



Happy Money

แก้วิกฤตการเงิน

อาจารย์รัก ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

Agenda

1

จุดเริ่มต้นในการจัดการเงิน

2

ตรวจสอบสุขภาพทางการเงินง่ายๆ

3

จัดการเงินดี Happy นาน



Photo credit: www.freepik.com

จุดเริ่มต้น ในการจัดการเงิน



01

คนไทย
เป็นหนี้เร็ว
เป็นหนี้เยอะ
เป็นหนี้นาน



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

8 ข้อเท็จจริง การเป็นหนี้ของคนไทย

1. เป็นหนี้เร็ว

58% ของคนวัยเริ่มทำงาน (อายุ 25-29 ปี) เป็นหนี้



และ 1 ใน 4
เป็นหนี้เสีย (NPL)

ส่วนใหญ่เป็นหนี้บัตรเครดิต หนี้ส่วนบุคคล
หนี้รถยนต์/มอเตอร์ไซด์

2. เป็นหนี้เกินตัว

30% ของลูกหนี้บัตรเครดิต
และหนี้ส่วนบุคคล มีบัตรเครดิต 4 ใบ



และมีวงเงินรวม **10-25** เท่าของรายได้
(เกณฑ์ต่างประเทศห้ามเกิน 5-12 เท่า)

3. เป็นหนี้โดยไม่ได้ข้อมูล ที่ครบถ้วนถูกต้อง



4 ใน 5 ของปัญหา
การเสนอขายสินเชื่อของแบงก์
คือ ลูกหนี้มักได้รับข้อมูล
ไม่ครบถ้วน ไม่ถูกต้อง

4. เป็นหนี้เพราะจำเป็น

- **62%** ของครัวเรือน
มีเงินออมไม่เพียงพอเพื่อฉุกเฉิน
- ครัวเรือนกว่าครึ่ง
มีเงินไม่พอจ่ายหนี้
ถ้ารายได้ลดลง 20%



5. เป็นหนี้นาน



- **1 ใน 4** ของคนอายุ
มากกว่า 60 ปี ยังมีภาระหนี้
เฉลี่ยสูงกว่า 400,000 บาท/คน
- **40%** ของลูกหนี้
บัตรเครดิตและหนี้ส่วนบุคคล
จ่ายขั้นต่ำ

6. เป็นหนี้เสีย

หนี้เสีย **10** ล้านบัญชี
เกือบครึ่ง (4.5 ล้านบัญชี)
เสียช่วงโควิด

ส่วนใหญ่เป็นหนี้ส่วนบุคคล
และหนี้เกษตร

7. เป็นหนี้ไม่จบไม่สิ้น

- **20%** ของหนี้เสียเป็นหนี้
ที่ถูกฟ้องแล้ว
- **1 ใน 3** ของลูกหนี้ที่ถูกยึดทรัพย์
ขายทอดตลาดยังปิดหนี้ไม่ได้

8. เป็นหนี้นอกกรอบ

42%

ของ 4,600 ครัวเรือน
ที่สู่มตัวอย่างเป็นหนี้นอกกรอบ
เฉลี่ยคนละ 54,300 บาท





อีจัน

แค่ปีเดียว!
แบงก์ยึดบ้าน วัลย์รุ่นสร้างตัวแล้ว
ร่วม 2 แสนล้าน



อีจัน

อึ้ง! คนวัยทำงาน
เป็นหนี้หัวโต
รถเสี่ยงโดนยึดล้านคัน



อีจัน

คนไทย
จำยกินตัว
หนี้เสียบานตะไท
ทะลุ 4.75 แสนล้าน



อีจัน

คนไทยใช้เงิน เดือนชนเดือน
วัน ๆ หมดกับ
ค่าเดินทาง-แท็กซี่
ที่มา: กรุงเทพโพลล์

สังคมสูงวัยประเทศไทย

- ปี 2564 ไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์
- ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ราว 20% ของประชากรทั้งหมด



10 ปีข้างหน้า

ไทยจะเข้าสู่สังคม
ผู้สูงอายุระดับสุดยอด

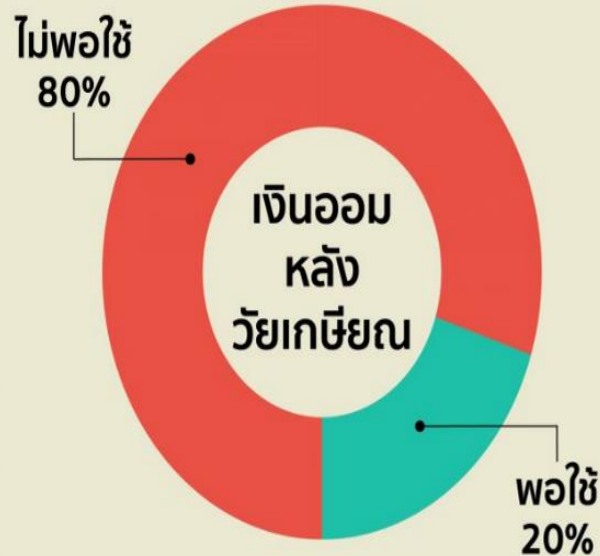
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
ราว 25%
ของประชากรทั้งหมด

ปัญหาที่พบของผู้สูงอายุไทย

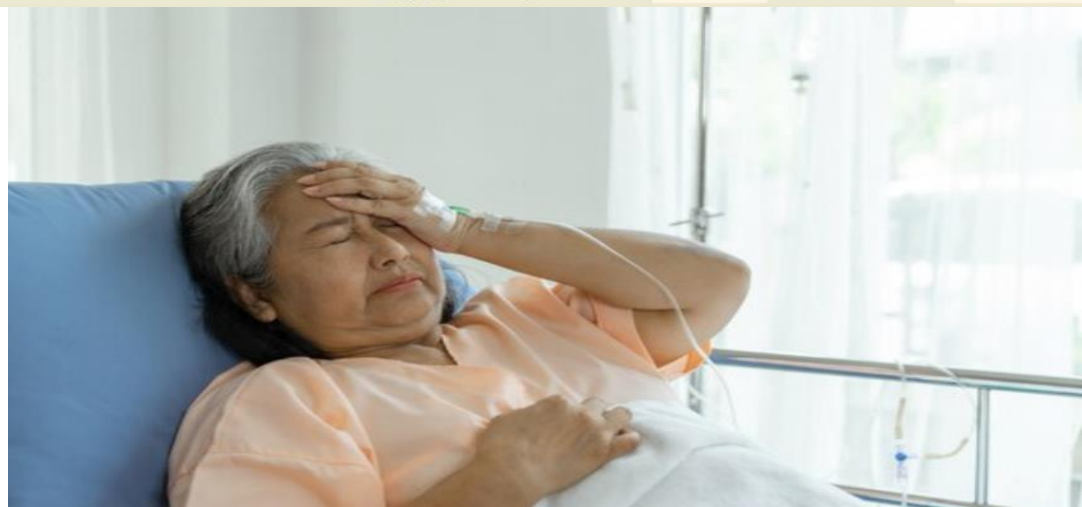
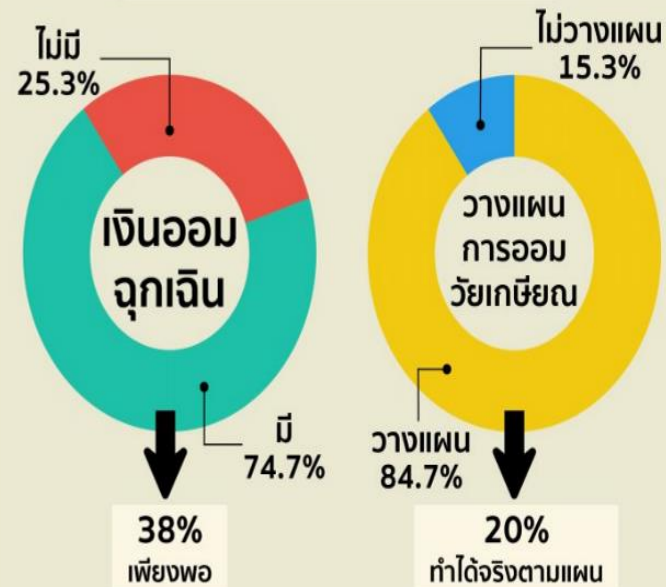
- ไม่ได้วางแผนการเงิน
- สุขภาพผู้สูงอายุไม่แข็งแรง
- อัตราการพึ่งพิงผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- อาชีพแคร่กัฟเวอร์ขาดแคลน
- ปัญหาด้านความรู้ในการดูแลสุขภาพ
- เงินออมไม่พอใช้จนวาระสุดท้ายของชีวิต



ผลสำรวจผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในประเทศไทย
จากศูนย์วิจัยธนาคารออมสินปี 2562



ผลสำรวจทักษะการเงินปี 2563
ธนาคารแห่งประเทศไทย





Old and poor: Thailand sleepwalking toward an aging crisis

Currently, Thailand is home to more than 12 million over-60s — around 18% of the population. Low incomes, limited savings and inadequate government pensions will mean many endure extreme poverty, while fewer taxpayers and a health care spending bill expected to triple will be a huge fiscal burden.

ปัญหาที่พบในหลายประเทศ โดยเฉพาะไทย คือ
ภาวะที่ผู้สูงอายุ “แก่ก่อนรวย” และ “ป่วยก่อนตาย”
กล่าวคือ ช่วงชีวิตยาวนานขึ้น
แต่ช่วงเวลาที่คุณภาพแข็งแรงไม่ได้ยาวนานตาม

ครัวเรือนบางส่วนที่ต้องเผชิญภาวะ “double aging”
หรือการตกอยู่ในวัยผู้สูงอายุทั้งรุ่นพ่อแม่และรุ่นลูก
ซึ่งส่งผลต่อการแบกรับภาระค่าครองชีพที่สูงมาก

ประเด็นท้าทาย



Global Boiling

สภาวะโลกเดือด



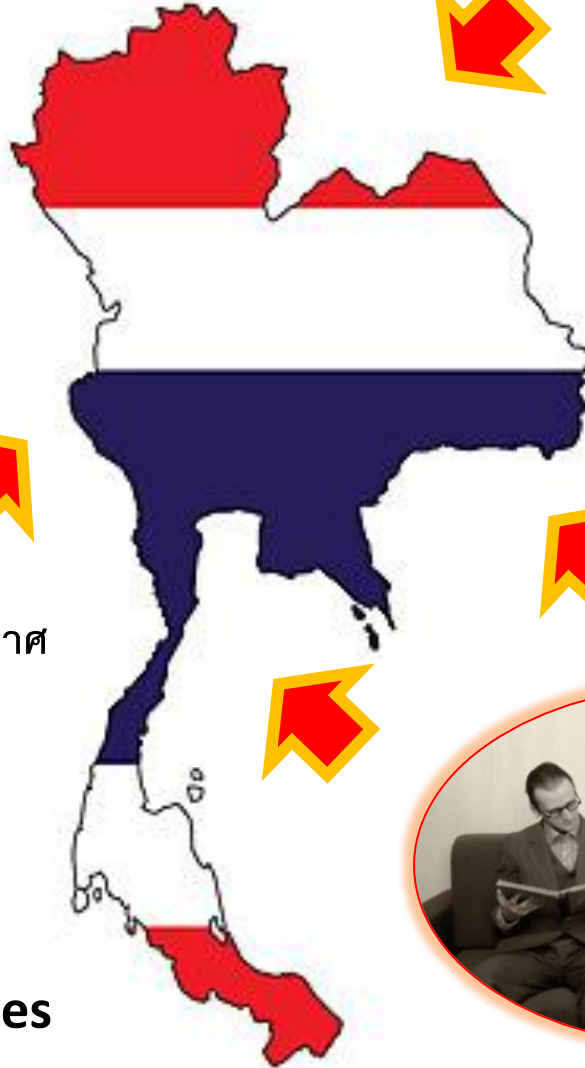
Climate Change

การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ



World Economic Crises

วิกฤติเศรษฐกิจทั่วโลก



Learning Loss

ภาวะการเรียนรู้ถดถอย
จากวิกฤติ COVID-19

Digital & Technology Disruption

ความพลิกผันจากเทคโนโลยีและดิจิทัล



Super Aged Society

สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด



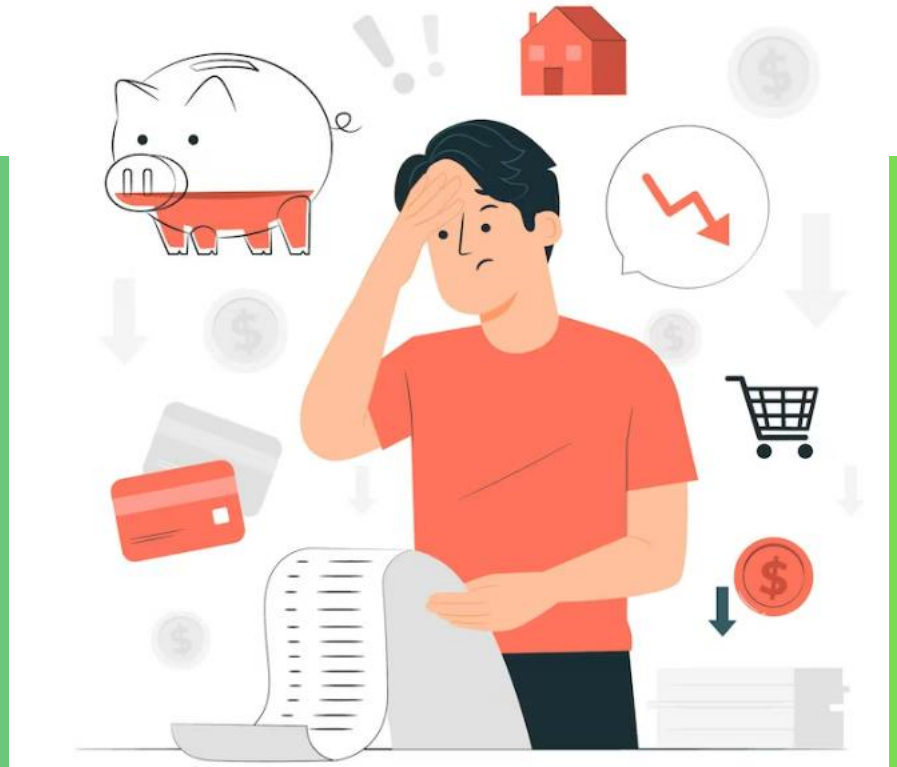
การขาดความรู้และวินัยทางการเงิน

ผู้ที่เคยชำระหนี้บัตรเครดิตล่าช้า
มีระดับทักษะทางการเงินต่ำกว่า
ผู้ที่ไม่เคยชำระหนี้ล่าช้า

ชำระหนี้ล่าช้า
ภาระดอกเบี้ยสูง ค่าปรับ
เสียประวัติเครดิต
กระทบต่อการขอสินเชื่อใหม่

ลงทุนในทรัพย์สินที่มีความเสี่ยงสูงเกินไป
เพราะหวังผลตอบแทน
อาจเกิดการเก็งกำไรจนเกิดเป็นภาวะฟองสบู่
และกลายเป็นวิกฤติเศรษฐกิจได้ในที่สุด

การขาดวินัยทางการเงิน คือ
สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาหนี้สิน







How to วางแผนปลดหนี้ ฉบับมนุษย์เงินเดือน ภายใน 2 ปี

มนุษย์
เงินเดือน

จำพวก



ปลดหนี้ **1** หลักล้าน

เป็นหนี้บัตรเครดิต
1,000,000 บาท

เป็นหนี้นอกระบบ
100,000 บาท

ต้องมีสติ และมีการจัดการที่ดี

วางแผนการปลดหนี้
อย่างเป็นระบบ

รัตนาภรณ์ ลีนะวัต **39** ปี
นักบัญชี และผู้ตรวจสอบบัญชี

ลดรายจ่าย

รู้จักตัวเอง

รู้ทิศรู้ทาง

รู้หลักห้ามใจ



รู้อะไร ก็ไม่รู้
รู้จักตัวเอง

ที่มาภาพ: <https://www.freepik.com>



38 ปี
หรือ **456 เดือน**

เกษียณอายุ

25 ปี
หรือ **300 เดือน**



22 ปี

60 ปี

85 ปี

300 เดือนหลังเกษียณ

เตรียมเงินไว้ พอใช้หรือยัง

ที่มาภาพ: <https://www.freepik.com>



“
ระวัง! เกษียณปั๊บ จนนปั๊บ

300 เดือนหลังเกษียณ
เตรียมเงินไว้พอใช้หรือยัง?

Cr. เพจอ๊ชซ่าพารวย

”



เกษียณอายุ



22 ปี

60 ปี

85 ปี

**กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
กบข. / กองทุนประกันสังคม
เงินชดเชยเกษียณอายุ
เงินเก็บ เงินออม เงินลงทุน**

**วันนี้
ต้องทำอะไร**

**ณ วันเกษียณ
มีแล้วเท่าไร**

**300 เดือนหลังเกษียณ
อยากใช้เท่าไร**

ที่มาภาพ: <https://www.freepik.com>

งบดุลชีวิตของคุณ Normal

ณ วันที่ 31 มีนาคม

สินทรัพย์

เงินสดเงินฝากธนาคาร	3,500
มอเตอร์ไซด์	15,000
สลากออมสิน	13,000
บ้าน	<u>860,000</u>

สินทรัพย์รวม **891,500**

หนี้สิน

หนี้บัตรเครดิต	17,000
หนี้มอเตอร์ไซด์	9,000
หนี้บ้าน	<u>800,000</u>
หนี้สินรวม	<u>826,000</u>

สินทรัพย์ – หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ = 65,500 บาท

งบรายรับรายจ่ายของคุณ Normal

สำหรับเดือนตุลาคม

<u>รายรับ</u>		<u>รายจ่าย</u>	
เงินเดือน	28,000	ค่าผ่อนหนี้	14,000
รายได้อื่น	<u>1,550</u>	ค่าอาหาร	5,300
รายรับรวม	<u>29,550</u>	ค่าเดินทาง	3,500
		ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	<u>6,150</u>
		รายจ่ายรวม	<u>28,950</u>

$$\text{เงินเกิน} = 29,550 - 28,950 = +600 \text{ บาท}$$

จดปั๊บ รู้ปั๊บ เงินหายไปไหน



วันช่วยออก
เจ้าวันวาย
บ้ายตันตัน
เย็นนงเค๊า



ทำไม!! ต้องเข็ดทุกงวด

ไม่เข้าใจ...

ฝึกฝืนใจตัวเอง



**ชาวญี่ปุ่นยอมอดอาหารมือเที่ยง
เพื่อประหยัดเงิน
เพราะกลัวไม่มีใช้หลังเกษียณ**

ผลสำรวจของ Ededred Japan Co. พบว่า

- ค่าครองชีพสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง
- เงินเก็บเพื่อวัยเกษียณ 20 ล้านเยน
- 30% ของคนวัยทำงานไม่ทานอาหารกลางวัน
เพื่อออมเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ
 - 56% ไม่ทาน 1 วันต่อสัปดาห์
 - 23% ไม่ทาน 2 - 3 วันต่อสัปดาห์
 - 15% ไม่ทาน 4 วันต่อสัปดาห์

**ญี่ปุ่นเตรียมขยายเวลา
เกษียณอายุการทำงาน
เป็น 70 ปี แก้ปัญหา
ขาดแคลนแรงงาน**



หาคาถาเรียกสติ

ออมให้พอ ที่เหลือใช้ให้เรียบ



ถูกแค่ไหน
ถ้า "ไม่ใช่"
ก็ "ไม่ซื้อ"

#อัชชาพารวย

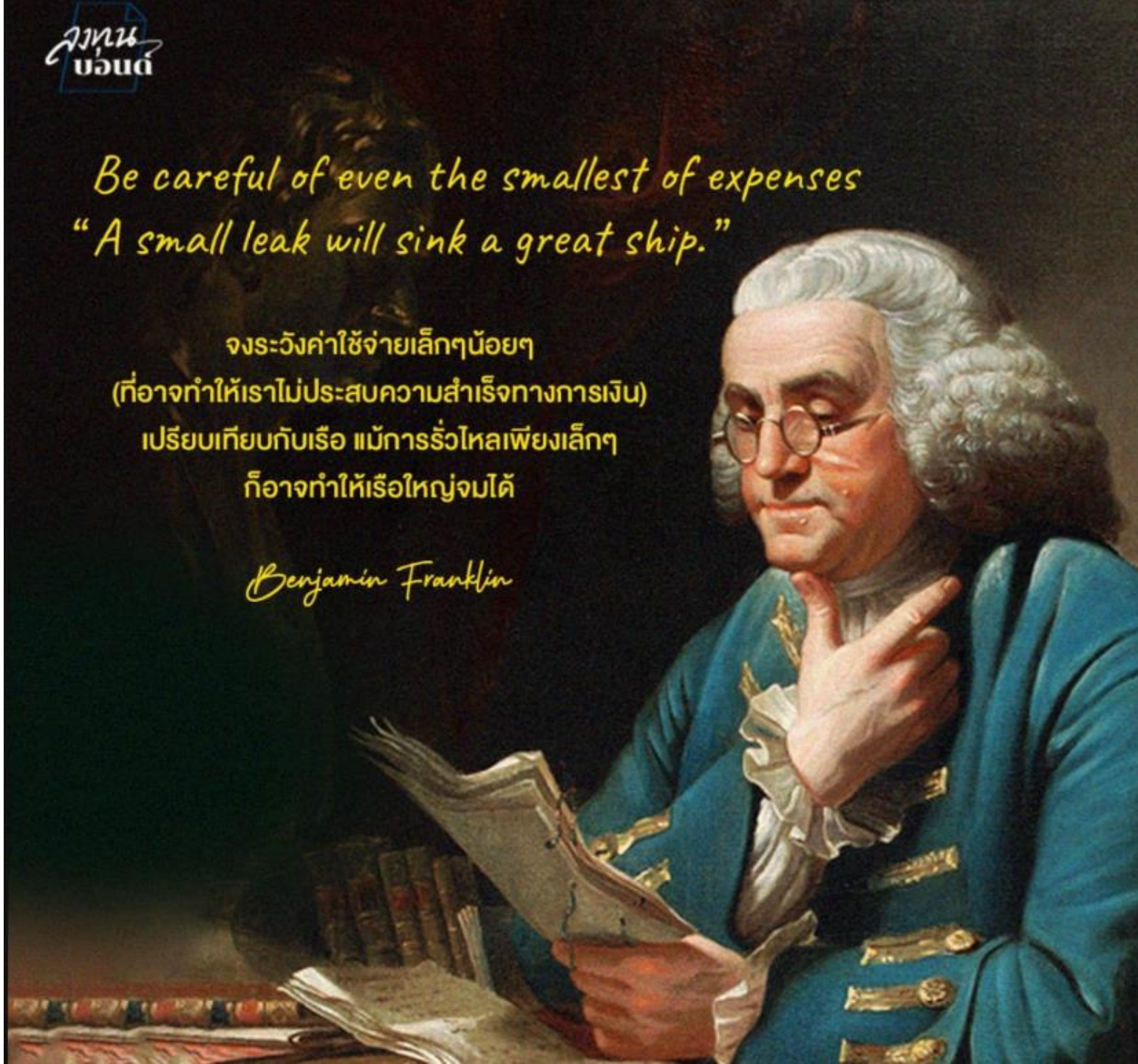
อ.รัก ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์

หาคาถาเรียกสติ

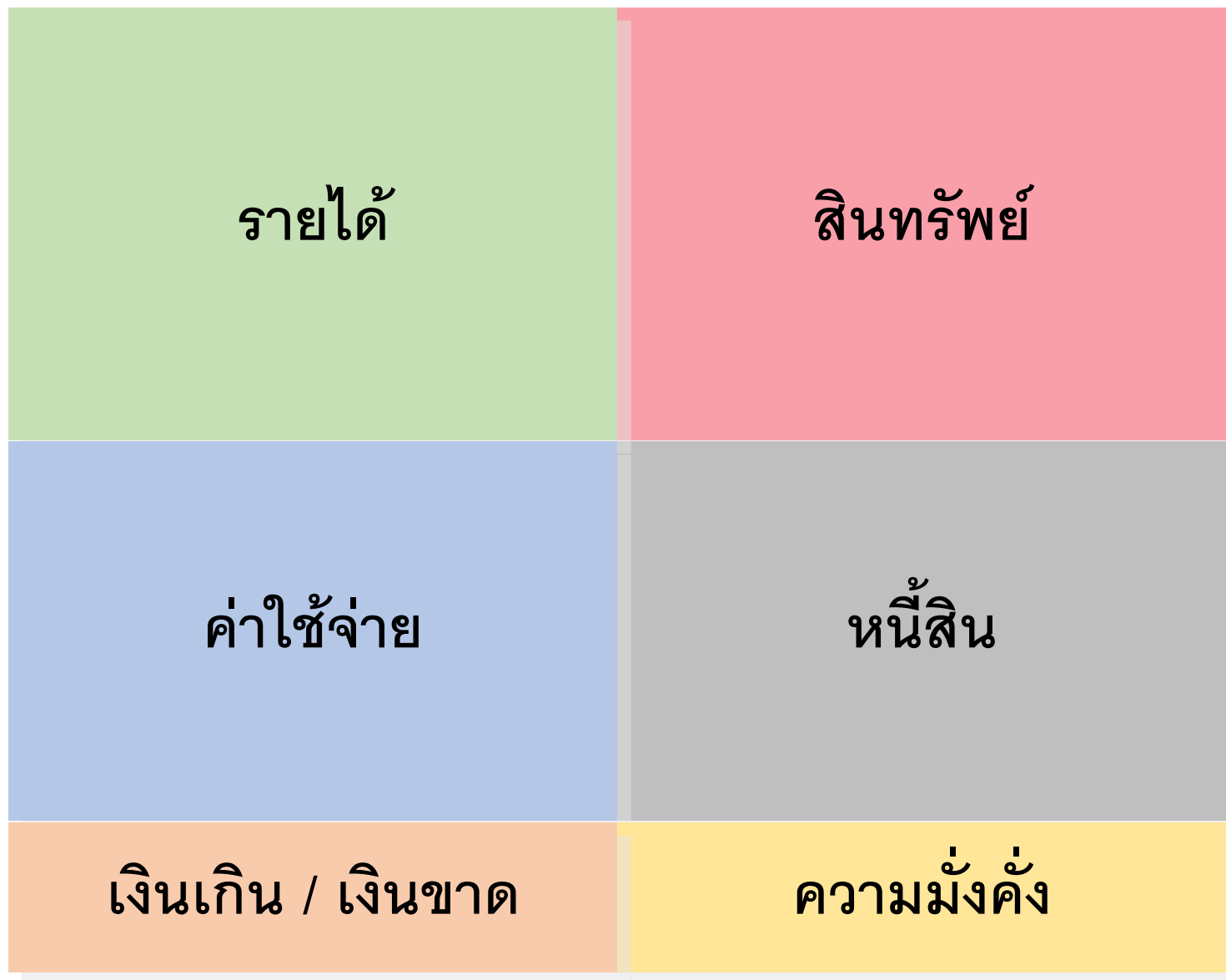
*Be careful of even the smallest of expenses
"A small leak will sink a great ship."*

จงระวังค่าใช้จ่ายเล็กๆน้อยๆ
(ที่อาจทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จทางการเงิน)
เปรียบเทียบกับเรือ แม้การรั่วไหลเพียงเล็กน้อย
ก็อาจทำให้เรือใหญ่จมได้

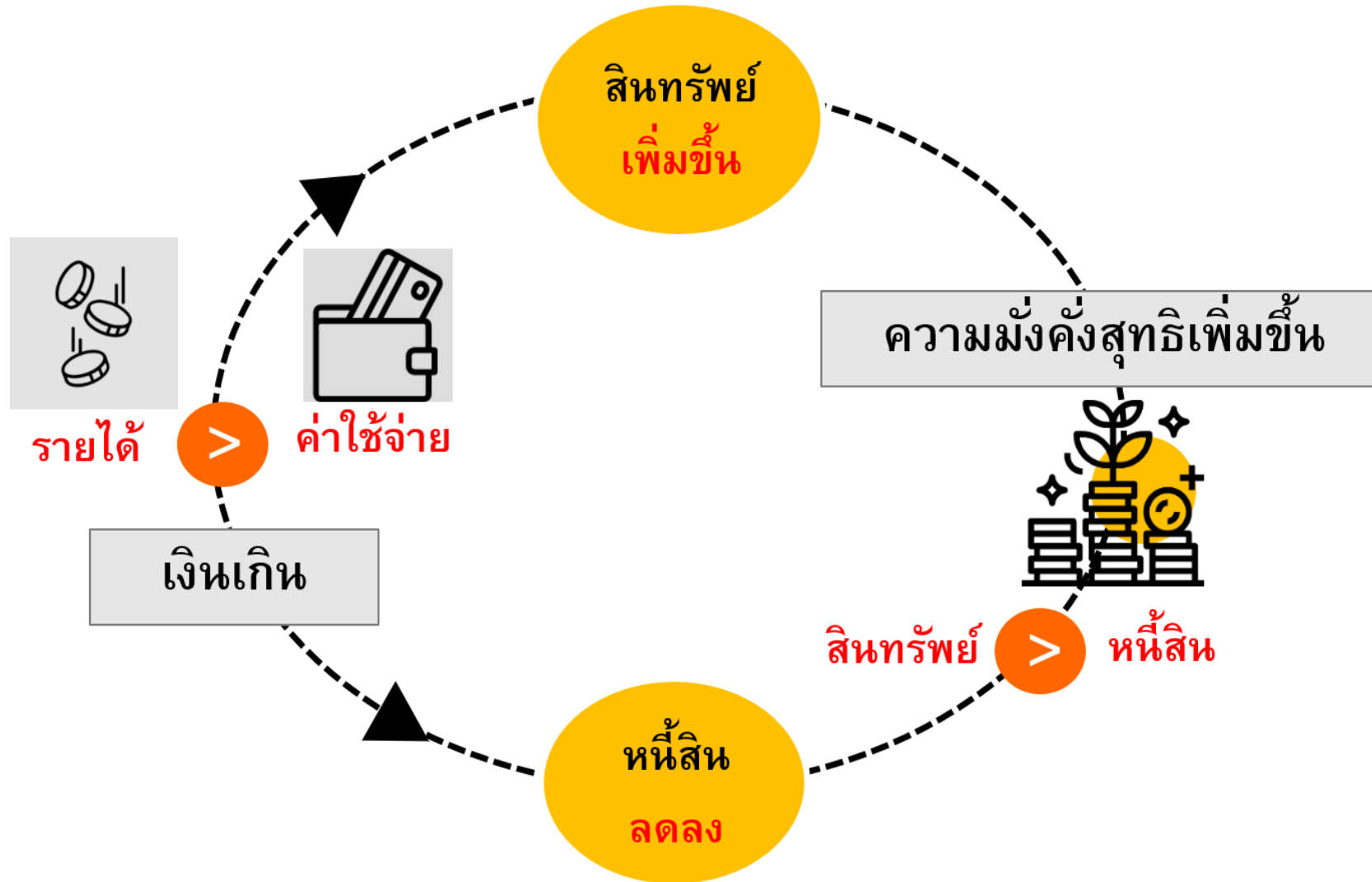
Benjamin Franklin



รู้อะไร ก็ไม่รู้
รู้จักตัวเอง



ความสัมพันธ์อย่างง่ายในงบการเงินส่วนบุคคล





BANANA MONEY

จจจ

จด เจอ จัดการ = เจริญ

จดเลย !!! บัญชีแถมลิง

ออมเงิน 10% ก่อนใช้ ใส่แถมลิงไว้

การเงิน.... เรื่องกล้วยๆ

ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์



Atchara Yomsin

ตั้งเป้าหมาย จลาดๆ
ตั้งจิต ตั้งใจ ทำจริงจัง
มีวินัย ฝึกฝนใจตัวเอง

S
M
A
R
T



เป้าหมาย SMART เพื่ออะไร ทำไร เมื่อไร

จะลดค่าอาหารลง 10% เป็นเวลา 3 เดือน
จะลดค่าเติมเกมลง 50% เป็นเวลา 6 เดือน
จะงดซื้อเสื้อผ้าใหม่ 365 วัน
จะเก็บดาวน์รถ 100,000 บาท ใน 2 ปี
จะชื้อกองทุนรวมเดือนละ 1,000 บาท 3 ปี
จะปลดหนี้ 2 ล้านบาท ให้ได้ใน 5 ปี



Direction
สำคัญกว่า
Speed

“

เงินที่หามาได้
ไม่มีค่าเท่าเงินที่รักษาไว้ได้

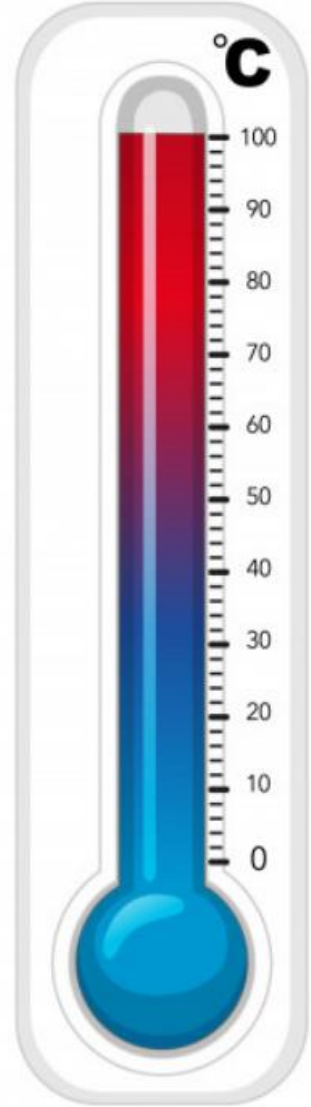
”

Cr. เพจอัชชาพารวย

ตรวจสอบภาพทางการเงินง่าย ๆ



02



ล้มละลาย
หนี้สินล้นพ้นตัว
มะเร็งทางการเงิน
ครั่นเนื้อครั่นตัว
เริ่มปวดหัว
ชีวิตปกติ
มั่นคง มั่งคั่ง



ที่มาภาพ : www.freepik.com

ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน



ตรวจสอบสภาพทางการเงิน

งบรายได้และค่าใช้จ่าย



รายได้หลัก



รายได้อื่นๆ



ค่าใช้จ่ายจำเป็น



ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย



ค่าใช้จ่ายอบายมุข

เงินสำรอง
เงินออม เงินลงทุน



รายได้ - ค่าใช้จ่าย =
เงินคงเหลือสุทธิ

ผ่อนหนี้
ไม่เกิน

40% ของรายได้

ตรวจสอบสภาพทางการเงิน

งบดุล ณ สิ้นเดือนเมษายน 256X			
สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสด	2,300	หนี้บัตรเครดิต	29,000
เงินฝากออมทรัพย์	36,500	หนี้รถยนต์	276,000
รถยนต์	240,000	หนี้คอนโด	<u>2,050,000</u>
คอนโด	2,250,000		
เครื่องประดับ	135,000	มั่งคั่งแต่ไม่มั่นคง	
สลากออมสิน	85,000		
สินทรัพย์รวม	<u>2,748,800</u>	หนี้สินรวม	<u>2,355,000</u>
ความมั่งคั่งสุทธิ		393,800	

เป็นหนี้มากไปหรือไม่?

สัดส่วนหนี้สินต่อสินทรัพย์
 = หนี้สิน / สินทรัพย์
 = 2,355,000 / 2,748,800
 มีหนี้สิน **86%** ของสินทรัพย์

ไม่ควรเป็นหนี้เกิน
50% ของสินทรัพย์

ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน

สภาพคล่องพอดีหรือไม่?

เงินสด + เงินฝากออมทรัพย์

= 2,300 + 36,500

= 38,800 บาท

พอใช้ก็เดือน?

อนาคตทางการเงิน
มั่นคงหรือไม่?

งบดุล ณ สิ้นเดือนเมษายน 256X

สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสด	2,300	หนี้บัตรเครดิต	29,000
เงินฝากออมทรัพย์	36,500	หนี้รถยนต์	276,000
รถยนต์	240,000	หนี้คอนโด	<u>2,050,000</u>
คอนโด	2,250,000		
เครื่องประดับ	135,000		
สลากออมสิน	<u>85,000</u>		
สินทรัพย์รวม	2,748,800	หนี้สินรวม	<u>2,355,000</u>
ความมั่งคั่งสุทธิ		393,800	

ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน

งบรายรับรายจ่าย เดือนเมษายน	
รายได้	32,000
ค่าใช้จ่าย :	
เงินประกันสังคม	750
เงินสะสมกองทุนบริษัท	300
ส่งให้แม่	2,000
ค่าอาหาร	5,000
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเน็ต	2,500
ผ่อนคอนโด	11,800
ผ่อนรถ	6,500
ผ่อนบัตรเครดิต	2,500
รวมค่าใช้จ่าย	31,350
คงเหลือ	650

ภาระผ่อนหนี้มากเกินไปไหม?

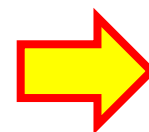
= ยอดผ่อนหนี้ / รายได้

= 20,800 / 32,000

ผ่อนหนี้ 65% ของรายได้

ผ่อนหนี้ ไม่ควรเกิน

40% ของรายได้



ตั้งเป้าหมาย จลาดๆ
ตั้งใจ ตั้งใจ ทำจริงจัง
มีวินัย ฝึกฝนใจตัวเอง

เป้าหมาย SMART
เพื่ออะไร ทำอะไร เมื่อไร

จะลดค่าอาหารลง 10% เป็นเวลา 3 เดือน
จะลดค่าเติมเกมลง 50% เป็นเวลา 6 เดือน
จะงดซื้อเสื้อผ้าใหม่ 365 วัน
จะเก็บดาวน์รถ 100,000 บาท ใน 2 ปี
จะซื้อกองทุนรวมเดือนละ 1,000 บาท 3 ปี
จะเก็บเงินวัยเกษียณ 5 ล้านบาทในอีก 25 ปี





“การมีเงินล้าน ไม่ยาก
ขอแค่เราพยายาม
มีวินัยในการใช้เงิน
พี่ทำได้ ทุกคนก็ทำได้”

เทคนิคเงินเดือนหมื่นกว่า
ก็มีเงินล้านได้!

โดย พี่หนู ปารีชาติ

แม่บ้านประจำตลาดหลักทรัพย์ฯ



Facebook
คุณแม่บ้านเงินล้าน ตอนที่สอง | #เกรียนพาร...



YouTube
เป็นไปไม่ได้แค่ไหนที่คนธรรมดาจะมีเงิน...



ไทยรัฐออนไลน์
“ไม่ว่าใครก็มีเงินล้านได้ ถ้ามีวินัยมากพอ” ปารีชาติ...



YouTube
เฝ้าแบบหาทางสร้างเงินล้าน! ของแม่บ้าน...



ไทยรัฐออนไลน์
ไปว่าใครก็ได้เงินล้านได้ ถ้า...



YouTube
Checklist ลงทุนสร้างเงิน 5 ล้าน...



ไทยรัฐออนไลน์
News and Events...



Facebook
มิกเกรียน - ส่องชีวิต แม่บ้าน...



www.openuph.com
แม่บ้านเงินล้าน! พี่หนู ปารีชาติ กับเท...



Facebook
aomONEY - "การมีเงินลั...



www.thairath.co.th
พี่หนู ปารีชาติ พงษ์คำ... แม่บ้าน...



Facebook
พายุกับ "แม่บ้านเงินล้าน" ปารีชาติ พงษ์คำ...



Siam Blockchain
เปิดเทคนิคการลงทุนของ "ปารีชาติ พง...



ไทยรัฐออนไลน์
ไม่ว่าใครก็มีเงินล้านได้ ถ้ามีวินัยมากพอ...



ไทยรัฐออนไลน์
แม่บ้านเงินล้าน เงินเดือนหมื่นนิด เกิน...



Blockdit
Dime! พี่หนู แม่บ้านมีเงินล้าน



TikTok
แม่บ้าน #เงินล้านแรก #เงิน...



YouTube
เป็นไปไม่ได้แค่ไหนที่คนธรรมดาจะมีเงินล้าน? | การ...

2 – 3 – 4 หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง





Need
Want

ที่มาภาพ: <https://www.freepik.com/vectors/technology>>Technology vector created by pch.vector

“

พอเพียง คือ พอดี

ไม่ใช่ **พอแล้ว** หรือ **พอที !!!**

เริ่มต้นที่ตัวเรา... เป้าหมายเพื่อความยั่งยืน

”

Cr. เหวอชชาพรวย

จัดการเงินดี Happy น่านอน



03



คิด คิด คิด

จำเป็น หรือ อยากได้
มันฝรั่ง หรือ มันเขย
ต้องมี หรือ ต้องพอ
จ่ายสด หรือ ต้องผ่อน

“คิด” ก่อนเป็น “หนี้”

จำเป็น...ไหม
รอ...ได้ไหม
ผ่อน...ไหวไหม

#อย่าใช้เงินมี อย่าก่อหนี้เกินตัว

www.1213.or.th

facebook.com/hotline1213

1213
Ins.1213
ศูนย์ส่งเสริมวินัยทางการเงิน
ธนาคารแห่งประเทศไทย

หนุ่มแชร์ประสบการณ์

กู้บ้าน 13 ล้าน ผ่อน 30 ปี จ่ายหนี้รวม 33 ล้าน



วงเงิน	12,900,000 บาท		
ระยะเวลา	30 ปี		
MRR	8.350% * ← กรุณาดูเลือกอัตราดอกเบี้ยข้างล่างในช่องสี่เหลี่ยม		
ระยะเวลา	อัตราดอกเบี้ย **	อัตราดอกเบี้ยปัจจุบัน	ค่างวดการผ่อนชำระ
ปีที่ 1	MRR - 4.800%	3.550%	63,840 บาท
ปีที่ 2	MRR - 4.800%	3.550%	63,840 บาท
ปีที่ 3	MRR - 4.800%	3.550%	63,840 บาท
หลังจากนั้น	MRR - 1.400%	6.950% แด่ลงในค่าเช่า 4%	91,980 บาท



ค่างวด 3 ปีแรก 63,840 บาทต่อเดือน
ค่างวดปีที่ 4 เป็นต้นไป 91,980 บาทต่อเดือน

ผ่อนบ้าน 30 ปี

home2nd.com

เสียดำ “ดอกเบี้ย” เท่าไหร่



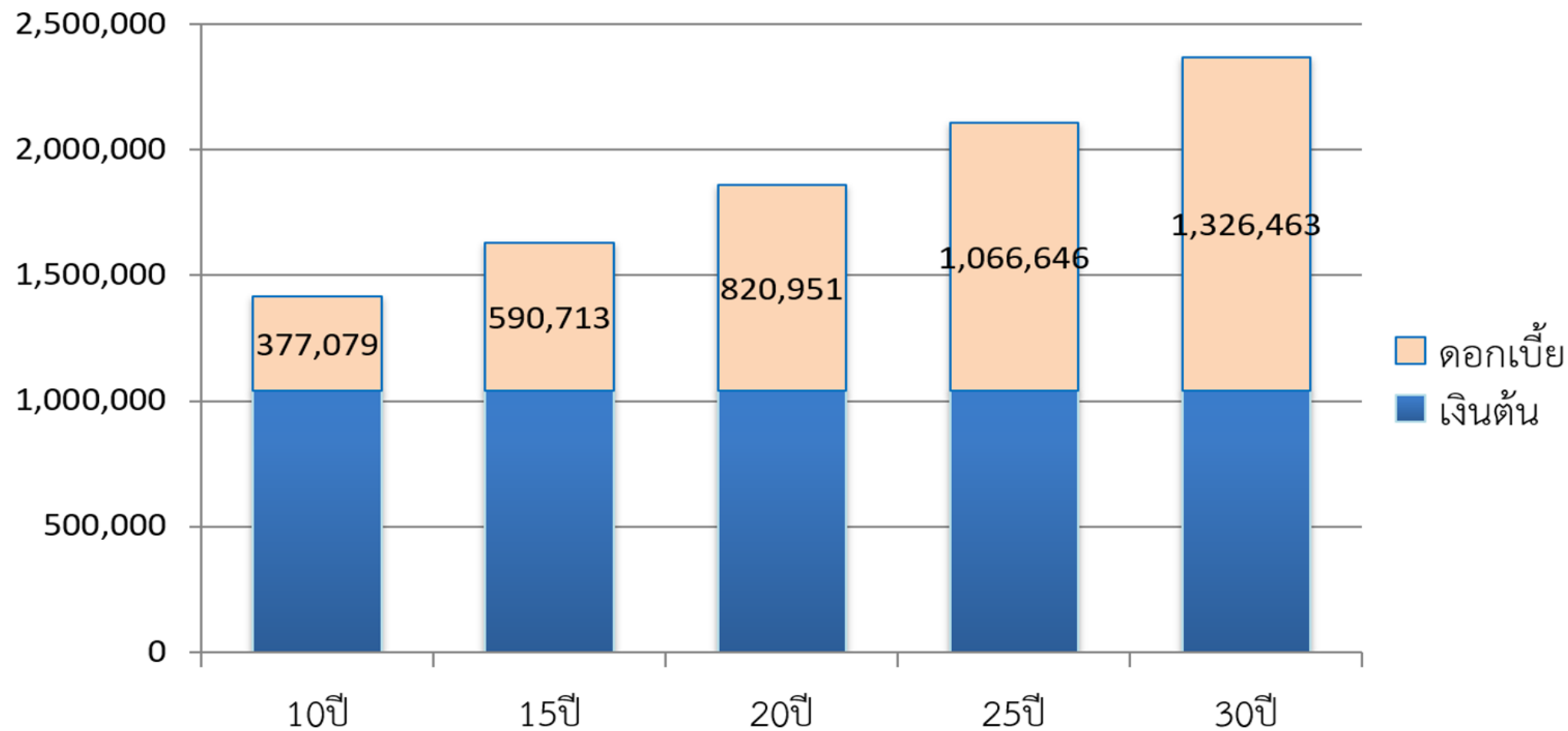
ราคาบ้าน	ดอกเบี้ย	รวม
1,000,000.-	1,390,000.-	2,390,000.-
2,000,000.-	2,790,000.-	4,790,000.-
3,000,000.-	4,180,000.-	7,180,000.-
4,000,000.-	5,580,000.-	9,580,000.-
5,000,000.-	6,970,000.-	11,970,000.-
6,000,000.-	8,370,000.-	14,370,000.-
7,000,000.-	9,760,000.-	16,760,000.-
8,000,000.-	11,160,000.-	19,160,000.-
9,000,000.-	12,550,000.-	21,550,000.-
10,000,000.-	13,950,000.-	23,950,000.-

ตัวเลขประมาณ

ดอกเบี้ย MRR 7%
ระยะเวลาการกู้ 30 ปี
ไม่รวมโปร 3 ปีแรก
ไม่ Refinance

*คำนวณจากดอกเบี้ย MRR 7% ตลอด 30 ปี ไม่รวมโปร 3-5 ปีแรก และไม่ทำการรีไฟแนนซ์

ผ่อนน้อย ผ่อนนาน ดอกเบี้ยท่วมต้น



ผ่อนเดือนละ 11,800 9,000 7,700 7,000 6,500 / ดอกเบี้ย 6.5%

แผนการปลดหนี้ก่อนเกษียณ

หนี้บ้าน 2,000,000 บาท ดอกเบี้ย 6% ต่อปี ผ่อนนาน 30 ปี
ผ่อนเดือนละ 12,000 บาท ดอกเบี้ย (ท่วมต้น) 2,320,000 บาท!!!

ผ่อน <u>เพิ่ม</u> เดือนละ	500	1,000	2,000
ประหยัดดอกเบี้ย	278,000	491,400	798,000
หมดหนี้เร็วขึ้น	3 ปี	5 ปี 5 เดือน	9 ปี

ลด -> กาแฟวันละแก้ว บุหรี่วันละซอง รongเท้าเดือนละคู่ หมดหนี้เร็วขึ้น 5 ปี 10 ปี

การคิดดอกเบี้ยเงินกู้

	แบบ ลดต้นลดดอก	แบบ เงินต้นคงที่
เงินกู้	80,000	80,000
ดอกเบี้ยต่อปี	12%	12%
ระยะเวลาการกู้	24 เดือน	24 เดือน
เงินผ่อนต่อเดือน	3,766	4,133
ดอกเบี้ยรวม		

แบบเงินต้นคงที่ (Flat Rate)
จริงๆ จ่ายดอกเบี้ยก็เปอร์เซ็นต์?



Effective rate



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

รู้หรือไม่?

ถ้าเราใช้บัตรเครดิตเงินสดเงิน 100,000 บาท
คิดดอกเบี้ย 25% ต่อปี
ชำระขั้นต่ำ 3% จากยอดเรียกเก็บทุกงวด*

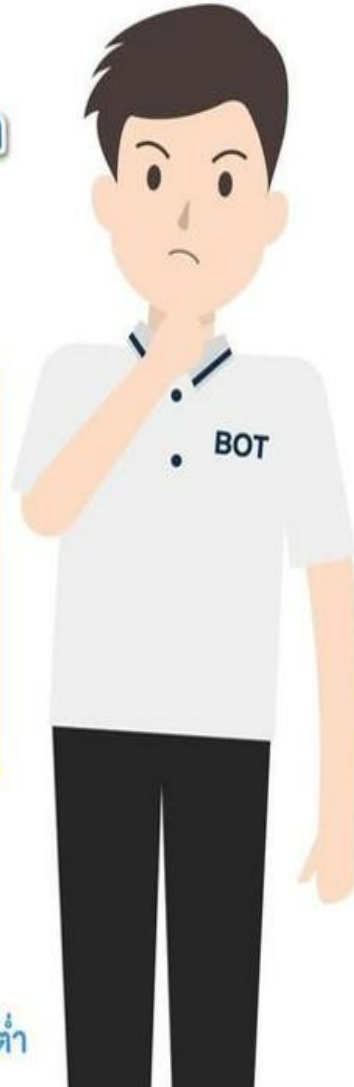
เราจะต้องใช้เวลากว่า 20 ปี
กว่าหนี้เงินต้นจะเหลือ 10,000 บาท

การผ่อนชำระขั้นต่ำ เช่น 3% จากยอดเรียกเก็บ
จะทำให้เงินที่ชำระตัดเงินต้นได้น้อยมากไม่ถึง 1%



ขอแนะนำให้จ่ายชำระคืนเต็มจำนวน
เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการจ่ายดอกเบี้ยในระยะยาว

*ในกรณีกำหนดให้การผ่อนชำระขั้นต่ำ 3% และไม่มีกำหนดยอดเงินขั้นต่ำ



จ่ายขั้นต่ำ ชอกช้านานหลายปี



เงินเดือน

15,000

บาท



วงเงินบัตรเครดิต

75,000

บาท



จ่ายขั้นต่ำ

10%

ต่อเดือน

สมมติว่า

คุณมีเงินเดือน 15,000 บาท และได้รับอนุมัติวงเงินบัตรเครดิต 75,000 บาท
แล้วคุณใช้บัตรเครดิตซื้อของครั้งเดียวเต็มวงเงินและไม่ซื้ออะไรเพิ่มอีกเลย
ทีนี้ คุณก็ทยอยจ่ายขั้นต่ำทีละ 10% ของยอดคงค้างไปเรื่อย ๆ

คุณรู้ไหมว่ากว่าคุณจะใช้นี้หมด คิดเป็นระยะเวลาที่ปี

เลย เกือบ 4 ปีเลยนะครับ (ประมาณ 43 เดือน*)

*หมายเหตุ จำนวนเดือนจะเปลี่ยนแปลงไปจากตัวอย่าง ขึ้นอยู่กับวันบันทึกรายการ
วันสรุปยอด กำหนดวันชำระเงิน และจำนวนเงินชำระคืนที่ 10%
หรือขั้นต่ำสุดที่ผู้ออกบัตรยอมรับให้ชำระคืน



www.facebook.com/hotline1213





ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

จะผ่อนชำระปกติ หรือจะพักชำระต้นและดอกเบี้ย ในช่วงที่ได้รับผลกระทบจากโควิด 19?



หากคุณเป็นหนี้ **1,000,000** บาท

กรณีที่ 1 ผ่อนชำระตามปกติ

ผ่อนชำระเดือนละ
10,000 บาท



4,000

6,000

ชำระคืนเงินต้น

ดอกเบี้ย

6 เดือนต่อมา



หนี้เหลือ **976,000** บาท

$1,000,000 - (4,000 \times 6)$

จำนวนหนี้ - (ชำระคืนเงินต้น x ระยะเวลา)

กรณีที่ 2 พักชำระคืนเงินต้น



ผ่อนชำระเดือนละ
6,000 บาท



6 เดือนต่อมา



หนี้เหลือ **1,000,000** บาท

$$1,000,000 - (0 \times 6)$$

จำนวนหนี้ - (ชำระคืนเงินต้น x ระยะเวลา)

กรณีที่ 3 พักชำระคืนเงินต้นและดอกเบี้ย



ผ่อนชำระเดือนละ
0 บาท



6 เดือนต่อมา



หนี้เหลือ **1,036,000** บาท

$$1,000,000 - (0 \times 6) + (6,000 \times 6)$$

จำนวนหนี้ - (ชำระคืนเงินต้น x ระยะเวลา) + (ดอกเบี้ย x ระยะเวลา)

กู้ 2,000,000 บาท ผ่อน 30 ปี

ดอกเบี้ย 4.9% ต่อปี = จ่ายดอกเบี้ยรวม 1,821,230 บาท

ดอกเบี้ย 6.9% ต่อปี = จ่ายดอกเบี้ยรวม 2,741,920 บาท

Loan Amount

Interest Rate % per year

Loan Term Years Months

Extra Payment Per Month

Monthly Payment: **10,614.53**
Total Payment: **3,821,230.80**
Total Interest: **1,821,230.80**
Annual Payment: **127,374.36**
Mortgage Constant: **6.37%**

Loan Amount

Interest Rate % per year

Loan Term Years Months

Extra Payment Per Month

Monthly Payment: **13,172.00**
Total Payment: **4,741,920.00**
Total Interest: **2,741,920.00**
Annual Payment: **158,064.00**
Mortgage Constant: **7.90%**

2%

จ่ายดอกเบี้ยต่างกัน 920,689.20 บาท

หนี้ในระบบ

สมมติ กู้ในระบบ 50,000 บาท จ่ายคืนวันละ 750 บาท เป็นเวลา 3 เดือน **จ่ายดอกเบี้ยกี่%**

จ่ายคืนทั้งสิ้น $750 \times (30 \times 3) = 67,500$ บาท

เงินต้น 50,000 + ดอกเบี้ย 17,500 บาท

คิดเป็นดอกเบี้ย $= 17,500 / 50,000$

$= 0.35 = 35\%$ ต่อ 3 เดือน

หรือ $= 0.35 \times 4 = 140\%$ ต่อปี

หนี้ในระบบ

1. หาเงินกู้ในระบบมาปิดหนี้

2. ขอความช่วยเหลือ

- สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด โทร. 1157
- ศูนย์รับแจ้งการเงินนอกระบบ กระทรวงการคลัง โทร. 1359
- ศูนย์ดำรงธรรมจังหวัด และศูนย์ดำรงธรรมอำเภอ กระทรวงมหาดไทย โทร. 1567
- ศูนย์ช่วยเหลือลูกหนี้และประชาชนที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม กระทรวงยุติธรรม โทร. 0 2575 3344



ณฐมน พิจิตรไพรวลัย (แนน)
ผู้ร่วมภารกิจ



หลัก 3 ป

ปรับเปลี่ยนนิสัย
ปรับโครงสร้างหนี้
ปรับความรู้ให้เป็นรายได้



แผนภารกิจพิชิตฝัน 45 วัน

รู้เป้าหมาย

- ปลดหนี้บัตรเครดิต 3 แสนบาท ในระยะเวลา 1 ปี

รู้หา

- เจรจายืมเงินคนรู้จัก เพื่อนำมาชำระหนี้บัตรเครดิตทั้งหมด
- ขายเสื้อผ้า กระเป๋า และรองเท้า ที่มีมูลค่ารวมกันกว่า 200,000 บาท ให้ได้มากที่สุด



แผนภารกิจพิชิตฝัน 45 วัน

รู้เก็บ

- ออมเงินเดือนละ 3,000 บาท ไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน

รู้ใช้

- ใช้เงินอันละไม่เกิน 150 บาท

2 – 3 – 4 หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง



2 - 3 - 4 หนี้ย่อย หนี้มาก ก็ต้องจัดการ

2

มีความรู้

- รู้หนี้สิน เป็นหนี้เท่าไร ผ่อนอะไรบ้าง
- รู้รายได้ รายได้หลัก + รายได้อื่นๆ
- รู้รายจ่าย ลดอะไรได้บ้าง
- รู้สินทรัพย์ มีอะไร มีเท่าไร สมดุล?
- รู้วิธีการจัดการหนี้
- รู้มาตรการช่วยเหลือเยียวยา
- รู้วิธีการสื่อสารในครอบครัว

มีคุณธรรม

อดทน อดทน อดทน

ประหยัด รู้จริง ทำจริง รอบคอบ

มีวินัยในการใช้ชีวิต

พากเพียรพัฒนาตนเอง

3

พอประมาณ

- จัดสรรเงินใช้จ่ายกับใช้หนี้ให้พอเหมาะ
- ลดรายจ่ายฟุ่มเฟือย เพิ่มเงินชำระหนี้
- ใช้จ่ายตามอัตภาพ ไม่ตามกระแส

Tip: จดรายรับรายจ่ายอย่างละเอียด

มีเหตุผล

- มุ่งเป้าหมาย ฝันใจตัวเอง
- ถ้ามัวแต่บ่นบ่นๆ “จำเป็น หรือ ต้องการ”
- ลด ละ เลิก สิ่งฟุ่มเฟือย

Tip: ตั้งเป้าหมายในการจัดการหนี้ให้ชัดเจน

4

ผลที่จะเกิดขึ้น

- มีสติ ระมัดระวังการใช้จ่าย
- มีวิธีการจัดการหนี้ที่ดีขึ้น
- เกิดพฤติกรรมทางการเงินที่ดี
- ลดหนี้ได้อย่างต่อเนื่อง
- สุขภาพการเงินสมดุลขึ้น
- มีเงินสำรองฉุกเฉิน
- พึ่งพาตนเองได้
- ไม่เบียดเบียนอนาคต
- มีอนาคตทางการเงินที่มั่นคง
- ครอบครัวมีความปกติสุข
- ไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น
- เกิดการเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือ วัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมวัฒนธรรม

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

- วางแผนการจัดการหนี้
- ทนอดออมเงินฉุกเฉิน
- วางแผนการใช้จ่าย
- หาคาถาเรียกสติ

Tip: หาความรู้ในการจัดการหนี้อย่างจริงจัง

ตัวช่วยจัดการหนี้

คลินิกแก้หนี้
DEBT
CLINIC BY SAM

www.คลินิกแก้หนี้.com



฿ ☎ 😊 ศคช
Ins.1213 ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน
ธนาคารแห่งประเทศไทย

www.1213.or.th



หมอหนี้เพื่อประชาชน



จ่ายได้ปกติ

จ่ายได้บ้าง
เริ่มค้างชำระ

ค้างชำระเกิน
90 วัน (NPL)

ถูกฟ้องบังคับคดี

เว็บไซต์เรียนรู้วิธีการ
แก้ไขหนี้ด้วยตัวเอง
และให้คำปรึกษา
การแก้ไขหนี้รายย่อย
และธุรกิจ

WWW.BOT.OR.TH/APP/DOCTORDEBT

เป็นหนี้ได้
เป็นหนี้ดี
เป็นหนี้แต่พอดี
ไม่มีหนี้ ดีที่สุด



คนไทย มีความสุขที่สุดในโลก?

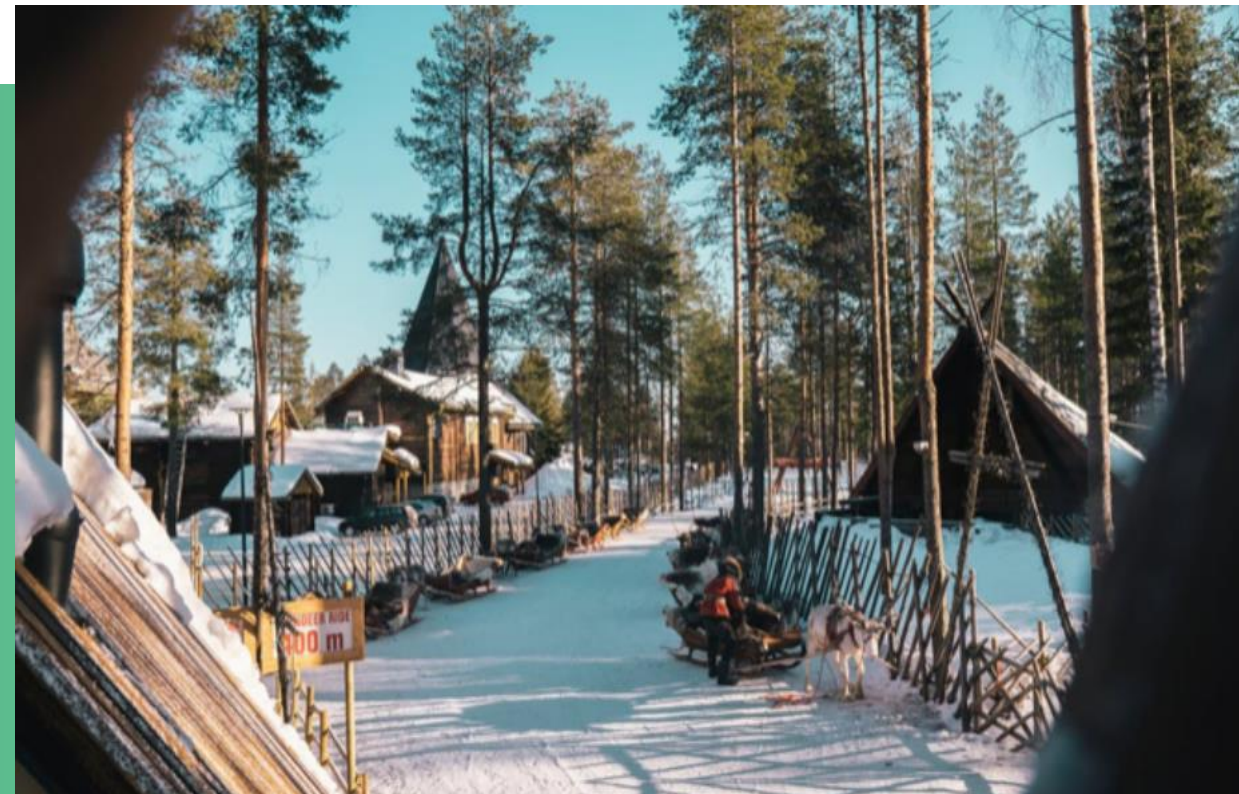
"ฟินแลนด์" 7 ปีซ้อน ประเทศมีความสุขที่สุดในโลก

SISU บากบั่นอดทนและอดทน
ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับเรื่องอะไร

สังคมที่มีความสุข คือ สังคมที่มีระบบ
และสถาบันทางสังคมที่สนับสนุน
เกื้อหนุนกันและกัน

ในปี 1860 ประเทศฟินแลนด์ประสบวิกฤติ
ปัญหาความอดอยาก ซึ่งคร่าชีวิต 9 % ของประชากร

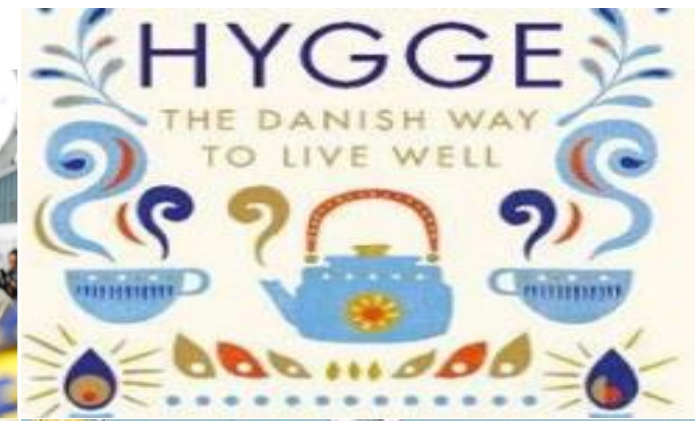
ฟินแลนด์มีอุณหภูมิประมาณ -20°C
บางพื้นที่ในประเทศแทบไม่ได้รับแสงอาทิตย์เลย



10 ประเทศที่ประชากรมีความสุข มากที่สุดในโลกปี 2562

1	ฟินแลนด์	6	สวิตเซอร์แลนด์
2	เดนมาร์ก	7	สวีเดน
3	นอร์เวย์	8	นิวซีแลนด์
4	ไอซ์แลนด์	9	แคนาดา
5	เนเธอร์แลนด์	10	ออสเตรเลีย
52	ไทย	หมายเหตุ: *ไทยอยู่อันดับ 52 จากทั้งหมด 156 ประเทศ	

Finland is the world's happiest country – again



ฮุกกะ

วิถีชีวิตที่อิสระ
เรียบง่ายและ
มีความสุขกับ
สิ่งเล็กๆ น้อยๆ
รอบตัว

LAGOM

LAGOM = Not too little, Not to much

The **Swedish** art of living a balanced, happy life.

2 – 3 – 4 หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง



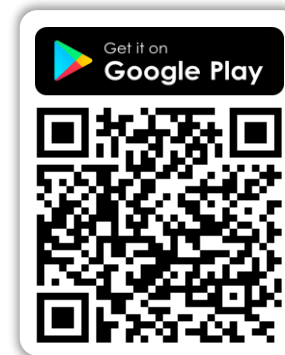
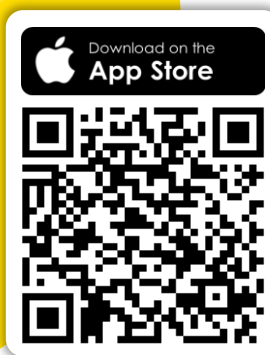
~~Nothing is~~
Impossible



ตัวช่วย บริหารจัดการเงิน

สร้างเงินออมให้ทุกเป้าหมายชีวิต

ฟรี



“
ไม่ต้อง มีมากมาย

แต่ต้อง มีมากพอ
”

Cr. เพจอชชาพารวย

อาจารย์รัก ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์

อาจารย์ คณะบริหารการพัฒนาสิ่งแวดล้อม

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

นักคิด นักเขียน ที่ปรึกษา วิทยากรพิเศษด้านการเงินส่วนบุคคล การเงินยั่งยืน การพัฒนาอย่างยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเงิน

ให้แก่งานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และมูลนิธิมากกว่า 20 ปี



Q&A