควร work shop แบบนี้อีก เรื่อง ๆ สาระดี ๆ นำไปใช้ในชีวิตได้ -ขอตอนทำ work shop ได้ประโยชน์และเห็นภาพชัดมากขึ้น ควรมีการติดตามรายบุคคล	-การจัดโต๊ะไม่สะดวกในการเรียน -ควรจัดเป็นClass room จัดเป็นกลุ่มระดมสมอง แล้วไม่ได้ใช้ประโยชน์ -การบริการของจนท. ไม่มีคน Stand by ระบบ โสตห้องอาหาร -ไม่ต้องแยกกลุ่ม	-ดี -จัดทุกปีค่ะ -นำไปใช้ได้จริง ดีมาก ค่ะ -เป็นการอบรมที่มีประโยชน์มากค่ะ -อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้ทุกปี

4.4 ผลการประเมินจากทีมวิทยากร

4.4.1 ประโยชน์จากการทำWork shop ในครั้งนี้

ประโยชน์จากการทำ Work shop พบว่า ส่วนใหญ่มากที่สุดร้อยละ 74.2 แสดงดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 แสดงร้อยละประโยชน์จากการทำ Work shop ในครั้งนี้

4.4.2. ข้อเสนอแนะต่างๆ

1.หัวข้อใดบ้างที่มีประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้จริง	
1.การลงทุน 2.ออมเงิน 3.วางแผนหลังวัยเกษียณ 4.การคำนวณเงิน 5.งบดุล รายรับรายจ่าย 6.การออม 7.งบดุล 8.กบข 9.วิเคราะห์การเงิน 10.วางแผนการเงินงบดุล กระแสเงินสด 11.การวางแผนก่อนเกษียณ 12.ทุกหัวข้อมีประโยชน์และเข้าใจง่าย นำไปใช้ประเมินเบื้องต้นได้ 13.การคำนวณเงิน กบข 14.วางแผนภาระทางการเงิน 14.การบริหารจัดการหนี้สิน 16.การออม	17.การบริหารจัดการหนี้สิน 18.การเตรียมตัวหลังเกษียณ 19.ทุกหัวข้อ 20.ทุกหัวข้อเลยคะ 21.การออม การบริหารจัดการหนี้ 22.ทุกหัวข้อ (การคำนวณงบรายรับ รายจ่าย งบดุล) 23. การวางแผนเกษียณ การลงทุนฯลฯ 24.ทุกหัวข้อ 25.การจัดการหนี้สิน การเลือกปลดหนี้ 26.การคำนวณเกษียณ 27.รายรับ-รายจ่าย 28.ทั้งหมด 29.การลงทุน 30.ออม ลงทุน การบริหารความเสี่ยง 31.การออม /จัดการหนี้สิน/และการลงทุน แต่โดยส่วนตัว สนใจการออม ได้ประโยชน์เยอะมากคะ

2. ข้อเสนอแนะต่างๆ (ต่อ)

2.หัวข้อใดบ้างที่ควรปรับปรุงการสอนหรือ กิจกรรม	
1. ลงทุน 2. การลงทุน 3. ความเสี่ยง 4. ไม่มี 3. ไม่มี 4. ดีแล้ว 5.. การออม 6.คำนวณอนาคตโดยแอฟ 7.ดีทุกอย่าง 8.ตารางเลือกแผนการลงทุน 9.ไม่มี 10.ไม่มีค่ะ 11.ไม่มีค่ะ	12.ไม่มี 13.การลงทุน 14.ไม่มีค่ะ พอตีมาช่วงสายๆไม่ทันช่วงแรกค่ะ 15.ไม่มี 16.อยากศึกษาแอฟให้มากขึ้นค่ะ
3. ถ้ามีการจัด workshop อีกครั้ง ท่านอยากให้เพิ่มเติมหัวข้อใดอีกบ้าง	
1.หนี้สิน 2.การลงทุน เช่นหุ้น ออมทอง 3.กองทุนที่น่าสนใจ 4.บริหารงบให้สมดุล 5.การลงทุนในหุ้น การหาpassive incomeอื่นๆ 6.การลงทุน 7.อยากให้เพิ่มเนื้อหา/เวลาส่วน กบข.ให้มากขึ้น 8.แผนการลงทุน กบข. ขอขอบคุณค่ะ 9.เทคนิคการเก็บออมเงิน 10.การเลือกแผนการลงทุน 11.ดีแล้วค่ะ 12.บริหารการออมในอนาคต	13.การลงทุนกับกบข 14.วิธีการบริหารเงินเดือน 15.การเลือกแผนการลงทุน กบข 16.การวิเคราะห์และลงทุนในหุ้นที่มีความเสี่ยงแต่ละระดับ 17.การเลือกแผนการลงทุน 18.ดีแล้วค่ะ 19.การลงทุนในหุ้นต่างๆ 20.การใช้ เลือกแผนการลงทุน my GPF 21.สถานการณ์ จริงหรือเคสตัวอย่างในการออม การลงทุน

ภาพกิจกรรม



พิธีเปิด



ภาพข่าว



มอบของที่ระลึก ทีมวิทยากร



กลุ่มที่ 1 การออม



กลุ่มที่ 2 การลงทุน



กลุ่มที่ 3 การบริหารจัดการหนี้สิน

