

เรื่องน่ารู้

สำหรับ

ข้าราชการเกษียณอายุ

สำนักงาน ก.พ.





เรื่องน่ารู้

สำหรับ

ข้าราชการเกษียณอายุ

สิ่งพิมพ์รัฐบาล

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ 3

เรื่องนำรู้สำหรับข้าราชการเกษียณอายุนี้ได้จัดพิมพ์ครั้งแรกเพื่อแจกจ่ายให้แก่ข้าราชการที่เกษียณอายุในวันที่ 30 กันยายน 2533 จำนวน 2,000 เล่ม และเนื่องจากได้รับความสนใจจากข้าราชการเป็นจำนวนมาก ประกอบกับข้าราชการที่จะเกษียณอายุในเดือนกันยายน 2534 ได้ขอให้สำนักงาน ก.พ. จัดพิมพ์คู่มือนี้อีกครั้งหนึ่งเพื่อจะได้นำไปใช้เป็นคู่มือ จึงได้พิมพ์เป็นครั้งที่สองขึ้นในเดือนธันวาคม 2533 โดยได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไขและเพิ่มเติมข้อความเพื่อให้เหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้นำเอาบทความเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ซึ่งอดีตที่ปรึกษาการศึกษาประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงบอนน์ ประเทศเยอรมัน (นายยันยงศ์ คำบันลือ) ที่ได้แปลไว้และลงในจุลสารพัฒนาข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. มาพิมพ์เพิ่มเติมในครั้งนั้นด้วย

เนื่องจากหนังสือคู่มือเกษียณที่ได้จัดพิมพ์ในครั้งที่สอง ได้แจกจ่ายให้แก่ข้าราชการในส่วนราชการต่าง ๆ หมดแล้ว แต่ก็ยังมีข้าราชการอีกหลายท่านที่สนใจได้ขอมาที่สำนักงาน ก.พ. และมีคำร้องขอจากท่านผู้อ่านขอให้หาเรื่องที่น่าสนใจอื่น ๆ ซึ่งคาดว่าจะ เป็นประโยชน์แก่ข้าราชการที่เกษียณไปแล้วมาลงเพิ่มเติม ประกอบกับได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 สำนักงาน ก.พ. จึงได้ปรับปรุงคู่มือ "เรื่องน่ารู้สำหรับข้าราชการเกษียณอายุ" ให้ทันสมัย เพื่อจะได้ใช้เป็นคู่มือได้อย่างสมบูรณ์ และได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่สาม โดยได้รับความอนุเคราะห์จากมูลนิธิคอนราด อเดเนา เป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการพิมพ์ทั้งหมด ซึ่งสำนักงาน ก.พ. ต้องขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีข่าวว่าทางราชการ จะนำระบบกองทุนบำเหน็จบำนาญกลางมาใช้แทนบำเหน็จบำนาญข้าราชการก็ตาม แต่สารสำคัญของหนังสือเล่มนี้ก็มิได้เน้นหนักไปในด้านความรู้เกี่ยวกับบำเหน็จบำนาญข้าราชการแต่เพียงอย่างเดียว

ส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข
ภายหลังการเกษียณอายุ สำนักงาน ก.พ. จึงหวังว่าคงจะเป็น
ประโยชน์บ้างตามสมควรแก่ผู้ที่สนใจ และหากท่านผู้อ่านมีข้อ
คิดเห็นเพิ่มเติมประการใด ขอได้โปรดติดต่อหรือส่งคำแนะนำ
ไปที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนพิษณุโลก กท 10300 ทราบด้วย
จะขอบคุณยิ่ง

สำนักงาน ก.พ.

ธันวาคม 2534

(ก)

ข้าราชการที่รับราชการมาจนครบเกษียณอายุ
ราชการนับว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการมาด้วยความซื่อสัตย์
สุจริต อุตุนและเสียสละเป็นระยะเวลายาวนาน ท่านเหล่านี้
ได้ฟันฝ่าอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ มากมายในช่วงเวลาของ
การรับราชการ ต้องประสบปัญหาและอุปสรรคทั้งในการปฏิบัติ
ราชการและปัญหาส่วนตัว แต่ก็สามารถผ่านพ้นมาได้ด้วยดี การ
ทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังความคิด ตลอดจนกำลังใจ ในการแก้
ปัญหาเหล่านั้นทำให้การปฏิบัติหน้าที่ราชการของท่านบรรลุความ
สำเร็จด้วยดีเสมอมา สมควรที่จะเป็นผู้ได้รับการยกย่อง เชิดชู
เป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไป

สำนักงาน ก.พ. ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความ
เสียสละของท่านเหล่านี้เป็นอย่างยิ่ง จึงได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง
น่ารู้ สำหรับข้าราชการเกษียณอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้
ท่านได้ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนก่อนและหลังการเกษียณอายุ
ให้ท่านได้รับรู้ถึงสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่ท่านจะพึงได้รับจากทาง
ราชการภายหลังการพ้นจากหน้าที่ราชการ ตลอดจนระเบียบวิธี
ปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ที่พึงจะได้รับดังกล่าว รวมทั้งแนวทาง
ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไปในภายภาคหน้า

(ข)

ข้อมูลที่ได้นำมารวบรวมจัดพิมพ์นี้ได้แนวความคิดมาจากบทความของผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน และความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากพันเอกจตุรานนท์ สิงห์เดช (กองบัญชาการทหารสูงสุด) นายเชิดชัย มีคำ (กรมบัญชีกลาง) ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ และกรมประชาสัมพันธ์ ฯลฯ

สำนักงาน ก.พ. ขอขอบคุณท่านที่ได้กล่าวนามมาแล้วข้างต้นเป็นอย่างดี และหวังว่าหนังสือคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่กำลังจะพ้นจากระบบราชการบ้างตามสมควร ข้อคิดเห็นและคำแนะนำของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับการปรับปรุงแก้ไขในการพิมพ์ครั้งต่อไป

สำนักงาน ก.พ.

เรื่องนำรัฐสำหรับข้าราชการเกษียณอายุ

สารบัญ

	หน้า
กล่าวนำ	1
เราจะได้อะไรบ้างจากรัฐเมื่อเกษียณอายุ	13
บำเหน็จบำนาญปกติ	15
- คุณสมบัติผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญปกติ	
- การนับเวลาราชการสำหรับคำนวณ	
บำเหน็จบำนาญ	
- วิธีการคำนวณบำเหน็จบำนาญ	
บำเหน็จตกทอด	28
- วิธีการคำนวณบำเหน็จตกทอด	
- การเสียสิทธิในการรับบำเหน็จบำนาญ	
ค่าตอบแทนในรูปของสวัสดิการและ	
ผลประโยชน์อื่น ๆ	48
- การได้รับความช่วยเหลือเงินสวัสดิการ	
เกี่ยวกับเงินการศึกษาบุตร	

- เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญ
- เงินช่วยเหลือค่าจัดการศพ
- บัตรประจำตัวข้าราชการบ้านานาญ
- หนังสือสำคัญแสดง

จะเลือกบำเหน็จหรือบ้านานาญ 90

ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการขอรับบำเหน็จ/บ้านานาญ 106

- ส่วนราชการเจ้าสังกัด
- กรมบัญชีกลาง
- ธนาคารหรือสถาบันการเงิน
- สำนักงาน ก.พ.

เรื่องน่ารู้อื่น ๆ 131

- หลักการดำรงชีวิตอย่างนินยาวและ
มีความสุข "แก่อ่างสง่า"
- ออกกำลังวันละ 6 นาที
- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ 147
- ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขภายหลังการเกษียณ 155
- ความรู้เกี่ยวกับการทำพินัยกรรม

กล่าวนำ

มีคำกล่าวกันว่า "ข้าราชการ เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุแล้วก็จำต้องพ้นจากราชการไป ให้อำนาจหน้าที่เกียรติยศเกียรติศักดิ์ ตลอดจนความมีหน้ามีตาที่เคยมีอยู่ตามตำแหน่งขณะรับราชการก็พลันหมดสิ้นไปด้วย คนทั้งหลายที่หวังพึ่งหรือเคยพึ่งอยู่ต่างก็ห่างเหินและหายหน้าไป ซึ่งถ้าไม่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ รู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวและว่าเหว่เกิดความเบื่อหน่าย เป็นเหตุให้ร่างกายจิตใจ และสติปัญญาเสื่อมโทรม ก่อให้เกิดโรคและการเสื่อมสมรรถภาพ มีผู้กล่าวว่ายิ่งแก่ตัวลงเท่าไรก็ยิ่งต้องสูญเสียไปมากเท่านั้นซึ่งคำว่า "สูญเสีย" ในที่นี้ไม่ได้หมายความถึงการสูญเสียทรัพย์สินหรือหน้าที่การงาน แต่หมายถึงสูญเสียความจำสูญเสียเชลสมอง สูญเสียพลัง สูญเสียสติปัญญา เป็นต้น บุคคลที่กล่าวถ้อยคำเหล่านี้คงมีเจตนาดี ต้องการให้ผู้ทำงานที่สูงอายุที่ใกล้จะพ้นจากวัยทำงานได้เตรียมตัวเตรียมใจเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อพ้นจากการทำงานไปแล้ว อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีผู้ใดสามารถสรุปได้แน่ชัดเกี่ยวกับสภาพของร่างกายของผู้สูงอายุเหล่านั้น แม้แต่นักวิทยาศาสตร์เองก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้ในเรื่องนี้

ในปัจจุบันความหมายคำว่า "แก่" นั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจากแนวความคิดเดิมมาก คือ เมื่อก่อนผู้ที่อายุ 30 ปี คือ วัยกลางคน และอายุ 60 ปี คือวัยชรา แต่ปัจจุบันนี้ มีคนจำนวนมากที่มีชีวิตยืนยาวขึ้น เนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการรู้จักหลักโภชนาการที่ดีขึ้น ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่ได้คาดคะเนไว้ในปี 2533-2538 อายุเฉลี่ยของเพศชายจะประมาณ 66 ปี เพศหญิงจะประมาณ 71 ปี ในต่างประเทศเคยมีคนพบว่ามีผู้ที่อายุยืนถึง 70 ปี 80 ปี หรือมากกว่านั้น ยังมีสุขภาพดีไม่มีความเสื่อมทางจิตใจหรือร่างกาย มาบันทึกตอนสมรรถภาพ แจ็ค เกอิล กู๊ดไชลส์ซึ่งสอนวิชาจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในแคลิฟอร์เนีย ที่ลอสแอนเจลิส ได้ร่วมกับนักวิจัยประจำบริษัทแรนด์ ทำการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และได้พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปเพราะมีประวัติไม่เหมือนกัน และพบว่าโรคกระดูกเปราะของผู้สูงอายุเป็นผลจากพฤติกรรมของคนรุ่นหนึ่งเท่านั้น เช่น กลุ่มหญิงผู้สูงอายุที่เป็นโรคนี้ เมื่อศึกษาประวัติหญิงเหล่านี้พบว่าเมื่อยังเป็นเด็กสาวไม่ค่อยได้ออกกำลังและกระดูกไม่ได้พัฒนาจนแข็งแรงเต็มที่ กู๊ดไชลส์ยังเสริมว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่เคยแต่งงาน

และมีความพอใจในชีวิตสูงกว่าคนที่แต่งงานแล้ว อาจจะเป็น เพราะคนพวกนี้คุ้นกับการทำอะไร ๆ ตามลำพัง ไม่ต้องประสบ ภาวะขาดตอนกระทั่งหันหน้าอย่างคนที่แต่งงานแล้วต้องประสบเมื่อคู่ สมรสเสียชีวิต หรือลูก ๆ มีครอบครัวและแยกตัวออกไป

นายคาริน รุบินสไตน์กับนายฟิลลิป เชเวอริ ได้ กล่าวเรื่องสภาวะทางด้านจิตใจไว้ในหนังสือ "โหยหาความ ใกล้เคียง" ของชาวอเมริกันและคนสูงอายุโดยทั่ว ๆ ไป ว่าผู้ สูงอายุจะมีสุขภาพจิตดีกว่าคนหนุ่มสาว เพราะมีเรื่องวิตกกังวล น้อยกว่าทั้งที่เกี่ยวกับตัวเองและบุคคลอื่น คนสูงอายุมีความ ภูมิใจในตนเองมากกว่าและไม่รู้สึกว่าเหว่มากอย่างที่คนอื่นคิด นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มคนที่ว่าเหวที่สุดนั้นไม่ใช่ผู้สูงอายุ แต่เป็น เด็กวัยรุ่น และหนุ่มสาวที่เพิ่งเริ่มเป็นผู้ใหญ่ คนหนุ่มสาวที่เพิ่ง เริ่มทำงาน หรือเริ่มจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศใหม่ ๆ ต้องถูกกดดันมากกว่าคนสูงอายุและยังมีประสบการณ์น้อยกว่าใน การแก้ไขสถานการณ์ ส่วนความบกพร่องทางจิตที่เหมาเอาว่า เกิดแก่คนสูงอายุนั้นไม่เป็นความจริง แต่ความบกพร่องทางจิต จะเกิดขึ้น ได้แก่ คนทุพพลภาพที่ขาดคนรัก ขาดเพื่อนสนิท ขาด กิจกรรมที่มีความหมายและขาดการกระตุ้นทางปัญญา จากงาน

ศึกษาค้นคว้าของ แนนซี ชลอสเบอร์ก นักจิตวิทยาพัฒนาการ ประจำมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ ในคอลเลจพาร์คพบว่าคนที่กำลัง จะต้องออกจากงานจะประสบปัญหาคล้ายๆ กันไม่ว่าจะออกจากงานเมื่ออายุ 40 ปี 50 ปี หรือมากกว่า และ**มารีโคมอนดี** ก็ได้พบว่าเซลประสาทสามารถเปลี่ยนได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด แต่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าข้าราชการที่จะเกษียณอายุน่าจะเป็นบุคคลที่มีสภาวะจิตที่ดี เพราะมีประสบการณ์ที่สามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้ง่าย ข้าราชการที่ใกล้เกษียณอายุน่าจะมองหางานอดิเรกซึ่งเป็นงานที่ตนเองชอบทำไว้เป็นการล่วงหน้า เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงนก เลี้ยงปลา เล่นดนตรี เล่นหมากรุก สะสมพระเครื่อง ฯลฯ หรืออาจจะทำกิจการส่วนตัวในรูปของธุรกิจก็ได้ เพื่อให้เวลาผ่านไปอย่างมีคุณค่าทางชีวิต โดยทางธรรมชาติแล้วมนุษย์ยังมีความจำเป็นที่จะต้องมีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวก ชอบการเข้าสังคมและต้องการมีเพื่อนคบค้าสมาคม สำหรับข้าราชการนั้นเมื่อพ้นจากราชการไปแล้ว นอกจากจะหางานอดิเรกหรือประกอบอาชีพอิสระอื่น ๆ

ท่านยังสามารถที่จะหาโอกาสเข้าสังคมเพื่อพบปะเพื่อนฝูงของท่านทั้งที่เคยร่วมทำงานด้วยกันมา หรือที่มีสถานภาพเช่นเดียวกับท่านได้ถ้าในแต่ละปีท่านที่เกษียณอายุเหล่านั้นจะมีโอกาสได้พบปะสังสรรค์พูดคุยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ระหว่างกันเป็นครั้งคราว หรืออาจจะร่วมกันประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวมน่าจะเป็นสิ่งที่ดี และนอกจากนี้ท่านยังได้รับความสดชื่นเบิกบานจากการพูดคุยกับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันอีกด้วย

สำนักงาน ก.พ. ได้ตระหนักดีว่าท่านที่ปฏิบัติราชการมาจนเกษียณอายุนั้นเป็นผู้ที่ได้ทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติมาด้วยความเสียสละและอดทน แม้ว่าจะได้พ้นจากราชการไปแล้วก็สมควรที่จะได้รับการแนะนำสนับสนุนช่วยเหลือจากราชการในส่วนที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตให้มีความสุขต่อไปตามสมควร สำนักงาน ก.พ. จึงมีข้อคิดเห็นที่น่าจะมีการสนับสนุนให้มีชมรมข้าราชการเกษียณอายุให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อเป็นสื่อกลางในการติดต่อระหว่างข้าราชการเกษียณอายุด้วยกันซึ่งในระยะแรกอาจจะจัดตั้งเป็นชมรมเล็ก ๆ ก่อนก็ได้ เพื่อรวม

กันกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ส่วนตัวหรือเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และอาจขยายเป็นชมรมขนาดใหญ่ต่อไปก็ได้ นอกจากการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมดังกล่าวแล้ว ท่านอาจจะไปรับบริการตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำเดือนจากสถานพยาบาลของรัฐหรือไปร่วมชมรมผู้สูงอายุอื่น ๆ ที่มีอยู่แล้วก็ได้

สำนักงาน ก.พ. ได้รวบรวมรายชื่อสถานพยาบาลของรัฐที่ให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนศูนย์บริการผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุอื่น ๆ มาเพื่อท่านจะได้ทราบและอาจเลือกใช้บริการได้ในโอกาสดังนี้

1. สถานสงเคราะห์และศูนย์บริการผู้สูงอายุของกรมประชาสงเคราะห์

1) สถานสงเคราะห์คนชราบางแค กทม.

โทร. 4131141

2) สถานสงเคราะห์คนชรา วัดม่วง

จังหวัดนครราชสีมา โทร. 24290

3) สถานสงเคราะห์คนชราโพธิ์กลาง

จ.นครราชสีมา โทร. 242521

- 4) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณ จ.ยะลา
โทร. 212904
- 5) สถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดเชียงใหม่
โทร. 241573
- 6) สถานสงเคราะห์คนชราภาคตะวันออก
จังหวัดชลบุรี โทร. 221121
- 7) สถานสงเคราะห์คนชราเขาบ่อแก้ว
จังหวัดนครสวรรค์
- 8) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี
จังหวัดจันทบุรี
- 9) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านอุ้มทอง-
พนักัดก จังหวัดชุมพร
- 10) สถานสงเคราะห์คนชรามหาสารคาม
- 11) สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์
โทร. 243277
- 12) สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม

2. คลินิกสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาจใช้
บริการด้านการแพทย์ในคลินิก สำหรับผู้สูงอายุตามโรงพยาบาล
ต่าง ๆ และศูนย์บริการสาธารณสุขที่ได้จัดไว้ตามวัน เวลา ดังนี้

สถานที่	วัน	เวลา
ร.พ.ราชวิถี อนุสาวรีย์ฯ	พุธ พุทธศักราช	8.00-11.30
ร.พ.ประสาท พญาไท	อังคาร พุทธศักราช	8.30-11.00
ร.พ.ตำรวจ	พุธ	8.30-11.30
ร.พ.ภูมิพล ดอนเมือง	พุธ	13.00-16.00
ร.พ.กลาง	จันทร์	13.00-16.00
ร.พ.วชิรพยาบาล	อังคาร	13.00-15.00
ร.พ.เจริญกรุง	พุธ	13.00-16.00
ประชากรักษ์		
ร.พ.พระมงกุฎเกล้า	ทุกวัน	8.00-12.00
ร.พ.เลิดสิน ถ.สีลม	อังคาร พุทธศักราช	8.30-12.00
ร.พ.ศิริราช	อังคาร	13.00-14.30
ร.พ.ศรีธัญญา	พุธ	8.30-11.30
ร.พ.ตากสิน	จันทร์	13.00-16.00
ศูนย์บริการสาธารณสุข 3	จันทร์	8.00-11.30
บางซื่อ		
ร.พ.จุฬาลงกรณ์	อังคาร-พุทธศักราช	9.00-11.00

หมายเหตุ เวลาและวันนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้

สถานที่	วัน	เวลา
ศูนย์บริการสาธารณสุข 21, พุทธสยวดี พุทธ 23, 24		8.00-12.00
ศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ช่วง-นุชเนตร	ทุกวัน	8.00-12.00
ศูนย์สุขภาพคนชรา ร.พ.ศิริราช	อังคาร	9.00-12.00

3. สถานสงเคราะห์คนชราขององค์การเอกชนอีกหลายแห่งที่ให้
บริการแก่คนสูงอายุ

- 1) สถานสงเคราะห์คนชรา "เซนหลุยส์" โทร.2120033
- 2) สถานพักฟื้นคนชร่าบ้านบางเขน กม.18 โทร.5210087
- 3) บ้านคนชรามูลนิธิมิตรภาพสงเคราะห์ จังหวัดปทุมธานี
- 4) มูลนิธิสิริวัฒนา-เชสเซียร์ โทร. 5236755
- 5) สถานสงเคราะห์คนวัยชราวัฒนาวาส โทร.3952293
- 6) ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ "จันทร์" ซึ่งมีสถานพักฟื้น
และสงเคราะห์คนชรา จันทร์ เนอสซิ่งโฮม เป็นต้น ซึ่ง
ผู้ที่ใช้บริการจะต้องเสียค่าบริการตามที่ศูนย์จะเรียกเก็บ

4. ชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

จำนวนชมรมผู้สูงอายุที่ประมาณ 109 ราย มีอยู่ทั่วประเทศโดยมีสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรกลางในการดำเนินงาน ตัวอย่างของชมรมผู้สูงอายุ ดังนี้

1) ชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ที่ตั้ง

ในบริเวณศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ถ.มิตรไมตรี เขตห้วยขวาง กทม. 10400

2) ชมรมที่ปรึกษาอาวุโส ที่ตั้ง วังวรดิศ

204 ถ.หลานหลวง เขตป้อมปราบ กทม. 10100

3) ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์ ที่ตั้ง

ร.พ.สงฆ์ ถ.ศรีอยุธยา เขตพญาไท กทม. 10400

4) ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ ที่ตั้ง

ร.พ.ตำรวจ เขตปทุมวัน กทม. 10500

5) ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ที่ตั้ง ตึกท่านผู้หญิงประภาศรี กำลังเอก ร.พ.พระมงกุฎเกล้า

ถ.ราชวิถี กทม 10400

6) ชมรมผู้สูงอายุมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรม
ราชูปถัมภ์ ที่ตั้ง ร.พ.ประสาท ถ.ราชวิถี เขตพญาไท กทม.
10400

7) ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ที่ตั้ง 185
ช.อินทามระ 33 ถ.สุทธิสาร เขตพญาไท กทม. 10400

8) ชมรมผู้สูงอายุลาดกระบัง ที่ตั้ง 40/1 หมู่ 2
แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กทม. 10520

9) ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 29
ที่ตั้ง ศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ช่าง-นุชเนตร ถ.วุฒากาศ
แขวงบางค้อ เขตบางขุนเทียน กทม. 10150

10) สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย
ที่ตั้ง ในบริเวณศูนย์บริการ ทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง
ถ.มิตรไมตรี เขตห้วยขวาง กทม. 10400

11) ชมรมสมุนไพรมหาผู้สูงอายุ 999 ที่ตั้ง
1201 ถนนนครไชยศรี เขตพญาไท กทม. 10400

5. ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

กรมประชาสงเคราะห์ได้จัดทำโครงการ "วัยทองนิเวศน์ 1" ขึ้นที่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีความประสงค์จะให้ เป็นโครงการสวัสดิการด้านที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้สูงอายุได้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด ปลอดภัย มีผู้ดูแลสุขภาพอนามัย จัดเครื่องอำนวยความสะดวกพร้อม มีเพื่อนอยู่ร่วมกัน และมีความเป็นเจ้าของอย่างมีศักดิ์ศรี และมีอิสระตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล รวมทั้งจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ หลักเกณฑ์การเข้าอยู่อาศัย ก็คือผู้สูงอายุนั้น จะต้องออกค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างตามแบบของกรมประชาสงเคราะห์ โดยกรรมสิทธิ์ในบ้านเป็นของกรมประชาสงเคราะห์ ผู้สูงอายุมีสิทธิ์เข้าอยู่อาศัยกับคู่สมรสตลอดชีวิต และต้องเป็นการเข้าอยู่อาศัยลักษณะประจำ ซึ่งจะต้องเสียค่าดูแลบำรุงรักษาหมู่บ้านเดือนละประมาณ 500 บาท สำหรับรายละเอียดสอบถามได้ที่กรมประชาสงเคราะห์ โทร. 2813199 หรือ 2824817

เราได้อะไรบ้างจากรัฐเมื่อรับราชการจนเกษียณอายุ

ข้าราชการที่รับราชการจนครบเกษียณอายุราชการ แล้วนั้น จะได้รับค่าตอบแทนซึ่งอยู่ในรูปของเงินบำเหน็จ/บำนาญ และสวัสดิการต่าง ๆ จากทางราชการในฐานะที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการมาด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและมีความมานะอดทนสาหัสจนเกิดผลดีแก่ทางราชการ

ค่าตอบแทนที่ได้รับในรูปของบำเหน็จ/บำนาญ

ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 (แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับปัจจุบัน พ.ศ. 2530) มีเรื่องน่ารู้ที่เกี่ยวข้อกับการรับบำเหน็จบำนาญของข้าราชการทุกประเภท ซึ่งได้แก่ ข้าราชการทหาร ตำรวจ ข้าราชการพลเรือน ฯลฯ ยกเว้นข้าราชการวิสามัญและลูกจ้าง ดังนี้

เงินเดือนเดือนสุดท้าย

หมายความว่า เงินเดือนที่ได้รับจากเงินงบประมาณ ประเภทเงินเดือนเดือนสุดท้ายก่อนที่ออกจากราชการ รวมทั้ง เงินเพิ่มพิเศษรายเดือนสำหรับค่าวิชาและหรือเงินเพิ่มการเลื่อนฐานะและหรือสำหรับประจำตำแหน่งที่ต้องฝ่าอันตรายเป็นปกติ และหรือสำหรับการสู้รบ และหรือสำหรับการปราบปรามผู้กระทำความผิด แต่ไม่รวมถึงเงินเพิ่มอย่างอื่น ๆ

บำเหน็จ

หมายความว่า เงินตอบแทนความชอบที่ได้รับ ราชการมา ซึ่งจ่ายเพียงครั้งเดียว

บำนาญ

หมายความว่า เงินตอบแทนความชอบที่ได้รับ ราชการมา ซึ่งจ่ายเป็นรายเดือน

ทายาทผู้มีสิทธิ ตามที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติ

บำเหน็จบำนาญ หมายความว่า

- บุตร ให้รวมถึงบุตรซึ่งได้มีคำพิพากษาของศาล
ว่าเป็นบุตรชอบด้วยกฎหมายของผู้ตายซึ่งได้มีการฟ้องคดีขอให้
รับเด็กเป็นบุตรก่อนหรือภายในหนึ่งปี นับแต่วันที่บิดาตาย หรือ
นับแต่วันที่ได้รู้หรือควรได้รู้ถึงความตายของบิดา

- สามีหรือภริยา

- บิดาและมารดา

บำเหน็จบำนาญที่ข้าราชการได้รับนั้นเป็นสิทธิเฉพาะ
ตัวโอนให้แก่ผู้อื่นไม่ได้ บำเหน็จบำนาญที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการ
พลเรือนที่เกษียณอายุมีอยู่ 2 ประเภท คือ บำเหน็จ/บำนาญปกติ
และบำเหน็จตกทอด

1. บำเหน็จ/บำนาญปกติ

คุณสมบัติผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญปกติ มีดังนี้

1) เป็นผู้ได้รับเงินเดือนจากเงินงบประมาณประเภท
เงินเดือน

2) มีอายุราชการตั้งแต่ 1 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

3) ต้องไม่เป็นบุคคลที่ถูกไล่ออกหรือปลดออกจาก
ราชการ เพราะมีความผิด

4) ต้องไม่เป็นข้าราชการวิสามัญหรือลูกจ้าง

5) ต้องไม่เป็นผู้ซึ่งรัฐบาลกำหนดเงินอย่างอื่นไว้ให้
แทนบำนาญบำนาญแล้ว

6) ผู้ซึ่งไม่เคยรับราชการมาก่อนแต่ได้เป็นทหาร
เมื่อปลดเป็นกองหนุนแล้วและได้กลับเข้ารับราชการอีก โดยมี
เวลารับราชการจะติดต่อกับเวลาราชการกองประจำการหรือ
ไม่ก็ตาม ยังไม่ครบหนึ่งปีบริบูรณ์

7) การออกจากราชการเข้าลักษณะที่จะได้รับ
บำนาญบำนาญด้วยเหตุหนึ่งเหตุใดใน 4 เหตุ ดังต่อไปนี้

(7.1) เหตุทดแทน ข้าราชการที่ออกจาก
ประจำการเพราะ การเลิกหรือยุบตำแหน่ง (ทางราชการ
ยกเลิกตำแหน่งหน้าที่ราชการนั้นเสียโดยไม่มีงานในหน้าที่นั้น
ที่จะต้องปฏิบัติต่อไปอีก อันเป็นเหตุให้ผู้ดำรงตำแหน่งนั้นต้อง
พ้นจากราชการไป หรือ ทางราชการยุบตำแหน่งนั้น โดย
เอางานในหน้าที่ของตำแหน่งนั้นไปรวมกับงานในหน้าที่ของ

ตำแหน่งอื่น อันเป็นเหตุให้ผู้ดำรงตำแหน่งนั้นต้องพ้นจากราชการไป) มีสิทธิได้รับบำนาญ/บำนาญ

(7.2) เหตุทุพพลภาพ ข้าราชการผู้ป่วยเจ็บทุพพลภาพซึ่งแพทย์ที่ทางราชการรับรอง ได้ตรวจและแสดงความเห็นว่า ไม่สามารถจะรับราชการในหน้าที่ซึ่งปฏิบัติอยู่นั้นต่อไปได้ ข้าราชการมีสิทธิที่จะลาออกเองก็ได้ หรือทางราชการจะสั่งให้ออกก็ได้ ข้อสำคัญก็คือจะต้องให้แพทย์ทำการตรวจและให้ความเห็นชัดเจนว่า ผู้นั้นไม่สามารถจะรับราชการในหน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่นั้นต่อไปได้

(7.3) เหตุสูงอายุ ข้าราชการผู้มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ หรือข้าราชการผู้ใดมีอายุครบ 50 ปีบริบูรณ์แล้ว และมีความประสงค์จะลาออกจากราชการก็ให้ผู้มีอำนาจสั่งอนุญาตให้ลาออกจากราชการเพื่อรับบำนาญ/บำนาญเหตุสูงอายุได้

สำหรับข้าราชการการเมืองซึ่งดำรงตำแหน่งรัฐมนตรี ถ้าผู้ใดมีเวลาปฏิบัติราชการในตำแหน่งข้าราชการการเมือง รวมกันได้ครบ 4 ปีบริบูรณ์ จะเป็นมาก็ระยะก็ตาม ถ้าระยะใดยังไม่ได้ใช้สิทธิรับบำนาญไปก็ให้ได้รับบำนาญเดือนละ 2,000 บาท

และเมื่อใช้สิทธิรับบำนาญกรณีนี้แล้ว บำนาญเดิมที่รับหรือเคยรับอยู่ก่อนแล้ว (กรณีเคยเป็นข้าราชการประจำมาก่อน) ก็เป็นอันสิ้นไป

ข้าราชการการที่ทางราชการมีคำสั่งให้ออกโดยไม่มี ความผิด ตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 มาตรา 114, 115, 116, 117 และในกรณีถูกให้ออก เพราะกระทำผิดวินัยอย่างร้ายแรง ตามมาตรา 104 ของพระราชบัญญัติฉบับเดียวกันนี้ ก็ให้มีสิทธิได้บำนาญเสมือนกับผู้นั้นลา ออกจากราชการ ฉะนั้น การออกคำสั่งให้ข้าราชการออกจากราชการเพื่อรับบำนาญควรระบุเหตุและมาตราที่ให้ออกจากราชการไว้ในคำสั่งให้ชัดเจนด้วย

(7.4) เหตุรับราชการนาน ข้าราชการผู้มีเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญครบ 30 ปีบริบูรณ์แล้ว แต่ถ้าข้าราชการผู้ใดมีเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญครบยี่สิบห้าปีบริบูรณ์แล้วประสงค์จะลาออกจากราชการก็ให้ผู้มีอำนาจสั่งอนุญาตให้ลาออกจากราชการ เพื่อรับบำนาญเหตุรับราชการนานได้

การออกจากราชการเพื่อรับบำนาญตามเหตุ
ดังกล่าวข้างต้นนี้ ถ้าข้าราชการผู้ใดมีเวลาราชการสำหรับ
คำนวณบำนาญไม่ถึง 10 ปีบริบูรณ์ มีสิทธิได้เพียงบำนาญ
และข้าราชการผู้ใดที่มีเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญ
ตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสิทธิได้รับบำนาญ แต่จะขอเปลี่ยน
รับเป็นบำนาญแทนบำนาญก็ได้ แต่สำหรับผู้มีสิทธิได้รับบำนาญ
จะเปลี่ยนขอรับเป็นบำนาญแทนบำนาญไม่ได้

1.1 การคำนวณบำนาญ

1.1.1 การนับเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญ

การนับเวลาระหว่างที่รับราชการตามปกติ

เวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญ

หมายถึง เวลาราชการที่ข้าราชการรับราชการมาตั้งแต่ต้นจน
ถึงวันสุดท้ายที่ได้รับเงินเดือนตามเกณฑ์และวิธีการที่ได้บัญญัติ
ไว้ในพระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494
แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงปัจจุบัน ให้เริ่มนับตั้งแต่วันรับราชการรับ
เงินเดือนจากงบประมาณประเภทเงินเดือน ซึ่งมีข้ออัตรา

ข้าราชการวิสามัญหรือลูกจ้างแต่ไม่ก่อนวันมีอายุครบ 18 ปี
บริบูรณ์จนถึงวันสุดท้ายก่อนออกจากราชการ

สำหรับผู้ที่ได้ขึ้นทะเบียนทหารกองประจำการนับให้
ตั้งแต่วันขึ้นทะเบียนทหารกองประจำการ ตามกฎหมายว่าด้วย
การรับราชการทหาร ส่วนเวลาระหว่างที่ไม่ได้รับเงินเดือน
ด้วยเหตุใด ๆ (เช่น ลาป่วย ขาด หรือหนีราชการ ถูกพัก
ราชการโดยไม่ได้รับเงินเดือน) นอกจากกรณีสั่งให้ไปทำงาน
อื่นตามกฎหมายบัญญัติแล้ว จะนำมานับเป็นเวลาราชการสำหรับ
คำนวณบำเหน็จบำนาญไม่ได้ แต่ถ้าได้รับเงินเดือนบ้างก็ให้นับ
เวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญให้ตามส่วนแห่ง
เงินเดือนที่ได้รับนั้น

การนับเวลาระหว่างที่มีได้รับราชการให้เสมือน
หนึ่งเป็นเวลารับราชการตามปกติ

ข้าราชการผู้มีเวลารับราชการไม่เต็มตามเวลาที่
ควรรับราชการตามปกติ แต่มีสิทธิได้รับเงินเดือนในระหว่างลา
นั้น สามารถที่จะนำระยะเวลาระหว่างวันลาที่มีได้รับราชการ

นั้นมาคำนวณเพื่อรับบำเหน็จบำนาญได้ เช่น การลาพักผ่อน
ลาป่วย การลาไปฝึกอบรมหรือดูงาน หรือศึกษาวิชา ณ
ต่างประเทศ เป็นต้น

การนับเวลาที่ยังมิได้มีสภาพเป็นข้าราชการ
หรือพ้นจากสภาพข้าราชการ ไปชั่วคราว

ผู้ซึ่งไปหรือทางราชการสั่งอนุญาตให้ไปศึกษาใน
ต่างประเทศก่อนวันใช้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ
พ.ศ. 2494 (วันที่ 12 เมษายน 2494) แล้ว จึงได้กลับมา
เข้ารับราชการทีหลัง มีสิทธินับเวลาระหว่างศึกษาในต่าง
ประเทศเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญตาม
เกณฑ์ในกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญที่ใช้อยู่ก่อนวันใช้กฎหมาย
ว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ฉบับปี 2494 นอกจากนี้
ครูประจำบาล หรือสารวัตรศึกษา ที่มีบทบัญญัติกฎหมายให้ยก
ฐานะหรือเปลี่ยนฐานะเป็นข้าราชการที่มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญ
ตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการให้นับเวลาระหว่าง
ที่เป็นครูประจำบาลหรือสารวัตรศึกษา เฉพาะตอนที่ติดต่อกับวันที่

มีการยกฐานะหรือเปลี่ยนฐานะเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญบำนาญได้ รวมทั้งข้าราชการที่ได้รับเงินเดือนในงบประมาณประเภทเงินเดือน ซึ่งทางราชการสั่งให้ทำการใด ๆ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดโดยพระราชกฤษฎีกา ให้นับเวลาระหว่างถูกสั่งใช้เป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญบำนาญเหมือนเป็นเวลาอยู่รับราชการตามปกติ

การนับเวลาระหว่างเป็นข้าราชการ

ประเภทซึ่งไม่มีสิทธิ (เช่น ข้าราชการวิสามัญ เป็นต้น)

ให้เป็นเวลาราชการ สำหรับคำนวณบำนาญบำนาญ

ข้าราชการวิสามัญที่ได้มีบทบัญญัติของกฎหมายให้ยกฐานะ หรือเปลี่ยนฐานะเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีสิทธิได้รับบำนาญบำนาญ เช่น ข้าราชการพลเรือนวิสามัญตำแหน่ง ผดุงครรภ์ ผู้คุมกรมราชทัณฑ์ หรือข้าราชการพลเรือนวิสามัญตำแหน่งที่ทำหน้าที่เช่นเดียวกับข้าราชการพลเรือนสามัญ ซึ่งมีคุณสมบัติทั่วไปตามมาตรา 30 และเป็นผู้ได้รับประกาศนียบัตรประโยคมัธยมศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่ได้แก่ ผู้ทำหน้าที่ครูในสถาน

ศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ก็ให้นับเวลาในระหว่างที่เป็น
ข้าราชการพลเรือนวิสามัญที่ติดต่อกับวันที่ได้มีการยกฐานะหรือ
เปลี่ยนฐานะนั้นเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญ
ไปด้วย

การนับเวลาที่โอนย้ายมาจากส่วน

ราชการอื่น

ข้าราชการที่รับราชการอยู่กระทรวง ทบวง กรม
หนึ่ง แล้วโอนไปรับราชการยังอีกกระทรวง ทบวง กรมหนึ่ง
รวมทั้งข้าราชการกรุงเทพมหานคร ข้าราชการส่วนจังหวัด
หรือพนักงานเทศบาลที่โอนมาเป็นข้าราชการตามกฎหมายนี้ ก็
ให้นับเวลาติดต่อกันเพื่อประโยชน์ในการคำนวณบำเหน็จบำนาญ
ให้ และ การนับเวลาราชการทวีคูณ ข้าราชการผู้ประจำปฏิบัติ
หน้าที่อยู่ในเขตที่ได้มีการประกาศใช้กฎอัยการศึกให้นับเวลา
ระหว่างที่ปฏิบัติหน้าที่ในระหว่างนั้นเป็นทวีคูณ

โดยสรุปแล้ว การนับเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญบำนาญนั้น ก็คือในขั้นแรกก็เอาเวลามาเรียงกันตั้งแต่จุดแรกที่เริ่มรับราชการจนถึงจุดสุดท้ายที่ออกจากราชการ ถ้ามีระยะเวลาตอนใดจะนับเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญบำนาญไม่ได้ ก็ลบเวลาตอนนั้นออก และถ้ามีเวลาตอนใดจะต้องนับให้เป็นทวีคูณ ก็บวกเพิ่มให้ เสร็จแล้วได้จำนวนเท่าใดนั้นก็คือเวลาราชการสำหรับคำนวณบำนาญบำนาญทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาราชการที่นับได้ทั้งสิ้นนั้นให้นับเป็นจำนวนปี เศษของปีถ้าถึงครึ่งปีให้นับเป็นหนึ่งปี ถ้าไม่ถึงก็ต้องถูกตัดไปสำหรับเดือนหรือวันให้คำนวณตามวิธีการจ่ายเงินเดือนและให้นับสิบสองเดือนเป็นหนึ่งปี สำหรับจำนวนวันถ้ามีวันรวมกันหลายระยะให้นับสามสิบวันเป็นหนึ่งเดือน ในการคำนวณบำนาญบำนาญนั้น ให้ตั้งเงินเดือนเดือนสุดท้าย (ที่ออกจากราชการ) เป็นเกณฑ์คำนวณ ซึ่งหมายถึงอัตราเงินเดือนในเดือนสุดท้ายที่ออกจากราชการตามที่ปรากฏในบัญชีถือจ่ายเงินเดือนของข้าราชการของแต่ละกระทรวง ทบวง กรม ที่ได้รับการตรวจสอบยืนยันว่าถูกต้องแล้วจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (กรมบัญชีกลาง)

1.1.2 การคำนวณบำเหน็จบำนาญ พระราชบัญญัติ
บำเหน็จบำนาญ ฯลฯ กำหนดไว้ดังนี้

บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย (เงินเดือนที่เคยได้รับสูงสุดในกรณีที่เคยดำรงตำแหน่งหลายตำแหน่ง) คูณด้วยจำนวนปีเวลาราชการ

บำนาญ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย แล้วแบ่งออกเป็น 50 หรือ 55 ส่วน แล้วแต่กรณี แล้วคูณด้วยจำนวนปีเวลาราชการ

กรณีที่แบ่งเป็น 50 ส่วน ใช้สำหรับข้าราชการพลเรือนที่ได้รับราชการติดต่อกันมาโดยตลอดไม่น้อยกว่า 25 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทหารและตำรวจ

กรณีที่แบ่งเป็น 55 ส่วน ใช้สำหรับข้าราชการพลเรือนที่มีกรณีนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

ในกรณีที่มีการปฏิบัติหน้าที่ในเขตที่มีการประกาศใช้ กฎอัยการศึกและเมื่อคำนวณบ้านานาญปกติ ออกมาแล้วหากผลลัพธ์ ออกมาได้สูงกว่าเงินเดือนเดือนสุดท้าย (ซึ่งรวมทั้งเงินเพิ่มที่ นำมาคำนวณ) ก็ให้ได้รับเพียงเงินเดือนเดือนสุดท้ายร่วมกับ เงินเพิ่มที่นำมาคำนวณ (ถ้ามี) เท่านั้น

1.2 การเสียสิทธิในการรับบำนาญ

ข้าราชการที่ตัดสินใจจะเลือกรับบำนาญ ควรจะได้ รับรู้ไว้ด้วยว่าสิทธิในการรับบำนาญมิได้อยู่ตลอดไป ท่านอาจ เสียสิทธิในการรับบำนาญได้ ถ้าท่านคงอยู่ในลักษณะใดลักษณะ หนึ่ง ดังนี้

(1) กระทำผิดถึงต้องโทษจำคุก โดยที่โทษคำ พิพากษาของศาลให้จำคุกและมีใช่ความผิดลหุโทษ หรือความผิด ที่กระทำโดยประมาท

(2) เป็นบุคคลล้มละลายทุจริตตามกฎหมายว่าด้วย ล้มละลาย

(3) กระทำผิดวินัยอย่างร้ายแรง และถึงแก่ความตายก่อนได้รับการวินิจฉัยเรื่องกระทำความผิดวินัยนั้น และถ้าผู้นั้นไม่ตายเสียก่อน ก็จะต้องได้รับโทษถึงไล่ออกหรือปลดออก ทายาทจะไม่มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอด และบำนาญตกทอดแต่อย่างใด

(4) ถูกฟ้องคดีอาญาที่มีโทษความผิดลหุโทษ หรือประมาท หรือถูกฟ้องว่าเป็นบุคคลล้มละลายทุจริต ถ้าตายก่อนคดีถึงที่สุด ถ้ากระทรวงเจ้าสังกัดเห็นว่าผิดจริง และความผิดนั้นมีโทษจำคุกอย่างสูงเกิน 1 ปี ทายาทก็ไม่มีสิทธิรับบำเหน็จหรือบำนาญตกทอด

(5) ทายาทผู้ต้องคำพิพากษาถึงที่สุด ว่าได้เจตนากระทำ หรือพยายามให้เจ้าบ้านาณหรือผู้ทำให้เกิดสิทธิรับบำนาญแก่ตนถึงตายโดยมิชอบด้วยกฎหมาย

(6) เจตนากระทำหรือพยายามกระทำให้ทายาทผู้มีสิทธิด้วยกันถึงตายโดยมิชอบด้วยกฎหมาย

(7) ฟ้องเจ้าบ้านาณที่มีโทษประหารชีวิต และตนเองกลับถูกพิพากษา ถึงที่สุดว่า มีความผิดฐานฟ้องเท็จ

2. บำเหน็จตกทอด

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการกำหนดว่า ผู้ได้รับบำนาญปกติอยู่ หรือผู้มีสิทธิจะได้รับบำนาญปกติ ถึงแก่ความตาย ให้จ่ายเงินเป็นบำเหน็จตกทอดให้แก่ทายาทผู้มีสิทธิเป็นจำนวนสามสิบเท่าของบำนาญรายเดือนที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับนั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง "บำเหน็จตกทอด" หมายความว่า เงินที่ทางราชการจ่ายให้แก่ทายาทผู้มีสิทธิเมื่อผู้ได้รับบำนาญปกติถึงแก่ความตาย เป็นจำนวนสามสิบเท่าของบำนาญรายเดือนที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับนั้น หรือถ้าข้าราชการตายในระหว่างรับราชการก็ให้ทายาทผู้มีสิทธิขอรับบำเหน็จตกทอดเท่ากับเงินเดือนที่ได้รับ ในปัจจุบันคุณด้วยอายุราชการ

2.1 การคำนวณบำเหน็จตกทอด พระราชบัญญัติ

บำเหน็จบำนาญข้าราชการ กำหนดไว้ด้วย

(1) บำเหน็จตกทอด = บำนาญรายเดือน

คุณด้วยสามสิบ (สำหรับข้าราชการบำนาญ) หรือ

บำเหน็จตกทอด = เงินเดือนเดือนสุดท้าย

คุณด้วยอายุราชการ (สำหรับข้าราชการที่ถึงแก่กรรมระหว่างรับราชการและมีอายุราชการตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป)

ได้รู้ถึงความตายของบิดา แต่บุตรซึ่งมีอายุครบยี่สิบปีบริบูรณ์แล้ว ในวันที่ผู้ันถึงแก่ความตายไม่ได้มีสิทธิได้รับเงินบำนาญตกทอด วันแต่กำลังศึกษาในชั้นเตรียมอุดมศึกษา หรือชั้นอุดมศึกษา หรือ ชั้นการศึกษาที่ทางราชการรับรองให้เทียบเท่าและยังมีอายุไม่เกิน ยี่สิบหกปีบริบูรณ์ หรือวันแต่เป็นบุคคลซึ่งพิการหรือทุพพลภาพ

(2) สามมี หรือภรรยาที่ชอบด้วยกฎหมาย ให้ ได้รับหนึ่งส่วน

(3) บิดา มารดา หรือบิดาหรือมารดาที่มีชีวิต อยู่ให้ได้รับหนึ่งส่วน

(4) ผู้อุปการะผู้ตายหรือผู้อยู่ในความอุปการะ ของผู้ตายให้ได้รับตามส่วนที่เจ้ากระทรวงจะได้กำหนดไว้ ใน กรณีที่ไม่มีทายาทผู้มีสิทธิตาม 1-3

"ผู้อุปการะ" หมายความว่า

(ก) ผู้ที่ได้อุปการะเลี้ยงดูให้การศึกษาผู้ตาย มาแต่เยาว์ฉันทบิดามารดากับบุตร หรือ

(ข) ผู้ที่ได้อุปการะข้าราชการประจำหรือ ข้าราชการบำนาญ ผู้มีรายได้ไม่เพียงพอแก่อัต ภาพ หรือได้

อุปการะข้าราชการบำนาญผู้ซึ่งป่วยเจ็บทุพพลภาพ หรือวิกลจริต ไม่สามารถที่จะช่วยตัวเองได้ ผู้อุปการะตามข้อนี้ต้องเป็นผู้ให้ อุปการะประจำเป็นส่วนใหญ่

"ผู้อยู่ในอุปการะ" หมายความว่า ผู้ที่ได้ อยู่ในความอุปการะของผู้ตายตลอดมา โดยจำเป็นต้องมีผู้อุปการะ และความตายของผู้นั้นทำให้ได้รับความเดือดร้อน เพราะขาด ความอุปการะ

2.3 การขอรับและการจ่ายบำเหน็จตกทอด

บำเหน็จตกทอดเป็นเงินที่ทางราชการจ่ายให้ แก่ทายาทผู้มีสิทธิตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ซึ่งเป็น การสงเคราะห์ครอบครัวของผู้รับบำนาญที่ถึงแก่ความ ตาย เพื่อเป็นการบรรเทาความเดือดร้อนเนื่องจากการตาย ของผู้รับบำนาญ สิทธิในการขอรับบำเหน็จตกทอดจึงไม่ใช่มรดก ของผู้ตาย ดังนั้นเมื่อผู้รับบำนาญถึงแก่ความตายทางราชการจะ จ่ายเงินบำเหน็จตกทอดให้แก่บุคคลที่เป็นทายาทผู้มีสิทธิตาม กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการดังกล่าวข้างต้น

2.4 ขั้นตอนการปฏิบัติในการขอรับและการจ่าย

บำเหน็จตกทอด

2.4.1 ทายาทผู้มีสิทธิ ผู้อุปการะ หรือผู้อยู่

ในอุปการะ

(1) แจ้งการตายของผู้รับบำนาญให้

ส่วนราชการผู้เบิกจ่ายบำนาญทราบโดยเร็ว

(2) รวบรวมหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับ

การตายทายาท ดังนี้

(2.1) หลักฐานเกี่ยวกับทายาท

- สำเนามรณบัตร กรณีตายโดย

เหตุปกติ

- สำเนามรณบัตรประกอบหลัก

ฐานการสอบสวนของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เช่น รายงานการชันสูตร

พลิกศพ รายงานประจำวันเกี่ยวกับคดี รายงานการสอบสวน

ฯลฯ กรณีตายโดยผิดธรรมชาติ

คนสาปสูญ

- ส่วนคำสั่งศาลสั่งให้เป็น

(2.2) หลักฐานเกี่ยวกับทายาท

- ส่วนทะเบียนบ้านของบิดา

มารดา กรณีที่ยังมีชีวิตอยู่หรือส่วนฆาตกรรมหรือหนังสือรับรอง
การตายของผู้ที่ควรเชื่อถือได้ เช่น พี่ น้อง ลุง ป้า น้า อา
หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง กรณีที่ตายไปก่อนแล้ว

- หลักฐานเป็นบิดาโดยชอบด้วย

กฎหมายของผู้ตาย ได้แก่

(ก) ส่วนทะเบียนสมรสหรือ

ใบสำคัญการสมรสของบิดามารดา หรือส่วนทะเบียนฐานะ
ของภริยา ซึ่งเป็นมารดาของผู้ตาย หรือ

(ข) หนังสือรับรองของผู้ควร

เชื่อถือได้ที่รับรองว่าบิดามารดาสมรสก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2478
หรือ

(ค) สำเนาทะเบียนบ้าน หรือ

สูติบัตรของบุตรร่วมบิดามารดาเดียวกันกับผู้ตาย ซึ่งเกิดภายใน
ปี พ.ศ. 2478 หรือก่อนนั้น

(2.3) หลักฐานเกี่ยวกับคู่สมรส

ได้แก่

- สำเนาทะเบียนสมรสหรือใบ

สำคัญการสมรส

- สำเนาทะเบียนบ้าน

- สำเนามรณบัตรหรือหนังสือ

รับรองการตายของผู้ที่ควรเชื่อถือได้ กรณีที่คู่สมรสตายไปก่อน

- สำเนาทะเบียนการหย่าหรือ

ใบสำคัญการหย่า หรือคำสั่งศาล กรณีที่มีการหย่า

- สำเนาคำพิพากษาหรือคำสั่ง

ศาลที่แสดงว่าคู่สมรสคนใดเป็นคู่สมรสที่ชอบด้วยกฎหมาย กรณีที่
มีการสมรสซ้อน

(2.4) หลักฐานเกี่ยวกับบุตร

ได้แก่

- บันทึกแจ้งวันเดือนปีเกิดของบุตรที่ชอบด้วยกฎหมายทุกคน พร้อมทั้งสำเนาทะเบียนบ้านที่แสดงวันเดือนปีเกิดทางสุริยคติโดยครบถ้วนของบุตรที่มีสิทธิได้รับบำนาญตกทอด
- สำเนาทะเบียนสมรสหรือใบสำคัญการสมรสของผู้ตายกับมารดาของบุตร หรือสำเนาทะเบียนการรับรองบุตร หรือสำเนาคำพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตร
- บันทึกรับรองการมีบุตรชอบด้วยกฎหมายในครรรภ์มารดา (ถ้ามี)
- สำเนามรณบัตรหรือหนังสือรับรองการตายของผู้ที่ควรเชื่อถือได้ กรณีที่มีบุตรตาย
- ใบรับรองการศึกษาตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด (แบบ บก.บณ.10) สำหรับบุตรที่มีอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์แล้ว แต่ไม่เกิน 26 ปีบริบูรณ์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นเตรียมอุดมศึกษา หรือชั้นอุดมศึกษา หรือชั้นการศึกษาที่ทางราชการรับรองให้เทียบเท่า ในวันที่ข้าราชการตาย

- ใบรับรองของแพทย์เกี่ยวกับการพิจารณาถึงสุขภาพของบุตรที่มีอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์แล้วในวันที่ข้าราชการตาย

- สำเนาทะเบียนการรับบุตรบุญธรรม กรณีที่มีบุตรบุญธรรม

(2.5) หลักฐานแสดงการเป็นผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะ กรณีที่ข้าราชการผู้ตายไม่มีทายาทผู้มีสิทธิ แต่มีบุคคลซึ่งเจ้ากระทรวงพิจารณาเห็นว่าอยู่ในข่ายมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด ดังนี้

- หลักฐานรับรองการอุปการะหรือการอยู่ในอุปการะของผู้ที่ควรเชื่อถือได้

- สำเนาทะเบียนบ้าน

- หลักฐานการพิจารณาและ

กำหนดส่วนของเจ้ากระทรวงให้ผู้ใดได้รับบำเหน็จตกทอดเท่าใด

- หลักฐานแสดงการเป็น

ผู้ปกครองโดยชอบด้วยกฎหมาย หรือผู้มีสิทธิ หรือผู้อนุบาลแล้วแต่กรณี ซึ่งลงชื่อให้ความยินยอมในการขอรับหรือขอรับ

บำเหน็จตกทอดแทนผู้มีสิทธิ ได้แก่สำเนาทะเบียนการรับรองบุตร

สำเนาทะเบียนการรับบุตรบุญธรรม สำเนาคำสั่งศาลตั้ง
ผู้ปกครอง ผู้มีสิทธิ หรือผู้อนุบาลแล้วแต่กรณี

2.5 ลงชื่อขอรับบำเหน็จตกทอด พร้อมทั้งให้คำ
รับรองว่าจะชดใช้เงินที่ได้รับไปโดยไม่มีสิทธิตลอดจนค่าเสียหาย
ต่าง ๆ ใน แบบคำขอ (แบบ บก.บม. 9)

2.6 แสดงเจตนาขอรับบำเหน็จตกทอด ทางกระทรวง
ทบวง กรม หรือส่วนราชการที่เทียบเท่า หรือจังหวัด หรืออำเภอ
ที่มีคลังอำเภอ

2.7 ถ้าทายาทหรือผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดเป็น
ผู้เยาว์ คนเสมือนไร้ความสามารถหรือคนไร้ความสามารถ ให้
ผู้ปกครองในฐานะผู้แทนโดยชอบธรรม หรือผู้พิทักษ์ หรือผู้อนุบาล
เป็นผู้ลงชื่อแทน หรือให้ความยินยอม แล้วแต่กรณี

2.8 ยื่นแบบคำขอรับบำเหน็จตกทอด (แบบ บม.
บก.9) พร้อมหลักฐานเกี่ยวกับการตาย ทายาทต่อส่วนราชการ
หรือจังหวัดที่ผู้ตายรับบำนาญครั้งสุดท้าย

ส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดมีวิธปฏิบัติ ดังนี้

- (1) รับแจ้งการตายของผู้รับบำนาญจากทายาทหรือผู้มีสิทธิรับบำนาญตกทอด
- (2) แจ้งการหมดสิทธิรับบำนาญของผู้รับบำนาญตายไปยังสำนักบำนาญ กองตรวจจ่าย/กรมบัญชีกลาง หรือสำนักงานคลังแล้วแต่กรณี เพื่อทราบโดยเร็ว
- (3) รับแบบคำขอ (แบบ บก. บน. 9) พร้อมทั้งรวบรวมหลักฐานเกี่ยวกับการตาย ทายาท ตามที่ทายาทผู้มีสิทธิอุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะยื่นตามข้อ 2.2
- (4) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบกรอกข้อความในแบบคำขอแบบคำนวณแนบท้ายคำขอ (แบบ บก.บน. 9) ในส่วนที่ใช้สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดผู้ขอ ให้ครบถ้วน
- (5) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบรวบรวมหลักฐานเกี่ยวกับการขอรับบำนาญตกทอด เสนอหัวหน้าส่วนราชการหรือผู้ว่าราชการ แล้วแต่กรณี
- (6) หัวหน้าส่วนราชการหรือผู้ว่าราชการจังหวัดลงนามในแบบคำขอ ในส่วนที่ใช้สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัด

(7) ส่งแบบคำขอพร้อมทั้งหลักฐานต่าง ๆ ที่
เกี่ยวข้องกับการขอรับบำเหน็จตกทอด ไปยังกองอนุมัติจ่าย 2
กรมบัญชีกลาง โดยไม่ต้องมีหนังสือนำส่ง

(8) การตรวจสอบเรื่องราวขอรับบำเหน็จตกทอด
จะต้องกระทำให้เสร็จสิ้น และส่งไปยังกรมบัญชีกลางภายใน
สามสิบวันนับแต่วันรับเรื่องราว

(9) กรณีขอรับบำเหน็จตกทอดของผู้อุปการะหรือผู้
อยู่ในอุปการะ ซึ่งมีบทบัญญัติของกฎหมายให้เจ้ากระทรวง เป็น
ผู้พิจารณากำหนดอัตราหรือกำหนดบำเหน็จตกทอดหน่วยต้นสังกัด
เสนอปลัดกระทรวงหรือปลัดทบวงเจ้าสังกัดพิจารณาและดำเนินการ
ตรวจสอบให้เสร็จสิ้นในสามสิบวันนับแต่วันที่ได้รับเรื่องแล้ว
ส่งไปยังกรมบัญชีกลาง

การพิจารณาส่งจ่ายบำเหน็จตกทอด

กรมบัญชีกลางมีวิธีการปฏิบัติเป็นขั้นตอน ดังนี้

(1) รับแจ้งการหมดสิทธิรับบำนาญของผู้รับบำนาญ
ถึงแก่ความตาย

(2) รับเรื่องราวการขอรับบำเหน็จตกทอด

(3) ตรวจสอบความถูกต้องของหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การขอรับบำเหน็จตกทอด ดังนี้

(3.1) บัตรกลางและอัตราบำนาญ

(3.2) แบบคำขอรับบำเหน็จตกทอด (แบบ บก. บน.9)

(3.3) หลักฐานเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นหลักฐานประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอด ดังนี้

- หลักฐานเกี่ยวกับการตายดังนี้

สำเนามรณบัตรกรณีตายด้วยเหตุปกติหรือสำเนามรณบัตรประกอบ หลักฐานการสอบสวนของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เช่น รายงานการชันสูตรพลิกศพ รายงานประจำวันเกี่ยวกับคดี รายงานการสอบสวน ฯลฯ กรณีตายโดยผิดธรรมชาติ หรือสำเนาคำสั่งศาล สำหรับผู้ที่ศาลสั่งให้เป็นคนสาบสูญแล้วแต่กรณี

- หลักฐานเกี่ยวกับทายาท

- บิดา มารดา

- คู่สมรส

- บุตร

- ผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะ
- แบบคำนวณที่แนบท้ายคำขอ

(3.4) เมื่อตรวจสอบเอกสารถูกต้องแล้ว

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบพิจารณาคำนวณบำเหน็จตกทอดในแบบ
คำนวณแนบท้ายแบบคำขอ ในช่วงที่ใช้สำหรับกรมบัญชีกลาง

(3.5) วิธีการคำนวณ ใช้หลักเกณฑ์ที่กำหนด

ไว้ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ โดยนำเอา
บำนาญรายเดือนคูณด้วยสามสิบได้ผลลัพธ์เท่าใด คือ เงิน
บำเหน็จตกทอด ที่ทายาทหรือผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดจะได้รับ
ถ้าการคำนวณเงินบำเหน็จตกทอดมียอดไม่ถึงสามพันบาท ให้
จ่ายบำเหน็จตกทอดเป็นจำนวนสามพันบาท

(3.6) นำเรื่องราวขอรับบำเหน็จตกทอดที่

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบตรวจสอบและพิจารณาคำนวณแล้ว เสนอ
อธิบดีกรมบัญชีกลาง หรือผู้ที่อธิบดีกรมบัญชีกลางมอบหมายที่มี
ตำแหน่งไม่ต่ำกว่าผู้อำนวยการกอง หรือดำรงตำแหน่งไม่ต่ำ
กว่าระดับ 8 ซึ่งเป็นผู้มีอำนาจพิจารณาสั่งจ่ายบำเหน็จตกทอด

(3.7) กรมบัญชีกลางตรวจสอบและพิจารณา
สั่งจ่ายบำเหน็จตกทอดภายในยี่สิบเอ็ดวันนับแต่วันรับ เว้นแต่
ความล่าช้า เพราะความผิดของผู้ขอหรือส่วนราชการเจ้าสังกัด
แล้วแต่กรณี

(3.8) กรมบัญชีกลาง แจ้งผลการพิจารณา
สั่งจ่ายบำเหน็จตกทอดไปยังส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดผู้
ขอ และหน่วยงานผู้เบิกพร้อม กับสำเนาให้ทายาทผู้มีสิทธิทราบ

การเบิกจ่ายบำเหน็จตกทอด

เมื่อกรมบัญชีกลางพิจารณาสั่งจ่ายบำเหน็จตกทอด
แล้วขั้นตอนต่อไปมีวิธีปฏิบัติดังนี้

(1) ทายาทหรือผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดนำสำเนา
หนังสือสั่งจ่ายบำเหน็จตกทอดไปติดต่อกับหน่วยงานผู้เบิกบำเหน็จ
ตกทอด ที่ได้แจ้งความประสงค์ไว้เพื่อขอรับเงินบำเหน็จตกทอด

(2) หน่วยงานผู้เบิกวางฎีกาเบิกเงินงบกลาง
รายการเบี้ยหวัดบำเหน็จบำนาญตามจำนวนเงินที่กระทรวงการ
คลัง หรือกรมบัญชีกลางสั่งจ่าย

(3) สำนักเบิกบ้ำเห็ญตคทออด(กองตรวจจ่าย 1 กรมบัญชีกลาง หรือสำนักงานคลังแล้วแต่กรณี) ดำเนินการดังนี้

(3.1) รั้บฎีกาของหน่วยงานผู้เบิก

(3.2) ตรวจฎีกา ตามใบสำคัญที่กฎหมาย
ระเบียบและกระทรวงการคลังกำหนด

(3.3) อนุมัติฎีกาเพื่อจ่ายเงินตามหนังสือ
สั่งจ่ายของกระทรวงการคลัง หรือกรมบัญชีกลาง

(4) หน่วยงานผู้เบ็กรับเงินจากคลังเพื่อนำไปจ่าย
ให้แก่ผู้มีสิทธิรับบ้ำเห็ญตคทออด ภายใน 15 วันทำการ นับแต่
วันที่ได้รับเงินจากคลัง

(5) ผู้มีสิทธิรับบ้ำเห็ญตคทออด หรือทายาทได้รับ
เงินบ้ำเห็ญตคทออดตามหนังสือสั่งจ่ายแล้วเป็นอันสิ้นสุดขั้นตอน
การปฏิบัติในการขอรับเงินบ้ำเห็ญตคทออด

(6) ปัจจุบันกรมบัญชีกลางได้ปรับปรุงระเบียบการ
จ่ายเงินบ้ำเห็ญบ้ำนาญโดยการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้
จึงทำให้การจ่ายเงินบ้ำเห็ญบ้ำนาญเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก

แบบขอรับบำนาญพิเศษและหรือบำเหน็จตกทอด
(กรณีข้าราชการประจำ ข้าราชการบำนาญ หรือทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด คช)

(บก. บณ. ๔)

สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัด		(ตอนที่ ๑)
ที่...../.....		
เรื่อง		
เรียน อธิบดีกรมบัญชีกลาง		
โปรดพิจารณาส่งจ่าย <input type="checkbox"/> บำนาญพิเศษ <input type="checkbox"/> บำเหน็จตกทอด ตามคำขอข้างล่าง		
ได้ส่ง <input type="checkbox"/> สมุดประวัติ <input type="checkbox"/> เอกสาร.....ฉบับ มาด้วยแล้ว		
<input type="checkbox"/> แฟ้มประวัติ		
ขอแสดงความนับถือ		
(ลงชื่อ).....(๑)		
(.....)		
โทร.		
สำหรับผู้ขอ		(ตอนที่ ๒)
<p>คำเตือน ก่อนกรอกข้อความในแบบนี้ ให้อ่านคำอธิบายในหน้า ๔ อย่างละเอียดก่อนเพื่อป้องกันความล่าช้าในการพิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินอันเกิดจากการให้ข้อความผิดพลาด และให้กรอกข้อความด้วยตัวพิมพ์หรือหมึก ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง <input type="checkbox"/> ที่ใช้</p>		
(ก) ข้อความเกี่ยวกับผู้ตาย		
๑. ชื่อและนามสกุลของผู้ตาย	๒. วันเดือนปีเกิด	๓. วันเดือนปีที่ตาย
๔. ผู้ตายเป็น <input type="checkbox"/> ข้าราชการประจำ <input type="checkbox"/> ข้าราชการบำนาญ <input type="checkbox"/> ทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด	๕. ส่วนราชการที่สังกัดครั้งสุดท้าย กรม..... กระทรวง.....	๖. ตายด้วยเหตุ (๒) <input type="checkbox"/> ป่วยเจ็บ..... <input type="checkbox"/> (ระบุ)
๗. ผู้ตายสมรส	๘. วันเดือนปีที่สมรส (๔)	๑๐. สาเหตุจากการสมรสด้วยเหตุ (ถ้าหาก) (๕)
๑).....		<input type="checkbox"/> ตาย <input type="checkbox"/> หย่า <input type="checkbox"/> ศาลสั่ง <input type="checkbox"/> เมื่อ.....
๒).....		<input type="checkbox"/> ตาย <input type="checkbox"/> หย่า <input type="checkbox"/> ศาลสั่ง <input type="checkbox"/> เมื่อ.....
๓).....		<input type="checkbox"/> ตาย <input type="checkbox"/> หย่า <input type="checkbox"/> ศาลสั่ง <input type="checkbox"/> เมื่อ.....
๑๑. ปีที่มารดาของผู้ตาย (๖)	๑๒. บุตรของผู้ตาย (๗)	
ชื่อบิดา..... <input type="checkbox"/> มีชีวิตอยู่ <input type="checkbox"/> ตายเมื่อ.....	<input type="checkbox"/> มีจำนวน.....คน	
ชื่อมารดา..... <input type="checkbox"/> มีชีวิตอยู่ <input type="checkbox"/> ตายเมื่อ.....	<input type="checkbox"/> ไม่มี	

(๑), (๒), (๓), (๔), (๕), (๖), (๗) ดูคำอธิบายหน้า ๔

(ข) ข้อความเกี่ยวกับผู้มีสิทธิรับเงิน		
๑. ผู้มีสิทธิได้รับเงิน (๘)		๒. ขอรับ <input type="checkbox"/> บ้านหนึ่งตึกทอศ <input type="checkbox"/> บ้านนาฎพิเศษ
ชื่อและนามสกุล	วัน เดือน ปี เกิด	สัมพันธ์กับผู้ตาย
(๑)
(๒)
(๓)
(๔)
(๕)
(๖)
(๗)
(๘)
(ค) คำรับรองของผู้ขอ (๙)		
เขียนที่.....		
วันที่.....		
<p>ข้าพเจ้าทำหนังสือรับรองไว้ต่อ.....ว่า ข้อความในเรื่องรายนี</p> <p>ถูกต้องและครบถ้วนแล้วและไม่มีทายาทผู้มีสิทธิเหลืออยู่อีก ถ้าต่อไปปรากฏว่ามีทายาทผู้มีสิทธิโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย</p> <p>ขึ้นเมื่อใด ข้าพเจ้ายินยอมชดใช้เงินที่ได้รับไปโดยไม่มีสิทธิตลอดจนค่าเสียหายต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งสิ้นคืนให้แก่ทางราชการภายใน ๓๐ วัน นับจากวันที่ทางราชการแจ้งให้ข้าพเจ้าทราบ ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้ให้เป็นสำคัญต่อหน้าพยานแล้ว.</p>		
(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	
(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	
(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	
(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	(ลงชื่อ).....ผู้ขอ	
(ลงชื่อ).....พยาน	(ลงชื่อ).....พยาน	
(ลงชื่อ).....พยาน	(ลงชื่อ).....พยาน	
ที่อยู่ของผู้ขอ.....		
.....		
.....		
รหัสไปรษณีย์.....		

(ง) รายงานของเจ้าหน้าที่ (สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัด)	
<p>๑. ผู้ตายได้รับ <input type="checkbox"/> เงินเดือนเดือนสุดท้าย.....บาท</p> <p><input type="checkbox"/> บำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพ.....บาท</p> <p><input type="checkbox"/> บำนาญปกติ เหตุ.....บาท</p> <p><input type="checkbox"/> เบี้ยหวัด.....บาท</p>	<p>๒. ผู้ตายได้เคยบอกเลิกบำนาญเพื่อขอต่อเวลาราชการและกระทรวงการคลังได้อนุมัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่.....ลงวันที่.....</p> <p>.....</p>
<p>๓. ก่อนเข้ารับราชการครั้งนี้ ผู้ตายเคยรับราชการแล้วออกไปบ้างหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> เคย</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่เคย</p>	<p>๔. ถ้าเคย ผู้ตายเคยรับราชการทางกรม.....</p> <p>ตั้งแต่วันที่.....</p> <p>ถึงวันที่.....</p>
<p>๕. เมื่อผู้ตายออกจากราชการครั้งแรกนั้น ผู้ตาย</p> <p><input type="checkbox"/> ได้รับบำเหน็จ เป็นเงิน.....บาท</p> <p><input type="checkbox"/> ได้รับบำนาญ เดือนละ.....บาท</p> <p><input type="checkbox"/> ได้รับเบี้ยหวัด เดือนละ.....บาท</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ได้รับ เพราะเหตุ.....</p> <p>.....</p>	<p>๖. ผู้ตายมีเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญดังนี้</p> <p><input type="checkbox"/> เวลาปกติ.....ปี.....เดือน.....วัน</p> <p><input type="checkbox"/> เวลาวิฤกษ์.....ปี.....เดือน.....วัน</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>รวม.....ปี.....เดือน.....วัน</p>
<p>๗. หลักฐานการกำหนดส่วนแบ่งบำเหน็จตกทอด (ถ้าผู้ตายไม่มีทายาท มีแต่ผู้อยู่ปกครองหรือผู้อยู่ในอุปการะ)</p> <p>ได้ส่งหลักฐานที่เจ้ากระทรวงกำหนดส่วน <input type="checkbox"/> บำเหน็จตกทอด <input type="checkbox"/> บำนาญพิเศษ มาด้วยแล้ว</p>	
<p>๘. หลักฐานประกอบการขอบำนาญพิเศษ (ถ้าขอบำนาญพิเศษด้วย)</p>	
<p><input type="checkbox"/> ได้ส่งหลักฐานการสอบสวนของเจ้าหน้าที่ถึงสาเหตุการตายอันจะมีสิทธิได้รับบำนาญพิเศษมาด้วยแล้ว</p>	<p><input type="checkbox"/> ได้ส่งหลักฐานที่เจ้ากระทรวงกำหนดอัตราส่วนบำนาญพิเศษมาด้วยแล้ว</p>
<p>ข้าพเจ้าได้พิจารณาตามที่ทราบหรือรู้เห็นอย่างดีที่สุดแล้ว เห็นว่าข้อความในเรื่องนี้เป็นความจริง และเห็นว่าผู้ตายและผู้มีสิทธิไม่เป็นผู้ต้องห้ามตามมาตรา ๔๔, ๕๓, ๕๔ และ ๕๕ แห่งกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ฉะนั้นจึงเห็นสมควรจ่ายเงินดังกล่าวให้ผู้มีสิทธิได้.</p> <p style="text-align: right;">(ลงชื่อ).....</p> <p style="text-align: center;">(.....)</p> <p style="text-align: right;">ตำแหน่ง.....</p> <p>วันที่.....</p> <p style="text-align: right;">(ไม่ต่ำกว่าหัวหน้ากองหรือหัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัด)</p>	

กําอธิบายการกรอกข้อความ (แบบ บก. บพ. ๘)

- (๑) หัวหน้าส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือผู้ว่าราชการจังหวัดลงนาม
- (๒) ก. ถ้าตายโดยเหตุปกติเช่นโรคปัจจุบันหรือโศกภัย ให้ส่งสำเนาบัตรมรณบัตรไปด้วย
 ข. ถ้าเป็นกรณีสูญหาย ให้ส่งหลักฐานการสูญหายไปด้วย
 ค. ถ้าตายโดยเหตุอื่นซึ่งมิใช่กรณี ก. ให้ส่งหลักฐานการสอบสวนถึงสาเหตุที่ตายไปด้วย
- (๓) กรณีมีคู่สมรสเกิน ๓ คน ให้ใช้ใบมรทก
- (๔) ถ้าเป็นภริยาหรือสามีซึ่งสมรสก่อนประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ก็ด ก่อนวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๔ ให้ส่งใบรับรองของผู้ที่เชื่อกฎได้ไปด้วย ถ้าสมรสตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๔ เป็นต้นมา ให้ส่งสำเนาคำขอจดทะเบียนสมรสไปด้วย
- (๕) ถ้าขาดจากการสมรสโดย
- ๑. ตายให้ส่งสำเนาบัตรมรณบัตรถ้าไม่สามารถส่งสำเนามรณบัตรได้ก็ให้ส่งคำรับรองของบุคคลที่เชื่อกฎได้ไปด้วย
 - ๒. พม่า
 - ก. หย่าก่อนประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ให้ส่งสำเนาหนังสือหย่าหรือคำรับรองของผู้ที่เชื่อกฎได้หรือคำรับรองของเจ้าตัวว่าได้หย่าขาดจากการสมรสไปด้วย
 - ข. สมรสก่อนประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ หย่าภายหลังประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ส่งสำเนาหนังสือหย่าหรือสำเนาทะเบียนหย่าหรือสำเนาคำสั่งศาลไปด้วย
 - ค. สมรสหลังประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์แล้วหย่า ต้องส่งสำเนาทะเบียนหย่าหรือสำเนาคำสั่งศาลไปด้วย
 - (๖) ก. กรณีบิดามารดาซึ่งสมรสภายหลังประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ให้ส่งสำเนาทะเบียนสมรสไปด้วย
 ข. กรณีบิดามารดาตาย ให้ส่งสำเนามรณบัตรหรือคำรับรองของบุคคลที่เชื่อกฎได้ไปด้วย
 - (๗) ก. กรณีบุตร ให้แจ้งเฉพาะบุตรที่ยังมีชีวิตอยู่ในขณะที่มีราชการประจำ หรือทหารกองหนุนนอกราชการหรือข้าราชการบำนาญตาย และให้ส่งบันทึกแจ้งวันเดือนปีเกิดทางสุริยคติทุกคน ถ้าบุตรคนใดตายหลังจากนั้น ให้แจ้งวันเดือนปีที่ตายไปด้วย
 อ. แจ้งเฉพาะบุตรที่มีสิทธิให้ส่งสำเนาทะเบียนบ้านซึ่งแสดงวันเดือนปีเกิดทางสุริยคติ โดยครบถ้วนไปด้วย แต่ถ้าวันเดือนปีเกิดไม่ครบถ้วน ก็ให้ส่งสำเนาสูติบัตรหรือใบรับรองของทางราชการไปด้วย
 ข. ถ้าเป็นบุตรซึ่งมีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ไม่เกิน ๒๖ ปีบริบูรณ์ (สำหรับกรณีรับบำเหน็จตกทอด) และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นเตรียมอุดมศึกษาหรือชั้นอุดมศึกษาหรือชั้นการศึกษาระดับมัธยมศึกษาให้เทียบเท่าให้ส่งใบรับรองของสถานศึกษาไปด้วย
 ค. กรณีบุตรบุญธรรม ให้ส่งสำเนาคำขอจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมไปด้วย
 ง. บุตรที่ศาลสั่งให้เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย ให้ส่งสำเนาคำสั่งศาลไปด้วย
 จ. กรณีบุตรที่บิดามารดาจดทะเบียนรับรองเป็นบุตร ให้ส่งสำเนาคำขอจดทะเบียนรับรองบุตรไปด้วย
 ฉ. กรณีบุตรที่บิดามารดาไม่จดทะเบียนรับรองให้เจ้าหน้าที่สอบสวนและบันทึกรับรองไปด้วยว่าบิดามารดาทั้งสองฝ่ายตั้งแต่เกิดไปพร้อมกับให้ส่งใบรับรองของแพทย์ซึ่งรับรองว่าได้มีการก่อกำเนิดบุตรจริงไปด้วย
- (๘) ก. กรณีผู้ตายไม่มีทายาท คือ บิดามารดาสามีภริยาหรือบุตรแต่มีผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะให้ส่ง
- ๑. ใบรับรองการอุปการะของผู้ที่เชื่อกฎได้ไปด้วย
 - ๒. กรณีที่ผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะอายุยังไม่ครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ ให้ส่งหลักฐานแสดงวันเดือนปีเกิดอย่างบุตรตามข้อ (๗) ก. หรือ ข. แล้วแต่กรณีไปด้วย
 - ๓. ให้ส่งหลักฐานที่เจ้ากระทรวงกำหนดส่วนบำนาญพิเศษหรือบำเหน็จตกทอดไปด้วย
 - ข. กรณีผู้มีสิทธิได้รับเงินเกิน ๔ คน กรอกไม่พอ ให้ใช้ใบมรทก
 - ค. ในกรณีขอรับเงินทางส่วนกลางให้ระบุกระทรวง ทบวงหรือกรมเจ้าสังกัด ส่วนกรณีขอรับเงินทางส่วนภูมิภาคให้ระบุจังหวัดที่ขอรับเงิน
 - ง. หน่วยงานผู้ให้หมายถึงหน่วยงานซึ่งทำหน้าที่פקจ่ายบำนาญพิเศษ และหรือบำเหน็จตกทอดจากสำนักงานคลังจังหวัดหรือสำนักงานคลังอำเภอกลโดยตรง (ในกรณีขอรับเงินทางส่วนภูมิภาค)
- (๙) ก. กรณีมีทายาทผู้มีสิทธิหลายคน โดยปกติให้ส่งชื่อรวบรวมกันในฉบับเดียว หากกรอกไม่พอให้ใช้ใบมรทกเว้นแต่กรณีจำเป็นจะแยกขอคนละฉบับก็ได้
 ข. กรณีผู้มีสิทธิเป็นคู่เยาว์ ผู้ไร้ความสามารถ หรือผู้เสมือนไร้ความสามารถ ให้ผู้แทนโดยชอบธรรม ผู้คนุบาล หรือผู้พิทักษ์ แล้วแต่กรณีเป็นผู้ลงชื่อขอแทน
 ค. ที่อยู่ของผู้ขอหากแยกกันอยู่ ให้ลงว่าคนใดอยู่ที่ใด

คำตอบแทนในรูปของสวัสดิการและผลประโยชน์อื่น ๆ

นอกเหนือจากบำนาญซึ่งเป็นที่มาของคำตอบแทนซึ่งเป็นสิทธิที่ข้าราชการทุกคนได้รับแล้วรัฐยังให้คำตอบแทนที่อยู่ในรูปของสวัสดิการและผลประโยชน์อื่น ๆ อีกหลายอย่างซึ่งได้แก่

1. การได้รับเงินช่วยเหลือเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษา ของบุตร

ข้าราชการที่รับบำนาญมีสิทธิเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาบุตรได้ตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาบุตร พ.ศ. 2523 เช่นเดียวกับข้าราชการที่ยังรับราชการอยู่ ทั้งนี้โดยใช้แบบฟอร์มขอเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรข้าราชการบำนาญตามที่กระทรวงการคลังกำหนด (แบบ บก.-ชล.5)

การใช้สิทธิขอรับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาบุตรนั้นในกรณีผู้มีสิทธิมีคู่สมรสเป็นข้าราชการข้าราชการบำนาญ

หรือพนักงานในรัฐวิสาหกิจ ฯ ให้คู่สมรสฝ่ายสามีเป็นผู้เบิกจ่าย
เดียว

1.1 การยื่นเรื่องราวขอเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยว
กับการศึกษาบุตร

(1) ผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยหวัด บำนาญปกติ
บำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพ ยื่นเรื่องราวขอรับเงินสวัสดิการ
เกี่ยวกับการศึกษาของบุตรตามแบบ บก.-ขล.5 พร้อมหลักฐาน
ได้ที่หน่วยต้นสังกัดภายในวันที่ 1-10 ของเดือน ซึ่งจะได้รับ
เงินในวันจ่ายเงินบำนาญของเดือนถัดไป

(2) หลักฐานที่จะต้องนำไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่
มีดังนี้

(2.1) บัตรประจำตัวผู้รับเงินเบี้ยหวัด
บำนาญ

(2.2) ทะเบียนสมรส

(2.3) ทะเบียนการรับรองบุตร

(2.4) ทะเบียนบ้าน

(3) บุตร หมายความว่า บุตรโดยชอบด้วยกฎหมายซึ่งมีอายุไม่เกิน 25 ปี ในวันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปี แต่ไม่รวมถึงบุตรบุญธรรมและบุตรซึ่งมีคามารดาได้ยกให้เป็นบุตรบุญธรรมของผู้อื่น

ผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรได้เพียงคนที่หนึ่งถึงคนที่สาม การนับลำดับบุตรให้นับเรียงลำดับการเกิดก่อนหลัง ทั้งนี้ ไม่ว่าจะว่าเป็นบุตรที่เกิดจากการสมรสครั้งใดหรืออยู่ในอำนาจปกครองของตนหรือไม่

ผู้มีสิทธิผู้ใดมีบุตรเกินสามคน และต่อมาบุตรคนหนึ่งคนใดในจำนวนสามคนนั้นตายลงก่อนมีอายุครบ 25 ปีบริบูรณ์ ก็ให้ผู้นั้นมีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรเพิ่มขึ้นอีกเท่ากับจำนวนบุตรที่ตายนั้น โดยให้นับบุตรคนที่อยู่ในลำดับถัดไปก่อน

1.2 การจ่ายเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตร ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ประเภทและอัตราดังนี้

(1) บุตรที่ศึกษาในสถานศึกษาของทางราชการในหลักสูตรระดับไม่สูงกว่าอนุปริญาหรือเทียบเท่า และหลักสูตรนั้นแตกต่างหากจากหลักสูตรปริญาตรีให้ได้รับเงินบํารุงการศึกษาเต็มจำนวนที่ได้จ่ายไปจริงแต่ทั้งนี้ต้องไม่เกินประเภทและอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด

(2) บุตรที่ศึกษาในสถานศึกษาของเอกชนในหลักสูตรระดับไม่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า ให้ได้รับเงินค่าเล่าเรียนเต็มจำนวนที่ได้จ่ายไปจริงแต่ทั้งนี้ต้องไม่เกินประเภทและอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด

(3) บุตรที่ศึกษาในสถานศึกษาของเอกชนในหลักสูตรระดับสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า แต่ไม่สูงกว่าอนุปริญาหรือเทียบเท่า และหลักสูตรนั้นแตกต่างหากจากหลักสูตรปริญาตรีให้ได้รับเงินค่าเล่าเรียนตามประเภทและอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด แต่ทั้งนี้ต้องไม่เกินครึ่งหนึ่งของจำนวนที่ได้จ่ายไปจริง

"เงินบำรุงการศึกษา" หมายความว่า เงินประเภทต่าง ๆ ที่สถานศึกษาของทางราชการเรียกเก็บตาม อัตราที่ได้รับอนุมัติจากกระทรวงศึกษาธิการ ส่วนราชการเจ้าสังกัดมหาวิทยาลัย กทม. เทศบาลองค์การบริหารส่วนจังหวัดหรือ องค์การของรัฐบาล

"เงินค่าเล่าเรียน" หมายความว่า เงิน ค่าธรรมเนียมการเรียน หรือค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ซึ่งสถานศึกษา ของเอกชนเรียกเก็บตามอัตราที่ได้รับอนุมัติจากกระทรวงศึกษา- ธิการหรือทบวงมหาวิทยาลัย

(4) ผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการ ศึกษาบุตร ผู้ใดมีบุตรเกินสามคนอยู่แล้วก่อนวันที่พระราชกฤษฎีกา นี้ใช้บังคับ (ก่อน 1 พ.ค. 24) ให้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการ เกี่ยวกับการศึกษาบุตรสำหรับบุตรเหล่านั้นต่อไปจนกว่าจะหมด สิทธิ แต่ถ้าผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาบุตร ผู้ใดยังไม่มีบุตรหรือมีบุตรที่มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการ ศึกษาของบุตร ยังไม่ถึง 3 คน ถ้าต่อมามีบุตรแฝดซึ่งทำให้มี

จำนวนบุตรเกิน 3 คน ให้ผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรผู้นั้นมีสิทธิเบิกเงินการศึกษาของบุตร สำหรับบุตรคนที่ 1 ถึงบุตรคนสุดท้าย แต่บุตรแฝดดังกล่าวจะต้องเป็นบุตรซึ่งเกิดจากคู่สมรสหรือเป็นบุตรของตนเอง ในกรณีที่หญิงเป็นผู้ใช้สิทธิเบิก

2. การได้รับเงินช่วยเหลือเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล

ข้าราชการบำนาญและครอบครัวผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลเช่นเดียวกับที่เคยได้รับอยู่เมื่อเป็นข้าราชการประจำการ ทั้งนี้ ให้ใช้แบบฟอร์มและหลักเกณฑ์และวิธีการตามที่กระทรวงการคลังกำหนด

2.1 การยื่นเรื่องราวขอเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลนั้น ข้าราชการควรจะได้รับรู้สิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

(1) ผู้มีสิทธิขอเบิกเงินสวัสดิการ คือ ผู้รับเบี้ยหวัด บำนาญปกติ และบำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพ รวมทั้งบุคคลในครอบครัว

มีดังนี้

บ้านานู

(2) หลักฐานที่จะต้องนำไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่

(2.1) บัตรประจำตัวผู้รับเงิน เบี้ยหวัด

(2.2) ทะเบียนสมรส

(2.3) ทะเบียนการรับรองบุตร

(2.4) ทะเบียนบ้าน

(3) บุคคลในครอบครัว

(3.1) บิดา มารดา ของผู้มีสิทธิไม่รวม
ถึงบิดามารดาของคู่สมรส

(3.2) คู่สมรส ที่ได้จดทะเบียนสมรสกัน
ถูกต้องตามกฎหมาย แต่ถ้าคู่สมรสทั้งฝ่ายสามีและภรรยาต่างเป็น
ข้าราชการหรือลูกจ้างประจำของทางราชการด้วยกัน ถ้าฝ่ายใด
ฝ่ายหนึ่งเจ็บป่วยก็จะต้องใช้สิทธิขอรับเงินค่ารักษาพยาบาลของ
ตนเอง จะให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ใช้สิทธิไม่ได้

(3.3) บุตรชอบด้วยกฎหมาย ซึ่งยังไม่
บรรลุนิติภาวะ (20 ปีบริบูรณ์) หรือบรรลุนิติภาวะแล้ว แต่เป็น
คนไร้ความสามารถ หรือเสมือนไร้ความสามารถที่อยู่ในปกครอง

ของ บิดา มารดา ซึ่งเป็นผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล แต่ไม่รวมถึงบุตรบุญธรรม หรือบุตรซึ่งยกให้เป็นบุตรบุญธรรมของผู้อื่นแล้ว พระราชกฤษฎีกาที่ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 97 ตอนที่ 178 วันที่ 20 พฤศจิกายน 2523 ซึ่งมีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 21 ธันวาคม 2523 เป็นต้นไป นั้น ผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลรับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล สำหรับบุตรได้เพียงคนหนึ่งถึงคนที่สาม โดยนับเรียงลำดับการเกิดก่อนหลัง ไม่ว่าจะ เป็นบุตรที่เกิดจากการสมรสครั้งใด แต่ปัจจุบันได้มีการแก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล พ.ศ. 2523 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2532 ได้กำหนดให้ผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ผู้ใดที่ยังไม่มีบุตรหรือที่มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลยังไม่ถึง 3 คน ถ้าต่อมามีบุตรแฝดซึ่งทำให้มีจำนวนบุตรเกิน 3 คน ให้ผู้มีสิทธินั้นเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล สำหรับบุตรคนที่ 1 ถึงคนสุดท้าย แต่บุตรแฝดจะต้องเป็นบุตรซึ่งเกิดจากคู่สมรสหรือเป็นบุตรของตนเองในกรณี ที่หญิงเป็นผู้ใช้สิทธิเบิก การนับลำดับบุตรคนที่หนึ่งถึงคนสามนี้

หากบุตรคนใดเสียชีวิตก่อนอายุ 20 ปีบริบูรณ์ ก็ให้ผู้นั้นมีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการสำหรับบุตรเพิ่มขึ้นอีกเท่ากับจำนวนบุตรที่ตาย โดยนับบุตรที่อยู่ในลำดับถัดไปก่อน แต่บุตรที่ไร้ความสามารถหรือเสมือนไร้ความสามารถหากถึงแก่ความตายหลังจากบรรลุนิติภาวะแล้ว บุตรที่อยู่ในลำดับต่อไปแทนที่ไม่ได้

ผู้มีสิทธิหรือบุคคลในครอบครัว หากได้รับค่าสินไหมทดแทนจากผู้อื่นแล้วไม่มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล เว้นแต่ค่าสินไหมทดแทนนั้น ต่ำกว่าเงินสวัสดิการที่ผู้มีสิทธิจะได้รับตามพระราชกฤษฎีกานี้ ก็ให้มีสิทธิเฉพาะส่วนที่ขาดอยู่

2.2 หลักเกณฑ์การจ่ายเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล

(1) การเบิกจ่ายเงินค่าตรวจสุขภาพประจำปี โดยที่พระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2533 ได้กำหนดให้ "การตรวจสุขภาพประจำปี" เป็นส่วนหนึ่งของ "การรักษาพยาบาล" ดังนั้น ผู้ได้รับเบี้ยหวัดบำนาญ มีสิทธิที่จะเบิกค่า

รักษาพยาบาลเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปีได้ แต่ทั้งนี้ต้อง
เป็นไปตามหลักเกณฑ์ดังนี้คือ

- เป็นการตรวจสุขภาพประจำปีจาก
สถานพยาบาลของทางราชการเท่านั้น

- อัตราการเบิกจ่ายค่าตรวจสุขภาพ
สำหรับผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ มีดังนี้

ก. ผู้มีสิทธิที่อายุไม่เกิน 35 ปีบริบูรณ์

1.1 Chest X-Ray

- Film Chest ราคาไม่เกิน
100 บาท

- Mass Chest ราคาไม่เกิน
30 บาท

1.2 Urine Examination ราคา
ไม่เกิน 15 บาท

1.3 Stool Examination ราคา
ไม่เกิน 10 บาท

1.4 CBC ราคาไม่เกิน 20 บาท

1.5 Blood group A,B,O,
ราคาไม่เกิน 10 บาท (สำหรับผู้ตรวจครั้งแรก)

1.6 ตรวจมะเร็งปากมดลูก

(Pap-smear) ราคาไม่เกิน 40 บาท

รวมทั้งสิ้น 255 บาท

ขึ้นไป

ข. ผู้มีสิทธิที่อายุมากกว่า 35 ปีบริบูรณ์

2.1 รายการที่ 1.1-1.6

2.2 Blood Chemistry

- Sugar ราคาไม่เกิน 20 บาท

- BUN ราคาไม่เกิน 20 บาท

- Creatinine ราคาไม่เกิน

20 บาท

- SGOT ราคาไม่เกิน 20 บาท

- SGPT ราคาไม่เกิน 20 บาท

- Alk Phosphatase ราคา

ไม่เกิน 30 บาท

- Cholestorol ราคาไม่เกิน

40 บาท

- Triglycerides ราคา
ไม่เกิน 40 บาท
- Uric Acid ราคาไม่เกิน
20 บาท
- รวมทั้งสิ้น 455 บาท**

(2) การเบิกจ่ายเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลอื่น ๆ นอกเหนือจาก (1) ให้ผู้ที่เข้ารับการรักษาพยาบาลจากสถานพยาบาลของทางราชการทั้งประเภทผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก ให้เบิกค่ารักษาพยาบาลได้เต็มจำนวนวันแต่ค่าห้องและค่าอาหาร ให้เบิกได้ตามที่กระทรวงการคลังกำหนด ปัจจุบันกระทรวงการคลังกำหนดไม่เกินวันละ 600 บาท ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรครวมทั้งค่าซ่อมแซมเบิกได้ตามที่กระทรวงการคลังกำหนด โดยผู้ที่เข้ารับการรักษาพยาบาลจากสถานพยาบาลของเอกชน (ที่มีเตียงรับผู้ป่วยไว้ค้างคืน ซึ่งได้รับอนุญาตให้ตั้งหรือดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล) ประเภทผู้ป่วยในสามารถเบิกค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรค รวมทั้งค่าซ่อมแซม ค่าห้อง

และค่าอาหาร ให้เบิกได้เช่นเดียวกับผู้ที่เข้ารับการรักษา
 พยาบาลจากสถานพยาบาลของทางราชการ ส่วนค่ารักษา
 พยาบาลประเภทอื่น ๆ เบิกได้ครึ่งหนึ่งของจำนวนที่จ่ายจริง แต่
 ต้องไม่เกินสามพันบาท สำหรับระยะเวลาภายใน 30 วัน นับแต่
 วันที่เข้ารับการรักษาพยาบาล

ในกรณีที่เข้ารับการรักษาเกินสาม
 สิบวัน ให้เบิกได้ครึ่งหนึ่งของจำนวนที่จ่ายจริง แต่ต้องไม่เกิน
 วันละหนึ่งร้อยบาท

ในกรณีที่เข้ารับการรักษาพยาบาล
 หลายครั้งโดยมีระยะเวลาห่างกันไม่เกินสิบห้าวันให้นับระยะ
 เวลาการเข้ารับการรักษาพยาบาลทุกครั้งรวมเข้าด้วยกัน

ในกรณีที่สถานพยาบาลไม่มียา เลือด
 ส่วนประกอบของเลือดหรือสารทดแทนน้ำยาหรืออาหารทางเส้น
 เลือด ออกซิเจน อนามัยเย็บ และอุปกรณ์ในการบำบัดรักษา
 โรคจำหน่าย หรือสถานพยาบาลไม่อาจให้การตรวจทางห้อง

ทดลอง หรือเอ็กซเรย์ แก่ผู้เข้ารับการรักษาได้ เมื่อแพทย์ผู้ตรวจหรือหัวหน้าสถานพยาบาลแห่งนั้นลงชื่อรับรองตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนดแล้ว ให้ผู้รับการรักษาพยาบาลชื่อหรือรับการตรวจหรือเอ็กซเรย์ จากสถานที่อื่นซึ่งอยู่ในประเทศไทย แล้วนำมาเบิกได้ตามหลักเกณฑ์ข้างต้น

(3) การยื่นเรื่องราวขอหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล กรณีเข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของทางราชการประเภทผู้ป่วยใน จะต้องนำหลักฐานมาแสดงต่อเจ้าหน้าที่เพื่อขอหนังสือรับรอง ดังนี้

- ใบรับรองแพทย์ของสถานพยาบาลซึ่งได้รับรองว่า ผู้มีสิทธิหรือบุคคลในครอบครัวได้เข้ารับการรักษาพยาบาลเป็นผู้ป่วยภายในตั้งแต่วันที่เท่าใด
- ให้ผู้มีสิทธิลงลายมือชื่อในคำขอหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาลด้วยตนเอง จะให้ผู้อื่นลงชื่อแทนมิได้
- บัตรประจำตัวผู้รับเบี้ยหวัด บำนาญ ซึ่งยังไม่หมดอายุ

- ในกรณีที่ผู้เจ็บป่วยเป็นบุคคลในครอบครัวของผู้มีสิทธิให้นำทะเบียนบ้านทะเบียนสมรส หรือทะเบียนรับรองบุตรมาด้วย

(4) กรณีผู้มีสิทธิได้รับการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล ไม่อาจยื่นหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาลต่อสถานพยาบาลได้ทันก่อนออกจากสถานพยาบาล

- ผู้มีสิทธิได้ชำระเงินต่อสถานพยาบาลไปก่อน ตามจำนวนที่โรงพยาบาลเรียกเก็บ จะต้องนำหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาลไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่ของสถานพยาบาล ภายใน 90 วัน นับจากวันที่ออกจากสถานพยาบาล พร้อมทั้งนำใบเสร็จค่ารักษาพยาบาลนั้นไปขอรับเงินคืนจากสถานพยาบาลที่ตนเจ็บป่วย

- ในกรณีที่ผู้มีสิทธิมิได้นำหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาลไปขอรับเงินคืนจากสถานพยาบาลไม่ทันตามระยะเวลาที่กำหนดสถานพยาบาลจะโอนเงินที่ได้รับไว้ นั้น เข้าเป็นรายได้ของสถานพยาบาล และให้ถือว่าผู้มีสิทธิหมดสิทธิในการขอรับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลที่ได้จ่ายเงินไปแล้วนั้น

(5) การขอรับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล กรณีเข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของทางราชการประเภทผู้ป่วยภายใน ผู้มีสิทธิจะจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาลไปก่อน หรือนำใบเสร็จรับเงินมาขอเบิกได้ในกรณีดังต่อไปนี้

- กรณีที่สถานพยาบาลไม่มียา เลือด และส่วนประกอบของเลือด หรือสารทดแทนน้ำยา หรืออาหารทางเส้นเลือด ออกซิเจน อวัยวะเทียม หรืออุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรค หรือสถานพยาบาลไม่อาจให้การตรวจทางห้องทดลอง หรือเอ็กซเรย์ได้และผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลจะต้องซื้อหรือรับการตรวจทางห้องทดลองหรือเอ็กซเรย์จากสถานที่อื่น

- กรณีออกจากราชการของผู้มีสิทธิได้รับบำนาญ เบี้ยหวัด และอยู่ในระหว่างการพิจารณาสั่งจ่ายเงินบำนาญ เบี้ยหวัด

- กรณีถูกสั่งพักราชการ หรือให้ออกจากราชการไว้ก่อน เมื่อคดีหรือกรณีถึงที่สุด ถ้าปรากฏว่าผู้นั้นได้รับเงินเดือนในระหว่างถูกสั่งพักราชการ หรือในระหว่างถูกสั่งให้ออกจากราชการไว้ก่อน

(ง)ของข้าพเจ้า ^๓ ได้รับการตรวจรักษาพยาบาลจากสถานพยาบาลของเอกชนครั้งก่อนซึ่งมีระยะเวลาห่างจากการเข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของเอกชนครั้งใหม่ไม่เกิน 15 วัน

เมื่อวันที่.....ถึงวันที่.....

รวมระยะเวลา.....วัน และได้รับเอกสารรักษาพยาบาลจากทางราชการไปจำนวน.....บาท ^๔ (ไม่รวมค่าห้อง ค่าอาหาร ค่ารักษาเพิ่มเติมทั้งที่พยอมและอริยาะเทือนและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรค)

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับเงินสวัสดิการ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

<p>4. คำรับรองของผู้อนุมัติ ^๕</p> <p>เลข.....</p> <p>ข้าพเจ้า.....</p> <p>ตำแหน่ง.....</p> <p>ได้ตรวจใบเบิกเงินสวัสดิการ เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลฉบับนั้นแล้ว ขอรับรองว่า ผู้เบิกมีสิทธิเบิกได้ตามระเบียบตามจำนวนที่ขอเบิก</p> <p>(ลงชื่อ).....</p> <p>(.....)</p>	<p>๕. คำอนุมัติ</p> <p style="text-align: center;">อนุมัติให้เบิกจ่ายได้</p> <p>(ลงชื่อ).....</p> <p>(.....)</p> <p>ตำแหน่ง.....</p> <p>วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....</p>
--	---

๖. ใบรับเงิน

ได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล จำนวน.....บาท

(.....) ไปถูกต้องแล้ว.

(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(ลงชื่อต่อเมื่อได้รับเงินแล้วเท่านั้น)

คำชี้แจง

- ๑) ถ้าเป็นข้าราชการบำนาญ หรือทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด ให้เขียนคำว่า ข้าราชการบำนาญ หรือ ทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด แล้วแต่กรณี
- ๒) กรณีขอรับเงินรักษาพยาบาลสำหรับบุตรซึ่งบรรลุนิติภาวะแล้ว แต่เป็นบุตรไร้ความสามารถ หรือเสมือนไร้ความสามารถให้แนบสำเนาคำสั่งศาลมาด้วย
- ๓) ให้มีคำชี้แจงว่ามีความผิดหรือไม่ และส่งหลักฐานมาเมื่อเทียบกับสิทธิที่ได้รับตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล
- ๔) ให้เติมคำว่า คู่สมรส บิดา มารดา หรือบุตร แล้วแต่กรณี
- ๕) ใช้เฉพาะในกรณีที่เข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของเอกชน
- ๖) ให้แนบต่อผู้มีอำนาจอนุมัติ

เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ

3. เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญ

เนื่องด้วยพระราชกฤษฎีกาเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2535 ยังมีได้มีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับการปรับใช้บัญชีอัตราเงินเดือนหมายเลข 1 ฉะนั้น จึงขอให้นำของเดิมมาลงพิมพ์ไว้ก่อน แต่ก็ขอให้ท่านแน่ใจได้ว่าทุกครั้งที่ในการปรับปรุงอัตราเงินเดือนของข้าราชการแต่ละครั้งทางราชการได้พิจารณาปรับปรุงเงินช่วยค่าครองชีพของผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญด้วยเสมอ ปัจจุบันนี้ผู้ที่ได้รับเบี้ยหวัดตามข้อบังคับของกระทรวงกลาโหม ผู้ได้รับหรือมีสิทธิได้รับบ้านานาญปกติ บ้านานาญพิเศษ เพราะเหตุทุพพลภาพ บ้านานาญพิเศษ หรือบ้านานาญตกทอดในฐานะทายาทหรือผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะตามกฎหมายว่าด้วยบำนาญบ้านานาญข้าราชการอยู่แล้ว ในวันที่ 1 เมษายน 2533 จะได้รับเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญ (ช.ค.บ.) ในอัตราดังนี้

(1) ผู้ที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับเบี้ยหวัดหรือบ้านานาญ และเงิน ช.ค.บ. ตามมาตรา 3 และ 4 ของพระราชกฤษฎีกาเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2533 แล้วแต่กรณีอยู่ให้ได้รับ ช.ค.บ. เพิ่มอีกในอัตราเดือนละร้อยละสิบของจำนวนเบี้ยหวัดหรือบ้านานาญ และ ช.ค.บ. ที่ได้รับหรือสิทธิได้รับ

(2) ผู้ที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับเฉพาะเบี้ยหวัดหรือบำนาญ ให้ได้รับ ช.ค.บ. ในอัตราเดือนละร้อยละสิบของจำนวนเบี้ยหวัดหรือบำนาญที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับ

สำหรับการยื่นขอเบิกเงิน ช.ค.บ.นั้น ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการเบิกจ่ายเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ พ.ศ. 2533 ข้อ 5 ให้ผู้มีสิทธิได้รับ ช.ค.บ. ตามพระราชกฤษฎีกาเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ มาตรา 3 และ 4 นั้น ยื่นคำขอเบิกเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ โดยกรอกแบบคำขอเบิกเงินดังกล่าวเสนอกองคลังของส่วนราชการที่ตนสังกัด เพื่อส่วนราชการนั้นจะได้ทำเรื่องวางฎีกาเบิก ช.ค.บ.ต่อกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ต่อมากระทรวงการคลัง ได้เสนอให้มีการพิจารณาปรับปรุงเงินช่วยค่าครองชีพข้าราชการบำนาญอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งทางรัฐบาลก็เห็นชอบด้วยกับข้อเสนอดังกล่าว จึงได้มีการตราพระราชกฤษฎีกาเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2533 ซึ่งมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2533 เป็นต้นไป โดยมีสาระสำคัญดังนี้ -

"มาตรา 3 ให้เพิ่มความต่อไปนี้เป็นมาตรา 4 เบญจ แห่งพระราชกฤษฎีกาเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ พ.ศ. 2521

"มาตรา 4 เบญจ ผู้ได้รับบำนาญปกติที่มีเวลา
ราชการรวมกันทั้งสิ้นไม่น้อยกว่ายี่สิบห้าปีบริบูรณ์ และได้รับ
ช.ค.บ. ตามมาตรา 3 มาตรา 4 ทวิ มาตรา 4 ครี หรือ
มาตรา 4 จัตวา แล้วแต่กรณีอยู่แล้ว ให้ได้รับ ช.ค.บ. ใน
อัตรา ดังนี้

(1) ถ้าผู้ที่ได้รับบำนาญปกติมีอายุตั้งแต่เจ็ดสิบ
ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ไม่ถึงแปดสิบปีบริบูรณ์ และได้รับบำนาญปกติ
รวมกับ ช.ค.บ. เดือนละไม่ถึงสามพันบาท ให้ได้รับ ช.ค.บ.
เพิ่มขึ้นอีกในอัตราเดือนละเท่ากับส่วนต่างของเงินจำนวนสามพัน
บาทหักด้วยบำนาญปกติและ ช.ค.บ. ที่ได้รับอยู่

(2) ถ้าผู้ที่ได้รับบำนาญปกติมีอายุตั้งแต่
แปดสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ไม่ถึงเก้าสิบปีบริบูรณ์ และได้รับ
บำนาญปกติรวมกับ ช.ค.บ. เดือนละไม่ถึงห้าพันบาท ให้
ได้รับ ช.ค.บ. เพิ่มขึ้นอีกในอัตราเดือนละเท่ากับส่วนต่าง
ของเงินจำนวนห้าพันบาทหักด้วยบำนาญปกติและ ช.ค.บ.
ที่ได้รับอยู่

(3) ถ้าผู้ที่ได้รับบำนาญปกติมีอายุตั้งแต่เก้าสิบ
ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และได้รับบำนาญปกติรวมกับ ช.ค.บ. เดือนละ
ไม่ถึงหกพันบาทให้ได้รับ ช.ค.บ. เพิ่มขึ้นอีกในอัตราเดือนละ
เท่ากับส่วนต่างของเงินจำนวนหกพันบาทหักด้วยบำนาญปกติ และ
ช.ค.บ. ที่ได้รับอยู่"

4. เงินช่วยเหลือพิเศษในกรณีข้าราชการบำนาญถึงแก่กรรม

เมื่อข้าราชการบำนาญถึงแก่กรรม ทางราชการจะจ่ายเงินช่วยเหลือพิเศษจำนวนเท่ากับบำนาญ 1 เดือน ให้แก่ทายาท แต่ในกรณีที่ผู้มีสิทธิรับบำนาญที่ถึงแก่ความตายเป็นผู้รับบำนาญตกทอดหรือบำนาญพิเศษในฐานะทายาท ผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะไม่ให้จ่ายเงินช่วยเหลือพิเศษ นอกจากเงินช่วยเหลือพิเศษดังกล่าวแล้ว ทายาทของผู้ถึงแก่กรรมยังมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลืออื่น ๆ (ถ้ามี) อีกเช่นเงินบำนาญค้างจ่ายของผู้ตาย เงินช่วยเหลือการศึกษาบุตรค้างจ่าย ฯลฯ

ในการขอรับเงินช่วยเหลือดังกล่าว ทายาทต้องเตรียมเอกสารสำคัญเพื่อประกอบการดำเนินการแจ้งให้ส่วนราชการหรือธนาคารพาณิชย์ที่เบิกจ่ายเงินบำนาญทราบ เพื่อให้ระงับการเบิกจ่ายบำนาญไว้แล้วเตรียมแจ้งให้ส่วนราชการที่มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับสิทธิครั้งสุดท้ายของข้าราชการบำนาญ ดังนี้

- (1) สำเนาใบมรณบัตรของข้าราชการบำนาญ
 - (2) สำเนาทะเบียนบ้านของทายาทที่มีชีวิตอยู่
 - (3) สำเนาใบสำคัญการสมรสหรือทะเบียนการสมรสของผู้ตายและของบิดา มารดาของผู้ตาย
 - (4) สำเนาทะเบียนการรับรองบุตร (ถ้ามี)
 - (5) สำเนาทะเบียนการรับรองบุตรบุญธรรม (ถ้ามี)
 - (6) หลักฐานการถึงแก่กรรมของทายาท (ถ้ามี)
 - (7) สำเนาคำสั่งศาลที่สั่งตั้งผู้ปกครองผู้เยาว์ (ถ้ามี)
 - (8) สำเนาคำพิพากษา หรือคำสั่งศาล แสดงว่าคู่สมรสคนใดเป็นคู่สมรสที่ชอบด้วยกฎหมาย (กรณีที่มีการสมรสซ้อน)
- การจดทะเบียนชอนโดยปกติจะต้องให้ศาลสั่งให้คนใดคนหนึ่งเป็นโหมะ แต่กระทรวงการคลังยินยอมไม่ต้องให้ศาลสั่งเมื่อคู่กรณีสามารถตกลงกันได้โดยให้ผู้สละสิทธิเขียนใบรับรองตามแบบของกระทรวงการคลัง

(9) รูปถ่ายของทนายผู้มีสิทธิ ขนาด 3 × 4 เซนติเมตร เป็นรูปถ่ายหน้าตรง ไม่สวมหมวก ไม่สวมแว่นตา ถ่ายมาแล้วไม่เกิน 1 ปี คนละ 8 รูป

5. บัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญ

ข้าราชการที่เกษียณอายุควรจะได้จัดทำบัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญ ทั้งนี้เพื่อจะได้ใช้แทนบัตรประจำตัวข้าราชการในกรณีที่ไม่เคยทำบัตรประชาชนมาก่อน เพื่อใช้ในการติดต่อทำนิติกรรมหรือเพื่อดำเนินการเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อื่น ๆ ที่พึงจะได้รับสำหรับผู้สูงอายุ กฎกระทรวง ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2531) ข้อ 4 ซึ่งออกตามความในพระราชบัญญัติบัตรประจำตัวข้าราชการ พนักงานเทศบาล พนักงานสุขาภิบาล และพนักงานองค์การของรัฐ พ.ศ. 2498 กำหนดว่าข้าราชการบำนาญผู้ใดประสงค์จะขอมิบัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญ ให้ทำคำขอมิบัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญพร้อมกับแนบรูปถ่ายสามรูป (ขนาด 2.5 × 3 ซม. ครึ่งตัว หน้าตรง ไม่สวมหมวก ถ่ายมาแล้วไม่เกินกว่าหกเดือน)

ยื่นต่อผู้บังคับบัญชาเหนือตนหรือหัวหน้าส่วนราชการเจ้าสังกัดในวันที่ยื่นต่อผู้ว่าราชการจังหวัดในจังหวัดที่ตนขอรับบำเหน็จบำนาญก็ได้

กรณีที่ผู้ทำคำขอเป็นข้าราชการบำเหน็จบำนาญ ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งข้าราชการการเมืองตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการการเมือง ให้ผู้นั้นทำคำขอพร้อมกับแนบรูปถ่ายสามรูป ยื่นต่อเลขาธิการนายกรัฐมนตรี หรือจะยื่นต่อผู้ว่าราชการจังหวัดในจังหวัดที่ตนขอรับบำเหน็จบำนาญ เมื่อผู้บังคับบัญชาเลขาธิการนายกรัฐมนตรีและผู้ว่าราชการจังหวัดได้รับคำขอแล้ว ตรวจสอบพบว่า ผู้นั้นมีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการแล้ว ก็ให้เสนอคำขอต่อไปยังส่วนราชการเจ้าสังกัดและเมื่อได้ออกบัตรประจำตัวข้าราชการบำเหน็จบำนาญแล้ว ให้ผู้ออกบัตรจัดทำสำเนาข้อความและรายการบัตรประจำตัวของผู้นั้นสองฉบับ แต่ละฉบับติดรูปถ่ายของผู้นั้นไว้ด้วย ฉบับหนึ่งให้ผู้ออกบัตรเก็บไว้เป็นหลักฐาน อีกฉบับหนึ่งให้ส่งไปยังเจ้าพนักงานออกบัตรประจำตัวประชาชน

แห่งห้องที่ซึ่งผู้ถือบัตรประจำตัวดังกล่าวมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน
 ทั้งนี้ มิให้ใช้บังคับกับข้าราชการในสังกัดกระทรวงกลาโหม
 บัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญบ้านอายุใช้ได้ 5 ปี นับแต่วัน
 ออกบัตร เว้นแต่บัตรที่ใช้ได้ในวันที่ผู้ถือบัตรมีอายุครบ 70 ปี
 บริบูรณ์ ให้คงใช้ได้ตลอดชีวิต

ถ้าผู้ถือบัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญบ้านอายุได้
 รับโทษจำคุกโดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่เป็นโทษ
 สำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท หรือความผิดลหุโทษ
 หรือเป็นบุคคลล้มละลายทุจริตตามกฎหมายว่าด้วยล้มละลายหรือ
 ยินยอมให้ผู้อื่นนำบัตรประจำตัวนั้นไปใช้ในทางทุจริตให้เป็นอัน
 หมดสิทธิที่จะใช้บัตรประจำตัวนั้นต่อไป และให้ส่งมอบบัตร
 ดังกล่าวคืนให้แก่ส่วนราชการเจ้าสังกัดภายใน 30 วันนับแต่วัน
 หมดสิทธิที่จะใช้บัตรประจำตัวนั้น

คำขอย้ายคำขอมีบัตร

คำขอมีบัตรประจำตัว หรือขอมีบัตรประจำตัวใหม่ตามพระราชบัญญัติ

บัตรประจำตัวที่ เร ชัยการ พนักงานเทศบาล พนักงานสุขาภิบาล

และพนักงานองค์การของรัฐ พ.ศ. 2498

ชื่อแท้.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อายุ....ปี สัญชาติ....หมู่โลหิต....มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเลขที่.....ตรอก.....

ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

รับราชการ/ปฏิบัติงาน/เคยสังกัด แขนง.....กอง.....

กรม/เทศบาล/สุขาภิบาล/องค์การ.....กระทรวง/ทบวง.....

ตำแหน่ง.....ระดับ.....ทำคดีเกี่ยวกับ.....

เพื่อขอมีบัตรประจำตัว...../หรือขอมีบัตรประจำตัว.....ใหม่ตาม

พระราชบัญญัติบัตรประจำตัวข้าราชการ พนักงานเทศบาล พนักงานสุขาภิบาล และพนักงานองค์การของรัฐ

พ.ศ. 2498 และได้แนบรูปถ่ายสำเนาพร้อมทั้งคำขอนี้แล้ว

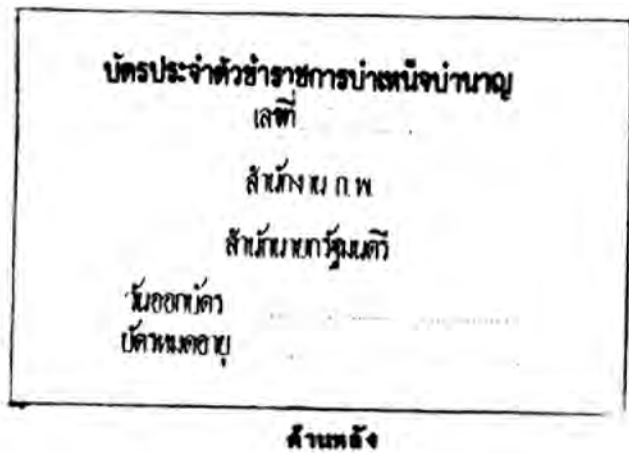
ข้าพเจ้ารับรองว่าข้อความดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลายมือชื่อ).....ผู้ทำคำขอ

(.....)

หมายเหตุ ให้ขีดฆ่าข้อความที่ไม่ต้องการออก

ตัวอย่าง บัตรประจำตัวข้าราชการบำนาญบ้านนาญ สำนักงาน ก.พ. สำนักนายกรัฐมนตรื



- หมายเหตุ
1. ตราครุฑ มีลักษณะเป็นวงกลมสองวงซ้อนกัน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางวงนอก 4.5 ซม. วงใน 3.5 ซม. ค้อมครุฑขนาดตัวครุฑสูง 3 ซม. ระหว่างวงนอกและวงในให้มีอักษรไทยระบุชื่อกระทรวง ทบวง กรม ส่วนราชการที่มีฐานะเป็นกรม หรือจังหวัดอยู่ขอบล่างของตรา
 2. ไม้ประดับตราตาม 1 ด้วยหมึกสีแดงหรือ ประทับตรา เป็นรอยตุนูน

6. หนังสือสำคัญแสดงการมีชีวิต (บัตรแสดงตัวผู้รับบำนาญ)

สำหรับข้าราชการเกษียณอายุที่เลือกรับบำนาญนั้น จะต้องมาแสดงตนให้ส่วนราชการทราบทุกปี แต่ถ้าไม่อาจมาได้ เช่น อยู่ต่างประเทศ ก็ต้องส่งหนังสือแสดงตนมาแทน ตาม หนังสือเวียนของกระทรวงการคลังที่ กค 0514/ว 106 ลงวันที่ 15 สิงหาคม 2532 เรื่อง การแสดงตนดำรงชีวิตของผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ ได้ปรับปรุงวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการแสดงตนดำรงชีวิตของผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ โดยให้ถือปฏิบัติตั้งแต่ปีงบประมาณ 2533 เป็นต้นไปดังนี้

(1) การแสดงตนเพื่อเป็นการยืนยันความมีชีวิต

สำหรับผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญผ่านธนาคารจะต้องแสดงตนภายในเดือนแรกของปีงบประมาณปีละ 1 ครั้งทุกปี

สำหรับผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญโดยไม่ผ่านธนาคาร จะมาแสดงตนในระหว่างวันหนึ่งวันใดในเดือนแรกของปีงบประมาณ หรือจะมาแสดงตนพร้อมกับการมารับเบี้ยหวัดบำนาญในวันกำหนดจ่ายประจำเดือนนั้นก็ได้ และถ้าผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญคนใดไม่มาแสดงตนรับเบี้ยหวัดบำนาญในเดือนแรกของปีงบประมาณจนพ้นกำหนดเวลาที่ระเบียบการเบิกจ่ายเงินจากคลัง

อนุญาตให้เก็บรักษาเงินไว้ได้ก็ให้นำเงินส่งคืนคลัง และถ้ายังไม่มาแสดงตนก่อนที่จะวางฎีกาเบิกเบี้ยหวัดบ้านานาญเดือนต่อไป ก็ให้ระงับการเบิกเบี้ยหวัดบ้านานาญของผู้นั้นไว้ก่อนจนกว่าจะได้มาแสดงตนแล้วจึงจะเบิกให้ และในกรณีที่ผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญได้มาแสดงตนประจำปีตามระเบียบแล้ว ให้ผู้เบิกหมายเหตุรับรองว่าผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญตามที่ขอเบิกได้มาแสดงตนแล้ว ในฎีกาเบิกเบี้ยหวัดบ้านานาญประจำเดือนถัดจากเดือนแรกของปีงบประมาณด้วย

(2) เมื่อผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญมาแสดงตนตามข้อ 1 แล้ว ให้ลงลายมือชื่อในทะเบียนแสดงตน ตามแบบที่ส่งมาด้วย

(3) ในกรณีที่ผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญไม่อาจมาแสดงตนได้ ก็ให้ส่งหนังสือสำคัญแสดงการมีชีวิตตามแบบหนังสือสำคัญแสดงการมีชีวิตที่กระทรวงการคลังกำหนด (แบบที่ 1, 2 และ 3)

(4) สำหรับกรณีที่ผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญไม่อาจลงลายมือชื่อในหลักฐานตามข้อ 2 และข้อ 3 ก็ให้ลงลายพิมพ์นิ้วมือแทนการลงชื่อได้ โดยมีพยานรับรองลายพิมพ์นิ้วมืออย่างน้อย 2 คน การพิมพ์ลายนิ้วมือต้องทำต่อหน้าพยาน และพยานจะพิมพ์ลายพิมพ์นิ้วมือแทนการลงชื่อไม่ได้

(5) ในกรณีที่ผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญมอบฉันทะ ให้ผู้อื่นรับแทนเมื่อสิ้นปีงบประมาณใหม่ การวางฎีกาเบิกเงินเบี้ยหวัดบ้านานาญและการงคเบิกให้ถือปฏิบัติตามข้อ 1 แต่การจ่ายเงินเบี้ยหวัดบ้านานาญประจำเดือนตุลาคมให้ผู้รับมอบฉันทะรับไปนั้น ให้จ่ายเมื่อเจ้าของเบี้ยหวัดบ้านานาญมาแสดงตนดำรงชีวิตแล้ว หรือส่งใบรับรองการมีชีวิตถูกต้องตามระเบียบแล้ว

(6) ในกรณีที่ผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานาญพักอาศัยอยู่ในต่างประเทศ ที่อยู่ห่างไกลจากสถานทูตไทย หรือสถานกงสุลไทย ซึ่งไม่สะดวกที่จะเดินทางไปแสดงตนที่สถานทูต หรือสถานกงสุลด้วยตนเองก็ให้ไปแสดงตนต่อหน่วยงานของรัฐ ซึ่งรับผิดชอบในเรื่องการจดทะเบียนหรือรับรองเอกสาร เช่น
 เพื่อให้รับรองการมีชีวิตแล้วส่งให้สถานทูตหรือสถานกงสุลไทยเพื่อดำเนินการต่อไป

หนังสือสำคัญของการมีชีวิต
(สำหรับนายอำเภอหรือนายทะเบียน)

ที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เรื่อง ราชการมีชีวิต

เรียน ทักท้วงเจ้าหน้าที่ผู้จ่ายใบมีชีพ (หรือ) ว่ามาว่า

ข้าพเจ้าขอรับทราบว่า..... ผู้รับใบมีชีพ(หรือ) ว่ามาว่า

สังกัดกรม.....กระทรวง..... ซึ่งเวลานั้นอยู่ที่

..... ยังมีชีวิตอยู่

และได้ลงลายมือชื่อต่อหน้าข้าพเจ้า ดังปรากฏอยู่ข้างหน้าแล้ว

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)..... ผู้รับทราบ

(.....)

ตำแหน่ง.....

ประจำที่.....

(ลงลายมือชื่อ)..... ผู้รับใบมีชีพ(หรือ) ว่ามาว่า

(.....)

หนังสือสำคัญแสดงการ มีชีวิต
(สำหรับข้าราชการ ราชการ ว่าง)

ที่.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

เรื่อง ว่างราชการ มีชีวิต

เรียน เลขาธิการเจ้าหน้าที่บริหาร (หรือ) บำนาญ

ข้าพเจ้า..... ตำแหน่ง..... ระดับ.....

กรม..... กระทรวง..... จังหวัด.....

ขอรับทราบว่า..... รับเบี้ยหวัด(หรือ)บำนาญ สังกัดกรม.....

กระทรวง..... ซึ่ง เวลานั้น.....

ยังมีชีวิตอยู่ และ ได้ขอยื่นเอกสารเจ้าพนักงานตามกฎหมายแล้ว แต่ไม่สามารถไปแสดงตนต่อ

เจ้าหน้าที่ได้เพราะ.....

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)..... ผู้รับ

(.....)

(ลงนามในชื่อ)..... ผู้รับ เบี้ยหวัดหรือ บำนาญ

(.....)

หมายเหตุ สำหรับข้าราชการผู้ที่มิใช่ของจะต่องคำร่างตำแหน่งตั้งแต่ระดับ 4 หรือเทียบเท่า หรือผู้
มีหลังแก่ ร้อยเอก เวียงเอก เวียงอากาศเอก หรือ วิทยตำรวจเอก ขึ้นไป

หนังสือสำคัญแสดงการมีชีวิต

CERTIFICATE OF LIFE

(สำหรับกงสุลต่างประเทศ)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า.....

I hereby certify that

ซึ่งเวลานี้ยัง.....

of

ยังมีชีวิตอยู่ และไปมาแสดงตนกับกงสุลที่ติดต่อขอพบข้าพเจ้า ดังปรากฏอยู่ข้างท้ายนี้แล้ว

is still alive and that he has this day appeared before me and

affixed his signature below in my presence

ทำที่สถานกงสุล ณ

Done at Consulate at

เมื่อวันที่.....

on.....day of.....

(ลงลายมือชื่อ).....

(Signature)

ประทับตราตำแหน่ง

(With official seal)

.....

ลายมือชื่อผู้รับบำนาญ

Signature of Pensioner

ขั้นตอนการปฏิบัติในการขอรับบำนาญบ้านานาญ

ข้าราชการทุกคนย่อมตระหนักดีว่าในปัจจุบัณประมาณ
 ที่ตนเองมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์นั้น จะต้องออกจากราชการ
 เนื่องจากเกษียณอายุราชการและมีสิทธิได้รับบำนาญบ้านานาญ
 ปกติด้วยเหตุสูงอายุตามพระราชบัญญัติบำนาญบ้านานาญข้าราชการ
 พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ดังนั้น ข้าราชการผู้ที่จะเกษียณ
 อายุราชการในปีใดต้องตัดสินใจว่าจะเลือกรับบำนาญซึ่งทาง
 ราชการจ่ายให้เป็นการตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมา
 เป็นเงินก้อนครั้งเดียว หรือจะเลือกรับบำนาญซึ่งทางราชการ
 จ่ายให้เป็นการตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมาเป็นราย
 เดือน เมื่อตัดสินใจได้แล้ว วิธีการที่จะขอรับบำนาญมี
 ขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การตรวจสอบสมุดประวัติหรือแฟ้มประวัติ

ข้าราชการ เรื่องนี้ถือว่าสำคัญและจำเป็นต้องตรวจสอบโดย
 ละเอียด ซึ่งจะถือว่าเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของผู้ที่จะเกษียณต้อง
 ให้ความสนใจเป็นพิเศษ การตรวจสอบสมุดประวัติหรือแฟ้ม

ประวัติข้าราชการเพื่อให้ได้ความถูกต้องตรงกับความเป็นจริงที่สุด เพราะจะมีผลกระทบต่อสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่พึงจะได้รับจากทางราชการ เช่น

1.1 เวลาราชการปกติ

1.2 เวลาราชการอุดมศึกษา

1.3 เวลาราชการทวีคูณ

1.4 รายการรับเงินเดือนและเงินเพิ่มต่าง ๆ

1.5 วันหยุดราชการ

2. ผู้ที่ประสงค์จะขอรับบำเหน็จบำนาญกรอกรายการในแบบคำขอรับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ บำนาญพิเศษหรือเงินทดแทนข้าราชการวิสามัญ (แบบ บก.บณ.1) ในส่วนตอนที่ 2 ที่ใช้สำหรับผู้ขอให้ครบถ้วน

3. ผู้ที่ประสงค์จะขอรับบำเหน็จบำนาญลงชื่อในแบบ บก.บณ.1 ในส่วนตอนที่ 2 สำหรับผู้ขอ แสดงเจตนาว่าขอรับบำเหน็จหรือบำนาญทางส่วนราชการหรือจังหวัดใด

4. ยื่นคำขอรับบำเหน็จบำนาญต่อส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดที่รับราชการครั้งสุดท้าย ล่วงหน้าได้เป็นเวลา 8 เดือนก่อนวันครบเกษียณอายุ

ถ้าเป็นการขอรับบำนาญผ่านธนาคารต้องยื่น
คำขอรับบำนาญทางธนาคารตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด
เพิ่มเติม จากแบบ บก.บณ. 1

5. เมื่อส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดที่รับ
ราชการครั้งสุดท้ายรับคำขอแล้ว ให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบกรอก
ข้อความในแบบคำนวณแบบคำขอรับบำนาญในส่วน
ตอนที่ 3 ที่ใช้สำหรับส่วนราชการผู้ขอให้ครบถ้วน

6. เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบของส่วนราชการหรือ
จังหวัดที่รับราชการครั้งสุดท้าย รวบรวมหลักฐานเกี่ยวกับการ
ขอรับบำนาญ เสนอหัวหน้าส่วนราชการหรือผู้ว่าราชการ
จังหวัด แล้วแต่กรณี

7. หัวหน้าส่วนราชการหรือผู้ว่าราชการจังหวัด
ลงนามในแบบคำขอในส่วนตอนที่ 1 ที่ใช้สำหรับส่วนราชการ
เจ้าสังกัดหรือจังหวัด

8. ส่งเรื่องการขอรับบำนาญไปยังผู้อำนวยการกอง
การกองอนุมัติจ่าย 2 กรมบัญชีกลาง โดยไม่ต้องมีหนังสือนำส่ง

9. การตรวจสอบเรื่องราวขอรับบำนาญ
ส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดที่รับเรื่อง ดำเนินการตรวจสอบ

และนำส่งถึงกระทรวงการคลัง ภายใน 30 วัน นับแต่วันได้รับ
เรื่อง เว้นแต่ความล่าช้าเป็นเพราะความผิดของผู้ขอ

10. กรมบัญชีกลางรับเรื่องขอรับบำเหน็จบำนาญจะ
ดำเนินการตรวจสอบและพิจารณาส่งจ่ายภายใน 21 วัน เว้นแต่
เป็นความล่าช้าของส่วนราชการเจ้าสังกัด

11. การพิจารณาส่งจ่ายบำเหน็จบำนาญ กรมบัญชี
กลาง จะแจ้งให้ส่วนราชการหรือจังหวัดที่เกี่ยวข้องทราบพร้อม
กับสำเนาแจ้งให้ผู้ขอรับและสำนักเบิกบำเหน็จบำนาญ (กรม
บัญชีกลาง หรือสำนักงานคลัง แล้วแต่กรณี) ทราบ

12. เมื่อผู้ขอรับบำเหน็จบำนาญได้รับสำเนาหนังสือ
ส่งจ่ายบำเหน็จบำนาญแล้ว ดำเนินการดังนี้

12.1 ผู้ขอรับบำเหน็จนำสำเนาหนังสือส่งจ่าย
บำเหน็จไปแสดงตนต่อเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานผู้เบิกบำเหน็จ
บำนาญที่ได้แจ้งความประสงค์ไว้ในแบบคำขอ เพื่อขอรับเงิน
ตามจำนวนที่กรมบัญชีกลางส่งจ่าย

12.2 กรณีขอรับบำนาญผ่านธนาคาร ผู้ขอรับ
บำนาญจะต้องแสดงตนเพื่อเป็นการยืนยันความมีชีวิตตามแบบ

ที่กระทรวงการคลังกำหนดภายในเดือนแรกของปีงบประมาณ
ปีละ 1 ครั้งทุกปี

12.3 กรณีขอรับบำนาญไม่ผ่านธนาคาร ผู้ขอ
รับบำนาญจะไปแสดงตนเพื่อเป็นการยืนยันความมีชีวิตตามแบบ
ที่กระทรวงการคลังกำหนดในวันหนึ่งวันใดภายในเดือนแรกของ
ปีงบประมาณหรือจะไปแสดงตนเพื่อเป็นการยืนยันความชีวิตพร้อม
กับไปรับบำนาญในวันกำหนดจ่ายเงินบำนาญในเดือนนั้นก็ได้

13. การเบิกเงินบำนาญหน่วยงานผู้เบิก
เงินบำนาญ วางฎีกาเบิกเงินงบกลางรายการเงินเบี้ย
หวัดบำนาญ เพื่อนำไปจ่ายให้แก่ผู้ยื่นคำขอตามจำนวน
เงินที่กรมบัญชีกลางส่งจ่ายภายในระยะเวลา ดังนี้

13.1 เงินบำนาญ เมื่อได้รับแจ้งความจำนง
จากผู้ขอตามที่กรมบัญชีกลางส่งจ่าย

13.2 เงินบำนาญ ที่ต้องจ่ายเป็นประจำทุก
เดือน โดยปกติวางฎีกาภายในวันที่สิบห้าของเดือนนั้น

13.3 เงินบำนาญที่ผู้ขอรับผ่านทางธนาคารเป็น
รายเดือน วางฎีกาภายในวันที่ 13 ของเดือนนั้น โดยแจ้งใน
ฎีกาว่าจ่ายบำนาญผ่านธนาคาร

14. การสั่งจ่ายเงินจากคลัง กรมบัญชีกลางหรือสำนักงานคลัง ซึ่งเป็นผู้ควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินของแผ่นดิน เมื่อรับฎีกาจะตรวจรายการตามแบบกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ และอนุมัติฎีกาสั่งจ่ายเงินจากคลัง ตามหนังสือที่กรมบัญชีกลางสั่งจ่าย

กรณีส่วนราชการแจ้งว่า ให้จ่ายบำนาญผ่านธนาคาร กรมบัญชีกลางหรือสำนักงานคลัง สั่งจ่ายเงินเข้าบัญชีของส่วนราชการผู้เบิกจ่ายบำนาญก่อนวันจ่ายเงินบำนาญ 2 วันทำการ

15. หน่วยงานผู้เบิกจ่ายบำนาญรับเงินจากคลังตามจำนวนที่สั่งจ่ายเพื่อนำไปจ่ายให้แก่ผู้ยื่นคำขอที่กรมบัญชีกลางสั่งจ่ายต่อไป

กรณีผู้ขอรับเงินบำนาญผ่านธนาคาร เมื่อส่วนราชการได้รับแจ้งการโอนเงินเข้าบัญชีแล้ว จะต้องทำหลักฐานการโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากของผู้รับบำนาญตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด จำนวน 3 ฉบับ ส่งให้ธนาคาร จำนวน 2 ฉบับ ก่อนวันจ่ายบำนาญ 1 วันทำการ พร้อมกับเช็คสั่งจ่ายเงินให้ธนาคาร เท่ากับจำนวนเงินที่จะให้ธนาคารโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากของผู้รับบำนาญเป็นรายบุคคลในวันถึงกำหนดจ่าย

16. ผู้รับบำนาญจะรับบำนาญไม่ได้จนกว่าจะได้แสดง
ตนหรือส่งใบรับรองการมีชีวิตแล้ว

17. เมื่อผู้ยื่นคำขอรับบำนาญเห็นจบบำนาญได้ดำเนินการ
ตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับที่ทางราชการกำหนดให้ถือ
ปฏิบัติเกี่ยวกับการขอรับบำนาญ จนได้รับเงินตาม
จำนวนที่กรมบัญชีกลางพิจารณาตรวจสอบหลักฐานที่ส่วนราชการ
ต้นสังกัดส่งไปให้ และได้ส่งจ่ายเงินบำนาญให้ เป็นไป
ตามกฎหมายระเบียบข้อบังคับที่ทางราชการกำหนดไว้แล้ว
เป็นอันสิ้นสุดขั้นตอนการปฏิบัติในการขอรับบำนาญ

แบบขอรับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ บำนาญพิเศษ
หรือเงินทดแทนข้าราชการวิสามัญ
(กรณีข้าราชการออกจากราชการ)

(บก. บม. ๙)

สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัด		(ตอนที่ ๑)	
ที่/.....			
เรื่อง			
เรียน อธิบดีกรมบัญชีกลาง			
โปรดพิจารณาส่งจ่าย <input type="checkbox"/> เบี้ยหวัด <input type="checkbox"/> บำเหน็จ <input type="checkbox"/> บำเหน็จแทนบำนาญ <input type="checkbox"/> บำนาญ			
<input type="checkbox"/> บำนาญพิเศษ <input type="checkbox"/> เงินทดแทนข้าราชการวิสามัญ ตามคำขอข้างล่าง ได้ส่ง <input type="checkbox"/> สมุดประวัติ			
<input type="checkbox"/> แฟ้มประวัติ และ เอกสาร รวม.....ฉบับ มาด้วยแล้ว			
ขอแสดงความนับถือ			
(ลงชื่อ).....(๑)			
.....			
โทร.			
สำหรับผู้ขอ		(ตอนที่ ๒)	
เรียน.....(๒)			
ข้าพเจ้าทราบคำสั่งที่.....(๓) ลงวันที่..... และขอรับรองว่าข้าพเจ้า <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี } กรณีที่ต้องขอใช้หนี้ทุนการศึกษา ตามเอกสารที่แนบ	วันเดือนปีเกิด	วันเดือนปีที่เริ่มนับเวลาราชการ	วันเดือนปีที่ออกจากราชการ
	ข้าพเจ้ามีเวลา ราชการ (๔) <input type="checkbox"/> ปกติ..... <input type="checkbox"/> ทวีคูณ..... รวม.....	ส่วนราชการที่สังกัดครั้งสุดท้าย กรม..... กระทรวง..... จังหวัด.....	ตำแหน่งสุดท้าย
ข้าพเจ้าขอรับเงิน <input type="checkbox"/> เบี้ยหวัด <input type="checkbox"/> บำเหน็จ <input type="checkbox"/> บำเหน็จแทนบำนาญ <input type="checkbox"/> บำนาญ <input type="checkbox"/> บำนาญพิเศษ <input type="checkbox"/> เงินทดแทนข้าราชการวิสามัญ	<input type="checkbox"/> เงินเดือนเดือนสุดท้ายเดือนละ.....บาท <input type="checkbox"/> เงินเพิ่ม.....เดือนละ.....บาท } รวมเป็นเงิน.....บาท		
	<input type="checkbox"/> กระทรวง ทบวง กรม.....(๕) <input type="checkbox"/> จังหวัด.....(๖) {หน่วยงานผู้เบิก..... (ลงชื่อ)..... ผู้ขอ (.....) วันที่..... ที่อยู่.....รหัสไปรษณีย์.....		

คำอธิบายการกรอกข้อความ

การกรอกแบบคำขอ (แบบ บก. บม. ๑)

- (๑) หัวหน้าส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือผู้ว่าราชการจังหวัดลงนาม
- (๒) เวียนหัวหน้าส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือผู้ว่าราชการจังหวัด
- (๓) ระบุเลขที่คำสั่งและวันที่ที่สั่งอนุญาตให้ออกจากราชการ
- (๔) เวลาราชการในที่นี้ หมายความว่า เวลาราชการสำหรับคำนวณเบี้ยหวัดบำเหน็จบำนาญ หรือเงินทดแทนข้าราชการวิสามัญ
- (๕) กรณีขอรับทางส่วนกลาง ให้ระบุส่วนราชการเจ้าสังกัดระดับกรม
- (๖) กรณีขอรับทางส่วนภูมิภาค ให้ระบุจังหวัดที่ขอรับเงิน พร้อมทั้งหน่วยงานที่จะเป็นผู้เบิก

การกรอกแบบคำนวณ

- (๑) ข้าราชการบำนาญ บำเหน็จ บำนาญ บำนาญพิเศษ หรือเงินทดแทนข้าราชการวิสามัญ เหตุทดแทน ทุกประเภท สูอายุ รับราชการนาน หรือตามมาตรา ๑๗
กรณีขอรับบำนาญพิเศษให้ระบุอัตราส่วนที่เจ้ากระทรวงกำหนด
- (๒) เวลาราชการมี ๓ ประการคือ เวลาปกติ เวลาอุดมศึกษา และเวลาวิภูวน
เวลาปกติ หมายถึง เวลาราชการที่เริ่มเข้ารับราชการโดยได้รับเงินเดือน แต่ไม่ก่อนวันที่มีอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ จนถึงวันสุดท้ายก่อนออกจากราชการ รวมทั้งเวลาราชการตอนเป็นทหาร ตำรวจ และครูประจำชาติ ที่มีสิทธิได้รับนับเป็นเวลาราชการ
เวลาอุดมศึกษา หมายถึง เวลาที่ไปหรือได้รับอนุญาตให้ไปศึกษาในต่างประเทศก่อนวันใช้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ แล้วจึงกลับเข้ารับราชการภายหลัง มีสิทธินับเวลาระหว่างศึกษาในต่างประเทศเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญ
เวลาวิภูวน หมายถึง เวลาที่กฎหมายให้นับเพิ่มขึ้นอีก ๑ เท่า ของเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่หรือรับราชการปกติ เวลาวิภูวนมี ๒ ประเภท คือ เวลาที่ทำหน้าที่ตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด และเวลาวิภูวนกรณีประกาศใช้กฎอัยการศึก ถ้าในระยะเวลาเดียวกันข้ามเกณฑ์ที่จะนับวิภูวนได้หลายประการซ้ำกัน กงนับเวลาวิภูวนให้นับค่าเดียว
- (๓) เวลาที่ใช้คำนวณไม่ได้ คือ เวลาที่ลา พักราชการ ขาดราชการโดยไม่ได้รับเงินเดือนหรือได้รับเงินเดือนไม่เต็มส่วนหรือเคยได้รับเบี้ยหวัด และลาป่วย ขาด หรือศึกษาต่อระหว่างประกาศใช้กฎอัยการศึก ให้ระบุระยะเวลาให้ชัดเจน
- (๔) เงินเดือนเดือนสุดท้าย เงินเพิ่มประเภทต่างๆ และอัตรา
- (๕) จ่ายตั้งแต่ หมายถึง วันที่เริ่มมีสิทธิได้รับเบี้ยหวัด บำนาญ หรือบำนาญพิเศษ
- (๖) กรณีขอให้ส่งจ่ายเพิ่ม ให้ระบุหลักฐานที่เกิดสิทธิที่จะได้รับเพิ่มด้วย

หมายเหตุ ให้ใส่เครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ใช้

หนังสือสำคัญการโอนเบี้ยหวัดบ้านนา

(บก.บม. ๑๑)

หนังสือสำคัญเลขที่.....

หนังสือสำคัญฉบับนี้แสดงว่า..... สังกัดกรม.....

กระทรวง..... มี..... เขต.....

อยู่ทาง..... เกิดมาจะ..... บาท..... ศตวรรษ

และมีเงินเข้า ดังนี้

1. เดือนละ..... บาท 2. เดือนละ..... บาท

3. เดือนละ..... บาท 4. เดือนละ..... บาท

ในฐานะเป็น..... ของ.....

เกิดวันที่..... จะมีอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์เมื่อวันที่.....

จะได้อายุครบ 18 ปีบริบูรณ์เมื่อวันที่..... ใ้รับ.....

และเงินเข้า ดังกล่าวข้างบน ถัดสุดอายุประจำเดือน..... "ค."

ไปจาก..... แล้ว บัญชีได้ส่งมอบไปตั้งจ่ายจาก.....

ตั้งแต่วันที่..... เป็นต้นไป

วันที่.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ถ้ารับรองของสำนัก เบี้ยหวัดบ้านนา

ถ้ารับรองเลขที่..... สำหรับ.....

วันที่.....

ขอรับรองว่า รายการที่กล่าวข้างต้นถูกต้อง

(.....)

ตำแหน่ง.....

นาย.....

คำอธิบาย (แบบ อก.รณ. 11)

1. แบบพิมพ์นี้ ใช้ในการรับรองการจ่าย เบี้ยหวัดบำนาญครั้งสุดท้าย ของผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญซึ่งขอเปลี่ยน ส่วนัก เบี้ยหวัดบำนาญ (ไป โทรม เติบ เด็คน)
2. ให้ส่วนราชการที่เบิกเงินจากสำนักเบิกเบี้ยหวัดบำนาญ จัดทำหนังสือสำคัญขึ้นแล้วยื่นเอกสารเบิก เบี้ยหวัดบำนาญเพื่อรับรองหนังสือสำคัญนี้
 - 2.1 ในกรณีเบิก เบี้ยหวัดบำนาญกับกรมบัญชีกลาง ให้ยื่น 1 ฉบับ คือ
 - 2.1.1 ตามบัญชีส่วนรับกรมบัญชีกลาง
 - 2.1.2 คูณบัญชี (ที่ 1) สำหรับคลังจังหวัดหรือคลังอำเภอที่รับโอน
 - 2.1.3 คูณบัญชี (ที่ 2) สำหรับส่วนักที่เบิกเบี้ยหวัดหรือบำนาญที่รับโอน (ส่วนราชการที่ขอโอนส่ง)
 - 2.1.4 คูณบัญชี (ที่ 3) สำหรับส่วนราชการที่ขอโอน
 - 2.2 ในกรณีเบิก เบี้ยหวัดบำนาญกับคลังจังหวัดหรือคลังอำเภอ ให้ยื่น 5 ฉบับ คือ
 - 2.2.1 ตามบัญชี ส่วนรับกรมบัญชีกลางหรือคลังจังหวัดหรือคลังอำเภอที่รับโอน
 - 2.2.2 คูณบัญชี (ที่ 1) สำหรับกรมบัญชีกลาง
 - 2.2.3 คูณบัญชี (ที่ 2) สำหรับส่วนักที่เบิกเบี้ยหวัดหรือบำนาญที่รับโอน (ส่วนราชการที่ขอโอนส่ง)
 - 2.2.4 คูณบัญชี (ที่ 3) สำหรับส่วนราชการที่ขอโอน
 - 2.2.5 คูณบัญชี (ที่ 4) สำหรับคลังจังหวัดหรือคลังอำเภอที่ขอโอน
3. เงินเพิ่ม หมายถึง
 - 3.1 เงิน อ.ค.บ. ม.3 และ ม.4 ตามพระราชกฤษฎีกาเงิน อ.ค.บ. พ.ศ. 2521
 - 3.2 เงิน อ.ค.บ. ม.4 ทวิ ตามพระราชกฤษฎีกาเงิน อ.ค.บ. พ.ศ. 2525 (ฉบับที่ 3)
 - 3.3 เงิน บ.พ.ช. ตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วย บ.พ.ช.
 - 3.4 เงิน ส.ป.ช.
 - 3.5 เงินอื่น ๆ (ถ้ามี)
4. เมื่อสำนักเบิกเบี้ยหวัดบำนาญจาก โครรับรองหนังสือสำคัญการโอนเบี้ยหวัดบำนาญ ใ้ช้กับเบิก เบี้ยหวัดบำนาญสำหรับตน
5. การรักษารหัสหรือเพิ่มเงินลดความและตัวเลขจำนวนเงิน จะต้องมีการบันทึกชื่อผู้รับรองของสำนักเบิก เบี้ยหวัดบำนาญที่ออกหนังสือรับรอง เนี้้เท่ากับไว้ด้วยทุกแห่ง.

เลือกบ้านหนึ่ง หรือ บ้านญาติ

เลือกบำเหน็จ หรือ บำนาญ

ข้อมูลพิจารณาประกอบการตัดสินใจในการเลือกรับบำเหน็จ หรือบำนาญ

แม้ทางราชการจะได้กำหนดหลักเกณฑ์การจ่ายเงินบำเหน็จบำนาญสำหรับข้าราชการที่ออกจากราชการในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 แล้วก็ตามแต่ก็ยังเป็นสิทธิอันชอบธรรมของข้าราชการที่จะพิจารณาเลือกด้วยตัวเองว่า จะต้องการรับบำเหน็จหรือบำนาญในการตัดสินใจที่จะเลือกรับอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ข้าราชการบางท่านอาจใช้วิจารณญาณของตนเองหรือบางท่านอาจจะต้องการข้อมูลประกอบการพิจารณาเลือกก็ได้

สำนักงาน ก.พ. ใคร่ขอเสนอข้อมูลบางประการเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจของท่านในการที่จะขอรับบำเหน็จบำนาญ

ก. ในกรณีที่ท่านเลือกรับบำนาญ

ข้อดีของการรับบำนาญ

1. ได้รับเงินเป็นก้อน สามารถนำไปประกอบอาชีพส่วนตัว หรือฝากธนาคารเพื่อหาดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นได้
2. เงินบำนาญนั้นจะได้รับเต็มตามจำนวนเวลาราชการที่ใช้ในการคำนวณบำนาญบำนาญ เช่น ผู้มีเวลาราชการปกติ 42 ปี และมีเวลารับราชการเป็นทวีคูณอีก 2 ปี ก็มีเวลาในการคำนวณบำนาญบำนาญเท่ากับ 44 ปี จะได้รับเงินบำนาญเป็นเงินจำนวน 44 เท่าของเงินเดือนเดือนสุดท้าย
3. ไม่ต้องเป็นกังวลที่จะต้องมารับทุกเดือน และไม่จำเป็นต้องแสดงตนการมีชีวิตอยู่ทุกกรอบปี

ข้อเสียของการรับบำนาญ

1. การนำเงินจำนวนมากไปลงทุนประกอบธุรกิจอาจเกิดการผิดพลาดขึ้นได้ หรือหากนำไปใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยก็จะทำให้เงินบำนาญที่ได้รับหมดไปโดยรวดเร็ว

2. ผู้ที่เลือกรับบำนาญจะไม่มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือด้านสวัสดิการและเงินช่วยเหลืออื่น ๆ ตลอดจนสิทธิประโยชน์บางอย่างจากทางราชการอีกเนื่องจากหมดสิ้นสภาพของการเป็นข้าราชการไปแล้ว

3. เมื่อเสียชีวิตทายาทไม่มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือพิเศษ และเงินบำนาญตกทอด

ข. ในกรณีที่ท่านเลือกรับบำนาญ

ข้อดีของการรับบำนาญ

1. มีรายได้ที่แน่นอน เป็นรายเดือนทุกเดือน ข้าราชการสามารถจะกำหนดค่าใช้จ่ายได้ล่วงหน้า
2. ถ้ารับเงินผ่านทางธนาคารพาณิชย์สามารถใช้จ่ายประกันการกู้เงินจากธนาคารพาณิชย์ได้ และยังมีสิทธิกู้เงินจากธนาคารพาณิชย์ได้อีกด้วย
3. มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือด้านสวัสดิการต่างๆ เช่น สวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลและสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตร นอกจากนี้ ยังมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือ

เหลืออื่น ๆ ตลอดจนสิทธิประโยชน์บางอย่างอีกด้วย เช่น เมื่อเสียชีวิต ทายาทมีสิทธิได้รับเงินบำนาญค้างจ่ายจนถึงวันตาย เงินช่วยเหลือพิเศษ 1 เท่าของเงินบำนาญรายเดือนและบำนาญคงตกทอดอีก 30 เท่าของเงินบำนาญรายเดือน เป็นต้น

4. ถ้าพิจารณาเปรียบเทียบค่าของเงินที่จะได้รับในอนาคต (บำนาญ) กับที่ได้รับในปัจจุบัน (บำนาญ) แล้ว จะเห็นว่ายิ่งระยะเวลาผ่านไปนานมากขึ้น ผู้รับบำนาญจะได้เปรียบกว่าผู้รับบำนาญ

5. จากข้อมูลสถิติของกองสำรวจประชากร สำนักงานสถิติแห่งชาติตามตารางข้างล่างนี้จะพบว่า ประชากรไทยทั้งชายและหญิงมีอายุยืนยาวมากขึ้น ดังนั้น ผลประโยชน์ของข้าราชการที่เลือกรับบำนาญย่อมมีมากกว่าข้าราชการที่เลือกรับบำนาญ

6. เมื่อมีการปรับอัตราเงินเดือนคราวใดเงินบำนาญก็มีสิทธิได้รับการปรับให้ยอดบำนาญสูงขึ้นด้วย

ข้อเสียของการรับบำนาญ

1. ถึงแม้เวลาราชการที่ใช้ในการคำนวณบำนาญบำนาญจะมากกว่า 50 ปี ก็จะถูกจำกัดไว้ให้ได้รับไม่เกิน 50 ปี
2. เมื่อกระทำความผิดถึงต้องโทษจำคุกหรือเป็นบุคคลล้มละลายทุจริตต้องหมดสิทธิรับบำนาญ
3. กรณีที่ไม่มีทายาทหรือไม่มีผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะตามที่พระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 กำหนด เงินบำนาญตกทอด 30 เท่าของเงินบำนาญก็จะมีผู้ใดมีสิทธิได้รับ
4. การรับบำนาญนั้น ต้องมารับเป็นประจำทุกเดือน และจะต้องมีการแสดงตนทุกรอบปีด้วย
5. ถ้าผู้รับบำนาญเสียชีวิตเพราะการประพฤติก้าวอย่างร้ายแรงแล้ว ทายาทจะไม่มีสิทธิรับบำนาญตกทอด

จากข้อมูลสถิติของกองสำรวจประชากรสำนักงานสถิติแห่งชาติตามตารางข้างล่างนี้ จะพบว่า ประชากรไทยทั้งชายและหญิงมีอายุยืนยาวมากขึ้น ดังนั้น ผลประโยชน์ของข้าราชการที่เลือกรับบำนาญย่อมมีมากกว่าข้าราชการที่เลือกรับบำเหน็จ

ตารางแสดงอายุของประชากรไทยทั้งชายและหญิงโดยเฉลี่ย

ปี	เพศ	ภาคกลาง	ภาค	ภาค	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคใต้	อายุเฉลี่ย ทุกภาค (ตามเพศ)
		ตะวันออก	ตะวันตก					
2523-2528								
	-ชาย	65.72	63.19	62.08	57.62	57.21	58.93	62.35
	-หญิง	71.71	69.18	79.08	63.63	63.01	64.94	69.60
2528-2533								
	-ชาย	67.35	64.76	64.66	59.05	58.64	60.40	63.93
	-หญิง	73.06	70.49	70.38	64.83	64.20	66.16	69.64
2533-2538								
	-ชาย	69.26	66.59	66.49	60.72	60.30	62.11	65.74
	-หญิง	74.42	71.79	71.69	66.03	65.39	67.38	70.93

ที่มา กองสำรวจประชากร สำนักงานสถิติแห่งชาติ เป็นสถิติย้อนหลังที่สุดที่มีอยู่

ข้อเปรียบเทียบในการเลือกบำนาญหรือบำนาญ

ปัจจุบันนี้รัฐบาลมีแนวโน้มที่จะนำระบบเงินบำนาญสำรองเลี้ยงชีพมาใช้ในภาครัฐราชการแทนระบบบำนาญก็ตาม แต่ก็ยังคงมีความจำเป็นอยู่ที่ข้าราชการที่จะเกษียณควรที่จะเลือกตัดสินใจว่าจะเลือกรับบำนาญหรือบำนาญอยู่ จึงให้จัดทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการรับบำนาญและบำนาญมาเพื่อให้ท่านพิจารณาตัดสินใจ

การเปรียบเทียบค่าของเงินที่จะได้รับในอนาคต (บำนาญ) กับที่ได้รับในปัจจุบัน (บำนาญ) โดยการสมมติขึ้น 5 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 ข้าราชการเริ่มรับราชการที่ระดับ 1 (วุฒิปวช.) เมื่ออายุ 20 ปี เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี ที่ระดับ 5 (เงินเดือนขั้นสูงสุดของระดับ 5 ใช้อัตราเงินเดือนบัญชีหมายเลข 1 (เริ่มใช้ 1 เมษายน 2535) = 14,770 บาท

เงินบำนาญ = $\frac{\text{เงินเดือน ๑ สิ้นท้าย} \times \text{อายุราชการ}}{50}$

$$= \frac{14,770 \times 40}{50}$$

50

$$= 11,816 \text{ บาท (80\% ของเงินเดือน ๑ สิ้นท้าย)}$$

$$\begin{aligned}
 \text{เงินบำนาญ} &= \text{เงินเดือนเดือนสุดท้าย} \times \text{อายุราชการ} \\
 &= 14,770 \times 40 \\
 &= 590,800 \text{ บาท}
 \end{aligned}$$

ในการรับบำนาญค่าของเงินที่ได้รับเดือนละ

11,816 บาท เมื่อสิ้นเดือนที่ 1, 2, 3 ค่าของเงินจะน้อยลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งนานเท่าใดค่าของเงินก็จะลดลงไปเท่านั้น และหากรับเงินบำนาญภายหลังเมื่อสิ้นเดือน 1, 2, 3 ค่าของเงินจะลดลงไปเรื่อย ๆ เช่นกัน แต่ถ้าเลือกรับเงินบำนาญจนกระทั่งถึงแก่ความตาย คู่สมรสหรือทายาทผู้มีสิทธิก็จะได้รับบำนาญตกทอดเท่ากับ 30 เท่าของเงินบำนาญกับเงินช่วยเหลือสำหรับค่าทำศพอีก 1 เท่าของเงินบำนาญ จากตารางคณิตศาสตร์และสถิติที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณค่าปัจจุบันทั่วไปสามารถคำนวณค่าของเงินบำนาญรวมกับเงินบำนาญตกทอด และเงินช่วยเหลือมาเป็นค่าของเงินปัจจุบัน จะเห็นว่าค่าของเงินบำนาญเป็นสัดส่วนเท่าใดของเงินบำนาญในแต่ละเดือน ในกรณีนี้สมมติว่าใช้อัตราดอกเบี้ยเงินฝากที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 12 ต่อปี

จากตารางเมื่อสิ้นเดือนที่ 5 ยอดเงินบ้านานูที่
 ได้รับตั้งแต่ต้นมาจากเดือนที่ 1 ถึง 5 นั้น เมื่อมาคิดเป็นค่า
 ของเงินปัจจุบันจะมีค่าเท่ากับ 57,348.14 บาท (ค่าปัจจุบัน
 $11,816 \times 5 = 59,080$ บาท) ส่วนเงินช่วยเหลือและ
 เงินบำนาญจตกทอดนั้นจะมีค่าปัจจุบันเท่ากับ 348,518.08
 บาท (ค่าปัจจุบัน $11,816 + (30 \times 11,816 =$
 $366,296$ บาท) รวมเป็นค่าของเงินปัจจุบันเท่ากับ
 405,866.22 บาท

หากข้าราชการบ้านานูถึงแก่กรรมในสิ้นเดือนที่ 5
 ก็จะขาดทุนจากการรับบ้านานูอยู่ 184,933.78 บาท ถ้าจะ
 ให้ค่าของเงินบ้านานู เงินบำนาญจตกทอดและเงินช่วยเหลือ
 มากกว่าเงินบำนาญแล้วก็ต้องรับบ้านานูประมาณ 35 เดือน

ลักษณะที่ 1 ค่าราชการระดับ 1 วุฒิป.วช. เข้มรับราชการเมื่ออายุ 20 ปี เกษณเมื่ออายุ 60 ปี ที่ระดับ 5
อายุราชการ 40 ปี เงินเดือนสุดท้าย(บัญชีหมายเลข 1) 14,770 บาท เงินบำนาญ 590,800 บาท

เดือนที่	เงินบำนาญ	เงินเดือน	ค่าจ้างบำนาญ	ค่าจ้างบำนาญของ พิเศษ 1	ค่าจ้างบำนาญของ คหกรรมเงินเข้า	ค่าจ้างบำนาญของ คททคต	รวม	เปรียบเทียบกับ เงินบำนาญที่ ได้รับ
5	11,816	59,080	4.853431239	57,348.14	0.951465688	366,296	348,518.08	405,866.22 (184,933.78)
10	11,816	118,160	9.471304531	111,912.93	0.905286955	366,296	331,602.99	443,515.92 (147,284.08)
15	11,816	177,240	13.865052517	163,829.46	0.861349475	366,296	315,508.87	479,338.33 (111,461.67)
20	11,816	236,320	18.045552966	213,226.25	0.819544470	366,296	300,195.86	513,422.12 (77,377.88)
25	11,816	295,400	22.023155701	260,225.61	0.779768443	366,296	285,626.06	545,851.67 (44,948.33)
30	11,816	354,480	25.807708221	304,943.88	0.741922918	366,296	271,763.40	576,707.28 (14,092.72)
35	11,816	413,560	29.408580088	347,491.78	0.705914199	366,296	258,573.55	606,065.33 15,265.33
40	11,816	472,640	32.834686114	387,974.65	0.671653139	366,296	246,023.86	633,998.51 43,198.51
45	11,816	531,720	36.094508440	426,492.71	0.639054916	366,296	234,083.26	660,575.97 69,775.97
50	11,816	590,800	39.196117531	463,141.32	0.608038825	366,296	222,722.19	685,863.51 95,063.51
55	11,816	649,880	42.147192158	498,011.22	0.578528078	366,296	211,912.52	709,923.74 119,123.74
60	11,816	708,960	44.955038406	531,188.73	0.550449616	366,296	201,627.49	732,816.23 142,016.23

เดือนที่	เงินนำจ่าย	เงินนำจ่าย สะสม	จ่ายเดือน	ค่าปัจจุบัน ของเงินนำจ่าย	ค่าปัจจุบันของ ค่าปัจจุบันจ่าย	เงินนำจ่ายหัก- หักเงินด้วย	ค่าปัจจุบันของ เงินนำจ่าย	รวม	เปรียบเทียบกับ เงินนำจ่ายที่ ได้
65	10,339	672,035	47,626	607,768	492,411.50	0.523733922	320,509	167,861.44	660,272.93
70	10,339	723,730	50,168	514,348	518,692.27	0.498314857	320,509	159,714.40	678,406.67
75	10,339	775,425	52,587	512,39	543,697.52	0.474129488	320,509	151,062.77	695,660.29
80	10,339	827,120	54,888	206,106	567,489.16	0.451117939	320,509	144,587.36	712,076.52
85	10,339	878,815	57,077	600,3	590,126.09	0.429223240	320,509	137,569.91	727,696.00
90	10,339	930,510	59,160	881,485	611,664.35	0.408391185	320,509	130,893.05	742,557.40
95	10,339	982,205	61,142	980,021	632,157.27	0.388570200	320,509	124,540.25	756,697.52
100	10,339	1,033,900	63,028	878,767	651,655.58	0.369711212	320,509	118,495.77	770,151.35
105	10,339	1,085,595	64,823	246,715	670,207.55	0.351767533	320,509	112,744.66	782,952.21
110	10,339	1,137,290	66,530	526,247	687,859.11	0.334694738	320,509	107,272.68	795,131.79
115	10,339	1,188,985	68,154	944,142	704,653.97	0.318450559	320,509	102,066.27	806,720.24
120	10,339	1,240,680	69,700	522,031	720,633.70	0.302994780	320,509	97,112.55	817,746.25

หมายเหตุ ตัวเลขที่อยู่ใน () วงเล็บ หมายถึง มียกจ่ายเงินนำจ่าย

ผนวกที่ 3 คำราชการระดับ 3 วัตถุประสงค์ เริ่มรับราชการเมื่ออายุ 25 ปี เกษณเมื่ออายุ 60 ปี ที่ระดับ 7
อายุราชการ 35 ปี เงินเดือนสุดท้าย(บัญชีหมายเลข 1) 22,350 บาท เงินบำนาญ 782,250 บาท

เดือนที่	เงินบำนาญ	เงินบำนาญ	ค่าปัจจุบันของเงินบำนาญ	ค่าปัจจุบันของเงินบำนาญหักดอกเบี้ยเงินกู้	รวม	เปรียบเทียบกับเงินบำนาญที่			
สะสม	รายเดือน	เงินบำนาญ	ที่เพิ่งได้รับ	ดอกเบี้ยเงินกู้		ได้			
			พิเศษ	หักลด					
5	15,645	78,225	4.853431239	75,931.93	0.951465688	484,995	461,456.10	537,388.03	(244,861.97)
10	15,645	156,450	9.471304531	148,178.56	0.905286955	484,995	439,059.65	587,238.21	(195,011.79)
15	15,645	234,675	13.865052517	216,918.75	0.861349475	484,995	417,750.19	634,668.94	(147,581.06)
20	15,645	312,900	18.045552966	282,322.68	0.819544470	484,995	397,474.97	679,797.65	(102,452.35)
25	15,645	391,125	22.023155701	344,552.27	0.779768443	484,995	378,183.80	722,736.07	(59,513.93)
30	15,645	469,350	25.807708221	403,761.60	0.741922918	484,995	359,828.91	763,590.50	(18,659.50)
35	15,645	547,575	29.408580088	460,097.24	0.705914199	484,995	342,364.86	802,462.09	20,212.09
40	15,645	625,800	32.834686114	513,698.66	0.671653139	484,995	325,748.41	839,447.08	57,197.08
45	15,645	704,025	36.094508440	564,698.58	0.639054916	484,995	309,938.44	874,637.02	92,387.02
50	15,645	782,250	39.196117531	613,223.26	0.609038826	484,995	294,895.79	908,119.05	125,869.05
55	15,645	860,475	42.147192158	659,392.82	0.578528078	484,995	280,583.23	939,976.05	157,726.05
60	15,645	938,700	44.955038406	703,321.58	0.550449616	484,995	266,965.31	970,286.89	188,036.89

เดือนที่	เงินปันอายุ	ค่าปัจจุบัน	ค่าปัจจุบันของ	เงินปันอายุคงค้าง	ค่าปัจจุบันของ	เงินปันอายุคงค้าง	รวม	เปรียบเทียบกับ	
สถานะ	รายเดือน	เงินปันอายุ	ค่าปัจจุบันของ	ค่าปัจจุบันคงค้าง	เงินปันอายุคงค้าง	เงินปันอายุคงค้าง		เงินปันอายุคงค้าง	
				หักค่าเสื่อม	หักค่าเสื่อม	หักค่าเสื่อม		ได้รับ	
65	15,645	1,016,925	47.6256607768	745,118.28	0.523733922	484,995	254,008.33	999,126.61	216,876.61
70	15,645	1,095,150	50.168514348	784,886.41	0.498314857	484,995	241,680.21	1,026,566.62	244,316.62
75	15,645	1,173,375	52.587051239	822,724.42	0.474129488	484,995	229,950.43	1,052,674.85	270,424.85
80	15,645	1,251,600	54.888206106	858,725.98	0.451117939	484,995	218,789.94	1,077,515.93	295,265.93
85	15,645	1,329,825	57.077676003	892,980.24	0.429223240	484,995	208,171.13	1,101,151.37	318,901.37
90	15,645	1,408,050	59.160881485	925,571.99	0.408391185	484,995	198,067.68	1,123,639.67	341,389.67
95	15,645	1,486,275	61.142980021	956,581.92	0.388570200	484,995	188,454.60	1,145,036.53	362,786.53
100	15,645	1,564,500	63.028878767	986,086.81	0.369711212	484,995	179,308.09	1,165,394.90	383,144.90
105	15,645	1,642,725	64.823246715	1,014,159.69	0.351767533	484,995	170,605.49	1,184,765.19	402,515.19
110	15,645	1,720,950	66.530526247	1,040,870.08	0.334694738	484,995	162,325.27	1,203,195.36	420,945.36
115	15,645	1,799,175	68.164944142	1,066,284.10	0.318450559	484,995	154,446.93	1,220,731.03	438,481.03
120	15,645	1,877,400	69.700522031	1,090,464.67	0.302994780	484,995	146,950.95	1,237,415.62	455,165.62

หมายเหตุ ค่าเฉลี่ยอยู่ใน () วงเล็บ หมายถึง มียอดค้างเงินปันอายุ

ผนวกที่ 4 คำราชการระดับ 4 วัตถุประสงค์ 4 เริ่มรับราชการเมื่ออายุ 30 ปี เกษณเมื่ออายุ 60 ปี ที่ระดับ 8
อายุราชการ 30 ปี เงินเดือนสุดท้าย(บัญชีหมายเลข 1) 27,100 บาท เงินบำนาญ 813,000 บาท

เดือนที่	เงินบำนาญ	เงินบำนาญ	ค่าจ้างขั้นของ	เงินบำนาญคง- หักเงินช่วยเหลือ	เงินบำนาญ	รวม	เปรียบเทียบกับ เงินบำนาญที่ ได้รับ	
สะสม	รายเดือน	เงินบำนาญ	ค่าจ้างขั้นของ	ค่าจ้างขั้นของ	เงินบำนาญ	รวม		
			พิเศษ 1	ค่าจ้างขั้นของ	เงินบำนาญ	รวม		
5	16,260	81,300	4.853431239	78,916.79	0.951465688	504,060	479,595.79	558,512.59 (254,487.41)
10	16,260	162,600	9.471304531	154,003.41	0.905286955	504,060	456,318.94	610,322.35 (202,677.65)
15	16,260	243,900	13.865052517	225,445.75	0.861349475	504,060	434,171.82	659,617.57 (153,382.43)
20	16,260	325,200	18.045552966	293,420.69	0.819544470	504,060	413,099.59	706,520.28 (106,479.72)
25	16,260	406,500	22.023155701	358,096.51	0.779768443	504,060	393,050.08	751,146.59 (61,853.41)
30	16,260	487,800	25.807708221	419,633.34	0.741922918	504,060	373,973.67	793,607.00 (19,393.00)
35	16,260	569,100	29.408580088	478,183.51	0.705914199	504,060	355,823.11	834,006.62 21,006.62
40	16,260	650,400	32.834686114	533,892.00	0.671653139	504,060	338,563.48	872,445.48 59,445.48
45	16,260	731,700	36.094508440	586,896.71	0.639054916	504,060	322,122.02	909,018.73 96,018.73
50	16,260	813,000	39.196117531	637,328.87	0.608038825	504,060	306,488.05	943,816.92 130,816.92
55	16,260	894,300	42.147192158	685,313.34	0.578528078	504,060	291,612.86	976,926.21 163,926.21
60	16,260	975,600	44.955038406	730,968.92	0.550449616	504,060	277,459.63	1,008,428.56 195,428.56

เดือนที่	เงินปานาก	เงินปานาก	รายเดือน	ค่าปัจจุบัน	ค่าปัจจุบันของเงินปานาก	ค่าปัจจุบันของเงินปานากหักดอกเบี้ย	เงินปานาก	ค่าปัจจุบันของเงินปานาก	รวม	เงินปานากที่	เปรียบเทียบกับ
คณะ							พิเศษ 1	คกทอคา		ได้	ได้
65	16,260	1,056,900	47.626607768	774,408.64	0.523733922	504,060	263,993.32	1,038,401.96	225,401.96		
70	16,260	1,138,200	50.168514348	815,740.04	0.498314857	504,060	251,180.59	1,066,920.63	253,920.63		
75	16,260	1,219,500	52.587051239	855,065.45	0.474129488	504,060	238,989.71	1,094,055.16	281,055.16		
80	16,260	1,300,800	54.888206106	892,482.23	0.451117939	504,060	227,390.51	1,119,872.74	306,872.74		
85	16,260	1,382,100	57.077676003	928,083.01	0.429223240	504,060	216,354.27	1,144,437.28	331,437.28		
90	16,260	1,463,400	59.160881486	961,955.93	0.408391185	504,060	205,853.66	1,167,809.59	354,809.59		
95	16,260	1,544,700	61.142980021	994,184.86	0.388670200	504,060	195,862.69	1,190,047.56	377,047.56		
100	16,260	1,625,000	63.028878767	1,024,849.57	0.369711212	504,060	186,356.63	1,211,206.20	398,206.20		
105	16,260	1,707,300	64.823246715	1,054,025.99	0.351767533	504,060	177,311.94	1,231,337.93	418,337.93		
110	16,260	1,788,600	66.530526247	1,081,786.36	0.334694738	504,060	168,706.23	1,250,492.59	437,492.59		
115	16,260	1,869,900	68.154944142	1,108,199.39	0.318450559	504,060	160,518.19	1,268,717.58	455,717.58		
120	16,260	1,951,200	69.700522031	1,133,330.49	0.302994780	504,060	152,727.56	1,286,058.04	473,058.04		

หมายเหตุ ค่าเลขที่อยู่ใน () วงเล็บ หมายถึง ยอดค่าเงินปานาก

บัญชีที่ 5 คำราชการระดับ 4 วัตถุประสงค์ 4 เก็บรับราชการเมื่ออายุ 30 ปี เกษณณเมื่ออายุ 60 ปี ที่ระดับ 10
อายุราชการ 30 ปี เงินเดือนสุดท้าย(บัญชีหมายเลข 1) 37,740 บาท เงินบำนาญ 1,132,200 บาท

เดือนที่	เงินบำนาญ	เงินบำนาญ	ค่าปัจจุบันของ	ค่าปัจจุบันของ	เงินบำนาญคง-	ค่าปัจจุบันของ	รวม	เปรียบเทียบกับ
สะสม	รายเดือน	เงินบำนาญ	ที่เสียชีวิต	หอคณะเงินด้วย	เงินบำนาญ	เงินบำนาญที่		เงินบำนาญที่
			พิเศษ	1	ค่าทดตา	ได้		ได้
5	22,644	113,220	4.853431239	109,901.10	0.951465688	701,964	667,894.66	777,795.76 (354,404.24)
10	22,644	226,440	9.471304531	214,468.22	0.905286955	701,964	635,478.85	849,947.07 (282,252.93)
15	22,644	339,660	13.865052517	313,960.25	0.861349475	701,964	604,636.32	918,596.57 (213,603.43)
20	22,644	452,880	18.045552966	408,623.50	0.819544470	701,964	575,290.71	983,914.22 (148,285.78)
25	22,644	566,100	22.023155701	498,692.34	0.779768443	701,964	547,369.38	1,046,061.71 (86,138.29)
30	22,644	679,320	25.807708221	584,389.74	0.741922918	701,964	520,803.18	1,105,192.92 (27,007.08)
35	22,644	792,540	29.408580088	665,927.89	0.705914199	701,964	495,526.35	1,161,454.24 29,254.24
40	22,644	905,760	32.834686114	743,508.63	0.671653139	701,964	471,476.32	1,214,984.96 82,784.96
45	22,644	1,018,980	36.094508440	817,324.05	0.639054916	701,964	448,593.54	1,265,917.59 133,717.59
50	22,644	1,132,200	39.196117531	887,656.89	0.608038826	701,964	426,821.37	1,314,378.25 182,178.25
55	22,644	1,245,420	42.147192158	954,381.02	0.578528078	701,964	406,105.88	1,360,486.90 228,286.90
60	22,644	1,358,640	44.955038406	1,017,961.89	0.550449616	701,964	386,395.81	1,404,357.70 272,157.70

เนื่องจากในขณะนี้ได้มีการกล่าวกันอย่างมากกว่าได้มี
 แนวโน้มที่จะนำเอาระบบการให้บำนาญในรูปใหม่มา เช่น
 กองทุนบำนาญกลางมาใช้แทนระบบบำนาญที่ใช้
 อยู่ในปัจจุบัน ประมาณเกือบ 50 ปี โดยมีแนวความคิดว่ากองทุน
 ดังกล่าวจะเป็นการสะสมร่วมกันระหว่างลูกจ้าง (คือข้าราชการ)
 และนายจ้าง (คือรัฐ) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
 ในภาคเอกชน โดยให้ข้าราชการสะสมร้อยละ 3 ของเงินเดือน
 และรัฐสมทบอีกร้อยละ 7.5 ของเงินเดือน ทั้งนี้ในการนำมา
 ใช้ยึดหลักว่าไม่ควรให้ข้าราชการเสียผลประโยชน์ที่พึงจะได้รับ
 เมื่อเปรียบเทียบกับระบบบำนาญเดิม ซึ่งก็ต้องไม่ลืมว่า
 มมองค์ประกอบหลายอย่างที่น่าจะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เช่น
 ความสามารถของผู้บริหารเงินกองทุน ความสามารถในการจ่าย
 ของตัวข้าราชการ นโยบายเกี่ยวกับการเก็บภาษีรายได้ของรัฐ
 เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เมื่อลองคำนวณดูว่าถ้าใช้ระบบกองทุน
 บำนาญกลาง โดยมีระบบการหักสะสมดังกล่าวข้างต้นแล้ว
 ข้าราชการที่รับการบรรจุในระดับต่าง ๆ กันควรจะได้รับเงิน
 จากกองทุนนี้เท่าใด เมื่อมีจำนวนปีของอายุราชการต่าง ๆ กัน
 ผลการคำนวณนี้เมื่อปรากฏออกมาแล้วน่าสนใจมาก จึงได้นำมา
 ลงไว้สำหรับอ่านดูเมื่อท่านมีเวลาว่าง ดังนี้

ข้อสมมติ ถ้าจัดตั้งเป็นกองทุนบำเหน็จ บำนาญกลาง โดยมีผลประโยชน์จากดอกเบี้ยร้อยละ 12 ต่อปี
 อัตราราชการระดับ 1 อายุ 21 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อัตราราชการ 34 ปี
 วุฒิ ป.วช. เกษียณอายุ 60 ปี อัตราราชการ 39 ปี

ปีที่	เงินเดือน	อัตราราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
1	4,080	1,468.8	1,645.1	3,672	4,112.6	5,140.8	5,757.7
2	4,260	1,533.6	3,560.1	3,834	8,900.2	5,367.6	12,460.3
3	4,440	1,598.4	5,777.5	3,996	14,443.8	5,594.4	20,221.3
4	4,620	1,663.2	8,333.6	4,158	20,834.0	5,821.2	29,167.6
5	4,810	1,731.6	11,273.0	4,329	28,182.6	6,060.6	39,455.6
6	5,000	1,800.0	14,641.8	4,500	36,604.5	6,300.0	51,246.3
7	5,200	1,872.0	18,495.4	4,680	46,238.6	6,552.0	64,734.0
8	5,410	1,947.6	22,896.2	4,869	57,240.5	6,816.6	80,136.7
9	5,630	2,026.8	27,913.8	5,067	69,784.4	7,093.8	97,698.2
10	5,860	2,109.6	33,626.2	5,274	84,065.4	7,383.6	117,691.6
11	6,100	2,196.0	40,120.8	5,490	100,302.1	7,686.0	140,422.9
12	6,350	2,286.0	47,495.7	5,715	118,739.1	8,001.0	166,234.8
13	6,510	2,343.6	55,820.0	5,859	139,549.9	8,202.6	195,369.9
14	6,770	2,437.2	65,248.0	6,093	163,120.1	8,530.2	228,368.1
15	7,040	2,534.4	75,916.3	6,336	189,790.8	8,870.4	265,707.1
16	7,320	2,635.2	87,977.7	6,588	219,944.2	9,223.2	307,921.9
17	7,660	2,757.6	101,623.5	6,894	254,058.8	9,651.6	355,682.3
18	7,970	2,869.2	117,031.9	7,173	292,579.6	10,042.2	409,611.5
19	8,290	2,984.4	134,418.2	7,461	336,045.5	10,445.4	470,463.7
20	8,620	3,103.2	154,024.0	7,758	385,059.9	10,861.2	539,083.9
21	8,970	3,229.2	176,123.6	8,073	440,308.9	11,302.2	616,432.4
22	9,330	3,358.8	201,020.2	8,397	502,550.6	11,755.8	703,570.8
23	9,700	3,492.0	229,053.7	8,730	572,634.3	12,222.0	801,688.0
24	10,190	3,668.4	260,648.8	9,171	651,621.9	12,839.4	912,270.7
25	10,600	3,816.0	296,200.5	9,540	740,501.3	13,356.0	1,036,701.8
26	11,020	3,967.2	336,187.9	9,918	840,469.6	13,885.2	1,176,657.5

ข้าราชการระดับ 1 อายุ 21 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 34 ปี
วุฒิ ป.วช. เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 39 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
27	11,460	4,125.6	381,151.1	10,314	952,877.7	14,439.6	1,334,028.7
28	12,000	4,320.0	431,727.6	10,800	1,079,319.0	15,120.0	1,511,046.6
29	12,480	4,492.8	488,566.8	11,232	1,221,417.1	15,724.8	1,709,984.0
30	12,980	4,672.8	552,428.4	11,682	1,381,071.0	16,354.8	1,933,499.4
31	13,500	4,860.0	624,163.0	12,150	1,560,407.5	17,010.0	2,184,570.5
32	14,200	5,112.0	704,788.0	12,780	1,761,970.0	17,892.0	2,466,758.1
33	14,770	5,317.2	795,317.8	13,293	1,988,294.6	18,610.2	2,783,612.4
34	14,770	5,317.2	896,711.2	13,293	2,241,778.1	18,610.2	3,138,489.4
35	14,770	5,317.2	1,010,271.9	13,293	2,525,679.6	18,610.2	3,535,951.5
36	14,770	5,317.2	1,137,459.7	13,293	2,843,649.4	18,610.2	3,981,109.1
37	14,770	5,317.2	1,279,910.2	13,293	3,199,775.4	18,610.2	4,479,685.6
38	14,770	5,317.2	1,439,454.7	13,293	3,598,636.7	18,610.2	5,038,091.3
39	14,770	5,317.2	1,618,144.5	13,293	4,045,361.2	18,610.2	5,663,505.7
40	14,770	5,317.2	1,818,277.1	13,293	4,545,692.7	18,610.2	6,363,969.8
รวม	135,550.8			338,877		474,427.8	

ข้าราชการระดับ 2 อายุ 22 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 33 ปี
วุฒิ ป.วส. เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 38 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ยง 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ยง 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
1	5,010	1,803.6	2,020.0	4,509	5,050.1	6,312.6	7,070.1
2	5,260	1,893.6	4,383.3	4,734	10,958.2	6,627.6	15,341.4
3	5,510	1,983.6	7,130.9	4,959	17,827.2	6,942.6	24,958.1
4	5,760	2,073.6	10,309.0	5,184	25,772.6	7,257.6	36,081.6
5	6,010	2,163.6	13,969.3	5,409	34,923.4	7,572.6	48,892.7
6	6,260	2,253.6	18,169.7	5,634	45,424.3	7,887.6	63,594.0
7	6,510	2,343.6	22,974.9	5,859	57,437.2	8,202.6	80,412.1
8	6,770	2,437.2	28,461.5	6,093	71,153.9	8,530.2	99,615.4
9	7,040	2,534.4	34,715.5	6,336	86,788.7	8,870.4	121,504.1
10	7,320	2,635.2	41,832.7	6,588	104,581.9	9,223.2	146,414.6
11	7,660	2,757.6	49,941.2	6,894	124,853.0	9,651.6	174,794.1
12	7,970	2,869.2	59,147.6	7,173	147,869.1	10,042.2	207,016.7
13	8,290	2,984.4	69,587.9	7,461	173,969.7	10,445.4	243,557.5
14	8,620	3,103.2	81,414.0	7,758	203,535.0	10,861.2	284,949.0
15	8,970	3,229.2	94,800.4	8,073	237,001.0	11,302.2	331,801.3
16	9,330	3,358.8	109,938.3	8,397	274,845.7	11,755.8	384,784.0
17	9,800	3,528.0	127,082.2	8,820	317,705.6	12,348.0	444,787.8
18	10,190	3,668.4	146,440.7	9,171	366,101.8	12,839.4	512,542.5
19	10,600	3,816.0	168,287.5	9,540	420,718.8	13,356.0	589,006.3
20	11,020	3,967.2	192,925.3	9,918	482,313.2	13,885.2	675,238.5
21	11,460	4,125.6	220,697.0	10,314	551,742.5	14,439.6	772,439.5
22	12,000	4,320.0	252,019.0	10,800	630,047.6	15,120.0	882,066.6
23	12,480	4,492.8	287,293.3	11,232	718,233.1	15,724.8	1,005,526.4
24	12,980	4,672.8	327,002.0	11,682	817,505.0	16,354.8	1,144,506.9
25	13,500	4,860.0	371,685.4	12,150	929,213.6	17,010.0	1,300,899.0
26	14,200	5,112.0	422,013.1	12,780	1,055,032.8	17,892.0	1,477,045.9

ข้าราชการระดับ 2 อายุ 22 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 33 ปี
 พล.วส. เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 38 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
27	14,770	5,317.2	478,609.9	13,293	1,196,524.9	18,610.2	1,675,134.8
28	14,770	5,317.2	541,998.4	13,293	1,354,996.0	18,610.2	1,896,994.4
29	14,770	5,317.2	612,993.5	13,293	1,532,483.7	18,610.2	2,145,477.2
30	14,770	5,317.2	692,508.0	13,293	1,731,269.9	18,610.2	2,423,777.9
31	14,770	5,317.2	781,564.2	13,293	1,953,910.5	18,610.2	2,735,474.6
32	14,770	5,317.2	881,307.1	13,293	2,203,267.9	18,610.2	3,084,575.0
33	14,770	5,317.2	993,019.3	13,293	2,482,548.2	18,610.2	3,475,567.4
34	14,770	5,317.2	1,118,136.8	13,293	2,795,342.1	18,610.2	3,913,479.0
35	14,770	5,317.2	1,258,268.5	13,293	3,145,671.3	18,610.2	4,403,939.9
36	14,770	5,317.2	1,415,216.0	13,293	3,538,040.0	18,610.2	4,953,256.1
37	14,770	5,317.2	1,590,997.2	13,293	3,977,493.0	18,610.2	5,568,490.2
38	14,770	5,317.2	1,787,872.1	13,293	4,469,680.3	18,610.2	6,257,552.5
39	14,770	5,317.2	2,008,372.1	13,293	5,020,930.1	18,610.2	7,029,302.2
40	14,770	5,317.2	2,255,332.0	13,293	5,638,329.9	18,610.2	7,893,661.9
รวม		157,428.0		393,570		550,998.0	

ข้าราชการระดับ 3 อายุ 23 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 32 ปี
 วิทยฐานะตรี เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 37 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
1	5,560	2,001.6	2,241.8	5,004	5,604.5	7,005.6	7,846.3
2	5,860	2,109.6	4,873.6	5,274	12,183.9	7,383.6	17,057.5
3	6,160	2,217.6	7,942.1	5,544	19,855.2	7,761.6	27,797.3
4	6,460	2,325.6	11,499.8	5,814	28,749.6	8,139.6	40,249.4
5	6,760	2,433.6	15,605.4	6,084	39,013.6	8,517.6	54,619.0
6	7,060	2,541.6	20,324.7	6,354	50,811.7	8,895.6	71,136.4
7	7,360	2,649.6	25,731.2	6,624	64,328.0	9,273.6	90,059.2
8	7,660	2,757.6	31,907.4	6,894	79,768.6	9,651.6	111,676.1
9	7,970	2,869.2	38,949.8	7,173	97,374.6	10,042.2	136,324.4
10	8,290	2,984.4	46,966.4	7,461	117,415.9	10,445.4	164,382.2
11	8,620	3,103.2	56,077.9	7,758	140,194.7	10,861.2	196,272.6
12	8,970	3,229.2	66,423.9	8,073	166,059.9	11,302.2	232,483.8
13	9,330	3,358.8	78,156.7	8,397	195,391.7	11,755.8	273,548.4
14	9,800	3,528.0	91,486.8	8,820	228,717.1	12,348.0	320,203.9
15	10,190	3,668.4	106,573.9	9,171	266,434.7	12,839.4	373,008.5
16	10,600	3,816.0	123,636.7	9,540	309,091.6	13,356.0	432,728.3
17	11,200	4,032.0	142,988.9	10,080	357,472.2	14,112.0	500,461.1
18	11,460	4,125.6	164,768.2	10,314	411,920.6	14,439.6	576,688.8
19	12,000	4,320.0	189,378.8	10,800	473,447.0	15,120.0	662,825.9
20	12,480	4,492.8	217,136.2	11,232	542,840.5	15,724.8	759,976.7
21	12,980	4,672.8	248,426.1	11,682	621,065.2	16,354.8	869,491.3
22	13,500	4,860.0	283,680.4	12,150	709,201.1	17,010.0	992,881.5
23	14,200	5,112.0	323,447.5	12,780	808,618.8	17,892.0	1,132,066.3
24	14,790	5,324.4	368,224.5	13,311	920,561.4	18,635.4	1,288,785.9
25	15,380	5,536.8	418,612.7	13,842	1,046,531.8	19,378.8	1,465,144.5
26	16,000	5,760.0	475,297.4	14,400	1,188,243.6	20,160.0	1,663,541.0

ข้าราชการระดับ 3 อายุ 23 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 32 ปี
 วิทยฐานะตรี เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 37 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
27	16,640	5,990.4	539,042.4	14,976	1,347,605.9	20,966.4	1,886,648.3
28	17,510	6,303.6	610,787.5	15,759	1,526,968.7	22,062.6	2,137,756.2
29	18,840	6,782.4	691,678.3	16,956	1,729,195.7	23,738.4	2,420,874.0
30	19,590	7,052.4	782,578.4	17,631	1,956,445.9	24,683.4	2,739,024.2
31	20,550	7,398.0	884,773.5	18,495	2,211,933.8	25,893.0	3,096,707.3
32	21,500	7,740.0	999,615.1	19,350	2,499,037.8	27,090.0	3,498,653.0
33	23,170	8,341.2	1,128,911.1	20,853	2,822,277.7	29,194.2	3,951,188.8
34	24,100	8,676.0	1,274,097.6	21,690	3,185,243.9	30,366.0	4,459,341.4
35	25,060	9,021.6	1,437,093.4	22,554	3,592,733.6	31,575.6	5,029,827.1
36	26,060	9,381.6	1,620,052.1	23,454	4,050,130.1	32,835.6	5,670,182.2
37	27,100	9,756.0	1,825,385.0	24,390	4,563,462.6	34,146.0	6,388,847.6
38	27,100	9,756.0	2,055,357.9	24,390	5,138,394.9	34,146.0	7,193,752.8
39	27,100	9,756.0	2,312,927.6	24,390	5,782,319.0	34,146.0	8,095,246.7
40	27,100	9,756.0	2,601,405.7	24,390	6,503,514.1	34,146.0	9,104,919.8
รวม		209,541.6		523,854		733,395.6	

ข้าราชการระดับ 4 อายุ 27 ปี เกษณอายุ 55 ปี อายุราชการ 28 ปี
 วิทยาลัยเทคโนโลยี เกษณอายุ 60 ปี อายุราชการ 33 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3) (2)+(4)	รวมเงิน (2)+(4)
1	6,830	2,458.8	2,753.9	6,147	6,884.6	8,505.8	9,638.5
2	7,200	2,592.0	5,987.4	6,480	14,968.4	9,072.0	20,955.8
3	7,570	2,725.2	9,758.1	6,813	24,395.2	9,538.2	34,153.2
4	7,940	2,858.4	14,130.4	7,146	35,326.1	10,004.4	49,456.5
5	8,310	2,991.6	19,176.7	7,479	47,941.7	10,470.6	67,118.4
6	8,680	3,124.8	24,977.7	7,812	62,444.2	10,936.8	87,421.8
7	9,050	3,258.0	31,623.9	8,145	79,059.9	11,403.0	110,683.8
8	9,420	3,391.2	39,217.0	8,478	98,042.4	11,869.2	137,259.4
9	9,800	3,528.0	47,874.4	8,820	119,685.9	12,348.0	167,560.3
10	10,190	3,668.4	57,727.9	9,171	144,319.7	12,839.4	202,047.6
11	10,600	3,816.0	68,929.2	9,540	172,322.9	13,356.0	241,252.0
12	11,020	3,967.2	81,643.9	9,918	204,109.8	13,885.2	285,753.7
13	11,460	4,125.6	96,061.9	10,314	240,154.7	14,439.6	336,216.5
14	12,000	4,320.0	112,427.7	10,800	281,069.2	15,120.0	393,496.9
15	12,480	4,492.8	130,950.9	11,232	327,377.4	15,724.8	458,328.3
16	12,980	4,672.8	151,898.6	11,682	379,746.5	16,354.8	531,645.1
17	13,500	4,860.0	175,569.6	12,150	438,924.1	17,010.0	614,492.7
18	14,200	5,112.0	202,363.4	12,780	505,908.5	17,892.0	708,272.0
19	14,790	5,324.4	232,610.4	13,311	581,525.9	18,535.4	814,136.2
20	15,380	5,536.8	266,724.8	13,842	666,812.0	19,378.8	933,536.8
21	16,000	5,760.0	305,183.0	14,400	762,957.5	20,160.0	1,068,140.5
22	16,640	5,990.4	348,514.2	14,976	871,285.5	20,966.4	1,219,799.7
23	17,510	6,303.6	397,395.9	15,759	993,489.8	22,062.6	1,390,885.8
24	18,840	6,782.4	452,679.7	16,956	1,131,699.3	23,738.4	1,584,379.1
25	19,590	7,052.4	514,900.0	17,631	1,287,250.0	24,683.4	1,802,150.0
26	20,550	7,398.0	584,973.7	18,495	1,462,434.4	25,893.0	2,047,408.1

ข้าราชการระดับ 4 อายุ 27 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 28 ปี
 วิทยาลัยเทคโนโลยี เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 33 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ยง 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ยง 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
27	21,500	7,740.0	663,839.4	19,350	1,659,598.5	27,090.0	2,323,437.9
28	23,170	8,341.2	752,842.3	20,853	1,882,105.7	29,194.2	2,634,947.9
29	24,100	8,676.0	852,900.5	21,690	2,132,251.1	30,366.0	2,985,151.6
30	25,060	9,021.6	965,352.7	22,554	2,413,381.8	31,575.6	3,378,734.5
31	26,060	9,381.6	1,091,702.4	23,454	2,729,256.1	32,835.6	3,820,958.5
32	27,100	9,756.0	1,233,633.4	24,390	3,084,083.6	34,146.0	4,317,717.0
33	27,100	9,756.0	1,392,596.2	24,390	3,481,490.4	34,146.0	4,874,086.6
34	27,100	9,756.0	1,570,634.4	24,390	3,926,586.1	34,146.0	5,497,220.5
35	27,100	9,756.0	1,770,037.3	24,390	4,425,093.2	34,146.0	6,195,130.5
รวม		198,295.2		495,738.0		694,033.2	

ข้าราชการระดับ 4 อายุ 30 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 25 ปี
 วุฒิวิภญาเอก เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 30 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
1	9,050	3,258.0	3,649.0	8,145	9,122.4	11,403.0	12,771.4
2	9,420	3,391.2	7,885.0	8,478	19,712.4	11,869.2	27,597.4
3	9,800	3,528.0	12,782.5	8,820	31,956.3	12,348.0	44,738.9
4	10,190	3,668.4	18,425.0	9,171	46,062.6	12,839.4	64,487.7
5	10,600	3,816.0	24,910.0	9,540	62,274.9	13,356.0	87,184.9
6	11,020	3,967.2	32,342.4	9,918	80,856.1	13,885.2	113,198.5
7	11,460	4,125.6	40,844.2	10,314	102,110.5	14,439.6	142,954.7
8	12,000	4,320.0	50,583.9	10,800	126,459.8	15,120.0	177,043.7
9	12,480	4,492.8	61,685.9	11,232	154,214.8	15,724.8	215,900.7
10	12,980	4,672.8	74,321.8	11,682	185,804.4	16,354.8	260,126.1
11	13,500	4,860.0	88,683.6	12,150	221,708.9	17,010.0	310,392.5
12	14,200	5,112.0	105,051.0	12,780	262,627.6	17,892.0	367,678.6
13	14,790	5,324.4	123,620.5	13,311	309,051.2	18,635.4	432,671.7
14	15,380	5,536.8	144,656.2	13,842	361,640.4	19,378.8	506,296.6
15	16,000	5,760.0	168,466.1	14,400	421,165.2	20,160.0	589,631.3
16	16,640	5,990.4	195,391.3	14,976	488,478.2	20,966.4	683,869.5
17	17,510	6,303.6	225,898.3	15,759	564,745.7	22,062.6	790,643.9
18	18,840	6,782.4	260,802.3	16,956	651,505.9	23,738.4	912,108.2
19	19,590	7,052.4	299,773.3	17,631	749,433.3	24,683.4	1,049,206.6
20	20,550	7,398.0	344,031.9	18,495	860,079.7	25,893.0	1,204,111.5
21	21,500	7,740.0	393,984.5	19,350	984,961.2	27,090.0	1,378,945.7
22	23,170	8,341.2	450,604.8	20,853	1,126,511.9	29,194.2	1,577,116.7
23	24,100	8,676.0	514,394.5	21,690	1,285,986.2	30,366.0	1,800,380.6
24	25,060	9,021.6	586,226.0	22,554	1,465,565.0	31,575.6	2,051,791.0
25	26,060	9,381.6	667,080.5	23,454	1,667,701.3	32,835.6	2,334,781.8
26	27,350	9,846.0	758,157.7	24,615	1,895,394.2	34,461.0	2,653,551.9

ข้าราชการระดับ 4 อายุ 30 ปี เกษียณอายุ 55 ปี อายุราชการ 25 ปี
วุฒิปริญญาเอก เกษียณอายุ 60 ปี อายุราชการ 30 ปี

ปีที่	เงินเดือน	ข้าราชการ สมทบ 3% ต่อปี (1)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(2)	รัฐบาลสมทบ 7.5% ต่อปี (3)	เงินสะสม รวมดอกเบี้ย 12%ต่อปี(4)	รวมเงิน (1)+(3)	รวมเงิน (2)+(4)
27	28,440	10,238.4	860,603.6	25,596	2,151,509.0	35,834.4	3,012,112.7
28	29,580	10,648.8	975,802.7	26,622	2,439,506.8	37,270.8	3,415,309.5
29	30,760	11,073.6	1,105,301.5	27,684	2,763,253.7	38,757.6	3,868,555.1
30	32,260	11,613.6	1,250,944.9	29,034	3,127,362.2	40,647.6	4,378,307.1
31	33,550	12,078.0	1,414,585.6	30,195	3,536,464.0	42,273.0	4,951,049.7
32	34,890	12,560.4	1,598,403.5	31,401	3,996,008.9	43,961.4	5,594,412.4
33	36,290	13,064.4	1,804,844.1	32,661	4,512,110.2	45,725.4	6,316,954.3
34	37,740	13,586.4	2,036,642.2	33,966	5,091,605.4	47,552.4	7,128,247.5
35	37,740	13,586.4	2,296,256.0	33,966	5,740,639.9	47,552.4	8,036,895.9
รวม		260,816.4		652,041.0		912,857.4	

- หมายเหตุ 1) ตัวเลขนี้เป็นตัวเลขที่ยังไม่ได้หักภาษี
2) ตัวเลขนี้ยังไม่ได้คิดค่าปัจจุบัน (Present Value)

การเลือกรับบำนาญหรือบำนาญนั้น ในที่นี้ได้
มองในแง่ของระยะเวลาเป็นสำคัญโดยได้นำมาเปรียบเทียบ
เป็นค่าเงินปัจจุบัน เพื่อจะได้หากำหนดระยะเวลาที่จะรับ
บำนาญจะมีค่าเท่ากับรับบำนาญ

ส่วนการที่ข้าราชการจะตัดสินใจในการที่จะเลือก
รับบำนาญหรือบำนาญนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องนำมา
พิจารณาประกอบด้วย เช่น สุขภาพของตนเอง และเรื่อง
การเสียภาษีให้กับรัฐ ซึ่งจะต้องนำมาพิจารณาให้รอบคอบ

ด้วย เพราะเมื่อขอรับเป็นบำนาญนั้น จะต้องถูกหักภาษี
 ณ ที่จ่ายเป็นเงินก้อน (จำนวนค่อนข้างมาก) แล้ว ในการ
 เสียภาษีเงินได้ประจำปีสำหรับบุคคลธรรมดา ยังจะต้องนำ
 รายได้ประจำเดือน (ที่หักภาษี ณ ที่จ่ายแล้ว) ตั้งแต่
 เดือนมกราคม - กันยายนในปีนั้น (รายได้ก่อนการเกษียณ
 อายุราชการ) มารวมกับบำนาญที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุ
 ราชการ ซึ่งได้หักค่าใช้จ่ายตามระเบียบของกรมสรรพากร
 เกี่ยวกับภาษีเงินได้แล้วเป็นรายได้สำหรับบุคคลธรรมดาในปี
 นั้น ซึ่งถือเป็นเงินได้พึงประเมินเมื่อหักค่าใช้จ่าย ค่าลดหย่อน
 ต่าง ๆ แล้วเหลือเป็นเงินได้สุทธิเท่าไรจะต้องไปคำนวณภาษี
 ตามตารางอัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ต่อไปอีกด้วย

ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการขอรับบำเหน็จ/บำนาญ

การขอรับบำเหน็จบำนาญของข้าราชการผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญปกติด้วยเหตุสูงอายุที่ทางราชการให้แก่ข้าราชการผู้มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ ซึ่งต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์นั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขอรับบำเหน็จบำนาญมีหลักปฏิบัติและวิธีการดำเนินการในการขอรับบำเหน็จบำนาญ ดังนี้

1. ส่วนราชการเจ้าสังกัด ผู้ที่ออกจากราชการ เพราะเกษียณอายุราชการ เมื่อผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ ประสงค์จะขอรับบำเหน็จบำนาญจะต้องยื่นแบบคำขอต่อส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดที่รับราชการครั้งสุดท้าย ซึ่งส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดที่รับราชการครั้งสุดท้ายมีหลักปฏิบัติและวิธีการดำเนินการในการขอรับและการจ่ายบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ดังนี้

1.1 รับแบบคำขอรับบำเหน็จบำนาญตามแบบ

บก. บน. 1

1.2 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการขอรับ
 บำเหน็จบำนาญรวบรวมหลักฐานเกี่ยวกับการรับราชการที่เกี่ยวข้อง
 ของแนบคำขอ ดังนี้

2.1 สมุดประวัติ หรือแฟ้มประวัติ
 ข้าราชการ

2.2 ใบรับรองสมุดประวัติ อัตรา
 เงินเดือนเงินเพิ่ม (ถ้ามี) และเวลาทวิคูณระหว่างประจำปฏิบัติ
 หน้าที่ในเขตที่ได้ประกาศใช้กฎอัยการศึก (แบบ บก. บน.2)

2.3 ภาพถ่ายบัตรเงินเดือนที่เจ้าหน้าที่
 สำนักเบิกเงินเดือน (กองตรวจจ่าย 1 กรมบัญชีกลาง หรือ
 สำนักงานคลัง แล้วแต่กรณี) รับรองให้หน่วยต้นสังกัดของผู้ออก
 จากราชการใช้สำหรับเป็นหลักฐานประกอบเรื่องราวขอรับ
 บำเหน็จบำนาญ

2.4 สำเนาคำสั่งเลื่อนเงินเดือนในวันที่
 30 กันยายน ของปีต่อจากราชการของผู้ที่ครบเกษียณอายุ

2.5 สำเนาคำสั่ง หรือประกาศ หรือ
 แจ้งความการเกษียณอายุ แล้วแต่กรณี

2.6 หลักฐานการตรวจสอบและรับรอง
เวลาราชการของกรมการเงินกลาโหม กระทรวงกลาโหม
หรือกรมตำรวจ แล้วแต่กรณี (แบบ บก.บณ.4 หรือ แบบ บก.
บณ.5) สำหรับผู้ที่เคยรับราชการทหารหรือตำรวจกองประจำ
การก่อนหรือภายหลังที่เข้ารับราชการแล้ว

2.7 หลักฐานเกี่ยวกับการถูกสั่งพัก
ราชการให้ออกจากราชการไว้ก่อน ให้ออก ปลดออก หรือ
ไล่ออก และหลักฐานการรับเงินเดือนระหว่างนั้น สำหรับ
ผู้ที่เคยถูกสั่งพักหรือออกจากราชการในลักษณะดังกล่าว
วันแต่ ได้บันทึกไว้ในสมุดประวัติโดยชัดแจ้งแล้ว

2.8 หลักฐานการอนุมัติของ ก.พ.
หรือรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม แล้วแต่กรณี สำหรับผู้ที่
มีสิทธิได้นับเวลาอุดมศึกษาในต่างประเทศ

2.9 หลักฐานเกี่ยวกับการที่ทางราชการ
สั่งให้ไปทำการใด ๆ ตามมติคณะรัฐมนตรีซึ่งได้นับเวลาระหว่าง
นั้นเหมือนเต็มเวลาราชการ สำหรับผู้ที่ได้ไปปฏิบัติงานดังกล่าว
ดังนี้

2.9.1 คำสั่งให้ออกจากราชการเพื่อ
ไปทำการนั้น ๆ

2.9.2 คำสั่งให้กลับเข้ารับราชการ
ตามเดิม หรือหลักฐานการแสดงเจตนาขอรับบำเหน็จบำนาญ
หรือหลักฐานการออกจากงานทางหน่วยที่ไปปฏิบัตินั้น ๆ แล้วแต่
กรณี

2.10 หลักฐานการมีสิทธิได้นับเวลา
ทวิคูณ ดังนี้

2.10.1 สำหรับผู้ปฏิบัติหน้าที่ตามที่
กระทรวงกลาโหมกำหนดในระหว่างที่มีการรบ หรือการสงคราม
หรือการปราบปรามจลาจล หรือในระหว่างที่มีพระบรมราชโอง-
การ ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน หรือในระหว่างที่สั่งให้เป็น
นักดำนํ้าเรือดำนํ้า ซึ่งรับรองโดยกรมการเงินกลาโหม กระทรวง
กลาโหม (แบบ บก.บน.4)

2.10.2 สำหรับผู้ปฏิบัติราชการปราบ
ปราม ผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ซึ่งรับรองโดยกองอำนวยการ
รักษาความมั่นคงภายใน (แบบ บก.บน.6)

2.10.3 สำหรับผู้ปฏิบัติราชการลับ หรือปฏิบัติราชการตามแผนป้องกันประเทศ หรือปฏิบัติราชการกรณีอื่น ตามแบบที่กระทรวงกลาโหมขอทำความตกลงกับ กระทรวงการคลัง หรือตามที่แจ้งให้กระทรวงการคลังทราบ แล้ว

2.11 หลักฐานการพิจารณาขององค์การกลางบริหารงานบุคคล (ก.พ.) สำหรับผู้ที่มีกรณีถูกกล่าวหาว่ากระทำผิดวินัย อย่างร้ายแรงก่อนออกจากราชการ ซึ่งระเบียบให้ส่วนราชการเจ้าสังกัดรายงานผลการปฏิบัติในเรื่องดังกล่าวนั้น ให้แก่ ก.พ.ทราบ หรือหลักฐานการประกันด้วยบุคคลหรือทรัพย์สิน (แบบ บก.บน.7 และแบบ บก.บน.8) สำหรับผู้ที่เจ้าสังกัดยังไม่ได้รายงานผลการปฏิบัติหรือรายงานแล้วแต่ ก.พ. ยังพิจารณาหรือดำเนินการในเรื่องดังกล่าวไม่เสร็จสิ้น

2.12 หลักฐานการค่าใช้จ่ายเงินคืนกรณีลาศึกษาหรือดูงาน แล้วกลับปฏิบัติราชการค่าใช้จ่ายไม่ครบตามสัญญา

1.3 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบตรวจสอบหลักฐานเกี่ยวกับการรับราชการ

1.4 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบกรอกข้อความในส่วน
ที่ใช้สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดลงในแบบคำนวณ
แนบท้ายแบบ บก.บน.1 ให้ครบถ้วน

1.5 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบรวบรวมหลักฐาน
เกี่ยวกับการขอรับบำเหน็จบำนาญ เสนอหัวหน้าส่วนราชการ
หรือผู้ว่าราชการจังหวัด แล้วแต่กรณี

1.6 หัวหน้าส่วนราชการหรือผู้ว่าราชการจังหวัด
ลงนามในแบบคำขอในส่วนที่ใช้สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือ
จังหวัด

1.7 ส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดตรวจสอบ
หลักฐานต่าง ๆ และนำส่งเรื่องราวขอรับบำเหน็จบำนาญไปยังผู้
อำนวยการกองอนุมัติจ่าย 2 กรมบัญชีกลาง ภายในสามสิบวันนับ
แต่วันรับเรื่องราว เว้นแต่ความล่าช้าเป็นความผิดของผู้ขอ โดย
ไม่ต้องมีหนังสือนำส่ง

1.8 กรมบัญชีกลาง พิจารณาเกี่ยวกับการสั่งจ่าย
หรือไม่จ่ายบำเหน็จบำนาญเป็นผลอย่างไรจะแจ้งให้ส่วนราชการ
ต้นสังกัดหรือจังหวัด รับทราบ

1.9 ส่วนราชการต้นสังกัดหรือจังหวัดรับแจ้งผลการพิจารณาสั่งจ่ายบำนาญให้แก่มูลนิธิแล้วจะคอยรับแจ้งการแสดงตนของผู้ขอรับบำนาญ เพื่อดำเนินการเบิกจ่ายเงินให้แก่ผู้ขอ

1.10 การเบิกเงินบำนาญ

1.10.1 กรณีเบิกเงินกับกรมบัญชีกลางหรือสำนักงานคลัง

(1) หน่วยงานผู้เบิก วางฎีกาเบิกเงินงบกลางรายการเงินเบี้ยหวัดบำนาญ ตามประเภทของเงินที่ต้องจ่ายตามจำนวนเงินที่กรมบัญชีกลางสั่งจ่าย

(2) ถ้าเป็นเงินบำนาญที่จะต้องจ่ายเป็นประจำทุกเดือน ต้องวางฎีกาภายในวันที่ 15 ของเดือน

(3) เมื่อกรมบัญชีกลางหรือสำนักงานคลังอนุมัติฎีกาแล้ว หน่วยงานผู้เบิกรับเงินจากคลังเพื่อจ่ายให้แก่ผู้มีสิทธิตามที่กรมบัญชีกลางสั่งจ่ายต่อไป

1.10.2 กรณีขอรับบำนาญทางธนาคาร

(1) หน่วยงานผู้เบิกต้องวางฎีกาเบิกเงินที่จะต้องจ่ายเป็นประจำทุกเดือนภายในวันที่ 13 ของเดือน

(2) แจ้งให้สำนักเบิกบ้านาญทราบว่าจะจ่ายบ้านาญผ่านธนาคาร

(3) เมื่อกรมบัญชีกลางหรือสำนักงานคลังอนุมัติฎีกาแล้ว ผู้อนุมัติฎีกาจะสั่งจ่ายเงินเข้าบัญชีของส่วนราชการผู้เบิก

(4) ส่วนราชการผู้เบิกทำหลักฐานการโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากของผู้รับบ้านาญตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด รวม 3 ฉบับ ส่งให้ธนาคาร 2 ฉบับ ก่อนวันจ่ายบ้านาญ 1 วัน ทำการพร้อมกับเช็คสั่งจ่ายเงินให้ธนาคารเท่ากับจำนวนเงินที่จะให้ธนาคารโอนเข้าบัญชีเงินฝากของผู้รับบ้านาญเป็นรายบุคคลในวันถึงกำหนดจ่าย

1.11 การจ่ายเงินบำเหน็จบ้านาญ

1.11.1 การจ่ายเงินบำเหน็จบ้านาญ

ส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัด จ่ายได้ตามที่กรมบัญชีกลางสั่งจ่าย

1.11.2 การจ่ายบ้านาญรายเดือน

จ่ายก่อนวันทำการสุดท้ายของเดือน สองวันทำการ

1.11.3 กรณีที่เบิกเงินจากธนาคารมาจ่ายหรือผู้มีสิทธิขอรับบำนาญทางธนาคาร จ่ายก่อนวันทำการสุดท้ายของธนาคารในเดือนนั้นสองวันทำการ

1.11.4 สำหรับการจ่ายบำนาญ ผู้รับบำนาญจะรับบำนาญไม่ได้จนกว่าจะได้แสดงตนหรือส่งใบรับรองการมีชีวิตต่อเจ้าหน้าที่ผู้จ่ายปีละครั้ง ตามที่กระทรวงการคลังกำหนด

1.12 เมื่อผู้มีสิทธิรับบำนาญเต็มรับเงินจากหน่วยงานผู้เบิกตามจำนวนที่กรมบัญชีกลางสั่งจ่ายแล้ว หน่วยงานผู้เบิกต้องจัดทำงบเดือนส่งให้สำนักงานตรวจเงินแผ่นดินตรวจสอบ เป็นอันสิ้นสุดวิธีปฏิบัติในการขอรับบำนาญของข้าราชการผู้เกษียณอายุ

2. กรมบัญชีกลาง

งานในหน้าที่และการแบ่งส่วนราชการในกรมบัญชีกลาง โดยทั่วไปมีหน้าที่ดูแลควบคุมการรับ-จ่าย และการเก็บรักษาเงินแผ่นดินทั้งที่เป็นเงินในงบประมาณ และเงินนอกงบประมาณ

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

2.1 บัตรบำนาญ บ้านานู

2.2 แบบคำขอรับบำนาญบ้านานูตามแบบ

บก.บน.1

2.3 สมุดประวัติหรือแฟ้มประวัติข้าราชการ

2.4 ใบรับรองสมุดประวัติ อัตราเงินเดือน
เงินเพิ่ม (ถ้ามี) และเวลาวิฤตระหว่างประจำปฏิบัติหน้าที่
ในเขตที่ได้ประกาศใช้กฎอัยการศึก (แบบ บก.บน.2)

2.5 ภาพถ่ายบัตรเงินเดือนที่เจ้าหน้าที่สำนัก
เบิกเงินเดือน (กองตรวจจ่าย 1 กรมบัญชีกลาง หรือสำนัก
งานคลัง แล้วแต่กรณี) รับรองให้หน่วยต้นสังกัดของผู้ออกจาก
ราชการที่ใช้สำหรับเป็นหลักฐานประกอบเรื่องราวขอรับบำนาญ
บ้านานู

2.6 สำเนาคำสั่งเลื่อนเงินเดือนในวันที่ 30
กันยายน ของปีที่ออกจากราชการของผู้ที่ครบเกษียณอายุ

2.7 สำเนาคำสั่ง หรือประกาศ หรือแจ้ง
ความการเกษียณอายุ แล้วแต่กรณี

2.8 หลักฐานการตรวจสอบและรับรองเวลา
ราชการของกรมการเงินกลาโหม กระทรวงกลาโหม หรือ

กรมตำรวจ แล้วแต่กรณี (แบบ บก.บন.4 หรือ แบบ บก.บน.5) สำหรับผู้ที่เคยรับราชการทหารหรือตำรวจกองประจำการก่อนหรือภายหลังที่เข้ารับราชการแล้ว

2.9 หลักฐานเกี่ยวกับการถูกสั่งพักราชการให้ออกจากราชการไว้ก่อน ให้ออก ปลดออก หรือไล่ออก และหลักฐานการรับเงินเดือนระหว่างนั้น สำหรับผู้ที่เคยถูกสั่งพักหรือออกจากราชการในลักษณะดังกล่าว เว้นแต่ได้บันทึกไว้ในสมุดประวัติโดยชัดแจ้งแล้ว

2.10 หลักฐานการอนุมัติของ ก.พ. หรือ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม แล้วแต่กรณี สำหรับผู้ที่มีสิทธิได้นับเวลาอุดมศึกษาในต่างประเทศ

2.11 หลักฐานเกี่ยวกับการที่ทางราชการสั่งให้ไปทำการใดๆ ตามมติคณะรัฐมนตรีซึ่งได้นับเวลาระหว่างนั้นเหมือนเต็มเวลาราชการ สำหรับผู้ที่ได้ไปปฏิบัติงานดังกล่าวดังนี้

(1) คำสั่งให้ออกจากราชการเพื่อไปทำการนั้น ๆ

(2) คำสั่งให้กลับเข้ารับราชการตามเดิม หรือหลักฐานการแสดงความเจตนาของรับบำนาญหรือหลักฐานการออกจากงานทางหน่วยที่ไปปฏิบัตินั้น ๆ แล้วแต่กรณี

2.12 หลักฐานกรณีมีสิทธิได้นับเวลาทวิคูณ

(1) สำหรับผู้ปฏิบัติหน้าที่ตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนดในระหว่างที่มีการรบ หรือจากสงคราม หรือการปราบปรามจลาจล หรือในระหว่างที่มีพระบรมราชโองการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน หรือในระหว่างที่สั่งให้เป็นนักดำนํ้าเรือดำนํ้า ซึ่งรับรองโดยกรมการเงินกลาโหม กระทรวงกลาโหม (แบบ บก.บน.4)

(2) สำหรับผู้ปฏิบัติราชการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ซึ่งรับรองโดยกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน (แบบ บก.บน.6)

(3) สำหรับผู้ปฏิบัติราชการลับ หรือปฏิบัติราชการตามแผนป้องกันประเทศ หรือปฏิบัติราชการกรณีอื่น ตามแบบที่กระทรวงกลาโหมขอทำความตกลงกับกระทรวงการคลัง หรือตามที่แจ้งให้กระทรวงการคลังทราบ

2.13 หลักฐานการพิจารณาขององค์การกลาง
บริหารงานบุคคล (ก.พ.) สำหรับผู้ที่มีกรณีถูกกล่าวหาว่า
กระทำผิดวินัยอย่างร้ายแรงก่อนออกจากราชการ ซึ่งระเบียบ
ให้ส่วนราชการเจ้าสังกัดรายงานผลการปฏิบัติในเรื่องดังกล่าว
นั้นให้แก่ ก.พ. ทราบ หรือหลักฐานการประกันด้วยบุคคลหรือ
ทรัพย์สิน (แบบ บก.บน.7 และแบบ บก.บน.8) สำหรับผู้ที่
เจ้าสังกัดยังไม่ได้รายงานผลการปฏิบัติหรือรายงานแล้ว แต่
ก.พ.ยังพิจารณาหรือดำเนินการในเรื่องดังกล่าวไม่เสร็จสิ้น

2.14 หลักฐานการขอใช้เงินเดือนกรณีลา
ศึกษาหรือดูงาน แล้วกลับมาปฏิบัติราชการขอใช้ไม่ครบตาม
สัญญา

2.15 แบบคำนวณที่แนบท้ายแบบคำขอรับ
บำเหน็จบำนาญ

3. ตรวจสอบเอกสารต่าง ๆ ถ้าถูกต้องครบถ้วน
แล้วเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบพิจารณาคำนวณบำเหน็จบำนาญในแบบ
คำนวณแนบท้ายแบบคำขอ (แบบ บก.บน.1) ในช่องที่ใช้สำหรับ
กรมบัญชีกลาง

4. วิธีการคำนวณ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติม กำหนดหลักเกณฑ์การคำนวณดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเรื่องของบำเหน็จ/บำนาญปกติ

5. เมื่อเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบตรวจสอบและพิจารณาคำนวณบำเหน็จบำนาญแล้ว เสนอผู้มีอำนาจพิจารณาสั่งจ่ายบำเหน็จบำนาญภายในยี่สิบเอ็ดวันนับแต่วันรับ วันแต่ความล่าช้าเพราะความผิดของผู้ขอหรือส่วนราชการเจ้าสังกัด

6. อธิบดีกรมบัญชีกลาง หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายซึ่งมีตำแหน่งไม่ต่ำกว่าผู้อำนวยการกอง หรือดำรงตำแหน่งไม่ต่ำกว่าระดับ 8 เป็นผู้มีอำนาจพิจารณาสั่งจ่ายบำเหน็จบำนาญ

7. แจ้งผลการพิจารณาสั่งจ่ายบำเหน็จบำนาญให้ส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัดผู้ขอและหน่วยงานผู้เบิกบำเหน็จบำนาญ โดยระบุประเภทเงินที่จ่าย จำนวน และชื่อผู้รับให้ชัดเจน และสำเนาแจ้งผู้ขอทราบ

8. ในกรณีที่ไม่จ่ายบำเหน็จบำนาญรายใด กรมบัญชีกลางจะแจ้งผลให้ส่วนราชการเจ้าสังกัด หรือจังหวัดผู้ขอทราบ

9. ในฐานะคลังซึ่งเป็นสำนักเบิกจ่ายบ่าเห็จบ้านานาญ
 - 9.1 รับผิดชอบจากหน่วยงานผู้เบิก
 - 9.2 ตรวจสอบรายการและจำนวนเงินตามหนังสือสั่งจ่ายของกระทรวงการคลังหรือกรมบัญชีกลาง
 - 9.3 อนุมัติฎีกาสั่งจ่ายเงินจากคลังตามจำนวนที่กระทรวงการคลังหรือกรมบัญชีกลางสั่งจ่าย ให้แก่ หน่วยงานผู้เบิกเป็นอันสิ้นสุดวิธีปฏิบัติในการสั่งจ่ายบ่าเห็จบ้านานาญ

3. ธนาคารหรือสถาบันการเงิน

ธนาคารเป็นสถาบันการเงินที่กระทรวงการคลังเห็นว่า จะเอื้ออำนวยและบริการความสะดวกให้แก่ส่วนราชการและผู้รับบ้านานาญ ซึ่งธนาคารที่จะให้บริการในการจ่ายเงินบ้านานาญ กระทรวงการคลังกำหนดให้เป็นธนาคารพาณิชย์ที่เป็นรัฐวิสาหกิจ ธนาคารออมสิน หรือธนาคารพาณิชย์อื่นที่ยินดีที่จะให้บริการในการจ่ายบ้านานาญผ่านธนาคาร

บ้านานูที่ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการขอรับทางธนาคาร กำหนดให้บ้านานูตามกฎหมายว่าด้วยบำนาญข้าราชการ และให้หมายความรวมถึงเงินประเภทอื่นที่มีกำหนดจ่ายเป็นราย เดือน ควบกับเงินบ้านานูคือเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัด บ้านานู กล่าวคือ เงินที่จะขอรับทางธนาคารนั้นเป็นเงินที่ทาง ราชการจ่ายตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมา ซึ่งจ่ายเป็น รายเดือนและหมายความรวมถึงเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ย หักบ้านานูตามนัยมาตรา 3 มาตรา 4 มาตรา 4 ทวิ มาตรา 4 ตริ และมาตรา 4 จัตวา แห่งพระราชกฤษฎีกา เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบ้านานู พ.ศ. 2521 ซึ่ง แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2533 ดังนั้น เมื่อ ข้าราชการผู้ที่จะเกษียณอายุราชการตัดสินใจเลือกที่จะรับเงิน บ้านานูทางธนาคารแล้ว ในการปฏิบัติธนาคารมีขั้นตอนดังนี้

1) รับแจ้งความประสงค์จากผู้ที่จะเกษียณอายุ ราชการเกี่ยวกับการใช้บริการธนาคารในการรับบ้านานูและ เปิดบัญชีเงินฝาก

2) รับเช็คและโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากของผู้รับ
บ้านานูจากส่วนราชการผู้เบิกจ่ายบ้านานู

3) ผู้มีอำนาจของธนาคารลงนามรับรองการโอน
เงินเข้าบัญชีเงินฝากของผู้รับบ้านานูในแบบหลักฐานการโอน
เงินตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด

4) ธนาคารส่งหลักฐานการโอนเงินตามแบบที่
กระทรวงการคลังกำหนด จำนวน 1 ฉบับ คืนส่วนราชการ
ผู้เบิกจ่ายบ้านานูอย่างช้าในวันทำการถัดไป

5) การจ่ายบ้านานูรายเดือนเป็นประจำทุกเดือน
จ่ายในวันทำการก่อนวันทำการสุดท้ายของธนาคารในเดือนนั้น
สองวันทำการ

6) ธนาคารจะต้องรับแจ้งการแสดงตนดำรงชีวิต
ของผู้รับบ้านานูเพื่อเป็นการยืนยันความมีชีวิตภายในเดือนแรก
ของปีงบประมาณ ปีละ 1 ครั้งทุกปี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า
ธนาคารจะต้องรับแจ้งการแสดงตนหรือใบรับรองการมีชีวิตเพื่อ
เป็นการแสดงว่าผู้รับบ้านานู ยังมีชีวิตอยู่ ภายในเดือนตุลาคม
ของทุกปี ปีละ 1 ครั้ง

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

4. สำนักงาน ก.พ.

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการบำนาญบ้านานาญ
 ข้าราชการ พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติมได้บัญญัติให้
 ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจาก
 ราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ครบหกสิบปีบริบูรณ์นั้น การพ้นจาก
 ราชการในกรณีนี้ คือ การเกษียณอายุ และมาตรา 20 แห่ง
 พระราชบัญญัติบำนาญบ้านานาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ยังได้
 บัญญัติให้คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ตาม
 กฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนเป็นเจ้าหน้าที่ควบคุม
 เกษียณอายุของข้าราชการ เว้นแต่ข้าราชการสังกัดกระทรวง
 กลาโหม ให้กระทรวงกลาโหมเป็นเจ้าหน้าที่ ข้าราชการฝ่าย
 ตุลาการในกระทรวงยุติธรรมเป็นเจ้าหน้าที่ ข้าราชการครูให้
 กระทรวงศึกษาธิการเป็นเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้กฎหมายเกี่ยวกับ
 ข้าราชการบางประเภทยังระบุเจ้าหน้าที่ควบคุมเกษียณอายุไว้
 ด้วย เช่น พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ.
 2535 ได้กำหนดให้ ก.พ. เป็นเจ้าหน้าที่ควบคุมเกษียณอายุของ
 ข้าราชการพลเรือน

ได้กำหนดให้ ก.ตร. เป็นเจ้าหน้าที่ควบคุมเกษียณอายุ และ มาตรา 21 ของพระราชบัญญัติยังบัญญัติว่าก่อนสิ้นเดือนสุดท้ายของปีงบประมาณทุกปี ให้เจ้าหน้าที่ควบคุมเกษียณอายุข้าราชการ ดังบัญญัติไว้ในมาตรา 20 ยืนยันรายชื่อข้าราชการผู้มีสิทธิจะได้รับบำเหน็จบำนาญซึ่งมีอายุจะครบหกสิบปีบริบูรณ์ในปีงบประมาณถัดไปต่อเจ้ากระทรวงของผู้นั้นและกระทรวงการคลัง

เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมเกษียณอายุ

สำนักงาน ก.พ. ได้จัดทำบัตรเกษียณอายุราชการทุกคนขึ้น ทั้งนี้ ก็เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ในการตรวจสอบข้อมูลการเกษียณอายุของข้าราชการ และเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน โดยมีรูปแบบดังนี้

บัตรเกษียณอายุข้าราชการพลเรือน

วันเกิด..... วันอายุครบ 60 ปี.....

ชื่อ..... ระดับ.....

สังกัดกรม.....

หมายเหตุ.....

ผู้กรอกบัตร.....

.....

ผู้ตรวจสอบ.....

...../...../.....

บัตรเกษียณอายุนี้จะต้องแก้ไขในกรณีที่มีการเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนสกุลด้วย และจะทำลายเมื่อข้าราชการผู้นั้นพ้นจากราชการของกรมนั้นเพื่อให้บัตรเกษียณที่เหลืออยู่ตรงกับจำนวนข้าราชการของกรมนั้นที่มีอยู่จริง สำหรับกรณีโอน หากโอนไปเป็นข้าราชการประเภทอื่น ก.พ. จะแนบบัตรเกษียณอายุพร้อมกับ ก.พ. 7 ส่งไปยังหน่วยงานที่เก็บรักษาทะเบียนประวัติของข้าราชการประเภทนั้น เช่น ถ้าข้าราชการพลเรือนสามัญโอนไปเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยก็จะส่งไปให้ สป. ทบวงมหาวิทยาลัย เป็นต้น

การแก้ไขบัตรเกษียณอายุ

ในกรณีที่มีการเปลี่ยนชื่อ-สกุล หรือกรณีที่ ก.พ. อนุมัติให้แก้ไข วัน เดือน ปีเกิด ต้องแก้ไขบัตรเกษียณอายุด้วย โดยให้ข้อความเก่าอยู่ในวงเล็บ และเขียนข้อความใหม่ลงไป และการลงรายการแก้ไข วัน เดือน ปีเกิด ต้องระบุเลขที่มติ ก.พ. ที่อนุมัติให้แก้ไขด้วย

การดำเนินการสำรวจผู้เกษียณอายุและแจ้งให้ส่วนราชการ
ต่าง ๆ ทราบ

ตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการแก้ไข วัน
เดือน ปีเกิด ในทะเบียนประวัติ พ.ศ. 2527 ได้กำหนดทาง
ปฏิบัติให้ส่วนราชการต่าง ๆ แจ้งรายชื่อพร้อมทั้งวัน เดือน
ปีเกิดของข้าราชการที่บรรจุก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2527 และ
จะหมดสิทธิยื่นคำขอแก้ไขวัน เดือน ปีเกิด ต่อองค์กรกลางที่
สังกัดอยู่ เช่น ข้าราชการพลเรือนสามัญ ให้แจ้งสำนักงาน
ก.พ. ภายในเดือนมีนาคมของทุกปี กล่าวคือ ให้แจ้งสำนักงาน
ก.พ. ภายในเดือนมีนาคม 2535 สำหรับผู้หมดสิทธิ ซึ่งได้แก่
ผู้ที่ครบเกษียณอายุเมื่อสิ้นปีงบประมาณ 2539 และจะใช้
วิธีการนี้ไปจนกว่าข้าราชการที่บรรจุก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2527
จะพ้นจากราชการไปหมดแล้ว เมื่อสำนักงาน ก.พ. ได้รับ
รายชื่อพร้อมทั้งวัน เดือน ปีเกิดของข้าราชการเหล่านั้นแล้ว ก็
ดำเนินการตรวจสอบรายชื่อเหล่านั้น กับวัน เดือน ปีเกิด ที่ลง
ไว้ใน ก.พ.7 สำนักงาน ก.พ. ก็จะแจ้งผลการตรวจสอบนั้น

กลับไปยังส่วนราชการเจ้าสังกัด เพื่อให้ส่วนราชการเจ้าสังกัด
แจ้งให้ข้าราชการเหล่านั้น เขียนชื่อรับทราบ และถ้าหากผล
ออกมาไม่ถูกต้อง การดำเนินการแก้ไขวัน เดือน ปีเกิด นั้น
จะต้องแก้ไขภายใน 6 เดือน นับแต่วันที่เจ้าตัวได้ลงชื่อรับทราบ
ไว้ ตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี ฯ และตามมาตรา 21
แห่งพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ ฯ ภายในเดือนกันยายนของ
แต่ละปี สำนักงาน ก.พ. จะส่งรายชื่อข้าราชการที่มีอายุครบ
60 ปีบริบูรณ์ในพึงบประมาณถัดไป ให้กรมเจ้าสังกัดหรือส่วน
ราชการเจ้าสังกัด กระทรวงเจ้าสังกัด และกระทรวงการคลัง
โดยอาศัยข้อมูลการแจ้งรายชื่อผู้หมดสิทธิ์ยื่นคำขอแก้ไขวัน เดือน
ปีเกิด การดำเนินการครั้งนี้จะไม่มี การแก้ไข วัน เดือน ปีเกิด

เรื่องน่ารู้ ๑

- หลักการดำรงชีวิตอย่างยืนยาว
และมีความสุข "แก้อย่างสง่า"
โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์
- ออกกำลังกายละ 6 นาที โดย ยันยงค์ คำบรรลือ
- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
โดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง สากร ธนมิตร
และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล
- ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขภายหลังการเกษียณอายุ
โดย ควงแซ เมธาศิริ
- ความรู้เกี่ยวกับการทำพินัยกรรม

แก่อ่างสง่า

* อวย เกตุสิงห์

ทุกคนต้องแก่ ไม่มีใครหนีพ้น จะดิ้นรนเดือดร้อนอย่างไรก็ต้องแก่ ทางที่ดีคือ พยายามหาประโยชน์ให้ได้มากที่สุดจากการแก่หรือทำให้การแก่มีโทษแก่ตัวเองน้อยที่สุด

คนแก่กำลังมีความสำคัญมากขึ้นในสังคม การแพทย์ก้าวหน้าทำให้คนอายุยืนมากขึ้น และรักษาสมรรถภาพไว้ได้นานขึ้น ในขณะที่เด็วกันเด็กกำลังมีจำนวนน้อยลงเพราะการวางแผนครอบครัว ดังนั้นส่วนสัดของคนแก่จึงเพิ่มขึ้น

ในเยอรมันตะวันตกมีคนอายุเกิน ๖๕ ปีถึง ๑๕ เปอร์เซ็นต์ของพลเมือง ในฝรั่งเศสมี ๑๓.๕ เปอร์เซ็นต์และในประเทศไทยผู้ที่อายุเกิน ๖๐ ปีมี ๕.๑๒ เปอร์เซ็นต์ของเราเพิ่งเริ่มต้น นอกจากในแง่ของจำนวน คนแก่มีความได้เปรียบในสังคมเพราะมีประสบการณ์ มีสายสัมพันธ์ทางการงานและธุรกิจและบางที่มีเงินสะสมไว้อีกด้วย สิ่งเหล่านี้คนหนุ่มสาวส่วนมากยังไม่มี

ถ้ามีการปฏิบัติที่ถูกต้องคนแก่ก็อาจจะอายุยืนมากขึ้น มีสมรรถภาพเสื่อมช้าลงและมีเวลาทำประโยชน์ให้แก่สังคมยาวนานขึ้น

แต่ก่อนนี้เคยเข้าใจว่าคนเริ่มแก่เมื่ออายุย่างเข้าสี่สิบปี เด็วนี้รู้ว่าร่างกายเริ่มแก่ทีละส่วน ๆ ไม่ได้แก่พร้อมกันทั้งตัว ส่วนที่แก่ก่อนอื่น ๆ คือ จักขุประสาท ซึ่งเริ่มแก่ตั้งแต่หลังคลอด

พระพุทธรเจ้า ทรงตรัสว่าคนเริ่มแก่ตั้งแต่ปฏิสนธิ คือ การผสมระหว่างไข่ของแม่กับตัวเชื้อของพ่อ การเจริญเติบโตก็คือการแก่ขึ้นนั่นเอง ความหนุ่มสาวก็คือความแก่น้อย

เมื่อเกิดแล้วก็มีแต่จะตาย ระหว่างความเกิด กับ ความตาย ก็คือ ความแก่.

คนกลัวแก่ก็เพราะไม่รู้ความจริงว่าตัวนั้นแก่มาตั้งแต่เกิดแล้ว ไม่ว่าจะมียายุสักเท่าใดก็ตาม ต่างกันแต่แก่มากแก่น้อยเท่านั้น

ส่วนที่แก่ต่อจากสายตาคือความยืดหยุ่นของข้อกระดูกซึ่งเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ ๑ ขวบ. ความเปลี่ยนแปลงชัดเจนในขั้นต่อไป คือ.-

- | | |
|-------------------|---|
| อายุ ๒๕ ปี | กำลังกล้ามเนื้อเริ่มลด พร้อมทั้งการประสานงานประสาทกับกล้ามเนื้อและความว่องไว |
| อายุ ๓๐ ถึง ๔๕ ปี | สมรรถภาพจับ ออกซิเจน ต่ำลง ความอดทนเริ่มน้อย แต่การออกกำลังกายระยะสั้นยังคงอยู่ |

อายุ ๔๕ ถึง ๕๐ ปี สมรรถภาพสูงสุดของหัวใจเริ่มลด หลอดเลือดยึดหยุ่นน้อยลง
อายุเกิน ๕๐ ขึ้นไป เริ่มมีการเปลี่ยนทางจิตใจ หน้าที่ของตับ, ไตและต่อมไร้ท่อ
สาเหตุพื้นฐานคือผนังเซลล์มีความซึมผ่านได้ (เพอร์มิเอบิลิตี) ลดลงเกิดขึ้นทั่วไป
ที่เม็ดเลือดแดง, หลอดเลือดฝอย, ทิสซู่ทุกอย่าง อีกอย่างหนึ่งคือ แคลเซียมจับและพอกพูนขึ้น
หลอดเลือดฝอยอีกเสบ อาจมีผนังแข็งทำให้เลือดไหลช้า ความเร็วอาจเหลือเพียงครึ่งเดียว
ออกซิเจนที่ไปถึง ทิสซู่ ต่าง ๆ ลดลง ชวนให้เมตะบอลิสม์ลด

ปอดมีประสิทธิภาพลดลง เนื้อที่ถุงลมที่ทำงานได้เหลือน้อย เลือดจับออกซิเจนลดลง
“ความจุปอด” ลดลง เนื่องจากทรวงอกยึดหยุ่นน้อยลง ปริมาตรอากาศตกค้างในปอดมากขึ้น
จำนวนถุงลมลดจาก ๑๑๐ ล้านตอนอายุ ๕๐ ปี เหลือ ๖๐ ล้านตอนอายุ ๗๐ ปี จำนวนหลอดเลือดฝอย
ในปอดก็ลดลงด้วย อากาศผ่านเข้าออก หลอดลมน้อยเข้า ชวนให้เสมหะคั่งขัง

หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น คลื่นชีพจร (พัลส์ เวฟ) เร็วขึ้น การแลกเปลี่ยนแก๊สระหว่าง
เลือดกับทิสซู่ลดลง หัวใจต้องทำงานมากขึ้น ขณะเดียวกันเชื่อบุภายในห้องหัวใจหนาขึ้น
ลิ้นหัวใจจะร้าว อัตราสูงสุดของหัวใจลดน้อยลงจาก ๒๐๐/นาที ตอนอายุ ๒๐ ปี เหลือ ๑๒๐
ตอนอายุ ๗๐ ปี

กล้ามเนื้อเสียไปแตสเซียม เส้นใยมีขนาดเล็กลง กำลังและความเร็วในการหดตัวลดลง
การประสานงานเลวลง ความอดทนเสียไป แต่โดยเทียบส่วนยังน้อยกว่าอย่างอื่น ความยืดหยุ่น
ลดทำให้กล้ามเนื้อแข็งตึง ชวนให้เกิดอุบัติเหตุในการเคลื่อนไหว

กระดูกเสียแคลเซียมไปเกิดกระดูกพรุน กระดูกสันหลังบางลงหมอนกระดูกสันหลัง
ยึดหยุ่นน้อยลง ความสูงของร่างกายลดลง ในตอนอายุ ๗๐ ปี อาจเตี้ยลงกว่าเดิม ๓-๔ ซม.

ความกว้างของไหล่และความใหญ่ของทรวงอกน้อยลง รูปลิ้นหลังเปลี่ยนทำให้หลังโก่ง
กะโหลกศีรษะไม่เปลี่ยนแปลง แต่สมองมีน้ำหนักน้อยลง น้ำหนักเฉลี่ยตอนอายุ ๒๐-๒๕
ปี ๑,๔๐๐ กรัม ตอนอายุ ๔๕ ปี ๑,๑๔๐ กรัม.

ที่ข้อกระดูก ด้งหุ้มมีความยืดหยุ่นน้อยลง และกระดูกอ่อนแข็งขึ้นทำให้เกิดข้อพิการ
ผิดรูป

ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ในผู้หญิงตั้งแต่ ๕๕ ปี, ผู้ชายตั้งแต่ ๕๕ ปี ความยืดหยุ่น
ของผิวหนังน้อยลง

การย่อยและดูดซึมอาหารเสื่อมสมรรถภาพ ชวนให้เกิดการขาดอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
วิตามินต่าง ๆ

ตับ ไต ต่อมไร้ท่อเริ่มเสื่อมสมรรถภาพตั้งแต่อายุ ๕๐ กว่า ที่เห็นชัดเจน คือ ต่อม
หมวกไตและต่อมเพศในสตรี ต่อมเพศของชายก็เสื่อมและแสดงผลในด้านสมรรถภาพทางกาย
เช่น กำลังหรือความเร็วและความอดทน แต่ความอดทนเสื่อมช้ากว่ากำลังและความเร็ว

ตั้งแต่อายุ ๕๐ ปี การไหลเวียนเลือดในสมองเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงในผนัง

หลอดเลือดและความดันเลือดปลายทาง ข้อนี้อธิบายอาการซึมเศร้า ไร้รุ่น และมองโลกในทางไม่ดีของคนแก่ ซึ่งมักจะรู้สึกว่าคุณถูกและขาดความอบอุ่น บังเกิดความรำเหว่ บางคนอาจหมดกำลังใจ เพื่อชีวิตและฆ่าตัวตาย

เกี่ยวกับสุขภาพกล่าวสั้น ๆ ได้ว่า “ป่วยหลาย หายช้า มาหลายโรค” ในการรักษาต้องมุ่งโรคที่สำคัญที่สุด ข้อที่จะละเลยไม่ได้ในการบริหาร คือ วิตะมิน, ฮอร์โมน, การส่งเสริมการไหลเวียน และบำรุงกำลัง.

โรคและความพิการที่พบบ่อยในคนแก่ได้แก่ความพิการของหมอนกระดูกสันหลัง, ออสติโออาร์โธรสิส, คอนแทรกเชอร์, มัยอาลเจีย, โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง, หลอดลมพอง, เบาหวาน, ไตอักเสบ, ไตพิการ, เนื้องอก, อินฟาร์คต์หัวใจ, หลอดเลือดแตกในสมอง, ธรูมโบสิส, ความดันเลือดสูง, เบาจิต, เก๊าท์, ชัยเปอร์โลปีเมีย, กระดูกพรุน, รูห์มาติคอาร์ไธริส, หลอดเลือดแข็ง โรคจิต

โรคและความพิการเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากความเสื่อมของ ทิสชู โดยตรง อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการอยู่เฉย ๆ คือขาดการเคลื่อนไหว

คำราบ่งความแก่ ออกเป็น ๔ อย่าง คือ (๑) แก่โดยอายุ (๒) แก่โดยสังขาร (๓) แก่โดยจิตใจ และ (๔) แก่โดยสังคม แก่โดยอายุคือ แก่เพราะเกิดมานาน แก่โดยสังขารคือ แก่ตามสภาพของร่างกาย แก่โดยจิตใจคือ แก่ไปตามความคิดนึก แก่โดยสังคมคือ แก่เพราะเหตุแวดล้อม เช่นตำแหน่งหน้าที่การงาน ทั้งสี่ประการนี้ แก่โดยสังขารเป็นการแก่ที่เด็ดขาดที่สุดและแก้ไขได้ยาก

เหตุปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของการแก่คือการเปลี่ยนในการไหลเวียน ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยไปจึงเกิดความเสื่อมขึ้น ปัจจัยอื่นก็มี แต่การไหลเวียนเป็นข้อสำคัญ และอาจแก้ไขหรือ “ชลอ” ได้ วิธีที่ให้ผลคือการบริหารกาย ซึ่งต่อต้าน “การขาดการเคลื่อนไหว” เร่งให้หัวใจทำงานมากขึ้น แก่การอ่อนกำลัง และแก้หลอดเลือดตีงหรือโน้มเอียงที่จะแข็ง ทำให้หลอดเลือดฝอยเปิดทำการมากขึ้น เลือดไหลดีขึ้นโดยทั่วไป การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ความเสื่อมช้าลง หรือถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ดำเนินไปช้าลง คือการชลอชรา อนึ่ง การออกกำลังกายที่หนักพอสมควร ยังกระตุ้นต่อมไร้ท่อบางอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมหมวกไตให้ทำงานมากขึ้น ได้ผลคล้ายกับฉีดฮอร์โมนไปเพิ่มพูนผลทางการไหลเวียนเลือดอีกทางหนึ่ง

กฎธรรมชาติเกี่ยวกับร่างกายมีอยู่ว่า “ใช้ไว้ไม่เสื่อม” และ “ปล่อยนิ่งนาน พาลเสื่อมตอย ไร้หนักน้อย ค่อย ๆ เจริญ หักโหมเกินย่อมพังภินท์” ความเสื่อมหลายอย่างในคนแก่เกิดเพราะไม่ใช้หรือใช้น้อยเกินไป ข้อเหล่านี้ป้องกันและแก้ไขได้ด้วยกายบริหาร

การบริหารในคนแก่มีข้อต้องระวัง คือ (๑) ความหนักเบาต้องพอเหมาะ กับสภาพ (๒) ต้องไม่มีการเบ่งหรือออกกำลังแรงอย่างรวดเร็ว (๓) ต้องไม่เรียกร้องในเรื่องความเร็ว (๔) ควรเป็นประเภทค่อยทำค่อยไป ใช้เวลามาก ความอดทนมาก

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญ อาหารที่เหมาะสม คือ (๑) ย่อยง่าย (๒) มีโปรตีนมาก ปานกลาง ไขมันน้อย (๓) วิตามินมาก (๔) ปริมาณต้องจำกัดมิฉะนั้นจะอ้วน มีผลแทรกซ้อนยุ่ง ๆ หลายประการ การพักผ่อนและนันทนาการ เช่น การเที่ยวเตร่หรือการคบหาเพื่อนฝูงที่ถูกต้องก็มีส่วนช่วยได้มาก

คนไทยจำนวนไม่น้อยเมื่อแก่แล้วก็เข้าวัด ข้อนี้เป็นการกระทำที่ถูกต้องเพราะธรรมะจะช่วยลดความทุกข์ทางใจได้ดีที่สุด พรหมวิหารธรรม—“เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” ทำให้คนแก่เป็นที่รักและนับถือของผู้อ่อนวัยและช่วยให้จิตใจของคนแก่เองโปร่งสบาย ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์—“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ลดความเศร้าเสียใจในความเสื่อมต่าง ๆ ที่เกิดกับตัว ความเชื่อมั่นในหลักกรรม—“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” และ “กรรมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไป” ช่วยลดความกลัวตาย จิตภาวนาหรือกัมมัฏฐาน สมาธิ วิปัสสนา—ช่วยให้เข้าใจแท้จริงและเชื่อมั่นในพระธรรม ไม่ยึดความเป็นไปในสังคมทั้งแง่ดีแง่ร้าย ลดความโลภโกรธหลงทำให้ตัวเองเป็นอิสระ และมีความสุขสบายใจ

กายกับใจเป็นของคู่กัน พระท่านสอนว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ตัวจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ใจ ถ้าใจทุกข์กายทุกข์ตาม หน้าตาก็เศร้าหมอง ถ้าใจสบายกายก็สุข หน้าตาแจ่มใส ถ้าใจไม่แก่กายก็ไม่แก่ ถ้าใจห่อเหี่ยวกายก็หมดกำลังสู้ การเอาธรรมะเข้าช่วยกล่อมเกลาคิดใจ จึงได้ผลไปถึงกายด้วย

ความแก่จะเกิดเร็วเกิดช้า แก่มากแก่น้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๕ ข้อ (๑) พันธุกรรม คนในบางครอบครัวแก่เร็ว บางครอบครัวแก่ช้า (๒) ภาวะแวดล้อม เช่น ลมฟ้าอากาศ ครอบครัว ผู้ร่วมงาน ธุรกิจ (๓) โภชนาการ อาหารที่ทำให้อ้วนชวนให้แก่เร็ว (๔) อาชีพ อาชีพที่หนักใจมีกังวลมาก ทำให้แก่เร็ว อาชีพเบา ๆ สบาย ๆ ชวนให้แก่ช้า (๕) การออกกำลังกาย น้อยไปไม่ดี มากไปก็ไม่ดี ต้องปานกลางและพอเหมาะ

การชะลอชรา อาศัย ๕ ปัจจัย คือ (๑) ทำใจให้สบายโดยอาศัยธรรมะ (๒) ใช้จ่ายช่วย โดยเฉพาะวิตามิน, ฮอร์โมน (๓) กำหนดโภชนาการ อาหารดีมีคุณค่า ปริมาณพอดี (๔) การงดเว้นหรือลดลง ได้แก่การเสพติดต่าง ๆ สุรา นารี บุหรี่และการหักโหมในการทำงานหรือการเล่น (๕) การบำรุงรักษาร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกายพอเหมาะร่วมกับการพักผ่อนพอเพียง

การออกกำลังกายคนแก่ก็ทำได้และได้ผลดีคล้าย ๆ กับคนหนุ่มสาว แตกต่างก็ที่ปริมาณ คือ ผลได้น้อยกว่าและเกิดช้ากว่า

ผลดีที่คาดหมายได้ คือ (๑) ชลอชรา ลักษณะการของความแก่จะปรากฏช้ากว่าปกติ (๒) สมรรถภาพการงานเพิ่มขึ้น (๓) รักษาอาการโรคบางอย่าง เช่น ท้องผูกเรื้อรัง เมื่อยศาสตร์ขัดออก (๔) ป้องกันโรคบางอย่าง เช่น ข้อพิการ ความดันเลือดสูง (๕) ต่ออายุ ทำให้มีเวลาทำคุณประโยชน์มากขึ้นและ (๖) ส่งเสริมสุขภาพจิต เพิ่มกำลังใจ แก้ไขหดหู่

กีฬาคนแก่ต้องระวังไม่ให้หนักแรงมาก ไม่เร่งเร็วมาก ไม่ทำให้เหน็ดเหนื่อยมาก ไม่ควรทำการแข่งขัน ต้องงัดดาเป็นไข มีอาการเหนื่อยหรือเพลียผิดปกติ มีอาการอึดเสบหรือเจ็บปวดที่ใดที่หนึ่ง

การเดินทางปลอดภัยที่สุด ควรเดินตั้งแต่เช้า ๆ โกลั ๆ ค่อย ๆ เพิ่มทั้งความเร็วและระยะตามความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น อย่างเต็มที่ เดินเร็วครึ่งชั่วโมงก็เพียงพอ

กีฬาที่อาจเล่นได้มีจักรยาน (ช้า ๆ) โบว์ลิ่ง (ไม่พนัน) กลางแจ้ง แบดมินตัน (ไม่แข่งขัน) วอลเลย์บอลส์ ฯลฯ

การออกกำลังกายวิธี “ก้าวม้า” (ก้าวขึ้นม้าเตี้ย ๆ แล้วก้าวลง) มีประโยชน์มาก ถ้าหากข้อเข่าเป็นปกติหรือเสื่อมยังไม่มาก

กายบริหารหรือตัดคน อาจใช้วิธีต่อไปนี้เป็นหลาย ๆ ท่าหรือทั้งหมดวันละครั้ง เข้าหรือยืน ถ้าท่ากลางคืน บางคนอาจนอนไม่หลับ

๑. นอนราบ ยกขาตั้งตรง แล้วกลับที่เดิม ทำ ๓ ถึง ๑๒ ครั้ง

๒. นอนราบ ยกขาตั้งตรง งอเข่าให้ขาที่อ่อนล่างพับลงไป แล้วกลับเหยียดใหม่ ทำ ๓ ถึง ๑๒ ครั้ง

๓. นอนราบ ยกขา งอเข่า ทำท่าเหมือนถีบจักรยานสลับขา ทำ ๒๐ ถึง ๑๐๐ รอบ

๔. นอนราบ แขนเหยียดเหนือศีรษะ เหยียดแขนไปทางปลายเท้าพร้อมกับเกร็งตัวลุกขึ้นนั่ง กลับนอนใหม่ ทำ ๓ ถึง ๑๒ ครั้ง

๕. นั่งตรง ก้มศีรษะจนคางใกล้หน้าอกเต็มที่ แล้วกลับหงายศีรษะไปข้างหลังเต็มที่ ทำซ้ำ ๆ ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๖. นั่งตรง ตะแคงศีรษะไปข้างซ้ายจนศีรษะใกล้ไหล่มากที่สุด เอียงกลับไปทางขวามากที่สุด ทำซ้ำ ๆ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๗. นั่งตรง ศีรษะตั้งตรง หันหน้าไปทางซ้ายจนเต็มที่ แล้วหันกลับไปทางขวาจนเต็มที่ หันกลับไปให้หน้าตรง ทำซ้ำ ๆ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๘. นั่งตรง กางแขนขนานกันขึ้นตรงไปข้างหน้า กำมือเต็มที่ แล้วเหยียดนิ้วออกเต็มที่ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๙. นั่งตรง กางแขนขึ้นตรงออกไปข้าง ๆ แกว่งแขนให้มือแกว่งเป็นวงกลมโต ประมาณ ๕๐ ซม. แกว่งไปข้างหน้า ๖ รอบ แล้วแกว่งไปข้างหลัง ๖ รอบ ทำเพิ่มจนถึงข้างละ ๕๐ รอบ

๑๐. นั่งตรง กำมือ งอแขนให้กำปั้นอยู่ตรงหน้าอก ทำท่า “ชกลม” ออกไปข้างหน้าตรง ๆ แล้วดึงกำปั้นกลับที่เดิม ทำ ๑๒ ถึง ๒๐ ครั้ง

๑๑. นั่งตรง กำมือ งอแขนเหมือนท่า ๑๐ พุ่งกำหมัดตรง ๆ ขึ้นไปเหนือศีรษะ (“ชกฟ้า”) แล้วดึงแขนกลับที่เดิม ทำซ้ำ ๑๒ ถึง ๒๐ ครั้ง

๑๒. นั่งตรง กางแขนออกไปข้าง ๆ เสมอไหล่ ฝ่ามือหงาย ยกแขนให้ฝ่ามือสองข้างพบกันเหนือศีรษะ แขนตรง แล้วกลับที่เดิม ทำซ้ำ ๑๒ ถึง ๒๐ ครั้ง

๑๓. นั่งตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้า งอเข่าชักเท้าเข้ามาจนสันเท้าถึงกัน หรือใกล้

ที่สุด เขยียดกลับไปใหม่ ทำซ้ำ ๑๒ ถึง ๒๐ ครั้ง

๑๔. นั่งตรง มือท้าวสะเอว หันลำตัวส่วนบนไปทางซ้ายจนเต็มที่ แล้วหันกลับเลขไปทางขวาจนเต็มที่ หันกลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๕. นั่งตรง มือท้าวสะเอว เอียงลำตัวส่วนบนลงไปทางซ้ายจนเต็มที่ แล้วกลับเอียงไปทางขวา กลับที่เดิม ทำซ้ำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๖. นั่งตรง ขาเหยียดตรงไปข้างหน้า มือท้าวสะเอว งอเอวให้ตัวก้มไปข้างหน้าจนเต็มที่ กลับตั้งตรงแล้วเลยแขนตัวไปข้างหลังมากเท่าจะทำได้ (ระวังล้ม) กลับที่ตั้งต้น ทำซ้ำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๗. ยืนตรง (เกาะฝ่าหรือยึดเก้าอี้ไว้ถ้ากลัวล้ม) เขย่งเท้าให้ตัวสูงขึ้นเต็มที่กลับลงยืน แล้วงอข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ขึ้นข้างบนให้มากที่สุด กลับที่ตั้งต้น ทำซ้ำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๘. ยืนตรง มือท้าวสะเอว เท้าห่างกันเล็กน้อย ย่อเข่าช้า ๆ ให้ก้นลดต่ำลงจนขาท่อนบนขนานกับพื้น (ไม่มากกว่า) แล้วกลับเหยียดเข่าให้ตรง ทำซ้ำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง (ถ้าข้อเข่าพิการหรืออักเสบ ต้องงด)

๑๙. ยืนตรง งอข้อศอกเอากำมือไว้ข้างหน้าทรวงอก หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ จนเต็มที่ กลับหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับแขนท่อนล่างอากาศออกมาด้วย จนเต็มที่ หยุดพนักหนึ่งแล้วทำใหม่ ทำซ้ำ ๓ ถึง ๖ ครั้ง (ทำนี้ช่วยให้หายใจเหนื่อยเร็ว แต่ต้องทำช้า ๆ และ ไม่มากครั้งเกินไป)

(ถ้าต้องการความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย เชิญติดต่อศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย)

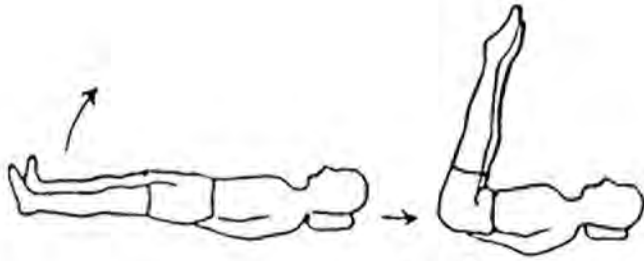
คนแก่มีหลายอย่าง คน “แก่อย่างสงอด” ป่วยออกแดด ทำอะไรไม่ไหว ช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคม เป็นที่รังเกียจและรำคาญ

คน “แก่อย่างสง่า” อายุมากแล้วสุขภาพยังดี มีสมรรถภาพ ทำการทำงานได้ช่วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งใคร มีเมตตา สมเป็นผู้ใหญ่ ไม่ระราน ไม่อแง ไม่หงุดหงิด คิดช่วยผู้อื่น ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ตัวเองก็ใจคอสบาย ไม่เดือดร้อนที่แก่ ไม่วิตกว่าไม่ช้าจะตาย

ใครอยากจะเป็นอย่างไรเลือกเองได้ ทำเองได้ เพราะทุก ๆ อย่างอยู่ที่กรรม คือ การกระทำ

.....ทุกคนควรสนใจเรื่องความแก่ เพราะทุกคนกำลังแก่
อย่าเข้าใจผิดว่าเราอายุยังน้อยยังไม่แก่ แท้จริงนั้นความแก่เริ่ม
ตั้งแต่เกิด.....

ท่ากายบริหาร ตามคำบรรยาย



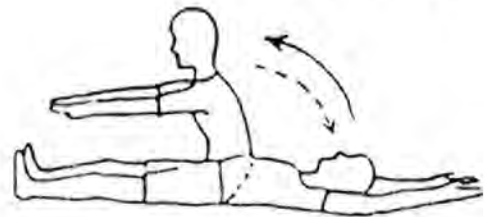
๑. ยกเท้าชี้ฟ้า



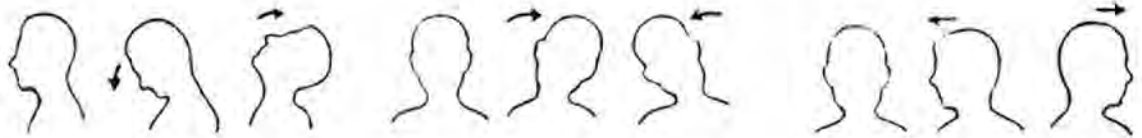
๒. เตะเข้า



๓. ถีบลม



๔. นอน-นั่ง



๕. ก้ม-เงย-แหงน

๖. เอียงซ้าย-เอียงขวา

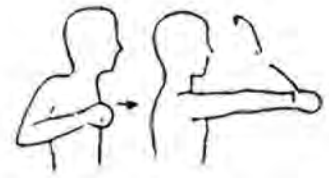
๗. หันซ้าย-หันขวา



๘. กำมือ-แบมือ



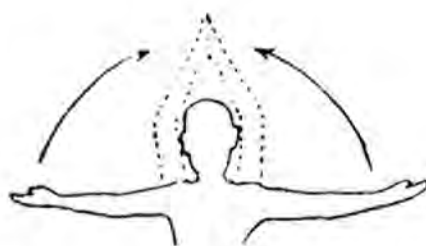
๙. กังหันลม



๑๐. ชกลม



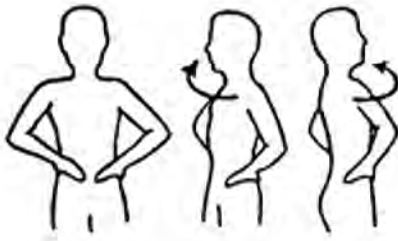
๑๑. ชกฟ้า



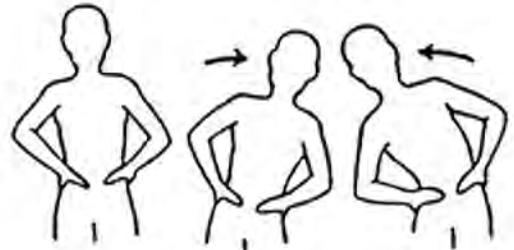
๑๒. กระทบปีก



๑๓. ชักเข้า



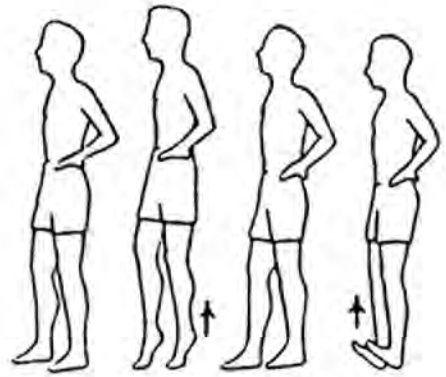
๑๔. บิดเอว



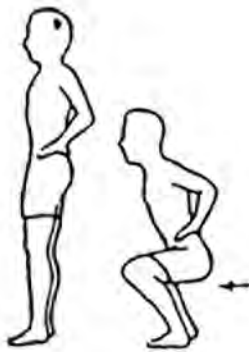
๑๕. เอนซ้าย-เอนขวา



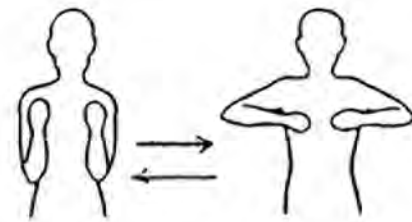
๑๖. งอหน้า-แอ่นหลัง



๑๗. ยืน-เขย่ง



๑๘. ย่อ-ยืน



๑๙. ขยายปอด

*ทำ "ย่อยืน" ต้องระวังไม่ย่อให้ต่ำเกินกำหนด

ถ้าข้อเข่าไม่ปกติไม่ควรใช้ท่านี้

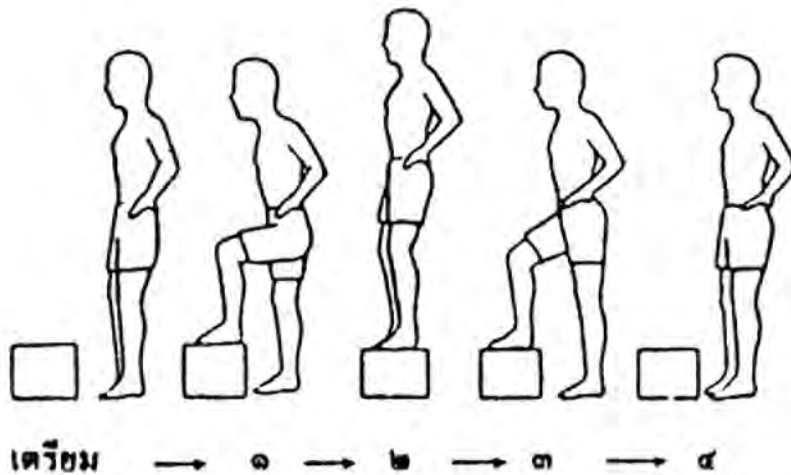
แต่ถ้าข้อเข่ายังดี ท่านี้จะช่วยขจัดไขมันข้อเข่าดีมาก

การฝึกหัวใจ

การฝึกหัวใจ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพ ใช้ประกอบการบริหารที่แสดงไว้ในสองหน้าข้างต้น อาจใช้วิธีเดินเร็ว (“เดินด่วน”) วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ฯลฯ นอกจากนั้นขอแนะนำสองวิธีต่อไปนี้ ซึ่งมีข้อดี คือ ไม่ต้องการที่มากและเสียเวลาน้อย

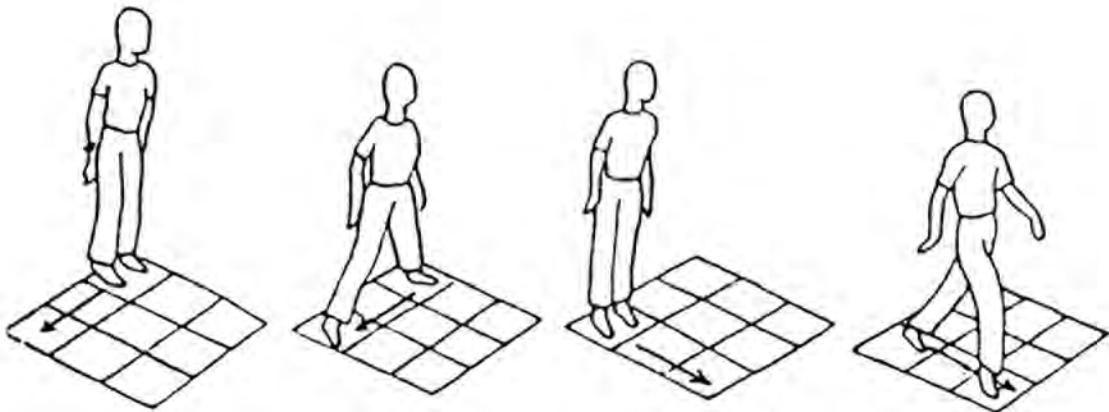
๑. ก้าวม้า ใช้ม้าแข็งแรงและไม่ลี้มง่าย, สูง ๒๕-๓๐ ซม., กว้างยาวพอควร ยืนใกล้ม้า (เตรียม) ก้าวเท้าซ้ายวางบนม้า (รูปที่ ๑) ออกแรงยกตัวขึ้น เอาเท้าขวาวางบนม้านั่งด้วย (รูปที่ ๒) ยืนอยู่บนม้า ย้ายเท้าซ้ายกลับลงบนพื้น (รูปที่ ๓) แล้วเอาเท้าขวาตามมา (รูปที่ ๔, จบ ๑ รอบ) หัดก้าวจนคล่อง, เท่าที่สามารถทำได้, หัดตั้งแต่ ๕ รอบไปจนได้ครึ่งหนึ่ง ๆ ๔๐ รอบขึ้นไป (สูงสุด ๒๐๐ รอบ) เมื่อทำไปได้ครึ่งหนึ่งควรเปลี่ยนเป็นเอาเท้าขวาขึ้นก่อนบ้าง.

ก้าวม้า



๑. ซ้ายขึ้น ๒. ขวาขึ้น ๓. ซ้ายลง ๔. ขวาลง

๒. ก้าวตา ตีตาราง ๕๐×๕๐ หรือ ๑๒๐×๑๒๐ ซม. (สำหรับคนสูงหรือคนเตี้ย) บนพื้น แบ่งเป็น ๔ ตารางเท่า ๆ กัน ยืนในตาที่มุมซ้ายใกล้ตัว (ดูรูปที่ ๑) ก้าวเท้าขวาไปลงมุมขวาทางข้างตัว (รูปที่ ๒) แล้วชักเท้าซ้ายตามมา (รูปที่ ๓) “ก้าวเท้าขวาไปลงมุมขวาข้างหน้า (รูปที่ ๔) ชักเท้าซ้ายตามไป (รูปที่ ๕) ก้าวเท้าซ้ายไปลงมุมซ้าย (รูปที่ ๖) ชักเท้าขวาตามไป (รูปที่ ๗) ก้าวเท้าซ้ายไปลงมุมข้างหลัง (มุมเริ่มต้น), แล้วชักเท้าขวาตามไป กลับเป็นเหมือนตอนเริ่มต้น ทำเวียนไป เช่นนี้ให้เร็วที่สุดที่จะทำได้ นาน ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ นาที แล้วเปลี่ยนเป็นยืนที่มุมขวาและเริ่มก้าวด้วยเท้าซ้ายก่อน ใช้เวลาเท่ากัน

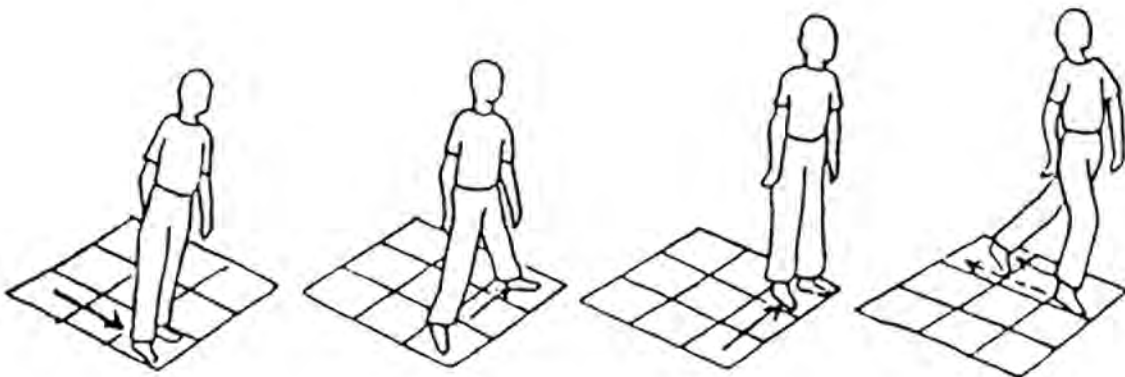


๑

๒

๓

๔



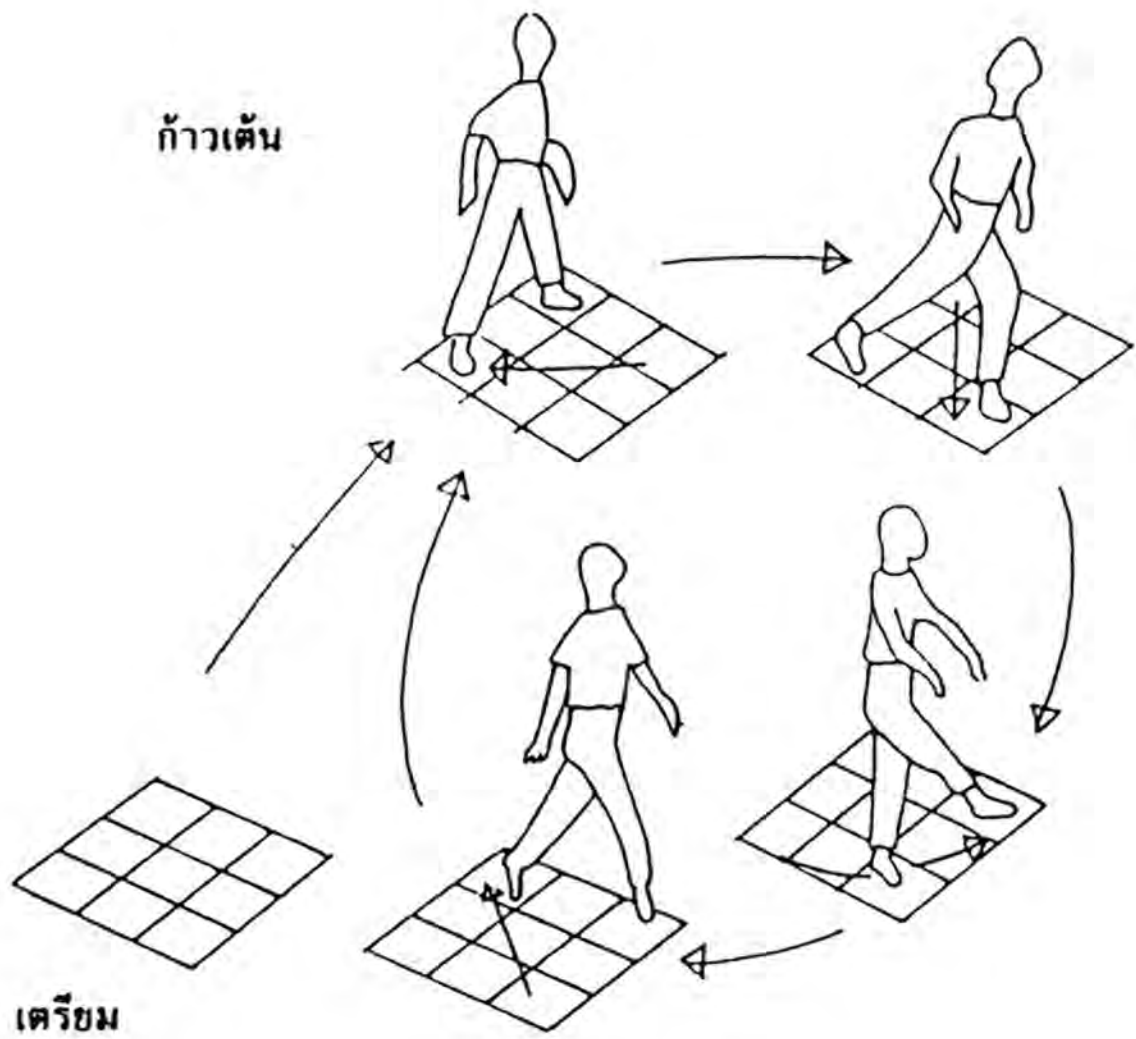
๕

๖

๗

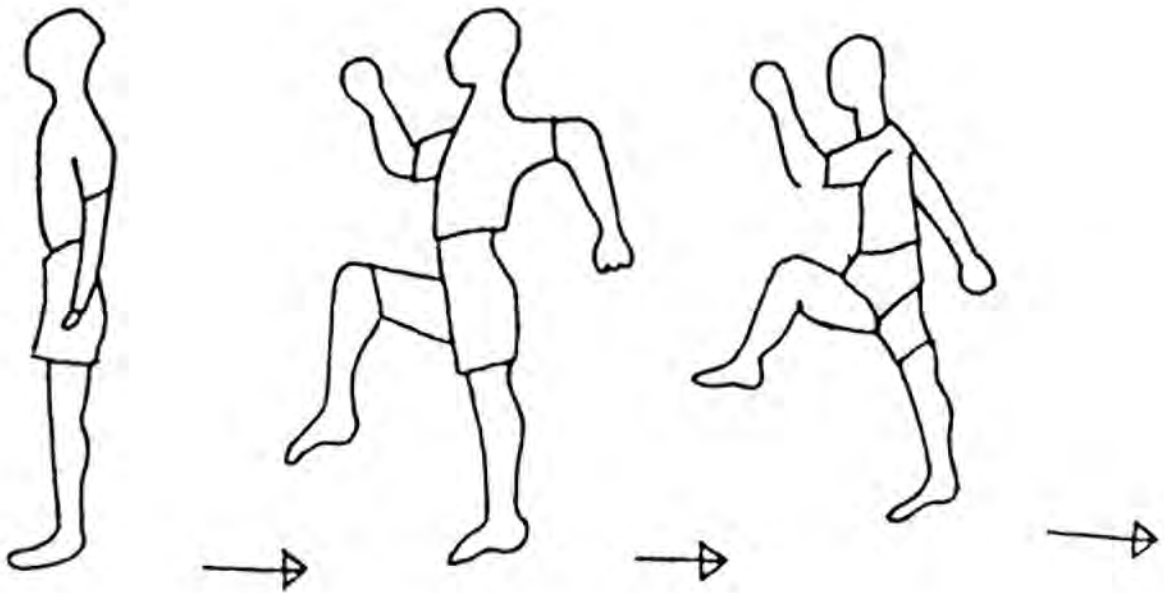
๘

๓. ฝึกหัวใจ-ปอด



วิ่งเหยาะ วิ่งช้า ๆ ยกเท้าสูง ปานกลางเอาฝ่าเท้าแตะพื้น ถ้ามีที่น้อย อาจวิ่งเป็นรูป ๘
๖๐-๑๕-๓๐ นาที

"ก้าวสูง" ก้าวเดิน ยกเข่าและแขนสูงที่สุด จังหวะเร็วเท่าที่ทำได้ (อันตรายต่อเข่ามีน้อย
กว่าวิ่ง) อาจก้าวอยู่กับที่ก็ได้ พยายามให้ได้ถึง ๒๐๐ ก้าวใน ๑๐ นาที

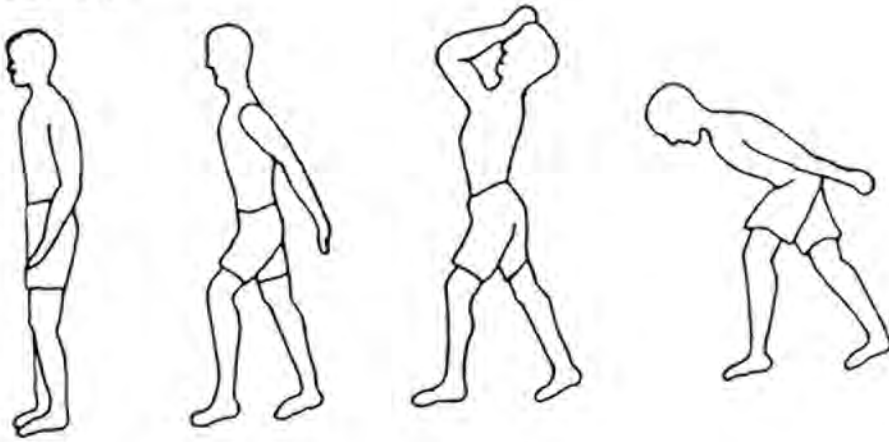


มอขร่า

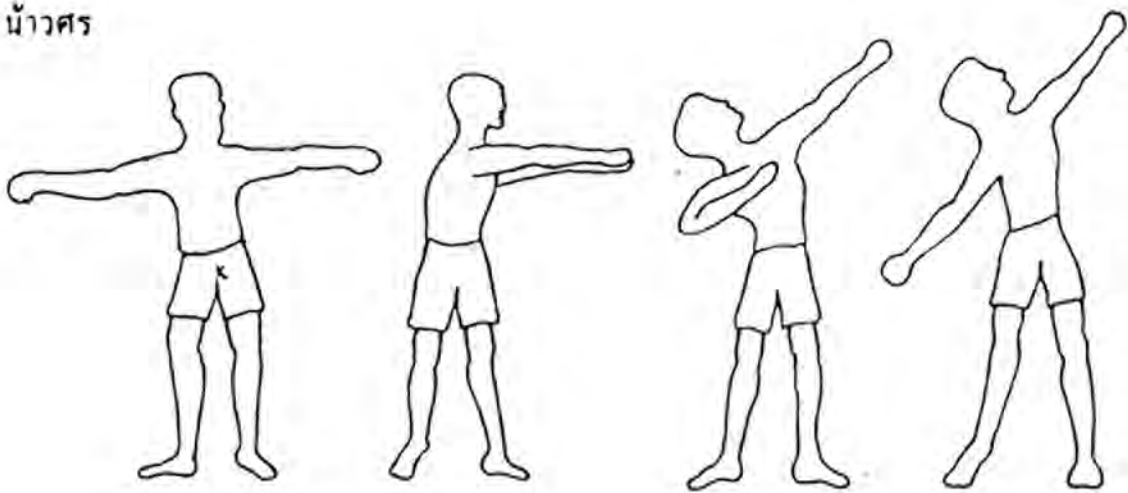
ถวยบั้งคม



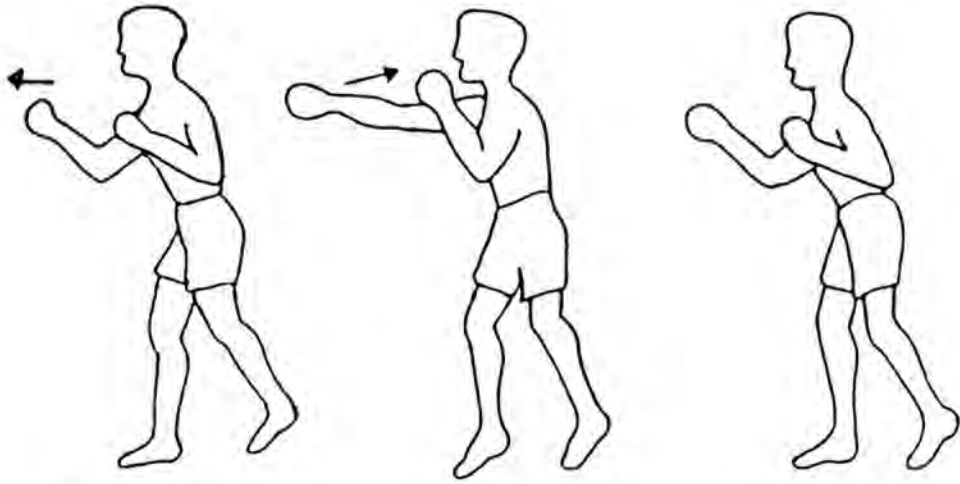
โหว้พระอาทิตย์



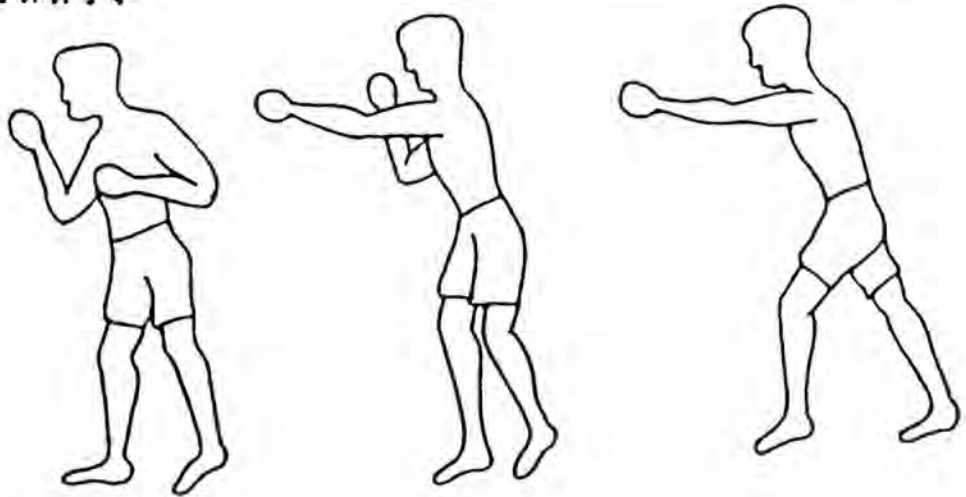
น้าวศร



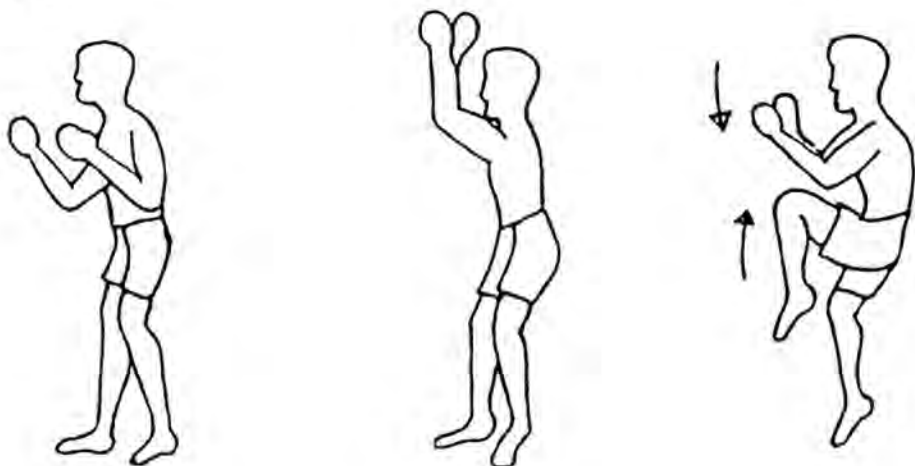
ท่าฉก (JAB)



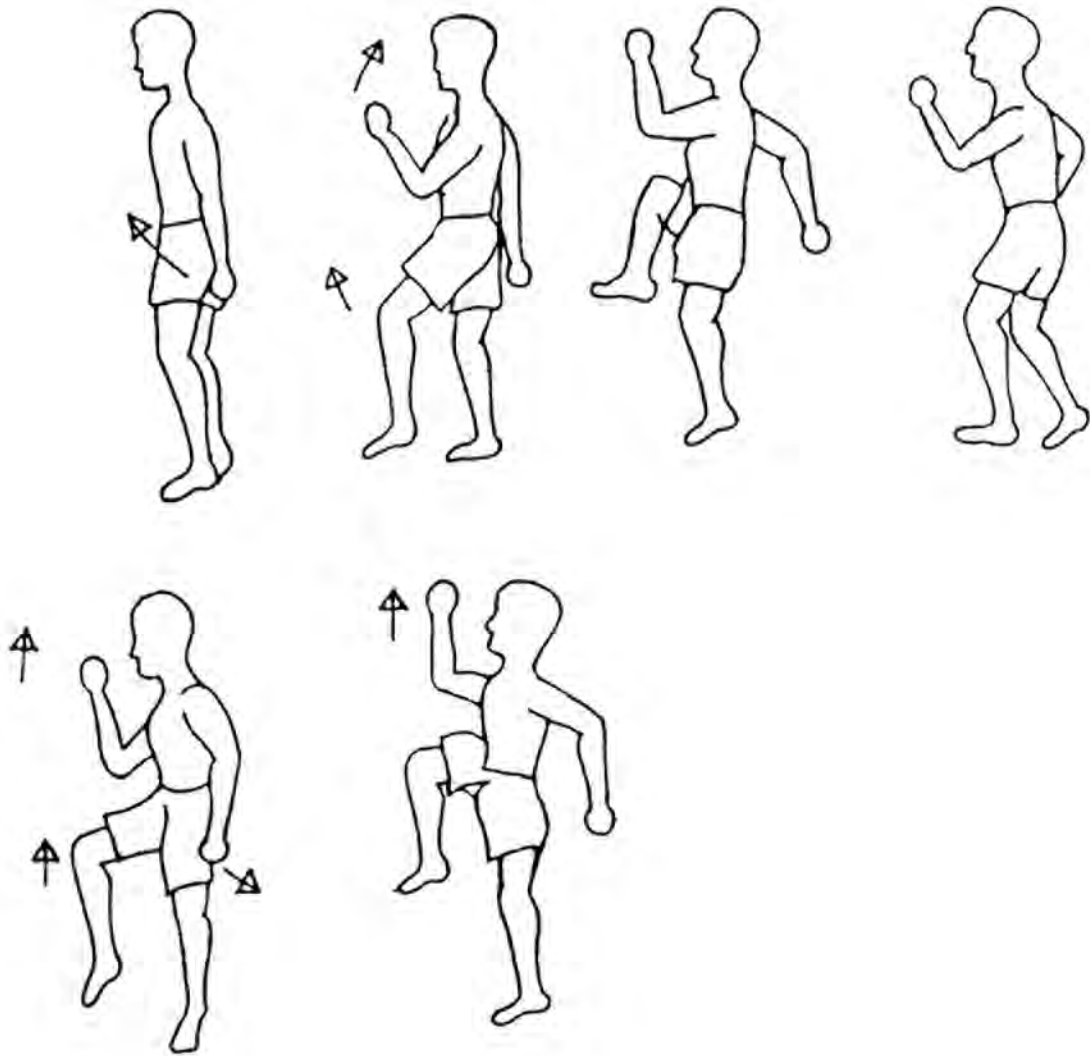
ชกหมัดตรง



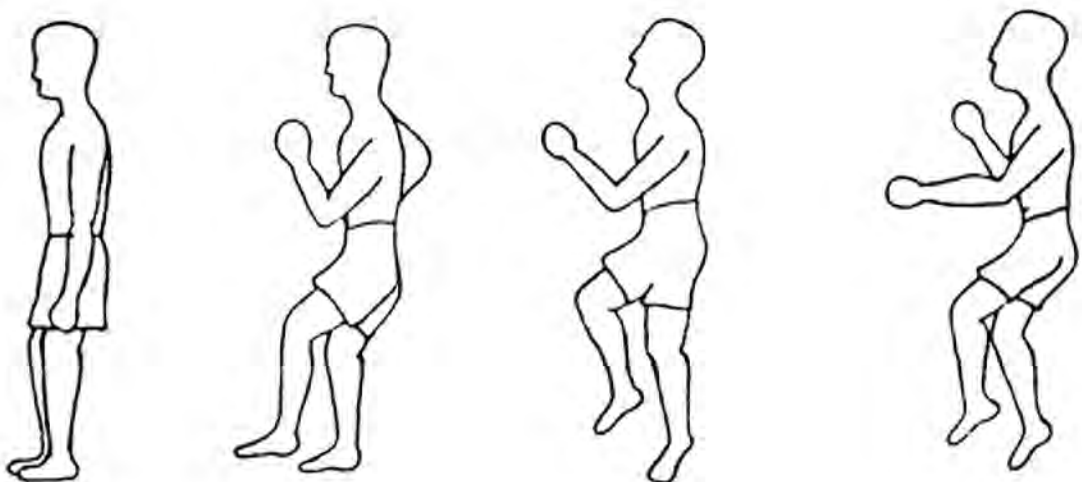
เข้าใหญ่



อย่างใหญ่



เต็มน้อย



ศอกหน้า



ศอกข้าง





ออกกำลัง วันละ 6 นาที

● โดย ยันยงค์ คำบรรลือ

คณะแพทย์เยอรมันพบว่า "การออกกำลังในเวลาสั้น ๆ ทุกวันจะช่วยให้
อวัยวะทำงานได้ดีขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การออกกำลังโดยวิธีใช้
กล้ามเนื้อออกแรงกดหรือต้านแรงคั้นเพียง 3 วินาที จะช่วยให้เพิ่มความแข็งแรง"

ด้วยการค้นพบเคล็ดลับนี้ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน Industrial Medicine
Dr. Theodor Hettinger ได้วิจัยทำการออกกำลังกายใช้เวลาสั้นและได้ผลที่สุด
แล้วออกแบบทำออกกำลังกาย 6 นาที ซึ่งพบว่าสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการหมุนเวียน
ของโลหิตและเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย เป็นแบบที่ใช้สะดวกทั้งในสถานที่ทำงาน ใช้คนเดียว
หรือเป็นกลุ่มก็ได้ และถ้าปฏิบัติสม่ำเสมอโรคข้ออักเสบจะไม่มาเยี่ยมเยียน

* นายยันยงค์ คำบรรลือ ที่ปรึกษาการศึกษา ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงบอนน์
แปลเรียบเรียงจากบทความเรื่อง "Sechs Bewegte minuten am tag" ของ
Professor Dr. med. Theodor Hettinger ในหนังสือวารสารการแพทย์เยอรมัน
ชื่อ Medizin Heute ฉบับที่ 11/89 ปี 2532

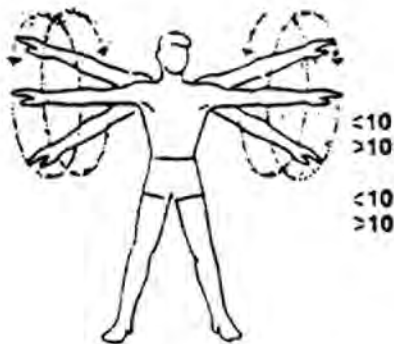
เริ่มตั้งแต่ท่าที่ 1 ไปจนครบ 27 ท่า ดังนี้.-

ท่าที่ 1 - 20 วินาที

วิ่งอยู่กับที่ (ความเร็ว 70 - 90 ก้าว/นาที)
ประมาณ 24 - 32 ครั้ง

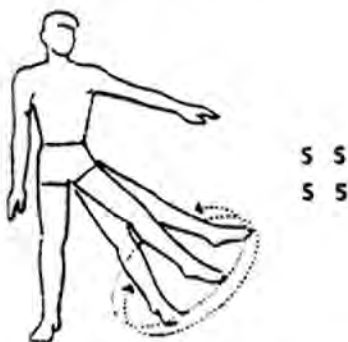


ท่าที่ 2 - 15 วินาที



กางแขนขนานพื้น แกว่งเป็นวงกลม เริ่มจากแขน ทำมุมแคบแล้วขยายมุมกว้างขึ้น หมุนไปด้านหน้า 10 รอบ แล้วหมุนกลับไปด้านหลังจากวงกลมที่แขน ทำมุมกว้าง แล้วค่อย ๆ แคบลงจนแขนนิ่งขนานพื้น เมื่อครบ 10 รอบ พัก 5 วินาที แล้วทำซ้ำอีก 1 ครั้ง

ท่าที่ 3 - 15 วินาที



ยืนด้วยเท้าขวา ยกเท้าซ้ายแกว่งเป็นวงกลม (ให้กว้างที่สุด) หมุนไปด้านขวา 5 รอบ ด้านซ้าย 5 รอบ แล้วสลับยืนด้วยเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกันอีก 1 ครั้ง

ท่าที่ 4 - 10 วินาที



ยืนกางขาและกางแขนขนานพื้น โนมตัวไป
ข้างหน้า บิดลำตัวให้ปลายนิ้วมือขวาแตะ
หัวนิ้วเท้า ทำ 5 ครั้ง แล้วสลับด้าน ทำอีก
5 ครั้ง เช่นเดียวกัน

ท่าที่ 5 - 5 วินาที



ประสานนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง ยกชันกกลางที่หน้าผาก
คั่นศีรษะด้านฝ่ามือเต็มแรง 3 วินาที

ท่าที่ 6 - 10 วินาที



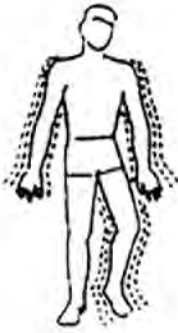
ยกมือขวา ฝ่ามือกกลางที่
ฝ่ามือเต็มแรง 3 วินาที คั่นศีรษะด้าน
แล้วสลับไปทำ
ด้านซ้ายอีก 3 วินาที

ท่าที่ 7 - 5 วินาที



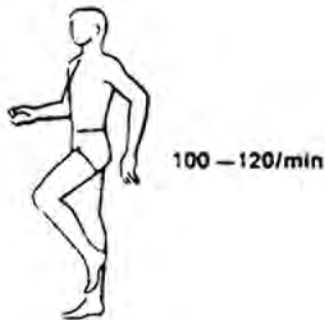
ประสานนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง ยกชันกกลางที่
ศีรษะด้านหลัง คั่นศีรษะด้านฝ่ามือเต็มแรง
3 วินาที

ท่าที่ 8 - 10 วินาที



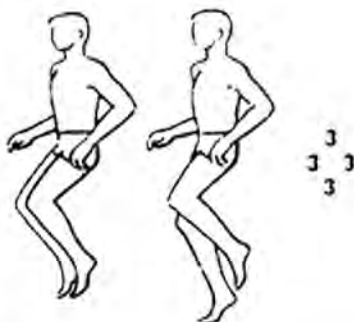
ยืนควยเท้าขวา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อทุกส่วน เขย่าขาอีกข้างหนึ่งและ
แขนทั้ง 2 ข้าง 3 วินาที แล้วสลับไปยืน
ควยเท้าซ้าย อีก 3 วินาที

ท่าที่ 9 - 20 วินาที

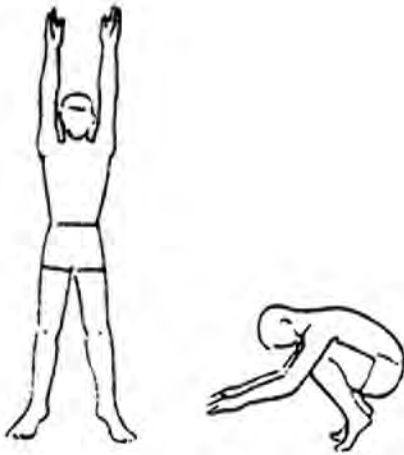


วิ่งอยู่กับที่ 30 - 40 ก้าว ภายใน 20 วินาที

ท่าที่ 10 - 20 วินาที



ยืนบนปลายเท้า 2 ข้าง กระโดดขึ้นลง 3 ครั้ง
ยืนบนปลายเท้าซ้าย กระโดดขึ้นลง 3 ครั้ง
ยืนบนปลายเท้าขวา กระโดดขึ้นลง 3 ครั้ง
ยืนบนปลายเท้า 2 ข้าง กระโดดขึ้นลง 3 ครั้ง

ท่าที่ 11 - 20 วินาที

1. ยืนกางขาเล็กน้อย หิ้งแขนข้างลำตัว
แบ่มือ ยืนแขน 2 ข้าง (ขนานกัน) ไป
ข้างหน้าขา ๆ พร้อมสูดลมเข้าปอด
จนแขนตั้งตรงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งขา
ทั้ง 2 ข้างยืนอยู่บนปลายเท้า
2. หิ้งตัวลงทันทีในท่านั่งยอง ๆ ศีรษะกค
ลง ให้สายตามองที่พื้นระหว่างเท้าทั้ง
2 โดยลดแขนลงเหยียดไปข้างหน้า
(ทำ 3 ครั้ง)

ท่าที่ 12 - 5 วินาที

งอนิ้วมือเกี่ยวกัน ยกศอกขนานพื้น ออก
แรงดึงเพิ่มกำลัง 3 วินาที

ท่าที่ 13 - 5 วินาที

ประสานฝ่ามือ ศอกยกขึ้นขนานพื้น ฝ่ามือ
ชิดอก กันเข้าหากันเพิ่มแรง 3 วินาที

ท่าที่ 14 - 5 วินาที

ประสานฝ่ามือ งอศอกท่ามุม 90 องศา
ดันฝ่ามือเข้าหากันเพิ่มแรง 3 วินาที

ท่าที่ 15 - 5 วินาที



ประสานฝ่ามือ งอศอก ท่างุ้ม 120 องศา
คั้นฝ่ามือเข้าหากันเต็มแรง 3 วินาที

ท่าที่ 16 - 10 วินาที



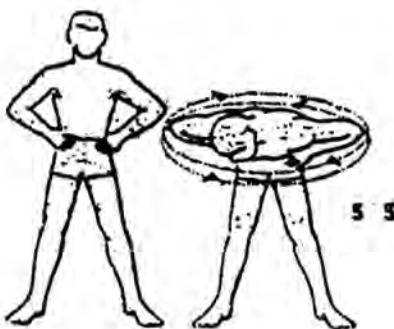
มือขวาจับข้อมือซ้าย ยกขึ้นระดับเอว
งอศอกท่างุ้ม 90 องศา
มือขวาตกลง มือซ้ายค้ำขึ้น 3 วินาที
สลับมือ ทำเช่นเดียวกันอีก 3 วินาที

ท่าที่ 17 - 10 วินาที



เช่นเดียวกับท่าที่ 8 ยืนด้วยเท้าขวา ทำ
ตัวให้ส่าย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน
เขย่งขาอีกข้างหนึ่งและแขนทั้ง 2 ข้าง 3
วินาที แล้วสลับไปยืนด้วยเท้าซ้าย ทำ
เช่นเดียวกัน 3 วินาที

ท่าที่ 18 - 10 วินาที



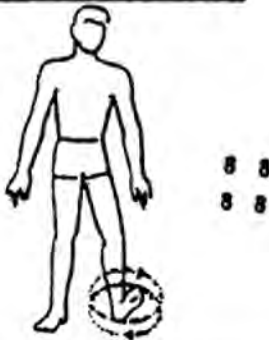
ยืนกางขา มือเท้าสะเอว โนมตัวไปข้างหน้า
หมุนลำตัวทอนบนไปทางซ้าย 5 รอบ และ
ทางขวาอีก 5 รอบ

ท่าที่ 19 - 10 วินาที



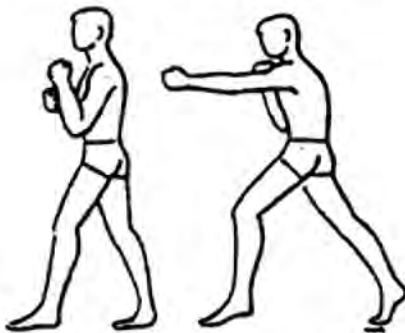
ยืนกางขา งอศอก กำมือกลมแนบไว้ที่
อกท่อนแขนขนานพื้น หมุนศอกไปด้านหลัง
6 รอบ ด้านหลังอีก 6 รอบ

ท่าที่ 20 - 20 วินาที



ยืนค้ำเท้าขวา ยืนเท้าซ้ายไปด้านหลัง
เฉียงไปทางซ้ายเล็กน้อย หมุนข้อเท้าไป
ทางซ้าย 8 รอบ ทางขวา 8 รอบ สลับยืน
ค้ำเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกันอีกข้างละ 8
รอบ

ท่าที่ 21 - 15 วินาที



ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหลังครึ่งก้าว กำมือยก
ขึ้นตั้งการ์ด (เตรียมชกแบบนักมวย) แล้วชก
ออกไปเต็มแรงด้วยหมัดซ้าย พร้อมขยับก้าว
เท้าซ้ายไปข้างหน้าเต็มก้าว แล้วชกด้วย
หมัดขวา ก้าวเท้าขวาไปเต็มก้าวพร้อมกัน
ทำสลับไป-มา 12 ครั้ง

ท่าที่ 22 - 20 วินาที



เหมือนท่าที่ 11 1. ยืนกางขาเล็กน้อย
ทิ้งแขนข้างลำตัว แมมือ ยืนแขน 2 ข้าง
(ขนานกัน) ไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมสูดลม
เข้าปอด จนแขนตั้งตรงเหนือศีรษะ พร้อม
ทิ้งขาทั้ง 2 ข้างยืนอยู่บนปลายเท้า 2. ทิ้ง
ตัวลงแตะพื้นหน้าของ ๆ ศีรษะกดลง ให้
สายตามองลงที่พื้นระหว่างเท้าทั้ง 2 โดย
ลดแขนลงเหยียดไปข้างหน้า

ท่าที่ 23 - 10 วินาที



11

ยืนด้วยเท้าซ้าย ประสานนิ้วมือรั้งหัวเข่า
ขวา ดันเข้าหากันเต็มแรง 3 วินาที
สลับยืนด้วยเท้าขวา ทำเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 24 - 10 วินาที



11

ยืนด้วยเท้าขวา ประสานนิ้วมือรั้งข้อเท้า
ซ้าย ดันเข้าหากันเต็มแรง 3 วินาที
สลับยืนด้วยเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 25 - 10 วินาที



เหมือนท่าที่ 8 ยืนด้วยเท้าขวา ทำตัวให้
สบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน เขย่าขา
อีกข้างหนึ่งและแขนทั้ง 2 ข้าง 3 วินาที
แล้วสลับไปยืนด้วยเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกัน
3 วินาที

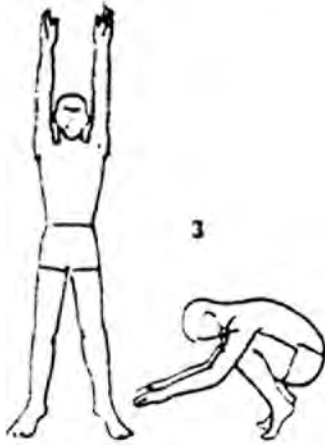
ท่าที่ 26 - 45 วินาที



120-140/min

วิ่งอยู่กับที่ (ความเร็ว 70-90 ก้าว/นาที)
5 วินาที ประมาณ 6 - 8 ก้าว
จากนั้นวิ่งยกเข่าสูง (ความเร็ว 120-140
ก้าว/นาที) ประมาณ 16 - 18 ก้าว
ทำซ้ำสลับไป-มา อีก 2 รอบ

ท่าที่ 27 - 20 วินาที



เหมือนท่าที่ 11 1. ยืนกางขาเล็กน้อย
 หิ้งแขนข้างลำตัว แขนมือ ยืนแขน 2 ข้าง
 (ขนานกัน) ไปข้างหน้าขา ๆ พร้อมสูดลม
 เข้าปอด จนแขนตั้งตรงเหนือศีรษะ พร้อม
 หิ้งขาทั้ง 2 ข้างยืนอยู่บนปลายเท้า
 2. หิ้งตัวลงทับน่องของ ๆ ศีรษะลง
 ให้สายตามองลงที่พื้นระหว่างเท้าทั้ง 2
 โดยลดแขนลงเหยียดไปข้างหน้า



โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

(คัดจากโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดย
ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสาคร ธนมิตร และผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันวิจัย
โภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล)

หลักการในการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

- ลดอาหารที่เพิ่มโคเลสเตอรอล เช่น ไข่แดง
หอยนางรม หนังไก่ หนังหมู ไขมันจากสัตว์
- ลดอาหารที่เป็นน้ำมันหรือไขมันจากสัตว์ เช่น
หมู 3 ชั้น ขาหมู หมูหัน เนื้อสัตว์ติดมันต่าง ๆ ของทอด กะทิ
 เป็นต้น
- ลดอาหารพวกแป้งและข้าว
- ลดอาหารพวกน้ำตาล
- เพิ่มอาหารที่มีใยอาหาร เพื่อให้ไม่ให้อุจจาระ

ก. แนวทางปฏิบัติ

1. กินข้าวให้น้อยลง เช่น ลดลงมื้อละ 1 ทัพพี
2. กินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ให้เพียงพอ
ถ้ามีปัญหาเรื่องฟัน ต้องเตรียมให้เคี้ยวง่าย หรือ
ให้กินปลา ไข่ เนื้อเปื่อยหรือสับ เป็นต้น
3. กินไข่ขาวสุก อาจกินได้ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์
4. ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว อาจดื่มได้ทั้งนมวัว
และนมถั่วเหลือง
5. กินอาหารพวกถั่วเมล็ดและผลิตภัณฑ์จากถั่ว
เช่น เต้าหู้, เต้าเจี้ยว
6. ผักใบเขียว หรือผักสีแสด
7. กินผลไม้ที่ไม่หวานจัด แทนของหวาน

**สิ่งที่ควรระวังเมื่อลดอาหารในผู้สูงอายุ มักจะลด
ลงทุกอย่างทั้งพลังงาน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ จึงมักจะ
ขาดทั้งพลังงานและสารอื่น ๆ ที่ร่างกายต้องการ การลด
อาหาร จึงต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางปฏิบัติที่กล่าวมา
ข้างต้นด้วย**

อย่างไรก็ตามปัจจัยหลายอย่างที่จะเป็นตัวกำหนด
แนวทางปฏิบัติที่กล่าวมา ปัจจัยเหล่านี้ควรได้รับการสนใจด้วย
เช่น

- นิสัยการบริโภค ความเคยชิน
- โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทั้งโรคเรื้อรัง หรือโรค

ปัจจุบัน

- ปัจจัยทางเศรษฐกิจ
- ปัจจัยด้านจิตใจ และสังคม สิ่งแวดล้อม
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ในความ

สามารถของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น การเสริม
สร้างของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ลดลง กล้ามเนื้อลดขนาดลง การ
ออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายลดลง มีผลกระทบต่อความ
ต้องการอาหารเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ข. การเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. ดัดแปลงลักษณะอาหารให้สามารถเคี้ยวได้ง่าย
เช่น สับละเอียด ต้มเปื่อย หรือปรุงให้มีลักษณะค่อยข้างเหลว
เช่น หมูสับนึ่ง เนื้อเปื่อย ไข่ตุ๋น

2. ปรับรสชาติของอาหารตามความชอบของแต่ละคน เช่น ให้อาหารเข้มข้นเล็กน้อย จืดลง แต่ไม่ควรให้เค็มมาก อย่าหวานจัด อย่าเค็มจัด เผ็ดเล็กน้อยได้ เปรี้ยวบ้างได้

3. อาจลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง แล้วเพิ่มมื้ออาหารได้มากขึ้น เช่น จากวันละ 3 มื้อ เป็น 5 มื้อ

มื้อเช้า มื้อสาย มื้อกลางวัน มื้อบ่าย มื้อเย็น

4. จัดแต่งอาหารโดยใช้พืชผักที่มีสีสันทนชวนมองและเสิร์ฟอาหารที่ทำมาใหม่ ๆ ร้อน ๆ จะช่วยกระตุ้นน้ำย่อยและน่ากินกว่าอาหารที่เย็นแล้ว

ค. อาหารและปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุได้รับใน 1 วัน

หมู่อาหาร	ชนิดอาหาร	ปริมาณต่อวัน	ข้อเสนอแนะ
หมู่ 1	เนื้อสัตว์ ไข่ หมู เนื้อ	100 กรัม	
	นม	250 มล.	= 1 แก้ว
	ไข่	1 ฟอง	3-4 ฟอง/ สัปดาห์

หมู่ 2	ข้าว มัน เผือก	3-4 ถ้วย	ข้าวสุกมือละ 3 ทัพพี
หมู่ 3	ผักใบเขียว สด/ ต้ม	1 ถ้วย	ตำลึง กระหน้า ผักบุ้ง ฯลฯ
	ผักสีเหลือง	1/2 ถ้วย	ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท
หมู่ 4	ผลไม้ ผลไม้สุก	1 1/2 ถ้วย	งดผลไม้รส หวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย องุ่น ฯลฯ โดย เฉพาะคนอ้วน
หมู่ 5	ไขมัน น้ำมันพืช	2 1/2-3 ช้อนโต๊ะ	งดน้ำมันสัตว์ เนย

จากปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สามารถนำมาจัดเป็น
เมนูอาหารแบ่งเป็นมื้อ ๆ ได้ดังนี้

เมนู 1

เมนู 2

อาหารเช้า	-ข้าวต้ม 1-2 ถ้วย	-ไข่ดาว 1 ฟอง
	-ไข่เจียว 1 ฟอง	-มะเขือเทศ 1 ผล
	-กุ้งแห้งบ่นยำ 2 ช้อนโต๊ะ	-ขนมปังปิ้ง 2 แผ่น
	-ผักถั่วงอก 1 ถ้วย	-นมสด 1 ถ้วย
อาหารว่าง	-นม 1 ถ้วย	-น้ำผลไม้ 1 ถ้วย
อาหาร	-เส้นใหญ่หมู-น้ำ 1 ชาม	-ก๋วยจั๊บ 1 ถ้วย
กลางวัน	-ส้ม 1 ผล	-มะละกอ 1 ถ้วย
อาหารว่าง	-กระเพาะปลา 1 ถ้วย	-แซนวิช 1 ชิ้น
	-น้ำส้มคั้น 1 ถ้วย	-ไมโล/โอวัลตินใส
		นมสด 1 ถ้วย
อาหารเย็น	-ข้าวสุก 1 ถ้วย	-ข้าวสุก 1 ถ้วย
	-หมูสับนึ่ง 1 ถ้วย	-ปลาทุ 1 ตัว
	-ผักผักบุง-หมู 1 จาน	-ผักน้ำพริก 1 จาน

	เมนู 1	เมนู 2
	-ต้มยำปลา 1 ถ้วย	-แกงจืดเต้าหู้ขาว หมูสับ 1 ถ้วย
ก่อนนอน	-ไมโล/โอวัลติน ใส่นมสด 1 ถ้วย	-ไมโล/โอวัลติน ใส่นมสด 1 ถ้วย

หมายเหตุ ใช้ ควรรับประทาน 3-4 ฟองต่ออาทิตย์

การปฏิบัติตัวโดยทั่วไป

1. ด้านสุขภาพจิต ต้องมีการเตรียมตัว เตรียมใจ
อย่าแยกตัวเอง ต้องมีสังคมบ้าง หรือมีลูกหลานมาเยี่ยม การอยู่
แบบสังคมไทย ๆ โบราณมีลูกหลานอยู่ด้วยนั้นดีมาก

เรื่องศาสนา โดยเฉพาะศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนา
ประจำชาติของคนไทยเป็นหลักใจที่ดีที่สุด ไม่มีอะไรเทียบคนไทย
มีอายุยืน ๆ 80-100 ปีขึ้นไป มักมีจิตใจยึดมั่นทางศาสนาหรือ
ธรรมะ

2. การรักษาสุขภาพช่องปาก ฟันและเหงือก เพื่อ
 บดเคี้ยวอาหารให้ได้สะดวก เป็นเรื่องที่สำคัญที่ต้องให้การดูแล
 เอาใจใส่

3. การกินอาหารที่จะได้เพียงพอทั้งปริมาณและ
 คุณภาพ ต้องกินให้ครบทั้ง 5 หมู่ กินใยอาหาร อย่าคิดในรสชาติ
 เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น เพราะเค็มมาก อาจทำให้เสี่ยง
 ต่อความดันโลหิตสูง โรคไต หรือแทนที่จะกินของหวาน ๆ ก็
 เลือกกินผลไม้ดีกว่า

4. ควรมีการตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ
 ปีละ 2 ครั้ง

5. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มทั้ง
 ขนาดกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกระดูก ช่วยไม่ให้เป็น
 โรคข้อติด

6. ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ หกล้ม กระแทก
 กระเทือนแรง ๆ เพราะกระดูกมักเปราะ

7. พักผ่อน เช่น นอนให้เพียงพอประมาณ 6-8
 ชั่วโมง

8. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ
 สอนลูกหลาน ปลูกต้นไม้ ฟังปาฐกถาธรรม เป็นต้น

ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขภายหลังการเกษียณอายุ

โดย ดวงแข เมธาศิริ

ข้าราชการที่รับราชการมานาน ๆ มีจำนวนไม่น้อย ที่เพลิดเพลินอยู่กับการทำงานจนลืมนึกไปว่าวันหนึ่งข้างหน้าตนเองนั้นจะเกษียณไปจากงานที่ทำอยู่ หรือบางท่านอาจจะคิดถึงอยู่บ้าง แต่ก็ลืมวางแผนไว้ว่าหลังเกษียณแล้วจะทำอะไรต่อไป และเมื่อเริ่มต้นจะคิดถึงสิ่งเหล่านี้เวลาของการเกษียณอายุก็มาถึงท่านแล้ว จึงทำให้บางท่านยังไม่สามารถทำให้ยอมรับสภาพของการว่างงานในทันทีได้ เพราะไม่เคยคิดเตรียมตัวเตรียมใจไว้สำหรับการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณ เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุก็ไม่อาจปรับตัวได้ทัน บางท่านจึงมีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เกิดความท้อแท้และรู้สึกเศร้าซึม ซึ่งเป็นผลกระทบต่จิตใจของตนเอง และอาจจะส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวและบุคคลที่ใกล้ชิดอย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่งจนกว่าจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์นั้นได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าท่านได้มีการวางแผนชีวิตเตรียมไว้สำหรับภายหลังการเกษียณเป็นอย่างดีแล้วท่านก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ได้ทันที

บางท่านคงเคยได้ยินคำถามเหล่านี้มาบ้าง "ตั้งแต่เกษียณแล้ว คุณ
 ท่านสดใสและมีความสุขจริง ๆ" คำตอบที่ท่านได้ยินก็แตกต่างกัน
 กันตามฐานะของแต่ละบุคคล เช่น "สบายใจ พ้นไปได้แล้วไม่ต้อง
 มาวุ่นวายกับชีวิตราชการอีก" หรือ "ตอนนี้กำลังมีความสุขกับการปลูก
 ต้นไม้ชาย" เหล่านี้เป็นต้น คำตอบนี้สะท้อนความรู้สึกและจิตใจ
 ของผู้ตอบได้เป็นอย่างดี เป็นคำตอบของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
 เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่ได้
 ถ้าได้มองให้ลึกลงไปก็จะพบว่าท่านเหล่านี้ได้มีการเตรียมแผนชีวิต
 ภายหลังจากการเกษียณไว้แล้ว จึงพร้อมที่จะรับสภาพดังกล่าวได้ใน
 ทันที ผู้เขียนได้อ่านเรื่องการเตรียมตัวเกษียณของพนักงาน
 ไปรษณีย์ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งเขียนโดยนายบิล โอเรสกี แล้ว
 เห็นว่าน่าสนใจ และคิดว่าถ้าได้นำมาปรับปรุงและแนะนำให้ท่าน
 ที่จะเกษียณลองปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านั้นดูบ้าง ก็น่าจะเกิด
 ประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย การเกษียณอายุนั้นถือว่าเป็นเรื่อง
 ธรรมดาของข้าราชการทุกคน แต่การมีชีวิตที่มีความสุขภายหลังจาก
 เกษียณอายุเป็นเรื่องที่ไม่ธรรมดา ถ้าท่านไม่มีการเตรียมตัวที่ดี
 เพื่อรับสภาพอย่างเหมาะสมแล้ว ท่านอาจจะเกิดความผิดหวัง
 ห่อเหี่ยวกับชีวิตที่เหลืออยู่ของท่าน ทั้ง ๆ ที่ท่านควรจะมีชีวิตอย่าง
 มีความสุขกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน เพราะท่าน
 "พ้นพงหนาม" ไปแล้ว

ข้อแนะนำง่าย ๆ ที่น่าสนใจและคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเกษียณของท่าน มีอยู่หลายข้อด้วยกัน เช่น

ข้อ 1. เริ่มต้นคิดถึงการเกษียณอายุและวางแผนรับการเกษียณอายุเสียแต่เนิ่น ๆ อย่างน้อย 1 ปีก่อนการเกษียณ

ข้อ 2. ควรเข้าร่วมรับฟังหรือร่วมประชุมเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ส่วนราชการ หรือหน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เพื่อจะได้เกิดแนวความคิดในการกำหนดชีวิตของท่านหลังการเกษียณต่อไป

ข้อ 3. ควรรักษาโครงการหรือแผนการที่จะดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณของท่านเป็นความลับไว้ก่อนไม่ควรเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้ เพราะหากท่านต้องการจะเปลี่ยนแปลงแผนของท่านก็จะทำได้ง่าย และไม่ต้องคอยตอบข้อซักถามเพื่อชี้แจงเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

ข้อ 4. ควรจะปรึกษากับครอบครัวหรือกับคู่สมรสของท่านเกี่ยวกับแผนการดำรงชีวิตต่อไปภายหลังเกษียณ เพราะว่าท่านและคู่สมรสจะต้องใช้ชีวิตด้วยกันอีกนานภายใต้แผนงานที่ได้ช่วยกันวางไว้ ฉะนั้น จึงควรจะต้องรับรู้และทำความเข้าใจร่วมกันไว้ก่อน

ข้อ 5. ควรจะตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิต

ภายหลังการเกษียณของท่านด้วยตนเอง โดยอาศัยข้อมูลจากเพื่อนฝูงหรือผู้ที่เกษียณไปแล้วมากกว่าตัดสินใจตามคำแนะนำของบุคคลอื่น

ข้อ 6. ควรคิดถึงหลักประกันความเจ็บป่วยของ

ท่านและครอบครัวไว้ด้วย การจ่ายค่ารักษาพยาบาลที่จะเกิดขึ้น ภายหลังการเกษียณแล้วจะทำได้อย่างไร จะใช้เงินจากแหล่งใด สำหรับท่านที่เป็นข้าราชการบำนาญคงไม่ต้องคิดถึงเรื่องนี้ เพราะทางราชการเป็นผู้รับผิดชอบอยู่ แต่ถ้าท่านเลือกรับบำนาญ ท่านคิดหรือยังว่าจะทำอย่างไรกับการเจ็บไข้ได้ป่วยที่อาจจะเกิดมีขึ้นในอนาคต

ข้อ 7. ควรกำหนดไว้ให้แน่นอนว่าท่านจะเลือกใช้ชีวิตแบบใด

มีสภาพแวดล้อมอย่างไร ถ้าเป็นการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่โดยการย้ายที่อยู่ ท่านก็ควรจะมีระยะเวลาให้แล้วเสร็จอย่างน้อย 1 ปี ก่อนการเกษียณ ทั้งนี้เพื่อจะมีเวลาเตรียมตัวปรับตัว และปรับจิตใจให้เข้ากับสังคมที่ท่านเลือกนั้น

ข้อ 8. ควรคำนึงถึงหลักประกันความมั่นคงที่

เกี่ยวกับรายได้ของท่านเอาไว้ด้วย การออมทรัพย์ในรูปแบบและ

ประเภทต่าง ๆ เป็นสิ่งที่น่าสนใจและจะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของท่านได้ในช่วงที่ท่านไม่มีรายได้ประจำเนื่องจากเพิ่งพ้นสภาพการเป็นข้าราชการอย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ก็ยังจะเป็นการวางแผนที่ดีสำหรับครอบครัวของท่านอีกด้วย

ข้อ 9. ควรเริ่มต้นคำนึงถึงการลงทุนไว้บ้าง ท่านควรจะสำรวจดูว่าท่านมีรายได้อะไรอื่น ๆ อีกบ้าง นอกเหนือจากรายได้ประจำที่ได้รับจากทางราชการ นอกจากนี้ควรคำนึงถึงการลงทุนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ที่จะให้ผลประโยชน์ตอบแทนมากที่สุด โดยมีอัตราการเสี่ยงน้อยที่สุด อย่างไรก็ตามท่านไม่ควรจะละเลยที่จะต้องคำนึงถึงรายจ่ายอื่น ๆ ซึ่งอาจจะมีเพิ่มขึ้นในแต่ละปีโดยไม่คาดฝัน เช่น ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรของท่าน หรือค่ารักษาพยาบาลของบุคคลในครอบครัวที่อยู่ในความรับผิดชอบของท่าน

ข้อ 10. ควรจะทำความรู้จักกับการเกษียณอายุไว้บ้างโดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องหรือพูดคุยพบปะสนทนากับผู้ที่เกษียณไปแล้ว เพื่อทำให้เกิดแนวความคิดที่จะทำอะไรต่อไปภายหลังจากที่ได้พ้นจากอาชีพราชการไปแล้ว

ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้เป็นแต่เพียงข้อคิดที่น่าสนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น ผู้เขียนยังมีคำถามเพิ่มเติมที่ขอให้ท่านเป็นผู้ตอบอีกหลายข้อ เช่น

ข้อ 1. ท่านเริ่มสำรวจความถูกต้องของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวท่านแล้วหรือยัง ข้อมูลเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อการเกษียณอายุของท่าน ความถูกต้องของประวัติส่วนตัว เช่น วัน เดือน ปีเกิด ประวัติการรับราชการ วันลา ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อใช้ประโยชน์สำหรับการคำนวณบำเหน็จบำนาญของท่านเอง

ข้อ 2. ท่านคิดไว้บ้างหรือยังว่าจะเลือกเกษียณอายุด้วยเหตุผลใด เช่น เหตุสูงอายุ หรือเหตุรับราชการนาน ในบางประเทศมีการเกษียณอายุแบบที่ผู้เขียนอยากจะเรียกว่า "ไม่เต็มใจเกษียณ (Involuntary Retirement)" ซึ่งเกิดขึ้นโดยสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่น การลดอัตรากำลังของหน่วยงาน (Reduction in force) เป็นต้น สำหรับในประเทศไทยนั้น ในระบบราชการของไทยตั้งแต่ใช้พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2518 เป็นต้นมา ยังไม่เคยปรากฏว่ามีการลาออกโดยวิธีการนี้ มีแต่การลาออกโดยสมัครใจ (Voluntary Retirement)

ข้อ 3. ท่านเคยคิดไว้บ้างหรือยังว่าหลังจากเกษียณแล้วจะต้องใช้จ่ายเงินอย่างไรบ้าง ท่านได้กำหนดงบประมาณ

ที่จะใช้จ่ายประจำเดือน สำหรับชีวิตภายหลังการเกษียณไว้บ้าง หรือไม่ว่าในแต่ละเดือนจะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อย่างไรบ้าง เช่น

- 1) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
- 2) ค่าอาหาร
- 3) ค่าเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย
- 4) ค่าประกันสุขภาพ
- 5) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการพักผ่อน ทัศนศึกษา ฯลฯ
- 6) ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

ผู้สูงอายุควรจะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง

เป็นเรื่องแรก ภายหลังการเกษียณอายุท่านควรจะไปพบแพทย์ หรือไปตรวจสุขภาพตามคลินิกผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน หรือ ทุก 6 เดือน เพื่อรับคำแนะนำไปการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าไปรับการตรวจสุขภาพจากสถานพยาบาลของทางราชการ ท่านจะเบิกค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพประจำปีได้ตามอัตราที่ กระทรวงการคลังกำหนด นอกเหนือจากการเอาใจใส่ในสุขภาพ ของร่างกายแล้ว ท่านควรมีการปรับสภาพจิตใจของท่านให้

โปร่งใสตามไปด้วย การละวางไม่ยึดติดในสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์มาก ผู้ที่ว่างงานมักจะสนใจเรื่องของผู้อื่น อยากให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ในฐานะที่มีประสบการณ์มาก แต่ในบางครั้งความปรารถนาดีนั้นก็ เป็นต้นเหตุของความสับสน แยกแยะ เกิดความวุ่นวายกับบุคคลที่ท่านติดต่อด้วย ดังนั้นทางที่ดีท่านควรจะละวางและทำตัวเองให้หลุดพ้นจากเรื่องต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวเดินทางสายใหม่ต่อไป แล้วท่านก็จะประสบความสำเร็จและความสำเร็จในการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุ

อย่างไรก็ตามผู้เขียนเคยมีความคิด (ส่วนตัว) ว่า น่าจะได้มีหน่วยงานใดสักหน่วยงานหนึ่งจัดอบรมระยะสั้น ๆ เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำรงชีวิตภายหลังการเกษียณ เพื่อข้าราชการจะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ซึ่งจะเกิดประโยชน์ได้บ้างแก่ท่านเหล่านั้นโดยถือว่าการอบรมก่อนการเกษียณเป็นบริการอย่างหนึ่งที่รัฐให้แก่ข้าราชการ แต่ทั้งนี้ต้องแล้วแต่ว่าฝ่ายบริหารจะให้ความสำคัญกับข้าราชการที่จะเกษียณอายุเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด ผู้เขียนอ่านพบในวารสารของสหรัฐอเมริกาฉบับหนึ่งว่า คนอเมริกันที่มีอายุเกิน 65 ปีขึ้นไป มีอยู่เพียงร้อยละ 4 เท่านั้นที่สามารถมีเงินใช้จ่ายได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ผูกพันกับอะไรทั้งสิ้น และอีกจำนวนร้อยละ 96 ที่เหลือนั้น

การใช้จ่ายเงินต้องขึ้นอยู่กับเงินบำนาญรายเดือนซึ่งมีจำนวนการจ่ายคงที่ เงินประกันสังคมและร้อยละ 73 ของจำนวนนี้เป็นผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว มิตรสหายและองค์การกุศลต่าง ๆ เพื่อการมีชีวิตรอด และอีกร้อยละ 23 ต้องทำงานต่อไป หรือมิฉะนั้นก็ต้องกลับไปทำงานอีกเพื่อหาเลี้ยงตนเอง

สถาบันแห่งหนึ่งในกรุงวอชิงตัน ดี ซี ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวแล้ว ได้สำรวจพบว่าลูกจ้างประมาณร้อยละ 90 ต้องการให้นายจ้างจัดการอบรมความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้ด้วย

บริษัทรยนต์ฟอร์ด เป็นหน่วยงานเอกชนหน่วยงานหนึ่งที่ได้มีการสนองตอบความต้องการนี้อย่างฉับพลัน โดยจัดหลักสูตรการอบรมภายใต้หัวข้อที่ว่า "ทางเลือก..... แนวทางสำหรับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ" เพื่อให้พนักงานของตนได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณ ทั้งนี้บริษัทได้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการให้ประโยชน์แกือกูลด้านบำนาญบำนาญแก่พนักงาน

โครงการดังกล่าวได้รับความสนใจจากหน่วยงานเอกชนแห่งหนึ่ง คือ Educational Technologies Inc., a Troy, Michigan-based training company ซึ่งได้ทำการปรับปรุงให้หลักสูตรนี้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงแก่พนักงาน

โดยกำหนดหลักสูตรดังกล่าวให้มีสาระสำคัญเกี่ยวกับจิตวิทยาในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณ และการกำหนดการใช้จ่ายเงินในช่วงเวลาดังกล่าวอีกด้วย

ผู้เขียนเห็นว่าหากหน่วยงานทางราชการของไทยที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับด้านนี้ จะนำแนวความคิดดังกล่าวไปจัดทำให้บังเกิดเป็นรูปธรรมได้ก็น่าจะเป็นประโยชน์แก่ข้าราชการที่ใกล้จะเกษียณอายุเป็นอย่างยิ่ง และทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีว่ามีได้ถูกทอดทิ้งจากทางราชการ แม้ว่าท่านเหล่านั้นจะต้องหลุดพ้นไปจากวงการของราชการในเร็ววันแล้วก็ตาม

ความรู้เกี่ยวกับการทำพินัยกรรม

เนื่องจากมีข้าราชการเกษียณหลายท่านให้ข้อคิดเห็นมาว่า น่าจะได้เขียนเรื่องอื่น ๆ เพิ่มเติมอีกบ้าง เช่น การทำพินัยกรรม เป็นต้น สำนักงาน ก.พ. จึงได้รวบรวมและสรุปเกี่ยวกับการทำพินัยกรรมมาพิมพ์เพิ่มเติมตามคำขอ ซึ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์บ้างตามสมควร

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้คำจำกัดความของ"พินัยกรรม" ว่าเป็นเอกสารแสดงเจตนากำหนดการเมื่อตายในเรื่องทรัพย์สินหรือในการต่าง ๆ อันจะทำให้เป็นผลบังคับตามกฎหมายเมื่อผู้ทำพินัยกรรมตาย

เมื่อบุคคลใดตาย ถ้าทำพินัยกรรมไว้ มรดกก็จะตกทอดแก่บุคคลที่ผู้ตายได้ระบุไว้ในพินัยกรรม หากไม่ได้ทำพินัยกรรมไว้ มรดกก็จะตกทอดแก่บุคคลซึ่งเป็นคู่สมรสและญาติของผู้ตายตามส่วนที่กฎหมายกำหนดไว้ ดังนั้นถ้าท่านต้องการให้ทรัพย์สินมรดกของท่านตกให้แก่ใครก็จะต้องทำพินัยกรรมยกให้แก่บุคคลนั้น การทำพินัยกรรมเป็นการแสดงเจตนาของผู้ที่จะเกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพย์สินของตนหลังจากที่ตนได้ตายไป เพื่อตัดปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับการแย่งชิงมรดก ในการทำพินัยกรรมนั้นจะต้องทำให้ถูกต้องตามแบบที่กฎหมายได้กำหนดไว้ด้วย มิฉะนั้นอาจจะมีข้อโต้เถียงกันภายหลังได้พินัยกรรมตามรูปแบบที่กฎหมายกำหนดไว้มีหลายแบบ ดังนี้

แบบที่ 1 พินัยกรรมแบบธรรมดา มีหลักเกณฑ์ในการทำคือ

1) ต้องทำเป็นหนังสือ ซึ่งจะเขียนหรือพิมพ์ก็ได้ ผู้ที่ต้องการทำพินัยกรรมจะเขียน/พิมพ์เองก็ได้ หรือจะให้คนอื่นเขียน/พิมพ์ให้ก็ได้

2) ต้องลงวัน เดือน ปีที่ทำพินัยกรรมนั้นกำกับไว้ด้วย

3) ผู้ทำพินัยกรรมจะต้องเซ็นชื่อต่อหน้าพยานอย่างน้อย 2 คนพร้อมกัน ถ้าผู้ทำพินัยกรรมเขียนหนังสือไม่เป็น ก็ใช้พิมพ์นิ้วมือแทนได้ แต่ต้องมีพยาน 2 คน เซ็นชื่อรับรองลายพิมพ์นิ้วมือของผู้ทำพินัยกรรมนั้น (ซึ่งจะต้องเป็นพยานต่างหากจากพยานผู้รู้เห็นในการทำพินัยกรรม) โดยเซ็นรับรองลายพิมพ์นิ้วมือของผู้ทำพินัยกรรมนั้นอีกแห่งหนึ่ง

แบบที่ 2 พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ มีหลักเกณฑ์ดังนี้

- 1) ผู้ทำพินัยกรรมจะต้องเขียนข้อความในพินัยกรรมทั้งฉบับด้วยลายมือของตนเอง
- 2) ลงวัน เดือน ปีกำกับไว้ด้วย
- 3) ผู้ทำพินัยกรรม จะต้องลงลายมือชื่อ (ลายเซ็น) ไว้ในพินัยกรรม จะลงลายพิมพ์นิ้วมือไม่ได้

แบบที่ 3 พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง เป็นพินัยกรรมที่ทางบ้านเมืองเป็นผู้จัดทำให้ คือต้องไปติดต่อทำพินัยกรรมแบบนี้กับที่ว่าการอำเภอให้จัดการทำให้ โดยเป็นหน้าที่

ของนายอำเภอ สำหรับขั้นตอนในการทำพินัยกรรมนั้น ทาง
อำเภอจะเป็นผู้ชี้แจง

แบบที่ 4 พินัยกรรมแบบเอกสารลับ เป็นพินัยกรรม
ที่ทำขึ้นโดยมีลักษณะเป็นเอกสารลับ คือรู้กันเฉพาะผู้ทำพินัยกรรม
และผู้เขียนพินัยกรรมเท่านั้น ซึ่งพินัยกรรมแบบนี้มีหลักเกณฑ์และ
ขั้นตอนในการทำ คือ

- 1) ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อในพินัยกรรม
- 2) ผู้ทำพินัยกรรมต้องฉีกพินัยกรรมนั้นแล้วลง
ลายมือชื่อตามรอยฉีกนั้น
- 3) ผู้ทำพินัยกรรมต้องนำพินัยกรรมที่ฉีกนั้นไปแสดง
ต่อนายอำเภอ และพยานอีกอย่างน้อย 2 คน และให้ถ้อยคำต่อ
บุคคลทั้งหมดเหล่านั้นว่าเป็นพินัยกรรมของตน ถ้าพินัยกรรมนั้น
ผู้ทำพินัยกรรมมิได้เป็นผู้เขียนเองโดยตลอดผู้นำพินัยกรรมจะต้อง
แจ้งนามและภูมิลำเนาของผู้เขียนให้ทราบด้วย
- 4) เมื่อนายอำเภอจดถ้อยคำของผู้ทำพินัยกรรมและ
วันเดือนปีที่ทำพินัยกรรมมาแสดงไว้บนซองนั้น และประทับตรา
ตำแหน่งแล้ว ให้นายอำเภอ ผู้ทำพินัยกรรม และพยานลงลายมือ
ชื่อบนซองนั้น

ข้อควรระวังในการจัดทำพินัยกรรม

1) ผู้เขียนหรือพยานในพินัยกรรมรวมทั้งคู่สมรสของผู้เขียนหรือพยานในพินัยกรรมแบบต่าง ๆ นั้น จะเป็นผู้รับทรัพย์ตามพินัยกรรมไม่ได้

2) บุคคลต่อไปนี้จะเป็นพยานในพินัยกรรมไม่ได้

2.1) ผู้ซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ

2.2) บุคคลวิกลจริต หรือบุคคลที่ศาลสั่งให้เป็นผู้เสมือนไร้ความสามารถ

2.3) บุคคลที่หูหนวกเป็นใบ้หรือตาบอดทั้ง

2 ข้าง

ข้อสรุปเกี่ยวกับการจัดทำพินัยกรรมตามที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้คงจะใช้เป็นแนวทางสำหรับท่านที่สนใจได้บ้าง สำหรับรายละเอียดปลีกย่อยนั้นท่านอาจจะสอบถามได้จากส่วนราชการบางแห่งได้เช่นที่สำนักงานเขตต่าง ๆ เป็นต้น

ท้ายเล่ม

โดยที่เรื่องนำรู้สำหรับข้าราชการเกษียณอายุที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นในครั้งนี้นั้นคณะผู้จัดทำได้พยายามปรับปรุงให้ทันสมัยที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม มีบทความบางเรื่องที่สามารถใช้ได้ในขณะที่เท่านั้น เช่นเรื่องเกี่ยวกับระบบบำนาญชราภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบดังกล่าวในอนาคตอันใกล้ ฉะนั้นจึงใคร่ขอให้ท่านผู้อ่านติดตามการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อไป และเป็นที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่งที่การพิมพ์ครั้งนี้คงจะเป็นการพิมพ์ครั้งสุดท้ายของหนังสือ "เรื่องนำรู้สำหรับข้าราชการเกษียณอายุ" ทั้งนี้ เนื่องจากข้อจำกัดด้วยงบประมาณ คณะผู้จัดทำได้เคยมีความตั้งใจที่จะจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าวทุกๆ ปี เพื่อแจกให้แก่ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ โดยมีการปรับปรุงและพยายามสรรหาเรื่องต่าง ๆ ที่น่าสนใจมาลงพิมพ์ ตลอดจนการมีแนวความคิดที่จะเป็นจุดรวมโดยการจัดกิจกรรมให้แก่ข้าราชการที่จะเกษียณและที่เกษียณไปแล้ว เพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและส่งข่าวคราวระหว่างกันอย่างไรก็ดี ถ้าท่านสนใจในกิจกรรมต่างๆ ก็สามารถไปร่วมกับสมาคมหรือหน่วยงานอื่น ๆ ตามที่เขียนไว้ในหนังสือฉบับนี้ก็ได้อีก และหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะมีสาระที่เป็นประโยชน์แก่ท่านได้บ้างตามสมควร และขอขอบคุณมูลนิธิคอนราดอเดเนาท์ อีกครั้งหนึ่งที่ทำให้ความอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ

คณะผู้จัดทำ

นายนิวัฒน์ วชิรวิภากร

นางดวงแข เมธาศิริ

นายบรรยงค์ ทองสุวรรณ

นายรัชชัย สุธรรมวันทนีย์

นางสายสุนีย์ ชูปทอง

ผู้จัดทำพิมพ์

นายทวีป จิตรทาน

โรงพิมพ์สำนักงาน ก.พ. ถนนพิษณุโลก กท 10300

โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก

มูลนิธิคอนราด อเตเนาว์

ISBN
974-7289-05-9



ปก

■ ณรงค์ นุกูลการ
■ สุธิชา ชำนาญทิพย์