

# วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน ฉบับที่ ๓/๒๕๖๔ ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๔ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๓



สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๓

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

เลขที่ ๕ ซ.บางนา-ตราด ๓๔ แขวงบางนา เขตบางนา กทม.

เขตพื้นที่รับผิดชอบ คลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ สวนหลวง

โทร. ๐๒-๓๕๙-๖๖๑๒ , ๐๒-๓๕๙-๖๖๓๐ ต่อ ๑๑-๑๒ โทรสาร. ๐๒-๓๕๙-๗๔๗๗



# วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางนา เขตประเวศ เขตสวนหลวง  
เขตคลองสามวา เขตดอนเมือง เขตจตุจักร เขตปทุมธานี เขตหลักสี่ เขตเมืองทองธานี เขตหนองจอก เขตทวีวัฒนา เขตทุ่งครุ เขตภาษีเจริญ เขตหนองแขง เขตสาทร เขตบางกอกใหญ่ เขตบางพลี เขตบางบอน เขตประเวศ เขตสวนหลวง

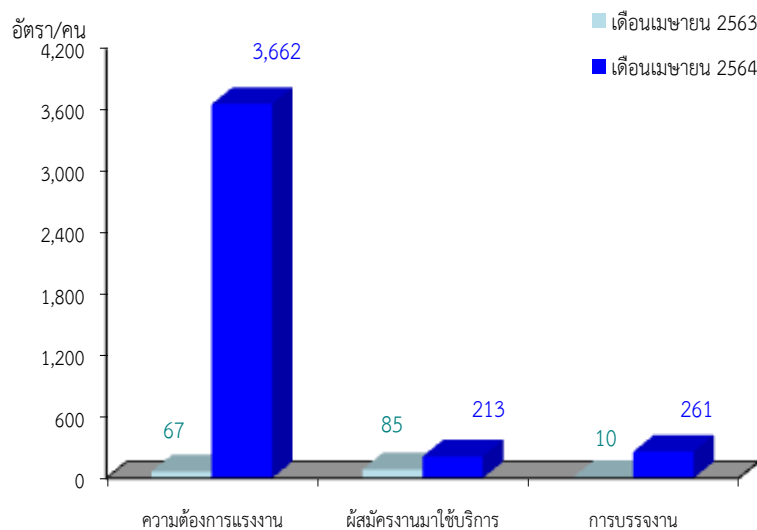
## สถานการณ์ตลาดแรงงาน

**ความต้องการแรงงาน** ณ เดือนเมษายน 2564 มีตำแหน่งงานว่าง จำนวน 3,662 อัตรา จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า มีความต้องการแรงงานในระดับปริญญาตรีขึ้นไปมากที่สุด จำนวน 2,359 อัตรา (64.42%) โดยต้องการแรงงานที่มีอายุระหว่าง 25 – 29 ปีมากที่สุด จำนวน 1,038 อัตรา (28.35%) ตำแหน่งที่นายจ้าง/สถานประกอบการต้องการแรงงานมากที่สุดคือ ตัวแทนนายหน้าขายบริการทางธุรกิจ พนักงานขาย แรงงานทั่วไป เจ้าหน้าที่แนะแนว และพนักงานประจำสถานบริการน้ำมัน

**ผู้สมัครงาน** ณ เดือนเมษายน 2564 มีผู้สมัครงานจำนวน 213 คน มีอายุไม่เกิน 24 ปี จำนวน 54 คน (25.35%) อายุระหว่าง 30 – 39 ปี จำนวน 49 คน (23.00 %) อายุระหว่าง 25 - 29 ปี จำนวน 47 คน (22.07%) และอายุอื่น ๆ จำนวน 63 คน (29.58%) เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปมากที่สุด จำนวน 82 คน (38.50 %) ส่วนใหญ่สมัครงานในอาชีพ แรงงานทั่วไป เจ้าหน้าที่จัดเก็บเอกสาร พนักงานบริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม พนักงานธุรการ และพนักงานบริการลูกค้าด้านสินค้า

**การบรรจุงาน** ณ เดือนเมษายน 2564 มีผู้ได้รับการบรรจุงาน จำนวน 261 คน ผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาได้รับการบรรจุงานมากที่สุด จำนวน 100 คน (38.31%) รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 92 คน (35.25%) ระดับปวช.-ปวส./อนุปริญญา จำนวน 35 คน (13.41%) และระดับการศึกษาอื่น ๆ จำนวน 34 คน (13.03%) ผู้สมัครงานที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี ได้รับการบรรจุงานมากที่สุด จำนวน 81 คน (31.03%) อาชีพที่มีการบรรจุงานมาก ได้แก่ แรงงานทั่วไป แรงงานด้านการประกอบ พนักงานขับรถยนต์ ตัวแทนนายหน้าขายบริการทางธุรกิจ และพนักงานบริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม

### แผนภูมิที่ 1 เปรียบเทียบความต้องการแรงงาน ผู้สมัครงาน การบรรจุงาน เดือนเมษายน 2563 และ ปี 2564



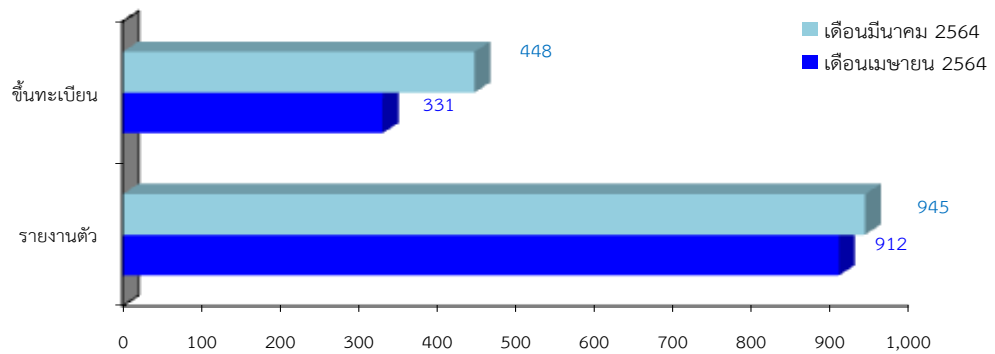
## ผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน

ในเดือนเมษายน 2564 มีผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน มาใช้บริการ ณ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 จำแนกได้ดังนี้

ให้บริการรับขึ้นทะเบียนประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 331 คน จำแนกเป็นชาย 158 คน หญิง 173 คน

ให้บริการรับรายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 912 คน จำแนกเป็นชาย 423 คน หญิง 489 คน

แผนภูมิที่ 2 เปรียบเทียบการให้บริการรับขึ้นทะเบียนและรับรายงานตัว เดือนมีนาคม กับเดือนเมษายน 2564



จากแผนภูมิที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบกับเดือนก่อนหน้า ผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน มาใช้บริการพบว่า

- ❖ การขึ้นทะเบียนประกันตนกรณีว่างงานลดลงจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 26.12
- ❖ การรายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงานลดลงจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 3.49



# วารสารสถานการณืตลาดแรงงาน

## สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

### Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางนา เขตประเวศ เขตสวนหลวง

#### หน่วยงานว่างประจำเดือน เมษายน 2564

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สวัสดิการ	สถานประกอบการ
1	- พนักงานขับรถ - พนักงานบริการอื่นๆ - แรงงานในด้านการผลิต - เจ้าหน้าที่คลังพัสดุ - แม่บ้าน - เจ้าหน้าที่คลังสินค้าอื่นๆ - เจ้าหน้าที่คลังพัสดุ	ช ช ญ ญ ช/ญ ช ช	2 5 10 5 5 5 5	22-45 22-35 20-35 20-35 20-35 20-35 20-35	ม.3-ป.ตรี ม.3-ป.ตรี ม.6-ป.ตรี ม.3-ป.ตรี ม.3-ป.ตรี ม.6-ป.ตรี ม.6	14,000บ./ด 11,000บ./ด 11,000บ./ด 11,000บ./ด 11,000บ./ด 12,000บ./ด 10,000บ./ด		บริษัท สามพี โปรเฟสชันนัล จำกัด 10/186 อาคาร The Trendy ชั้น 25 ถ.สุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-168-7688
2	- พนักงานขับรถยนต์	ช	1	30-50	ม.3	15,000บ./ด		บริษัท ซี แอนด์ เอ เดคคอร์ด เรชั่น จำกัด 149 ซ.อ่อนนุช 17 แยก 16 ถ.สุขุมวิท 77 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-300-2824
3	- พนักงานทำความสะอาด	ช/ญ	5	60-75	ป.4-ป.ตรี	10,000บ./ด		บริษัท เอ.พี.โอ. อินดัสเทรียล กรุ๊ป จำกัด 228 ซ.อ่อนนุช 70/1 แยก 2 ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-322-3916
4	- พนักงานขับรถยนต์	ช	3	25-40	ป.4-ม.6	10,000บ./ด		บริษัท พี.ซี.โปรเท็ค จำกัด 111/51,53,55 ซ.ลาซาล 32ถ.สุขุมวิท 105 แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-744-5989

5	- ช่างซ่อมและปรับแต่ง เครื่องจักรกล	ช	1	25-45	ม.3-ปวส.	350บ./ว		บริษัท เม็งเซ็ง พลาสติก จำกัด 88/7-8 ซ.บางนา-ตราด 32 ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-361-6331
6	- พนักงานขนถ่ายสินค้า - เจ้าหน้าที่เก็บเงิน	ช/ญ ช/ญ	2 1	18-35 18-35	ม.6-ป.ตรี ม.6-ป.ตรี	10,000บ./ด 12,000บ./ด		บริษัท สยามแม่โคร จำกัด (มหาชน) (สาขาสุขุมวิท 71) 181/2 ถ.สุขุมวิท 71 แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-012-7590
7	- เจ้าหน้าที่เก็บเงิน	ช/ญ	1	25-38	ปวส.-ป.ตรี	15,000บ./ด		บริษัท เซาร์ทอัสตี้ไซด์ กรุ๊ป จำกัด 259/180 ช.ปรีดีพนมยงค์ ถ.สุขุมวิท 71 แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-318-1571
8	- เจ้าหน้าที่การตลาด - วิศวกรเครื่องจักรกล ทั่วไป	ช/ญ ช	2 1	20-32 25-35	อนุปริญญา-ป. ตรี ป.ตรี	16,000บ./ด 15,000บ./ด		บริษัท เลกะ คอร์ปอเรชั่น จำกัด 1/28-29 อาคารบางนาธานี ชั้น 14 ซ.บางนา-ตราด 34 แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-746-9933
9	- พนักงานธุรการ - นักออกแบบเสื้อผ้า	ช/ญ ช/ญ	1 1	25-30 25-45	ปวส.-ป.ตรี ม.6-ป.โท	12,000บ./ด 12,000บ./ด		บริษัท สิริดีไซน์ จำกัด 390/132 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 081-925-5266
10	- วิศวกรโยธาทั่วไป - ช่างเทคนิควิศวกรรม โยธา(ก่อสร้าง)	ช/ญ ช/ญ	2 2	24-45 24-45	ป.ตรี ปวส.-ป.ตรี	24,000บ./ด 15,000บ./ด		บริษัท บี.พี.เอส.เมนเทน แนนซ์ เซอร์วิส จำกัด 15 ช.เฉลิมพระเกียรติ 48 แยก 4 ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-726-6696

11	- พนักงานขายสินค้า - ตัวแทนหน้าขาย บริการธุรกิจอื่นๆ	ช/ญ ช	10 10	18-28 20-35	ปวช.-ป.ตรี ปวช.-ป.ตรี	14,000บ./ด 11,950บ./ด		บริษัท แลคตาซอย จำกัด (สำนักงานใหญ่) 3532 ถ.สุขุมวิท แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-396-0320
12	- พนักงานขับรถยนต์	ช/ญ	10	25-40	ม.3-ปวช.	331บ./ว		บริษัท เอ็น แอนด์ เอ็น 09 เซอร์วิส จำกัด 212/99 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 081-827-1003
13	- เจ้าหน้าที่บริหารงาน	ช/ญ	1	25-40	ป.ตรี	15,000บ./ด		G3 Glogistics (thailand) 75/37 อาคารริชมอนด์ ชั้น 12 เอ ซ.สุขุมวิท 26 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-665-6653
14	- พนักงานขับรถยนต์	ช	2	20-40	ม.3-ปวส.	19,000บ./ด		บริษัท เอ็มเอ็มพี คอร์ปอเรชั่น จำกัด 3075/1-2 ถ.สุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-741-8444
15	- พนักงานเสิร์ฟ - พ่อครัว	ช/ญ ช/ญ	3 3	20-40 20-40	ม.3-ปวช. ม.3-ปวช.	331บ./ว 331บ./ว		บริษัท เอ็ม พี ซี ฟู้ดส์ จำกัด 2563 ถ.พัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-321-2463
16	- แรงงานด้านการ ประกอบอื่นๆ - พนักงานขับรถบรรทุก พนักงานขับรถตู้	ช/ญ ช	10 1	18-40 22-40	ป.4-ป.ตรี ป.4-ป.ตรี	331บ./ว 15,000บ./ด		บริษัท แอ็บโซลูท เดนิม จำกัด 99 ซ.สุขุมวิท 6 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-255-4999
17	- ช่างเชื่อมโลหะด้วยแก๊ส	ช	1	22-45	ม.3-ม.6	13,000บ./ด		บริษัท พรฤกษ์ จำกัด 25 ซ.บางนา-ตราด 34 แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-746-9145

18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดการฝ่ายการก่อสร้าง</li> <li>- เจ้าหน้าที่การตลาด</li> <li>- ผู้ให้บริการด้านการป้องกันภัย</li> <li>- เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์</li> <li>- พนักงานบัญชี</li> <li>- เสมียน,เจ้าหน้าที่จัดเก็บเอกสาร</li> <li>- พนักงานต้อนรับ (สถานพยาบาล)</li> <li>- เจ้าหน้าที่สร้างสรรค์งานประชาสัมพันธ์</li> <li>- เจ้าหน้าที่บริหารงานลูกค้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ช</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>1</li> <li>1</li> <li>1</li> <li>1</li> <li>2</li> <li>11</li> <li>3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>35-40</li> <li>25-40</li> <li>25-35</li> <li>25-35</li> <li>25-35</li> <li>22-35</li> <li>22-35</li> <li>20-35</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> <li>ปวส.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> <li>13,000บ./ด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บริษัท ไรท์แมน จำกัด</li> <li>118,120 ถ.สุขาภิบาล 2</li> <li>แขวงประเวศ เขตประเวศ</li> <li>กทม. 10250</li> <li>โทรศัพท์ : 02-726-4500</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดการฝ่ายอื่นๆ</li> <li>- เจ้าหน้าที่เก็บเงิน, แคชเชียร์</li> <li>- แม่บ้าน</li> <li>- พนักงานประจำสถานีบริการน้ำมัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50</li> <li>150</li> <li>50</li> <li>200</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>22-45</li> <li>18-45</li> <li>18-49</li> <li>18-45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ป.ตรี</li> <li>ม.6-ปวส.</li> <li>ป.4-ม.6</li> <li>ป.4-ม.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15,000บ./ด</li> <li>12,000บ./ด</li> <li>331บ./ว</li> <li>331บ./ว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บริษัท บางจากกรีนเนท จำกัด 223/94</li> <li>อาคารคันทรีคอมเพล็กซ์</li> <li>อาคารเอ ชั้น 19 ถ.สรรพารุช</li> <li>แขวงบางนา เขตบางนา</li> <li>กทม. 10260</li> <li>โทรศัพท์ : 02-367-2699</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พนักงานขับรถยนต์</li> <li>- พนักงานธุรการ</li> <li>- ผู้ให้คำแนะนำและและบริการหลังการขาย</li> <li>- ช่างเทคนิควิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์</li> <li>- ผู้จัดการฝ่ายบุคคล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ช</li> <li>ช/ญ</li> <li>ญ/ช</li> <li>ช/ญ</li> <li>ช/ญ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>20</li> <li>3</li> <li>3</li> <li>1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>18-45</li> <li>20-45</li> <li>18-35</li> <li>20-35</li> <li>18-45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ม.6-ปวช.</li> <li>ปวช.-ปวส.</li> <li>ปวส.-ป.ตรี</li> <li>ปวส.-ป.ตรี</li> <li>ป.ตรี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13,000บ./ด</li> <li>13,000บ./ด</li> <li>13,000บ./ด</li> <li>13,000บ./ด</li> <li>15,000บ./ด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บริษัท สุมิพล คอร์ปอเรชั่น จำกัด 284 ถ.อ่อนนุช</li> <li>แขวงประเวศ เขตประเวศ</li> <li>กทม. 10250</li> <li>โทรศัพท์ : 02-762-3000</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แรงงานในด้านการผลิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ช/ญ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>500</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>18-45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ป.4-ม.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>331บ./ว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บริษัท สกิลพาวเวอร์ เซอร์วิส (ประเทศไทย) จำกัด</li> <li>อาคาร เอ็มดี ทาวเวอร์ 1</li> <li>กม.3 ซอย 25ช.บางนา-ตราด</li> <li>แขวงบางนา เขตบางนา</li> <li>กทม. 10260</li> <li>โทรศัพท์ : 02-171-2399</li> </ul>

22	- วิศวกรรมการปลอดภัย - ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ	ช ญ	1 1	30-40 35-40	ป.ตรี ป.ตรี	25,000บ./ด 30,000บ./ด		บริษัท วิลล์เพาเวอร์ เอ็นเตอร์ ไพรส์ จำกัด 10 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-039-6188
23	- แร้งงานทั่วไป - พนักงานขับรถบรรทุก และรถตู้ขนาดใหญ่ - พนักงานขับรถยก (folk lift) - แร้งงานบรรจุ	ช ช ช/ญ ช/ญ	20 10 10 10	18-40 20-45 18-45 18-45	ป.4-ม.6 ป.4-ปวส. ป.4-ม.6 ป.4-ม.6	331บ./ว 30,000บ./ด 15,000บ./ด 13,000บ./ด		บ.เอฟพีเชียน โลจิสติกส์ จำกัด 18 ซ.อุดมสุข 15 ถ.สุขุมวิท 103 แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 063-202-2218
24	- ช่างไม้ทั่วไป - ช่างฉาบปูน - ช่างทาสี	ช ช ช	10 10 10	18-45 18-45 20-45	ป.4-ม.6 ป.4-ม.6 ป.4-ม.6	331บ./ว 331บ./ว 331บ./ว		บริษัท ปิเยอร์บอร์นดารี จำกัด 143 ซ.ลาซาล 42 ถ.สุขุมวิท 105 แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-175-6247
25	- เจ้าหน้าที่คลังสินค้า - พนักงานขับรถยนต์ - แร้งงานด้านการผลิต - พนักงานธุรการ - ตัวแทนขายผลิตภัณฑ์ - ช่างเทคนิค วิศวกรรมเครื่องกล - พนักงานคุมเครื่องผลิต ผลิตภัณฑ์กระดาษอื่นๆ - นักออกแบบสิ่งพิมพ์	ช ช ญ ช ญ ช ญ ญ	2 1 5 1 2 3 2 2	21-37 35-40 21-40 25-40 23-35 25-40 25-40 25-40	ม.3-ปวช. ม.3-ปวส. ป.4-ม.6 ปวช.-ป.ตรี ปวส.-ป.ตรี ม.3-ป.ตรี ม.3-ป.ตรี ม.3-ปวช.	380บ./ว 12,000บ./ด 3,500บ./ว 14,000บ./ด 13,000บ./ด 13,000บ./ด 11,000บ./ด 11,000บ./ด		บริษัท โห่ยง เชียง (ประเทศไทย) จำกัด 138,138/1 ซ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซ.30 แยก 14 ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-328-0633
26	- เจ้าหน้าที่การตลาด - ตัวแทนขายผลิตภัณฑ์	ช/ญ ช/ญ	2 2	25-35 25-35	ปวช.-ป.ตรี ปวช.-ป.ตรี	13,000บ./ด 13,000บ./ด		บริษัท ฟู้ดส์ คลาสสิก จำกัด 3388/22 อาคารสิรินรัตน์ ชั้น 7 ถ.พระราม 4 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-672-7172



27	- ผู้จัดการฝ่ายค้าปลีก - เจ้าหน้าที่ความ ปลอดภัย - พนักงานขาย - พ่อครัวอื่นๆ	ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ	15 15 20 20	20-35 20-35 18-45 18-45	ป.ตรี ปวช.-ปวส. ป.4-ม.6 ป.4-ม.6	15,000บ./ด 12,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด		บริษัท เจฟเฟอร์ เรสโตรองต์ จำกัด 3199 อาคารมาลีนนท์ ชั้น 16 ถ.พระราม 4 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. 10110 โทรศัพท์ : 061-415-6655
28	- ผู้จัดการด้านภัตตาคาร และโรงแรมอื่นๆ - ผู้จัดการฝ่ายค้าปลีก - พนักงานขายสินค้า	ช/ญ ช/ญ ช/ญ	10 10 20	28-35 21-35 18-40	ป.ตรี ป.ตรี ม.3-ปวส.	18,000บ./ด 15,000บ./ด 10,000บ./ด		บริษัท มอส เบอร์เกอร์ (ประเทศไทย) จำกัด (สำนักงานใหญ่) อาคาร บีบี บีวี่ดิง ห้อง 3706 ชั้น 7 เลขที่ 54 ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-163-4781
29	- ช่างเทคนิค วิศวกรรมไฟฟ้าอื่นๆ	ช	2	25-45	ปวช.-ปวส.	15,000บ./ด		บริษัท เดอะ 49 เทอเรซ จำกัด 12 สุขุมวิท 49/9 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-260-3769
30	- ตัวแทนนายหน้าขาย บริการธุรกิจอื่นๆ - พนักงานขาย - เจ้าหน้าที่แนะแนว - ตัวแทนนายหน้าขาย บริการธุรกิจอื่นๆ - เจ้าหน้าที่การตลาด	ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ	900 900 200 130 80	18-40 19-39 22-45 22-40 22-40	ป.ตรี ป.ตรี ป.ตรี-ป.โท ป.ตรี-ป.เอก ป.ตรี-ป.เอก	300บ./ว 300บ./ว 30,000บ./ด 30,000บ./ด 30,000บ./ด		บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) อาคารสมัชชาวาณิช 2 ชั้น 14 ถ.สุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-123-5100
31	- ตัวแทนนายหน้าขาย บริการธุรกิจอื่นๆ - ช่างเทคนิค วิศวกรรมไฟฟ้า	ช/ญ ช/ญ	20 20	22-35 20-35	ปวส.-ป.ตรี ปวช.-ปวส.	18,000บ./ด 10,000บ./ด		บริษัท โอเซียน นิวไลน์ จำกัด 4026 ถ.พระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-671-6008
32	- ผู้บริหารของหน่วยงาน เอกชน - เจ้าหน้าที่การตลาด	ญ ญ	2 2	25-40 25-40	ป.ตรี ป.ตรี	25,000บ./ด 25,000บ./ด		บริษัท ลุกซ์ รอยัล (ประเทศ ไทย) จำกัด (สำนักงานใหญ่) 29 อาคารบางกอก บิสซิเนสเซ็นเตอร์ ชั้น 26 ห้อง 2602 ถ.สุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-381-5115

33	- เสมียน,เจ้าหน้าที่ จัดเก็บเอกสาร	ช/ญ	2	25-30	ปวส.-ป.ตรี	13,000บ./ด		ห้างหุ้นส่วนจำกัด เกตุเจริญ อินเตอร์เทรด 203/34 ถ.พัฒนาการ แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 063-929-5366
	- วิศวกรโยธา (ก่อสร้าง)	ช	1	25-30	ป.ตรี	15,000บ./ด		
	- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ และวัสดุ	ช/ญ	2	25-30	ปวส.-ป.ตรี	15,000บ./ด		
34	- พนักงานธุรการ	ญ	1	20-38	ปวส.-ป.ตรี	14,000บ./ด		บริษัท วีแอล ออโต้พาร์ท ซัพพลาย จำกัด 3 ถ.เฉลิมพระเกียรติ แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 095-432-7588
35	- ผู้ช่วยพยาบาล	ช/ญ	1	20-45	ปวช.- อนุปริญญา	15,000บ./ด		บริษัท สมิตีเวช จำกัด (มหาชน) 133 ถ.สุขุมวิท 49 (ซอยกลาง) แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110
36	- สถาปนิกงานตกแต่ง ภายในอาคาร	ช/ญ	1	24-40	ป.ตรี	15,000บ./ด		บริษัท เอ็ม.วี.พี.โพรสตาร์ส จำกัด 45 ซ.อ่อนนุช 80 แยก 5 แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-320-1500
	- สถาปนิกวิศวกร	ช/ญ	1	24-40	ป.ตรี	15,000บ./ด		
	- ช่างเทคนิค วิศวกรรมไฟฟ้า	ช	1	18-40	ปวช.-ปวส.	12,000บ./ด		
37	- เสมียน,เจ้าหน้าที่จัดเก็บ เอกสาร	ช/ญ	1	22-35	ป.ตรี	16,000บ./ด		บริษัท วี-เซอร์ฟ โลจิสติกส์ จำกัด 550 ซ.อ่อนนุช 54 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-320-2762
38	- พนักงานดูแลความ ปลอดภัย	ช	1	20-35	ม.3-ปวส.	9,000บ./ด		บริษัท รักษาความปลอดภัย กัทส์ อินเวสติเกชั่น จำกัด เลขที่ 6 ซ.ปรีดีพนมยงค์ 21 ถ.สุขุมวิท 71 แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ : 02-762-9500-99
39	- แรงงานทั่วไป	ช	1	20-35	ปวช.-ป.ตรี	9,000บ./ด		บริษัท กนกเฟอร์นิเจอร์ แอนด์เดคคอร์เรชั่น จำกัด 4 ซ.อ่อนนุช 46 ถ.อ่อนนุช แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-321-0702

40	- สถาปนิกงานตกแต่งภายในอาคาร	ญ	2	18-30	ปวส.-ป.โท	10,000บ./ด		บริษัท โค้ด คัลเลอร์ ดีไซน์ จำกัด 43 ซ.พัฒนาการ 20 แยก 5 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 083-636-5565
	- พนักงานธุรการ	ญ	1	18-30	ปวส.-ป.ตรี	10,000บ./ด		
	- เจ้าหน้าที่การตลาด	ญ	2	18-30	ปวส.-ป.โท	10,000บ./ด		
41	- พนักงานธุรการ	ญ	1	18-30	ปวช.-ป.ตรี	12,000บ./ด		บริษัท เด็นทัลอาร์ต แลป จำกัด 718/27 ถ.สาชาล แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-348-3391
	- พนักงานบัญชี	ญ	1	22-35	ป.ตรี-ป.เอก	14,000บ./ด		
	- พนักงานบันทึกข้อมูล	ญ	1	22-35	ปวช.-ป.ตรี	12,000บ./ด		
42	- พนักงานบัญชี	ญ	1	22-40	ปวช.ป.ตรี	15,000บ./ด		บริษัท ศรีพิพัฒน์เอ็นจิเนียริ่ง จำกัด 165,165/1 ถ.สุขุมวิท ซ.สุขุมวิท 63 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-331-9103
43	- ผู้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย	ช/ญ	1	20-35	ป.ตรี	13,750บ./ด		โรงพยาบาลภิราม 2677 ถ.พัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-032-2550
44	- เจ้าหน้าที่คลังสินค้าอื่นๆ	ช	1	21-30	ปวส.	11,500บ./ด		บริษัท.อิตาซี คอนสตรัคชั่น แมชชีนารี (ไทยแลนด์) จำกัด 1858/79,1858/81-82 อาคารอินเตอร์ลิงค์ทาวเวอร์ ชั้น 17 ถ.เทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-355-1011
	- พนักงานขาย	ช	1	25-38	ปวส.-ป.ตรี	15,000บ./ด		
45	- พนักงานบัญชี	ช/ญ	1	25-30	ป.ตรี	15,000บ./ด		บริษัท เอส.ไอ.ไฟร์เทรต จำกัด 1198,5 ถ.พระราม 9 แขวงพัฒนาการ เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-026-0495
	- พนักงานธุรการ	ช/ญ	1	20-30	ปวส.-ป.ตรี	15,000บ./ด		

46	- พนักงานบริการอื่นๆ	ช/ญ	50	18-35	ม.6-ป.ตรี	49บ./ชม.		บริษัท.เอ็มเค เรสโตรองต์กรุ๊ป จำกัด (สาขาโลตัสพระราม 4) 1200 ถ.เทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กทม. 10260 โทรศัพท์ : 02-836-1000
47	- ตัวแทนนายหน้าขาย บริการธุรกิจอื่นๆ	ช/ญ	2	18-35	ม.3-ป.ตรี	12,000บ./ด		บริษัท แสงทองเฮาส์ซิ่ง โปรดักส์ จำกัด 16 ซ.อ่อนนุช 64 ถ.อ่อนนุช แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250 โทรศัพท์ : 02-320-4435

ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย (Smart Job Center)

มองหางาน ต้องการคน

<http://smartjob.doe.go.th>

วารสารสถานการณืตลาดแรงงาน  
สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3  
*Bangkok Employment Office 3*

เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางนา เขตประเวศ เขตสวนหลวง

## แนะแนวอาชีพ

**ธุรกิจขายกาแฟสด** “ทีมอคค่า” (Tea-mocca) แฟรนไชส์หลักหมื่น อบรม  
ให้พร้อมขายอย่างมืออาชีพ



ธุรกิจขายกาแฟสด สำหรับในบ้านเรานั้นมีอยู่กันหลายสิบแบรนด์ที่ใหญ่ๆและอีกกว่าร้อยร้านเล็กๆ ยังไม่นับรวมที่ชาวบ้านทำขายกันเองแบบไม่มีแบรนด์อีก แสดงให้เห็นว่าคนไทยชอบดื่มกาแฟ หนึ่งในธุรกิจขายกาแฟสดที่วันนี้้นำมากล่าวถึงกันก็คือ แฟรนไชส์กาแฟสด ทีมอคค่า “Tea-mocca” หนึ่งในธุรกิจแฟรนไชส์ที่ประสบความสำเร็จในแวดวงธุรกิจกาแฟของเมืองไทย มีเมนูกาแฟสดหอมกรุ่นมัดใจลูกค้ามากมาย ไม่ว่าจะเป็น กาแฟสด Extra Espresso รสเข้มข้น หอมกลิ่นกาแฟแท้ๆ, เอสเปรสโซ่ Espresso, อเมริกาโน่ America-no, คาปูชิโน Cappuccino, มอคค่า mocca เป็นต้น แต่ละเมนูล้วนแล้วแต่เป็นเมนูกาแฟสดขายดีลูกค้าที่แวะเวียนเข้ามาที่ร้านมักจะสั่งไปดื่มกัน

(1)



(2)



## รูปแบบการลงทุน

-ราคาแฟรนไชส์เริ่มต้นที่ 19,900-63,900บาท (ไม่รวมเคาน์เตอร์)

## มีเคาน์เตอร์ 2 แบบ

-แบบA ขนาด 1.50 x 60 ตารางเมตร ราคา 15,900 บาท

-แบบB ขนาด 1.20 x 60 ตารางเมตร ราคา 13,900 บาท

## เอกสารที่ใช้ในการสมัคร

- 1.สำเนาบัตรประชาชน
- 2.แผนที่ตั้งของร้าน
- 3.ที่อยู่

## จุดเด่นของแฟรนไชส์ธุรกิจร้านกาแฟสด แบรินด์ “Tea-mocca”

- 1.ไม่มีการเก็บค่าแฟรนไชส์ รายเดือน และ รายปีรวมทั้งข้อผูกมัดใดๆทั้งสิ้น
- 2.ผู้ซื้อแฟรนไชส์สามารถกำหนดราคาขายเองได้ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับพื้นที่และกลุ่มลูกค้า
- 3.สาขาแฟรนไชส์ในกรุงเทพฯและปริมณฑล ส่งกาแฟครั้งละ 5 กิโลกรัมขึ้นไป บริการส่งฟรี
- 4.จัดอบรมแบบตัวต่อตัว ลงมือปฏิบัติ
- 5.ไม่จำกัดจำนวนคนที่เข้าอบรม ในกรณีที่ซื้อแฟรนไชส์ เท่านั้น
- 6.กำไร 50% คืนทุนเร็ว

**\*\*\*ข้อมูลติดต่อแฟรนไชส์ธุรกิจขายกาแฟสด “Tea-mocca”\*\*\***

เว็บไซต์ : <http://www.tea-mocca.com>



# วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางนา เขตประเวศ เขตสวนหลวง

## 9 วิธีออกกำลังกายในออฟฟิศ เพื่อหุ่นฟิต ห่างไกลโรค !

เวลาในแต่ละวันของมนุษย์เงินเดือนนั้น มักหมดไปกับการตื่นแต่เช้าตรู่และรีบไปทำงานให้ทัน โดยนั่งทำงานที่โต๊ะอย่างยาวนานวันละ 8-9 ชั่วโมง บ้างก็ทำโอทีต่อในตอนเย็น แล้วยังต้องฝ่าฟันปัญหาจราจรที่รถติดหนักหลังเลิกงานอีก กว่าจะถึงบ้านก็อาจเหนื่อยจนแทบหมดแรงและกินเวลาถึงค่ำมืดตีงคืน ด้วยไลฟ์สไตล์ที่แสนยุ่งวุ่นวายในแต่ละวันนี้ ทำให้พนักงานออฟฟิศหลายคนไม่มีเวลาไปออกกำลังกายอย่างเพียงพอแต่รู้หรือไม่ว่า ระหว่างเดินทางไปทำงานหรือขณะทำงานอยู่ที่โต๊ะ คุณก็สามารถออกกำลังกายไปด้วยได้ เพราะการนั่งนาน ๆ ไม่ค่อยได้ขยับแข้งขยับขาอาจเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพรวมทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือดถึง 125 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น มาดูเทคนิคง่าย ๆ แล้วหัดออกกำลังกายที่ออฟฟิศกัน เพื่อรักษาหุ่นสวย และป้องกันความเสี่ยงโรคที่เกิดขึ้นได้จากการใช้ชีวิตคนทำงาน



### 1. บอกกลาฟต์ แล้วเดินขึ้นบันไดแทน

เปลี่ยนออฟฟิศให้เป็นฟิตเนสด้วยการเดินขึ้นบันได เพราะวิธีนี้จะช่วย [เบิร์นไขมัน](#) ทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น แล้วยังช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

### 2. ขยับร่างกายแทนการนั่งนาน ๆ

ขยับเขยื้อนร่างกายด้วยการยืดเส้นยืดสาย และอาจฝึกกล้ามเนื้อโดยลองหาอุปกรณ์เล็ก ๆ อย่างดัมเบลหรือยางยืดมา [ออกกำลังกาย](#) ขณะพักเที่ยงหรือช่วงเวลาที่ว่างจากงาน

### 3. เปลี่ยนมาใช้โต๊ะยืนทำงาน

หากเปลี่ยนจากการนั่งทำงานมาใช้โต๊ะยืนทำงานก็ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวมากขึ้นขณะอยู่ที่ออฟฟิศ แต่การยืนทำงานทั้งวันอาจทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน ดังนั้น ควรเลือกโต๊ะทำงานที่สามารถปรับระดับความสูงได้ โดยอาจยืนและนั่งทำงานสลับกันไป และควรปรับโต๊ะให้จอคอมพิวเตอร์อยู่ในระดับสายตาเสมอ เพื่อป้องกันอาการปวดคอ

#### 4. ลุกขึ้นยืนบ้าง

เมื่อที่ทำงานไม่มีโต๊ะยืน ควรเปลี่ยนจากการนั่งอยู่ที่โต๊ะนาน ๆ เป็นลุกขึ้นยืนบ้าง เพราะการยืนและการก้าวเดินมีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น แอ้มยังช่วยป้องกันกระดูกสันหลังผิดรูปได้อีกด้วย โดยอาจหาเวลายืนขึ้นเป็นช่วง ๆ และอาจปรับเปลี่ยนออฟฟิศให้มีพื้นที่สำหรับการยืนทำงานมากขึ้น

#### 5. ใช้ลูกบอลนั่งทำงานแทนเก้าอี้

การใช้ Stability Ball หรือลูกบอลสำหรับออกกำลังกายแทนการใช้เก้าอี้ นั้น ช่วยให้ขาได้ออกแรงมากขึ้น และยังช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวด้วย ซึ่งสามารถทำได้โดยนั่งหลังตรงบนลูกบอล แขนงอหน้าท้องโดยให้ฝ่าเท้าทั้ง 2 ช่างวางราบไปกับพื้น รวมทั้งให้ขา เข่า และสะโพก ตั้งฉากกับพื้นในมุม 90 องศา

#### 6. ออกกำลังกายแขน

แม้จะนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานแต่ก็สามารถยืดแขนและเพิ่มความกระชับให้กับแขนได้ โดยทำท่าบริหารง่ายๆ อย่างการหมุนไหล่ไปข้างหน้าและข้างหลัง และหมุนคอเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือหากมีเวลาอาจลองบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้าและด้านหลังด้วยการใช้ [ดัมเบล](#) หรือยางยืดสำหรับออกกำลังกาย ก็ได้

#### 7. ยืดบริหารกล้ามเนื้อขา

เริ่มจากการวางฝ่าเท้าทั้ง 2 ช่างให้ราบไปกับพื้น แล้วค่อย ๆ ยกส้นเท้าขึ้นลงประมาณ 5-10 ครั้ง ต่อด้วยการเหยียดปลายเท้า โดยยกขาข้างหนึ่งขึ้นแล้วเหยียดปลายเท้าไปข้างหน้าประมาณ 5-10 ครั้ง ทำสลับกับอีกข้าง จากนั้นยกขาข้างหนึ่งขึ้นแล้วหมุนเป็นวงกลมหลาย ๆ รอบ แล้วทำสลับกับขาอีกข้างเช่นเดิม เพื่อช่วยคลาย [กล้ามเนื้อ](#) บริเวณข้อเท้า

#### 8. ดันโต๊ะกระชับกล้ามเนื้อ

โต๊ะทำงานในออฟฟิศก็ช่วยกระชับกล้ามเนื้อให้ฟิตขึ้นได้ เพียงแค่วางมือทั้ง 2 ช่างบนโต๊ะให้มีความกว้างประมาณหัวไหล่ โน้มตัวลงด้านหน้าโดยให้ลำตัวเหยียดตรง จากนั้นงอข้อศอกให้หน้าอกลดต่ำลงแล้วดันตัวขึ้นคล้ายกับท่าวิดพื้น โดยอาจทำเท่าที่ทำได้อ่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น

#### 9. ใช้ทุกนาทีให้มีค่า

หากมีเวลาพัก อย่านั่งนิ่งอยู่ที่โต๊ะเฉย ๆ ควรออกไปเดินเล่นบริเวณรอบ ๆ ออฟฟิศ หรือสมัครเป็นสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายสาขาใกล้ ๆ ที่ทำงาน เพื่อแวะไปออกกำลังกายช่วงพักเที่ยง นอกจากนี้ หากมีเรื่องต้องติดต่อพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในแผนกอื่น ควรเดินไปหาแทนการใช้อีเมล เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้างสำหรับคนทำงานประจำที่ต้องนั่งทำงานนานหลายชั่วโมงต่อวัน เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหาเวลาบริหารร่างกายด้วยวิธีง่าย ๆ และอย่าเป็นกังวลหรือรู้สึกเขินอายที่จะออกกำลังกายในที่ทำงาน เพราะการมีสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งสำคัญ หรืออาจชวนเพื่อนร่วมงานและหัวหน้ามาออกกำลังกายด้วยกัน จะได้มีสุขภาพดี และมีหุ่นที่ฟิตเฟิร์มไปพร้อม ๆ กัน







# วารสารสถานการณืตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 Bangkok Employment Office 3



เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางนา เขตประเวศ เขตสวนหลวง

## พุทธศาสนสุภาษิต



