



13 ตุลาคม 2566

# วันนวมินทรมหาราช



## ข่าวสารตลาดแรงงาน

ฉบับที่ 73 ประจำเดือนตุลาคม 2566



สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต  
Phuket Provincial Employment Office



# เทศกาลกินเจ

## ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางาน จังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์ นำมาฝากมากมาย สามารถอ่านได้ทุกเพศ ทุกวัย

สำหรับผู้ว่างงาน นักศึกษาจบใหม่ ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนงาน สนใจหา ข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งในและต่างประเทศ หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ สามารถเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง และให้คำปรึกษา การจ้างแรงงานต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางาน จังหวัดภูเก็ต

นอกจากนี้ สามารถลงทะเบียนหางาน ออนไลน์ได้ด้วยตนเอง โดยผ่านเว็บไซต์ e-service.doe.go.th หรือดูตำแหน่งงานผ่านทาง เพจ Facebook สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

“บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ”  
บรรณาธิการ

## สารบัญ

☞ การให้บริการจัดหางานในประเทศโดยรัฐ	2
☞ การจำแนกตามอาชีพ และวุฒิการศึกษา	3
☞ การบริการผู้ประกันตนกรณีว่างงาน	4
☞ การไปทำงานต่างประเทศ	5
☞ การทำงานของคนต่างด้าว	6 - 8
☞ SINGLE WINDOW	9
☞ SMART NEWS	10
☞ ข่าวสารแรงงาน	11
☞ มุมอาชีพอิสระ	12
☞ วาไรตี้ คนกับงาน	13
☞ อ่าน เรื่อย เปื่อย	14
☞ FUD FIT FOR FI	15
☞ PHUKET TOURS	16



# การให้บริการจัดหางานในประเทศโดยรัฐ

## ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต (ปีงบประมาณ 2566)



### ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครงาน และมีงานทำ จังหวัดภูเก็ต



#### ความต้องการแรงงาน

ยอดสะสม : 11,450

ก.ย.66 : 213

ก.ย.65 : 370



ลดลง 42.43%

#### ผู้สมัครงาน

ยอดสะสม : 6,277

ก.ย.66 : 251

ก.ย.65 : 353



ลดลง 28.90%

#### มีงานทำ

ยอดสะสม : 5,325

ก.ย.66 : 232

ก.ย.65 : 368



ลดลง 36.96%

#### นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ต้องการแรงงาน (อัตรา)

1. โรงแรมและบริการด้านอาหาร

111

2. การขายส่ง - ขายปลีก

49

3. การศึกษา/วิชาชีพ/วิทย์

20

4. ข้อมูลข่าวสารและการสื่อสาร

17

5. อสังหาริมทรัพย์

10

6. อื่น ๆ

6

#### นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ได้รับคนเข้าทำงาน (คน)

1. โรงแรมและบริการด้านอาหาร

111

2. การขายส่ง - ขายปลีก

74

3. การศึกษา/วิชาชีพ/วิทย์

20

4. ข้อมูลข่าวสารและการสื่อสาร

17

5. อสังหาริมทรัพย์

10

6. อื่น ๆ

-



# การจำแนกตามประเภทอาชีพ และวุฒิการศึกษา

## ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

ความต้องการแรงงาน ประเภทอาชีพ	อัตรา
1. อาชีพงานพื้นฐาน	74
2. เสมียน เจ้าหน้าที่	74
3. พนักงานบริการ/ขาย	47
4. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	11
5. ช่างเทคนิค	7
6. -	-

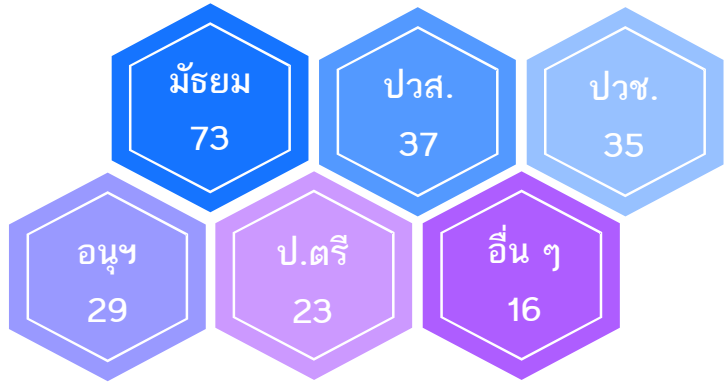
ผู้สมัครงาน ประเภทอาชีพ	คน
1. อาชีพงานพื้นฐาน	84
2. เสมียน เจ้าหน้าที่	70
3. พนักงานบริการ/ขาย	51
4. ช่างเทคนิค	19
5. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	11
6. อื่น ๆ	16

มีงานทำ ประเภทอาชีพ	คน
1. อาชีพงานพื้นฐาน	116
2. เสมียน เจ้าหน้าที่	63
3. พนักงานบริการ/ขาย	48
4. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	5
5. -	-
6. -	-



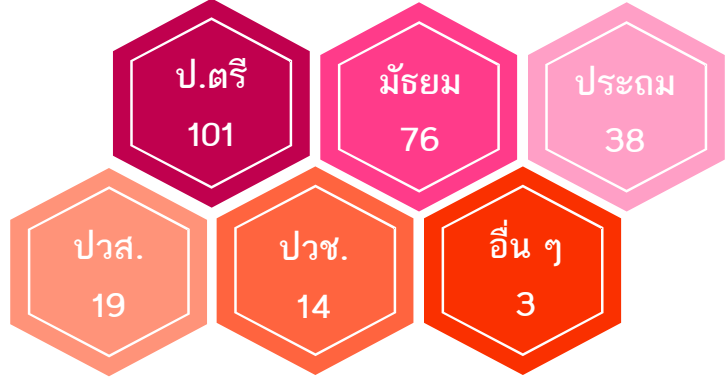
### ความต้องการแรงงาน (อัตรา)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา



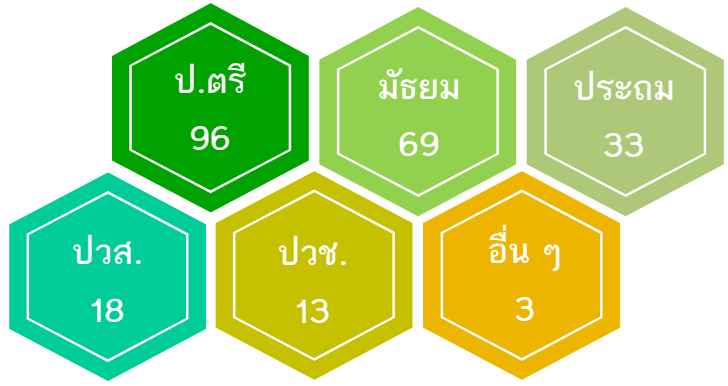
### ผู้สมัครงาน (คน)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา



### มีงานทำ (คน)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา





## ขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำแนกตามถูกเลิกจ้าง ลาวอก



### ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

#### ขึ้นทะเบียน

ก.ย.66 : 582

ก.ย.65 : 499

#### ถูกเลิกจ้าง

ก.ย.66 : 60

ก.ย.65 : 207

#### ลาวอก

ก.ย.66 : 522

ก.ย.65 : 292



เพิ่มขึ้น 16.63%



ลดลง 71.01%



เพิ่มขึ้น 78.77%

### รายงานตัวกรณีว่างงาน (คนไทย)



1,337 คน



593 คน



744 คน

### ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน (ต่างชาติ)

★ ขึ้นทะเบียน 4 คน

\*เลิกจ้าง 3 คน\*

\*ลาวอก 1 คน\*

★ รายงานตัว 17 คน



## แรงงานไทยในจังหวัดภูเก็ตที่ได้รับอนุญาต ให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ ประจำเดือน กันยายน 2566 จำนวน 13 คน

จำนวนคนหางานที่ได้รับอนุญาตให้เดินทาง  
ไปทำงานต่างประเทศ จำแนกตามวิธีการเดินทาง  
เปรียบเทียบปี 2565 และ ปี 2566

กันยายน	RE-ENTRY	เดินทางด้วยตนเอง
ปี 2565	11	5
ปี 2566	12	1

หน่วย : คน

ผู้สมัครงานที่แจ้งความประสงค์หางานต่างประเทศ  
จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
ประถมศึกษา	1	-	1
มัธยมศึกษา	2	-	2
ปวช./ ปวส./ อนุปริญญา	3	1	4
ปริญญาตรี	-	5	5
ปริญญาโท	1	-	1
รวม	7	6	13

หน่วย : คน

[ติดตามข่าวสารตำแหน่งงานต่างประเทศได้ที่](#)

[www.doe.go.th/phuket](http://www.doe.go.th/phuket)

[www.facebook.com/doe.phuket](https://www.facebook.com/doe.phuket)



ประเทศที่คนหางานเดินทางไปทำงาน  
มากที่สุด 4 อันดับ

1. สหรัฐอเมริกา 3 คน
2. ฮองกง 2 คน
3. มัลดีฟส์ 2 คน
4. เกาหลีใต้ 1 คน

ประเทศอื่น ๆ 5 คน

ตำแหน่งงานที่คนหางานเดินทางไปทำงาน  
มากที่สุด 4 อันดับ

1. พนักงานนวดทั่วไป 3 คน
2. ช่างประกอบท่อ 2 คน
3. ผู้จัดการทั่วไป 2 คน
4. ช่างเชื่อม 1 คน

ตำแหน่งงานอื่น ๆ 5 คน

คนต่างด้าวจดทะเบียนและขออนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต  
รวมทั้งสิ้น 70,749 คน

★ คนต่างด้าวทั่วไป (Work Permit) 11,027 คน ★

มาตรา 59  
(ชั่วคราว)  
10,447 คน

มาตรา 62  
(ส่งเสริมการลงทุน)  
426 คน

มาตรา 63/1  
(ชนกลุ่มน้อย)  
154 คน

★ แรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ 59,722 คน ★

มติ 15 มี.ค. 65  
เมียนมา ลาว กัมพูชา  
616 คน

มติ 5 ก.ค. 65  
เมียนมา ลาว กัมพูชา  
และเวียดนาม  
56,594 คน

นำเข้า (MOU)  
เมียนมา ลาว กัมพูชา  
และเวียดนาม  
2,512 คน



จำนวนแรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงาน จำแนกตามสัญชาติและอำเภอ

อำเภอ	รวม	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เมืองภูเก็ต	38,020	21,775	15,489	226	295	88	51	43	53
ถลาง	11,786	7,036	4,435	114	121	29	26	15	10
กะทู้	9,916	5,754	4,002	51	53	15	18	12	11
รวมทั้งสิ้น	59,722	34,565	23,926	391	469	132	95	70	74
		58,491		860		227		144	



# ข้อมูลคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

(ม.59,67,69 ม.62 ม.63/1)



จำนวนคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

รวม 11,027 คน



เพศชาย

7,699 คน



เพศหญิง

3,328 คน

ประเภทชั่วคราว ตามมาตรา 59,67,69 จำนวน 10,447 คน

ประเภทส่งเสริมการลงทุน ตามมาตรา 62 จำนวน 426 คน

ประเภทชนกลุ่มน้อย ตามมาตรา 63/1 จำนวน 154 คน

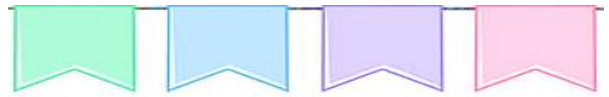


จำแนกตามอำเภอ

อำเภอเมือง 6,724 คน

อำเภอกะทู้ 2,416 คน

อำเภอถลาง 1,887 คน



จำนวนสถานประกอบการทั้งหมด

รวม 5,435 คน

จำแนกตามตำแหน่งงาน

- 1. ผู้จัดการฝ่ายต่าง ๆ 3,642 คน
- 2. ประธานกรรมการ 2,549 คน
- 3. เจ้าหน้าที่สำนักงาน 1,518 คน
- 4. ครู 1,022 คน
- 5. ผู้ปรุงอาหาร 358 คน
- 6. ผู้ฝึกสอนกีฬา 194 คน
- ตำแหน่งงานอื่น ๆ 1,744 คน

รวม 11,027 คน

จำแนกตามสัญชาติ

- 1 รัสเซีย 2,754 คน
- 2 ฟิลิปปินส์ 983 คน
- 3 อังกฤษ 905 คน
- 4 จีน 806 คน
- 5 ฝรั่งเศส 604 คน
- 6 อินเดีย 564 คน
- 7 อเมริกา 330 คน
- 8 อิตาลี 325 คน
- 9 ออสเตรเลีย 301 คน
- 10 เยอรมัน 245 คน
- 11 ยูเครน 215 คน
- 12 เกาหลี 145 คน
- 13 สวีเดน 109 คน
- 14 ญี่ปุ่น 90 คน
- 15 เมียนมา 80 คน
- สัญชาติอื่นๆ 2,571 คน

รวม 11,027 คน



จำแนกตามประเภทกิจการ

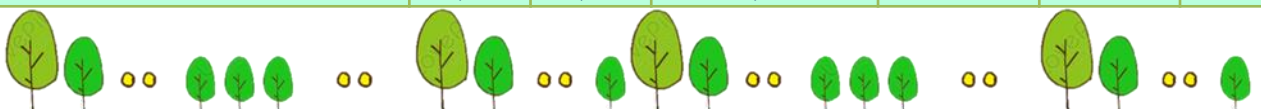
- 1 การดำเนินงานด้านอสังหาริมทรัพย์ 1,840 คน
- 2 โรงแรม 1,168 คน
- 3 ร้านขายอาหารและเครื่องดื่ม 1,097 คน
- 4 โรงเรียน 976 คน
- 5 การให้คำปรึกษาทางธุรกิจและการจัดการ 815 คน
- 6 ตัวแทนธุรกิจท่องเที่ยวและผู้จำหน่ายเที่ยว 476 คน
- 7 สถานบริการด้านกีฬา (ดำน้ำ, วินด์เซิร์ฟ, กอล์ฟ, เทนนิส) 212 คน
- 8 ขายปลีกสินค้าอื่น ๆ 192 คน
- 9 สถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ 164 คน
- 10 สถานที่พักอื่น ๆ (เกสต์เฮ้าส์, หอพัก, ห้องเช่า) 112 คน
- ประเภทกิจการอื่น ๆ 3,975 คน

รวม 11,027 คน



# สรุปข้อมูลนายจ้างและแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ ที่ได้รับอนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต

ประเภทกิจการ	รวม นายจ้าง	รวม ต่างด้าว	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
			ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. ประมง	74	1,513	1,466	12	10	0	25	0	0	0
2. ต่อเนื่องประมงทะเล	23	241	117	118	1	2	0	3	0	0
3. เกษตรและปศุสัตว์	388	1,634	874	585	109	62	2	1	1	0
4. กิจการก่อสร้าง	3,015	26,897	17,415	9,211	68	60	78	58	4	3
5. งานบ้าน	1,430	1,658	243	1,286	12	100	4	6	1	6
6. กิจการต่อเนื่องการเกษตร	124	353	229	102	11	9	1	1	0	0
7. ต่อเนื่องปศุสัตว์โรงฆ่าสัตว์ชำแหละ	5	21	14	7	0	0	0	0	0	0
8. กิจการรีไซเคิล	40	447	301	140	1	2	2	1	0	0
9. เหมืองแร่/เหมืองหิน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10. จำหน่ายผลิตภัณฑ์โลหะ	61	335	285	49	1	0	0	0	0	0
11. จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	1,542	8,104	3,393	4,489	50	100	4	5	34	29
12. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากดิน	2	7	4	3	0	0	0	0	0	0
13. ผลิตหรือจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง	122	778	588	182	2	2	2	2	0	0
14. แปรรูปหิน	3	12	10	1	1	0	0	0	0	0
15. ผลิตหรือจำหน่ายเสื้อผ้าสำเร็จรูป	234	746	344	371	1	5	0	3	7	15
16. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์พลาสติก	5	34	20	14	0	0	0	0	0	0
17. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์กระดาษ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์	14	152	115	37	0	0	0	0	0	0
19. ขนถ่ายสินค้าทางบก น้ำ คลังสินค้า	15	207	172	33	1	1	0	0	0	0
20. คำส่ง คำปลีก แผงลอย	1,088	4,430	2,518	1,796	44	38	0	2	16	16
21. ตู้ซ่อมรถ ล้าง อัดฉีด	30	275	197	75	2	0	0	0	1	0
22. สถานีบริการน้ำมัน แก๊ส เชื้อเพลิง	21	89	54	27	4	4	0	0	0	0
23. สถานศึกษา มูลนิธิ สมาคม สถานพยาบาล	36	321	148	166	2	5	0	0	0	0
24. การให้บริการต่าง ๆ	2,274	11,209	5,916	5,105	71	79	14	13	6	5
25. แปรรูปสัตว์น้ำ	19	257	141	116	0	0	0	0	0	0
26. งานผู้ประสานงานด้านภาษากัมพูชา ลาว หรือเมียนมา	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0
รวมทั้งสิ้น	10,566	59,722	34,565	23,926	391	469	132	95	70	74
	10,566	59,722	58,491		860		227		144	





# SINGLE WINDOW FOR VISA & WORK PERMIT PROJECT

ลำดับ	ประเภทกิจการ	บรรจุใหม่	ขยายระยะเวลา	เปลี่ยนแปลง	จำนวนคนต่างด้าว	จำนวนนายจ้าง
1	บริหารการขายการตลาด	124	240	0	364	1
2	โรงแรม	314	187	0	501	8
3	พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ	43	13	0	56	2
4	กิจการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์	13	10	0	23	3
5	ผลิตซอฟต์แวร์	163	106	5	274	3
6	กิจการพัฒนาซอฟต์แวร์	43	24	0	67	6
7	ผลิต ผลิตภัณฑ์จากยางพาราเพื่อการส่งออก	9	2	0	11	1
8	บริการเตาเผาขยะและขายผลผลิตอันเกิดจากขยะ	10	14	0	24	1
9	บริหารการขายห้องพัก	28	0	0	28	1
10	ผลิตและจัดหาอวัยวะเทียมและเฟือง	1	3	0	4	1
11	สวนน้ำสวนสนุก	2	4	0	6	1
12	กิจการผลิตเครื่องกีฬาหรือชิ้นส่วน	2	2	0	4	1
13	บริหารงานด้านธุรกิจ	8	1	0	9	4
14	เดินเรือท่องเที่ยวให้เช่าเรือท่องเที่ยว	2	1	0	3	1
15	การสื่อสารและโทรคมนาคม	21	94	0	115	2
16	กิจการฟื้นฟูสุขภาพ	2	1	0	3	1
17	ผลิตอาหารส่งสายการบิน	1	0	0	1	1
18	ผลิตและจำหน่ายใบเรือ	2	2	0	4	1
19	แปรรูปสัตว์น้ำ	2	0	0	2	1
20	ผลิตถุงมือยาง	20	0	0	20	1
21	ขายส่งสินค้าหลายชนิด	35	18	0	53	1
22	ประเภทกิจการอื่น ๆ	39	31	0	70	17
ยอดรวม		884	753	5	1,642	59



1,124 ราย



518 ราย

รัสเซีย 292 ราย

ฝรั่งเศส 83 ราย

ญี่ปุ่น 61 ราย

จีน 241 ราย

อินโดนีเซีย 71 ราย

อเมริกัน 49 ราย

มาเลเซีย 92 ราย

ออสเตรเลีย 68 ราย

สิงคโปร์ 22 ราย

สัญชาติอื่น ๆ (เคนมาร์ก , ใต้หวัน , อินเดีย , สวีเดน) 663 ราย





## 'แอปน้องใหม่ Procreate Dreams' ใช้ทำ Animation บน iPad

แอปน้องใหม่... × +

<https://www.techhub.in.th/procreate-dreams-animation-for-ipad/>

สายออกแบบถูกใจสิ่งนี้ Procreate เปิดตัวแอปน้องใหม่ฝึกทำ Animation 2D ได้ง่าย ๆ บน iPad

James Cuda ซีอีโอ Procreate ประกาศเปิดแอปแอนิเมชันใหม่ล่าสุดสำหรับ iPad ที่มีชื่อ "Procreate Dreams" ด้วยเครื่องมือวาดภาพเจเนอเรชันใหม่ ไลน์แบบมัลติทัช และการแสดงผลแบบเรียลไทม์

สร้างแอนิเมชัน 2 มิติ ได้ทั้งระดับเริ่มต้นไปจนถึงมืออาชีพใช้งานง่ายบน iPad รองรับ Apple Pencil มีฟีเจอร์คีย์เฟรมขั้นสูง การทำงานแบบสัมผัส และการแก้ไขแบบเฟรมต่อเฟรม เปิดทางให้ทุกคนสามารถทำภาพยนตร์และแอนิเมชัน เรียนรู้ด้วยตัวเองแถมเอาไปต่อยอดในอนาคตได้อีก

เราสามารถเข้าถึงชุดเครื่องมือแอนิเมชันครบชุด วาดภาพแบบเต็มหน้าจอร่วมกับแปรงแบบเดียวกัน ใน Procreate ทำงานบนโปรเจกต์แรสเตอร์ที่มีความละเอียดสูงสุด 1 ล้านพิกเซล x 1 ล้านพิกเซล และมีเลเยอร์รองรับจำนวนมาก แกรมใส่เสียงพากย์ เอฟเฟกต์เสียง และโน้ตเพลงเข้าไปได้ด้วย รวมทั้งสามารถพกพา iPad ไปได้ทุกที่ ไม่ต้องจ้อคอมพิวเตอร์ เรนเดอร์งานได้แบบเรียลไทม์

Procreate Dreams วางจำหน่ายพร้อมกันในวันที่ 22 พฤศจิกายน 2023 บน App Store เคาะราคาอยู่ที่ 19.99 ดอลลาร์ หรือประมาณ 711 บาท (ซื้อครั้งเดียว) ใครที่เป็นสายทำ Animation น่าจะถูกใจสิ่งนี้อย่างแน่นอน เตรียมเก็บเงินรอไว้ได้เลย



# ข่าวสารแรงงาน



## รู้หรือไม่!!

จะเดินทางกลับไปทำงานต่างประเทศ  
ต้องแจ้ง RE-ENTRY ก่อน

### การแจ้งการเดินทางกลับไปทำงานต่างประเทศ (RE - ENTRY)

คนหางานแสดงบัตรประจำตัวประชาชน พร้อมหลักฐานและเอกสารต้นฉบับ ดังนี้

- ✔ สำเนาหนังสือเดินทาง
- ✔ สำเนาตรวจลงตราประเภท RE - ENTRY VISA หรือการลงตราประเภทอื่น หรือเอกสารอื่นซึ่งคนหางานสามารถเดินทางกลับไปทำงานในประเทศนั้นได้
- ✔ สำเนาสัญญาจ้าง หรือหนังสือรับรองจากนายจ้าง หรือสำเนาใบอนุญาตทำงาน
- ✔ สำเนาหนังสือคนประจำเรือ (SEAMAN BOOK) ในกรณีเป็นคนงานที่เดินทางไปทำงานเป็นคนประจำเรือบนเรือเดินทะเล
- ✔ สำเนาตัวเครื่องบิน (ถ้ามี)



### สามารถติดต่อแจ้งการเดินทางได้ที่

- กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
- สำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด
- สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 1 - 10



หรือสามารถยื่นออนไลน์ผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์  
การบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ  
เว็บไซต์ : <http://toea.doe.go.th>



หากมีข้อสงสัยสอบถามได้ที่ 0 2245 9435-6





# มุมมองอาชีพอิสระ

## วัตถุดิบพริกแกงเผ็ดเจ

พริกแห้งหันแช่น้ำ 20 เม็ด  
 ข่า 4 ซ่อนซา  
 ตะไคร้ 10 ซ่อนโต๊ะ  
 ผิวมะกรูด 3 ซ่อนซา  
 เกลือ 2 ซ่อนซา  
 กะปิเจ 2 ซ่อนโต๊ะ

## วัตถุดิบห่อหมก

เห็ดนางฟ้าฉีก 300 กรัม  
 หัวกะทิ 1 ถ้วย  
 น้ำพริกแกงเผ็ดเจ 2 ซ่อนโต๊ะ  
 เห็ดนางรมดอย 200 กรัม  
 แป้งข้าวเจ้า 3 ซ่อนโต๊ะ  
 กะหล่ำปลีหั่นฝอย 200 กรัม

## วัตถุดิบกะทิตราหน้า

หัวกะทิ (สำหรับหยอดหน้า)  
 200 กรัม  
 แป้งข้าวเจ้า 2 ซ่อนโต๊ะ  
 ใบมะกรูดหั่นฝอยสำหรับโรย  
 พริกชี้ฟ้าหั่นฝอยสำหรับโรย



# ห่อหมกเจ

## วิธีทำ

1. พริกแห้งแช่น้ำบิบน้ำให้หมด นำไปโขลกพร้อมกับ ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด และเกลือจนละเอียดก่อนใส่เกลือ และกะปิเจลงไป โขลกต่อไปให้ละเอียด
2. นำเห็ดนางฟ้าฉีก เห็ดนางรมดอย หัวกะทิ พริกแกงเผ็ดเจ และแป้งข้าวเจ้าลงในซามผสม คนให้เข้ากัน
3. ลวกกะหล่ำปลีประมาณ 2 นาที แล้วนำไปพักไว้
4. นำกะทิขึ้นตั้งไฟผสมกับแป้งข้าวเจ้า คนให้เหนียวขึ้นเล็กน้อย พักไว้
5. นำกะหล่ำปลีวางไว้ด้านล่างกระทงใบตอง ตามด้วยใส่ส่วนผสมห่อหมกที่พักไว้ นำไปนึ่งประมาณ 15 - 20 นาที
6. พอห่อหมกสุกแล้วหยอดหน้าด้วยกะทิ โรยใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้าแดง นึ่งต่ออีก 1-2 นาที พอให้กะทิแข็งตัวขึ้น ปิดไฟเสิร์ฟได้เลย



# ว่าไรตี้ คนกับงาน



## 7 ปี กับเส้นทางสร้างอาชีพ เป็นมืออาชีพ รู้จัก CP-meiji Speed Coffee Art Championship การแข่งขันลาเต้อาร์ทและแคปปาบาร์สตาร์ระดับโลก

2017



ปฐมบท Speed Latte Art Championship

- รวม 128 บาร์สต๊าปมืออาชีพเมืองไทย แข่งขันลาเต้อาร์ทที่ต้องอาศัยทั้งความเร็วและฝีมือ
- ทำกายาสกิลด้วยไทยยกลาเต้อาร์ทลายต้นแบบของบาร์สตาร์ระดับโลก

2018



CP-Meiji Barista Camp ที่การ์นีตีด้วยรางวัลระดับโลก

- โจทย์หิน รังสรรค์สุดยอดลาเต้อาร์ท 2 แก้ว ใน 2.30 นาที
- สานต่อแคปปาบาร์สตาร์ระดับโลกที่รวมครูในวงการกาแฟและนมไว้มากที่สุด และติด Finalist ของ World Dairy Innovation Awards 2018

2019



กลายเป็นไทยค่าสิงจะมา

- ขยายเวทีการแข่งขันสู่ระดับอาเซียนเป็นครั้งแรก
- สร้าง Soft Power เล่าความเป็นไทยผ่านดวงลายกาแฟ

2022



“เวทีสร้างคน บาร์สต๊าสร้างเมือง” สู้ความยั่งยืนในสังคมกาแฟ

- ยกระดับเวทีการแข่งขัน ส่วนกาแฟที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ Thailand Coffee Fest อิมแพค
- Waste to Value นำกาแฟหมักที่ใช้ในการแข่งขันต่อ ยอดเป็นไอศกรีม Soft Serve แจกฟรีภายในงาน

2021



New Chapter x New Challenge

- ประเด็นโจทย์ใหม่ “Sight & Sensory” วัดฝีมือทั้งฉลาดและรสชาติ เพิ่มความท้าทายต่ออาชีพตัวจริง
- Community เติบโตขึ้น มีจำนวนบาร์สต๊าเข้าร่วมกว่า 300 คนทั่วประเทศ

2020



The First Virtual Battle

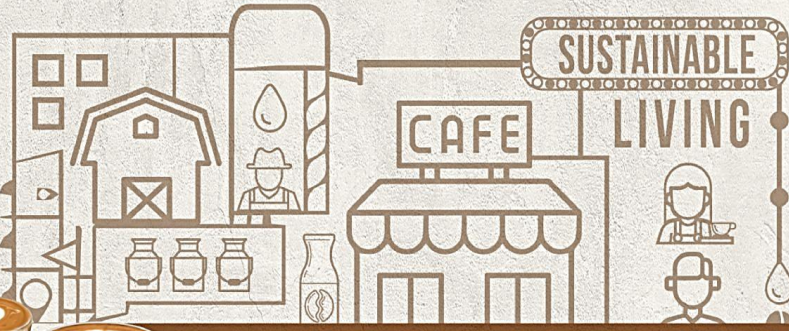
- ครั้งแรกของโลก สำหรับเวทีการแข่งขันลาเต้อาร์ทออนไลน์
- แข่งขันจากที่ไหนก็ได้ ฟังคำตัดสินพร้อมกันผ่านระบบ Live Streaming

2023



ไออินเตอร์ มุ่งวงการกาแฟ ชื่องค์ครั้งแรก

- ขยายสเตจงานยิ่งใหญ่กว่าเดิม 3 เท่า เพื่อรองรับกองเชียร์ทั้งไทยและต่างชาติ
- Waste to Value กับ “รีไซเคิล” รีไซเคิลขวดเคลือบนมที่ใช้ในงาน เป็นถังขยะ เพื่อแจกชุมชนต่อไป



ความสำเร็จ 7 ปี กับ “เวทีสร้างคน บาร์สต๊าสร้างเมือง” เพื่อความยั่งยืนในวงการกาแฟไทย มีบาร์สต๊าเข้าร่วมกว่า 2,000 คน จากกว่า 1,000 ร้านกาแฟคุณภาพทั่วประเทศไทย และ CP-Meiji ยังคงพัฒนาบาร์สต๊า และร่วมขับเคลื่อนธุรกิจกาแฟของไทย ให้เติบโตอย่างแข็งแกร่งและยั่งยืนต่อไป



# อ่าน เรื่อย เพื่อย

## กินอะไร... ไม่อ้วน

17

17



### เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว

ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่  
ขนมปังโฮลวีต ลูกเดือย  
และธัญพืชต่าง ๆ



### เน้นอาหารประเภทหนึ่ง ต้ม ตู่น

เพราะไม่มีน้ำมัน และไขมัน  
น้อยกว่าอาหาร  
ประเภทผัดและทอด



### กินหวานใช้น้อย

อย่าทดแทนอาหาร  
ประเภทเนื้อสัตว์  
ด้วยของหวาน



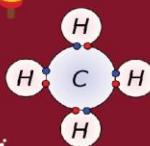
### เลือกผักใบมากกว่าพืชหัว

ผักใบ มีปริมาณ  
คาร์โบไฮเดรต น้อยกว่า  
พืชหัวมาก

### อดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ

ช่วยให้ร่างกายขับพิษต่าง ๆ  
ออกมาได้ ทั้งยังช่วย  
ลดไขมันในเลือด

## คาร์โบไฮเดรต



● Electron from hydrogen  
● Electron from carbon

## คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)

เป็นสารชีวโมเลกุลที่สำคัญที่เป็นองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด

สูตรเคมีอย่างง่ายก็คือ  $(C \cdot H_2O)_n$  ซึ่ง  $n \geq 3$

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลักซึ่งให้พลังงานเท่ากับ โปรตีน  
คือ 4 กิโลแคลอรี/1 กรัม ประกอบด้วย C คาร์บอน H ไฮโดรเจน  
และ O ออกซิเจน เป็นอัตราส่วน  $n:2n:n$



## Chapter 73

### ศัพท์เกี่ยวกับเทศกาลกินเจ

Vegetarian Festival (เวจจิแทเรียน เฟสทีวีล) เทศกาลกินเจ

Vegetarian (เวจจิแทเรียน) คนกินเจ คนกินมังสวิรัต

Vegetarian food (เวจจิแทเรียน ฟูด) อาหารเจ

Imitation meats (อิมมิเทเชิน มีทซ์) อาหารเลียนแบบเนื้อสัตว์

Abstain from sex and alcohol (แอบสเทน พรอม เซดซู แอน แอลกอฮอล์)

ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Shrine (ไชริน) ศาลเจ้า

Worship (เวอชิพ) กราบไหว้ นมัสการ

Merit making (แมอริท เมดกิง) การทำบุญ

Devotee (เดฟเวที้) ผู้เลื่อมใสศรัทธา

Ritual (ริชชวล) พิธีกรรมศาสนา

Offerings (ออฟเฟอริง) เครื่องถวายบูชา

Spiritual cleansing (สปิริชวล ดลีนซิง) ชำระล้างจิตใจ

Mediums for the gods (มีเดียมซู ฟอรู ก๊อดซู) ม้าทรง/ร่างทรง

Chinese opera (ไชนีส ออฟเพอระ) งิ้ว อุปรากรจีน

A procession of images of gods

อะ โปสเชสเชิน ออฟ อิมมิเจส ออฟ ก๊อดซู) ขบวนแห่รูปปั้นเทพเจ้า

Golden dragon dance (โกลเดิน แดรกเกิน ดานซู) เชิดมังกรทอง

Lion dance (ไลเอิน ดานซู) เชิดสิงโต





ไข่มุกอันดามัน สวรรค์เมืองใต้ หาดทรายสีทอง สองวีรสตรี บารมีหลวงพ่อแช่ม



## พิพิธภัณฑ์ ชุยจ๊วย เต้าโบ้เก็ง

แสงจากตะเกียง 9 ดวง บนยอดเสาโกเต้ง (เต้งโก) อันเป็นสัญลักษณ์ของประเพณีถือกินผักจังหวัดภูเก็ต กำลังจะส่องแสงสว่างอีกครั้งในอีกไม่กี่วันข้างหน้า ประวัติความเป็นมาของประเพณีแห่งความศรัทธาอันเก่าแก่ วิถีและวิถีปฏิบัติที่สืบทอดกันมา เชื่อว่าหลายๆ ท่านแม้จะร่วมประเพณีถือศีลกินผักเป็นประจำทุกๆ ปี แต่ก็อาจจะยังไม่เข้าใจถึงความหมายและที่มาที่ไปอย่างถ่องแท้ จึงเป็นเรื่องน่ายินดีที่ได้มีแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับประเพณีถือศีลกินผักเกิดขึ้น **พิพิธภัณฑ์ชุยจ๊วยเต้าโบ้เก็ง** จึงเป็นสถานที่ที่จะถ่ายทอดเรื่องราวประวัติความเป็นมาของศาลเจ้าให้คนรุ่นใหม่และนักท่องเที่ยวได้มาเรียนรู้และทำความเข้าใจ **ในพิพิธภัณฑ์จะแบ่งเป็น 4 ห้อง เริ่มจาก "ห้องรอบชุยจ๊วย"** บอกเล่าความเป็นมาของประเพณีถือศีลกินผักที่เริ่มต้นจากคณะจีวี่ที่มาจากเมืองจีน มาทำการแสดงอยู่ในขอมมณเฑียรและมีการถือศีลกินผักจนได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นของประเพณีถือศีลกินผักของศาลเจ้าชุยจ๊วย ภายหลังเกิดเหตุไฟไหม้ ศาลเจ้าจึงได้มีการย้ายตั้งอยู่ ณ สถานที่ในปัจจุบัน ภายในห้องนี้จัดแสดงภาพถ่ายศาลเจ้านับแต่อดีตที่ยังเป็นเพียงมุงหลังคาจาก ผ่านแต่ละยุคกว่าจะมาเป็นศาลเจ้าที่สวยงามสง่า เช่นปัจจุบัน **ห้องที่สอง "แก่นแท้ กินผัก ก็อ้อ"** มีการแสดงถึงความหมายของตะเกียง 9 ดวง และองค์ก็้ออ้อโต่โต่ อันเป็นหัวใจสำคัญของประเพณีถือศีลกินผัก และนัยยะที่แฝงอยู่ **ห้องที่สาม "ศาลเจ้า ศูนย์รวม ศรัทธา ศักดิ์สิทธิ์"** สะท้อนให้เห็นว่าศาลเจ้าคือศูนย์รวมจิตใจของผู้คนในชุมชนทุกอาชีพ ทุกชนชั้น **และห้องที่สี่ "เจียรฉ่ายแค้จ๊วย"** ซึ่งจะเป็นการให้ข้อมูลกิจกรรมและพิธีกรรมในแต่ละวันระหว่างประเพณีถือศีลกินผัก 9 วัน ของศาลเจ้าชุยจ๊วย รวมทั้งแนะนำร้านอาหารเจร้านดังในบ้านศาลเจ้าอีกด้วย

**ที่อยู่ : ตรงข้ามศาลเจ้าชุยจ๊วย ขอบภูธร ถนนระนอง ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต**

ขอบคุณข้อมูล และ ภาพประกอบ <https://www.phuketmagazine.com/พิพิธภัณฑ์ชุยจ๊วยเต้า/>

<u>ที่ปรึกษา</u>	นายพิชิต	สิงห์ทองคำ	จัดหางานจังหวัดภูเก็ต
<u>บรรณาธิการ</u>	นางสาวจิรภา	ไชยสม	นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ
<u>กองบรรณาธิการ</u>	นางสาวนิชาภา	รุจนเวชช์	นักวิชาการแรงงาน
	นายณัฐนันท์	ลือเลื่อน	เจ้าพนักงานแรงงาน