



วันพระบิดาแห่งฝนหลวง 14 พฤศจิกายน



ข่าวสารตลาดแรงงาน

ฉบับที่ 74 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2566

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต
Phuket Provincial Employment Office



f @toddee.studio

ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางาน
จังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์
นำมาฝากมากมาย สามารถอ่านได้ทุกเพศ ทุกวัย

สำหรับผู้ว่างงาน นักศึกษาจบใหม่
ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนงาน สนใจหา
ข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งในและต่างประเทศ
หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ สามารถเข้า
มาใช้บริการด้วยตนเอง 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 สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา (ปีงบประมาณ 2567)



ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครงาน และมืงานทำ จังหวัดฉะเชิงเทรา



ความต้องการแรงงาน

ยอดสะสม : 837

ต.ค.66 : 837

ต.ค.65 : 419



เพิ่มขึ้น 99.76%

ผู้สมัครงาน

ยอดสะสม : 152

ต.ค.66 : 152

ต.ค.65 : 386



ลดลง 60.62%

มืงานทำ

ยอดสะสม : 142

ต.ค.66 : 142

ต.ค.65 : 375



ลดลง 62.13%

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ต้องการแรงงาน (อัตรา)

1. การขายส่ง - ขายปลีก

554

2. การผลิต

130

3. การศึกษา/วิชาชีพ/วิทย์

73

4. การก่อสร้าง

49

5. โรงแรมและบริการด้านอาหาร

30

6. อื่น ๆ

1

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ได้รับคนเข้าทำงาน (คน)

1. การขายส่ง - ขายปลีก

111

2. โรงแรมและบริการด้านอาหาร

30

3. การบริหารราชการ

1

4. -

-

5. -

-

6. -

-



การจำแนกตามประเภทอาชีพ และวุฒิการศึกษา

ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

ความต้องการแรงงาน ประเภทอาชีพ	อัตรา
1. อาชีพงานพื้นฐาน	263
2. เสมียน เจ้าหน้าที่	204
3. พนักงานบริการ/ขาย	188
4. ช่างเทคนิค	152
5. ผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือ	20
6. อื่น ๆ	10

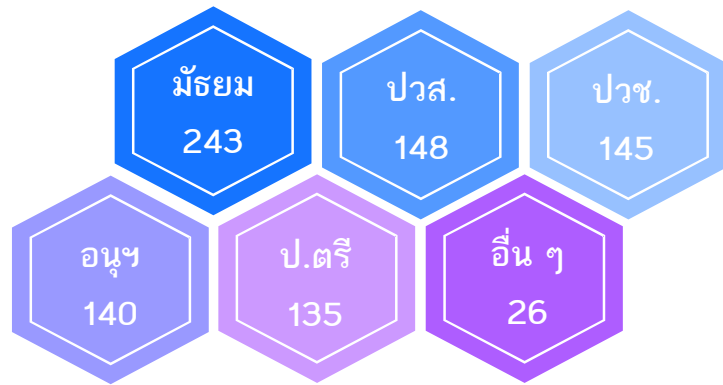
ผู้สมัครงาน ประเภทอาชีพ	คน
1. อาชีพงานพื้นฐาน	55
2. เสมียน เจ้าหน้าที่	42
3. พนักงานบริการ/ขาย	19
4. ช่างเทคนิค	18
5. ผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือ	3
6. อื่น ๆ	15

มีงานทำ ประเภทอาชีพ	คน
1. เสมียน เจ้าหน้าที่	54
2. อาชีพงานพื้นฐาน	53
3. ช่างเทคนิค	20
4. พนักงานบริการ/ขาย	15
5. -	-
6. -	-



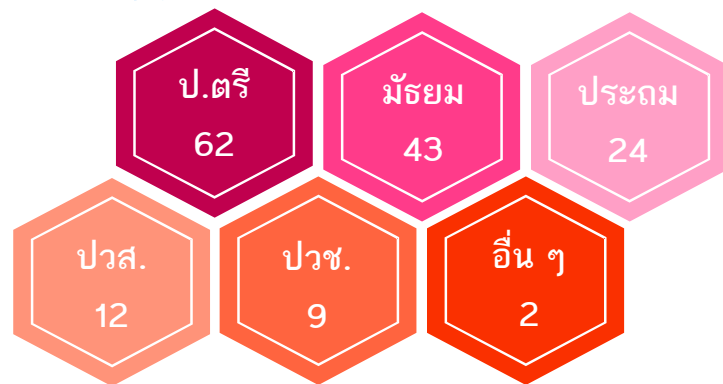
ความต้องการแรงงาน (อัตรา)

ประเภทวุฒิการศึกษา



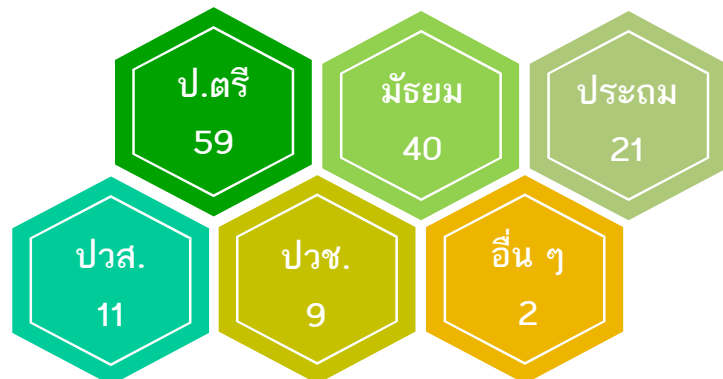
ผู้สมัครงาน (คน)

ประเภทวุฒิการศึกษา



มีงานทำ (คน)

ประเภทวุฒิการศึกษา





ขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำแนกตามถูกเลิกจ้าง ลาวอก



ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรธานี

ขึ้นทะเบียน

ต.ค.66 : 583

ต.ค.65 : 439

ถูกเลิกจ้าง

ต.ค.66 : 41

ต.ค.65 : 177

ลาวอก

ต.ค.66 : 542

ต.ค.65 : 262



เพิ่มขึ้น 32.80%



ลดลง 76.84%



เพิ่มขึ้น 106.87%

รายงานตัวกรณีว่างงาน (คนไทย)



1,420 คน



620 คน



800 คน

ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน (ต่างชาติ)

★ ขึ้นทะเบียน 3 คน

เลิกจ้าง 1 คน

ลาวอก 2 คน

★ รายงานตัว 20 คน



แรงงานไทยในจังหวัดภูเก็ตที่ได้รับอนุญาต ให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ ประจำเดือน ตุลาคม 2566 จำนวน 20 คน

จำนวนคนหางานที่ได้รับอนุญาตให้เดินทาง
ไปทำงานต่างประเทศ จำแนกตามวิธีการเดินทาง
เปรียบเทียบปี 2565 และ ปี 2566

ตุลาคม	RE-ENTRY	เดินทางด้วยตนเอง
ปี 2565	14	16
ปี 2566	20	0

หน่วย : คน

ผู้สมัครงานที่แจ้งความประสงค์หางานต่างประเทศ
จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
ประถมศึกษา	8	1	9
มัธยมศึกษา	1	2	3
ปวช./ ปวส./ อนุปริญญา	2	2	4
ปริญญาตรี	-	4	4
ปริญญาโท	-	-	-
รวม	11	9	20

หน่วย : คน

[ติดตามข่าวสารตำแหน่งงานต่างประเทศได้ที่](#)

www.doe.go.th/phuket

www.facebook.com/doe.phuket



ประเทศที่คนหางานเดินทางไปทำงาน
มากที่สุด 4 อันดับ

- อินโดนีเซีย 6 คน
- สหรัฐอเมริกา 3 คน
- เติร์กเมนิสถาน 2 คน
- เกาหลีใต้ 1 คน

ประเทศอื่น ๆ 8 คน

ตำแหน่งงานที่คนหางานเดินทางไปทำงาน
มากที่สุด 4 อันดับ

- ช่างทั่วไป 6 คน
- กัปตันเรือ 4 คน
- พ่อครัว 4 คน
- พนักงานนวดสปา 2 คน

ตำแหน่งงานอื่น ๆ 4 คน

คนต่างด้าวจดทะเบียนและขออนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต
รวมทั้งสิ้น 71,465 คน

★ คนต่างด้าวทั่วไป (Work Permit) 11,527 คน ★

มาตรา 59
(ชั่วคราว)
10,951 คน

มาตรา 62
(ส่งเสริมการลงทุน)
418 คน

มาตรา 63/1
(ชนกลุ่มน้อย)
158 คน

★ แรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ 59,938 คน ★

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

มติ 5 ก.ค. 65
เมียนมา ลาว กัมพูชา
และเวียดนาม
56,838 คน

นำเข้า (MOU)
เมียนมา ลาว กัมพูชา
และเวียดนาม
2,484 คน



จำนวนแรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงาน จำแนกตามสัญชาติและอำเภอ

อำเภอ	รวม	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เมืองภูเก็ต	38,127	21,856	15,523	224	290	89	52	42	51
กลาง	11,844	7,079	4,452	113	121	29	26	14	10
กะทู้	9,967	5,798	4,010	50	53	15	18	12	11
รวมทั้งสิ้น	59,938	34,733	23,985	387	464	133	96	68	72
		58,718		851		229		140	



ข้อมูลคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

(ม.59,67,69 ม.62 ม.63/1)



จำนวนคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

รวม 11,527 คน



เพศชาย

8,015 คน



เพศหญิง

3,512 คน

ประเภทชั่วคราว ตามมาตรา 59,67,69 จำนวน 10,951 คน

ประเภทส่งเสริมการลงทุน ตามมาตรา 62 จำนวน 418 คน

ประเภทชนกลุ่มน้อย ตามมาตรา 63/1 จำนวน 158 คน



จำแนกตามอำเภอ

อำเภอเมือง 7,081 คน

อำเภอกะทู้ 2,493 คน

อำเภอถลาง 1,953 คน



จำนวนสถานประกอบการทั้งหมด

รวม 5,633 คน

จำแนกตามตำแหน่งงาน

- 1. ผู้จัดการฝ่ายต่าง ๆ 3,800 คน
- 2. ประธานกรรมการ 2,638 คน
- 3. เจ้าหน้าที่สำนักงาน 1,609 คน
- 4. ครู 1,085 คน
- 5. ผู้ปรุงอาหาร 350 คน
- 6. ผู้ฝึกสอนกีฬา 187 คน
- ตำแหน่งงานอื่น ๆ 1,858 คน

รวม 11,527 คน

จำแนกตามสัญชาติ

- 1 รัสเซีย 2,939 คน
- 2 ฟิลิปปินส์ 1,057 คน
- 3 อังกฤษ 955 คน
- 4 จีน 848 คน
- 5 ฝรั่งเศส 609 คน
- 6 อินเดีย 569 คน
- 7 อเมริกา 338 คน
- 8 อิตาลี 329 คน
- 9 ออสเตรเลีย 308 คน
- 10 เยอรมัน 250 คน
- 11 ยูเครน 231 คน
- 12 เกาหลี 148 คน
- 13 สวีเดน 118 คน
- 14 ญี่ปุ่น 90 คน
- 15 เมียนมา 84 คน
- สัญชาติอื่นๆ 2,654 คน

รวม 11,527 คน



จำแนกตามประเภทกิจการ

- 1 การดำเนินงานด้านอสังหาริมทรัพย์ 1,905 คน
- 2 โรงแรม 1,189 คน
- 3 ร้านขายอาหารและเครื่องดื่ม 1,069 คน
- 4 โรงเรียน 1,109 คน
- 5 การให้คำปรึกษาทางธุรกิจและการจัดการ 839 คน
- 6 ตัวแทนธุรกิจท่องเที่ยวและผู้จำหน่ายเที่ยว 509 คน
- 7 สถานบริการด้านกีฬา (ดำน้ำ, วินด์เซิร์ฟ, กอล์ฟ, เทนนิส) 208 คน
- 8 ขายปลีกสินค้าอื่น ๆ 194 คน
- 9 สถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ 165 คน
- 10 สถานที่พักอื่น ๆ (เกสต์เฮ้าส์, หอพัก, ห้องเช่า) 113 คน
- ประเภทกิจการอื่น ๆ 4,227 คน

รวม 11,527 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	1,522	1,476	12	9	0	25	0	0	0
2. ต่อเนื่องประมงทะเล	23	243	116	121	1	2	0	3	0	0
3. เกษตรและปศุสัตว์	389	1,631	875	581	108	61	2	3	1	0
4. กิจการก่อสร้าง	3,023	26,891	17,422	9,200	66	58	80	58	4	3
5. งานบ้าน	1,431	1,648	248	1,273	12	98	4	6	1	6
6. กิจการต่อเนื่องการเกษตร	124	361	233	106	11	9	1	1	0	0
7. ต่อเนื่องปศุสัตว์โรงฆ่าสัตว์ชำแหละ	5	21	14	7	0	0	0	0	0	0
8. กิจการรีไซเคิล	40	444	295	143	1	2	2	1	0	0
9. เหมืองแร่/เหมืองหิน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10. จำหน่ายผลิตภัณฑ์โลหะ	57	331	282	48	1	0	0	0	0	0
11. จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	1,543	8,275	3,498	4,560	51	100	3	4	31	28
12. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากดิน	2	7	4	3	0	0	0	0	0	0
13. ผลิตหรือจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง	122	782	594	180	2	2	2	2	0	0
14. แปรรูปหิน	3	11	10	0	1	0	0	0	0	0
15. ผลิตหรือจำหน่ายเสื้อผ้าสำเร็จรูป	235	740	347	365	1	5	0	3	5	14
16. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์พลาสติก	5	33	19	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	204	169	33	1	1	0	0	0	0
20. คำส่ง คำปลีก แผงลอย	1,087	4,442	2,512	1,810	44	39	0	2	19	16
21. ตู้ซ่อมรถ ล้าง อัดฉีด	30	271	193	75	2	0	0	0	1	0
22. สถานีบริการน้ำมัน แก๊ส เชื้อเพลิง	21	90	53	29	4	4	0	0	0	0
23. สถานศึกษา มูลนิธิ สมาคม สถานพยาบาล	32	314	144	165	1	4	0	0	0	0
24. การให้บริการต่าง ๆ	2,274	11,279	5,979	5,112	71	79	14	13	6	5
25. แปรรูปสัตว์น้ำ	18	245	134	111	0	0	0	0	0	0
26. งานผู้ประสานงานด้านภาษากัมพูชา ลาว หรือเมียนมา	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
รวมทั้งสิ้น	10,568	59,938	34,733	23,985	387	464	133	96	68	72
	10,568	59,938	58,718		851		229		140	





SINGLE WINDOW FOR VISA & WORK PERMIT PROJECT

ลำดับ	ประเภทกิจการ	บรรจุใหม่	ขยายระยะเวลา	เปลี่ยนแปลง	จำนวนคนต่างด้าว	จำนวนนายจ้าง
1	บริหารการขายการตลาด	135	243	0	378	1
2	โรงแรม	314	193	0	507	8
3	ฟิฟิธภัณฑ์สัตว์น้ำ	44	13	0	57	2
4	กิจการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์	13	10	0	23	3
5	ผลิตซอฟต์แวร์	166	111	5	282	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	ผลิตและจัดหาอวัยวะเทียมและเปลือก	1	3	0	4	1
11	สวนน้ำสวนสนุก	2	4	0	6	1
12	กิจการผลิตเครื่องกีฬาหรือชิ้นส่วน	2	2	0	4	1
13	บริหารงานด้านธุรกิจ	8	3	0	11	4
14	เดินเรือท่องเที่ยวให้เช่าเรือท่องเที่ยว	2	1	0	3	1
15	การสื่อสารและโทรคมนาคม	23	94	0	117	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	19	0	54	1
22	ประเภทกิจการอื่น ๆ	41	31	0	72	19
ยอดรวม		903	770	5	1,678	61



1,147 ราย



531 ราย

รัสเซีย 301 ราย

ฝรั่งเศส 85 ราย

ญี่ปุ่น 61 ราย

จีน 243 ราย

อินโดนีเซีย 72 ราย

อเมริกัน 52 ราย

มาเลเซีย 93 ราย

ออสเตรเลีย 68 ราย

สิงคโปร์ 22 ราย

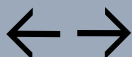
สัญชาติอื่น ๆ (เดนมาร์ก , ไต้หวัน , อินเดีย , สวีเดน) 681 ราย





‘ไทยใช้เอง หุ่นยนต์น้องแฮปปี้’ ส่งสารรังสีในโรงพยาบาล

ไทยใช้เอง...



<https://www.techhub.in.th/human-tech-technology/>



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ร่วมกับ ทูรู ดิจิทัล กรุ๊ป พัฒนาระบบหุ่นยนต์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาคนไข้ มะเร็งต่อมไทรอยด์ และช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับบุคลากรทางการแพทย์ จึงมีการคิดค้นหุ่นยนต์นำส่งสารรังสีขึ้นมา ชื่อว่า "น้อง Happy" ซึ่งที่มาของชื่อ มาจากแนวคิดการออกแบบหุ่นยนต์ มันถูกออกแบบโดยผสมความเป็นมนุษย์เข้ากับเทคโนโลยี Human-Tech Technology ในแนวคิด Humanize ทำให้มีรูปลักษณะลวดลายสีสัน หน้าจอและเสียงที่ให้ความรู้สึกเป็นมิตรกับผู้ใช้งาน รวมทั้งตอนที่เข้าไปหาคนไข้ ก็จะเดินยิ้มเข้าไปเลย และทำให้คนไข้มีความสุขได้นั่นเอง

ความสามารถของ หุ่นยนต์น้องแฮปปี้

- + นำส่งสารรังสีรังสีไอโอดีนไปให้กับคนไข้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อแพทย์หรือพยาบาล
- + การแพทย์ระยะไกล หรือ Tele Medicine ผ่านระบบวิดีโอคอล ช่วยอำนวยความสะดวกในการสื่อสารระหว่างแพทย์ พยาบาล และผู้ป่วย เพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำการดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
- + วัตถุประสงค์การใช้งานของผู้ป่วย โดยในระหว่างที่เข้ารับการรักษา มะเร็งต่อมไทรอยด์ด้วยสารรังสีไอโอดีน สามารถเชื่อมโยงส่งข้อมูลภาพ และผลตรวจแบบเรียลไทม์ พร้อมระบบจัดเก็บข้อมูลบนระบบคลาวด์
- + สามารถตรวจสอบการประอะเป็อนรังสีในพื้นที่ให้บริการหรือห้องนักผู้ป่วยภายหลังจากผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาล โดยแสดงผลของปริมาณรังสีในรูปแบบ Heat Map ด้วยสีที่แตกต่างในแต่ละพื้นที่ เพิ่มความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ในการเข้าดูแลพื้นที่ให้บริการหรือห้องนักผู้ป่วย ที่อาจมีการประอะเป็อนรังสีอยู่ในปริมาณมาก
- + สามารถนำส่งอาหารเข้าไปได้



ข่าวสารแรงงาน



ข่าวดี!!
คนไทยจากอิสราเอล

**"ยื่นเอกสาร
ขอรับเงิน
ค่าตัวกลับไทย
ได้แล้ว"
ตั้งแต่บัดนี้**

นายไพโรจน์ วิชาติกเสถียร
ปลัดกระทรวงแรงงาน

กระทรวงแรงงาน www.mol.go.th สายด่วน 1506 กระทรวงแรงงาน (Ministry of Labour) [f](https://www.facebook.com/กระทรวงแรงงาน) กระทรวงแรงงาน [@PR_MOL2021](https://twitter.com/PR_MOL2021) [yt](https://www.youtube.com/channel/UCm0Llabour) mol_labour

ยื่นแบบคำขอรับเงินค่าใช้จ่ายในการเดินทางกลับประเทศไทยจากเหตุการณ์ความไม่สงบในประเทศอิสราเอล ได้ที่...ศูนย์ช่วยเหลือแรงงานและติดตามสถานการณ์ความไม่สงบในประเทศอิสราเอล กระทรวงแรงงาน (กระทรวงแรงงาน ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง กรุงเทพฯ และสำนักงานแรงงานจังหวัด ทุกจังหวัด)

เอกสารและหลักฐานประกอบ

- 1. บอร์ดี้ดิงพาส **หรือ**
- 2. ตัวเครื่องบิน/ใบเสร็จรับเงิน **หรือ**
- 3. เอกสารการจ่ายเงิน
- 4. สำเนาบัตรประชาชน
- 5. สำเนาหนังสือเดินทาง/เอกสารเดินทาง
- 6. สำเนาสมุดบัญชีธนาคารผู้รับบริการ
- 7. อื่น ๆ (ถ้ามี)

★★ สามารถติดตามการยื่นคำขอได้ที่ : Hotline call center กรมการกงสุล 02 572 8442

ที่มา กองทุนเพื่อช่วยเหลือคนหางานไปทำงานในต่างประเทศ - TOEA Fund



ตำแหน่งงานว่างในจังหวัดภูเก็ต
Page Facebook : สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต





มูมอ่าชีพอิสระ

วัตถุดิบ

- ใบจ่าง (ใบไผ่) 1/2 กิโลกรัม
- ข้าวเหนียวใหม่ 500 กรัม
- พุทราจีนเชื่อม 1/2 ถ้วย
- แปะก๊วยเชื่อม 1/2 ถ้วย
- เกาลัด 1/2 ถ้วย
- ไข่แดงเค็ม 7 ฟอง
- กุนเชียงทอด 1/2 ถ้วย

สูตรหมักหมู

- หมู 200 กรัม
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
- น้ำมันหอย 2 ช้อนชา
- น้ำแช่เห็ดหอม 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

สูตรผัดเห็ดหอม

- เห็ดหอมแช่น้ำ 1 ถ้วย
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
- น้ำมันหอย 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา

สูตรผัดข้าว

- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้ง 1/2 ถ้วย
- ข้าวเหนียวนึ่งสุก 500 กรัม
- น้ำแช่เห็ดหอม 1/2 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
- เม็ดบัวต้มสุก 1 ถ้วย
- พริกไทยป่น 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

- นำใบไผ่หรือใบจ่าง แช่น้ำไว้ 3 คืน โดยเปลี่ยนน้ำทุกคืน เพื่อที่น้ำจะได้ไม่เน่า และไม่ให้ใบจ่างมีกลิ่นเหม็น จากนั้นก็เช็ดที่ละใบเอาขนใบจ่างออก และเอาไปต้มในน้ำเดือดอีก 15 นาที เพื่อให้มีความเหนียวไม่ขาดง่าย
- ทำป๊ะจ่าง เริ่มจากการแช่ข้าวเหนียวใหม่ ไว้ 1 คืน แล้วเอาไปนึ่งให้สุก
- การหมักหมู เตรียมเนื้อหมู ใส่พริกไทยป่น น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย น้ำแช่เห็ดหอม ขยำให้เข้ากัน หมักไว้ 1 ชั่วโมง หรือ 1 คืน แล้วเอาไปผัดกับน้ำมันให้สุก ตักพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช เห็ดหอมที่แช่น้ำไว้แล้วลงไปผัดกับน้ำมันพอหอม ๆ ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย พริกไทยป่น น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ผัดให้เห็ดหอมสุก ตักพักไว้ก่อน
- การผัดข้าว ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชลงไป ใส่กุ้งแห้งลงไปผัด ถ้ามีไข่โป๊หวานให้ผัดพอหอม ๆ
- ใส่ข้าวเหนียวที่นึ่งไว้แล้วลงไปผัดกับน้ำมัน ค่อย ๆ เติมน้ำแช่เห็ดหอมลงไป จะทำให้ผัดง่าย และมีความหอมด้วยค่ะ ผัดให้ข้าวเหนียวแตกตัว ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย ผัดต่อจนเข้ากันดี
- ใส่เม็ดบัวต้มสุกลงไป ตามด้วยพริกไทยป่นเพิ่มความหอม ดูให้เม็ดข้าวแห้งดี ชิมรสปรุงให้ได้ตามชอบ ตักพักไว้ในซามที่มีฝาปิด

วิธีห่อป๊ะจ่าง

- การห่อป๊ะจ่าง เตรียมใบจ่างที่ต้มไว้แล้ว 2 ใบ เอาด้านที่เป็นขน ๆ ประกบเข้าด้วยกัน ตัดปลายทั้งทั้งสองด้าน
- พับเป็นกรวยสามเหลี่ยม ใส่ข้าวเหนียวนึ่งหนึ่ง ใส่พุทราจีนเชื่อม แล้วใส่ข้าวเหนียวให้เต็ม แต่งหน้าด้วยเม็ดบัว กุ้งแห้ง เกาลัด แปะก๊วย ไข่แดงเค็ม เห็ดหอม กุนเชียงทอด เนื้อหมู กดให้แน่น โรยข้าวเหนียวด้านหน้านึ่งหนึ่ง เวลาที่แกะทานจะได้ไม่หลุด
- จากนั้นก็ห่อเป็นสามเหลี่ยม ใช้เชือกมัดให้แน่น
- ต้มน้ำให้เดือด เอาป๊ะจ่างใส่ซึ่งนี้ ประมาณ 30 นาที ก็ใช้ได้แล้ว



AGENDA X



UPSKILL

6 วิธี 'ตั้งคำถาม' ให้มีพลัง

ด้วยกลยุทธ์ 'AGENDA'

1.



A-Attention

เป็นผู้ฟังที่ดี

- ตั้งใจฟัง
- ต้องเข้าใจสิ่งที่อีกฝ่ายนำเสนอ

6.



A-Avoid

เลี่ยงคำถามที่เกิดจากอารมณ์

- ความโกรธหรือเบื่อหน่าย อาจทำให้เราตั้งคำถามต่อต้านการเปลี่ยนแปลง
- ทำให้คนอื่นหมดกำลังใจหรือทำให้เสียความมั่นใจ

2.



G-Goal

มีเป้าหมายในการถาม

- เพื่อให้รู้ว่าเราได้สิ่งที่ต้องการหรือยัง
- จุดประสงค์ของการตั้งคำถาม เช่น ขัดเกลาความคิดหาความเป็นไปได้คำปรึกษา

3.

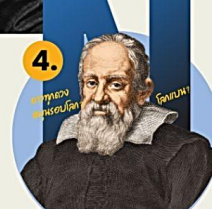


E-Effective Tone

ใช้โทนเสียง/คำพูดที่เหมาะสม

ไม่ใช่เสียงหูดหงิด ทำให้คนไม่กล้าตอบ

4.

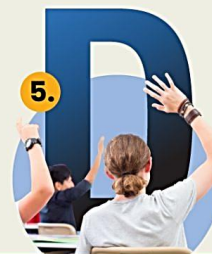


N-New Born

สิ่งของที่เรารู้ไปก่อน

- รีเช็คความรู้ในสมอง
- ความเชี่ยวชาญทำให้เราถามคำถามน้อยลง

5.



D-Dig It All

ถามให้มากพอจะได้ไม่เสียดายที่หลัง

- ยิ่งถาม ยิ่งปลอดภัย
- บางสถานการณ์มีโอกาสไม่ที่ครั้งที่จะได้ถาม เช่น การสัมภาษณ์งาน



ที่มา: Harvard Business Review | The Surprising Power of Questions by Alison Wood Brooks and Leslie K. John

Warren Berger - A More Beautiful Question



โรคไข้เลือดออก



โรคไข้เลือดออกเกิดจากการติดเชื้อ "ไวรัสเดงกี" โดยมี "ยุงลาย" เป็นพาหะ
โรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย และเกิดขึ้นได้ในทุกฤดู แต่จะเป็นกันมากในช่วงฤดูฝน

อาการ

ไข้สูงลอย

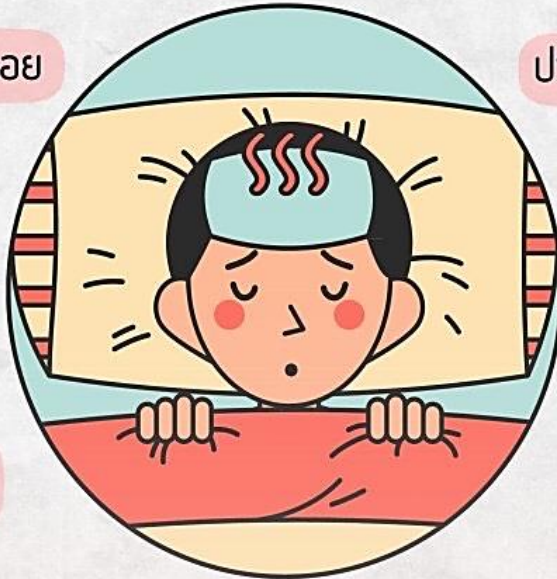
ปวดศีรษะ

ปวดเมื่อยตามตัว

มีจุดแดง ๑ ขึ้นตามตัว

อุจจาระเป็นเลือดหรือสีดำ

คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร



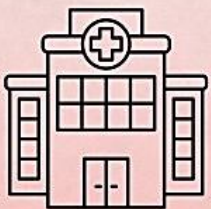
การรักษา



พักผ่อน ดื่มน้ำมาก ๆ



กินยาลดไข้ "พาราเซตามอล" ห้ามกินแอสไพริน ไอบูโพรเฟน



หากมีไข้เกิน 2-3 วัน แล้วไข้ไม่ลด ให้รีบไปโรงพยาบาล

การป้องกัน



กำจัดแหล่งที่มีน้ำขัง



นอนในที่มิดชิด



ใช้ยาทาหรือสเปรย์กันยุง



สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด



ไวยังไงให้หายงง

Chapter 74 (2)

Engnow



??? ความแตกต่างของ i.e. กับ e.g.

e.g. อ่านว่า *exempli gratia* (เอ็กเซ็มพลี เกรเชียะ) หรือ มีความหมายว่า "for example"

ใช้เพื่อยกตัวอย่างรายการหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่กล่าวไปข้างต้น โดยการยกตัวอย่างต่อยกมาบางรายการเท่านั้น ไม่ต้องเอามาทั้งหมด



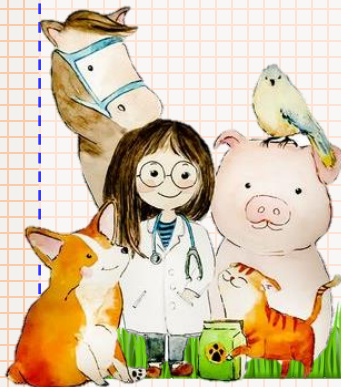
การใช้งาน

- * เขียนจุด full stop ให้ครบทั้ง 2 จุด 2 ตำแหน่งทุกครั้ง
- * ใช้วางไว้ระหว่างประโยค หรือ ระหว่างประโยคกับคำ/วลี
- * ใส่เครื่องหมาย "จุลภาค" (comma) ดันด้านหน้า และด้านหลังหากเป็นงานเขียนแบบอังกฤษ หรือใช้ "วงเล็บ"
- * ไม่ต้องเขียนตัวเอียงใดๆ และเขียนเป็นตัวอักษรพิมพ์เล็กเท่านั้น
- * เว้นวรรคด้านหลัง

ตัวอย่าง

To cure and treat animals is my job, e.g., body check, operation, and diagnosis.

(รักษาและดูแลสัตว์ คือ งานของฉัน ตัวอย่างเช่น ตรวจร่างกาย, ผ่าตัด และตรวจวินิจฉัย)



We do not open the store during summer, e.g. March and April.

(เราไม่เปิดร้านในช่วงฤดูร้อน เช่นในเดือน มีนาคมและเมษายน)



To Be Continued...



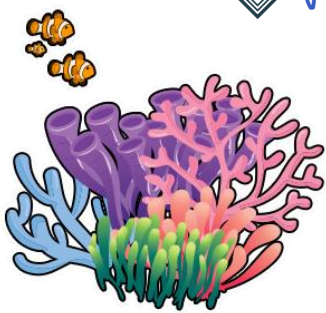
PHUKET TOURS

ไข่มุกอันดามัน สวรรค์เมืองใต้ หาดทรายสีทอง สองวีรสตรี บารมีหลวงพ่อแช่ม



เกาะเฮ หรือ คอรัลไอแลนด์ เกาะที่นักท่องเที่ยวนิยมมาเที่ยวอีกแห่งหนึ่งในภูเก็ต เพราะเป็นเกาะที่เดินทางไปไม่ยากจากตัวเมือง โดยนั่งเรือสปีดโบ๊ทเพียง 15-20 นาที เกาะเฮเป็นหาดทรายที่สวยงาม ทรายขาวนวล เนื้อละเอียด เดินย่ำแล้วนุ่มเท้าสุด ๆ อีกทั้งยังมีน้ำทะเลใส ๆ ให้เราได้เที่ยวชิล ๆ ถ่ายรูปสวยๆ นอนอาบแดด ฟายเรือคายัค

♡ งานนี้ บิกินีต้องมาแล้วจ้า! ♡



ที่อยู่ : ตำบลราไวย์
อำเภอเมืองภูเก็ต
จังหวัดภูเก็ต



ขอบคุณข้อมูล และ ภาพประกอบ <https://travel.trueid.net/detail/Z9A31kEM8dZ>

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

นายพิชิต

นางสาวจิรภา

นายสมโชค

นางสาวนิชาภา

นายณัฐนนท์

สิงห์ทองคำ

ไชยสม

ศรีเงินดม

รุจนเวชช์

ลือเลื่อน

จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ

นักวิชาการแรงงาน

เจ้าพนักงานแรงงาน