



วันชาติ และ วันพ่อแห่งชาติ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้า จิตหางานจังหวัด ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สจจ.ปบ.

๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ วันรัฐธรรมนูญ



เป็นวันที่ระลึกถึงโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรสยาม
พุทธศักราช ๒๔๗๕ เป็นรัฐธรรมนูญถาวรฉบับแรกของประเทศไทย

ฉบับที่ 26 ประจำเดือน ธันวาคม 2566

วารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ผาฝั่งแดง อ.บางสะพานน้อย

สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Prachuap Khirikhan Provincial Employment Office

www.doe.go.th/pknjob โทร : 032-602270



บรรณานิติการ

ข่าวสารจัดหางาน วารสารประจำเดือน ของสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีข่าวสารต่าง ๆ สถานการณ์ตลาดแรงงาน สถานการณ์คนต่างด้าว สารระนำรู้ แนวโน้มอาชีพอิสระที่น่าสนใจ และตำแหน่งงานว่างประจำเดือนธันวาคม 2566 เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนต่อไป



“สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์”

สารบัญ

●	สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	2
●	สถานการณ์คนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	3
●	การตรวจสอบและดำเนินคดีนายจ้าง	4
●	สถานประกอบการ และคนต่างด้าว	
●	ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางาน	5
●	จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	
●	ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน	9
●	ข่าวสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	11
●	อาชีพทางเลือก	15
●	สุขภาพดี ชีวิตดี	16
●	สาระ ดูแลสุขภาพ	17



กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นางอภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

บรรณาธิการ

นางสาวอุษสยา วาจารย์รัตน์ เจ้าหน้าที่งานแรงงานปฏิบัติการ

คณะผู้จัดทำ

นางสาววงศ์เดือน คงจร นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

นายเกษมา ชูสุขุ นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

นางสาวอมรรรัตน์ กล่อมจิตต์ นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

นายจิรศักดิ์ แสงทอง นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ

นายสัญญา ประดิษฐ์พงษ์ นักวิชาการแรงงาน

นางสาวสุวรรณา คุ่มวัน นักวิชาการแรงงาน

นางสาวอัญญาลา ชัยโชค นักวิชาการแรงงาน

นางสาวสุธิสา ศุภกรกตยา นักวิชาการแรงงาน

นางสาวพรพรรณ เล็กแท้ นักวิชาการแรงงาน

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประจำเดือน พฤศจิกายน 2566

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จากสถิติระบบสารสนเทศจัดหางานในประเทศของกรมการจัดหางาน เดือนพฤศจิกายน 2566 พบว่าความต้องการแรงงานของนายจ้าง/สถานประกอบการ มีจำนวน 177 อัตรา โดยมีความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 81 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 45.76 รองลงมาได้แก่ ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 38 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 21.47 ระดับ ปวช. จำนวน 26 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 14.69 ระดับ ปวส. จำนวน 22 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 12.43 และระดับปริญญาตรี จำนวน 10 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 5.65 มีผู้สมัครงานในเดือนนี้ จำนวน 159 คน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 รองลงมา ได้แก่ ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 12.58 ระดับ ปวช. จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.18 และระดับอนุปริญญา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.63 และมีการบรรจุนายจ้าง จำนวน 110 คน จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 รองลงมาได้แก่ ระดับ ปวส. จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.36 ระดับปริญญาตรี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 10.91 และระดับ ปวช. จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 7.27

การให้บริการจัดหางานในประเทศ

ผู้สมัครใช้บริการ

159 คน

ตำแหน่งงานว่าง

177 อัตรา

บรรจุนายจ้าง

110 คน

ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน
สมัครงานมากที่สุด

1. อาชีพงานพื้นฐาน
2. พนักงานบริการ
3. เสมียนเจ้าหน้าที่
4. ช่างเทคนิค
5. ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่าง ๆ

ตำแหน่งงานที่นายจ้าง
ต้องการมากที่สุด

1. อาชีพงานพื้นฐาน
2. พนักงานบริการ
3. ช่างเทคนิค
4. เสมียน เจ้าหน้าที่
5. ผู้ปฏิบัติงานโรงงาน

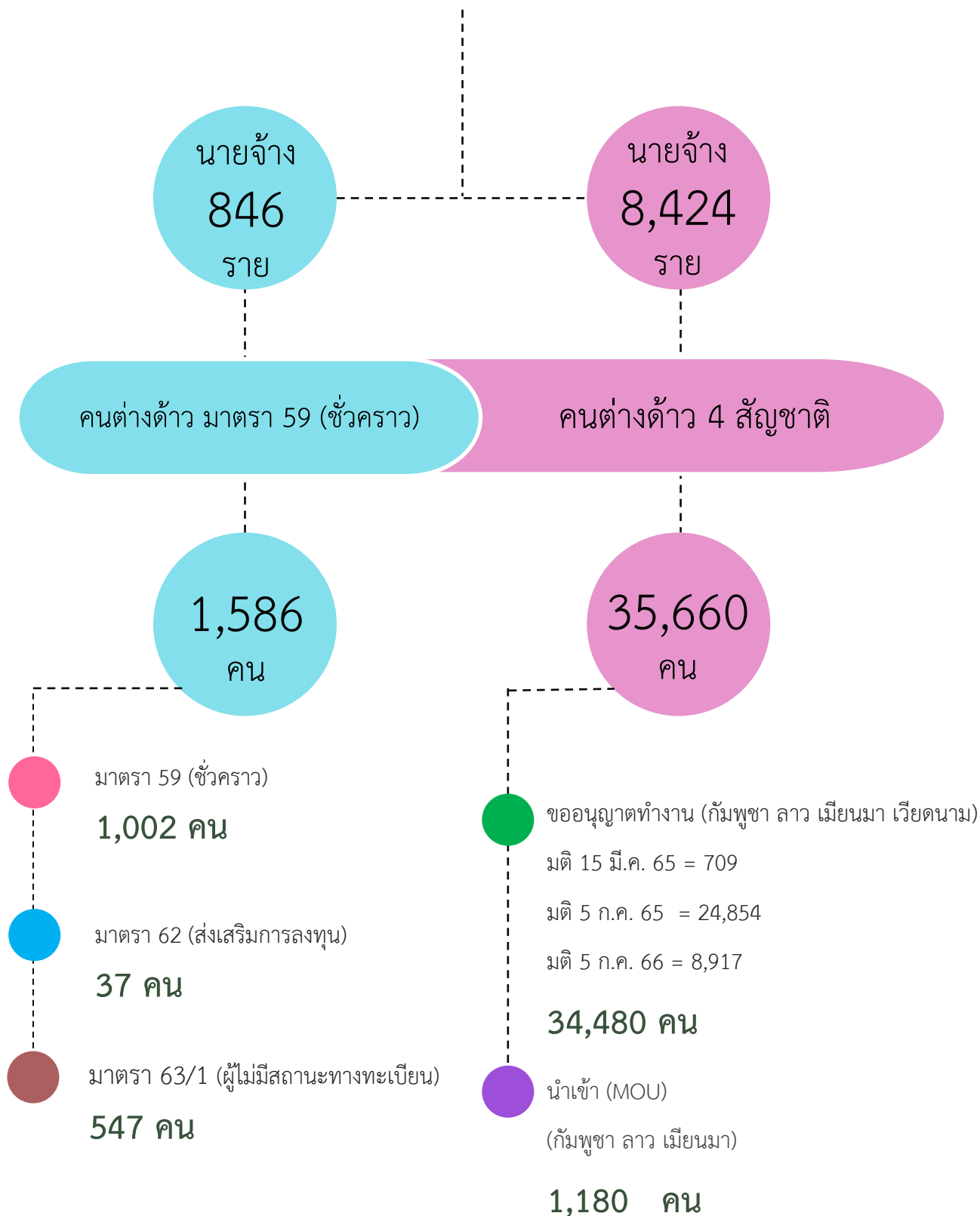
ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน
ได้รับการบรรจุนายจ้างมากที่สุด

1. อาชีพงานพื้นฐาน
2. พนักงานบริการ
3. เสมียน เจ้าหน้าที่
4. ช่างเทคนิค
5. ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ

สถานการณ์คนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประจำเดือน พฤศจิกายน 2566

จำนวนการจ้างคนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



การตรวจสอบและดำเนินคดี นายจ้าง / สถานประกอบการ และคนต่างด้าว

ระหว่างวันที่ 26 ตุลาคม 2566 - 25 พฤศจิกายน 2566

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่จ้างแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ	แรงงานต่างด้าว					
	เมียนมา	ลาว	กัมพูชา	เวียดนาม	อื่น ๆ	รวม
นายจ้าง/สถานประกอบการ 8 แห่ง	63	6	28	0	5	102
ดำเนินคดี นายจ้าง/สถานประกอบการ	ดำเนินคดีคนต่างด้าว					
- แห่ง	- ราย					

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่จ้างคนต่างด้าวตามมาตรา 59	คนต่างด้าว
นายจ้าง/สถานประกอบการ 17 ราย	27 ราย
ดำเนินคดีนายจ้าง/สถานประกอบการ	ดำเนินคดีคนต่างด้าว
- แห่ง	- ราย

www.doe.go.th/pknjob โทร : 032 - 602270

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มอบหมายเจ้าหน้าที่งานส่งเสริมการมีงานทำ ดำเนินงานตามโครงการส่งเสริมให้คนพิการมีงานทำ ประจำปีงบประมาณ 2567 กิจกรรมส่งเสริมให้คนพิการ หรือผู้ดูแลคนพิการได้รับสิทธิตามมาตรา 35 เพื่อตรวจสอบการขอรับสิทธิตามมาตรา 35 ในพื้นที่ อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ อำเภอสามร้อยยอด อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมประชาสัมพันธ์เรื่องยาเสพติดให้โทษและการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในสถานประกอบการโดยเคร่งครัด



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอาภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มอบหมายเจ้าหน้าที่งานส่งเสริมการมีงานทำ ดำเนินงานตามโครงการก้าวสูงานที่ดีมีคุณภาพ ประจำปีงบประมาณ 2567 เพื่อหาตำแหน่งงานว่างรองรับ คนว่างงาน ในพื้นที่อำเภอบางสะพานน้อย อำเภอบางสะพาน อำเภอบ้านชะเมา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมประชาสัมพันธ์เรื่องยาเสพติดให้โทษและการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในสถานประกอบการโดยเคร่งครัด



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอาภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมเจ้าหน้าที่งานส่งเสริมการมีงานทำ ดำเนินโครงการเตรียมความพร้อมแก่กำลังแรงงาน กิจกรรมแนะแนวอาชีพและส่งเสริมอาชีพให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจ ผู้ถูกคุมประพฤติและผู้ต้องขัง ประจำปีงบประมาณ 2567 กิจกรรมสาธิตและทดลองปฏิบัติจริง จำนวน 2 อาชีพ คือ การทำปาท่องโก๋ และ การทำขนมไข่นกกระทามันม่วง เพื่อให้มีแนวทางการประกอบอาชีพหลังพ้นโทษ ส่งเสริมให้มีงานทำ มีรายได้ หรือได้รับการพัฒนาทักษะฝีมือระหว่างถูกคุมขัง ณ เรือนำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอาภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มอบหมายเจ้าหน้าที่งานตรวจและคุ้มครองคนหางาน ดำเนินการออกตรวจสอบนายจ้าง/สถานประกอบการแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ และตรวจสอบสถานประกอบการ เพื่อประกอบการพิจารณาคำขออนุญาตทำงานของคนต่างด้าวตามมาตรา 59 ในพื้นที่อำเภอหัวหิน อำเภอปราณบุรี อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมประชาสัมพันธ์เรื่องยาเสพติดให้โทษและการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในสถานประกอบการโดยเคร่งครัด



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนธันวาคม 2566

ตำแหน่งงานว่าง
ประจำเดือน ธันวาคม 2566
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่ง	อัตรา	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง	เงื่อนไข / สวัสดิการ	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง	ประเภทกิจการ
ช่างเทคนิคฝ่ายผลิต (ควบคุมเครื่องจักร)	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	-จบการศึกษาระดับ ปวช./ปวส. ขึ้นไป เกี่ยวกับเครื่องกล / ไฟฟ้า / ช่างเชื่อม	บจก.โกล ไทยแลนด์ ต.หนองพลับ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ	ผลิตสับประรด และผลไม้กระป๋อง
ช่างกล (ซ่อมบำรุงเครื่องกล)	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	-ช่างซ่อมบำรุง / ช่างอิเล็กทรอนิกส์หรือ	โทร.032-618111 ต่อ 41881	
ช่างไฟฟ้า (ระบบไฟฟ้าในโรงงาน)	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	สาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง -มีประสบการณ์ทำงาน 1-2 ปี		
พนักงานฝ่ายขาย	2	ไม่ระบุ	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด	15,000+	-ขยัน ซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้ รับมอบหมาย -มีความรับผิดชอบต่อเวลาการทำงานและองค์กร -สามารถช่วยรักษาความสะอาดส่วนรวมได้ -สามารถเข้าและเลิกงานตรงเวลาได้ -สามารถช่วยงานนอกเวลา(โอที) ได้ (ในกรณีที่มีงาน)	บจก.อล สตาร์ โปรดักส์ ต.หินเหล็กไฟ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ (ออฟฟิศอยู่เลยบึงชีตาดเดียว ประมาณ 200 เมตร ก่อนถึงช่องเขาต่า) โทร.032-827049	จำหน่ายวัตถุดิบ อาหารต่างๆ ให้ โรงแรม ร้านอาหาร
เจ้าหน้าที่ดูแลห้องพัก	1	หญิง	25+	ป.ตรี	13,000+	-ทำงาน 2 กะ เวลา 07.00 น. - 17.00 น.และ เวลา 09.00-19.00 น. -หยุดอาทิตย์ละ 1 วัน ไม่ตรงกับเสาร์-อาทิตย์	ห้องพักเฟิร์ลแอนด์หัวหิน ช.หัวหิน 94 ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.085-3854533	ที่พัก
พ่อบ้าน (Houseman)	2	ชาย	25-40	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-อำนวยความสะดวก จัดเก็บและแยกของ ในส่วนงาน ที่รับผิดชอบของแผนกแม่บ้าน -งานอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย	โรงแรมประจวบแกรนด์ ถ.สละชีพ ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบฯ โทร.032-601111 ต่อ 103	โรงแรม
ช่างไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ (Electrical and Electronics)	1	ชาย	25-40	ปวส.	ตามตกลง	-รับผิดชอบ ดูแล ตรวจสอบและซ่อม สร้าง เครื่องมือ เครื่องใช้และอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ -งานอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย		
ซูเปอร์ไวเซอร์หน้าร้าน	1	ไม่ระบุ	25-35	ม.6+	16,000- 25,000	-มีวุฒิภาวะความเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างที่ดี กล้าตัดสินใจ -สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี -มีการสื่อสาร วาจา สบายลักษณะอักษรที่ดีเยี่ยม -สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ -คล่องแคล่ว ว่องไว มีความกระตือรือร้น -มีใจรักบริการ มีความซื่อสัตย์สุจริต -บุคลิกภาพดี สุภาพ ยิ้มแย้ม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี -มีความละเอียดและรับผิดชอบสูงต่อการปฏิบัติหน้าที่ -มีประสบการณ์ 1 ปี ขึ้นไป	บจก.เอฟ ที โอ กรุ๊ป (ร้านสุก สุข โกษา) ช.หัวหิน 45 ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.061-5798454	ร้านอาหาร
พนักงานเสิร์ฟ	1	ไม่ระบุ	18-35	ม.3+	10,500- 16,000	-ชอบการขาย เสนอขาย เชียร์การขาย -สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี -มีการสื่อสาร วาจา สบายลักษณะอักษรที่ดีเยี่ยม -สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ -คล่องแคล่ว ว่องไว มีกระตือรือร้น -มีใจรักบริการ บุคลิกภาพดี ยิ้มแย้ม -ซื่อสัตย์ ตรงเวลา		
ที่ปรึกษาด้านการขาย (Sale)	3	ไม่ระบุ	20+	ม.3+	ตามตกลง	-รักการขาย -มีทักษะด้านการสื่อสาร	บจก.ต้นปิ่น แอล วัน ออโต้เซลล์ ต.หนองคาแต้ม อ.ปราณบุรี จ.ประจวบฯ	จำหน่าย รถยนต์ไฟฟ้า
พนักงานการตลาดออนไลน์	1	ไม่ระบุ	20+	ม.6+	ตามตกลง	-ใช้สื่อโซเชียลได้ -มีพื้นฐานการแต่งภาพโปรแกรมต่างๆ	โทร.091-8212111	
พนักงานเสิร์ฟ	2	ไม่ระบุ	18+	ม.3+	ตามตกลง	-มีความกระตือรือร้นในการทำงาน -รักงานบริการ,รักษาความสะอาด -ขยัน อดทน ซื่อสัตย์	คลองวาฬรีสอร์ท ต.คลองวาฬ อ.เมือง จ.ประจวบฯ โทร.098-9998525	รีสอร์ท

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนธันวาคม 2566

ตำแหน่งงานว่าง
ประจำเดือน ธันวาคม 2566
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่ง	อัตรา	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง	เงื่อนไข / สวัสดิการ	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง	ประเภทกิจการ
พนักงานต้อนรับส่วนหน้าV/G.S.A	1	ไม่ระบุ	ไม่เกิน 35 ปี	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-ใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมพื้นฐานได้ -สื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี -สามารถอยู่กะกลางคืนได้	โรงแรม ไอซี หัวหิน ช.หัวหิน 55 ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.094-6846999	โรงแรม
เจ้าหน้าที่บัญชี/จัดซื้อ	1	ไม่ระบุ	18+	ม.6	ตามตกลง		บจก.สยามฟริคการ์ดเด็น	ผลิตผลไม้อบแห้ง
พนักงานแผนกแม่บ้าน	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง		ต.หาดขาม อ.กุยบุรี จ.ประจวบฯ	
พนักงานขับรถ	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-มีใบขับขี่	โทร.085-2628249,084-8938283	
พนักงานแผนกคลังสินค้า	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-ขับรถโฟล์คลิฟท์ได้		
พนักงานแผนกน้ำเชื่อม	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง			
พนักงานเสิร์ฟ	1	ไม่ระบุ	18-30	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-ต้อนรับ และอธิบายเมนูอาหารให้กับลูกค้าหรือแนะนำ อาหารและเครื่องดื่มที่ลูกค้าอาจสนใจ -ตรวจสอบว่าลูกค้าได้รับรายการที่สั่งครบถ้วน -ดูแลลูกค้า และดำเนินการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหา -รับชำระเงินสดอาหารและเครื่องดื่มจากลูกค้า ***บุคลิกภาพในการบริการ*** สุขภาพดี แต่งกายเหมาะสม ร่างกายสะอาด มารยาทงาม มีศิลปะการพูด สุภาพเรียบร้อย และบริการดีชม กระตือรือร้น ปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์	บจก. เดอะมาเจสติก ครีก คันทรี คลับ ถ.หัวหิน-หนองพลับ ต.ทับใต้ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.081-9423619	สนามกอล์ฟ
กูก	1	ไม่ระบุ	ไม่เกิน 45 ปี	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-อึดยาศัยดี มีใจรักงานบริการ -ร่างกายแข็งแรง ไม่ใช้ยาเสพติดทุกประเภท มีประสบการณ์ด้านงานครัว และการประกอบอาหาร		
ช่างดูแลสระว่ายน้ำ	1	ชาย	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง		เดอะสปีด รีสอร์ท	รีสอร์ท
พนักงานต้อนรับ	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-ทำงานเป็นกะ	ช.หัวหิน 134 (เขาเต่า) ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.092-5382445, 065-7292788	
พนักงานดูแลสวน	2	ชาย	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง			
ผู้ช่วยผู้จัดการบัญชี AP/AR/GL	1	ไม่ระบุ	18+	ปวช+	ตามตกลง			
ผู้ช่วยพ่อครัว	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง			
แม่บ้าน	1	ไม่ระบุ	18+	ไม่จำกัด	ตามตกลง			
แม่บ้าน	1	หญิง	18-40	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-ทำความสะอาดห้องพักและส่วนกลาง	โรงแรมประจวบ บีช ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบฯ โทร.032-601288	โรงแรม
เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ	1	ไม่ระบุ	22+	ป.ตรี	ตามตกลง	-วุฒิปริญญาตรี สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย	บมจ.สยามโกลบอลเฮ้าส์ สาขาปราณบุรี ต.วังก้ง อ.ปราณบุรี จ.ประจวบฯ โทร.098-2541337	จำหน่ายวัสดุก่อสร้าง และของตกแต่งบ้าน
พนักงานชาย	1	ชาย	18+	ม.6+	ตามตกลง			
พนักงานจัดส่งสินค้า	1	ชาย	18+	ม.6+	ตามตกลง	-มีใบขับขี่ ท.2		
ช่างซ่อมบำรุง	1	ชาย	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด	ตามตกลง	-มีประสบการณ์ซ่อมบำรุงอาคาร -ซ่อมบำรุงอาคาร ระบบไฟฟ้า ระบบน้ำประปา เครื่องปรับอากาศ (แอร์) -ดูแลความสะอาดของสระว่ายน้ำ และซ่อมแซมเมื่อเกิด การชำรุด -ควบคุมดูแลระบบเครื่องเสียงห้องประชุม	โรงแรม ริชเช่ หัวหิน ช.หมู่บ้านบ่อฝ้าย ถ.เพชรเกษม ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.090-0949494, 032-520888	โรงแรม



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuap Khiri Khan Provincial Employment Office

รับสมัครคนหางาน

เพื่อไปทำงานประเทศมาเลเซีย

ด้วยกรมการจัดหางานได้รับการประสานจากสำนักงานแรงงานในประเทศมาเลเซีย ให้ดำเนินการจัดหาคนหางานไปทำงานกับนายจ้างบริษัท Luchin Corporation Sdn. Bhd. ซึ่งประกอบกิจการร้านนวด ตั้งอยู่ที่ Lot 157, 1st Floor the Curve, No.6 Jalan PJU 7/3 Mutiara Damansara, 47800 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

พนักงานนวด จำนวน 10 อัตรา
เงินเดือน 3,000 ริงกิต ประมาณ 22,470 บาท

ระหว่างวันที่ 20 พ.ย. 66 - 31 มกราคม 67

คุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์สมัคร

1. เพศหญิง อายุ 21 - 42 ปี
2. มีประสบการณ์ในการนวดไทย นวดเท้า อย่างน้อย 2 ปี หากสามารถนวดอโรม่า นวดสมุนไพรจะพิจารณาเป็นพิเศษ
3. สุขภาพแข็งแรง ร่างกายสมบูรณ์ มีทัศนคติที่ดี
4. มีใบประกาศนียบัตรผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรประเภทการนวดไทย อย่างน้อย 150 ชั่วโมง จากสถานฝึกอบรมที่ได้รับการอนุมัติหลักสูตรจากกระทรวงสาธารณสุข หรือผ่านการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ประเภทการนวดไทย ระดับ 1 จากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน



ศึกษารายละเอียด
เพิ่มเติมได้ที่
แอสแกน QR CORE

สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032 - 602270
133/1 ต.มหาสาร 2 ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์



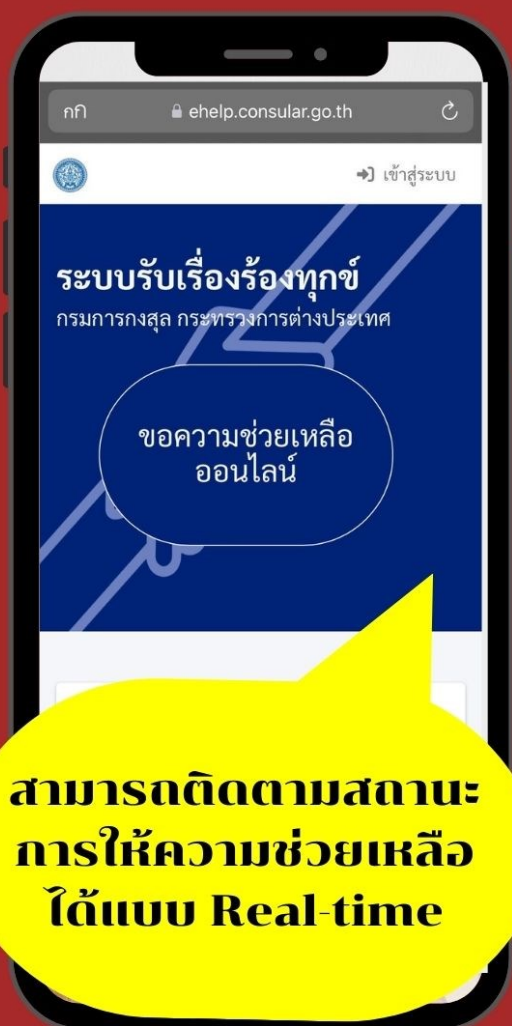


สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuap Khiri Khan Provincial Employment Office



บริการรับเรื่องร้องทุกข์
กรณีคนไทยตกทุกข์ได้ยากในต่างประเทศ

<https://ehelp.consular.go.th>



สามารถขอรับความช่วยเหลือกรณี
ตกทุกข์ได้ยากในต่างประเทศ ดังต่อไปนี้

ตกทุกข์ได้ยากทั่วไป

- เจ็บป่วยหนัก
- ติดตามหาญาติในต่างประเทศ
- ส่งตัวกลับประเทศไทย
- ผู้ที่อาจเข้าข่ายเป็นเหยื่อค้ำมนุษย์
- ไม่ได้รับความเป็นธรรมด้านแรงงาน

ถูกจับกุมในต่างประเทศ

- ผากงของเยี่ยม / ค่าใช้จ่ายการให้ความช่วยเหลือคนไทยที่ถูกจับกุม

เสียชีวิตในต่างประเทศ

- ฌาปนกิจศพในต่างประเทศ
- ส่งศพกลับประเทศ
- ส่งอัฐิกลับประเทศ

แสกน QR CODE เพื่อศึกษารายละเอียด
เพิ่มเติม



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032 - 602270
133/1 ถนนมหาสาร 2 ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์





ข่าวประชาสัมพันธ์



ปรับลดค่าตีวีซ่าแรงงาน 4 สัญชาติ เหลือ 500 บาท นาน 4 ปี
มีผลบังคับใช้ ตั้งแต่ 11 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป



คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2566 เห็นชอบให้ปรับลดอัตราค่าธรรมเนียมการตรวจลงตราในอัตรา 500 บาทต่อครั้ง (ไม่เกิน 2 ปี) จากอัตราเดิมครั้งละ 2,000 บาท และค่าธรรมเนียมคำขออนุญาตอยู่ต่อในราชอาณาจักร ในอัตรา 500 บาทต่อครั้ง (ไม่เกิน 2 ปี) จากอัตราเดิมครั้งละ 1,900 บาท สำหรับแรงงานข้ามชาติที่เข้ามาทำงานในราชอาณาจักร ตามบันทึกความเข้าใจว่าด้วยความร่วมมือด้านการจ้างแรงงาน หรือได้รับอนุญาตให้เข้ามาอยู่ในราชอาณาจักรเป็นกรณีพิเศษ ล่าสุดได้มีการประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2566 แล้ว โดยจะเริ่มมีผลบังคับใช้เมื่อพ้น 15 วัน นับแต่วันที่ประกาศ ซึ่งตรงกับวันที่ 11 พฤศจิกายน 2566 และให้กฎกระทรวงใช้บังคับได้ เป็นระยะเวลา 4 ปี

หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่ โทร.๐๓๒-๖๐๒๒๗๐ หรือ Facebook: สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์





ช่องทางการยื่นคำขอ : <http://e-workpermit.doe.go.th>

หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่ โทร.032-602270 หรือ Facebook:สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ส่วนผสม เต้าหู้ขง

- น้ำมะพร้าว 500 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 ลูก)
- น้ำเปล่า 450 มิลลิลิตร
- ผงวุ้น 1+1/4 ช้อนชา
- น้ำตาลทรายขาว 100 กรัม
- ริชส์นอนแดรี่ครีมเมอร์ 200 กรัม
- เนื้อมะพร้าวอ่อน 2 ลูก

ส่วนผสม น้ำราดเต้าหู้ขง

- น้ำมะพร้าว 500 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 ลูก)
- น้ำเปล่า 450 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทรายขาว 100 กรัม
- ริชส์นอนแดรี่ครีมเมอร์ 200 กรัม
- เนื้อมะพร้าวอ่อน 2 ลูก
- ถ้วยใส่เต้าหู้ขงขนาด 6 ออนซ์

วิธีทำเต้าหู้ขง

1. เทน้ำเปล่าและน้ำมะพร้าวลงในหม้อที่ใช้ต้ม ใส่ผงวุ้นลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นพักไว้ประมาณ 10 นาที
2. เมื่อครบเวลาแล้วนำไปตั้งไฟกลาง คนตลอดเวลาเพื่อให้ผงวุ้นละลายดี จากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้น้ำตาลทรายละลายดี ตามด้วยเนื้อมะพร้าวอ่อน รอให้ส่วนผสมเดือดอีกครั้ง ปิดแก๊สนำไปพักไว้ให้คลายร้อนจนเริ่มอุ่น
3. จากนั้นใส่ครีมเมอร์ลงไป คนส่วนผสมให้เข้ากันอีกครั้ง
4. ตักส่วนผสมใส่ถ้วย ประมาณครึ่งถ้วย พักทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องเพื่อให้เซตตัว

วิธีทำน้ำราด เต้าหู้ขง

1. เทน้ำเปล่าและน้ำมะพร้าวลงในหม้อ นำไปตั้งไฟกลาง
2. พอส่วนผสมเริ่มเดือด ให้ใส่น้ำตาลทราย และเนื้อมะพร้าวอ่อนลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นยกลงมาพักไว้ให้อุ่น
3. พออุ่นแล้วใส่ครีมเมอร์ลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง พักให้ส่วนผสมเย็นสนิท
4. ตักน้ำราดใส่ลงไปภาชนะที่ใส่เต้าหู้ขงจนเกือบเต็มถ้วย ปิดฝาให้เรียบร้อย
5. นำไปแช่ตู้เย็นก่อนทาน จะอร่อยมากยิ่งขึ้น



10 ทริค

กินให้ถูกวิธี สุขภาพดี



1
กินอาหารเช้า
จำพวกแป้ง
และโปรตีน



2
กลางวันกิน
ให้อิ่ม
ควรกินผลไม้
เสริมวิตามิน



3
ดื่มน้ำบ่อยๆ
เมื่อว่าง
รู้สึกกระปรี้
กระเปร่า



4
บดเคี้ยวแบบง่าย
เช่น เมนู ผัก ถั่ว
และนม



5
ดื่มน้ำมากๆ
ควรดื่มน้ำ
อย่างน้อย
วันละ 2 ลิตร



6
ไม่ควรดื่มน้ำ
เยอะหลัง
อาหาร
น้ำจะเจือจาง
น้ำย่อยใน
กระเพาะ



7
ปริมาณสาร
อาหาร
พิจารณาจาก
ความต้องการ
ของร่างกาย



8
ไม่ควร
เลือกกิน
ทำให้ได้รับ
สารอาหาร
ไม่ครบถ้วน



9
กินผักผลไม้
มากๆ
ช่วยสร้างเส้นใย
อาหาร วิตามิน
และแร่ธาตุ



10
ไม่กินผลไม้
หลังอาหาร
ทันที
ควรกินก่อน
หรือหลัง
อาหาร
1 ชั่วโมง



พฤติกรรม “การนอนน้อย”

สาเหตุของโรค

ที่คุณอาจไม่เคยรู้



โรคมะเร็งลำไส้

เกิดความเสื่อมของระบบภายใน โดยเฉพาะลำไส้ จนกลายเป็นลำไส้อักเสบและลุกลามจนกลายเป็นมะเร็งลำไส้ไปในที่สุด



ระบบร่างกายรวน

ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารย่อยไม่ดี และการถ่ายอุจจาระไม่เป็นปกติ



โรคหลอดเลือดหัวใจ

การนอนน้อยหรือนอนดึกจะทำให้สารโปรตีนเข้าไปเกาะหลอดเลือดหัวใจ จนทำให้เกิดการอุดตัน และในผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 60 ปี มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจถึง 2 เท่า



เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ฮอร์โมน “เทสโทสเตอโรน” ต่ำลง ซึ่งทำให้ความต้องการทางเพศลดต่ำลงไปด้วย



โรคเบาหวาน

ระดับกลูโคสและอินซูลินในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในการวิจัยบางส่วนพบว่าคนที่เบาหวานอยู่แล้ว จะเกิดภาวะร่างกายดื้ออินซูลินจากการนอนไม่พออีกด้วย



โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง

บางคนอาจต้องใช้เวลานานกว่า 30 นาที ถึงจะสามารถหลับได้ หรืออาจจะหลับ ๆ ตื่น ๆ กังคิน จนทำให้ตื่นกลางดึก และไม่สามารถนอนหลับได้อีกเลย