



ข่าวสารตลาดแรงงาน

ฉบับที่ 75 ประจำเดือนธันวาคม 2566

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

Phuket Provincial Employment Office



5 ธันวาคม

วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

ส่งท้ายปีเก่า

ต้อนรับปีใหม่



จงก้าวสู่ปีใหม่ด้วยความมุ่งมั่นในทุกโอกาสที่ซ่อนอยู่ในทุกๆ วันใหม่

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



การให้บริการจัดหางานในประเทศไทยโดยรัฐ

ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา (ปีงบประมาณ 2567)



ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครงาน และมีงานทำ จังหวัดฉะเชิงเทรา



ความต้องการแรงงาน

ยอดสะสม : 2,533

พ.ย.66 : 1,696

พ.ย.65 : 435



เพิ่มขึ้น 289.89%

ผู้สมัครงาน

ยอดสะสม : 375

พ.ย.66 : 223

พ.ย.65 : 448



ลดลง 50.22%

มีงานทำ

ยอดสะสม : 353

พ.ย.66 : 211

พ.ย.65 : 421



ลดลง 49.88%

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ต้องการแรงงาน (อัตรา)

1. โรงแรมและบริการด้านอาหาร

1,069

2. การขายส่ง - ขายปลีก

540

3. ข้อมูลข่าวสารและการสื่อสาร

40

4. การผลิต

17

5. การก่อสร้าง

15

6. อื่น ๆ

15

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ได้รับคนเข้าทำงาน (คน)

1. การขายส่ง - ขายปลีก

144

2. โรงแรมและบริการด้านอาหาร

37

3. การก่อสร้าง

15

4. อสังหาริมทรัพย์

15

5. -

-

6. -

-



การจำแนกตามประเภทอาชีพ และวุฒิการศึกษา

ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

ความต้องการแรงงาน ประเภทอาชีพ	อัตรา
1. พนักงานบริการ/ขาย	548
2. อาชีพงานพื้นฐาน	440
3. เสมียน เจ้าหน้าที่	373
4. ช่างเทคนิค	178
5. ผู้ประกอบวิชาชีพ	45
6. อื่น ๆ	112

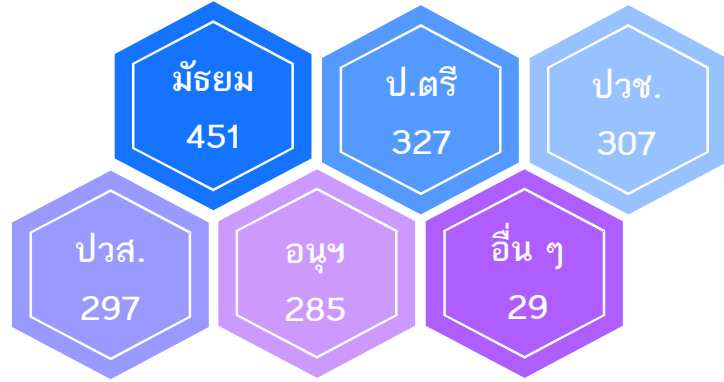
ผู้สมัครงาน ประเภทอาชีพ	คน
1. เสมียน เจ้าหน้าที่	65
2. อาชีพงานพื้นฐาน	63
3. พนักงานบริการ/ขาย	35
4. ช่างเทคนิค	32
5. ผู้จัดการ	8
6. อื่น ๆ	20

มีงานทำ ประเภทอาชีพ	คน
1. เสมียน เจ้าหน้าที่	79
2. อาชีพงานพื้นฐาน	75
3. พนักงานบริการ/ขาย	42
4. ช่างเทคนิค	10
5. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	5
6. -	-



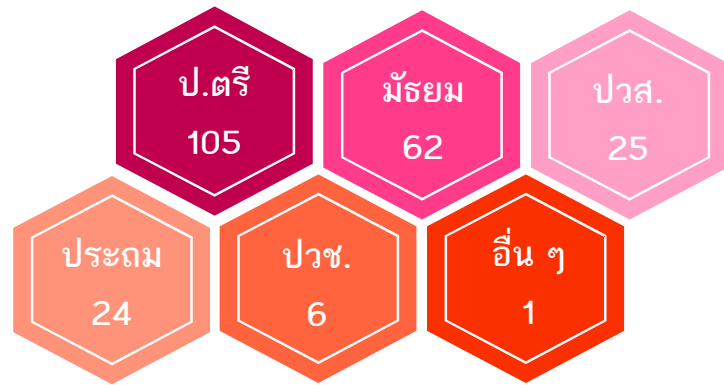
ความต้องการแรงงาน (อัตรา)

ประเภทวุฒิการศึกษา



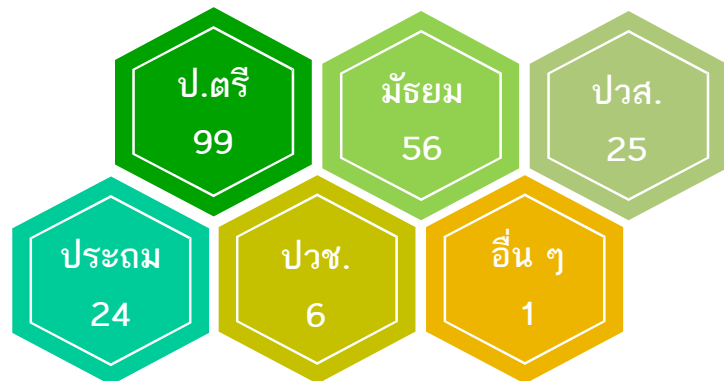
ผู้สมัครงาน (คน)

ประเภทวุฒิการศึกษา



มีงานทำ (คน)

ประเภทวุฒิการศึกษา





ขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน
จำแนกตามถูกเลิกจ้าง ลาออก



ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรธานี

ขึ้นทะเบียน

พ.ย.66 : 1,160

พ.ย.65 : 472

ถูกเลิกจ้าง

พ.ย.66 : 84

พ.ย.65 : 224

ลาออก

พ.ย.66 : 1,076

พ.ย.65 : 248



เพิ่มขึ้น 145.76%



ลดลง 62.50%



เพิ่มขึ้น 333.87%

รายงานตัวกรณีว่างงาน
(คนไทย)



2,868 คน



1,241 คน



1,627 คน

ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน
(ต่างชาติ)

★ ขึ้นทะเบียน 3 คน

เลิกจ้าง 1 คน

ลาออก 2 คน

★ รายงานตัว 25 คน



แรงงานไทยในจังหวัดภูเก็ตที่ได้รับอนุญาต ให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ ประจำเดือน พฤศจิกายน 2566 จำนวน 12 คน

จำนวนคนหางานที่ได้รับอนุญาตให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ จำแนกตามวิธีการเดินทาง เปรียบเทียบปี 2565 และ ปี 2566

ตุลาคม	RE-ENTRY	เดินทางด้วยตนเอง
ปี 2565	12	5
ปี 2566	10	2

หน่วย : คน

ผู้สมัครงานที่แจ้งความประสงค์หางานต่างประเทศ
จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
ประถมศึกษา	5	-	5
มัธยมศึกษา	1	3	4
ปวช./ ปวส./ อนุปริญญา	1	-	1
ปริญญาตรี	-	2	2
ปริญญาโท	-	-	-
รวม	7	5	12

หน่วย : คน

ติดตามข่าวสารตำแหน่งงานต่างประเทศได้ที่

www.doe.go.th/phuket

www.facebook.com/doe.phuket



ประเทศที่คนหางานเดินทางไปทำงาน
มากที่สุด 4 อันดับ

1. สหรัฐอเมริกา 4 คน
2. อินโดนีเซีย 3 คน
3. สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ 2 คน
4. เยอรมนี 1 คน

ประเทศอื่น ๆ 2 คน

ตำแหน่งงานที่คนหางานเดินทางไปทำงาน
มากที่สุด 4 อันดับ

1. ช่างประกอบท่อ 3 คน
2. กัปตันเรือ 2 คน
3. พนักงานนวดสปา 2 คน
4. ช่างเชื่อมเครื่องยนต์ 1 คน

ตำแหน่งงานอื่น ๆ 4 คน

คนต่างด้าวจดทะเบียนและขออนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต
รวมทั้งสิ้น 71,990 คน

★ คนต่างด้าวทั่วไป (Work Permit) 11,962 คน ★

มาตรา 59
(ชั่วคราว)
11,384 คน

มาตรา 62
(ส่งเสริมการลงทุน)
419 คน

มาตรา 63/1
(ชนกลุ่มน้อย)
159 คน

★ แรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ 60,028 คน ★

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

มติ 5 ก.ค. 65
เมียนมา ลาว กัมพูชา
และเวียดนาม
57,104 คน

นำเข้า (MOU)
เมียนมา ลาว กัมพูชา
และเวียดนาม
2,308 คน



จำนวนแรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงาน จำแนกตามสัญชาติและอำเภอ

อำเภอ	รวม	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เมืองภูเก็ต	38,185	21,885	15,532	235	296	91	54	41	51
ถลาง	11,859	7,090	4,452	115	123	29	26	14	10
กะทู้	9,984	5,812	4,010	52	55	15	18	11	11
รวมทั้งสิ้น	60,028	34,787	23,994	402	474	135	98	66	72
		58,781		876		233		138	



ข้อมูลคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

(ม.59,67,69 ม.62 ม.63/1)



จำนวนคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

รวม 11,962 คน



เพศชาย

8,272 คน



เพศหญิง

3,690 คน

ประเภทชั่วคราว ตามมาตรา 59,67,69	จำนวน 11,384 คน
ประเภทส่งเสริมการลงทุน ตามมาตรา 62	จำนวน 419 คน
ประเภทชนกลุ่มน้อย ตามมาตรา 63/1	จำนวน 159 คน

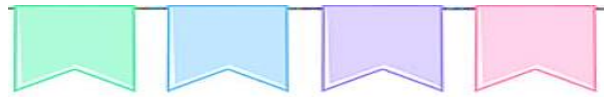


จำแนกตามอำเภอ

อำเภอเมือง 7,389 คน

อำเภอกะทู้ 2,542 คน

อำเภอถลาง 2,031 คน



จำนวนสถานประกอบการทั้งหมด

รวม 5,846 คน

จำแนกตามตำแหน่งงาน

1. ผู้จัดการฝ่ายต่าง ๆ	3,941 คน
2. ประธานกรรมการ	2,737 คน
3. เจ้าหน้าที่สำนักงาน	1,653 คน
4. ครู	1,077 คน
5. ผู้ปรุงอาหาร	359 คน
6. ผู้ฝึกสอนกีฬา	215 คน
ตำแหน่งงานอื่น ๆ	1,980 คน

รวม 11,962 คน

จำแนกตามสัญชาติ

1 รัสเซีย	3,121	คน
2 ฟิลิปปินส์	1,100	คน
3 อังกฤษ	955	คน
4 จีน	892	คน
5 ฝรั่งเศส	642	คน
6 อินเดีย	570	คน
7 อเมริกา	333	คน
8 อิตาลี	333	คน
9 ออสเตรเลีย	307	คน
10 เยอรมัน	269	คน
11 ยูเครน	249	คน
12 เกาหลี	148	คน
13 สวีเดน	136	คน
14 ญี่ปุ่น	91	คน
15 เมียนมา	76	คน
สัญชาติอื่นๆ	2,740	คน

รวม 11,962 คน



จำแนกตามประเภทกิจการ

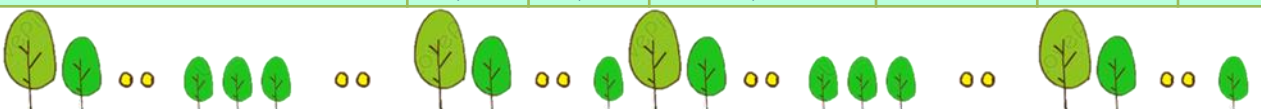
1 การดำเนินงานด้านอสังหาริมทรัพย์	1,956 คน
2 โรงแรม	1,208 คน
3 ร้านขายอาหารและเครื่องดื่ม	1,142 คน
4 โรงเรียน	1,080 คน
5 การให้คำปรึกษาทางธุรกิจและการจัดการ	828 คน
6 ตัวแทนธุรกิจท่องเที่ยวและผู้จัดนำเที่ยว	571 คน
7 สถานบริการด้านกีฬา (ดำน้ำ, วินด์เซิร์ฟ, กอล์ฟ, เทนนิส)	217 คน
8 ขายปลีกสินค้าอื่น ๆ	195 คน
9 สถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์	163 คน
10 สถานที่พักอื่น ๆ (เกสต์เฮ้าส์, หอพัก, ห้องเช่า)	110 คน
ประเภทกิจการอื่น ๆ	4,492 คน

รวม 11,962 คน



สรุปข้อมูลนายจ้างและแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ ที่ได้รับอนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต

ประเภทกิจการ	รวม นายจ้าง	รวม ต่างด้าว	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
			ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. ประมง	73	1,519	1,475	11	9	0	24	0	0	0
2. ต่อเนื่องประมงทะเล	23	247	117	124	1	2	0	3	0	0
3. เกษตรและปศุสัตว์	382	1,581	856	552	109	60	1	2	1	0
4. กิจการก่อสร้าง	3,019	26,736	17,322	9,148	64	57	80	60	2	3
5. งานบ้าน	1,435	1,663	253	1,283	12	98	4	6	1	6
6. กิจการต่อเนื่องการเกษตร	123	356	233	101	11	9	1	1	0	0
7. ต่อเนื่องปศุสัตว์โรงฆ่าสัตว์ชำแหละ	5	21	14	7	0	0	0	0	0	0
8. กิจการรีไซเคิล	40	442	294	142	1	2	2	1	0	0
9. เหมืองแร่/เหมืองหิน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10. จำหน่ายผลิตภัณฑ์โลหะ	57	342	292	49	1	0	0	0	0	0
11. จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	1,548	8,328	3,530	4,577	52	104	2	4	31	28
12. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากดิน	2	7	4	3	0	0	0	0	0	0
13. ผลิตหรือจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง	119	778	589	181	2	2	2	2	0	0
14. แปรรูปหิน	3	11	10	0	1	0	0	0	0	0
15. ผลิตหรือจำหน่ายเสื้อผ้าสำเร็จรูป	302	742	349	365	1	5	0	3	5	14
16. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์พลาสติก	5	32	20	12	0	0	0	0	0	0
17. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์กระดาษ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์	15	160	123	37	0	0	0	0	0	0
19. ขนถ่ายสินค้าทางบก น้ำ คลังสินค้า	15	196	162	33	0	1	0	0	0	0
20. ค้าส่ง ค้าปลีก แผงลอย	1,088	4,469	2,527	1,811	51	44	0	0	20	16
21. อู่ซ่อมรถ ล้าง อัดฉีด	30	279	198	78	2	0	0	0	1	0
22. สถานีบริการน้ำมัน แก๊ส เชื้อเพลิง	21	87	53	26	4	4	0	0	0	0
23. สถานศึกษา มูลนิธิ สมาคม สถานพยาบาล	32	316	147	164	1	4	0	0	0	0
24. การให้บริการต่าง ๆ	2,285	11,460	6,079	5,174	80	82	19	16	5	5
25. แปรรูปสัตว์น้ำ	18	255	139	116	0	0	0	0	0	0
26. งานผู้ประสานงานด้านภาษากัมพูชา ลาว หรือเมียนมา	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
รวมทั้งสิ้น	10,641	60,028	34,787	23,994	402	474	135	98	66	72
	10,641	60,028	58,781		876		233		138	





SINGLE WINDOW FOR VISA & WORK PERMIT PROJECT

ลำดับ	ประเภทกิจการ	บรรจุใหม่	ขยายระยะเวลา	เปลี่ยนแปลง	จำนวนคนต่างด้าว	จำนวนนายจ้าง
1	บริหารการขายการตลาด	140	247	0	387	1
2	โรงแรม	317	199	0	516	8
3	พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ	44	13	0	57	2
4	กิจการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์	13	10	0	23	3
5	ผลิตซอฟต์แวร์	170	112	5	287	3
6	กิจการพัฒนาซอฟต์แวร์	45	26	0	71	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	97	0	120	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	43	33	0	76	19
ยอดรวม		919	788	5	1,712	61



1,168 ราย



544 ราย

รัสเซีย 308 ราย

ฝรั่งเศส 86 ราย

ญี่ปุ่น 63 ราย

จีน 245 ราย

อินโดนีเซีย 73 ราย

อเมริกัน 54 ราย

มาเลเซีย 94 ราย

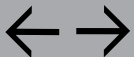
ออสเตรเลีย 70 ราย

สิงคโปร์ 22 ราย

สัญชาติอื่น ๆ (เคนมาร์ก , ใต้หวัน , อินเดีย , สวีเดน) 697 ราย



คอร์สใหม่...

<https://www.techhub.in.th/class-introduction-to-ai/>

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการปัญญาประดิษฐ์เบื้องต้น เทคนิค และกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเรียนรู้ของเครื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ

ทางไปเรียน >> [ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับปัญญาประดิษฐ์เบื้องต้น AI \(3 ชั่วโมง\)](https://xlane.sut.ac.th/home/course/overview/210/)

[\(https://xlane.sut.ac.th/home/course/overview/210/\)](https://xlane.sut.ac.th/home/course/overview/210/)

ลงทะเบียนแล้วเริ่มเรียนได้เลย มีเนื้อหาอะไรบ้างไปดูกัน

- Introduction to AI
- AI Components
- Machine Learning Overview
- Unsupervised Learning: Association Rule Learning
- Unsupervised Learning: Clustering
- Supervised Learning: Classification

หากได้คะแนนไม่น้อยกว่า 60 คะแนน ผู้เรียนสามารถขอรับใบเซอร์ในระบบนำไปสมัครงานได้อีกด้วย



ข้อแนะนำ

การเดินทางไปทำงานต่างประเทศ



1 เดินทางถึงสนามบินโดยใช้เวลาเช็คอิน อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

2 ยื่นเอกสารที่ได้รับอนุญาตให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ ณ ด่านตรวจคนหางาน ดังนี้

กรณีเดินทางด้วยตนเอง/Re-entry/กรมการจัดหางานจัดส่ง

- หนังสือเดินทาง
- แบบรายการเดินทางออกไปทำงานนอกราชอาณาจักร (จก.12)
- ตั๋วโดยสารเครื่องบิน

กรณีนายจ้างพาลูกจ้างไปทำงาน หรือฝึกงานในต่างประเทศ

- หนังสือเดินทาง
- แบบรายการเดินทางออกไปทำงานนอกราชอาณาจักร (จก.12)
- บัญชีรายชื่อลูกจ้างที่ให้นายจ้างพาไปทำงานในต่างประเทศ
- สัญญาจ้าง หรือสัญญาฝึกงาน
- หนังสืออนุญาตพาลูกจ้างไปทำงาน หรือฝึกงานในต่างประเทศ
- ตั๋วโดยสารเครื่องบิน

กรณีบริษัทจัดหางานจัดส่งไปทำงาน

- หนังสือเดินทาง
- บัญชีรายชื่อคนหางานไปทำงานต่างประเทศ (จก.11)
- แบบรายการเดินทางออกไปทำงานนอกราชอาณาจักร (จก.12)
- ตั๋วโดยสารเครื่องบิน

3 เมื่อแจ้งการเดินทางแล้วพนักงานเจ้าหน้าที่จะประทับลงตราอนุญาตด่านตรวจคนหางาน พร้อมทั้งลงลายมือชื่อกำกับในหนังสือเดินทาง





มูมอ่าชีพอิสระ



หมี่หุ่นกระดูกหมู

วัตถุดิบ

■ หมี่หุ่นผัด ■

- เส้นหมี่ขาว 300 กรัม
- ซีอิ้วดำ 3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า
- น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมเจียว 3 ช้อนโต๊ะ
- กุยช่าย
- น้ำมัน

■ น้ำซุกระดูกหมู ■

- กระดูกหมู 500 กรัม
- หัวไชเท้า 1 หัว
- น้ำเปล่า 500 มิลลิกรัม
- ซีอิ้วขาว 5 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 2 ช้อนชา
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- ต้นหอมซอย

วิธีทำ

- 1 เส้นหมี่แช่น้ำจนนิ่ม สะเด็ดน้ำให้หมด แล้วคลุกด้วยซีอิ้วดำ
- 2 นำเส้นที่คลุกแล้วไปผัด ปรงรสด้วยซีอิ้วขาวและน้ำตาล โดนค่อยๆใส่น้ำทีละนิดไม่ให้แห้งเกินไปแต่ไม่แฉะ
- 3 ตั้งน้ำให้เดือดใส่กระดูกหมูและหัวไชเท้า ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือและน้ำตาล ต้มไปเรื่อย ๆ จนกระดูกหมูนิ่ม
- 4 ตักหมี่หุ่นใส่จาน โรยหน้าด้วยกุยช่ายและหอมเจียว ตักน้ำซุกระดูกหมูใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

STORY

หมี่หุ่นกระดูกหมู คือ หมี่หุ่นผัดซีอิ้วโรยหน้าด้วยหอมเจียวกับกุยช่ายรับประทานกับน้ำซุกระดูกหมู ที่ได้ชื่อว่า "หมี่หุ่นป่าฉ่าง" เพราะ คนคิดสูตรอาหารนี้ขึ้นมาคือ "ป่าฉ่าง" ที่โรงแรมเจลิคตัน(เดิม) ปัจจุบันคือบริเวณสี่แยกถนนเยาวราชตัดกับถนนตีบุค คนภูเก็ตจึงเรียกติดปากว่า "หมี่หุ่นป่าฉ่าง" มีร้านให้เลือกรับประทานอยู่หลายร้าน





AGENDA X

divana

UPSKILL



1

เลือกคน

หลากหลาย

มุมมองแปลกใหม่ ที่ทัศนคติแตกต่าง
เป็นตัวของตัวเอง



2

เติมเต็ม

ความหลากหลาย

มีความคิด-ความสามารถหลากหลาย
เติมเต็มกันในองค์กร



3

เรียนรู้เร็ว

กว่าสายฟ้า

Multi-tasking เรียนรู้ได้เร็ว
พัฒนาทักษะตลอดเวลา



เปิดเคล็ดลับ

วิธีคัดคนเข้าทำงาน

ฉบับ divana

เครื่องมือหลายร้อยล้าน
ปั้น Talents รุ่นใหม่สู่วิฤกฤตได้อย่างไร?



4

Sprint นักสู้

ล้มได้ ลุกไว

ถล้าคิด ถล้าทำ ล้มได้ ลุกให้ได้
และต้องลุกให้เร็ว



5

มี Energy

ไปทางเดียวกัน

มีแรงจูงใจอยากทำงานร่วมกัน
ทั้งผู้นำและคนในองค์กร



6

มี Mindset

เจ้าของธุรกิจ

คิด ทำ มองผลลัพธ์ ดั่งเจ้าของ
ให้องค์กรก้าวหน้า



4 เคล็ดลับ

อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาดซื้อ...ฉลาดกิน...เพื่อสุขภาพที่ดี...

1 ตรวจสอบพลังงาน

อาหารว่าง ของกินเล่น
พลังงานไม่ควรเกิน

100-150 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

อาหารมื้อหลัก
ควรอยู่ในช่วง

400-600 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

3 ตรวจสอบไขมัน

≤ 65g ไขมัน
ควรได้รับไขมัน

ไม่เกิน **65 กรัม/วัน**
ถ้าต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

4 ตรวจสอบโซเดียม

≤ 2,000mg โซเดียม
ควรได้รับ
โซเดียม

ไม่เกิน **2,000 มิลลิกรัม/วัน**
หรือเกลือประมาณ
1 ช้อนชา/วัน

2 ตรวจสอบน้ำตาล

≤ 24g น้ำตาล
ควรกินน้ำตาล

ไม่เกิน **24 กรัม/วัน** หรือ
ประมาณ **6 ช้อนชา/วัน**



Food Choice

“แอปพลิเคชัน FoodChoice”

เครื่องมือในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เมื่อสแกนบาร์โค้ด จากผลิตภัณฑ์ ข้อมูลบนฉลากโภชนาการจะถูกแสดงในรูปแบบที่สามารถ เข้าใจได้ง่ายเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ ที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้งานได้อย่างรวดเร็ว

ที่มา : หนังสือรวมพลังสร้างระบบอาหารสุภาพอย่างยั่งยืน ในโอกาสครบรอบ 20 ปี สสส.





Chapter 75



To be in trouble - ซวยแล้ว ★ I'm in trouble! (งานงอกแล้วจ้า ซวยแล้ว)

To be screwed - ซวยแล้ว ★ I'm screwed (ฉันทวยแล้ว)

To be finished - จบแล้ว, นมดก้น ★ I'm finished. I have nothing left. (จบและ นมดก้น ฉันทิ้งเหลืออะไรแล้วจ้า)

To be in deep shit - (โหด) ซวยเลย (งานหายบ่น)

★ If you cannot answer his questions, you'll be in deep shit. (ถ้าเธอตอบคำถามเขาไม่ได้ เธอก็จะโหดซวยเลยละ)

To be in deep trouble - ซวยแล้ว, งานเข้าแล้ว

★ I'm in deep trouble. I spilled water on my laptop. (โหดซวยเลยอะ ฉันทำน้ำหกใส่คอม)

To be so fucked - (โหด) ซวยแล้ว (งานหายบ่น)

★ He's so fucked. I hope he can deal with the problem soon. (เขาโหดซวยเลยอะ หวังว่าเขาจะจัดการกับปัญหาได้เร็วขึ้นนะ)

To be toast - ซวยแล้ว (โดนปังจนเกรียมกรอบ)

★ I'm toast! I don't know what to do. (ฉันทวยแล้วจ้า ไม่รู้แล้วว่าจะต้องทำอะไร อ้อออ)

Not my day - ไม่ใช่วันของฉัน (โชดไม่ดี = ซวย)

★ I'm toast It's not my day. Everything sucks. (นี่มันไม่ใช่วันของฉัน ทุกอย่างห่วยแตกไปหมด)





ไข่มุกอันดามัน สวรรค์เมืองใต้ หาดทรายสีทอง สองวีรสตรี บารมีหลวงพ่อแช่ม

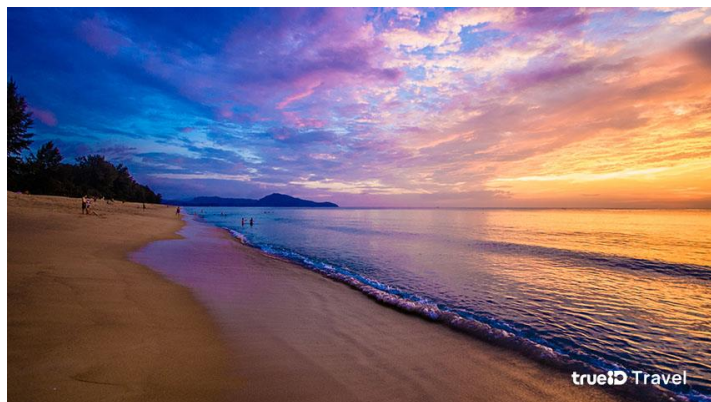


หาดไม้ขาว นับว่าเป็นชายหาดที่ยาวที่สุดของจังหวัดภูเก็ต โดยแนวของหาดนั้นจะต่อจากหาดในยางผ่านสนามบินมาเรื่อย ๆ จนสุดที่หาดทรายแก้ว เป็นจุดยอดฮิตในการดูเครื่องบินแลนด์ดิ่งใกล้ ๆ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักจะนิยมมาถ่ายรูป นอนชิลชิลริมหาดกันเท่านั้น ไม่นิยมเล่นน้ำ เพราะบริเวณนี้ น้ำทะเลค่อนข้างลึกชายหาดแคบและตื้น ทำให้ไม่ปลอดภัย

 : ตำบลไม้ขาว อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต



ขอบคุณข้อมูล และ ภาพประกอบ <https://travel.trueid.net/detail/BqxXdGv5bYpq>



ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

นายพิชิต

นางสาวจิรภา

นายสมโชค

นางสาวนิชาภา

นายณัฐนนท์

สิงห์ทองคำ

ไชยสม

ศรีเงินถม

รุจนเวชช์

ลือเลื่อน

จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ

นักวิชาการแรงงาน

เจ้าพนักงานแรงงาน