

"กฎหลักครอบครัว"



"รู้หน้าที่ มีน้ำใจ ให้ความ ร่วมแก้ปัญหาครอบครัว
ไม่ล้มตัวทำร้ายกัน จัดสรรการเงิน"

1



ช่วยกันแบ่งเบาภาระในบ้าน
รู้หน้าที่ตนเอง

2



จัดสรรเงินแต่ละส่วน
ให้แบ่งสัดส่วน เงินออม เงินใช้จ่าย เงินฉุกเฉิน
และกำหนดคนรับผิดชอบ

3



ใส่ใจ ให้ความากับครอบครัว
และดูแลซึ่งกันและกัน

4



มีสุขร่วมเสพ
มีทุกข์ร่วมต้าน
ช่วยกันแก้ไขปัญหา

5



ยามโกรธหรือทะเลาะกัน
ห้ามทำร้ายร่างกาย
โดยเด็ดขาด



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

"ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ปรึกษาได้ โทร 1323"
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

3 ขั้นตอนปลดหนี้

ก่อนเกษียณ



1

หยุดก่อหนี้เพิ่มและจัดทํางบการเงินส่วนบุคคล
รวบรวมข้อมูลทรัพย์สินและหนี้สินที่มีอยู่
เพื่อให้บริหารจัดการได้ง่าย



2

วางแผนการเงินเพื่อปลดหนี้ให้เร็วที่สุด
เช่น รีไฟแนนซ์หนี้บ้าน เพื่อลดภาระดอกเบี้ย
หรือหารายได้เพิ่มจากอาชีพเสริมและการลงทุน



3

ทำบัญชีรายรับรายจ่าย
เพื่อหาทางลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น จะได้มีเงินออมไปชำระหนี้เพิ่ม



เพียงวางแผนปลดหนี้ให้เร็ว ก็จะได้ใช้ชีวิตยามเกษียณอย่างมีความสุข

เรียนรู้ก่อนสาย เพื่ออนาคตสดใสทางการเงิน

วิธีการออมเงินอย่างง่ายๆ

- หลีกเลี่ยงการเป็นหนี้
- ออมอย่างน้อย 10%
เมื่อมีรายรับ
- ตั้งกรอบระยะเวลา
ในการออม



- ตั้งเป้าหมายการออม
ให้ชัด
- เปิดบัญชีเฉพาะ
ของแต่ละเป้าหมาย
- นำเงินออมมาลงทุน
แต่ต้องศึกษาให้ดี
ก่อนเสมอ