คู่มือครู
การจัดการศึกษาต่อเนื่อง

NIDA WISDOM for Change | SUDSESC

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง

การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต

คู่มือครู
การจัดการศึกษาต่อเนื่อง
“การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต”

ชุดวิชา “การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต”

คณะบรรณาธิการ

อาจารย์ ดร.ปรียานุช ธรรมปิยา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มลฤดี สระฏัน
นางสาวผาณิต เกิดโชคชัย

ผู้เขียน

อาจารย์ ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์

ออกแบบโดย

รัตติกร วุฒิกร

พิมพ์ที่

บริษัท ส.พิจิตรการพิมพ์ จำกัด
3/7-9 ถนนหน้าสถานีรถไฟบางซื่อ
แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
โทร.0-2910-2900-2

ชุดวิชา “การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต”

1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. รู้จดรับจ่าย
3. รู้เท่าทันหนี้
4. รู้ป้องกัน : การเงินเผื่อฉุกเฉิน
5. รู้วางแผนอนาคต
6. รู้ทันภัยการเงิน
7. **การจัดการศึกษาต่อเนื่อง “การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต”**
8. การจัดการศึกษาต่อเนื่อง “สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต”

สนับสนุนโดย

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

ไทยพาณิชย์ SCB

จัดพิมพ์โดย

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
ชั้น 10 อาคารนราธิปพงศ์ประพันธ์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
148 หมู่ที่ 3 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์: 0 2727 3605
โทรสาร: 0 2375 3490
E-mail: sudsesc@gmail.com
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง
www.sudsesc.nida.ac.th
@SuDSESC
Sufficiency4SD

ISBN:978-616-482-082-1

NIDA WISDOM for Change | SUDSESC
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง

คำนิยม
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

****

หนังสือเสริมชุดวิชา “การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต” นี้ เกิดจากความร่วมมือระหว่างสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หรือ สำนักงาน กศน. กับศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ในการพัฒนาเนื้อหาชุดวิชาเกี่ยวกับการจัดการการเงินส่วนบุคคลบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับการศึกษานอกระบบขั้นพื้นฐาน ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และการศึกษาต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ของคนไทยในวงกว้างให้มีทักษะการจัดการการเงินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และมีภูมิคุ้มกันทางการเงินที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคสมัยปัจจุบัน

กระทรวงศึกษาธิการเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งของการเผยแพร่องค์ความรู้และทักษะการจัดการการเงินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ครูและนักศึกษา กศน. ตลอดจนประชาชนทั่วไป จะได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเสริมชุดวิชา “การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต” นี้ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมทุกองค์กร ทุกท่านที่ร่วมมือกันพัฒนาหนังสือเสริมชุดนี้ เพื่อให้คนไทยสามารถจัดการการเงินของตนเอง และการเงินของครอบครัวให้มีความมั่นคง ปลอดภัย และเพิ่มพูนอย่างสมดุล จนเป็นพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่มั่นคงและมั่งคั่งของประเทศชาติสืบไป

(นายสุภัทร จำปาทอง)
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
2 กรกฎาคม 2564

คำนำ

ในปัจจุบัน ปัญหาหนี้ครัวเรือนไทยชี้ให้เห็นว่าครัวเรือนไทย *“ออมน้อย เป็นหนี้เยอะ เป็นหนี้กันเร็ว และเป็นหนี้นานตลอดช่วงชีวิต”* ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์มีวัตถุประสงค์ดำเนินงานทางวิชาการเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักคิดในการดำเนินชีวิตจนเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี นำไปสู่การพัฒนาที่สมดุล มั่นคง และยั่งยืนในทุกระดับ จึงเห็นความสำคัญของการเสริมความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการบริหารการเงินตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเล็งเห็นว่าการจัดการศึกษานอกระบบเกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่มาจากหลากหลายกลุ่มเป้าหมายกว่า 5 ล้านคนทั่วประเทศ ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากของประเทศ จึงได้ร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการจัดทำหนังสือเสริม**ชุดวิชาการเงินพอเพียงเพื่อชีวิต** สำหรับการจัดการศึกษานอกระบบนี้ขึ้น

หนังสือเสริม**ชุดวิชาการเงินพอเพียงเพื่อชีวิต** เน้นเนื้อหาที่บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเข้ากับการจัดการการเงินส่วนบุคคลสำหรับการศึกษานอกระบบ ทุกระดับ ประกอบด้วยหนังสือรวมทั้งสิ้น ๑๒ เล่ม ภายใต้ ๖ หัวข้อ ได้แก่ (๑) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (๒) รู้จดรับจ่าย (๓) รู้เท่าทันหนี้ (๔) รู้ป้องกัน: การเงินเผื่อฉุกเฉิน (๕) รู้วางแผนอนาคต และ (๖) รู้ทันภัยการเงิน โดยแต่ละวิชาจะประกอบด้วยหนังสือเสริมความรู้และคู่มือครู นอกจากนี้ก็ยังได้พัฒนาชุดวิชาการเงินพอเพียงเพื่อชีวิตสำหรับการศึกษาต่อเนื่องอีก ๔ เล่ม สำหรับจัดการเรียนรู้ระยะสั้น ๑-๒ วัน ด้วย

จุดเด่นของหนังสือเสริมชุดวิชาการเงินพอเพียงเพื่อชีวิต คือการทำให้แต่ละคนตระหนักถึงคำว่า **“เงิน”** กับคำว่า **“พอ”** ซึ่งเป็นเรื่องท้าทายเชิงพฤติกรรมและความอยาก เพราะชีวิตในความเป็นจริงนั้น เงินก็จำเป็นจะต้องมี แต่ก็ต้องจัดการอย่าง **“พอดี”** ให้เกิดความ **“พอใจ”** ในการมีและใช้เงิน ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละคนและแต่ละช่วงวัย เพื่อประโยชน์และความสุขเท่าที่จะไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ทั้งในปัจจุบันและอนาคต อีกทั้งต้องมีสติปัญญารู้เท่าทันภัยทางการเงินในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วเช่นในปัจจุบัน

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ขอขอบคุณคณะผู้เขียนวิทยากร และสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตามรายชื่อปรากฏท้ายเล่ม ทุกๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาเนื้อหา นำไปทดลองสอน และให้ข้อคิดเห็นในการปรับปรุงทุกขั้นตอน รวมถึงธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) ที่สนับสนุนงบประมาณในการผลิตสื่อเรียนรู้ คณะบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากชุดวิชานี้ และหากมีข้อผิดพลาดประการใด ขอน้อมรับและพร้อมจะปรับปรุงให้มีการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

อาจารย์ ดร.ปรียานุช ธรรมปิยา ผศ.ดร.มลฤดี สระฏัน และผาณิต เกิดโชคชัย

บรรณาธิการ

ตุลาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	1
1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	1
1.2 การใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเงิน	3
บทที่ 2 รู้อะไร ก็ไม่สู้ รู้จักตัวเอง	6
2.1. ความสำคัญของการวางแผนการเงิน	7
2.2. งบการเงินง่ายๆ ใครๆ ก็ทำได้	9
2.2.1. งบรายรับรายจ่าย	10
2.2.2. งบดุลชีวิต	13
2.3. ตรวจสุขภาพทางการเงินด้วยตัวเอง	15
บทที่ 3 รู้อะไร ก็ไม่สู้ รู้จักพอ	20
3.1. แนวปฏิบัติ 10 ประการในการจัดการการเงิน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	21
3.2. เทคนิคง่าย ๆ ในการจัดการทางการเงิน	23
3.3. สิทธิขั้นพื้นฐานที่ควรรู้	27
3.3.1. สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ	28
3.3.2. สิทธิประกันสังคม	30
บทที่ 4 เป็นหนี้อย่างมีสติ	35
4.1. หนี้ดีและหนี้พึงระวัง	36
4.2. รู้จักดอกเบี้ยเงินกู้	37
4.3. แนวทางการจัดการหนี้สิน	40
บทที่ 5 รู้ทันภัยทางการเงิน	45
5.1. ภัยทางการเงินรูปแบบต่าง ๆ	45
5.2. คาถาป้องกันภัยทางการเงิน	48
แหล่งข้อมูลอ้างอิง	50
คณะผู้จัดทำ	53

คำอธิบายสำหรับครูผู้สอน

- สไลด์สำหรับสอน ตาม links ข้างล่าง มีทั้งแบบ **สอน 1 วัน** และ **สอน 2 วัน** ซึ่งครูผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมของเวลาและพื้นฐานของผู้เรียน
- เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในสไลด์สำหรับสอน ครอบคลุมสาระสำคัญทั้งหมดที่ผู้เรียนควรเรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วนแล้ว
- หนังสือเสริมการเรียนรู้ **"การเงินพอเพียงเพื่อชีวิต"** เป็นเอกสารสำหรับผู้เรียนที่ต้องการเข้าใจในรายละเอียดอย่างลึกซึ้ง

Slide สอน 1วัน
วิชาการเงินพอเพียงเพื่อชีวิต

Slide สอน 2วัน
วิชาการเงินพอเพียงเพื่อชีวิต

Link Video ประกอบการสอนวิชา
"การจัดการศึกษาต่อเนื่อง"

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บทที่ 1

1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติตนที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานให้พสกนิกรชาวไทยมาตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ พ.ศ. 2540 เพื่อให้คนไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้บนฐานของทรัพยากรที่มีอยู่ และพัฒนาให้สอดคล้องกับภูมิสังคมอย่างสมดุล และเจริญก้าวหน้าขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน จนเกิดความยั่งยืน

"**คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย**
เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย
ถ้าทุกประเทศมี**ความคิด** .. อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ
มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง
หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก
คนเราก็อยู่เป็นสุข.
พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้
แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น
ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง
ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง..."

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541

สามารถดูและฟังวิดีโอคลิปของพระราชดำรัสข้างต้นได้ที่
http://www.youtube.com/watch?v=073ygyvq9Sc

องค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความรู้
รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง ในการนำความรู้ต่างๆ มาใช้ (ทั้งปัจจัยภายใน+ภายนอก)

คุณธรรม
พื้นฐานจิตใจมีสำนึกในคุณธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน มีความเพียร มีสติปัญญา มีวินัย

พอประมาณ
พอเหมาะ พอดี พอควร กับศักยภาพตนเอง และสภาพแวดล้อม ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

มีเหตุผล
รู้เหตุผล ตั้งเป้าหมาย รู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อตนและผู้อื่นทั้งก่อนและระหว่างดำเนินการ

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
คาดการณ์ภยันตราย ความเสี่ยง ปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการ ดำเนินการและวางแผนเตรียมการป้องกันอย่างรอบคอบรอบด้าน

วัตถุ/เศรษฐกิจ
ค่าใช้จ่ายลด รายได้เพิ่ม วัตถุ/เงินทอง/สิ่งของ ที่มีอยู่ใช้ไปได้นานๆ และคุ้มค่า

สังคม
เห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสามัคคีกัน ไม่เบียดเบียนกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันกัน

สิ่งแวดล้อม
ทรัพยากรธรรมชาติ ได้รับการฟื้นฟู รักษาให้มีคุณภาพ ใช้ไปได้นานๆ สภาพแวดล้อมน่าอยู่ ปราศจากมลพิษ

วัฒนธรรม
เห็นคุณค่าของประเพณีที่ดีงาม ภูมิปัญญาไทย/ท้องถิ่น วัฒนธรรม ได้รับการสืบทอด

1.2 การใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเงิน

แนวทางการจัดการเรียนรู้

- ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจเรื่อง **"ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง"** ให้เข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนก่อนจัดการเรียนการสอน
- ครูผู้สอนควรทดลอง **"วิเคราะห์และถอดบทเรียน"** ตัวอย่างหรือแบบฝึกหัดแต่ละเรื่องให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อนสอน
- จุดมุ่งหมายสำคัญของบทนี้ คือ การชวนผู้เรียนให้คิดอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง อาจจะใช้ keyword อย่างเช่น **"2 – 3 – 4 รหัสลับเศรษฐกิจพอเพียง"** เพื่อให้ผู้เรียนนึกถึงกรอบการคิดง่ายๆ เมื่อต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

จากองค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติที่บุคคล องค์กร ชุมชน หรือภาครัฐ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการได้ทุกกิจกรรม ซึ่งผู้ที่นำหลักคิด หลักปฏิบัตินี้ไปใช้จะได้ผลลัพธ์ของการกระทำที่สมดุลพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น หากเรานำไปใช้ในการจัดการการเงิน สถานะทางการเงินของเราก็จะสมดุล มีความมั่นคงทางการเงินทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเปรียบเสมือนเสาเข็มทางการเงิน ที่จะช่วยให้เราจัดการการเงินให้สมดุลและมั่นคง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

- มี**ความรู้ที่ถูกต้อง**ในการวางแผนและการจัดการทางการเงิน จากนั้นจะต้องประเมินสถานการณ์ทางการเงินที่แท้จริงของตัวเองผ่านการทำงบการเงิน
- มี**คุณธรรมที่เกี่ยวข้อง** ได้แก่ หาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต มีวินัยทางการเงิน
- ทำงบการเงินตัวเอง เพื่อจะได้รู้ว่าตัวเองมีทรัพยากรทางการเงินเท่าใด ควรจัดสรรอย่างไรให้พอเหมาะพอดี โดยเน้น**ความพอประมาณ**
- แล้วให้กำหนดเป้าหมายทางการเงินที่ดี ทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อให้การจัดสรรหรือการใช้จ่ายเงินเป็นไปอย่าง**มีเหตุผล**
- สุดท้าย เพื่อให้**มีภูมิคุ้มกันทางการเงินในตัวที่ดี** เราจะต้องมีเงินสำรองเพื่อรับมือกับเหตุไม่คาดฝันอย่างเพียงพอ

ตัวอย่าง การวางแผนการใช้จ่ายให้สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สมมติคุณขวัญตากำลังพิจารณาจะซื้อโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่เพื่อทดแทนเครื่องเก่าที่ใช้มานานจนไม่สามารถใช้งานได้แล้ว

ตัวอย่างการซื้อโทรศัพท์มือถือตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง

2 เงื่อนไขคุณภาพ ความรู้

- **รู้จักตัวเอง**
  คุณขวัญตารู้ว่าตัวเองใช้ชีวิตอย่างไร มีงบประมาณเท่าไร มีความจำเป็นต้องใช้มือถืออย่างไรบ้าง
- **รู้เรื่องเครื่องใหม่**
  คุณขวัญตาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ อาทิ ราคา รุ่น ยี่ห้อ คุณสมบัติ เครือข่าย เงื่อนไขการบริการ รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการซื้อโทรศัพท์ใหม่

คุณธรรม

- **ในการออมเงิน**
  อดออม ประหยัด มัธยัสถ์ ไม่เบียดเบียนเงินผู้อื่นหรือเงินตัวเองในอนาคต
- **ในการซื้อ**
  ขยันหาข้อมูลเปรียบเทียบ ขยันดูรีวิว เลือกซื้ออย่างรอบคอบ ไม่ซื้อเครื่องหนีภาษี ไม่ซื้อเครื่องหรือลงแอพที่ละเมิดลิขสิทธิ์

3 หลักการพอเพียง พอประมาณ

- เลือกซื้อโทรศัพท์ที่ราคาพอเหมาะกับงบประมาณที่มี
- เลือกซื้อโทรศัพท์รุ่นที่มีฟังก์ชั่นเหมาะสมกับการใช้งานของตนเอง
- เลือกซื้อโทรศัพท์ที่มีบริการหลังการขายเหมาะสมกับพฤติกรรมการใช้งาน

มีเหตุผล

- ซื้อโทรศัพท์ใหม่เพราะเครื่องเก่ามีปัญหา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน
- ซื้อโทรศัพท์ใหม่ตามความจำเป็นไม่ใช่ตามแฟชั่นตากระแส
- ซื้อโทรศัพท์ใหม่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

- ออมเงินสำหรับซื้อโทรศัพท์ใหม่ ไม่ใช้เงินในอนาคต
- มีเงินจ่ายค่าบริการรายเดือน ค่าซ่อมบำรุง
- มีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินซื้อเครื่องใหม่แล้วไม่เดือดร้อน หากมีความจำเป็นฉุกเฉิน
- ศึกษาการใช้งาน เงื่อนไขการรับประกัน

4 เป้าหมายเพื่อพัฒนาอย่างสมดุล และก้าวหน้าอย่างมั่นคง

วัตถุ

- ไม่เป็นทาสวัตถุนิยม ไม่ใช้จ่ายเกินตัว ซื้อของอย่างพอเหมาะพอดี มีเงินออม มีโทรศัพท์ใช้งานตามความจำเป็น เกิดการใช้อย่างรู้คุณค่า รู้จักถนอมรักษา ใช้คุ้ม ใช้นาน

สังคม

- ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนจากการเบียดเบียนเงินในอนาคตของตนเองหรือเงินผู้ปกครอง สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งแวดล้อม

- ช่วยลดขยะเทคโนโลยี

วัฒนธรรม

- เกิดวัฒนธรรมการประหยัดมัธยัสถ์ รู้ค่าของเงิน การออมก่อนซื้อ วิถีชีวิตที่ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย เกิดวัฒนธรรมการไม่ซื้อของหนีภาษีหรือของละเมิดลิขสิทธิ์

จากตัวอย่างการวางแผนการซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่ของคุณขวัญตา จะเห็นได้ว่า ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติที่ใคร ๆ ก็สามารถนำไปใช้ได้ รวมทั้ง ยังสามารถใช้ได้กับทุกกิจกรรมในทุกวัน ตั้งแต่กิจกรรมเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทานข้าว การแปรงฟัน การซักผ้า การทำงานบ้าน การทำสวนครัว ไปจนถึงการตัดสินใจเรื่องใหญ่ ๆ เช่น การซื้อบ้าน การซื้อรถ การวางแผนเปิดร้านขายของ เป็นต้น

How to จัดการเงินสู้ภัยโควิด-19 ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

2 - 3 - 4 รหัสลับแห่งความพอเพียง

เริ่มต้นที่ตัวเรา เป้าหมายเพื่อความยั่งยืน

2 เงื่อนไขพื้นฐานเพื่อสร้างคุณภาพ

เงื่อนไขความรู้
- รู้รายได้ (หายไปเท่าไหร่)
- รู้รายจ่าย (ลดอะไรได้บ้าง)
- รู้เงินสำรอง (พอใช้อีกนานแค่ไหน)
- รู้ภาระหนี้สิน (ผ่อนไหวหรือไม่)
- รู้วิธีจัดการเงินที่ถูกต้อง
- รู้มาตรการช่วยเหลือ
- รู้จิตวิทยาการสื่อสารในครอบครัว

เงื่อนไขคุณธรรม
- รู้จริง ทำจริง มีสติ อดทน ประหยัด มัธยัสถ์ รอบคอบ
- มีวินัยในการใช้ชีวิต ในการใช้จ่าย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม
- ขยันติดตามข้อมูลข่าวสาร พากเพียรเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ หรือพัฒนาตนเอง

3 หลักปฏิบัติเพื่อสร้างความสมดุลและมั่นคง

พอประมาณ
- ไม่ใช้จ่ายเกินตัว ลดรายจ่ายฟุ่มเฟือย
- เลือกซื้อ เลือกใช้ เลือกทาน ไม่มากไม่น้อยเกินไป

Tip: จดรายรับรายจ่ายอย่างละเอียด

มีเหตุผล

ถามตัวเองบ่อยๆ "จำเป็นหรือต้องการ?"
- เพื่อลดผลกระทบทางการเงิน
- เพื่อสร้างสมดุลทางการเงิน

Tip: ตั้งเป้าหมายทางการเงินให้ชัดเจน

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
- วางแผนการใช้จ่ายอย่างจริงจัง
- สำรองวงเงินฉุกเฉิน 3-6 เดือนของค่าใช้จ่าย

Tip: หาความรู้ในการจัดการเงินอย่างจริงจัง

4 มิติเป้าหมายแห่งความยั่งยืน

ผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีความรู้ มีคุณธรรม มีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

วัตถุ
- มีเงินสำรอง มีสุขภาพการเงินสมดุล พึงพาตัวเองได้

สังคม
- มีความสุขความสงบในครอบครัว เกิดการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ แบ่งปัน

สิ่งแวดล้อม
- ไม่เบียดเบียนส่วนรวมและสิ่งแวดล้อมไม่สร้างขยะมากเกินไปด้วยการบริโภคที่พอดี

วัฒนธรรม
- มีแบบแผนการจัดการเงินที่ดี เกิดวิถีชีวิต พฤติกรรม วัฒนธรรมการเงินที่งดงาม

ตัวอย่างการใช้หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเงินช่วงวิกฤต

บทที่ 2 ร้อะไร ก็ไม่สู้ รู้จักตัวเอง

แนวทางการจัดการเรียนรู้

- เนื้อหาหลักในบทนี้ มุ่งให้ผู้เรียนคิดถึงการค่อยๆ สร้างอนาคตทางการเงินที่มั่นคงของตัวเอง โดยการทำความเข้าใจข้อมูลทางการเงินง่ายๆ และลงมือจดรายรับรายจ่ายอย่างจริงจังและต่อเนื่อง
- ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจเนื้อหาแต่ละบทในคู่มือครูให้เข้าใจอย่างแท้จริง
- เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในสไลด์สำหรับสอน ครอบคลุมเนื้อหาสาระสำคัญไว้ครบถ้วนแล้ว รายละเอียดในหนังสือ จึงเหมาะสำหรับผู้เรียนที่ต้องการศึกษารายละเอียดอย่างลึกซึ้ง
- การสอนเรื่องนี้ให้ประสบความสำเร็จ ครูผู้สอนควรจดบันทึกรายรับรายจ่ายของตนเองก่อนสอนสัก 10 – 15 วัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง
- เข้าสู่บทเรียนโดยการตั้งคำถามว่า “นิสัยทางการเงินของคนไทยเป็นอย่างไร” เพื่อชวนให้ผู้เรียนได้ทบทวนนิสัยทางการเงินของตัวเอง และคิดถึง “อนาคตทางการเงินของตัวเอง”
- ครูผู้สอนควรยกตัวอย่าง (สินทรัพย์ หนี้สิน รายรับ รายจ่าย) จากเรื่องใกล้ๆ ตัว
- **หัวใจสำคัญของการสอนในบทนี้ คือ การสร้างความตระหนักให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการจดรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอ “จจจ. จด เจอ จัดการ รับรองเจริญ”**

เรา “ใช้เงิน” ตั้งแต่ยังไม่เกิด ตั้งแต่เริ่มอยู่ในท้องแม่ ค่าใช้จ่ายมากมายก็เกิดขึ้นแทบทุกวัน พอเกิดมา ก็ดูเหมือนจะต้องใช้เงินเยอะขึ้นเรื่อย ๆ กว่าจะเริ่ม “หาเงิน” ได้เอง ก็ใช้เงินไปแล้วไม่รู้เท่าไร!!! เงิน... เงิน... เงิน... การใช้ชีวิตในแต่ละวัน ล้วนมีเงินเข้ามาเกี่ยวข้อง การที่จะปฏิเสธว่าเงินไม่สำคัญก็คงจะไม่ง่ายนัก แต่ที่สำคัญกว่า คือการมองให้ถูกต้องว่าเงินเป็นเพียง “ปัจจัย” หนึ่งในการดำเนินชีวิตเท่านั้น เงินไม่ใช่เป้าหมาย เงินไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ใครลงมือจัดการกับเงินได้อย่างเหมาะสม ก็จะเป็นอิสระจากความทุกข์ทางการเงินได้อย่างแน่นอน

วิธีที่ถูกต้องในการจัดการเงิน เริ่มต้นที่ **รู้จักตัวเอง** การทำความรู้จักตัวเองทางการเงิน สามารถทำได้ไม่ยากเลยเพียง **“จด จด จด” จดบันทึกข้อมูลทางการเงินของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ** แล้วพิจารณา ทบทวน ตรวจสอบ ดูว่าสถานการณ์ทางการเงินของเรา มีจุดอ่อนอะไรบ้าง เราจะจัดการอย่างไรได้บ้าง

เพราะ “ความไม่รู้” คือ ความเสี่ยงที่จัดการได้ เมื่อเรา “รู้” ข้อมูลทางการเงินของตัวเรา เราก็จะพบพฤติกรรมทางการเงินที่ไม่เหมาะสมของตัวเราเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการจัดการทางการเงิน

2.1 ความสำคัญของการวางแผนการเงิน

การวางแผนการเงินก็เหมือนการวางแผนท่องเที่ยว คนส่วนใหญ่พอจะไปเที่ยว ก็มีเพียงเป้าหมายคร่าว ๆ ว่าอยากไปเที่ยวที่ไหน จะไปกี่วัน ส่วนคนที่วางแผนการท่องเที่ยวเป็นอย่างดี ก็จะได้เที่ยวอย่างคุ้มค่า ได้ชิม ได้ชมของดี ของดังของแหล่งท่องเที่ยวอย่างครบถ้วน และไม่พลาดสถานที่สำคัญ

การวางแผนการเงิน ก็คือ **"การจัดการกับเงินที่เรามีอยู่ในปัจจุบันและจะมีในอนาคตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงิน"** ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจตัวเองก่อนว่า "ตอนนี้ เราอยู่จุดไหน" เรามีทรัพยากรอะไรบ้าง มีเท่าไร
2. จากนั้น จึงกำหนดว่า "เป้าหมายการเงินของเราคืออะไร" ในการเดินทางท่องเที่ยว เป้าหมายเป็นตัวช่วยกำหนดทิศทาง บนเส้นทางชีวิตก็ไม่ต่างกันเพราะ **"เป้าหมายชีวิต"** ที่ชัดเจน จะช่วยกำหนดวิถีทางเดินให้ชีวิตเราได้ ดังนั้น การที่จะประสบความสำเร็จทางการเงินได้ เราจึงต้องมี **"เป้าหมายทางการเงิน"** เพื่อกำหนดทิศทางหรือเส้นทางทางการเงินเช่นกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางการเงินทั้งในวันนี้และในวันหน้า ซึ่ง **"เป้าหมายทางการเงินที่ดี"** ต้องเป็นเป้าหมายที่มี**ความเป็นไปได้**ที่จะทำให้สำเร็จ คือสอดคล้องกับศักยภาพและสถานการณ์แวดล้อม ไม่ใช่เป็นเพียงความฝันลม ๆ แล้ง ๆ แต่ต้องเป็นเป้าหมายที่เป็นจริงได้

ไปถึงจุดหมายด้วย "เป้าหมายทางการเงิน"

เพื่ออะไร
เท่าไร
เมื่อไร

3. จากนั้นให้สร้าง **"แผนการเงินที่ดี"** และที่สำคัญ **"ต้องปฏิบัติตามแผนอย่างมีวินัย"** เพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย นอกจากนี้ก็ต้องไม่ลืมที่จะ **"ทบทวนและปรับปรุง"** แผนอย่างสม่ำเสมอตามสถานการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนไป..

ใครไม่อยากพลาด หลงทาง ไม่มีที่พัก เสียเวลา และเปลืองน้ำมัน ก็ต้องวางแผนการท่องเที่ยวให้ดี การวางแผนการเงิน ก็เช่นกัน ใครไม่อยากแก้ปัญหาเฉพาะหน้าทางการเงินบ่อย ๆ ไม่อยากมีหนี้สินล้นพ้นตัว อยากมีเงินเก็บเงินออม เงินสำรองฉุกเฉิน ไม่เดือดร้อนเรื่องเงิน ก็ต้องลงมือวางแผนการเงินอย่างจริงจัง

เพราะในชีวิตแต่ละวัน มีอะไรต่ออะไรให้ต้องทำมากมาย ความสับสน วุ่นวายจากภาระงานประจำ จึงมักบดบังสิ่งสำคัญจริง ๆ ในชีวิตไป หลายคนทำงานหนักจนลืมคนในครอบครัว ลืมเป้าหมายในชีวิต ลืมดูแลตัวเอง หลายคนเล่นสนุกใช้ชีวิตเพลิดเพลิน จนลืมเก็บออมเงินไว้เพื่ออนาคต ลืมรักษาสุขภาพ... วันเวลาก็ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เผลอแป๊บเดียว เดี๋ยวก็สิ้นปี เดี๋ยวก็ 5 ปี 10 ปี ซะแล้ว... มารู้ตัวอีกที อาจจะใกล้เกษียณจากการทำงานกันแล้วก็เป็นไปได้....

ตรงกันข้าม หากเรา**ตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน วางแผนให้เป็นรูปธรรม จัดลำดับความสำคัญของการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม** ทรัพยากรที่มีอยู่จะถูกใช้เพื่อสร้างประโยชน์ได้ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน เงินทอง เวลา ความรู้ความสามารถ หรือความคิด หากเราไม่วางแผนจัดสรรอย่างเป็นระบบและตามลำดับความสำคัญแล้ว ทรัพยากรเหล่านี้จะถูกใช้อย่างสิ้นเปลือง ไม่คุ้มค่า ซึ่งมักไม่ส่งผลดีในระยะยาว...

ปัจจัยสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการประสบความสำเร็จในการเดินทางสู่เส้นชัยทางการเงิน ก็คือ "การมีวินัยทางการเงิน" เพราะ**วินัยทางการเงินจะสร้างความเป็นระบบ เพิ่มความมีระเบียบทางการเงินให้เรา** การมีวินัยจึงเป็นการ "สร้างโอกาสดี ๆ" ให้เรา และช่วย "ลดความสับสนวุ่นวายทางการเงิน" ได้

ส่วน "การฝึกวินัยทางการเงิน" **ให้เริ่มจากการทำซ้ำ ๆ** ทำให้เป็นพฤติกรรม ทำให้เคยชิน เช่น เก็บเงินทันทีทุกครั้งที่มีรายได้ จดรายการของที่ต้องซื้อทุกครั้งก่อนไปซื้อของ จดบันทึกค่าใช้จ่ายทุกสัปดาห์ ตั้งงบประมาณการกินอาหารนอกบ้าน เป็นต้น พฤติกรรมหลายอย่างเราอาจจะต้องฝืนใจตัวเองบ้าง **ให้ลองมองเป็นเรื่องสนุกและท้าทาย** แล้วการฝึกวินัยก็จะเต็มไปด้วยความสุข ความสนุก ที่สำคัญก็คือ **ให้ทำอย่างเข้าใจเหตุและผล** โดยมองเป้าหมายทางการเงินไว้เป็นกำลังใจเสมอ ๆ

เมื่อวินัยทางการเงินได้หยั่งรากลึกกลายเป็นพฤติกรรมที่ดีแล้ว ก็ไม่มีอะไรต้องฝืนใจทำอีกต่อไป แล้วเราก็จะไม่พลาดโอกาสดี ๆ ทางการเงินอย่างแน่นอน

2.2 งบการเงินง่ายๆ ใครๆ ก็ทำได้

การทำความรู้จักตัวเองทางการเงิน ทำได้ไม่ยากเลย เริ่มต้นจากการจดบันทึกทางการเงินอย่างสม่ำเสมอ อาจจะลองหากล่องสักใบไว้เก็บเอกสารหลักฐานทางการเงิน ตั้งแต่ใบรับเงิน สลิปเงินเดือน ใบเสร็จ ใบนำฝากเงิน ใบแจ้งหนี้บัตรเครดิต ฯลฯ ของตัวเอง เพื่อให้เอกสารเหล่านี้ได้อยู่เป็นที่เป็นทาง ค้นหาง่าย สะดวกแก่การจดบันทึก ซึ่งหลักง่าย ๆ ในการจดก็คือ จดทุกเรื่องที่เกี่ยวกับการเงินของตัวเรา โดยแบ่งข้อมูลเป็น 4 ประเภท คือ

1. รายรับ
2. รายจ่าย
3. สินทรัพย์
4. หนี้สิน

จากนั้นก็จัดเป็น 2 กลุ่ม หรือ 2 งบ ดังนี้

งบรายรับรายจ่าย : รายรับ - รายจ่าย = เงินสดคงเหลือ

งบดุล : สินทรัพย์ - หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ

เพียงเท่านี้ เราก็จะรู้แล้วว่า

1. เรามีเงินเกินหรือขาดจำนวนเท่าใดในแต่ละช่วงเวลา
2. เรามีความมั่งคั่ง มั่นคงทางการเงินเพียงใด

หากใครมี**เงินเกิน**หรือใช้จ่ายน้อยกว่ารายได้บ่อย ๆ ก็จะมีความมั่งคั่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะจะมีเงินเหลือไปจัดการหนี้สินให้ลดลงหรือก็สร้างสินทรัพย์ให้เพิ่มพูนขึ้น เพื่อความมั่นใจในการจดบันทึกและทำงบการเงิน เรามาทำความรู้จักรายการทางการเงินทั้ง 4 ประเภทกันก่อน

เริ่มจาก **“งบรายรับและรายจ่าย”** ซึ่งคงเป็นที่รู้จักกันอยู่แล้ว รายรับก็คือ เงินสดที่ได้รับ ส่วนรายจ่ายก็ชัดเจนอยู่ในตัวเอง เพราะเงินสดไหลผ่านมือออกไปทุกวัน ข้อสำคัญในการจดรายรับรายจ่ายก็คือ เราจะจดเฉพาะรายรับรายจ่ายที่เป็น **“เงินสด”** เท่านั้น รายจ่ายที่ยังค้างชำระอยู่ ยังไม่ได้จ่าย หรือรายรับที่ควรจะได้ แต่ยังไม่ได้รับ ก็ยังไม่ต้องจด

สำหรับ **“สินทรัพย์”** หลายคนอาจจะงง เพราะมีทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของเต็มไปหมด แล้วจะจดอย่างไรดี? ลองพิจารณาว่า ข้าวของที่มีอยู่นั้นสามารถนำไปขายได้หรือไม่ ถ้าขายได้ ก็จดได้ โดยจดตาม **“ราคาที่จะขายได้”**

ตัวอย่างเช่น เมื่อ 4 ปีก่อน ซื้อรถยนต์มาในราคา 500,000 บาท ถ้าขายตอนนี้จะได้ 120,000 บาท ก็จดเป็นสินทรัพย์มูลค่า 120,000 บาท หรือโทรศัพท์มือถือ ซื้อมา 3,000 บาท ใช้มา 3 ปีแล้ว อาจจะจดเป็นสินทรัพย์ได้เพียง 700 บาท ตามราคาที่คาดว่าจะขายได้ เป็นต้น

ทั้งนี้ เราจะจดสินทรัพย์ตามมูลค่าที่คาดว่าจะขายได้ โดยที่เราไม่ได้คิดจะขายสินทรัพย์นั้น เป็นเพียงการตีราคาเพื่อจดในงบดุลเท่านั้น

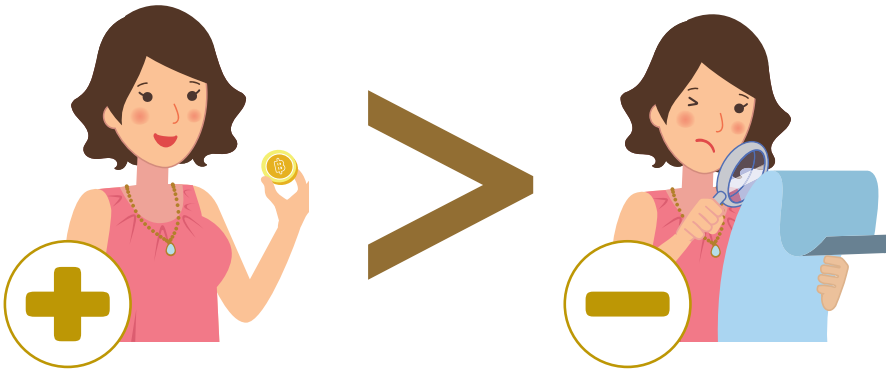
สุดท้าย **“หนี้สิน”** คือ ภาระผูกพันที่เราต้องชำระคืนในอนาคต เป็นหนี้ค่าอะไร เท่าไรก็จดไว้ให้หมด โดยแบ่งเป็นหนี้สินระยะสั้นที่ต้องชำระภายใน 1 ปี เช่น หนี้บัตรเครดิต หนี้โทรศัพท์มือถือ 6 เดือน เป็นต้น กับหนี้สินระยะยาวที่มีระยะเวลาการชำระหนี้นานกว่า 1 ปี เช่น หนี้บ้าน หนี้รถยนต์ เป็นต้น ต่อไป เราจะมาดูรายละเอียดการจดข้อมูลแต่ละประเภท

2.2.1 งบรายรับรายจ่าย

การจดรายรับและรายจ่ายหรือการทำ **“งบรายรับรายจ่าย”** จะช่วยให้เรามองเห็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตผ่านการใช้จ่ายได้อย่างชัดเจน เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ในชีวิตมักเกี่ยวข้องกับการหาเงินและการใช้เงิน และเพื่อให้งบสะท้อนพฤติกรรมของเราได้ชัดขึ้น **เราควรทำงบรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอ โดยการ “จด จด จด” ทุกวันแล้วสรุปรวมเป็นรายเดือน** โดยให้แบ่งประเภทรายรับและรายจ่าย ดังนี้

- **รายรับ ได้แก่**
  - **รายรับหรือรายได้หลักจากการประกอบอาชีพ** เช่น เงินเดือน ค่าจ้าง ค่าแรง เบี้ยเลี้ยง รายได้จากการขายพืชผลทางการเกษตร การทำนา การขายสินค้า เป็นต้น
  - **รายรับอื่น ๆ** เช่น เงินสงเคราะห์ เงินสวัสดิการ ค่าเช่าที่ได้รับ ดอกเบี้ยที่ได้รับ เงินที่รับจากการไปช่วยงานในโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น
- **รายจ่าย ได้แก่**
  - **รายจ่ายจำเป็น** เช่น ค่าข้าวสาร ค่าอาหาร ค่าผ่อนบ้านหรือค่าเช่าบ้าน ค่าเดินทาง ค่าเทอมลูก ค่ารักษาพยาบาล ค่าของใช้ในบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ฯลฯ
  - **รายจ่ายฟุ่มเฟือย** เช่น ค่าเสื้อผ้าหรือของใช้ตามแฟชั่น ค่าเครื่องสำอาง ค่าอุปกรณ์แต่งรถ ค่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ค่าของใช้ที่เกินจำเป็น ฯลฯ
  - **รายจ่ายอบายมุข** ได้แก่ ค่าเหล้า ค่าบุหรี่ ค่าหวย ค่าลอตเตอรี่ ค่าเที่ยวกลางคืน

"รายรับมากกว่ารายจ่าย เรียกว่า รอด"



จด จด จด... เพียงเท่านี้เราก็จะเห็นชัดเจนว่ารายรับของเรามาจากไหนและใช้จ่ายไปอย่างไรบ้าง สรุปแล้วเรามีเงินขาด เงินเกินเท่าไร ลองดูตัวอย่างการจดรายรับรายจ่ายของคุณขวัญใจ จะเห็นชัดเจนเลยว่า รายรับรายจ่ายจดง่าย ๆ ใคร ๆ ก็จดได้ รับก็จด จ่ายก็จด... **จด จด จด...**

ตัวอย่าง การจดรายรับรายจ่ายของคุณขวัญใจ					
วันที่	**รายการ**	**ราบรับ (บาท)**	**รายจ่าย (บาท)**		
			จำเป็น	**ฟุ่มเฟือย**	**อบายมุข**
1 มี.ค.	เงินเดือน	17,000			
	โอนเงินให้แม่		2,000		
	เติมน้ำมัน		200		
	ซื้อสบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม		250		
	ค่าข้าวกลางวัน ข้าวเย็น		90		
	ซื้อลอตเตอรี่				200
	ซื้อหวย				300
2 มี.ค.	จ่ายค่าเช่าห้อง		3,600		
	จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอินเตอร์เน็ต		850		
	กินไอติม ฉลองไม่ถูกหวย			150	
	ซื้อแป้ง ลิปสติก (ลดราคา)			350	
	ซื้อชุดนอน (ลดราคา)			250	

เมื่อเราจด จด จดรายรับ รายจ่ายทุกวัน จนครบ 1 เดือน ก็สรุปรายรับรวม และรายจ่ายรวม ทำเป็นงบรายรับรายจ่าย ตามตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่าง งบรายรับรายจ่ายของคุณขวัญใจ
สำหรับเดือนมีนาคม 2563

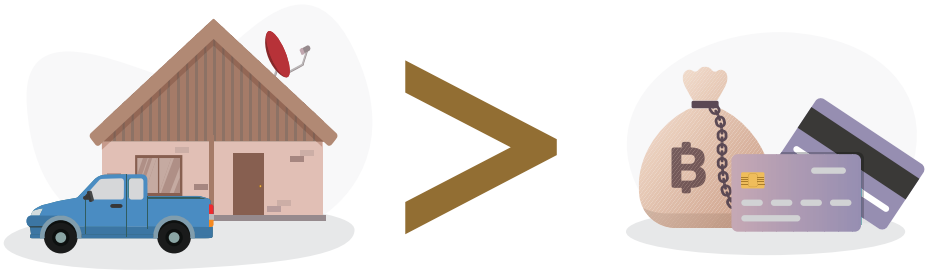
รายรับ		
รายรับจากการทำงาน : เงินเดือน		17,000
รายรับจากการขายผักสลัด		2,800
	รายรับรวม	**19,800**
รายจ่าย		
รายจ่ายจำเป็น :		
เงินออม		500
ส่งเงินให้แม่		2,000
ค่าผ่อนหนี้ ธกส.		1,500
ค่าเช่าห้อง		3,600
ค่าข้าวสาร ค่าอาหาร (90x31)		2,790
ค่าน้ำมันมอเตอร์ไซค์		200
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอินเตอร์เน็ต		850
ค่าผ่อนโทรศัพท์		1,200
ค่าของใช้ สบู่ แชมพู ฯลฯ		250
ค่าเมล็ดพันธุ์ผัก ค่าปุ๋ยอินทรีย์		880
รวม		**13,770**
รายจ่ายฟุ่มเฟือย :		
ค่าเสื้อผ้า เครื่องสำอาง		350
ค่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ไอติม		150
รวม		**500**
รายจ่ายอบายมุข		
ค่าหวย ค่าลอตเตอรี่		**500**
รายจ่ายรวม		**14,770**
(รายรับรวม - รายจ่ายรวม) เงินสดคงเหลือ		**5,030**

จากงบรายรับรายจ่ายของคุณขวัญใจ นอกจากจะชี้ให้เห็นเงินสดคงเหลือในแต่ละเดือนแล้ว ยังเห็นพฤติกรรมของคุณขวัญใจด้วยว่า มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยไปกับเสื้อผ้า เครื่องสำอาง และอาหารฟาสต์ฟู้ ดนอกจากนี้ยังมีรายจ่ายอบายมุข คือ ค่าหวย ค่าลอตเตอรี่ อีกด้วย หากคุณขวัญใจลดรายจ่ายฟุ่มเฟือยและรายจ่ายอบายมุขลงได้ คุณขวัญใจก็จะมีเงินสดคงเหลือเพิ่มขึ้นถึง 1,000 บาท (500 + 500) ในเดือนมีนาคม 2563

2.2.2 งบดุลชีวิต

งบการเงินที่สำคัญอีกงบหนึ่งที่จะบอกได้ว่า “ตอนนี้ ฐานะของเราเป็นอย่างไร เรามีความมั่งคั่ง มั่นคงทางการเงินเพียงใด” ก็คือ **งบดุลส่วนบุคคล** หรือ **งบดุลชีวิต** งบนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการวางแผนการเงินของเรา เพราะจะบอกว่า “เราอยู่ ณ ที่ใด” หรือ “ขณะนี้เรามีความมั่งคั่งในระดับใด” หากเราจะเดินทางไปยังความมั่งคั่งตามเป้าหมายที่ต้องการ เรายังขาดอะไรอีกเท่าใด เพราะ**ความมั่งคั่งสุทธิ = สินทรัพย์ – หนี้สิน** ความหมายก็คือ เรามีสินทรัพย์เพียงพอในการชำระหนี้สินหรือไม่

“สินทรัพย์มากกว่าหนี้สิน เรียกว่า รวย”



ในทางตรงข้าม ถ้าใครมีสินทรัพย์มากมาย ทั้งบ้านหลังใหญ่ รถยนต์คันโก้ เครื่องเพชรราคาแพง แต่ก็มีหนี้สินมหาศาล ทั้งหนี้จำนอง ผ่อนบ้าน ผ่อนรถ ผ่อนบัตร ผ่อนแบงก์ ถ้าขายสินทรัพย์ไปหมดแล้ว ยังไม่พอชำระหนี้สิน ถือว่ามี **“หนี้สินล้นพ้นตัว”** เพราะความมั่งคั่งติดลบ ความมั่นคงในชีวิตก็จะย่ำแย่ไปด้วย

ตัวเลขในงบดุลชีวิตสะท้อนความเป็นตัวตนของเราได้มากมาย ใครอยากมีชีวิตที่สมดุล ไม่ต้องปวดหัวกับภาระหนี้ ต้องไม่ก่อหนี้มากกว่าสินทรัพย์ ลองหลับตานึกถึงข้าวของที่บ้าน ที่ทำงาน หลายท่านอาจปวดหัวไม่น้อย แล้วจะจดจะบันทึกกันยังไงดีล่ะเนี่ย?

ใจเย็น ๆ นะ เพียงแบ่งสินทรัพย์ออกเป็นหมวดหมู่ ก็จดได้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากแล้ว เริ่มจาก

1. สินทรัพย์สภาพคล่อง หรือสินทรัพย์ที่เราต้องมีไว้เพื่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพื่อความปกติสุขในชีวิต ได้แก่ เงินสด เงินฝากธนาคารที่ระยะเวลาการฝากไม่ถึง 1 ปี

2. สินทรัพย์ส่วนตัว ได้แก่ บ้าน ที่ดิน รถยนต์ ที่เราใช้งานหรืออยู่อาศัย รวมทั้งเครื่องใช้ไม้สอยต่าง ๆ ทั้งเครื่องมือทางการเกษตร เฟอร์นิเจอร์ เครื่องประดับ ซึ่งตรงนี้ต้องไม่ลืมว่า เราจดเฉพาะสิ่งของที่คาดว่าจะขายได้เท่านั้น

3. สินทรัพย์ลงทุน คือสินทรัพย์ที่เรามีไว้โดยหวังผลตอบแทนที่เป็นตัวเงิน เช่น ที่ดินที่เราปล่อยเช่า หุ้นสหกรณ์ เงินฝากระยะยาว สลากออมสิน กองทุนรวม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือของสะสมที่มีมูลค่า

สินทรัพย์ถือเป็น “ทรัพยากรมีค่า” ที่เรามีไว้เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ สินทรัพย์จึงต้อง “วัดค่าเป็นตัวเงินได้” คือต้องมี “ราคาตลาด” หรือ “ราคาที่จะขายได้ในปัจจุบัน” ใครจะบันทึกทรัพย์สมบัติชิ้นไหน จึงต้อง**บันทึกตามราคาที่คาดว่าจะขายได้** ไม่ว่าจะเป็น บ้าน ที่ดิน รถมอเตอร์ไซค์ รถยนต์ รถกระบะ สร้อยคอทองคำ รถไถ เครื่องมือทางการเกษตร เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

ตัวอย่าง งบดุลชีวิตของคุณขวัญใจ
ณ วันที่ 31 มีนาคม 2563

สินทรัพย์		**หนี้สินและความมั่งคั่ง**	
สินทรัพย์สภาพคล่อง		**หนี้สินระยะสั้น**	
เงินสด	3,000	หนี้ผ่อนโทรศัพท์แม่	2,500
เงินฝากธนาคาร	9,850	หนี้ผ่อนโทรศัพท์	2,100
สินทรัพย์ส่วนตัว		**หนี้สินระยะยาว**	
คอมพิวเตอร์	8,000	หนี้ ธกส.	200,000
เครื่องประดับ	19,000		
รถมอเตอร์ไซค์	25,000	**หนี้สินรวม**	**204,600**
โทรศัพท์มือถือ	3,000		
ที่ดิน ที่บ้านแม่	360,000		
สินทรัพย์ลงทุน			
สลากออมสิน	40,000		
สินทรัพย์รวม	**467,850**		

สินทรัพย์ – หนี้สิน (467,850 – 204,600) = ความมั่งคั่ง 263,250

จากงบดุลชีวิตของคุณขวัญใจจะเห็นได้ว่า แม้ว่าคุณขวัญใจจะมีภาระหนี้สินทั้งในระยะสั้นและระยะยาว แต่เธอก็มีความมั่งคั่ง 263,250 บาท เพราะมูลค่าสินทรัพย์ทั้งหมด มากกว่าภาระหนี้สิน นอกจากนี้ เรายังสามารถตรวจสุขภาพทางการเงินของคุณขวัญใจจากงบดุลเพิ่มเติมได้จากอัตราส่วนทางการเงินง่าย ๆ

2.3 ตรวจสุขภาพทางการเงินด้วยตัวเอง

เราจะเห็นสถานการณ์และพฤติกรรมทางการเงินของตนเองได้จากการ "จด จด จด" และจัดทำเป็นงบรายรับรายจ่าย และงบดุลชีวิต หากใครต้องการตรวจสุขภาพทางการเงินของตัวเองให้ชัดเจนขึ้น สามารถทำได้โดยการทำอัตราส่วนทางการเงินง่าย ๆ ดังนี้

อัตราส่วนทางการเงิน	การคำนวน	เกณฑ์มาตรฐาน
อัตราการออม	เงินออมต่อเดือน / รายรับรวม	ออมมากกว่า 10% ของรายได้
อัตราส่วนแสดงการอยู่รอด	รายรับรวม / รายจ่ายรวม	มากกว่า 1 (รายรับมากกว่ารายจ่าย)
สภาพคล่องพื้นฐาน	สินทรัพย์สภาพคล่อง / รายจ่ายรวม	3 – 6 เดือน
หนี้สินรวมต่อสินทรัพย์รวม	หนี้สินรวม / สินทรัพย์รวม	หนี้สินน้อยกว่า 50% ของสินทรัพย์
ภาระผ่อนหนี้ต่อรายได้	ค่าผ่อนหนี้ในแต่ละเดือน / รายรับรวม	ค่าผ่อนหนี้น้อยกว่า 40% ของรายได้

โดยทั่วไป เพื่อให้มีสุขภาพทางการเงินที่ดี เราควรมีการออมเงินในอัตราที่เหมาะสม โดยพิจารณาจากสถานะทางการเงินและภาระทางการเงินของตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้แบ่งเงินที่หามาได้เป็น 4 ส่วน **ออม 1 ส่วน ใช้ 3 ส่วน** ทั้งนี้ ใครที่ยังมีภาระทางการเงินและไม่สามารถออมได้ถึง 1 ใน 4 หรือ 25% ของรายได้ อาจจะเริ่มต้นออมในอัตราที่ยังไม่มาก เช่น 5 – 10% ของรายได้ แล้วค่อย ๆ บริหารจัดการค่าใช้จ่ายจนสามารถออมเงินได้เพิ่มขึ้น

สำหรับการวัดความอยู่รอดได้ ใครที่มี**อัตราส่วนแสดงความอยู่รอดได้มากกว่า 1** ถือว่าผ่านเกณฑ์ คือ มีรายได้เพียงพอสำหรับการใช้จ่ายในแต่ละเดือน

สภาพคล่องพื้นฐานที่เหมาะสมจะอยู่ระหว่าง 3 – 6 เดือน เพราะการมีเงินสด เงินฝาก เพื่อสภาพคล่องพื้นฐานน้อยกว่า 3 เดือน ถือว่ามีความเสี่ยงหากมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น ในการมีเงินสดไม่พอสำหรับใช้จ่ายเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างปกติ

ในส่วนของหนี้สินรวมต่อสินทรัพย์รวม ยิ่งมีสัดส่วนหนี้สินน้อยเท่าไรก็ยิ่งดี **ถ้าหากจำเป็นต้องเป็นหนี้ ก็ไม่ควรมีสัดส่วนหนี้สินเกินกว่า 50% ของสินทรัพย์** เพราะจำนวนหนี้สินที่มากจะก่อภาระในการชำระหนี้ในแต่ละเดือนที่มากเช่นกัน ซึ่งเราควรพิจารณาความสามารถในการจ่ายหนี้ด้วย โดยอัตราการจ่ายชำระหนี้ไม่ควรมากจนทำให้เงินไม่พอใช้จ่ายในแต่ละเดือน โดยทั่วไป **ภาระผ่อนชำระหนี้ไม่ควรเกิน 40% ของรายได้ในแต่ละเดือน**

การตรวจสุขภาพทางการเงินจากงบรายรับรายจ่ายและงบดุล สามารถสรุปได้ดังนี้

งบรายรับรายจ่าย

เงินออม ควรเป็นรายจ่าย
รายการแรก

รายจ่ายผ่อนหนี้รวม
ไม่ควรเกิน 40% ของรายรับ

ลด ละ เลิก อบายมุข
และรายจ่ายฟุ่มเฟือย ทันที!

รายรับหลัก

รายรับอื่นๆ

รายจ่ายจำเป็น
เงินออม
เงินสำรอง

รายจ่ายฟุ่มเฟือย
รายจ่ายอบายมุข

รายรับ - รายจ่าย
= เงินสดคงเหลือ

ภาพสรุปงบรายรับรายจ่าย

งบดุลชีวิต

3 - 6 เท่า
ของรายจ่ายต่อเดือน

สินทรัพย์สภาพคล่อง
(เพื่อความปกติสุขทุกวัน)

สินทรัพย์ส่วนตัว
(เพื่อปัจจุบัน)

สินทรัพย์ลงทุน
(เพื่ออนาคต)

ความสะดวกสบาย
ที่อาจจะบั่นทอน
ความมั่นคงในอนาคต

หนี้สินระยะสั้น

หนี้สินระยะยาว

สินทรัพย์ - หนี้สิน = ความมั่งคั่ง

หนี้สินรวม
ไม่ควรเกิน 50%
ของสินทรัพย์รวม

ภาพสรุปงบดุลชีวิต

จากงบรายรับรายจ่ายและงบดุลของคุณขวัญใจ สามารถตรวจสุขภาพทางการเงินได้ดังนี้

ตัวอย่าง การตรวจสุขภาพทางการเงินของคุณขวัญใจ				
อัตราส่วนทางการเงิน	**เกณฑ์มาตรฐาน**	**ผลการตรวจสุขภาพของคุณขวัญใจ**		**ผ่าน (✓) ไม่ผ่าน (✗)**
อัตราการออม	มากกว่า 10% ของรายได้	500 / 19,800	= 2.5%	✗
อัตราส่วนแสดงการอยู่รอด	มากกว่า 1 เท่า	19,800 / 19,000	= 1.04	✓
สภาพคล่องพื้นฐาน	3 – 6 เดือน	12,850 / 19,000	= 0.67	✗
หนี้สินรวมต่อสินทรัพย์รวม	น้อยกว่า 50% ของสินทรัพย์	204,600 / 467,850	= 44%	✓
ภาระผ่อนหนี้ต่อรายได้	น้อยกว่า 40% ของรายได้	4,600 / 19,800	= 23.2%	✓

จากการตรวจสุขภาพทางการเงินของคุณขวัญใจจะเห็นว่า **คุณขวัญใจมีเงินออมและสภาพคล่องพื้นฐานน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ถ้าคุณขวัญใจลดรายจ่ายฟุ่มเฟือยและรายจ่ายอบายมุขลงได้ ก็จะมีเงินออมเพิ่มขึ้นและมีเงินสำรองสภาพคล่องมากขึ้น**

จ.จ.จ.

จด•เจอ•จัดการ = เจริญ

จดเลย! - บัญชีแก้มลิง

ออมเงิน 10% ก่อนใช้ ใส่แก้มลิงไว้

การเงิน...เรื่องกล้วยๆ

เรียนรู้เพิ่มเติม

1. คลิป “เงินทองต้องวางแผน”
https://www.set.or.th/set/education/knowledgedetail.do?contentId=7356&-type=clip

2. คลิป “0% สิบเดือน จัดเลยมั้ย?”
https://www.youtube.com/watch?v=4DZ5pEIdpkg

3. คลิป “ต้นเดือนเงินมา กลางเดือนเงินหมด จัดการอย่างไรดี?
https://www.youtube.com/watch?v=ULLmatbCjNk

4. คลิป “หาเงินเก่ง แต่ไม่มีเงินเก็บ ทำไงดี?”
https://www.youtube.com/watch?v=mNxnV2mdDXA

บทที่ 3 รู้อะไร ก็ไม่สู้ รู้จักพอ

“...คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา จะว่าเมืองไทยล้าสมัย ว่าเมืองไทยเชย ว่าเมืองไทยไม่มีสิ่งที่สมัยใหม่ แต่เราอยู่พอมีพอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทย พออยู่พอกินและขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทย มีความสงบและทำงานตั้งจิตอธิษฐานตั้งปณิธานพออยู่พอกิน มีความสงบและทำงานตั้งจิตอธิษฐานตั้งปณิธาน ในทางนี้ที่จะให้เมืองไทยอยู่แบบพออยู่พอกิน ไม่ใช่ว่าจะรุ่งเรืองอย่างยอด แต่ว่ามีความพออยู่พอกินมีความสงบ เปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ถ้าเรารักษาความพออยู่พอกินนี้ได้ เราก็จะยอดยิ่งยวดได้...”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิตาลัย
วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2517

แนวทางการจัดการเรียนรู้

- สำหรับหัวข้อ "เทคนิคง่ายๆ ในการจัดการเงิน" ครูผู้สอนสามารถเพิ่มเติมเทคนิคอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม รวมทั้งควรให้ผู้เรียนได้ร่วมแบ่งปัน เติมเต็มเทคนิคต่างๆ ได้อย่างเต็มที่
- การสอนในบทนี้ ควรเน้นการตั้งคำถามง่ายๆ ชวนคิดชวนคุย

3.1 แนวปฏิบัติ 10 ประการในการจัดการการเงิน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1. ทำงบดุลชีวิต (สินทรัพย์ – หนี้สิน = ความมั่งคั่ง) เพื่อให้รู้จักตัวเอง รู้สถานการณ์และเข้าใจสถานะทางการเงินที่แท้จริงของตัวเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความพอประมาณในการใช้ชีวิต

สินทรัพย์ – หนี้สิน = ความมั่งคั่ง

2. ทำงบรายรับรายจ่าย (รายรับ – รายจ่าย = เงินสดคงเหลือ) เพื่อให้เห็นพฤติกรรมทางการเงินของตัวเอง เพราะแทบทุกกิจกรรมในชีวิตเกี่ยวข้องกับเงิน การจดรายรับรายจ่ายจึงเป็นกระจกสะท้อนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดี และยังเป็นข้อมูลสำคัญอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางการเงินหรือการใช้จ่ายของตนเอง

รายรับ – รายจ่าย = เงินสดคงเหลือ

3. กำหนดเป้าหมายทางการเงินหรือเป้าหมายการปลดหนี้ที่ชัดเจน มีความเป็นไปได้ และมีกรอบเวลาที่จะทำให้สำเร็จ เพราะเป้าหมายที่ดีจะช่วยให้มีทิศทางที่จะมุ่งไปอย่างชัดเจน การมีเป้าหมายทางการเงินจึงเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้มีเหตุมีผลในการจัดการเงิน จนสามารถจัดการเงินได้อย่างมีให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4. เก็บออมเงิน<u>ก่อน</u>ใช้เงินเสมอ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงทางการเงินที่อาจจะเกิดขึ้นจากเหตุฉุกเฉิน การมีเงินออมและเงินสำรองฉุกเฉินจะช่วยลดความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

5. ใช้ชีวิตพออยู่พอกิน ใช้จ่ายตามอัตภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ข้าวของเครื่องใช้หรือสินทรัพย์ที่เกินความจำเป็นให้ขายเพื่อเพิ่มสภาพคล่องในกรณีที่จำเป็น เมื่อสินทรัพย์ที่เกินจำเป็นถูกขายหรือบริจาคไปบ่อยๆ ความอยากซื้อ อยากมี อยากได้ ก็จะค่อยๆ ลดลงได้

6. ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ เพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อสร้างคุณภาพและคุณค่าในงานที่รับผิดชอบ ซึ่งจะสร้างความสุขและความภาคภูมิใจในงานที่ทำ ซึ่งจะช่วยลดความต้องการในการซื้อหาความสุขจากการใช้จ่าย การบริโภคลงได้ รวมทั้ง จะทำให้หน้าที่การงานก้าวหน้าไปได้อย่างมั่นคง

7. ไม่เป็นหนี้โดยไม่จำเป็น พยายามเก็บสะสมเงินให้เพียงพอเมื่อต้องการซื้อสินทรัพย์ แต่หากมีความจำเป็นต้องเป็นหนี้ เช่น ซื้อบ้านเพื่ออยู่อาศัย ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ เลือกขนาดและราคาของบ้านอย่างเหมาะสม หาข้อมูลเปรียบเทียบให้รอบด้านก่อนตัดสินใจ ทั้งจำนวนสินเชื่อที่จะเกิดขึ้น ความสามารถในการจ่ายหนี้ ภาระหนี้สินที่จะผูกพัน และจำนวนดอกเบี้ยที่ต้องจ่าย

8. ลงมือจัดการหนี้สินอย่างจริงจัง เมื่อเป็นหนี้ไปแล้ว ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม และไม่ว่าหนี้สินนั้นจะสร้างปัญหาทางการเงินแล้วหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่มีหนี้ควรลงมือจัดระเบียบทางการเงิน หาวิธีจัดการลดและปลดหนี้อย่างจริงจัง เพื่อลดภาระดอกเบี้ย ลดภาระผูกพันทางการเงิน รวมทั้งเพื่อป้องกันความเสี่ยงทางการเงินที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น เกิดสภาพภูมิอากาศแปรปรวนทำให้ผลผลิตทางเกษตรลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางธุรกิจทำให้งานหรือรายได้หายไป เกิดอุบัติเหตุ เกิดเจ็บป่วยไม่สบาย เป็นต้น

9. หาความรู้ทางการเงิน และความรู้ในการพัฒนาอาชีพอย่างสม่ำเสมอ เพราะความรู้เป็นรากฐานและต้นทุนสำคัญที่จะสร้างความมั่นคงอย่างยั่งยืน การมีความขยันหมั่นหาความรู้จึงเป็นตัวช่วยเสริมหนุนรากฐานในการประกอบอาชีพให้มั่นคง และช่วยต่อยอดสู่การพัฒนาอาชีพอย่างยั่งยืน

10. ฝึกตนให้เป็นผู้มีวินัยทางการเงิน ทั้งวินัยในการหาเงิน การออมเงิน การใช้เงิน การลงทุน และการใช้หนี้ เพราะวินัยทางการเงินเป็นคุณธรรมรากฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างความสำเร็จในการจัดการทางการเงิน ผู้มีวินัยทางการเงินจะจัดการการเงินของตนเองได้อย่างเป็นระบบและมีระเบียบ เมื่อการเงินและการใช้ชีวิตเป็นระบบและมีระเบียบ โอกาสดีๆ ในชีวิตก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์

3.2 เทคนิคง่ายๆ ในการจัดการทางการเงิน

เทคนิคง่าย ๆ ในการออมเงิน

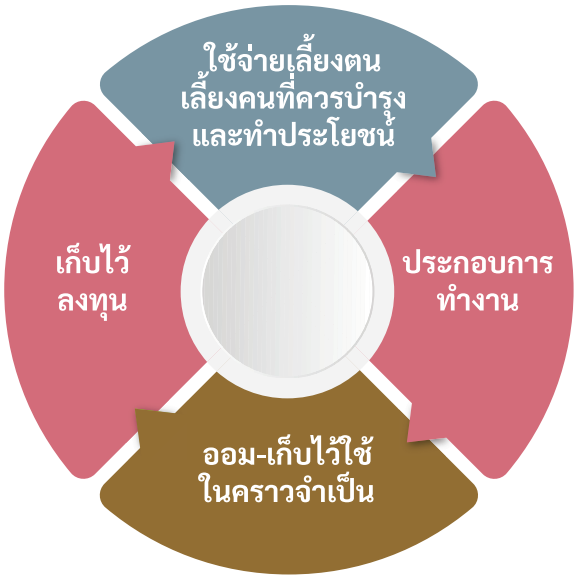
1. ออมเงินก่อนใช้เงินเสมอ
2. ตั้งเป้าหมายการออม **เพื่ออะไร เท่าไร เมื่อไร**
3. ตั้งเป้า ตั้งใจ มีวินัย

การออมเงินตามหลักโภควิภาค 4 หมายถึง เมื่อหาเงินมาได้ ให้แบ่งเงินนั้นออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 (25%) ให้เก็บออมไว้เพื่อใช้ในคราวจำเป็น

ส่วนที่ 2 และ 3 (50%) ให้ใช้เพื่อการงาน การประกอบอาชีพ

ส่วนที่ 4 (25%) ให้ใช้จ่ายเพื่อเลี้ยงดูตนเอง และดูแลคนที่ควรดูแล



โภควิภาค 4
ออม 1 ส่วน : ใช้ 3 ส่วน

การจัดสรรเงินตามหลักโภควิภาค 4

เทคนิคง่าย ๆ ในการใช้จ่าย

1. กินอยู่ตามอัตภาพ
2. ใช้จ่ายตามความจำเป็น
3. เน้นประโยชน์สูง ประหยัดสุด
4. ซ่อมเก่าก่อนซื้อใหม่
5. หาคาถาช่วยเรียกสติ
6. ฝึกฝืนใจตัวเองบ่อย ๆ

ตัวอย่าง คาถาลดการซื้อ ที่มา: www.1213.or.th

ถามตัวเองบ่อยๆ เงินหายไปไหน?

ตัวอย่าง การตามหาเงินที่หายไป ที่มา: www.1213.or.th

3 คำถาม สแกนกรรมในการใช้จ่าย

1. อะไรที่ไม่จำเป็น แต่ซื้อบ่อยๆ ?
2. ซื้อครั้งละกี่บาท ?
3. ซื้อบ่อยแค่ไหน ?

ใครอยากมีความมั่นคงทางการเงิน อยากมีเงินเก็บเงินออม อยากเป็นเศรษฐี ก็ต้องนำคาถา "หัวใจเศรษฐี" มาปฏิบัติอย่างจริงจัง

เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์ 6 ประการ

รายจ่ายอันตรายที่เป็นตัวบั่นทอนความมั่งคั่งร่ำรวยและความเจริญก้าวหน้าของเราก็คือ **อบายมุข 6** ซึ่งประกอบด้วย

1. การดื่มสุราของมึนเมา
2. การเที่ยวกลางคืนหรือเป็นนักเลงผู้หญิง
3. การดูการละเล่นเป็นประจำ
4. การเล่นหวย เล่นการพนัน
5. การคบคนชั่วเป็นมิตร
6. การเกียจคร้านการทำงาน

ดังนั้น ใครไม่อยากหมดเนื้อหมดตัว งานการไม่ก้าวหน้า ก็จะต้องหลีกให้ไกลจากผีร้าย อบายมุขทั้ง 6 ตัวนี้

ภาพอบายมุข 6 ประการ ที่เป็นรายจ่ายอันตราย

สุนทรภู่... สอนการเงิน

มีสลึงพึงบรรจบให้ครบบาท
มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง
ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิไรซื้อ
เมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าชราภาล
ด้วยชนกชนนีนั้นมีคุณ
อุ้มอุทรป้อนข้าวไปเท่าไร

อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์
อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน
ให้เป็นมื้อเป็นคราวทั้งคาวหวาน
จงเลี้ยงท่านอย่าให้อดรันทดใจ
ได้การุญเลี้ยงรักษามาจนใหญ่
หมายจะได้พึ่งพาธิดาดวง

คัดมาบางส่วนจากสุภาษิตสอนหญิง
ประพันธ์โดย สุนทรภู่

3.3 สิทธิขั้นพื้นฐานที่ควรรู้

ปัจจุบันประเทศไทยมีประกันสุขภาพภาครัฐ 5 ประเภท ได้แก่

1. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
2. ประกันสังคม
3. สวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ
4. สวัสดิการพนักงานส่วนท้องถิ่น
5. สวัสดิการหน่วยงานรัฐอื่น ๆ

1. สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือที่รู้จักกันในชื่อ **"สิทธิบัตรทอง"** หรือ **"สิทธิ 30 บาท"** โดยมีสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ทำหน้าที่ส่งเสริมให้คนไทยเข้าถึงบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจวินิจฉัยโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต รวมถึงบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกตามกฎหมายประกอบโรคศิลปะ ให้แก่**คนไทยที่มีเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก และไม่มีสิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานรัฐ**

2. สิทธิประกันสังคม โดยสำนักงานประกันสังคม (สปส.) กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ทำหน้าที่จัดการสวัสดิการและดูแลค่ารักษาพยาบาล ให้กับ**ผู้ประกันตนที่ส่งเงินสมทบกองทุนประกันสังคม**

3. สิทธิสวัสดิการรักษาพยาบาลของข้าราชการ โดยมีกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ทำหน้าที่ดูแลสิทธิการรักษาพยาบาลให้กับ**ข้าราชการและบุคคลในครอบครัว** (บิดา มารดา คู่สมรสและบุตรที่ถูกต้องตามกฎหมาย) เมื่อเจ็บป่วยสามารถเข้ารับบริการรักษาพยาบาลได้ที่โรงพยาบาลของรัฐ

4. สิทธิสวัสดิการรักษาพยาบาลของพนักงานส่วนท้องถิ่น โดยกระทรวงมหาดไทย ทำหน้าที่ดูแลสิทธิรักษาพยาบาลให้กับ**ข้าราชการท้องถิ่น ข้าราชการการเมือง พนักงาน ลูกจ้างประจำขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และบุคคลในครอบครัว** เมื่อเจ็บป่วยสามารถเข้ารับบริการรักษาพยาบาลได้ที่โรงพยาบาลของรัฐ

5. สิทธิของพนักงานหน่วยงานรัฐอื่น ๆ ที่คุ้มครองบริการรักษาพยาบาลให้กับพนักงานหน่วยงานรัฐต่าง ๆ เช่น รัฐวิสาหกิจ องค์การมหาชน หน่วยงานรัฐที่จัด ตั้งตามพระราชบัญญัติเฉพาะและอาจคุ้มครองถึงบุคคลในครอบครัวด้วย ขึ้นอยู่กับระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

3.3.1 สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติหรือสิทธิบัตรทองหรือสิทธิ 30 บาท

"สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ" "สิทธิบัตรทอง หรือ สิทธิ 30 บาท" เป็นสิทธิตามกฎหมายที่รัฐบาลจัดให้คนไทยทุกคนตั้งแต่แรกเกิดไปตลอดช่วงชีวิต ผู้มีสิทธิในหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้แก่

1. บุคคลที่มีสัญชาติไทย
2. มีเลขประจำตัวประชาชน 13 หลักของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
3. ไม่มีสิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานรัฐ กล่าวคือ ไม่มีสิทธิตามกฎหมายประกันสังคม ไม่มีสิทธิสวัสดิการรักษาพยาบาลของข้าราชการ พนักงานส่วนท้องถิ่น ไม่มีสิทธิสวัสดิการรักษา พยาบาลของหน่วยงานรัฐอื่น ๆ เช่น รัฐวิสาหกิจ องค์การมหาชน ข้าราชการการเมือง เป็นต้น

ตัวอย่าง ผู้ที่มีสิทธิบัตรทอง เช่น

- เด็กแรกเกิด ที่ไม่มีสิทธิสวัสดิการรักษาพยาบาลข้าราชการจากบิดามารดา
- บุตรข้าราชการที่บรรลุนิติภาวะ (อายุ 20 ปีขึ้นไปหรือสมรส) และไม่มีสิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานรัฐ
- บุตรข้าราชการคนที่ 4 ขึ้นไป และไม่มีสิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานรัฐ (สิทธิข้าราชการคุ้มครองบุตรเพียง 3 คน)
- ผู้ประกันตนที่ขาดการส่งเงินสมทบกองทุนประกันสังคม (หมดสิทธิประกันสังคม)
- ข้าราชการที่เกษียณอายุหรือออกจากราชการโดยมิได้รับบำนาญ
- ผู้ประกอบอาชีพอิสระและไม่มีสิทธิประกันสังคม

โดยผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติจะได้รับการคุ้มครองค่าใช้จ่ายในการบริการสาธารณสุข ดังนี้

- การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจ การวินิจฉัย การรักษาพยาบาล ตั้งแต่โรคทั่วไป เช่น ไข้หวัด จนถึงการรักษาโรคเรื้อรัง โรคเฉพาะทางที่มีค่าใช้จ่ายสูง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจ เอดส์ วัณโรค รวมถึง การฟื้นฟูสมรรถภาพตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- การคลอดบุตร ใช้สิทธิได้ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- บริการทันตกรรม ได้แก่ อุดฟัน ถอนฟัน ขูดหินปูน การให้ฟลูออไรด์เสริมในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคฟันผุ การรักษาโพรงประสาทฟันน้ำนม การเคลือบหลุมร่องฟัน ผ่าฟันคุด ใส่เพดานเทียมเด็กปากแหว่งเพดานโหว่ และการทำฟันปลอมฐานพลาสติก
- ค่ายาและเวชภัณฑ์ตามกรอบบัญชียาหลักแห่งชาติ และยาที่มีค่าใช้จ่ายสูงตามประกาศของคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- ค่าอาหารและค่าห้องสามัญระหว่างพักรักษาตัว ณ หน่วยบริการสุขภาพ
- การจัดการส่งต่อเพื่อการรักษาระหว่างหน่วยบริการ
- บริการแพทย์แผนไทย ตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ได้แก่ ยาสมุนไพรหรือยาแผนไทย การนวดเพื่อการรักษา การอบหรือประคบสมุนไพรเพื่อการรักษา การฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอด
- บริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการแพทย์ให้แก่คนพิการ ผู้สูงอายุและผู้ที่ จำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟู เช่น กายภาพบำบัด จิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด กิจกรรมบำบัด ฟื้นฟูการได้ยิน ฟื้นฟูการมองเห็น และรับอุปกรณ์เครื่องช่วยตามประเภทความพิการได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

สำหรับบริการที่ไม่อยู่ในความคุ้มครอง ได้แก่

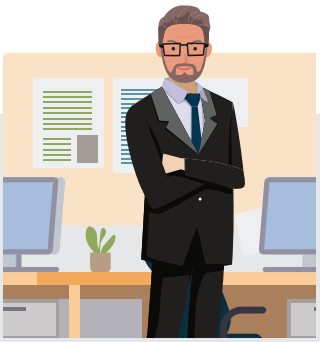
- การรักษาภาวะมีบุตรยาก / การผสมเทียม
- การแปลงเพศ / การกระทำใด ๆ เพื่อความสวยงามโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- การตรวจวินิจฉัยและรักษาใด ๆ ที่เกินความจำเป็นจากข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- การรักษาที่อยู่ระหว่างการค้นคว้าทดลองวิจัย
- การบาดเจ็บจากการประสบภัยจากรถซึ่งอยู่ในความคุ้มครองตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ เฉพาะส่วนที่บริษัทหรือกองทุนตามกฎหมายนั้นต้องเป็นผู้จ่าย
- การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาและสารเสพติดตามกฎหมายว่าด้วยสารเสพติด ยกเว้นบางกรณีตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- โรคเดียวกันที่ต้องใช้ระยะเวลารักษาตัวในโรงพยาบาลประเภทผู้ป่วยในเกินกว่า 180 วัน ยกเว้นกรณีมีความจำเป็นต้องรักษาต่อเนื่องจากภาวะแทรกซ้อนหรือตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- การปลูกถ่ายอวัยวะ ยกเว้นบางกรณีตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เช่น การปลูกถ่ายไตเพื่อรักษาโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย การปลูก ถ่ายตับในเด็ก (อายุไม่เกิน 18 ปี) ที่เป็นโรคท่อน้ำดีตีบตันแต่กำเนิด เป็นต้น

เบอร์โทรศัพท์สายด่วน สปสช. 1330 ที่มา: www.nhso.go.th

3.3.2 สิทธิประกันสังคม

"สิทธิประกันสังคม" โดยสำนักงานประกันสังคม (สปส.) กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ทำหน้าที่จัดการสวัสดิการให้กับผู้ประกันตนที่ส่งเงินสมทบกองทุนประกันสังคม โดย ณ สิ้นเดือนพฤษภาคม 2563 มีจำนวนสถานประกอบการ 486,589 แห่ง มีผู้ประกันตนตามมาตรา 33 จำนวน 11,391,965 คน ผู้ประกันตนตามมาตรา 39 จำนวน 1,709,181 คน และผู้ประกันตนตามมาตรา 40 จำนวน 3,362,613 คน เป็นสมาชิกกองทุนประกันสังคม สำนักงานประกันสังคม สรุปรายละเอียดผู้ประกันตน เงินสมทบ และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้ประกันตน ไว้ดังนี้

ผู้ประกันตน		
ภาคบังคับ (มาตรา 33)	**ภาคสมัครใจ (มาตรา 39)**	**ภาคสมัครใจ (มาตรา 40)**
พนักงานเอกชน	เคยเป็นพนักงานเอกชน แต่ลาออกแล้ว	อาชีพอิสระ แรงงานนอกระบบ พ่อค้า แม่ค้า รับจ้าง เกษตรกร
- ลูกจ้างในสถานประกอบการ - อายุ 15 – 60 ปีบริบูรณ์	- เคยเป็นผู้ประกันตน ม. 33 มามากกว่า 12 เดือน และลาออกมาแล้วไม่เกิน 6 เดือน - ต้องไม่เป็นผู้ทุพพลภาพ	- ผู้ที่ไม่ใช่ลูกจ้างตาม ม.33 หรือผู้ประกันตนตาม ม. 39 - อายุ 15 - 65 ปีบริบูรณ์
เงินสมทบ		
ลูกจ้างสมทบ 5% + นายจ้างสมทบ 5% + รัฐบาล 2.75% จากฐานค่าจ้าง 1,650 - 15,000 บาท	สมทบเอง 432 บาทต่อเดือน รัฐบาลสมทบให้ 120 บาทต่อเดือน	มี 3 ทางเลือก 1. จ่าย 70 บาทต่อเดือน 2. จ่าย 100 บาทต่อเดือน 3. จ่าย 300 บาทต่อเดือน
สิทธิประโยชน์		
1. เจ็บป่วย ประสบอันตราย 2. ทุพพลภาพ 3. เสียชีวิต 4. คลอดบุตร 5. สงเคราะห์บุตร 6. ชราภาพ 7. ว่างงาน	1. เจ็บป่วย ประสบอันตราย 2. ทุพพลภาพ 3. เสียชีวิต 4. คลอดบุตร 5. สงเคราะห์บุตร 6. ชราภาพ	**ทางเลือกที่ 1 ได้** 1. ค่าทำศพ 2. เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีทุพพลภาพ 3. เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีประสบอันตราย/เจ็บป่วย **ทางเลือกที่ 2 ได้** 1. ค่าทำศพ 2. เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีทุพพลภาพ 3. เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีประสบอันตราย/เจ็บป่วย 4. เงินบำเหน็จชราภาพ **ทางเลือกที่ 3 ได้** 1. ค่าทำศพ 2. เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีทุพพลภาพ 3. เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีประสบอันตราย/เจ็บป่วย 4. เงินบำเหน็จชราภาพ 5. เงินสงเคราะห์บุตร



ผู้ประกันตน มาตรา 33

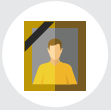
การส่งเงินสมทบ ต้องส่งเงินสมทบ
ร้อยละ 5 โดยคำนวณจากของค่าจ้าง
ต่ำสุด 1,650 บาท และสูงสุดไม่เกิน **15,000 บาท**

จะได้รับสิทธิประโยชน์ 7 กรณี

1. กรณีเจ็บป่วย ประสบอันตราย

2. กรณีคลอดบุตร

3. กรณีทุพพลภาพ



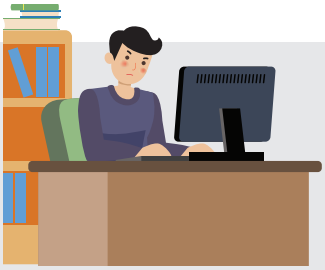
4. กรณีตาย

5. กรณีสงเคราะห์บุตร

6. กรณีชราภาพ

7.กรณีว่างงาน

ภาพสรุปข้อมูลสำหรับผู้ประกันตนตามมาตรา 33 ที่มา: www.sso.go.th



ผู้ประกันตนโดยสมัครใจ มาตรา 39

คุณสมบัติของผู้สมัคร

1 เคยเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33

- ส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน
- ออกจากงานไม่เกิน 6 เดือน

2 ต้องไม่เป็นผู้รับประโยชน์ทดแทน

- กรณีทุพพลภาพจากกองทุนประกันสังคม

3 หลักฐานการสมัคร

- แบบคำขอเป็นผู้ประกันตน ตามมาตรา 39 (สปส 1-20)
- บัตรประจำตัวประชาชน

4 เงินสมทบที่ต้องนำส่ง

- เดือนละ 432 บาท

5 วิธีการจ่ายเงินสมทบ

- หักจากบัญชีเงินฝากธนาคาร
- จ่ายด้วยเงินสดที่ธนาคาร
- จ่ายผ่านระบบ Pay at Post ณ ที่ทำการไปรษณีย์
- จ่ายผ่านเคาน์เตอร์เซอร์วิส
- จ่ายผ่านเคาน์เตอร์เซ็นเพย์ (เครือเซ็นทรัล)

6 เหตุที่ทำให้ผู้ประกันตน

ตามมาตรา 39 สิ้นสภาพ

- ตาย
- กลับเข้าเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33
- ลาออก
- ขาดส่งเงินสมทบ 3 เดือนติดต่อกัน
- ภายใน 12 เดือน ส่งเงินสมทบไม่ครบ 9 เดือน

ภาพสรุปข้อมูลสำหรับผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ที่มา: www.sso.go.th

3 ทางเลือก สำหรับผู้ประกันตน ตามมาตรา 40

	70 บาท/เดือน ได้รับสิทธิประโยชน์ 3 กรณี	100 บาท/เดือน ได้รับสิทธิประโยชน์ 4 กรณี	300 บาท/เดือน ได้รับสิทธิประโยชน์ 5 กรณี
ค่าทำศพ	20,000 บาท	20,000 บาท	40,000 บาท
ทุพพลภาพ	รับเงินทดแทนการขาดรายได้ 500-1,000 บาท /เดือน (ตลอดชีวิต)	รับเงินทดแทนการขาดรายได้ 500-1,000 บาท /เดือน (ตลอดชีวิต)	รับเงินทดแทนการขาดรายได้ 500-1,000 บาท /เดือน (ตลอดชีวิต)
ประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย เงินทดแทนการขาดรายได้	สูงสุด 300 บาท/วัน (ไม่เกิน 30 วัน/ปี)	สูงสุด 300 บาท/วัน (ไม่เกิน 30 วัน/ปี)	สูงสุด 300 บาท/วัน (ไม่เกิน 30 วัน/ปี)
บำเหน็จชราภาพ	×	50 บาท/เดือน (ออมเพิ่มได้ 1,000 บาท/เดือน)	150 บาท/เดือน (ออมเพิ่มได้ 1,000 บาท/เดือน)
เงินสงเคราะห์บุตร	×	×	200 บาท/คน/เดือน (คราวละไม่เกิน 2 คน)

ภาพสรุปข้อมูลสำหรับผู้ประกันตนตามมาตรา 40 ที่มา: www.sso.go.th

เรียนรู้เพิ่มเติม

1. คลิป “Money CaféEP039: หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง”
https://www.youtube.com/watch?v=c61L3QTpEjo&t=249s

2. คลิป นารีสนทนา “รวยอย่างยั่งยืน ด้วยหลักเศรษฐีพอเพียง”
https://www.youtube.com/watch?v=ODfyfS9EHgI

3. คู่มือประชาชน “หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ 10 เรื่องควรรู้”
http://ebook.dreamnolimit.com/nhso/004/

4. สำนักงานประกันสังคม
https://www.sso.go.th/

บทที่ 4 เป็นหนี้อย่างมีสติ

แนวทางการจัดการเรียนรู้

- ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจเนื้อหาในบทนี้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อนสอน
- จุดมุ่งหมายสำคัญของบทนี้ คือ การกระตุ้นให้ผู้เรียน คิด คิด คิด ก่อนเป็นหนี้ ไม่ก่อหนี้เกินตัว รวมทั้ง มีกำลังใจในการจัดการหนี้
- หากผู้เรียนมีปัญหาเรื่องหนี้สิน ครูผู้สอนสามารถแนะนำให้ โทร. สายด่วนแก้หนี้ 1213
- จุดย้ำสำคัญ คือ “เป็นหนี้ได้ เลือกเป็นหนี้ดีและต้องเป็นหนี้แต่พอดี”

หลาย ๆ ครั้งเราซื้อของโดยต้องยอมเป็นหนี้เพราะต้องการความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต หรือไม่อยากตกกระแสความนิยม ไม่ว่าจะเป็นบ้าน รถยนต์ รถมอเตอร์ไซค์ โทรศัพท์มือถือ ทีวี ตู้เย็น คอมพิวเตอร์ เครื่องซักผ้า ฯลฯ ซึ่งความสุขจากการครอบครองสิ่งของเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นทันที แต่ความสุข ความภูมิใจ ความเห่อแบบนี้มักจะอยู่กับเราได้ไม่นาน ข้าวของเครื่องใช้บางชิ้นเราก็เบื่ออย่างรวดเร็ว และอยากได้ของชิ้นใหม่อีก ทั้งที่ของหลายชิ้นซื้อมาแล้วอาจไม่เคยใช้เลย ด้วยซ้ำ... เราก็อยากได้ของใหม่อยู่เรื่อยไป

ความทุกข์จากการซื้อของคงไม่เป็นปัญหามากนัก **ถ้าเราซื้อเป็นเงินสด และยังมีเงินออม เงินสำรองฉุกเฉินอย่างเพียงพอ** แต่ถ้าเราต้องกู้เงินมาซื้อ แล้วการผ่อนชำระมีผลกระทบต่อการใช้จ่ายทำให้ชักหน้าไม่ถึงหลัง ดอกเบี้ยพอกพูนจนต้องกู้เงินเจ้าหนี้ใหม่มาจ่ายเจ้าหนี้เก่า **ผ่อนหนี้หมุนเวียนไม่จบสิ้น** หรือถ้ามีเหตุฉุกเฉินจำเป็นต้องใช้เงิน แต่เงินสดไม่พอ จำเป็นต้องกู้ก็ไม่มีเครดิตเหลือให้กู้เพิ่ม

การเป็นหนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้ารอบตัวกระตุ้นให้ตัดสินใจ โดยไม่ทันคิดให้รอบคอบ ความต้องการความสะดวกสบายในปัจจุบัน อาจทำให้หลายคนนำเงินในอนาคตมาใช้ล่วงหน้า ทั้งนี้ เพื่อให้การก่อหนี้ไม่เป็นปัญหาทางการเงินในอนาคต เราควรตรวจสอบความเหมาะสมก่อนที่จะเป็นหนี้ ดังนี้

ก	ข	ตรวจสอบความพร้อมในการเป็นหนี้
จำเป็น	ต้องการ	เรากำลังจะเป็นหนี้เพราะความจำเป็นหรือความต้องการ
ใช่	ไม่แน่ใจ	เราจะมีเงินผ่อนชำระหนี้ไปได้ตลอดทุกงวด ใช่หรือไม่
ไม่มี	ไม่แน่ใจ	ยอดผ่อนหนี้แต่ละงวด จะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเราหรือไม่
คุ้ม	ไม่แน่ใจ	ดอกเบี้ยทั้งหมดที่ต้องจ่าย คุ้มค่ากับการเป็นหนี้หรือไม่
ใช่	ไม่	ถ้าไม่ซื้อวันนี้... เดือนหน้าหรือปีหน้าเราจะเดือดร้อน ใช่หรือไม่
ไม่มี	ไม่แน่ใจ	มีทางเลือกที่ดีกว่านี้ จากเจ้าหนี้รายอื่นหรือหนี้ประเภทอื่นหรือไม่
ไม่	ไม่แน่ใจ	มีทางเลือกอื่นๆ นอกจากการเป็นหนี้หรือไม่

ที่มา : ดัดแปลงจากหนังสือ “ไดอารี่การเงิน 365 วันแสนสุข”

ถ้าคำตอบของใครเป็น**ข้อ ก ทั้งหมด** แสดงว่าการก่อหนี้มีเหตุมีผลเพียงพอ และไม่น่าจะมีปัญหาทางการเงินในอนาคต

4.1 หนี้ดีและหนี้พึงระวัง

ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.) โดยธนาคารแห่งประเทศไทย แบ่งหนี้ตามประโยชน์ที่ได้จากการเป็นหนี้ออกเป็น 2 ประเภท คือ หนี้ดี และหนี้พึงระวัง ดังนี้

1. **หนี้ดี** คือ หนี้ที่จะช่วยสร้างรายได้ สร้างอนาคต สร้างอาชีพ หรือสร้างความมั่นคงในระยะยาว เช่น หนี้เพื่อการศึกษา หนี้ซื้อบ้านที่อยู่อาศัย หนี้ซื้ออุปกรณ์ประกอบอาชีพ เป็นต้น
2. **หนี้พึงระวัง** คือ หนี้ที่ให้ความสุขสบายในวันนี้ แต่มักไม่ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต ไม่ช่วยสร้างรายได้ เช่น หนี้เพื่อการอุปโภคบริโภคที่เกินจำเป็น หนี้เพื่อการใช้จ่ายที่เกินฐานะ เป็นต้น

รู้จัก “หนี้” ดีหรือยัง

“การไม่เป็นหนี้เป็นลาภอันประเสริฐ” วลีเด็ดที่แทบไม่มีใครกล้าปฏิเสธ แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง การประคองตัวไม่ให้เป็น“หนี้”เป็นเรื่องที่แสนลำบากยากเย็น แต่ “หนี้” ก็ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายหรือมีแต่แง่มุมในด้านลบ หากแต่แง่บวกของ “หนี้” ก็มีเช่นกัน

หนี้ที่พึงระวัง

หนี้ที่เกิดจากการกู้เงินเพื่อการบริโภคหรือเพื่อสร้างความสุขสบายอย่างขาดความมีเหตุมีผล เช่น เปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อย ๆ ตามแฟชั่นทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็น ทำให้เกิดภาระทางการเงินเกินสมควร และก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อความมั่นคงทางการเงิน

หนี้ดี (ก่อให้เกิดรายได้)

หนี้สร้างอนาคต
เช่น กู้เงินเพื่อการศึกษาเป็นหนี้ที่เพิ่มโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน และช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้นในอนาคต

หนี้เพื่อความมั่นคงระยะยาว
เช่น กู้เงินเพื่อซื้อที่อยู่อาศัย เพราะไม่ต้องเสียค่าเช่า เมื่อผ่อนหมดก็จะกลายเป็นทรัพย์สินของเราที่สามารถขายต่อหรือให้เช่า เพื่อสร้างรายได้

หนี้เพื่อการประกอบอาชีพ
เช่น กู้เงินซื้อรถหรือเครื่องจักร เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้

รู้จัก “หนี้ “ ดีหรือยัง ที่มา: www.1213.or.th

อย่างไรก็ดี ถึงจะเป็น**หนี้ที่ดี** ก็ควรเป็นหนี้ตามความจำเป็น **ไม่เป็นหนี้ที่มากเกินพอดี** กล่าวคือ

- ✓ **ไม่ควรเป็นหนี้เกิน 50% ของสินทรัพย์ และ**
- ✓ **ภาระผ่อนหนี้ในแต่ละเดือนไม่ควรเกิน 40% ของรายได้**

ส่วน**หนี้พึงระวัง** จะต้องคิด ต้องทบทวนอย่างรอบคอบเสมอ ไม่จำเป็นไม่ควรก่อหนี้ รับภาระผ่อนไม่ไหวไม่ควรเป็นหนี้ รวมทั้งควรหาวิธีจัดการหนี้สินที่มี ให้หมดอย่างรวดเร็ว

4.2 รู้จักดอกเบี้ยเงินกู้

อัตราดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายเมื่อเป็นหนี้ ส่งผลโดยตรงต่อจำนวนเงินในการจับจ่ายใช้สอยในอนาคต การเปรียบเทียบอัตราดอกเบี้ยจากผู้ให้กู้หลาย ๆ แห่ง เพื่อเลือกอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำที่สุดย่อมจะส่งผลให้เรามีเงินเหลือสำหรับการใช้จ่ายได้มากขึ้น

นอกจากนี้ ในการพิจารณาอัตราดอกเบี้ย เพื่อหาอัตราดอกเบี้ยต่ำที่สุดแล้ว ควรต้องคำนึงถึงข้อกำหนดการคิดดอกเบี้ย หรือประเภทของอัตราดอกเบี้ยด้วย เช่น อัตราดอกเบี้ยคงที่ อัตราดอกเบี้ยลอยตัว หรืออัตราดอกเบี้ยแบบผสม เป็นต้น และที่สำคัญ ควรพิจารณาวิธีการคิดดอกเบี้ยด้วย ซึ่งโดยทั่วไป การคิดดอกเบี้ยเงินกู้มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1. การคิดดอกเบี้ยแบบเงินต้นคงที่ ซึ่งเจ้าหนี้จะคิดดอกเบี้ยจากเงินกู้จำนวนเริ่มต้นหรือเงินต้น แล้วนำดอกเบี้ยไปรวมกับเงินต้น จากนั้นจึงคำนวณเป็นเงินผ่อนต่องวด ซึ่งจำนวนเงินที่ต้องผ่อนในแต่ละงวดจะมีเงินต้นและดอกเบี้ยจำนวนคงที่ตลอดระยะเวลาการผ่อนหนี้

2. การคิดดอกเบี้ยแบบลดเงินต้นลดดอกเบี้ย ที่นิยมเรียกว่า การคิดดอกเบี้ยแบบลดต้นลดดอก วิธีนี้ เจ้าหนี้จะคิดดอกเบี้ยจากยอดหนี้คงค้างในแต่ละงวด ดังนั้น จากจำนวนยอดหนี้ที่ลดลงตามการผ่อนชำระ ดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายก็จะลดลงด้วย

ลองพิจารณาเพื่อเปรียบเทียบการคิดดอกเบี้ยทั้ง 2 วิธี จากตัวอย่างต่อไปนี้

คุณจำปีและคุณจำปา ซื้อชุดทีวี เครื่องเสียงและคาราโอเกะชุดใหม่พร้อมกัน รุ่นเดียวกัน ราคา 80,000 บาท คุณจำปีซื้อแบบเงินผ่อนโดยใช้สินเชื่อที่ให้บริการ ณ จุดขาย ส่วนคุณจำปาไปทำเรื่องขอกู้เงินจากธนาคารแล้วนำเงินสดมาซื้อ ข้อมูลการชำระหนี้ของทั้งสองคน เป็นดังนี้

	คุณจำปี	**คุณจำปา**	**หน่วย**
เงินต้น	80,000	80,000	บาท
อัตราดอกเบี้ย	12%	12%	ต่อปี
ระยะเวลาผ่อนชำระ	24	24	เดือน
วิธีคิดดอกเบี้ย	**เงินต้นคงที่**	**ลดต้นลดดอก**	
เงินผ่อนต่อเดือน	4,133	3,766	บาทต่อเดือน
ดอกเบี้ยรวม	19,200	10,381	บาท

เพราะต้องการความสะดวก คุณจำปีจึงใช้บริการเงินผ่อนของร้านผู้ขาย ซึ่งคิด**ดอกเบี้ยแบบเงินต้นคงที่** คือ คิดดอกเบี้ยจากเงินต้นทั้งก้อน 80,000 บาท ส่วนคุณจำปายอมเสียเวลาไปหาเงินกู้**ดอกเบี้ยแบบลดต้นลดดอก** ทำให้มีภาระผ่อนหนี้น้อยกว่าและจ่ายดอกเบี้ยน้อยกว่าคุณจำปีเกือบเท่าตัว

นอกจากอัตราดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายแล้ว ผู้กู้ยังต้องจ่ายค่าธรรมเนียมที่เกิดขึ้น เช่น ค่าธรรมเนียมการจัดการสินเชื่อ ซึ่งจะคิดเป็นร้อยละของจำนวนเงินกู้ ค่าธรรมเนียมในการใช้วงเงิน ค่าธรรมเนียมรายปี ค่าปรับหากผิดนัดชำระ เป็นต้น ซึ่งค่าใช้จ่ายทางการเงินที่เกิดขึ้นเหล่านี้ จะต้องนำมาพิจารณารวมเป็นต้นทุนทางการเงินด้วย สถาบันการเงินหลายแห่งที่ให้สินเชื่อส่วนบุคคล จะจูงใจผู้ขอสินเชื่อด้วยอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำมาก แต่เมื่อรวมค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ที่จะต้องจ่ายแล้ว อาจพบว่าต้นทุนทางการเงินที่เกิดขึ้น ไม่ได้ต่ำกว่าสถาบันการเงินอื่น ๆ เลย

ตัวอย่าง การคิดดอกเบี้ยบัตรกดเงินสด
ที่ควรรู้ก่อนกดเงินสดมาใช้

รู้ไว้ก่อนใช้ บัตรกดเงินสด

1 กดเงินสด เจอดอกเบี้ยทุกวัน ตั้งแต่วันที่กดเงิน และอาจมีค่าธรรมเนียมการถอน

กดเงิน 100 บาท
เมื่อครบกำหนดชำระ
ต้องจ่าย...

เงินต้น

+

ดอกเบี้ยสูงสุด 28%

+

ค่าธรรมเนียม เบิกถอนเงิน (ถ้ามี)

2 หากจ่ายไม่ครบ/จ่ายช้า อาจเจอดอกเบี้ยผิดนัด สูงสุดถึง 28%*จนกว่าจะจ่ายหมด และมีค่าทวงถามหนี้

• จ่ายครบ แต่ช้า

• จ่ายตรงเวลา เฉพาะขั้นต่ำ

รู้ไว้! ก่อนใช้บัตรกดเงินสด ที่มา : www.1213.or.th

4.3 แนวทางการจัดการหนี้สิน

เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน ก่อนเป็นหนี้ทุกครั้งเราควรตรวจสอบความพร้อมในการเป็นหนี้อย่างรอบคอบก่อนเสมอ และควรต้องแน่ใจจริง ๆ ว่าจะไม่เป็นหนี้ที่กลายเป็นต้นเหตุของปัญหาทางการเงิน และปัญหาชีวิตในอนาคต โดย**การคิดเพื่อการเป็นหนี้อย่างมีสติ** มีดังนี้

1. เป็นหนี้ตามความจำเป็นเท่านั้น โดยจะต้องพิจารณาโดยรอบคอบ ถึงความจำเป็นในการก่อหนี้ ว่าหนี้ที่ก่อขึ้นจะเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นหนี้เพราะความต้องการตามกระแสสังคม หรือเพราะความกลัวที่จะไม่มีเหมือนคนอื่น

2. ทำความเข้าใจทุกรายละเอียดก่อนเป็นหนี้ ทั้งดอกเบี้ยที่จะต้องจ่าย วิธีการคิดดอกเบี้ย จำนวนเงินและจำนวนงวดที่จะต้องผ่อน ที่สำคัญจะต้องอ่านและทำความเข้าใจสัญญาเงินกู้ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดก่อนเซ็นสัญญา รวมทั้ง สอบถามข้อสงสัย เงื่อนไขในสัญญาให้ชัดเจนก่อนเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

3. มีวินัยในการชำระหนี้ เมื่อเป็นหนี้แล้ว ต้องไม่ผิดนัดชำระหนี้ โดยต้องชำระหนี้ตามเงื่อนไขที่กำหนดตามสัญญาอย่างเคร่งครัด และถ้าหากเป็นหนี้บัตรเครดิต ไม่ควรจ่ายหนี้ขั้นต่ำ เพราะการจ่ายหนี้ขั้นต่ำจะทำให้ต้องเป็นหนี้บัตรเครดิตนั้นในระยะยาวและต้องจ่ายดอกเบี้ยจำนวนมาก

4. มีวินัยในการหารายได้ การเป็นหนี้ทำให้เงินสำหรับการใช้จ่ายในอนาคตลดลงจากการผ่อนหนี้ ผู้มีหนี้จึงต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบสัมมาอาชีพ เพื่อหารายได้มาชำระหนี้และเพื่อให้การใช้จ่ายในชีวิตประจำวันดำเนินไปได้อย่างปกติ ซึ่งหลายคนอาจจะต้องทำงานพิเศษเพิ่มขึ้น หรือทำงานล่วงเวลามากขึ้น เพื่อเร่งลดภาระหนี้สิน

5. ไม่ควรเป็นหนี้นอกระบบอย่างเด็ดขาด เพราะหนี้นอกระบบเป็นหนี้ที่ก่อขึ้นได้ง่าย และต้องจ่ายดอกเบี้ยจำนวนมาก จึงเป็นหนี้ที่จะชำระให้หมดได้ยาก นอกจากนี้ หนี้นอกระบบส่วนใหญ่ เป็นการทำธุรกรรมทางการเงินที่ไม่ถูกกฎหมาย บุคคลที่เป็นหนี้นอกระบบ จึงมีความเสี่ยงหลายด้าน ดังที่ปรากฏเป็นข่าวมากมาย

6. ไม่ควรเป็นหนี้หลายแห่งในเวลาเดียวกัน เนื่องจากการเป็นหนี้หลาย ๆ แห่ง หรือเป็นหนี้หลายประเภทในเวลาเดียวกันจะสร้างความสับสนในการจัดการหนี้ ถ้าไม่มีการวางแผนการเงินที่ดีเพียงพอ คนที่เป็นหนี้หลายแห่งมักจะไม่ทราบจำนวนหนี้ที่แน่นอนของตนเอง รวมทั้งไม่ทราบจำนวนดอกเบี้ยที่จ่ายในแต่ละงวด ทั้งยังเป็นการบั่นทอนจิตใจทำให้รู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังจะทำงานเนื่องจากรายได้จากการทำงานจะต้องนำไปจ่ายเจ้าหนี้หลายราย

7. ตรวจสอบและทบทวนหนี้อย่างสม่ำเสมอ ผู้มีหนี้ต้องหมั่นตรวจสอบว่าจะมีหนทางเพื่อลดดอกเบี้ยได้อย่างไรบ้าง เช่น การเป็นลูกหนี้ที่ดี มีการผ่อนชำระครบถ้วนและตรงตามกำหนดทุกงวด อาจจะขอลดอัตราดอกเบี้ยกับเจ้าหนี้ได้ หรือหากเป็นหนี้บัตรเครดิต ควรหาข้อมูลการโอนยอดหนี้ไปยังสถาบันการเงินอื่นที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำกว่าหรือวางแผนการหาสินเชื่อประเภทอื่นมาล้างหนี้บัตรเครดิต อย่างไรก็ดี การโอนหนี้ลักษณะนี้ จะต้องหาข้อมูลอย่างรอบคอบจนมั่นใจว่า การโอนหนี้นั้นจะช่วยลดภาระทางการเงินได้จริง ไม่ใช่การก่อหนี้เพิ่ม หรือทำให้ภาระการผ่อนหนี้เพิ่มขึ้น รวมทั้งพยายามหาทางปรับลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยลงเพื่อนำเงินที่ประหยัดได้ไปจ่ายหนี้เพิ่ม

8. หมั่นย้ำตนเองเสมอว่า การไม่มีหนี้เป็นลาภอันประเสริฐ

การติดตามทวงหนี้

พระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558 มีอำนาจคุ้มครอง **“หนี้ในระบบ”** และ **“หนี้นอกระบบ”**

วิธีการทวงหนี้แบบถูกกฎหมาย

ช่วงเวลาติดต่อ

จ - ศ	8.00 - 20.00 น.
ส - อา	8.00 - 18.00 น.

- แจ้งชื่อผู้ทวงถาม ชื่อเจ้าหนี้ และจำนวนหนี้ที่ต้องชำระ
- ติดต่อตามสถานที่ที่ลูกหนี้แจ้งเอาไว้
- หากลูกหนี้ชำระหนี้ ต้องออกหลักฐานการชำระหนี้ให้ด้วย
- ทวงหนี้ได้วันละ 1 ครั้ง

ได้รับผลกระทบจากการทวงถามหนี้ ร้องเรียนได้ที่

- ที่ว่าการอำเภอ
- สถานีตำรวจ
- ที่ทำการปกครองจังหวัด
- สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
- กรมการปกครอง
- กองบัญชาการตำรวจนครบาล

วิธีการทวงหนี้แบบผิดกฎหมาย

- ทวงในลักษณะที่เป็นเท็จ หรือทำให้เชื่อว่าเป็นหน่วยงานของรัฐหรือศาล
- ทวงถามกับบุคคลอื่นที่ไม่ได้ระบุไว้
- ข่มขู่ ดูหมิ่น หรือใช้ความรุนแรง
- เจ้าหน้าที่รัฐประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ หรือสนับสนุนการทวงถามหนี้ที่ไม่ใช่หนี้ของตน
- เรียกค่าธรรมเนียมเกินอัตราที่คณะกรรมการกำกับการทวงหนี้กำหนด
- เสนอหรือจูงใจให้ลูกหนี้ออกเช็ค ทั้งที่รู้ว่าลูกหนี้ชำระไม่ได้
- ส่งโทรสาร ไปรษณียบัตร ใช้ข้อความหรือสัญลักษณ์บนซองจดหมายที่สื่อให้เข้าใจว่าเป็นการทวงหนี้ชัดเจน

บังคับใช้ 21 พ.ย.2562

การติดตามทวงถามหนี้ ที่มา : www.1213.or.th

สำหรับการจัดระเบียบทางการเงินเพื่อจัดการกับหนี้สินอย่างจริงจัง สามารถทำได้ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลหนี้ทั้งหมด โดยรวบรวมเอกสาร สัญญาที่เกี่ยวข้องทั้งหมด เช่น สัญญาการเช่าซื้อ สัญญาการผ่อนชำระ ใบแจ้งหนี้ รายการบันทึกการใช้จ่ายบัตรเครดิต เป็นต้น

2. สร้างตารางสะสางหนี้ โดยสรุปข้อมูลหนี้ทำเป็นตารางสะสางหนี้เพื่อแสดงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เจ้าหนี้ ยอดหนี้คงค้าง จำนวนเงินผ่อนชำระ อัตราดอกเบี้ย กำหนดชำระหนี้ โดยให้จัดลำดับความสำคัญตามความเร่งด่วนในการชำระหนี้ ถ้าหากไม่มีความแตกต่างในด้านความเร่งด่วนของการชำระหนี้ การจัดลำดับหนี้สามารถทำได้ 2 แบบ คือ **เรียงตามอัตราดอกเบี้ย** เริ่มจากอัตราดอกเบี้ยสูงสุดเรียงไปจนต่ำที่สุดหรือ **เรียงตามยอดหนี้คงค้าง** เริ่มจากยอดหนี้คงค้างที่เหลือน้อยที่สุดไปจนยอดหนี้คงค้างมากที่สุด การเรียงลำดับแบบนี้จะช่วยให้ปลดหนี้ก้อนแรกได้เร็วซึ่งจะช่วยเพิ่มกำลังใจในการจัดการหนี้ได้

ตัวอย่าง ตารางสะสางหนี้ของคุณมะลิ ซึ่งเรียงลำดับหนี้จากอัตราดอกเบี้ยสูงสุดไปจนต่ำสุด

ลำดับ	เจ้าหนี้	ยอดหนี้คงค้าง (บาท)	ยอดผ่อน (บาท/เดือน)	อัตราดอกเบี้ย (ร้อยละต่อปี)	กำหนดชำระ
1.	ธนาคารเกษตรกร	115,000	5,400	12.5	ทุกวันที่ 5
2.	ธนาคารกรุงเก่า	46,000	3,600	11.25	ทุกวันที่ 6
3.	ธนาคารชาวไทย	70,000	3,400	8.5	ทุกวันที่ 1
4.	ธนาคารกรุงธน	1,800,000	13,700	6.75	ทุกวันที่ 15
	รวม	**2,031,000**	**26,100**		

ทั้งนี้ การทำตารางสะสางหนี้จะทำให้เกิดความตระหนักในการเป็นหนี้ และเข้าใจสภาพหนี้ที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญอย่างยิ่งในการจัดการหนี้

3. จ่ายชำระหนี้ตามลำดับ เมื่อจัดทำตารางสะสางหนี้แล้ว ให้ใช้ตารางเป็นเครื่องมือในการจ่ายชำระหนี้ โดยการ**จ่ายหนี้ขั้นต่ำอย่างเคร่งครัด** และพยายาม**จ่ายหนี้ลำดับแรกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้**เพื่อเร่งปิดบัญชีหนี้ลำดับที่หนึ่งให้ได้เป็นก้อนแรก เมื่อปลดหนี้ก้อนแรกได้แล้ว ให้นำเงินที่เคยชำระหนี้ลำดับแรกไป **“เพิ่มการชำระหนี้ในลำดับถัดไป”** ให้ทำแบบนี้ไปจนกว่าจะปลดหนี้ได้ทั้งหมด ซึ่งการปลดหนี้แบบนี้จะช่วยให้ผู้มีหนี้ทยอยลดหนี้ลงได้เรื่อย ๆ และจะสามารถปลดหนี้ได้ในที่สุด

สำหรับผู้ที่มีเงินไม่เพียงพอสำหรับชำระหนี้ขั้นต่ำในแต่ละเดือน จะต้องเริ่มรัดเข็มขัด หาหนทางตัด**ลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และค่าใช้จ่ายอบายมุขลงให้หมด**และพยายาม**ประหยัดค่าใช้จ่ายจำเป็นตามสมควร** เช่น ทำอาหารกินเองแทนการกินอาหารนอกบ้าน ลดการซื้อเสื้อผ้า ลดการท่องเที่ยวลงบ้าง เป็นต้น ทั้งนี้ ในบางกรณีอาจจะต้อง**หาทางเพิ่มรายได้**ด้วยการทำงานพิเศษ รวมทั้ง อาจจะต้อง **ขายสินทรัพย์ที่ไม่จำเป็น**ออกไปบ้างเพื่อเพิ่มกระแสเงินสด

4. ไม่ก่อหนี้เพิ่มและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางการเงิน การจัดการกับปัญหาหนี้สินทางหนึ่งก็คือ การไม่ก่อหนี้เพิ่ม เพื่อให้จำนวนหนี้และดอกเบี้ยลดลง ความพยายามในการจัดระเบียบและสะสางหนี้จะไม่เป็นผล หากยังมีการก่อหนี้เพิ่มตลอดเวลา เพราะจำนวนหนี้และดอกเบี้ยที่เพิ่มขึ้นมีแนวโน้มจะทำให้ต้องเป็นหนี้อย่างถาวร ส่งผลให้การทำงานหนักเพื่อหารายได้ กลายเป็นการหาเงินให้เจ้าหนี้ ใครที่เริ่มมีแนวโน้มว่าจะไม่สามารถจัดการกับหนี้สินของตนเองได้ มักจะก่อหนี้เพิ่ม ด้วยความหวังว่าหนี้ใหม่ที่ก่อขึ้นจะนำมาจัดการให้สภาพหนี้ที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นได้ แต่คนที่ใช้วิธีการนี้ส่วนมากมักพบกับความล้มเหลวในการจัดการหนี้ในท้ายที่สุด

5. สำหรับกรณีที่มีหนี้สินมากจนไม่สามารถจัดการได้เอง ควรติดต่อสถาบันการเงินเจ้าหนี้ เพื่อหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกับเจ้าหนี้

ปัจจุบัน ธนาคารแห่งประเทศไทย โดยศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.) ได้เปิด ช่องทาง "ทางด่วนแก้หนี้" เพื่อช่วยเหลือประชาชนและธุรกิจที่เป็นลูกหนี้ทุกประเภทวงเงิน ทุกสถานะ การชำระหนี้ที่ต้องการปรับปรุงเงื่อนไขหนี้ ปรับโครงสร้างหนี้ หรือต้องการความช่วยเหลือในการจัดการหนี้ โดยลูกหนี้สามารถ โทรสายด่วน ศคง. 1213 หรือที่ www.1213.or.th

ทางด่วนแก้หนี้ ที่มา : *www.1213.or.th*

เรียนรู้เพิ่มเติม

1. คลิป “กาแฟ 4 แก้ว ลดดอกเบี้ย 300,000 บาท ทำได้ไง”
https://youtube.com/watch?v=1cNgov8DHyI&t=3s

2. คลิป “ทางออกจากกับดักหนี้”
https://www.youtube.com/watch?v=asGptA8fjgQ

3. คลิป “Do & Don’t ของคนมีหนี้”
https://www.youtube.com/watch?v=Iqgz1_sxuUA

4. คลิป “ไปเที่ยวแล้วดูดี แต่มีหนี้กลับมา”
https://www.youtube.com/watch?v=ChkJdt-zzGY

5. คลิป “อายุน้อย หนี้ไม่น้อย”
https://www.youtube.com/watch?v=bUr--UTVCTc

6. คลิป “3 รู้ สู้หนี้ครู”
https://www.youtube.com/watch?v=leK7estQ83E&t=205s

รู้ทันภัยทางการเงิน บทที่ 5

แนวทางการจัดการเรียนรู้

- ครูผู้สอนควรมีตัวอย่าง “ภัยทางเงิน” มาเล่าในชั้นเรียนเพื่อให้การเรียนรู้น่าสนใจ
- จุดมุ่งหมายสำคัญของเนื้อหาในบทนี้ คือ การสร้างความตระหนักให้ผู้เรียนฉุกคิดก่อนถูกหลอกด้วย **“คาถา 2 ต. 2 ม.”**

พัฒนาการของมิจฉาชีพทางการเงินเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะรูปแบบของการหลอกลวงออนไลน์ที่ใช้เทคโนโลยี ใช้โซเชียลมีเดีย ใช้การเชื่อมต่อที่ทันสมัย เข้ามาหลอกมาล้วงสตางค์ในกระเป๋าเราปัจจุบันนี้เกิดขึ้นได้ตลอด 24 ชั่วโมง ใครไม่อยากเป็นเหยื่อ ต้องตั้งสติ คิด ใคร่ครวญให้รอบคอบทุกครั้งที่มีความไม่ชอบมาพากลเกิดขึ้น ใครมาชักชวนให้ขาย ให้ซื้อ ให้ลงทุน หรือให้ทำอะไรที่มีผลตอบแทนสูง มีเงินรับง่าย ๆ ได้เงินเยอะ ๆ ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องลงแรงมากมาย ใช้เวลาไม่นาน ก็ให้สงสัยไว้ก่อนเพื่อความปลอดภัยของเงินหรือข้อมูลส่วนตัวของเรา

5.1 ภัยทางการเงินรูปแบบต่างๆ

ภัยทางการเงินมีมากมายและเกิดรูปแบบใหม่ ๆ ขึ้นตลอดเวลาจนยากจัดกลุ่มหรือแบ่งประเภท ซึ่งศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.) ธนาคารแห่งประเทศไทยได้รวบรวมข้อมูลที่มีผู้ร้องเรียนในปี 2562 พบว่า ช่องทางที่มิจฉาชีพใช้หลอกลวงที่มีแนวโน้มสูงขึ้น คือ**ช่องทางออนไลน์** ทั้งทางเฟสบุ้ค ทางไลน์ และทางอีเมลในขณะที่การหลอกลวงผ่านช่องทางโทรศัพท์มีแนวโน้มลดลง เนื่องจากพฤติกรรมการสื่อสารในปัจจุบันเปลี่ยนมาใช้ช่องทางออนไลน์มากขึ้น โดยภัยทางการเงินหลัก ๆ ที่พบคือ

- **หลอกให้ลงทุนแบบได้รับผลตอบแทนสูง** ในรูปแบบการลงทุนที่หลากหลาย เช่น ลงทุนในเงินดิจิทัล เงินตราต่างประเทศ แชร์ลูกโซ่ออนไลน์ (เช่น แชร์แม่มณี ฟอร์เร็กซ์ทรีดี) หรือในรูปแบบกลุ่มไลน์ที่คล้ายลักษณะการตั้งวงแชร์ บริษัทซื้อขายทองคำ บริษัทขายตรง โดยในบางกรณีมีการแอบอ้างชื่อธนาคารแห่งประเทศไทย เช่น มีเงินติดอยู่ที่ธนาคารแห่งประเทศไทยไม่สามารถโอนให้ได้ แล้วหลอกให้เหยื่อโอนเงินจำนวนหนึ่งไปให้ก่อนเพื่อจะเบิกเงินก้อนใหญ่ได้
- **หลอกว่าสามารถช่วยให้ได้สินเชื่อในรูปแบบต่าง ๆ** เช่น เงินกู้จากเฟสบุ้ค จากไลน์ จากบัตรเครดิต แล้วให้เหยื่อโอนเงินค่าธรรมเนียม หรือค่าจัดการสินเชื่อให้ก่อน
- **หลอกจีบให้ตายใจ** แล้วขอให้โอนเงินให้เพื่อเป็นค่าธรรมเนียมในการส่งของขวัญบ้าง หรือเพื่อเตรียมการสร้างเรือนหอบ้าง
- **หลอกให้โอนเงินให้** โดยอ้างว่าจะได้รับเงินก้อนใหญ่ ได้รับรางวัลใหญ่หรือมีพัสดุที่มีมูลค่าสูง ส่งมาจากต่างประเทศ โดยเหยื่อจะต้องโอนเงินเป็นค่าธรรมเนียมหรือภาษีให้ก่อน
- **หลอกขายสินค้าหรือบริการที่ซื้อขายผ่านช่องทางออนไลน์** แต่ไม่ส่งสินค้าให้หรือไม่มีบริการนั้น ๆ จริง เช่น กล้องถ่ายรูป โทรศัพท์มือถือ แพ็กเกจเสริมความงาม แลกเงินตราต่างประเทศในอัตราที่ถูกกว่าท้องตลาด บริการจัดหางาน เป็นต้น
- **หลอกว่าโอนเงินค่าสินค้าให้แล้ว** พร้อมส่งหลักฐานการโอนเพื่อให้เหยื่อส่งสินค้าให้ ทั้งที่ไม่มีการโอนเงินจริง

- **หลอกขอข้อมูลส่วนตัวหรือขโมยข้อมูล** (เช่น รหัสเอทีเอ็ม รหัสโอทีพี รหัสหลังบัตรเครดิต เป็นต้น) เพื่อวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น นำไปใช้โอนเงิน ถอนเงินจากบัญชีเงินฝาก นำข้อมูลบัตรเครดิตไปซื้อสินค้าออนไลน์โดยผ่านรูปแบบต่างๆ เช่น หลอกว่าจะให้สินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ เพิ่มวงเงินสินเชื่อแล้วให้กรอกข้อมูลส่วนตัว หลอกให้กรอกข้อมูลในเว็บปลอมของธนาคาร เป็นต้น
- **ขโมยบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิต** เพื่อนำไปซื้อสินค้า หรือกดเงินสด
- **ปลอมแปลงข้อมูลหรือเอกสาร** ได้แก่ 1. ปลอมเฟสบุ้คหรือไลน์เพื่อแอบอ้างว่าเป็นญาติหรือคนรู้จักและต้องการใช้เงินด่วนขอให้โอนเงินให้ 2. ปลอมอีเมลล์ คู่ค้าธุรกิจเพื่อเปลี่ยนเลขที่บัญชีให้โอนเงินให้ 3. ปลอมเอกสารส่วนบุคคลหรือปลอมลายเซ็น เพื่อนำไปใช้เป็นผู้ค้ำประกัน นำไปขอกู้เงิน ผ่อนสินค้า เปิดบัญชีเงินฝาก นำเช็คไปขึ้นเงิน สมัครบัตรเครดิต เป็นต้น

รูปแบบการหลอกลวงทางการเงิน ที่มา : www.1213.or.th

นอกจากนี้ ภัยทางการเงินที่มีผู้เรียกร้องมายังศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.) จำนวนมากแล้ว ยังมีการหลอกลวงในรูปแบบที่พบได้ทั่วไปและมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น

- **การพนันออนไลน์** ที่ใช้ความโลภ และความไม่รู้ของเราเป็นเหยื่อล่อให้เราเข้าไปติดกับดัก ซึ่งเหยื่อที่หลงเข้าไปในวังวนของการพนันออนไลน์ส่วนใหญ่จะหมดตัว แม้ว่าช่วงแรก ๆ อาจจะได้บ้าง แต่นั่นก็เพราะเจ้ามือ เขาขุดบ่อไว้ล่อเหยื่อ เมื่อเหยื่อยิ่งถลำลงไป ลงเงินมากขึ้น เจ้ามือก็จะได้เงินไปจนเหยื่อหมดตัว การเล่นพนันออนไลน์ หมายถึง เหยื่อจะต้องพนันขันต่อกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์สุดอัจฉริยะที่เจ้ามือวางแผนการเขียนโปรแกรมไว้อย่างดี และต้องต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลงของตัวเอง ดังนั้นโอกาสที่จะร่ำรวยจากผีพนันแบบนี้จึงไม่มีเลย
- **แชร์ลูกโซ่** ที่ยังคงมีอยู่มากมายทั้งแบบออนไลน์ แบบที่มาเชิญชวนถึงหน้าบ้าน หรือในรูปแบบการจัดประชุมสัมมนาเชิงวิชาการที่ดูน่าเชื่อถือ ซึ่งจุดสังเกตสำคัญก็คือ ผู้ชวนมักใช้เป้าหมายความรวยมาเป็นตัวตั้ง ชวนให้ทำงานง่าย ๆ ชวนขายสินค้าที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง และมักจะชี้ชวนให้หาสมาชิกใหม่มาเพิ่มเพื่อเพิ่มรายได้
- **เงินกู้นอกระบบ เงินสดเงินด่วนทันใจ** ที่คิดดอกเบี้ยรายวันแบบเอาเปรียบลูกหนี้มาก โดยมักจูงใจให้ลูกหนี้ผ่อนจ่ายรายวันด้วยจำนวนเงินที่ไม่มาก แต่เมื่อรวมยอดดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายจริงแล้ว ลูกหนี้จะต้องจ่ายดอกเบี้ยในอัตราที่สูงมาก
- **การหลอกเก็บเงินปลายทาง ทั้งที่ไม่ได้สั่งซื้อสินค้า** ในยุคทองของการซื้อขายออนไลน์ มิจฉาชีพก็เกิดขึ้นมากมายเช่นกัน ที่เริ่มพบเห็นมากขึ้น ก็คือ การส่งสินค้ามาถึงบ้านแล้วขอเก็บเงินปลายทาง ทั้งที่เหยื่อไม่ได้สั่งซื้อสินค้านั้น หากใครพลาดรับสินค้าไว้และจ่ายเงินให้ไป ก็จะได้สินค้าไม่มีคุณภาพไม่คุ้มราคา เช่น อาจจะได้ผ้าเช็ดหน้าผืนละ 5 บาท ทั้งที่จ่ายเงินไป 350 บาท เป็นต้น ด้วยการหลอกลวงลักษณะนี้มักขอเก็บเงินปลายทางจำนวนไม่มาก ใครที่สั่งซื้อสินค้าออนไลน์บ่อย ๆ บางทีอาจจะงง รับสินค้าไว้ หรือบางทีคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย อยู่บ้าน ก็อาจจะคิดว่าลูกหลานได้สั่งสินค้าไปจริงจึงรับไว้

นอกจากนี้ การหลอกลวง กลโกงและภัยทางการเงินยังมีอีกหลากหลายรูปแบบ และมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เราหลงเชื่อและตกเป็นเหยื่อ การแอบอ้างหน่วยงานราชการ การแต่งตัวดูภูมิฐาน การขับรถโก้ ๆ คันโต ๆ การมีเอกสารใบรับรอง ใบประกาศนียบัตร การแอบอ้างมีตำแหน่ง มีคนรู้จักเป็นใหญ่เป็นโต ก็อาจจะเป็นมิจฉาชีพก็เป็นได้ เราจึงต้องมีสติไม่หลงเชื่องาย ๆ ไม่ว่ามิจฉาชีพจะดูน่าเชื่อถือมากขนาดไหน ก็ให้มีสติ คิดอย่างรอบคอบเสมอ

เตือนภัยทางการเงิน ที่มา : www.1213.or.th

5.2 คาถาป้องกันภัยทางการเงิน

ความน่าเชื่อถือ คือสิ่งที่มิจฉาชีพพยายามจะสร้างขึ้น เพื่อหลอกลวงเหยื่อ ใครไม่อยากตกเป็นเหยื่อ จนต้องเสียเงินเสียทอง เสียเวลา เสียความรู้สึก ต้องเสียงานเสียการ จะต้อง

- **ตั้งสติ** เพราะสติสำคัญที่สุด **อย่าคิดว่าตัวเอง "รู้ทัน"** คงไม่โดนหลอก เพราะยุคนี้ เราจะได้รับข้อมูล ข่าวสารมากมายจากทั่วทุกสารทิศ จนหลายคนอาจจะเผลอคิดไปว่า ตัวเองรู้เยอะ รู้จริง รู้ทุกเรื่อง ไม่น่าจะโดนหลอกได้ แต่ต้องไม่ลืมว่ามิจฉาชีพก็มีประสบการณ์ในการหลอกลวงไม่น้อยเช่นกัน กลวิธีในการทำให้เหยื่อหลงเชื่อ จนตายใจก็น่าไม่ธรรมดา ดังที่เราเห็นในข่าวแทบทุกวัน ดังนั้น "ตั้งสติ" เป็นหลักไว้เสมอ
- **ตั้งคำถาม**
  - **ถามคนชวน** ถามคนที่ชวนสมัคร ถามคนที่ขอข้อมูล ถามคนที่โทรศัพท์มา ถามคนที่ขาย ตั้งคำถามเยอะ ๆ ถามทุกเรื่องที่ไม่ชัดเจน ถามถึงความเป็นไปได้ ถามถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น ถามถึงข้อมูลหลักฐานที่น่าเชื่อถือ ถามตรง ๆ ถามเยอะ ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน และควรจดรายละเอียดหรือถ่ายรูปไว้เป็นหลักฐานด้วย
  - **ถามตัวเอง** ว่าลักษณะที่เค้าเชิญชวน มันจะเป็นจริงได้หรือไม่ มันดูดีเกินจริงหรือไม่ เรากำลังโลภอยู่หรือไม่ เราเข้าใจในสิ่งที่เค้ากำลังบอกจริง ๆ ใช่ไหม ถามตัวเองเยอะ ๆ เช่นกัน เพื่อเรียกสติกลับคืนมา
  - **ถามผู้รู้** เช่น ถามสายด่วน 1213 ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ถามธนาคาร ถามสายด่วน 1359 ศูนย์รับแจ้งการเงินนอกระบบ ถามสายด่วน 1506 สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เป็นต้น
- **ไม่โลภ** เพราะความโลภจะทำให้หน้ามืดตามัว ทำให้การตัดสินใจไม่รอบคอบ ต้องนึกไว้เสมอว่า ไม่มีอะไรได้มาง่าย ๆ ไม่มีอะไรได้มาฟรี ๆ งานสบาย ๆ ได้เงินง่าย ๆ ได้เงินเยอะ ๆ ไม่น่าจะมีอยู่จริง
- **ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่โอน ไม่ให้ข้อมูล ไม่ซื้อขายด้วย** เพราะเงินและข้อมูลส่วนตัว คือเป้าหมายที่มิจฉาชีพต้องการ หากไม่อยากตกเป็นเหยื่อ เราจะต้องใจแข็ง ใจเย็น ไม่รีบโอน ไม่รีบให้ข้อมูล แต่ให้ขอเวลากลับมาคิด ทบทวน ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนเสมอ

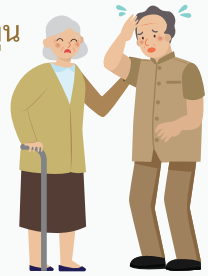
เรียนรู้เพิ่มเติม

1. คลิป "จับไต๋ แชร์ลูกโซ่ ออนไลน์" ไทยพีบีเอส
   https://www.youtube.com/watch?v=4VMDwlVmTBU

2. หนังสือชุด รู้รอบเรื่องการเงิน "รู้รอบระวังภัย" โดย ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน
   https://www.1213.or.th/ Documents/booklet/FCCBooklet05.pdf

ชาวเกษียณ โปรดระวัง

มุกชักชวนเข้าสัมมนาการลงทุน
ในสกุลเงินดิจิทัลที่การันตีผล
ตอบแทนสูง อาจโดนหลอก
จนหมดตัวได้นะครับ



คิดก่อนClick

- โปรดปรับปรุงสถานะบัญชีของคุณ
- แบงค์กำลังปรับปรุงระบบฐานข้อมูล
- บัญชีของคุณถูกแจ้งปิดการใช้งาน
- แบงค์ปรับปรุงระบบ
  รักษาความปลอดภัย

เจอข้อความประมาณนี้
ระวังโดนล้วงข้อมูลนะครับ

ไม่อยากติดร่างแห

อย่ายอมให้คนอื่น
เอาบัญชีเราไปใช้

เอาไปหลอกล่อเหยื่อรายอื่น
ให้โอนเงินเข้ามา /
ทำทุจริตต่างๆ

เพราะอาจจะเข้าข่าย

- เป็นตัวการร่วม
- เป็นผู้สนับสนุน
- กระทำความผิดฐาน
  ฟอกเงิน

ภัยสวมรอย หลอกยืมเงิน

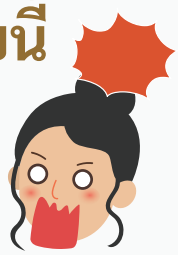
หยุดคิดสักนิด
เช็คคนสนิทก่อนโอน

โปรดระวัง

จดหมายหลอกลวง
อ้างเป็นผู้บริหารธนาคาร
แห่งประเทศไทยเรียกเก็บ
ค่าธรรมเนียมการรับโอนเงินตรา
ต่างประเทศเข้ามาในบัญชีในประเทศ
หากต้องการดำเนินธุรกรรมดังกล่าว สามารถรับบริการได้ผ่านธนาคารพาณิชย์ หรือตัวแทนโอนเงินระหว่างประเทศที่ถูกกฎหมาย โดยไม่ต้องแจ้งหรือจ่ายค่าธรรมเนียมให้ธนาคารแห่งประเทศไทย

อย่าจ่าย อย่าโอน ถ้าโดนชวนแบบนี้

- ลงทุน 100 แล้วจะได้เป็นล้าน!
- ท่านคนนั้น ผู้ใหญ่คนนี้
  เป็นหัวหน้า ได้งานชัวร์
- เงินจะออก ก็ขอเลื่อน
  บอกว่าติดอยู่ที่หน่วยงาน เช่น
  แบงค์ชาติ ราชการ หน่วยงานที่เมืองนอก
- รอ รอ รอ สุดท้าย เงินหายไป
  ติดต่อใครไม่ได้



ภัยทางการเงินรูปแบบต่างๆ ที่มา : www.1213.or.th

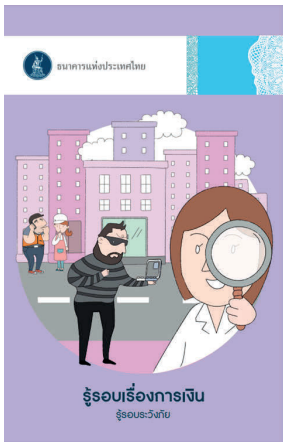
แหล่งข้อมูลอ้างอิง

หนังสือ

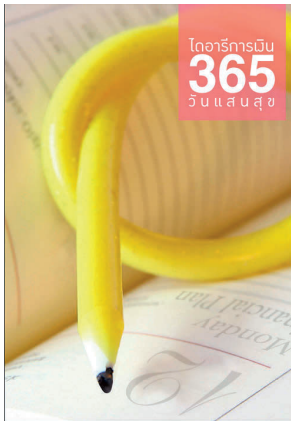
- ปรียานุช ธรรมปิยา, (2555), **“วิกฤตเศรษฐกิจ 2540 กับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”**, ศูนย์สถานศึกษาพอเพียง มูลนิธิยุวสถิรคุณ, กรุงเทพมหานคร *https://drive.google.com/file/d/0ByOJKeWgkMLRX0VvOVQtdnl4c3M/view*

- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, **“หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ 10 เรื่องที่ควรรู้”**, สำนักงานหลักประกันแห่งชาติ, กรุงเทพมหานคร

- ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน, **"รอบรู้เรื่องการเงิน: เป็นหนี้อย่างเป็นสุข"**, ธนาคารแห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร
  https://www.1213.or.th/Documents/booklet/FCCBooklet04.pdf



- ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน, **"รู้รอบเรื่องการเงิน: รู้รอบระวังภัย"**, ธนาคารแห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร
  https://www.1213.or.th/Documents/booklet/FCCBooklet05.pdf



- อัจฉรา โยมสินธุ์, (2552), **"ไดอารี่การเงิน 365 วัน แสนสุข"**, ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร
  https://www.set.or.th/set/setbook/setBooks.do?setBooksId=5
  ทดลองอ่าน *https://www.set.or.th/dat/setbooks/e-book/5.pdf*

Websites

- ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน *www.1213.or.th*

- สำนักงานหลักประกันแห่งชาติ *www.nhso.go.th*

- สำนักงานหลักประกันสังคม *www.sso.go.th*

คณะผู้จัดทำ

คณะบรรณาธิการ

อาจารย์ ดร.ปรียานุช ธรรมปิยา — สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มลฤดี สระฏัน — สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
นางสาวผาณิต เกิดโชคชัย — ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารการเงิน

ผู้เขียน

อาจารย์ ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์ — สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

คณะทำงาน

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

นายกรพรหม ถิรวัฒน์
นางสาวธนัตถ์ลักษณ์ มี้เจริญ
นางสาวอัมาริสา ถิรโสภณ

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

นายกานต์ชนก สุพรรณ
นางสาวกิตติยา รอดมา
นางสาวจิตรลดา โครตโนนกอก
นางสาวจุลจิรา ภูสีเขียว
นางสาวชยานิษฐ์ ธนาเลิศหิรัญโชติ
นางญาธิดา ธูปมงคล
นายทวีวุฒิ จันทร์ศรี
นายทัตพงษ์ เครือใจ
นางสาวบุรัสกร จุณณานนท์
นายประพาส ฉ้วนกลิ่น
นางสาวปาลจิรา ผดุงกรรณ์
นางผกามาศ เรืองจิรัษเฐียร
นางสาวภัศรา ตู้ปิ่นเพชร
นางสาวมลาวรรณ พุทธพงษ์
นางยุพเรศ แก้วจงประสิทธิ์
นางสาววรัทยา อุราโรจน์
นางวาริน รอดบำเรอ
นางสาวศิริรัตน์ ชูจิ๋ว
นางสมหมาย เสือนาราง
นางสาวสายฝน กล้าหาญ
นางสาวสินีวาส กิตติบริสุทธิ์
นางสาวสุกาญจน์ดา กล้าแข็ง
นางสาวสุนารี ศรีรัตน์
นายอดิศักดิ์ สาภูงา
นางสาวอมราลักษณ์ ศรีเพียรเอม

สนับสนุนโดย
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง
ชั้น 10 อาคารนราธิปพงศ์ประพันธ์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
148 หมู่ที่ 3 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์: 0 2727 3605
โทรสาร: 0 2375 3490
E-mail: sudsesc@gmail.com
www.sudsesc.nida.ac.th
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง
@SuDSESC
Sufficiency4SD