

สร้างสุขทางการเงิน ในวัยเกษียณอายุ



สำหรับคนที่อยู่ในช่วงวัยนี้เป็นวัยของผู้ที่**ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ** ซึ่ง**จะไม่มีรายได้ประจำ** ในขณะที่ภาระทางการเงินก็ลดลง ดังนั้นสำหรับรายรับจากการวางแผน การเงินในวัยนี้ จะมาจากเงินบำเหน็จ - บำนาญ เงินออม และผลตอบแทนจากการออมและการลงทุน ตั้งแต่วัยทำงานอยู่

รู้หา

ทำอย่างไรให้มีรายได้เข้ามาหลังปลดเกษียณ

- ความสามารถสร้างรายได้**
ลองดูความรู้ ความสามารถ และมีแรงพอ ที่จะทำไหว เช่น มีฝีมือในการถักเสื้อ ถักกระเป๋า หรือ มีฝีมือทำขนม ก็ทำขนมขาย เป็นต้น
- งานอดิเรกสร้างรายได้**
มักเกิดจากสิ่งที่ทำตอบสนองความสนใจ หรือสุขภาพของตัวเองเป็นหลัก เพื่อคลายความเหงา แต่บางครั้ง ก็สามารถสร้างรายได้ เพิ่มเติม เช่น การปลูกผักออแกนิกขาย
- สังคมสร้างรายได้**
คนวัยเกษียณจำนวนมากมักออกมาพบปะ เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ กันเป็นประจำ ทั้งการทำบุญ ออกกำลังกาย หรือท่องเที่ยว ซึ่งเป็นอีกช่องทางที่สามารถทำรายได้ให้วัยเกษียณโดยการขายสินค้า ที่เหมาะสมกับความชอบของกลุ่มตัวเอง เช่น กลุ่มทำบุญ ก็มีช่องทาง ขายของ เช่น ทำยาหม่อง ยาดม เป็นต้น

รู้ใช้

การใช้ชีวิตหลังเกษียณมักมีค่าใช้จ่ายอีก มากมายที่เราไม่ทันได้นึกถึงในตอนวางแผน ลองมาดูรายจ่าย 4 ด้าน ที่ควรคำนึงถึง และวางแผนเตรียมไว้ล่วงหน้า เพื่อให้แผนเตรียมเงินเกษียณของเรารัดกุมและครอบคลุม

- ค่ากินอยู่ทั่วไป**
เป็นค่าใช้จ่ายพื้นฐานสำหรับการวางแผนเกษียณ ที่อย่างน้อย ที่สุดต้องได้แก่ ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ซึ่งจำเป็นต้องสำรวจ “รูปแบบการใช้ชีวิต” ของตัวเองก่อน แล้วคิดต้นทุนของการใช้ชีวิตแบบนั้นออกมาเป็นตัวเลข ว่าเดือนหนึ่งเราจะมีค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตแบบนั้นเท่าไร
- ค่าบำรุงรักษาและคุ้มครองทรัพย์สิน หรือวัสดุอุปกรณ์**
มักจะเป็นค่าใช้จ่ายที่คนทั่วไปไม่ค่อยนึกถึงเท่าไร แต่เสี่ยงไม่ได้ที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอเป็นระยะ เมื่อเรามีการใช้งานสินทรัพย์ระยะหนึ่งย่อมมีการเสื่อมสภาพ ทำให้ต้องเสียค่าซ่อมบำรุง เช่น ค่าซ่อมหรือ บำรุงรักษารถรายปี ค่าซ่อมแซมหรือปรับปรุงบ้าน เป็นต้น ซึ่งเราอาจ จะต้องประเมินว่าสินทรัพย์นั้นมียุทธการใช้งานประมาณกี่ปี และต้องเตรียมเงินไว้เท่าไร
- ค่าท่องเที่ยว**
ช่วงวัยเกษียณของหลายคน คือช่วงพักผ่อนจากการทำงานมาอย่างหนัก ดังนั้นเราจึงควรกำหนดงบประมาณสำหรับการท่องเที่ยวไว้ โดยอาจจะกำหนดเป็นรายปีสำหรับการท่องเที่ยวที่ใช้เงินไม่สูงมาก แต่สำหรับการท่องเที่ยวครั้งใหญ่ เช่น ครั้นละเกือบแสน หรือแสนขึ้นไป แบบนี้อาจจะต้องวางแผนเตรียมเงินแยกต่างหาก
- ค่าดูแลสุขภาพ**
เป็นค่าใช้จ่ายสำคัญ เนื่องจากหลังเกษียณ คือช่วงที่สุขภาพ ก็เริ่มจะถดถอย โอกาสที่จะเจ็บป่วย หรือเป็นโรคต่าง ๆ มีสูง ดังนั้นจึงควรวางแผนเตรียมเงินสำหรับค่าใช้จ่ายด้านนี้เอาไว้ด้วย เพราะเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยาก โดยส่วนใหญ่จะใช้วิธีทำประกันสุขภาพ เพื่อรองรับความเสี่ยงนี้

รู้เก็บ

- จัดบัญชีรายรับรายจ่าย**
เพื่อดูว่าจะเห็นรายจ่ายที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ จากตรงไหนได้บ้าง ซึ่งจะช่วยให้มีเงินออมเพิ่มขึ้น
- ออมอย่างต่อเนื่องผ่านแหล่งเงินออมต่าง ๆ**
ทั้งแหล่งเงินออมเพื่อเกษียณโดยตรง เช่น กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รวมไปถึง แหล่งเงินออมที่ต้องออมเพิ่ม เพื่อเป็นตัวช่วยให้สามารถออมเงินได้ตามเป้าหมายที่วางไว้
- เลือกช่องทางการออมการลงทุนที่เหมาะสมกับตนเอง**
เพื่อให้เงินออมมีโอกาสได้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น เช่น การเลือกนโยบายการลงทุนในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่สอดคล้องกับผลตอบแทนที่ต้องการ และระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้
- เขียนแผนเป็นลายลักษณ์อักษร**
เพื่อให้ทราบว่าต้องลงมือทำอะไร ในกรอบเวลาเท่าไร เช่น ต้องออมให้ได้เดือนละเท่าไร ต้องนำเงินไปลงทุนอะไรบ้าง ฯลฯ
- ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัด**
ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อรายรับในวัยนี้อาจหาได้ไม่มาก การออมอย่างมีวินัยจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญ

รู้ขยายดอกผล แบ่งงานให้เงินทำ

คนวัยเกษียณ เป็นวัยที่ใช้เงินมากกว่าหาเงิน และเหลือเวลาไม่เยอะ ดังนั้นการลงทุนของคนวัยนี้ควรจะเป็นการลงทุนที่เสี่ยงต่ำและโอกาสขาดทุนน้อยที่สุด เพราะไม่มีเวลาแก้ตัวให้หาเงินมาลงทุนใหม่และการลงทุนก็ควรเป็นระยะ “กลาง” ไม่ก็ “สั้น” เน้นลงทุน “รักษาเงินต้น” มากกว่า “ผลตอบแทน”

- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ทางเลือกเพื่อเพิ่มสุขวัยเกษียณ**
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพถือเป็นสวัสดิการรูปแบบหนึ่งที่นายจ้างให้แก่ลูกจ้าง ซึ่งทำให้ลูกจ้างมีเงินก้อนไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอายุ เป็นหลักประกันทางการเงินให้แก่ครอบครัว
- กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund : RMF)**
เป็นกองทุนที่ส่งเสริมให้เกิดการออมเงินระยะยาวไว้สำหรับใช้จ่ายยามเกษียณ ซึ่งเข้ามาเติมเต็มส่วนของเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่มีวัตถุประสงค์เดียวกัน แต่สิ่งที่ทำให้ RMF น่าสนใจก็คือ ได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี แต่ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขการลงทุนต่าง ๆ จึงจะได้สิทธิประโยชน์ทางภาษีนั่น
- กองทุนรวมหุ้นระยะยาว (Long Term Equity Fund : LTF)**
เป็นกองทุนรวมที่เน้นลงทุนในหุ้น ซึ่งจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี เพื่อเป็นแรงจูงใจในการลงทุน แต่ลงทุนแล้ว ต้องถือไว้ไม่น้อยกว่า 5 ปีปฏิทิน จึงจะขายคืนหน่วยลงทุนได้

เตรียมพร้อมดี และมีเวลาวางแผนมากพอ ชีวิตวัยเกษียณสบาย ๆ ก็ง่ายนิดเดียว

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- Happy Retirement Guide คู่มือสร้างสุขวัยเกษียณ, ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- ค่าใช้จ่ายวัยเกษียณ 4 ด้านที่คนทำงานต้องเริ่มคิดตั้งแต่วันนี้ (<https://goo.gl/Lghmzk>)
- นับถอยหลัง วัยเกษียณ ทางการเงิน ยังไงก็ไม่ทำงาน (<https://goo.gl/NKVA6J>)

นิรศการ **เงินงอกเงย**
02-61/No.09



ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park)
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)