

รู้จักก่อนเป็นหนี้
จะได้ไม่รู้อะไรทีหลัง



อาจารย์รัก ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

ประเด็นชวนคิดชวนคุย

01

รู้อะไร ก็ไม่รู้
รู้จักตัวเอง

02

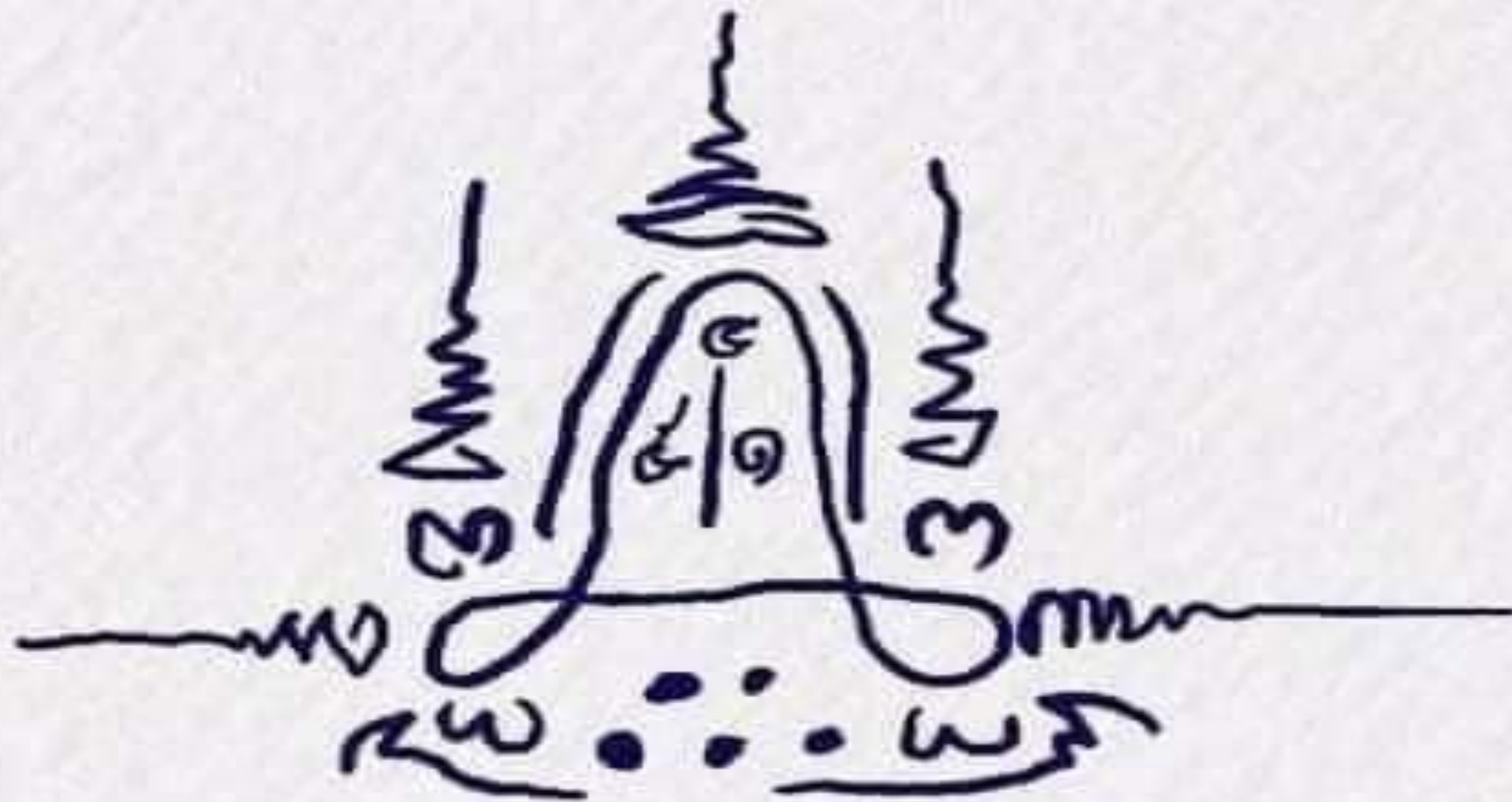
รู้อะไร ก็ไม่รู้
รู้จักพอ

03

รู้ก่อนเป็นหนี้
จะได้ไม่รู้ทีหลัง

01

รู้อะไร
ก็ไม่ใช่
รู้จักตัวเอง



สิ่งใดใดในโลกล้วนใช้ตั้งค์



Photo: www.freeoik.com

นิสัยทางการเงิน ของคนไทย



ใจที่ว่าพัง ยังไม่
เจ็บเท่าตังค์ไม่มี

<https://th.theasianparent.com/>



เผาพลาญไวกว่า
เคลอริ์ ก็เป็นเงิน
ในบัญชีนี้แหละ

A woman is shown from the waist down, wearing a purple ribbed sweater and a short skirt with a colorful geometric pattern. She is holding a large, thick stack of Thai Baht banknotes, which are fanned out, showing various denominations. The background is slightly blurred, showing what appears to be a wooden structure. The TNN logo is in the top right corner.

TNN

17 ก.ค. 2567

ภาพ : Getty Images

สำรวจพบ “คนไทยแก่ก่อนรวย” วัยรุ่นรายได้น้อย “ใช้ชีวิตตามกลม”

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 ยังมีการหนี้
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
ที่สุ่มตัวอย่างเป็นหนี้นอกกรอบ
เฉลี่ยคนละ **54,300** บาท



อีจัน

อีจัน

คนไทย จ่ายเกินตัว

หนี้เสียบ้านตะไท
ทะลุ 4.75 แสนล้าน

แค่ปีเดียว!

แบงก์ยัดบ้าน วัลย์รุณสร้างตัวแล้ว
รวม 2 แสนล้าน

อึ้ง! คนวัยทำงาน

เป็นหนี้หัวโต
รถเสี่ยงโดนยึดล้านคัน

อีจัน

อีจัน

คนไทยใช้เงิน เดือนชนเดือน

วัน ๆ หมดกับ

ค่าเดินทาง-แท็กซี่

ที่มา: กรุงเทพโพลล์

การขาดความรู้และวินัยทางการเงิน

ผู้ที่เคยชำระหนี้บัตรเครดิตล่าช้า
มีระดับทักษะทางการเงินต่ำกว่า
ผู้ที่ไม่เคยชำระหนี้ล่าช้า

ชำระหนี้ล่าช้า
ภาระดอกเบี้ยสูง เสียค่าปรับ
เสียประวัติเครดิต
กระทบต่อการขอสินเชื่อใหม่

ลงทุนในทรัพย์สินที่มีความเสี่ยงสูงเกินไปพอดี
เพราะหวังผลตอบแทนสูง

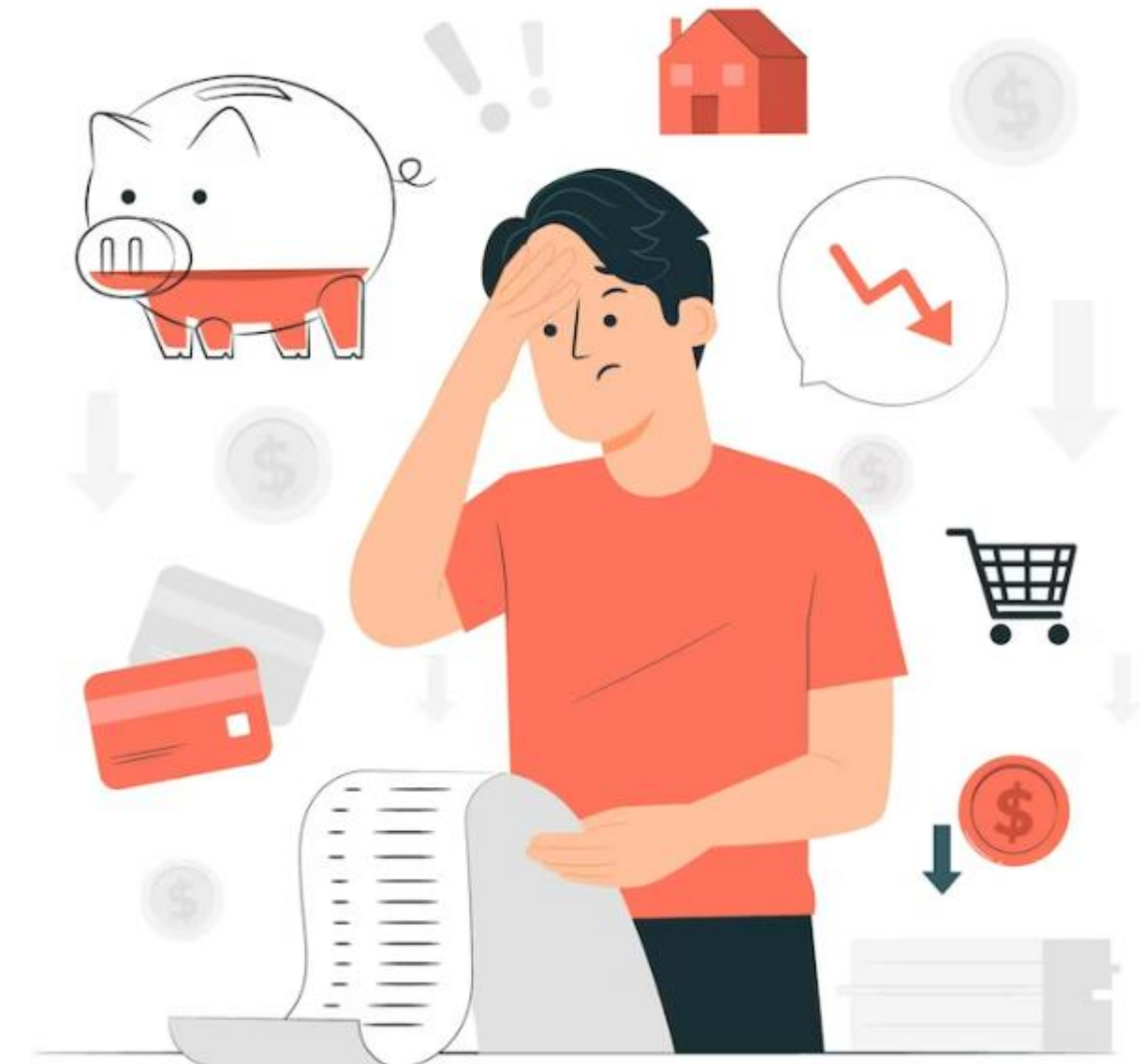
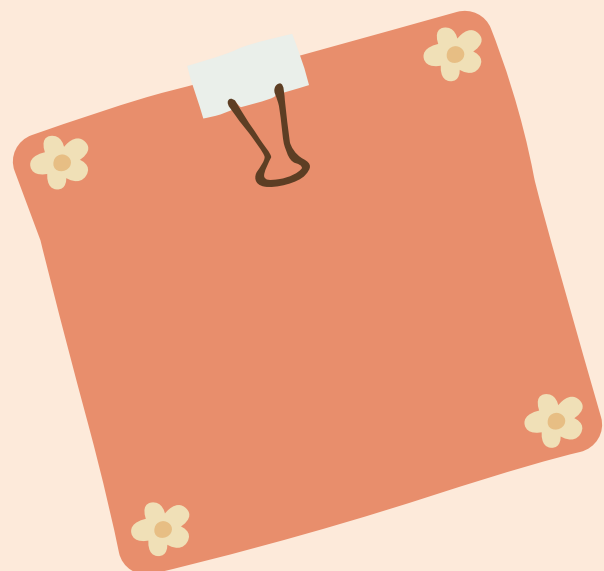


Photo credit: www.freepik.com

การขาดวินัยทางการเงิน คือ
สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาหนี้สิน

รู้จักตัวเอง
รู้ทิศทาง
รู้ห้ามใจ



5 ขั้นตอนในการวางแผนการเงิน



1. สำรวจตัวเอง = รู้จุดยืนในปัจจุบัน
2. ตั้งเป้าหมายทางการเงิน Smart Smart = รู้จุดหมายในอนาคต
3. จัดทำ “แผนการเงิน” = สร้างแผนที่เดินทาง
4. ลงมือปฏิบัติตามแผน = ลุย ลุย ลุย
5. ทบทวนปรับปรุงแผน = Update Update





38 ปี
456 เดือน



เกษียณอายุ

25 ปี
300 เดือน

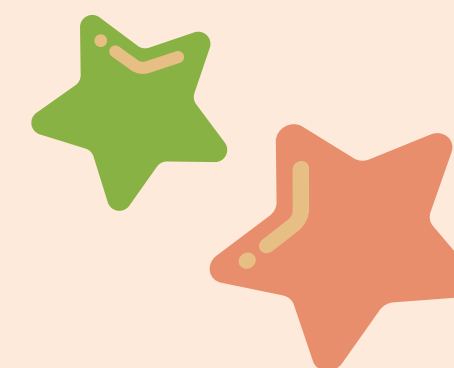


22 ปี

60 ปี

85 ปี

300 เดือนหลังเกษียณ
เตรียมเงินไว้ใช้ ทำอะไรดี?



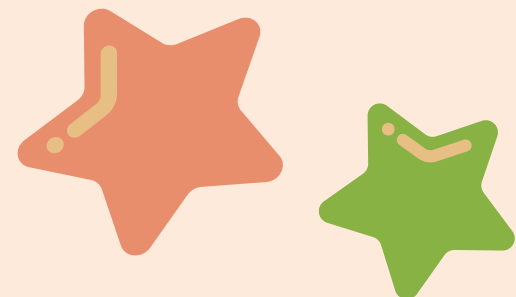
คุณชายอู่ฟู่

เงินสด	1,000,000	หนี้สหกรณ์	5,700,000
รถยนต์	5,000,000	ไฟแนนซ์	4,800,000
บ้าน	35,000,000	หนี้จำนอง	<u>34,000,000</u>
ของแบรนด์เนม	<u>2,000,000</u>	รวม	<u>44,500,000</u>
รวม	<u>43,000,000</u>		

หนี้สินล้นพ้นตัว

สินทรัพย์ - หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ -1,500,000

งบดุลชีวิตของคุณ Normal



ณ วันที่ 31 มีนาคม 25X1

สินทรัพย์

หนี้สิน

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

สินทรัพย์รวม 891,500

หนี้ธนาคาร	17,000
หนี้มอเตอร์ไซด์	9,000
หนี้บ้าน	<u>800,000</u>

หนี้สินรวม 826,000

สินทรัพย์ - หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ = 65,500 บาท



งบรายรับรายจ่ายของคุณ Normal

สำหรับเดือนกรกฎาคม 25X1



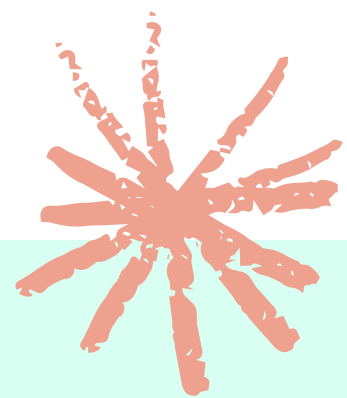
รายรับ

รายจ่าย

เงินเดือน	28,000
รายได้อื่น	<u>1,550</u>
รายรับรวม	<u>29,550</u>

ค่าผ่อนหนี้	12,000
ค่าอาหาร	5,300
ค่าเดินทาง	3,500
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	<u>8,150</u>
รายจ่ายรวม	<u>28,950</u>

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



จัดปั๊บบ รู้ปั๊บบ เงินหายไปไหน

เงินหายไปไหน

ตอน...
“จ่ายคนชง”

1 อะไรที่ชอบชื้อบ่อย ๆ
กาแฟแบรนด์ดัง

2 เงินที่จ่ายต่อครั้ง
120.-

3 ชื้อบ่อยแค่ไหน

365

ทุกวัน

246

ทุกวันทำงาน

52

ทุกสัปดาห์

12

ทุกเดือน

...

อื่น ๆ

...ใน 1 ปี จ่ายเงินไป...

=

120

X

246

=

29,520



29,520.-
ทำอะไรได้บ้าง

ซื้อ LTF
ประหยัดภาษี

LTF

ไปค่าผ่อนบ้าน
ลดเงินต้น
ลดดอกเบี้ย



เที่ยวเมืองนอก
หาประสบการณ์ใหม่ ๆ



ซื้อคอมพิวเตอร์
แทนเครื่องเก่าที่ใกล้พัง



www.1213.or.th



hotline1213



Ins.1213

ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน
ธนาคารแห่งประเทศไทย

อดซื้อ กินซื้อ
เพื่อวัยเกษียณ



ชาวญี่ปุ่นยอมอดอาหารเมื่อเที่ยง
เพื่อประหยัดเงิน
เพราะกลัวไม่มีใช้หลังเกษียณ



BANANA MONEY

จจจ

จด เจอ จัดการ = เจริญ

จดเลย !!! บัญชีแถมลิง

ออมเงิน 10% ก่อนใช้ ใส่แถมลิงไว้

การเงิน.... เรื่องกล้วยๆ

ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์

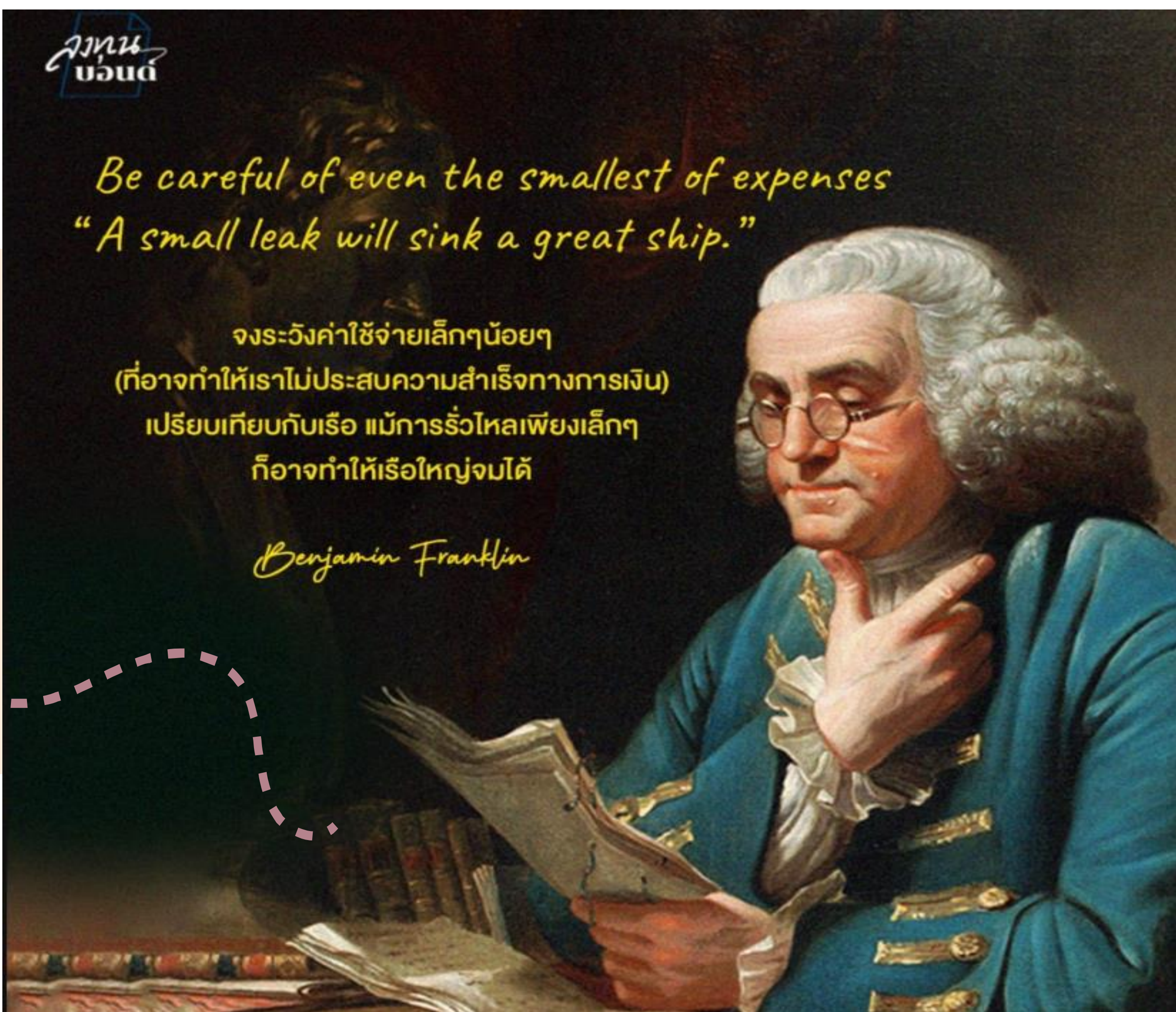


Atchara Yomsin

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

จงระวังค่าใช้จ่ายเล็กๆน้อยๆ
(ที่อาจทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จทางการเงิน)
เปรียบเทียบกับเรือ แม้การรั่วไหลเพียงเล็กน้อย
ก็อาจทำให้เรือใหญ่จมได้

Benjamin Franklin





ตั้งคำถาม... ถ้ามั่นใจตัวเอง

1. อะไรที่ไม่จำเป็นแต่ซื้อบ่อยๆ
2. จ่ายครึ่งละก็บาท
3. เดือนละก็ครึ่ง
4. รวมเป็นเงินปีละก็บาท
5. อีก 5 ปี 10 ปี = ก็บาท
6. เงินก้อนนี้ นำไปทำอะไรเพื่ออนาคตที่มั่นคงได้บ้าง



เงินหายไปไหน?

1. อะไรที่ไม่จำเป็นแต่ซื้อบ่อยๆ
2. จ่ายครึ่งละก็บาท
3. เดือนละก็ครึ่ง
4. รวมเป็นเงินปีละก็บาท
5. อีก 5 ปี 10 ปี = ก็บาท
6. เงินก้อนนี้ นำไปทำอะไรเพื่ออนาคตที่มั่นคงได้บ้าง

1. ซาบู หมูทะ
2. ครึ่งละ 199 บาท
3. เดือนละ 4 ครั้ง (ทุกวันศุกร์)
4. ปีละ $(199 \times 4) \times 12 = 9,552$ บาท
5. 10 ปี = 95,520 บาท
6. ถ้านำไปลงทุนได้ผลตอบแทนปีละ 7% จะมีเงิน 131,975 บาท



ฝึก...ฝึกใจสักนิด ชีวิตมั่นคง

เปลี่ยนรายจ่ายฟุ่มเฟือย รายจ่ายอวดบวม
เป็นความมั่นคง มั่งคั่งทางการเงิน

ลด ละ เลิก

ค่าน้ำหวาน ชา กาแฟ บุหรี่ ค่าเติมเกม ค่าสกินแคร์ เครื่องสำอาง...

สะสมเป็น

ค่าเทอม ค่าไปรเจคจบ ค่าเบี้ยประกัน ค่า พ.ร.บ. มอเตอร์ไซด์
เงินสำรอง เงินออมฉุกเฉิน อุบัติเหตุ ไทรค์พาร์ทพ่วง รถเสีย

สลากออมสิน เงินลงทุน

กาแฟ 1 แก้ว ทำลายแผนเกษียณของคุณได้อย่างไร



กาแฟ 1 แก้วต่อวัน	=	50	บาท
กาแฟ 1 แก้วต่อวัน ทั้งเดือน	=	1,500	บาท
กาแฟ 1 แก้วต่อวัน ทั้งปี	=	18,250	บาท
กาแฟ 1 แก้วต่อวัน 10 ปี	=	182,500	บาท

ถ้านำค่ากาแฟ 1 เดือน (1,500 บาท) มาลงทุนทุกเดือน
ที่ อัตราผลตอบแทน 8% ต่อปี ผลลัพธ์คือ



1 ปี
18,675
บาท

3 ปี
60,803
บาท

5 ปี
110,215
บาท

10 ปี
274,419
บาท

20 ปี
883,530
บาท

มูลค่าของเงินตามเวลา VS คุณค่าของ “มือถือรุ่นใหม่”

ปัจจุบัน



ประมาณ 24,000 บาท

(2,000 บาท x 12 เดือน)

มูลค่าในอนาคต (บาท)

20 ปี → 230,000

25 ปี → 408,000

30 ปี → 719,000

35 ปี → 1,260,000

สมมติฐาน อัตราผลตอบแทนจากการลงทุน = 12% ต่อปี

สถิติผลตอบแทน
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
(ระหว่างปี พ.ศ. 2519 – 2556)



เงินปันผล
(Dividend)

4.5%

+



ราคาหุ้นที่เพิ่มขึ้น
(Capital Gain)

7.5%

=

ผลตอบแทนรวม
(Total Return)

12.0%

เงินน้อยๆ ทบอกลงทุน



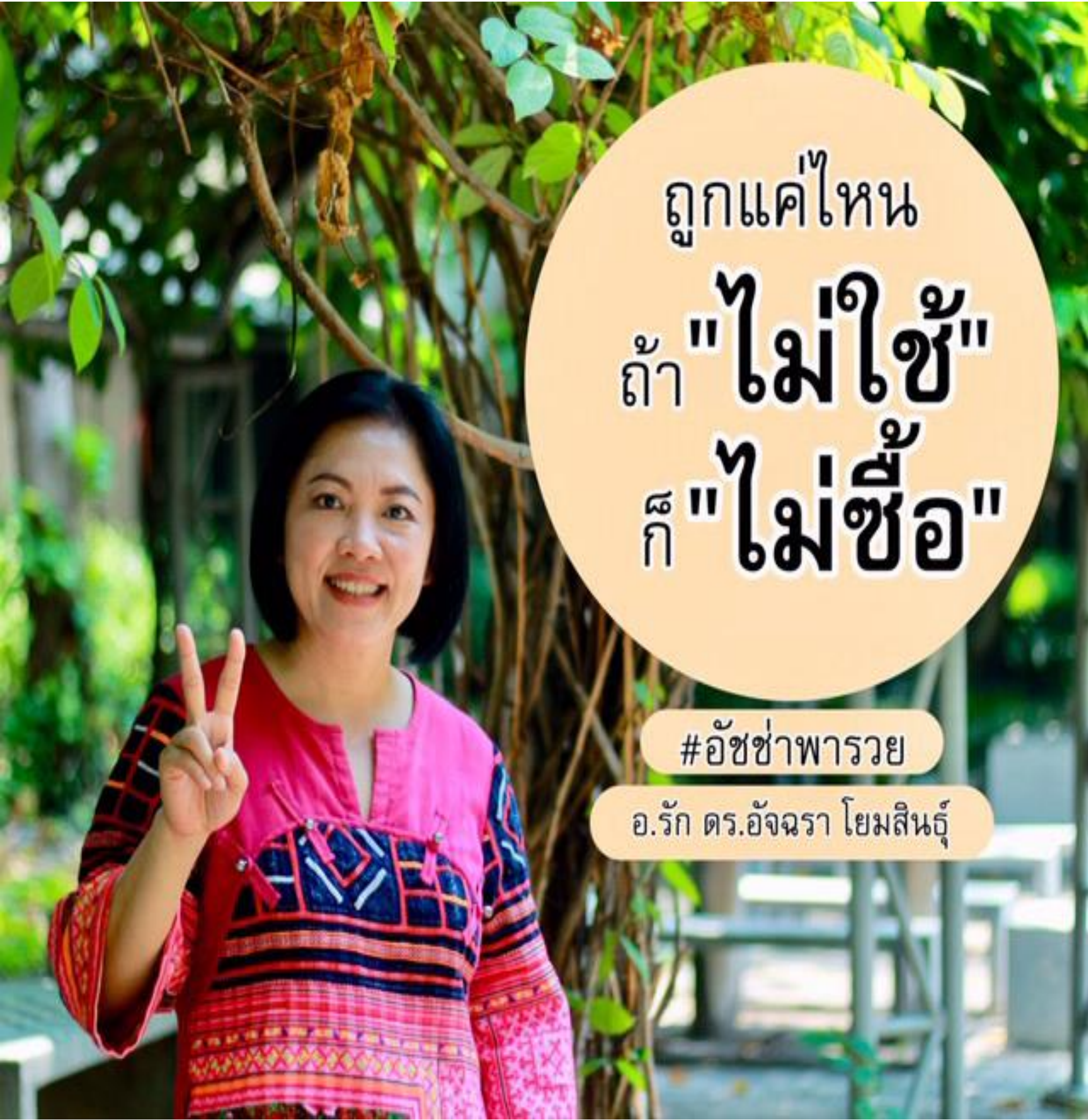
สลากออมสินแต่ละประเภท ต่างกันอย่างไร?			
รายละเอียด ประเภท สลาก	ราคา/หน่วยละ	คุณสมบัติผู้ฝาก	อายุสลาก
สลากออมสิน พิเศษดิจิทัล 1 ปี	20 บาท	บุคคลธรรมดา อายุ 15 ปีขึ้นไป, มีบัญชีเงินฝากประเภทเผื่อเรียก ไว้เป็นบัญชีคู่ออน	1 ปี (มีสิทธิถูกรางวัล 12 ครั้ง)
สลากออมสิน พิเศษดิจิทัล 2 ปี	100 บาท	บุคคลธรรมดา อายุ 15 ปีขึ้นไป, มีบัญชีเงินฝากประเภทเผื่อเรียก ไว้เป็นบัญชีคู่ออน	2 ปี (มีสิทธิถูกรางวัล 24 ครั้ง)
สลากออมสิน พิเศษดิจิทัล 3 ปี	50 บาท	บุคคลธรรมดา อายุ 15 ปีขึ้นไป, มีบัญชีเงินฝากประเภทเผื่อเรียก ไว้เป็นบัญชีคู่ออน	3 ปี (มีสิทธิถูกรางวัล 36 ครั้ง)
สลากออมสิน พิเศษ 2 ปี	100 บาท	บุคคลธรรมดา อายุ 7 ปีขึ้นไป	2 ปี (มีสิทธิถูกรางวัล 24 ครั้ง)
สลากออมสิน พิเศษ 3 ปี	50 บาท	บุคคลธรรมดา อายุ 7 ปีขึ้นไป	3 ปี (มีสิทธิถูกรางวัล 36 ครั้ง)
สลากออมสิน พิเศษ 5 ปี	100 บาท	บุคคลธรรมดา อายุ 7 ปีขึ้นไป	5 ปี (มีสิทธิถูกรางวัล 60 ครั้ง)





หาคาถาเรียกสติ

อมให้พอ ที่เหลือใช้ให้รีบ



ถูกแค่ไหน
ถ้า "ไม่ใช่"
ก็ "ไม่ซื้อ"

#อัชชาพารวย

อ.รัก ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์

หาคาถาเรียกสติ

รู้อะไร
ก็ไม่ใช่
รู้จักตัวเอง

รายได้

หาทางเพิ่มรายได้

สินทรัพย์

ขายสินทรัพย์
ไม่จำเป็น

ค่าใช้จ่าย

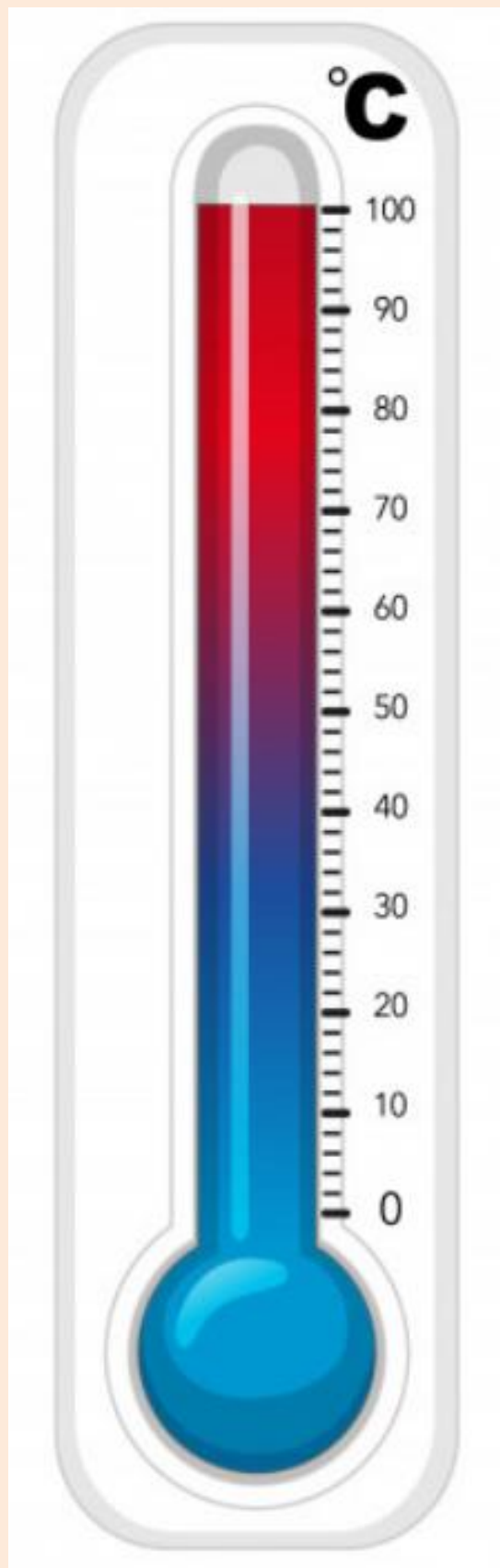
ควบคุมค่าใช้จ่าย

หนี้สิน

ไม่จำเป็น ไม่เป็นหนี้
ไม่ก่อหนี้เพิ่ม

เงินเกิน / เงินขาด

ความมั่งคั่งสุทธิ



ล้มละลาย
หนี้สินล้นพ้นตัว
มะเร็งทางการเงิน
ครั้นเมื่อครั้นตัว
เริ่มปวดหัว
ชีวิตปกติ
มันคง มั่งคั่ง

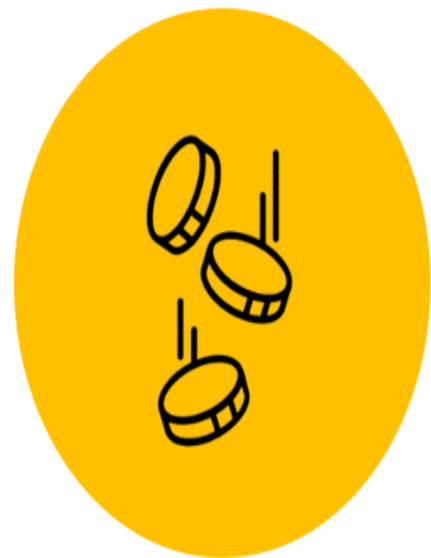


ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน



ตรวจสอบสภาพทางการเงิน

งบรายได้และค่าใช้จ่าย



รายได้หลัก



รายได้อื่นๆ



ค่าใช้จ่ายจำเป็น



ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย



ค่าใช้จ่ายอบายมุข

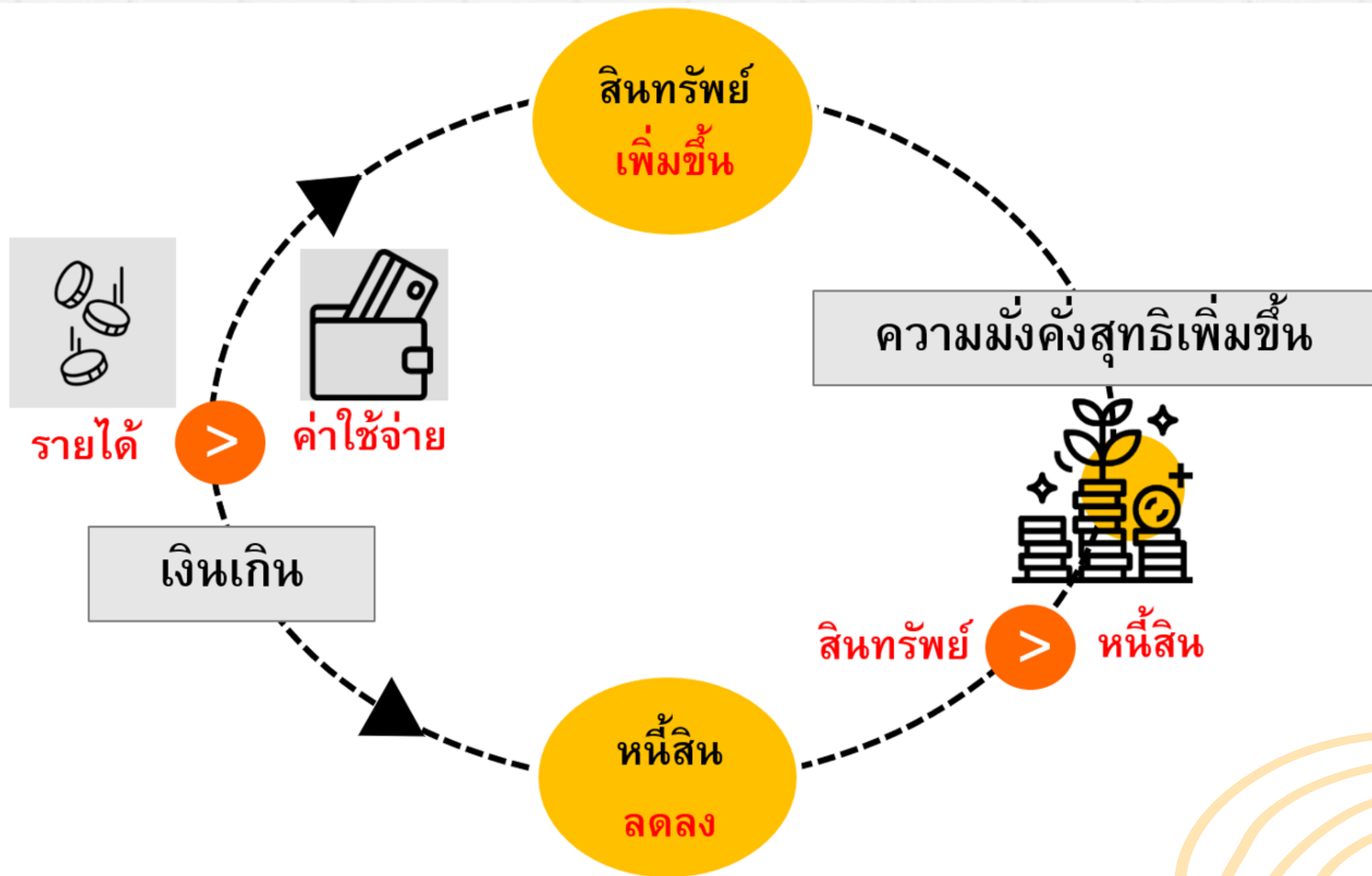
เงินสำรอง
เงินออม เงินลงทุน



รายได้ - ค่าใช้จ่าย =
เงินคงเหลือสุทธิ

ผ่อนหนี้ **ไม่เกิน**
40% ของรายได้

เงินเหลือใช้ กลายเป็นความมั่งคั่ง





ขยัน ไม่ฉลาด
สืบชาติ ก็ไม่รวย!

ขยัน ไม่ประมาท
ฉลาดจัดการ = รวย

อ.รัก ดร. อัจฉรา โยมสินธุ์
FB: Atchara Yomsin

ขี้เกียจ = จน
ขยัน = รอด

ขยัน ไม่ประมาท
ฉลาดจัดการ = รวย

“

เงินที่หามาได้
ไม่มีค่าเท่าเงินที่รักษาไว้ได้

”

Cr. เพจอ๊ชซ่าพารวย



Direction

สำคัญกว่า

Speed

เป้าหมาย SMART smart เพื่ออะไร ทำไร เมื่อไร

จะลดค่าอาหารลง 10% เป็นเวลา 3 เดือน
จะลดค่าเล่นเกมลง 50% เป็นเวลา 6 เดือน
จะงดซื้อเสื้อผ้าใหม่ 365 วัน
จะเก็บดาวนั้รถ 100,000 บาท ใน 2 ปี
จะซื้อกองทุนรวมเดือนละ 1,000 บาท 3 ปี
จะปลดหนี้ ก.ย.ศ. ให้ได้ใน 5 ปีหลังเรียนจบ



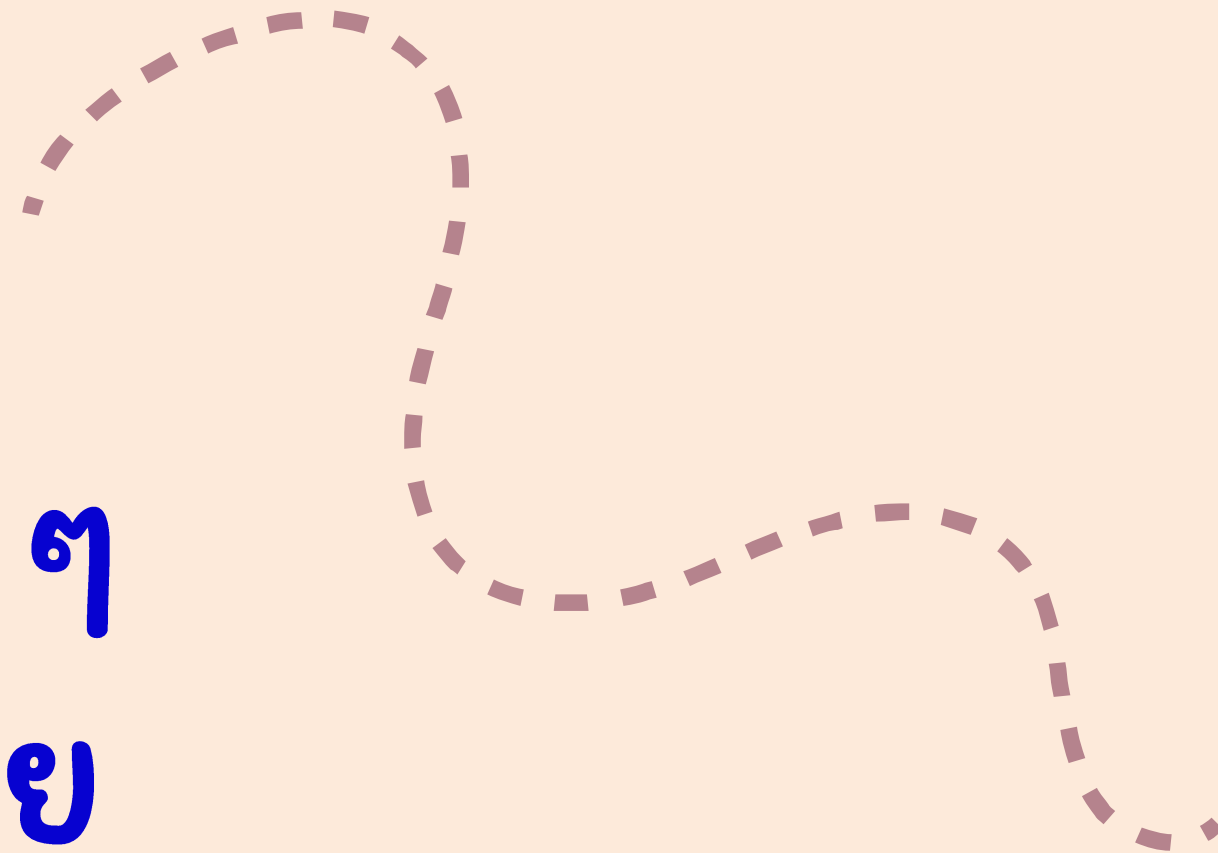


รู้จัก “No Spend Challenge”
เทรนด์ฮิต ที่ชวนคนมาหยุดซื้อ
ใช้เท่าที่จำเป็น กินไม่หรู
อยู่อย่างประหยัด

NO CLOTHES
SHOPPING
FOR
ONE YEAR

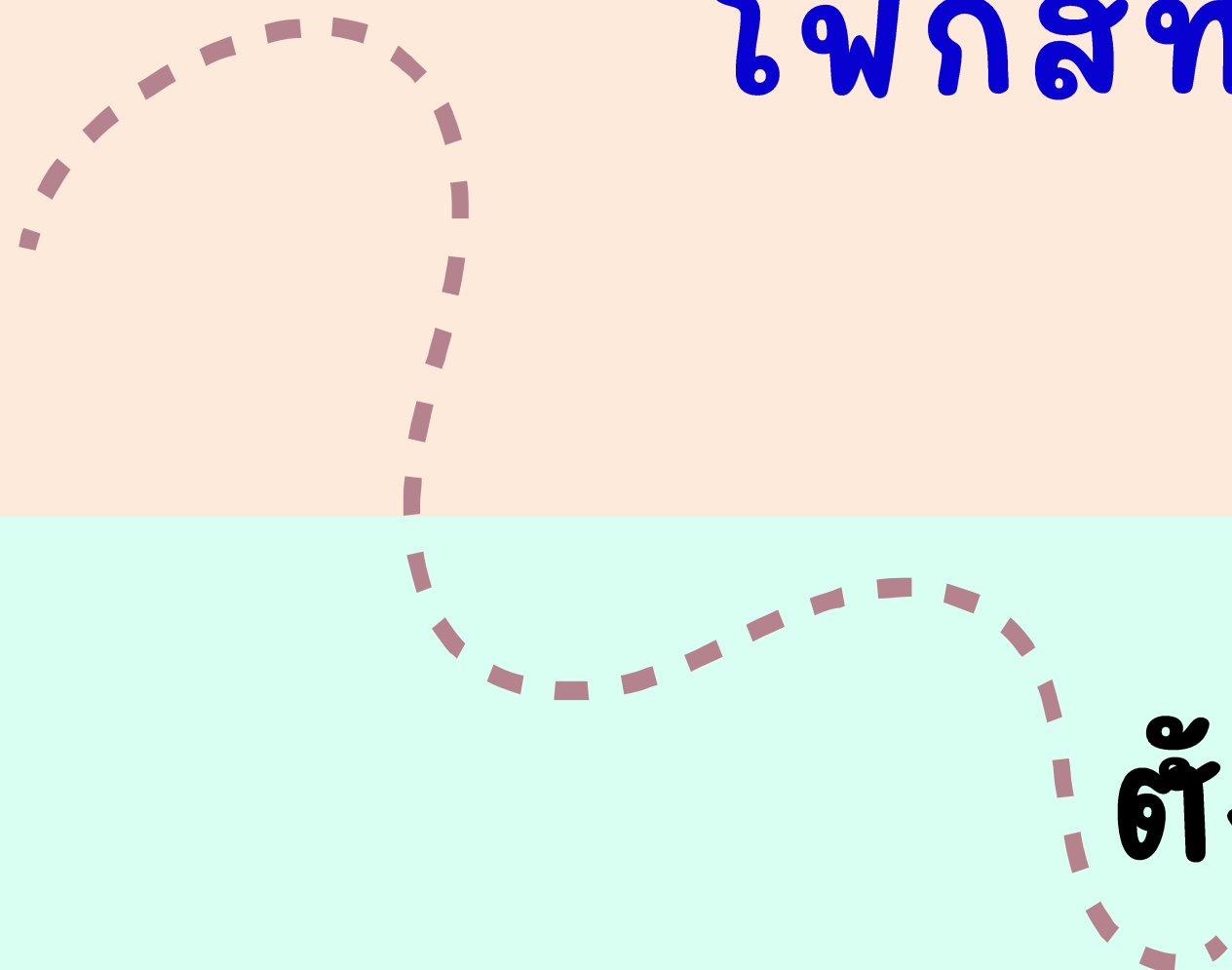


อมลังแค้น
ไม่ซื้อแบรนด์เนม
เทรนด์ใหม่ของวัยรุ่นจีน



ตั้งเป้าหมายฉลาดๆ
หาตัวช่วยสร้างวินัย

โฟกัสที่เส้นชัย เพื่อเพิ่มพลังใจ
ทำให้เป็นนิสัย



ตั้งเป้า ตั้งใจ มีวินัย





พบบันออนไลน์ กับคำกริยาของเยาวชน



เปิดกลไก ภัยร้ายทางการเงิน ในยุคดิจิทัล

PPTV HD
36

รู้เท่าทันภัยคุกคาม
“การเงินโลกดิจิทัล”

รีวิว 14 App กองทุนรวม นำใช้ !! เปิดบัญชี ไม่ต้องส่งเอกสาร

ทุกอย่างออนไลน์ ช้อปง่าย ขายก็คล่อง

- ✓ ความปลอดภัย
- ✓ กรอกข้อมูลส่วนตัว
- ✓ ยืนยันตัวตน

- ✓ ประเมินความเสี่ยง
- ✓ เลือกกองทุนรวม
- ✓ ที่สนใจ

- ✓ เริ่มลงทุน
- ✓ ชำระเงินออนไลน์

ลงทุนได้หลากหลาย บลจ.

เปิดบัญชีตรงกับ บลจ. ผู้บริหารกองทุน



True Money
1 บาท ก็เริ่มได้
บนทรูมันนี่ วอลเล็ท
กับ Ascend Wealth



EASY INVEST
ลงทุนกองทุนรวม
ได้มากกว่า
1,400 กองทุน
จาก 19 บลจ.



FINNOMENA
พอร์ตลงทุนแนะนำ
ให้เลือก
กว่า 21 แบบ



Odini
เลือกกองทุนอัตโนมัติ
ด้วย Robo-advisor



TMB TOUCH
เปิดพอร์ตกองทุนได้ง่ายๆ
ซื้อขายได้ทั้ง 11 บลจ.



MFC FUNDS
เปิดบัญชีกองทุนง่ายๆ
สะดวก รวดเร็ว
ปลอดภัย



TISCO My Fund
ลงทุนกองทุนได้ทุกที่
ตรวจสอบพอร์ตลงทุน
ได้ทุกเวลา



K-My Funds
เริ่มต้นลงทุน
เพียง 500 บาท
สร้างพอร์ตได้ตรงใจ



UOBAM Invest
จัดพอร์ตง่าย
ซื้อขายสะดวก
เข้าถึงข่าวสารได้
ทุกสถานการณ์



SCBAM Fund Click
คัดบัญชี
ได้หลายธนาคาร
ฟรีค่าธรรมเนียม
กับกองทุน e-Class



Principal TH
ลงทุนกับ
ผู้เชี่ยวชาญระดับโลก
สร้างแผนลงทุน
แบบอัตโนมัติ

เปิดบัญชีง่ายๆ ผ่าน App ธนาคาร นอกจากทำธุรกรรมทางการเงินแล้ว ยังซื้อขายกองทุนได้ทันใจ



K PLUS
จัดพอร์ตลงทุนส่วนตัว
กับพีแอร์ Wealth Plus



SCB Easy
ซื้อกองทุนได้ทันใจ
สะดวก ง่าย และรวดเร็ว



KMA-Krungsri
จัดพอร์ตลงทุนอัจฉริยะ
ด้วย Smart Advisor

เมื่อไรที่ลงทุนได้ ง่ายๆ แค่คลิก กองทุนรวม เริ่มง่าย ใช้เงินน้อย

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.setinvestnow.com

ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทน ความเสี่ยง ก่อนตัดสินใจลงทุน



02

อะไร
ก็ไม่ใช่
รู้จักพอ



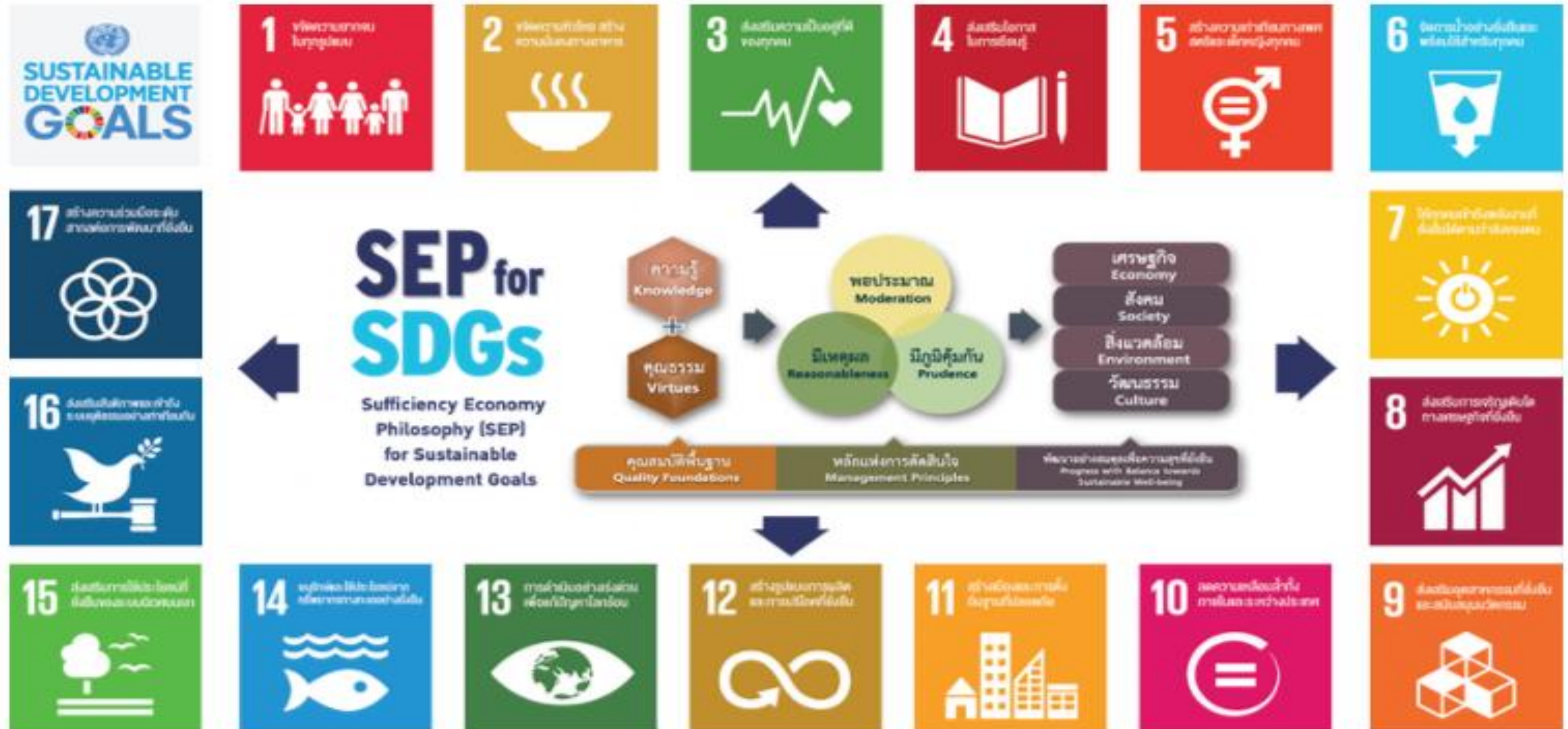
Photo: <https://www.freepik.com>



2 – 3 – 4 หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง



พอเพียงเพื่อยั่งยืน



การแปรงฟันแบบคนพอเพียง

มีความรู้ที่ถูกต้อง

- รู้จักลักษณะสุขภาพปากและฟันของตนเอง
- รู้หลักการ วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง
- รู้จักยาสีฟัน แปรงสีฟัน

คุณธรรมที่เกี่ยวข้อง

มีวินัย อดทน ซื่อสัตย์
มีสติ ระมัดระวัง

พอประมาณ

- เลือกยาสีฟัน แปรงสีฟันที่เหมาะสม
- บีบยาสีฟันพอดี
- ใช้เวลาเหมาะสม
- ไม่เปิดน้ำทิ้ง

มีเหตุผล

- เพื่อทำความสะอาดฟันและช่องปาก
- ป้องกันฟันผุ
- รักษาสุขภาพปากและฟัน

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

- มีสติตอนแปรงฟัน
- มียาสีฟันสำรอง
- มีน้ำในถังสำรอง
- เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน

การแปรงฟันอย่างพอเพียง

- จะส่งผลให้สุขภาพปากและฟันแข็งแรง ลดการเป็นโรคในช่องปาก
- ประหยัดค่ารักษาพยาบาล ค่าทำฟัน
- ไม่สิ้นเปลืองน้ำและยาสีฟัน
- ไม่มีกลิ่นปากรบกวนผู้อื่น
- ยิ้มได้อย่างมั่นใจ วัฒนธรรมยิ้มสยาม
- ใช้ยาสีฟันสมุนไพรไทย
- ร่วมรักษาและสืบสานภูมิปัญญาไทย วัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม

2 - 3 - 4 ชี้อโทรศัพท์มือถือตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง

2

มีความรู้

ก่อนจะไปซื้อโทรศัพท์ใหม่
ต้อง “รู้” อะไรบ้าง?

มีคุณธรรม

จะซื้อโทรศัพท์ใหม่อย่างไร
จะไม่เบียดเบียนใครเลย?

3

พอประมาณ

เลือกซื้อโทรศัพท์
อย่างไรจึงจะ
พอประมาณ?

มีเหตุผล

ทำไมต้องซื้อ
โทรศัพท์ใหม่?

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

ความเสี่ยงที่อาจจะ
เกิดขึ้นจากการซื้อ
มีอะไรบ้าง เตรียม
ป้องกันอย่างไร?

4

การซื้อโทรศัพท์อย่างพอเพียง
จะส่งผลอย่างไรใน 4 มิติ

- วัตถุ / เศรษฐกิจ
- สังคม
- สิ่งแวดล้อม
- วัฒนธรรม

การซื้อโทรศัพท์มือถือ ตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง ๒-๓-๔

ความรู้

รู้จักตัวเอง

รู้ว่าตัวเองมีงบประมาณเพื่อซื้อ
โทรศัพท์เครื่องใหม่กี่บาท ?
รู้ว่าจะต้องใช้งานด้านใดบ้าง
และต้องการฟังก์ชันอะไรบ้าง ?

รู้จักเครื่องใหม่

ต้องมีความรู้เกี่ยวกับโทรศัพท์ที่จะซื้อ
ไม่ว่าจะเป็นราคา รุ่น ยี่ห้อ คุณสมบัติ สเปค
เครือข่าย เงื่อนไข และรายละเอียดอื่นๆ
ที่เกี่ยวข้องกับโทรศัพท์

คุณธรรม

ด้านการออมเงิน

อดออม ประหยัด มัธยัสถ์
ไม่เบียดเบียนเงินตนเองและผู้อื่น

ด้านการซื้อ

ค้นหาข้อมูลเปรียบเทียบ
ขยันดูรีวิว พิจารณาอย่างรอบคอบ
ไม่ซื้อเครื่องที่หนีภาษีหรือละเมิดลิขสิทธิ์
รวมถึงแอปพลิเคชันต้องถูกลิขสิทธิ์ด้วย



การซื้อโทรศัพท์มือถือ ตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง ๑-๒-๓

พอประมาณ



เลือกซื้อโทรศัพท์ที่ราคาพอเหมาะกับงบประมาณที่มี
เลือกซื้อโทรศัพท์รุ่นที่มีฟังก์ชันเหมาะสมกับการใช้งาน
เลือกเครือข่าย แพคเกจ การบริการหลังการขาย
ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมการใช้งาน

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

ออมเงินสำหรับซื้อโทรศัพท์ใหม่ ไม่ใช่เงินในธนาคาร
มีเงินจ่ายค่าบริการรายเดือน ค่าซ่อมบำรุง
มีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินและไม่เดือดร้อน
ศึกษาการใช้งาน เงื่อนไขการรับประกัน

มีเหตุผล

ซื้อโทรศัพท์ใหม่เพราะเครื่องเก่ามีปัญหา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน
ซื้อโทรศัพท์ใหม่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน หรือการทำงาน

วัตถุ

ไม่เป็นทาสวัตถุนิยม
ไม่ใช่จ่ายเกินตัว
ซื้อของอย่างพอเหมาะพอดี
มีเงินเก็บออม

สังคม

ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
จากการไม่เบียดเบียน
“เงินในธนาคาร”
ทั้งของตนเองหรือผู้อื่น

วัฒนธรรม

เกิดวัฒนธรรมการประหยัด มัธยัสถ์
ออมก่อนซื้อ วิถีชีวิตไม่ฟุ้งเฟ้อ
เกิดวัฒนธรรมที่ไม่ซื้อ
ของหนีภาษีหรือละเมิดลิขสิทธิ์

สิ่งแวดล้อม

ช่วยลดขยะเทคโนโลยีจากการ
ใช้คุ้ม ใช้นาน ใช้อย่างถนอมรักษา
เพราะรู้คุณค่าของเงิน



“การมีเงินล้าน ไม่ยาก ขอแค่เราพยายาม มีวินัยในการใช้เงิน พี่ทำได้ ทุกคนก็ทำได้”

เทคนิคเงินเดือนหมื่นกว่า
ก็มีเงินล้านได้!

โดย พี่หนู ปารีชาติ

แม่บ้านประจำตลาดหลักทรัพย์ฯ



Facebook
คุณแม่บ้านเงินล้าน ตอนที่สอง | #เกรียนพาร...



YouTube
เป็นไปได้แค่ไหนที่คนธรรมดามีเงิน...



Thairath Money
“ไม่ว่าใครก็มีเงินล้านได้ ถ้ามีวินัยมากพอ” ปารีชาติ...



YouTube
เจ็ดแนวทางสร้างเงินล้าน! ของแม่บ้าน...



Thairath Money
ไม่ว่าใครก็มีเงินล้านได้ ถ้า...



YouTube
Checklist ลงทุนสร้างเงิน 5 ล้าน



News and Events
ยินดีต้อนรับสู่ บริษัท ร...



Facebook
มีเกรียน - สองชีวิต แม่บ้าน...



www.openupth.com
แม่บ้านเงินล้าน! “พี่หนู ปารีชาติ” กับเท...



Facebook
aomONEY - “การมีเงินลั...



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



Facebook
พาคุยกับ “แม่บ้านเงินล้าน” ปารีชาติ พงษ์คำ ...



Siam Blockchain
เปิดเทคนิคการลงทุนของ “ปารีชาติ พงษ์คำ” ...



Thairath Money
ไม่ว่าใครก็มีเงินล้านได้ ถ้ามีวินัยมากพอ...



Thairath Money
แม่บ้านเงินล้าน เงินเดือนหมื่นนิด เก็บเงิน...



Blockdit
Dime! พี่หนู แม่บ้านมีเงินล้าน



TikTok
แม่บ้าน #เงินล้านแรก #เงิน...



YouTube
เป็นไปได้แค่ไหนที่คนธรรมดาจะมีเงินล้าน? | การ...

2 – 3 – 4 หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง





เพิ่มรายได้
ลดรายจ่าย

ใช้ความเพียร
อาศัยความพอ

“

พอเพียง คือ พอดี

ไม่ใช่ **พอแล้ว** หรือ **พอกี้ !!!**

เริ่มต้นที่ตัวเรา... เป้าหมายเพื่อความยั่งยืน

”

Cr. เพลอจิชชาพรวย

03

รู้ก่อนเป็นหนี้
จะได้ไม่รู้จริงทีหลัง

หนี้ กยศ.

สินเชื่อเพื่อการศึกษា
อัตราดอกเบี้ยต่ำ

ใช้ยอดง่าย
จัดการได้ด้วยตนเอง
แค่มี กยศ. Connect



สแกนได้เลย



Download on the
App Store

GET IT ON
Google play

ออกเกียรติบัตรให้กับผู้กู้ยืม
ที่มีประวัติการชำระเงินคืบค่นดี

☆☆☆ ผู้กู้ดีเลิศ ★★ ผู้กู้ดีเยี่ยม ★ ผู้กู้ดี



สถิติข้อมูล กยศ. วันที่ 30 เมษายน 2567

ผู้กู้ยืมเงินกองทุน : 6,809,621 ราย

52%

อยู่ระหว่างการชำระหนี้
3,501,600 ราย

20%

อยู่ในช่วงปลอดหนี้
1,368,162 ราย

27%

ชำระหนี้เสร็จสิ้น
1,866,818 ราย

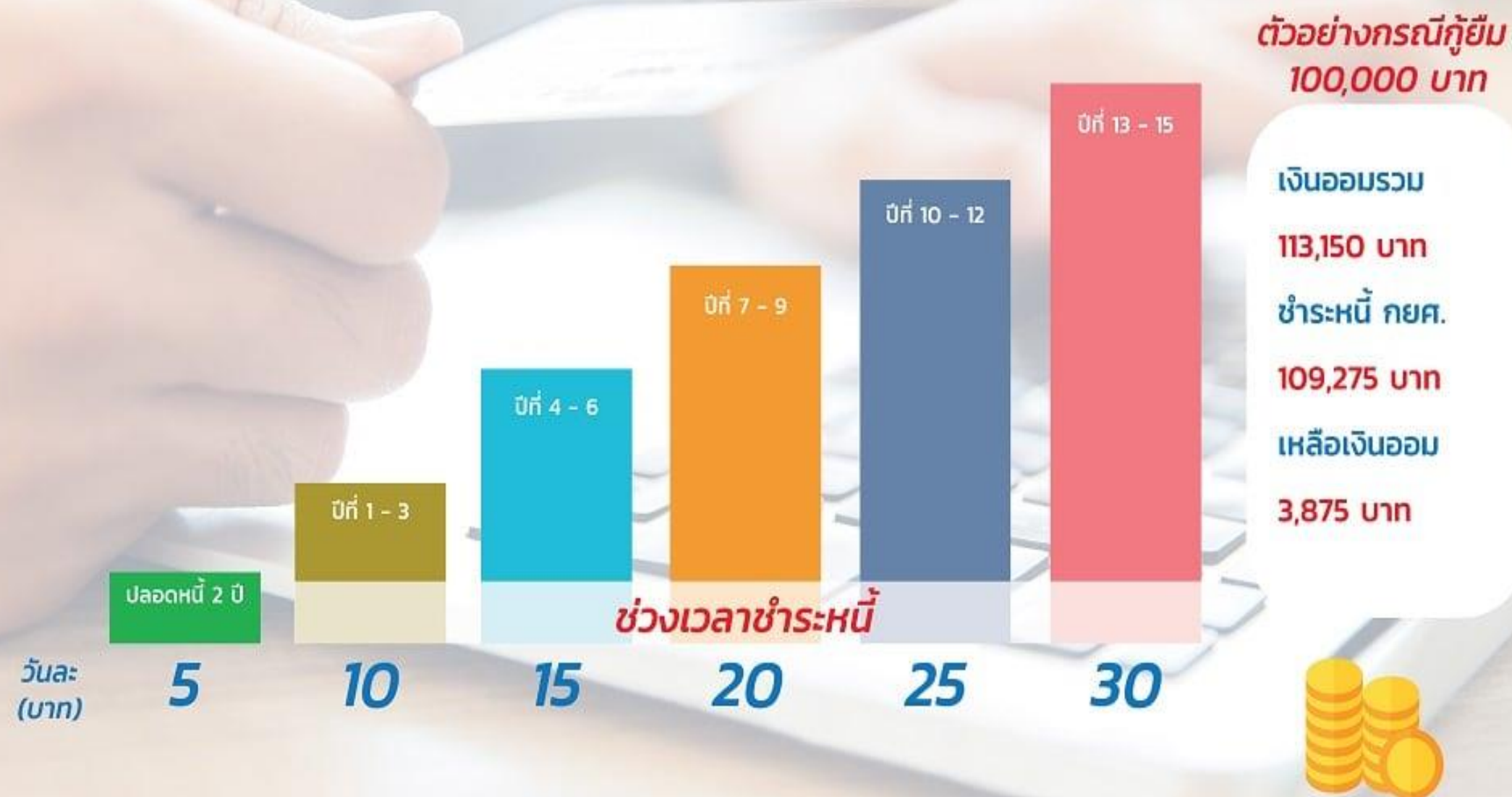
1%

เสียชีวิต / ทูพพลภาพ
73,041 ราย

หนี้ กยศ.

คืนเงินกองทุนได้ ง่ายนิดเดียว

ออมเงินวันละนิด เพื่อคืนเงินกองทุน กยศ.



ส่งต่ออนาคตให้รุ่นน้อง
สำหรับผู้กู้ยืมที่ไม่เคยผิดนัดชำระหนี้

ชำระหนี้ปิดบัญชี
ลดเงินต้น

3%

ณ วันที่ปิดบัญชี
(ไม่รวมดอกเบี้ย)

ชำระปิดบัญชีได้ที่เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงไทย และธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย
หรือชำระด้วย QR Code ผ่าน Mobile Banking

0-2016-4888

LINE กยศ.



คนไทยมีหนี้เสีย NPL อะไรมากที่สุด?

(ข้อมูล Q1/67 YOY)



หนี้เสีย
รถยนต์

240,000
ล้านบาท

เพิ่มขึ้น 32%



หนี้เสีย
บ้าน

199,000
ล้านบาท

เพิ่มขึ้น 18%



หนี้เสีย
สินเชื่อส่วนบุคคล

260,000
ล้านบาท

เพิ่มขึ้น 12%



หนี้เสีย
บัตรเครดิต

64,000
ล้านบาท

เพิ่มขึ้น 14.6%

ที่มาข้อมูล : บริษัท ข้อมูลเครดิตแห่งชาติ จำกัด (เครดิตบูโร)

รู้หรือไม่?

Q1/67 มียอดค้างชำระหนี้ไม่เกิน 90 วัน (SM) มีทั้งสิ้น 6.4 แสนล้านบาท
มีโอกาสเป็นหนี้ NPL เพิ่มขึ้นในอนาคตได้



สินเชื่อจำนำทะเบียนรถ โตติดจรวด 232%

สินเชื่อที่มีทะเบียนรถเป็นประกัน

ยอดคงค้าง

แบงก์

นอนแบงก์

หน่วย : ล้านบาท



ห้ืมอเตอร์ไซค์

รุ่นรถ	รหัสรถ	เงินสด	%ดาวน์	ดาวน์	ตารางผ่อน						
					12	18	24	30	36	42	48
					ดอกเบี้ย						
					1.06%	1.06%	1.06%	1.06%	1.09%	1.10%	1.10%
SCOOPY ล้อลาด	ACF110BTR (2TH)	56000	0%	0	5,674	3,996	3,157	2,654	2,336	2,102	1,923
			5%	3,020	5,390	3,796	2,999	2,521	2,219	1,997	1,827
			10%	6,040	5,106	3,596	2,841	2,388	2,103	1,892	1,730
			15%	9,060	4,823	3,396	2,683	2,256	1,986	1,787	1,634
NMAX	B1T600	98000	0%	0	11,030	7,743	6,100	5,115	4,457	3,636	3,636
			5%	5,915	10,478	7,356	5,795	4,859	4,234	3,454	3,454
			10%	11,830	9,927	6,969	5,490	4,603	4,012	3,272	3,272
			15%	17,745	9,375	6,582	5,185	4,347	3,789	3,090	3,090
NMAX Y- connected	BBB400	100000	0%	1,900	11,430	8,025	6,322	5,300	4,619	3,768	3,768
			5%	8,030	10,859	7,624	6,006	5,035	4,388	3,580	3,580
			10%	14,160	10,287	7,222	5,690	4,770	4,157	3,391	3,391
			15%	20,290	9,716	6,821	5,374	4,505	3,926	3,203	3,203

Scopy ล้อลาด
ดาวน์ 0 บาท
ผ่อน 1,923 บาท
48 เดือน

รวมยอดจ่าย
= 1,923 x 48
= 92,304 บาท

ราคาเงินสด 56,000 บาท
ดอกเบี้ย 36,304 บาท

NMAX Y Connected

ดาวน์ 0 บาท ผ่อน 3,768 บาท 48 เดือน
รวมยอดจ่าย = 3,768 x 48 = 180,864 บาท
ราคาเงินสด 100,000 บาท
ดอกเบี้ย 80,864 บาท

NMAX Y Connected

ดาวน์ 15% ผ่อน 9,716 บาท 12 เดือน
รวมยอดจ่าย = 9,716 x 12 = 116,592 บาท
ราคาเงินสด 100,000 บาท
ดอกเบี้ย 36,882 (116,592+20290) บาท

รวมแพลตฟอร์ม BNPL ให้บริการ

"ชื้อก่อน จ่ายทีหลัง"

🇹🇭 ในไทย

MT MARKET THINK



Pay Next
(TrueMoney Wallet)

วงเงินสูงสุด 10,000 บาท

ฟีเจอร์เด่น

มีโปรโมชั่นเงินคืน และส่วนลดให้ผู้ใช้

ตัวอย่างช่องทางที่รองรับ

7-Eleven, Lotus's และจุดชำระ TrueMoney Wallet 200,000 จุดทั่วประเทศ

ระยะเวลาการผ่อน

สูงสุด 5 เดือน



Atome

วงเงินสูงสุด 20,000 บาท

ฟีเจอร์เด่น

ยอซื้อขั้นต่ำเพียง 100 บาท ก็ผ่อนได้

ตัวอย่างช่องทางที่รองรับ

H&M, PANDORA, SASOM และหลายแบรนด์แฟชั่นชั้นนำ

ระยะเวลาการผ่อน

สูงสุด 3 เดือน



K Pay Later
(KBank)

วงเงินสูงสุด 20,000 บาท

ฟีเจอร์เด่น

ยอซื้อขั้นต่ำเพียง 50 บาท ก็ผ่อนได้
สมัครง่ายแค่มีบัญชีธนาคารกรุงไทย

ตัวอย่างช่องทางที่รองรับ

ห้างฯ ใหญ่อย่าง Big C, เซ็นทรัล หรือทุกร้านที่มีเครื่องรูดบัตรของกรุงไทย

ระยะเวลาการผ่อน

สูงสุด 5 เดือน



SPayLater
(Shopee)

วงเงินสูงสุด 100,000 บาท

ฟีเจอร์เด่น

ผ่อน 0% แบบไม่ต้องดาวน์ และสามารถเลือกจ่ายค่าสินค้าทีหลังอีก 1 เดือนได้
แบบไม่มีดอกเบี้ย หรือผ่อนชำระนานหลายเดือน

ตัวอย่างช่องทางที่รองรับ

Shopee

ระยะเวลาการผ่อน

สูงสุด 12 เดือน



รู้หรือไม่

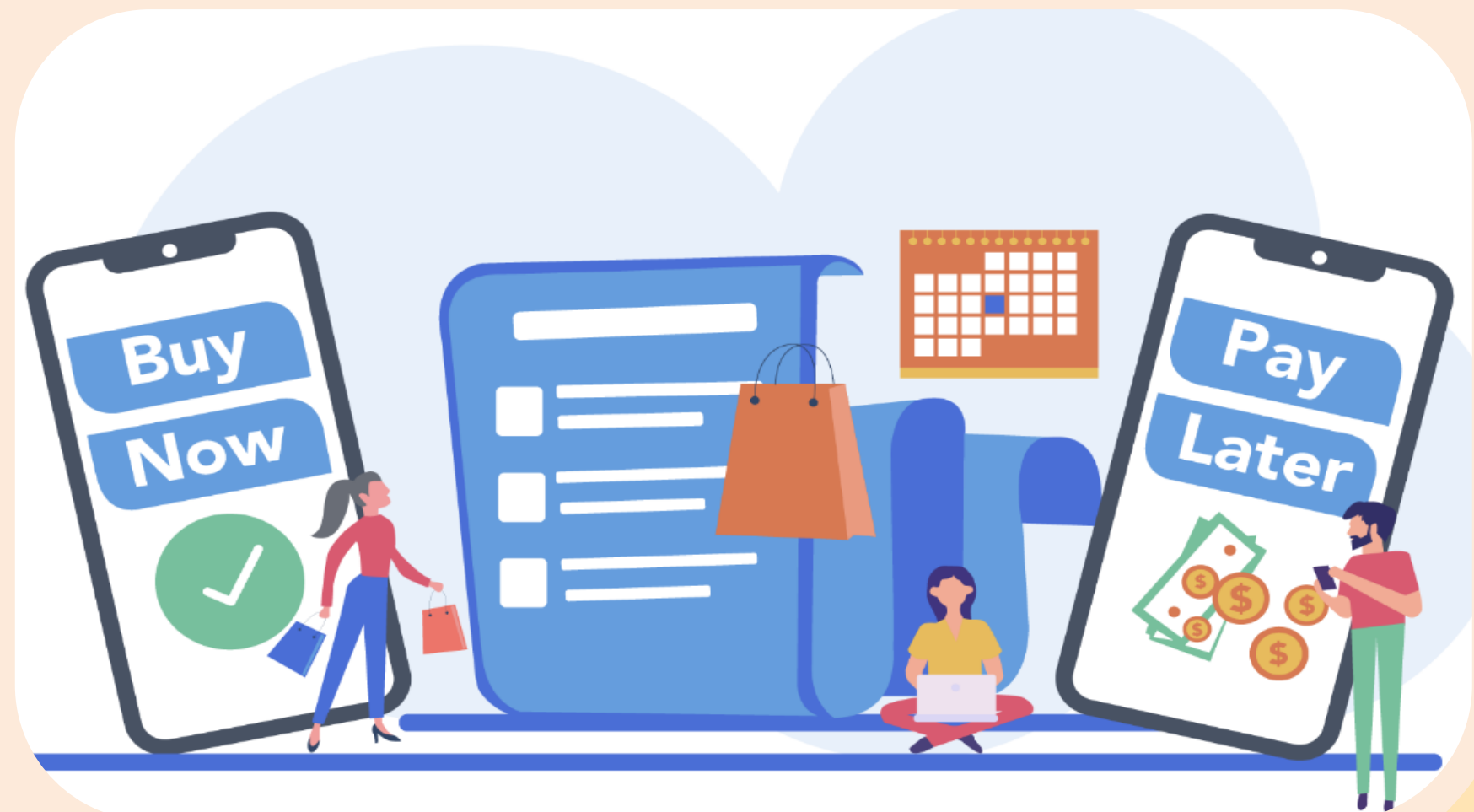
Gen Z เป็นกลุ่มคนที่เป็นเป้าหมายหลักของโมเดล BNPL หรือ ชื้อก่อนจ่ายทีหลัง เพราะเป็นกลุ่มคนที่เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ เร็ว อีกทั้ง Gen Z หลายคนยังไม่สามารถทำบัตรเครดิตได้

อ้างอิง: เว็บไซต์บริษัท



Buy Now Pay Later (BNPL)

"Hey, buy your favorite shoes now.
Pay later at your convenience."



Credit: Market Think / www.m2pfintech.com



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

รู้หรือไม่?



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

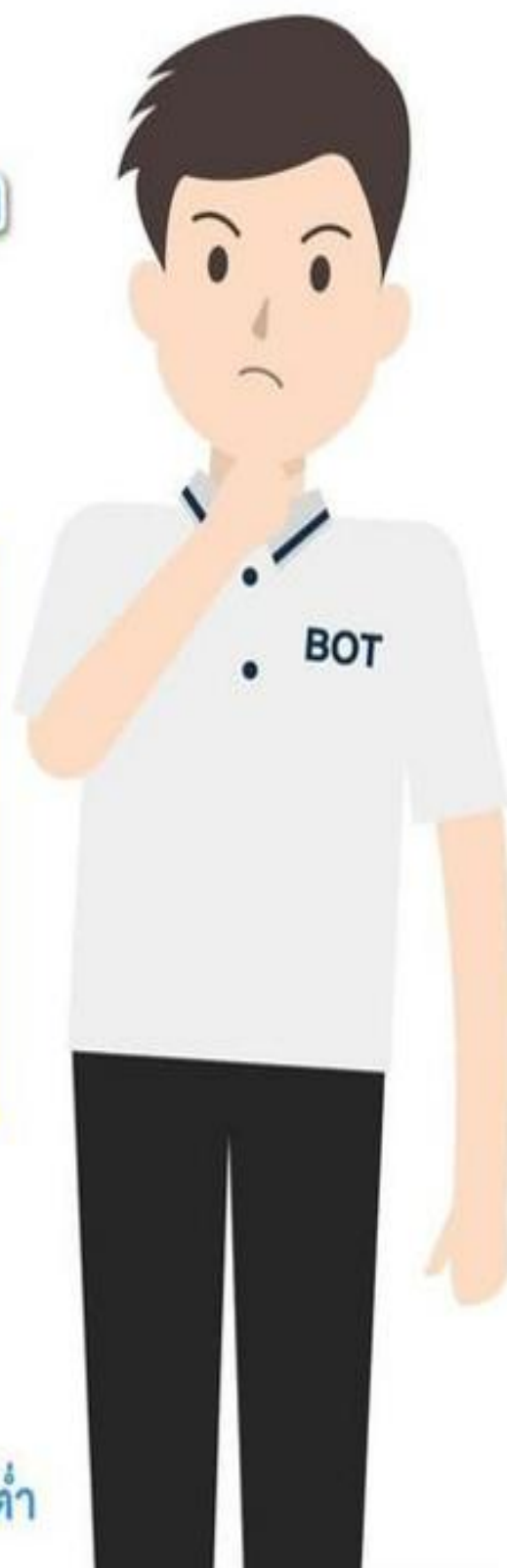
เราจะต้องใช้เวลากว่า 20 ปี
กว่าหนี้เงินต้นจะเหลือ 10,000 บาท

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

คุณรู้ไหมว่ากว่าคุณจะใช้หนี้หมด คิดเป็นระยะเวลาที่ปี

เฉลี่ย เกือบ 4 ปีเลยนะครับ (ประมาณ 43 เดือน*)

*หมายเหตุ จำนวนเดือนจะเปลี่ยนแปลงไปจากตัวอย่าง ขึ้นอยู่กับวันบันทึกรายการ
วันสรุปยอด กำหนดวันชำระเงิน และจำนวนเงินชำระคืนที่ 10%
หรือขั้นต่ำสุดที่ผู้ออกบัตรยอมรับให้ชำระคืน



www.facebook.com/hotline1213



“คิด” ก่อนเป็น “หนี้”

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

#อย่าใช้เกินมี อย่าก่อหนี้เกินตัว

www.1213.or.th



facebook.com/hotline1213



โทร. 1213

ศกคจ.

ศูนย์ส่งเสริมใช้สิทธิมาตรการ
ธนาคารแห่งประเทศไทย

คิด คิด คิด

จำเป็น หรือ อยากได้
มันแพง หรือ มันเซย
ต้องมี หรือ ต้องพอ
จ่ายสด หรือ ต้องผ่อน

กลุ่มแชร์ประสบการณ์ กู้บ้าน 13 ล้าน ผ่อน 30 ปี จ่ายหนี้รวม 33 ล้าน



วงเงินกู้ 12,900,000 บาท

ระยะเวลา 30 ปี

MRR 8.350% * ← กรุณาเลือกอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงในช่องสี่เหลี่ยม

ระยะเวลา			อัตราดอกเบี้ย **	อัตราดอกเบี้ยปัจจุบัน	ค่างวดการผ่อนชำระ	
ปีที่	1	ถึง	MRR - 4.800%	3.550%	63,840	บาท
ปีที่	2	ถึง	MRR - 4.800%	3.550%	63,840	บาท
ปีที่	3	ถึง	MRR - 4.800%	3.550%	63,840	บาท
หลังจากปี 4			MRR - 1.400%	6.950% และดอกเบี้ยคงที่ 4%	91,980	บาท



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

01 พ.ย. 66

ยอดชำระแล้ว 10,900.00 ^

เงินต้น 5.50

ดอกเบี้ย 10,894.50

ค่าธรรมเนียม/ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 0.00

ยอดเงินต้นคงเหลือ 2,140,425.87

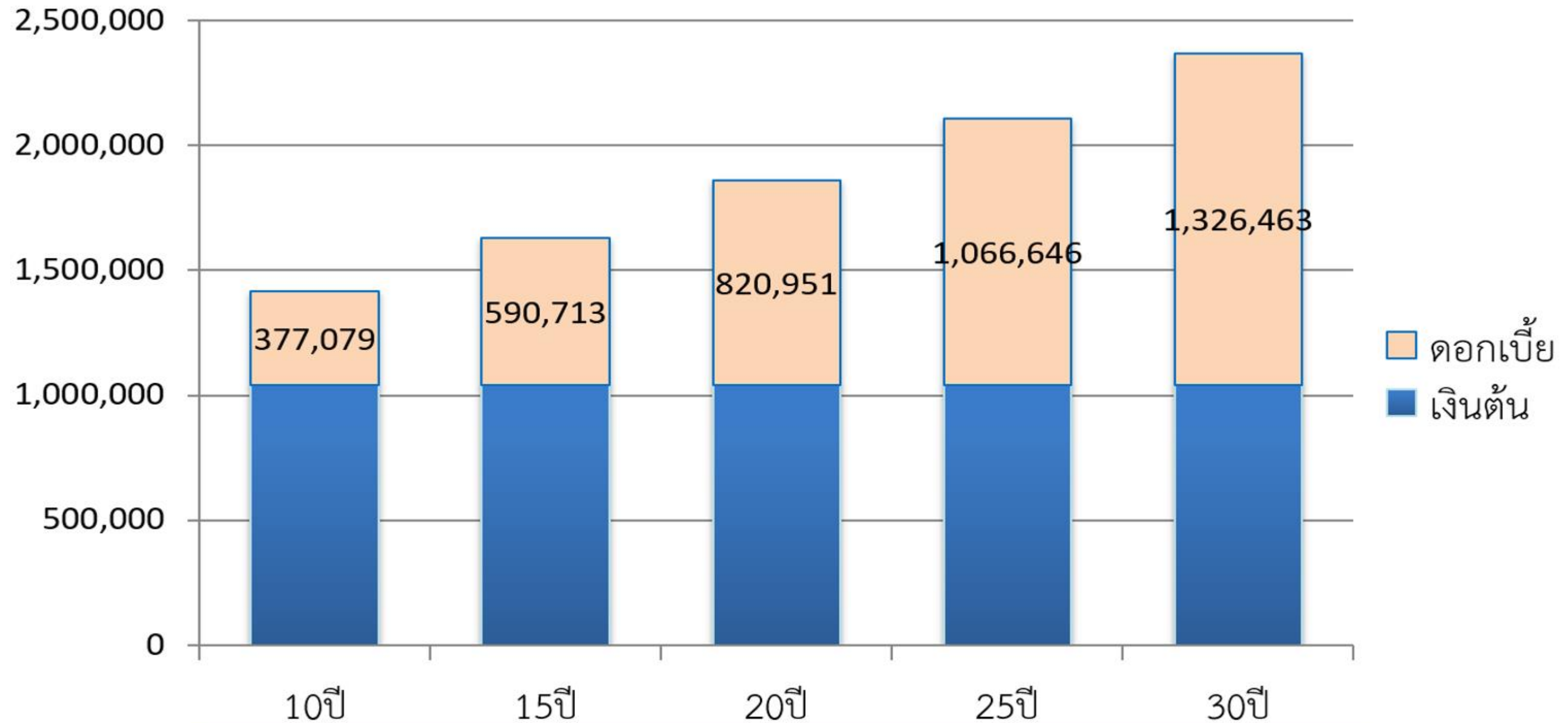
กุมขมับ! ดอกเบี้ยโหด
สาวผ่อนบ้าน 1 หมื่น
แต่หักเงินต้นแค่ 5.5 บาท

จ่ายค่างวด 10,900 บาท

จ่ายดอกเบี้ย 10,894.50 บาท
หักเงินต้น 5.50 บาท

ยอดหนี้คงค้าง 2,140,425.87

ผ่อนน้อย ผ่อนนาน ดอกเบี้ยท่วมต้น



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

หนี้ในระบบ ดอกเบี้ยมหาโหด



หนี้เงินกู้ระบบ

คุณอู่ กู้เงินเงินสด 50,000 บาท

โดยต้องจ่ายคืนวันละ 750 บาท เป็นเวลา 3 เดือน (90 วัน)

คุณอู่จ่ายดอกเบี้ย%

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

พนันออนไลน์



thainews.prd.go.th สำนักข่าว นธปรีชาสัมพันธ์ nnthotnews nnt_thainews



พนันออนไลน์
ผู้เล่นไม่มีทางชนะ AI
ทางรอดเดียว คือ เลิก





หนี้ดี

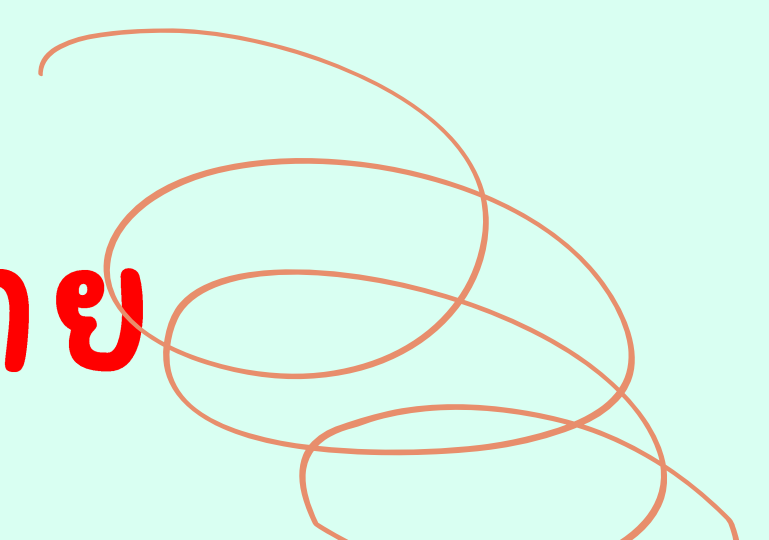
เป็นหนี้แล้วมีอนาคต

หนี้ กยศ.

หนี้บ้าน (ขนาดพอเหมาะ)

หนี้รถ (ตามศักยภาพ)

หนี้เพื่อประกอบธุรกิจ



หนี้อันตราย

เป็นหนี้แล้วไร้อนาคต

หนี้บัตรเครดิต เพราะติดแกลม

หนี้บัตรเครดิตเงินสด กดมาหมุน

หนี้พนัน หนี้นอกระบบ

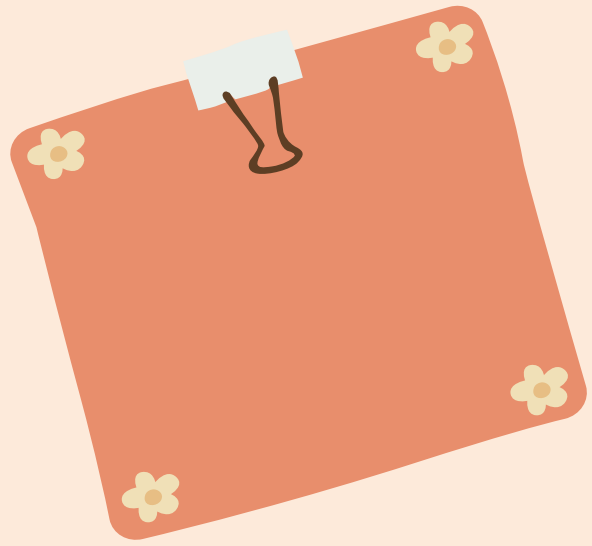
หนี้ค้ำประกัน

หนี้บริโภค ท่องเที่ยว

หนี้เพื่อความสะดวกสบาย

หนี้บ้าน (หลังใหญ่เกินตัว)

หนี้รถ (หรูหราเกินรายได้)



เป็นหนังสืออย่างมีสติ



1. ไม่จำเป็น ไม่เป็นหนังสือ
2. หากจำเป็นจริงๆ เป็นหนังสือดี เป็นหนังสือจำนวนน้อยที่สุดตามความจำเป็น
3. เปรียบเทียบมาก่อนเป็นหนังสือ หาอัตราดอกเบี้ยต่ำ
4. ดาวน์ให้เยอะ ผ่อนต้องงวดให้เยอะ
5. จ่ายเต็มจำนวน จ่ายตรงเวลา ปิดจบให้ไว
6. ไม่เหนียวหนังสือ เร่งปิดหนังสือให้เร็วที่สุด





How to วางแผนปลดหนี้ ฉบับมนุษย์เงินเดือน ภายใน 2 ปี

มนุษย์
เงินเดือน

อำวท

ปลดหนี้ **1** หลักล้าน

เป็นหนี้บัตรเครดิต
1,000,000 บาท
เป็นหนี้นอกกระบบ
100,000 บาท

ต้องมีสติ และมีการจัดการที่ดี

วางแผนการปลดหนี้
อย่างเป็นระบบ

รัตนาภรณ์ ลีนะวัต **39** ปี
นักบัญชี และผู้ตรวจสอบบัญชี
ลดรายจ่าย

กินอยู่เท่าที่มี
ดีกว่า
“เป็นหนี้”
เพื่อสร้างภาพ

.....



Ins.1213

ศูนย์คุ้มครองผู้เสียหายจากอุบัติเหตุ
และการประกันภัยในประเทศไทย

www.1213.or.th



facebook.com/hotline1213

เป็นหนี้ได้
เป็นหนี้ดี
เป็นหนี้แต่พอดี
ไม่มีหนี้ ดีที่สุด





คนในประเทศไหน
มีความสุขที่สุดในโลก?





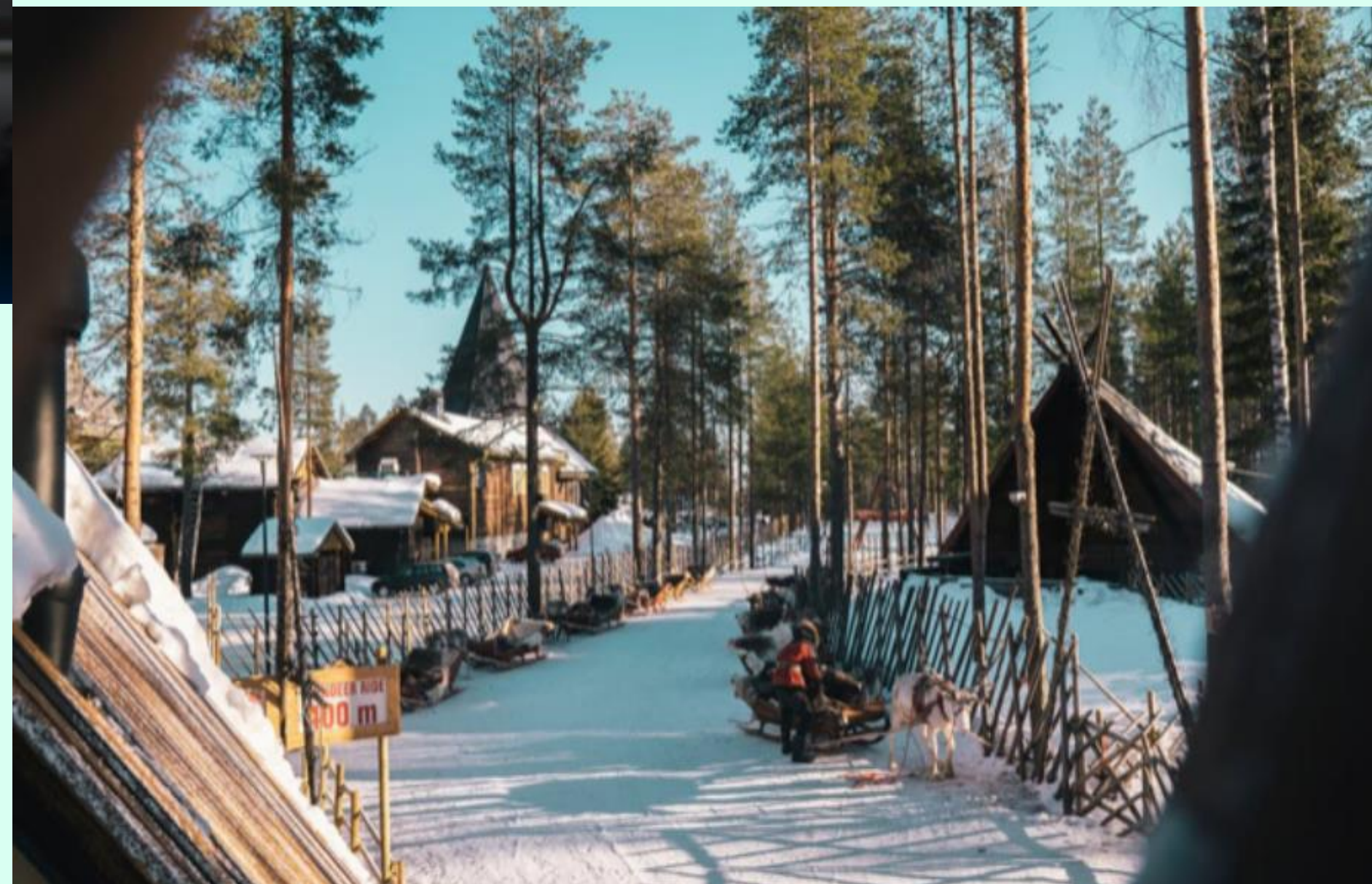
“ฟินแลนด์” 7 ปีซ้อน
ประเทศมีความสุขที่สุดในโลก

SISU บากบั่นอดทนและอดทน
ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับเรื่องอะไร

สังคมที่มีความสุข คือ สังคมที่มีระบบ
และสถาบันทางสังคมที่สนับสนุน
เกื้อหนุนกันและกัน

ในปี 1860 ประเทศฟินแลนด์ประสบวิกฤติ
ปัญหาความอดอยาก ซึ่งคร่าชีวิต 9 % ของประชากร

ฟินแลนด์มีอุณหภูมิประมาณ -20°C
บางพื้นที่ในประเทศแทบไม่ได้รับแสงอาทิตย์เลย



10 อันดับประเทศ

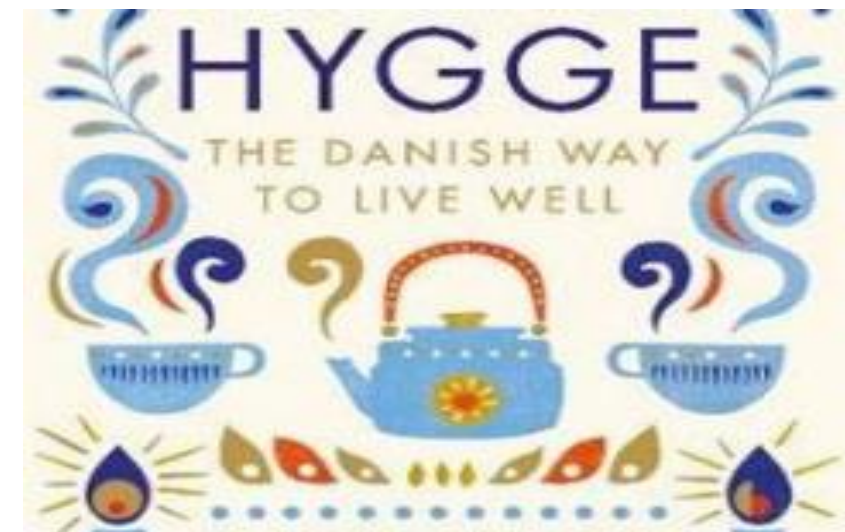
ที่มีความสุขมากที่สุดในโลก

ลำดับ	ประเทศ	ลำดับ	ประเทศ
1	ฟินแลนด์	6	เนเธอร์แลนด์
2	เดนมาร์ก	7	นอร์เวย์
3	ไอซ์แลนด์	8	ลักเซมเบิร์ก
4	สวีเดน	9	สวิตเซอร์แลนด์
5	อิสราเอล	10	ออสเตรเลีย

ไทย อันดับที่ 56 ยับขึ้นมาจากปีที่แล้ว อยู่ในอันดับที่ 60

ที่มา : ทัมา : จอห์น เฮลลิวอลล์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ สาขาเศรษฐศาสตร์ จากวิทยาลัยเศรษฐศาสตร์ แวนคูเวอร์ มหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย และบรรณาธิการผู้ก่อตั้งรายงานความสุขโลก

Finland is the world's happiest country – again



Not too little, Not to much
The **Swedish** art of living a balanced, happy life.

เบื่อชีวิตครับ ชีวิตไม่มีหนี้สิน มีเงินใช้สุขสบาย มีเมียสวย แต่เบื่อชีวิตครับ



ปัญหาชีวิต

สุขภาพจิต

ครอบครัว

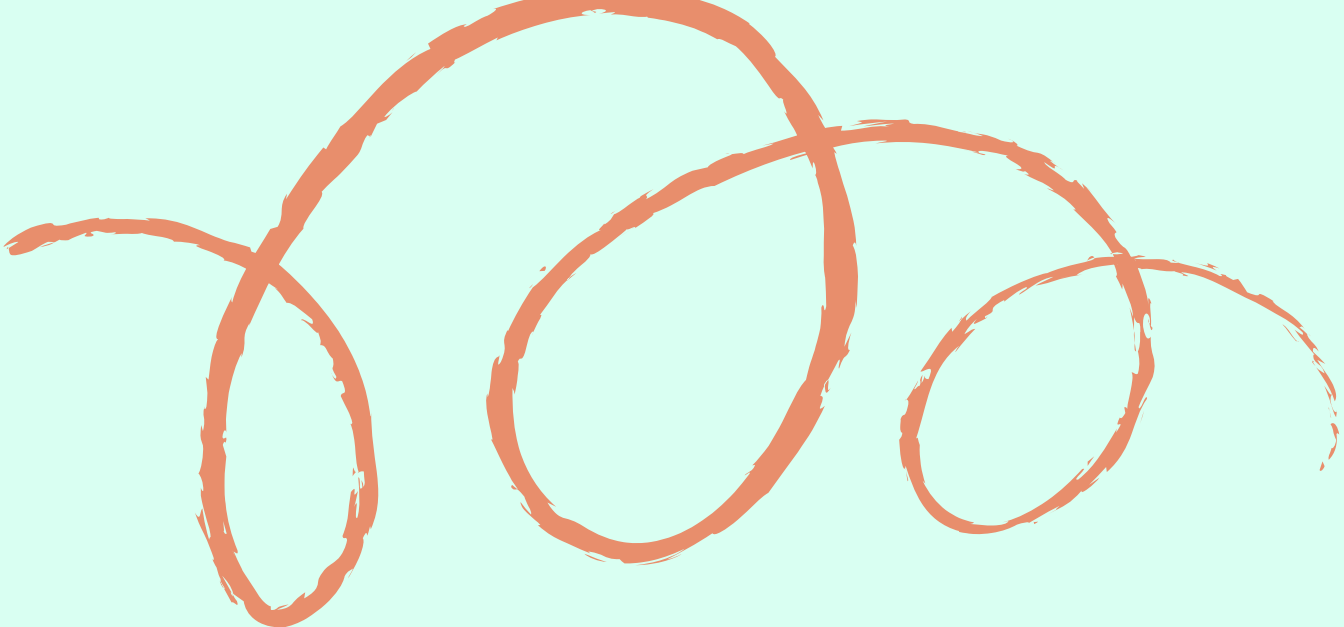
 กระตุ้สนทนา

เบื่อชีวิตครับ ชีวิตไม่มีหนี้สิน มีเงินใช้สุขสบาย มีเมียสวย แต่เบื่อชีวิตครับ ผมอายุ 37

ทุกวันนี้ไม่มีการต้องรับผิดชอบอะไร ไม่มีลูก ทำงานหาเงินได้ ไม่มีหนี้สินแม่แค่บาทเดียว ครอบครัวร่ำรวยหมด พี่น้องที่มีก็ร่ำรวย พ่อแม่ก็ร่ำรวย
ผมเป็นคนสุดท้อง รู้สึกแข่งกับชีวิต เมียก็สวย เมียก็หาเงินได้เอง จริงๆเหมือนชีวิต น่าจะมีความสุข แต่ผมรู้สึกไม่ค่อยมีความสุข เบื่อ อยากตายครับ

2 – 3 – 4 หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง





รู้อะไร ก็ไม่รู้อะไร

รู้อะไร ก็ไม่รู้อะไร

รู้อะไร ก็ไม่รู้อะไร

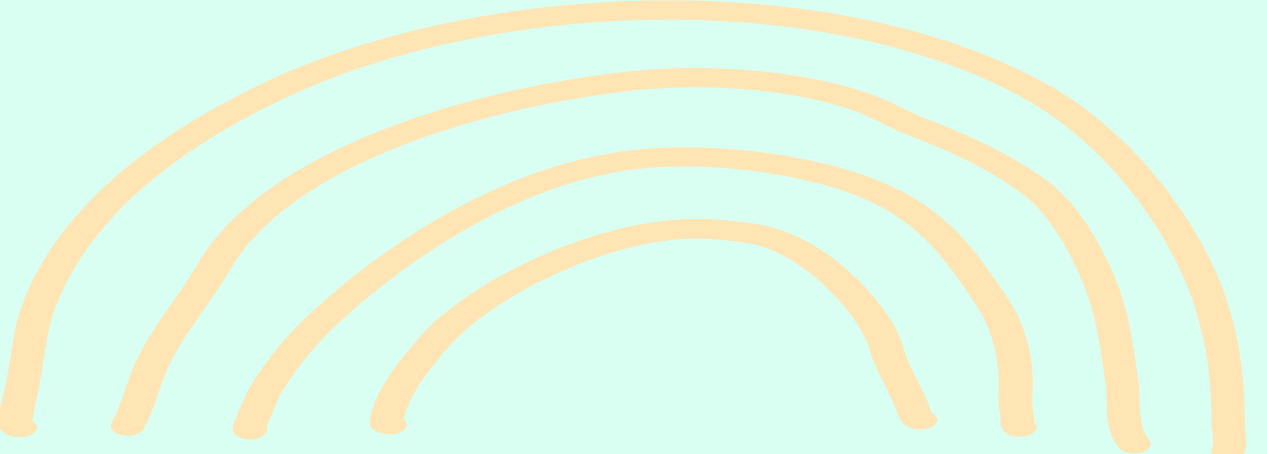
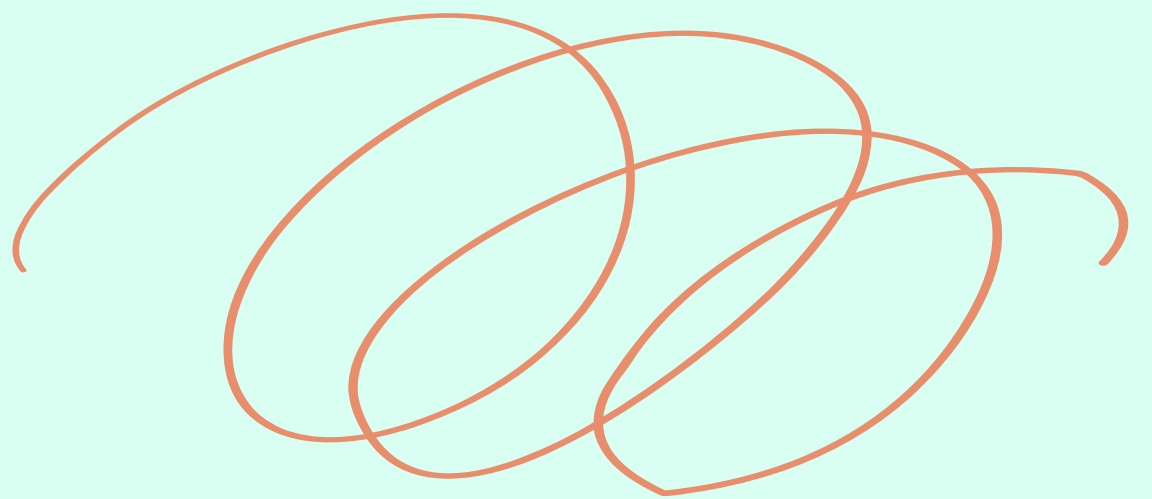
รู้อะไร ก็ไม่รู้อะไร

รู้จักตัวเอง

รู้จักพอ

รู้แล้ว ททท. (ทำทันที)

รู้แล้ว ททน. (ทำต่อเนื่อง)



“ไม่ต้อง มีมากมาย

แต่ต้อง มีมากพอ”

Cr. เพจอัจฉชาพารวย



ยากเพราะคิด
ล้มฤทธิ์เพราะทำ



A hand-drawn, irregular orange oval border surrounds the central text. The lines are slightly overlapping and have a sketchy, artistic feel.

Impossible



รู้ก่อนเป็นหนี้
จะได้ไม่รู้ถึงทีหลัง