

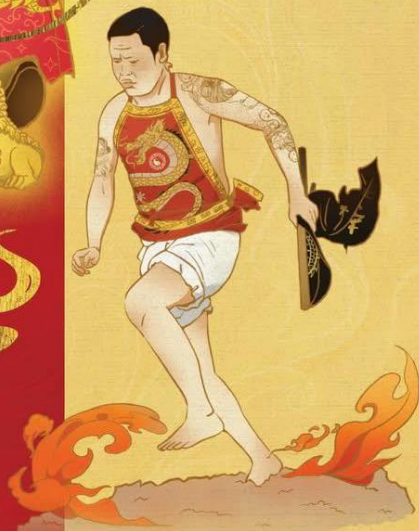
Phuket  
Vegetarian  
Festival

2025

# 200 ปี

เจ็ดหมื่นเก้าพันเก้า

九皇大帝  
กั๋วฮวงไตเต่  
Nine Emperors



21-29 October 2025

21-29 ตุลาคม 2568



กรมการจัดหางาน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต  
Phuket Provincial Employment Office

ข่าวสารตลาดแรงงาน ฉบับที่ 97 ประจำเดือนตุลาคม 2568



วารสารข้อมูลตั้ง



## วัตถุประสงค์ของ เทศกาลถือศีลกินผัก

### การถือศีลกินผัก

ละเว้นการเบียดเบียนสิ่งมีชีวิต  
รักษาศีล กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์

### การเจริญเมตตา

เป็นการเจริญเมตตากรุณา  
นำมาซึ่งความเป็นสิริมงคล

### การสะเดาะเคราะห์

เชื่อว่าพิธีการต่าง ๆ เช่น การลุยไฟ  
จะช่วยชำระล้างบาปและขจัดสิ่งชั่วร้าย

### การบูชาเทพเจ้า

เป็นการให้เกียรติแก่เทพเจ้าจักรพรรดิทั้งเก้า  
(กิ้วอ๋องโต่เต่)

## ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางาน  
จังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์  
นำมาฝากมากมาย สามารถอ่านได้ทุกเพศ ทุกวัย

สำหรับผู้ว่างงาน นักศึกษาจบใหม่  
ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนงาน สนใจ  
หาข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งในและต่างประเทศ  
หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ สามารถ  
เข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง และให้คำปรึกษา  
การจ้างแรงงานต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางาน  
จังหวัดภูเก็ต

นอกจากนี้ สามารถลงทะเบียนทาง  
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
☆ ข้อมูลคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน	7
☆ SINGLE WINDOW	8
☆ ข้อมูลนายจ้างและแรงงานต่างด้าว	9
☆ ADVICE ICT	10
☆ ข่าวสารแรงงาน	11
☆ มุมอาชีพอิสระ	12
☆ วาไรตี้ คนกับงาน	13
☆ อ่าน เรื่อย เปื่อย	14
☆ FUD FIT FOR FI	15
☆ สก๊อปข่าวพิเศษ	16
☆ PHUKET TOURS	17



# การให้บริการจัดหางานในประเทศไทยโดยรัฐ

## ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา (ปีงบประมาณ 2568)

2



### ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครงาน และมีงานทำ จังหวัดฉะเชิงเทรา



#### ความต้องการแรงงาน

ยอดสะสม : 7,727

ก.ย.68 : 407

ก.ย.67 : 1,256



ลดลง 67.60%

#### ผู้สมัครงาน

ยอดสะสม : 4,611

ก.ย.68 : 408

ก.ย.67 : 334



เพิ่มขึ้น 22.16%

#### มีงานทำ

ยอดสะสม : 3,910

ก.ย.68 : 357

ก.ย.67 : 272



เพิ่มขึ้น 31.25%

#### นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ต้องการแรงงาน (อัตรา)

1. โรงแรม/บริการด้านอาหาร

328

2. การขายส่ง - ขายปลีก

67

3. การก่อสร้าง

9

4. อสังหาริมทรัพย์

1

5. การบริการ

1

6. อื่น ๆ

1

#### นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่ได้รับคนเข้าทำงาน (คน)

1. โรงแรม/บริการด้านอาหาร

273

2. การขายส่ง - ขายปลีก

69

3. กิจกรรมวิชาชีพ

5

4. อสังหาริมทรัพย์

4

5. การบริการ

1

6. อื่น ๆ

5



# การจำแนกตามประเภทอาชีพ และวุฒิการศึกษา

## ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

ความต้องการแรงงาน ประเภทอาชีพ	อัตรา
1. พนักงานบริการ/ขาย	184
2. อาชีพงานพื้นฐาน	77
3. ช่างเทคนิค	58
4. เสมียน เจ้าหน้าที่	57
5. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	30
6. อื่น ๆ	1

ผู้สมัครงาน ประเภทอาชีพ	คน
1. พนักงานบริการ	102
2. เสมียน เจ้าหน้าที่	92
3. ช่างเทคนิค	78
4. อาชีพงานพื้นฐาน	68
5. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	27
6. อื่น ๆ	41

มีงานทำ ประเภทอาชีพ	คน
1. พนักงานบริการ/ขาย	169
2. อาชีพงานพื้นฐาน	65
3. เสมียน เจ้าหน้าที่	53
4. ช่างเทคนิค	49
5. ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน	20
6. อื่น ๆ	1



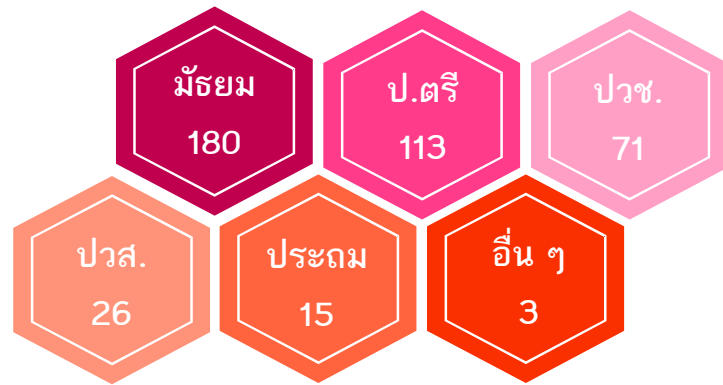
### ความต้องการแรงงาน (อัตรา)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา



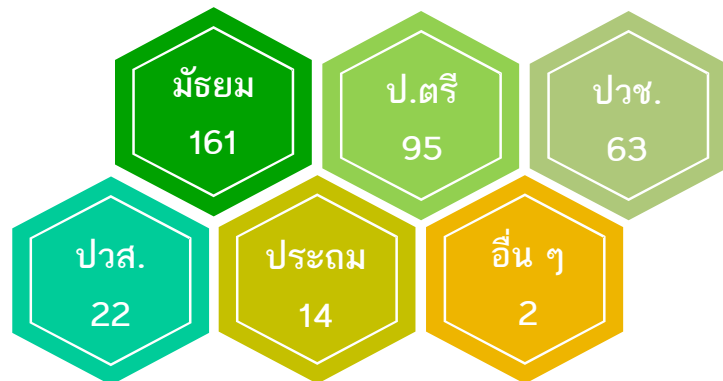
### ผู้สมัครงาน (คน)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา



### มีงานทำ (คน)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา





## ขั้นตอนเขียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำแนกตามถูกเลิกจ้าง ลาวอก



### ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

#### ขั้นตอนเขียน

ก.ย.68 : 614

ก.ย.67 : 575

#### ถูกเลิกจ้าง

ก.ย.68 : 114

ก.ย.67 : 50

#### ลาวอก

ก.ย.68 : 500

ก.ย.67 : 525



เพิ่มขึ้น 6.78%



เพิ่มขึ้น 128.00%



ลดลง 4.76%

### รายงานตัวกรณีว่างงาน (คนไทย)



1,695 คน



785 คน



910 คน

### ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน (ต่างชาติ)

★ ขั้นตอนเขียน 8 คน

\*ถูกเลิกจ้าง 4 คน\*

\*ลาวอก 4 คน\*

★ รายงานตัว 12 คน





## แรงงานไทยในจังหวัดภูเก็ตที่ได้รับอนุญาต ให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ ประจำเดือน กันยายน 2568 จำนวน 8 คน

จำนวนคนหางานที่ได้รับอนุญาตให้เดินทาง  
ไปทำงานต่างประเทศ จำแนกตามวิธีการเดินทาง

RE-ENTRY	เดินทางด้วยตนเอง	รวม
5	3	8

หน่วย : คน

ผู้สมัครงานที่แจ้งความประสงค์หางานต่างประเทศ  
จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
ประถมศึกษา	1	1	2
มัธยมศึกษา	2	2	4
ปวช./ ปวส./ อนุปริญญา	-	-	-
ปริญญาตรี	-	1	1
ปริญญาโท	-	1	1
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>

หน่วย : คน



ประเทศที่คนหางานเดินทางไปทำงาน  
มากที่สุด 4 อันดับ

1. สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์	2	คน
2. สหรัฐอเมริกา	2	คน
3. เม็กซิโก	1	คน
4. เขตบริหารพิเศษฮ่องกง	1	คน
ประเทศอื่น ๆ	2	คน

ตำแหน่งงานที่คนหางานเดินทางไปทำงาน  
มากที่สุด 4 อันดับ

1. พนักงานนวดทั่วไป	3	คน
2. ช่างไฟฟ้า	2	คน
3. แม่บ้าน	1	คน
4. ผู้จัดการสปา	1	คน
ตำแหน่งงานอื่น ๆ	1	คน

คนต่างด้าวจดทะเบียนและขออนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต

รวมทั้งสิ้น 138,167 คน

ข้อมูล ณ วันที่ 25 กันยายน 2568

★ คนต่างด้าวทั่วไป (Work Permit) 15,206 คน ★

มาตรา 59  
(ชั่วคราว)  
14,406 คน

มาตรา 62  
(ส่งเสริมการลงทุน)  
522 คน

มาตรา 63/1  
(ชนกลุ่มน้อย)  
278 คน



★ แรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ (เมียนมา ลาว กัมพูชา และเวียดนาม) 122,961 คน ★

มติ 5 ก.ค. 65  
56,330 คน

มติ 3 ต.ค. 66  
28,753 คน

มติ 24 ก.ย. 67  
(ขอใหม่)  
35,980 คน

นำเข้า  
(MOU)  
1,898 คน





# ข้อมูลคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

ตามมาตรา 59 มาตรา 62 และ มาตรา 63/1



## จำนวนคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงาน

รวม 15,206 คน



เพศชาย

10,554 คน



เพศหญิง

4,652 คน

ประเภทชั่วคราว ตามมาตรา 59 14,409 คน

ประเภทส่งเสริมการลงทุน ตามมาตรา 62 522 คน

ประเภทชนกลุ่มน้อย ตามมาตรา 63/1 278 คน

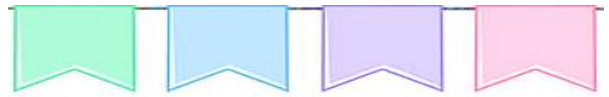


## จำแนกตามอำเภอ

อำเภอเมือง 8,349 คน

อำเภอกะทู้ 3,441 คน

อำเภอถลาง 3,416 คน



## จำนวนสถานประกอบการทั้งหมด

รวม 7,190 แห่ง

## จำแนกตามตำแหน่งงาน

1. ผู้จัดการฝ่ายต่าง ๆ 5,279 คน
  2. ประธานกรรมการ 3,433 คน
  3. เจ้าหน้าที่สำนักงาน 2,141 คน
  4. ครู 1,579 คน
  5. ผู้ปรุงอาหาร 474 คน
  6. นักร้อง นักดนตรี นักแสดง 347 คน
- ตำแหน่งงานอื่น ๆ 1,953 คน

รวม 15,206 คน

## จำแนกตามสัญชาติ

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1 รัสเซีย     | 3,513 คน |
| 2 ฟิลิปปินส์  | 1,563 คน |
| 3 จีน         | 1,224 คน |
| 4 อังกฤษ      | 1,148 คน |
| 5 ฝรั่งเศส    | 859 คน   |
| 6 อินเดีย     | 747 คน   |
| 7 อิตาลี      | 436 คน   |
| 8 อเมริกา     | 392 คน   |
| 9 ออสเตรเลีย  | 367 คน   |
| 10 ยูเครน     | 338 คน   |
| 11 เยอรมัน    | 312 คน   |
| 12 ตุรกี      | 237 คน   |
| 13 เมียนมา    | 211 คน   |
| 14 แอฟริกาใต้ | 177 คน   |
| 15 แคนาดา     | 172 คน   |
| สัญชาติอื่น ๆ | 3,510 คน |

รวม 15,206 คน



## จำแนกตามประเภทกิจการ

- |                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| 1 การดำเนินงานด้านอสังหาริมทรัพย์                        | 2,491 คน |
| 2 ร้านอาหารและเครื่องดื่ม                                | 1,469 คน |
| 3 โรงแรม                                                 | 1,465 คน |
| 4 โรงเรียน                                               | 1,462 คน |
| 5 การให้คำปรึกษาทางธุรกิจและการจัดการ                    | 1,164 คน |
| 6 ตัวแทนธุรกิจท่องเที่ยวและผู้จัดนำเที่ยว                | 732 คน   |
| 7 สถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์               | 215 คน   |
| 8 สถานบริการด้านกีฬา (คาน้ำ, วินด์เซิร์ฟ, กอล์ฟ, เทนนิส) | 210 คน   |
| 9 กิจกรรมความบันเทิงอื่น ๆ                               | 206 คน   |
| 10 สถานที่อยู่อาศัยอื่น ๆ                                | 142 คน   |
| ประเภทกิจการอื่น ๆ                                       | 5,650 คน |

รวม 15,206 คน



# SINGLE WINDOW FOR VISA & WORK PERMIT PROJECT

ลำดับ	ประเภทกิจการ	บรรจุใหม่	ขยายระยะเวลา	เปลี่ยนเล่ม	จำนวนคนต่างด้าว	จำนวนนายจ้าง
1	บริหารการขายการตลาด	153	285	0	438	0
2	โรงแรม	538	411	1	950	6
3	พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ	50	22	0	72	0
4	กิจการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์	36	20	0	56	0
5	ผลิตซอฟต์แวร์	206	175	5	386	1
6	กิจการพัฒนาซอฟต์แวร์	139	89	0	228	1
7	ผลิต ผลิตภัณฑ์จากยางพาราเพื่อการส่งออก	9	3	0	12	0
8	บริการเตาเผาขยะและขายผลผลิตอันเกิดจากขยะ	10	19	0	29	0
9	บริหารการขายห้องพัก	31	8	0	39	0
10	ผลิตและจัดหาอวัยวะเทียมและเฝือก	1	4	0	5	0
11	สวนน้ำสวนสนุก	2	5	0	7	0
12	กิจการผลิตเครื่องกีฬาหรือชิ้นส่วน	3	2	0	5	0
13	บริหารงานด้านธุรกิจ	9	3	0	12	0
14	เดินเรือท่องเที่ยวให้เช่าเรือท่องเที่ยว	2	1	0	3	0
15	การสื่อสารและโทรคมนาคม	27	112	0	139	0
16	กิจการฟื้นฟูสุขภาพ	6	1	0	7	1
17	ผลิตอาหารส่งสายการบิน	1	0	0	1	1
18	ผลิตและจำหน่ายใบเรือ	3	3	0	6	1
19	แปรรูปสัตว์น้ำ	3	3	0	6	1
20	ผลิตถุงมือยาง	20	0	0	20	1
21	ขายส่งสินค้าหลายชนิด	35	19	0	54	1
22	ประเภทกิจการอื่น ๆ	78	67	0	145	1
ยอดรวม		1,362	1,252	6	2,620	15



1,791 ราย



829 ราย

รัสเซีย 550 ราย

ฝรั่งเศส 119 ราย

ญี่ปุ่น 88 ราย

จีน 369 ราย

มาเลเซีย 111 ราย

อเมริกัน 61 ราย

อินโดนีเซีย 119 ราย

ออสเตรเลีย 96 ราย

สิงคโปร์ 25 ราย

สัญชาติอื่น ๆ (ฟิลิปปินส์ เคนเนอรัลแลนด์ อังกฤษ เดนมาร์ก ไต้หวัน อินเดีย สวีเดน) 1,082 ราย





# ข้อมูลนายจ้างและแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ ที่ได้รับอนุญาตทำงานในจังหวัดภูเก็ต

ประเภทกิจการ	รวม นายจ้าง	รวม ต่างด้าว	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
			ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. ประมง	85	1,839	1,794	15	15	2	13	0	0	0
2. ต่อเนื่องประมงทะเล	37	286	147	132	3	4	0	0	0	0
3. เกษตรและปศุสัตว์	360	2,367	1,288	871	119	82	2	1	3	1
4. กิจการก่อสร้าง	4,566	58,171	38,351	19,255	125	114	174	137	9	6
5. งานบ้าน	2,160	2,341	331	1,787	19	168	4	6	1	25
6. กิจการต่อเนื่องการเกษตร	150	785	536	234	8	7	0	0	0	0
7. ต่อเนื่องปศุสัตว์โรงฆ่าสัตว์ชำแหละ	8	36	18	15	2	1	0	0	0	0
8. กิจการรีไซเคิล	93	747	500	240	4	3	0	0	0	0
9. เหมืองแร่/เหมืองหิน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10. จำหน่ายผลิตภัณฑ์โลหะ	74	647	538	102	4	3	0	0	0	0
11. จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	3,139	19,088	8,443	10,141	103	217	5	6	90	83
12. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากดิน	3	9	2	2	3	2	0	0	0	0
13. ผลิตหรือจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง	191	1,207	914	284	2	2	2	0	2	1
14. แปรรูปหิน	5	23	17	6	0	0	0	0	0	0
15. ผลิตหรือจำหน่ายเสื้อผ้าสำเร็จรูป	399	1,561	746	778	5	3	1	2	10	16
16. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์พลาสติก	8	55	28	18	6	3	0	0	0	0
17. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์กระดาษ	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
18. ผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์	28	257	198	58	0	1	0	0	0	0
19. ขนถ่ายสินค้าทางบก น้ำ คลังสินค้า	36	323	274	49	0	0	0	0	0	0
20. ค้าส่ง ค้าปลีก แผงลอย	1,246	7,446	4,001	2,931	66	59	1	0	212	176
21. อยู่ซ่อมรถ ล้าง อัดฉีด	72	533	391	135	3	1	0	0	3	0
22. สถานีบริการน้ำมัน แก๊ส เชื้อเพลิง	25	110	69	32	1	8	0	0	0	0
23. สถานศึกษา มูลนิธิ สมาคม สถานพยาบาล	55	474	218	252	2	2	0	0	0	0
24. การให้บริการต่าง ๆ	2,515	24,262	12,947	10,828	164	217	8	9	51	38
25. แปรรูปสัตว์น้ำ	27	391	213	178	0	0	0	0	0	0
26. งานผู้ประสานงานด้านภาษา	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
รวมทั้งสิ้น	15,285	122,961	71,966	48,344	654	899	210	161	381	346
	15,285	122,961	120,310		1,553		371		727	

## จำนวนแรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงาน จำแนกตามสัญชาติและอำเภอ

อำเภอ	รวม	เมียนมา		ลาว		กัมพูชา		เวียดนาม	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เมืองภูเก็ต	74,114	43,706	28,837	395	530	127	75	232	212
กลาง	25,368	14,910	9,812	157	217	56	63	81	72
กะทู้	23,479	13,350	9,695	102	152	27	23	68	62
รวมทั้งสิ้น	122,961	71,966	48,344	654	899	210	161	381	346
		120,310		1,553		371		727	

เทคนิคเพิ่ม FPS...

<https://www.techhub.in.th/tips-tricks-techniques-to-increase-fps-effectively-helping-your-computer-work-at-full-efficiency/>

## 1. เปิด Command Prompt (CMD)

แบบผู้ดูแลระบบ

(Run As Administrator)

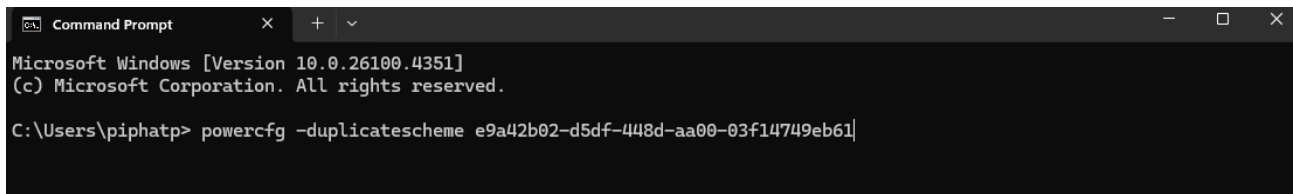
- คลิกปุ่ม Start พิมพ์คำว่า cmd
- คลิกขวาที่ Command Prompt
- เลือก "Run as administrator"



## 2. ถัดลอกและวางคำสั่ง (ด้านล่าง)

```
powercfg -duplicatescheme e9a42b02-d5df-448d-aa00-03f14749eb61
```

ในหน้าต่าง CMD ที่เปิดไว้ ให้คลิกขวา 1 ครั้ง เพื่อวางคำสั่งที่คัดลอกมา แล้วกด Enter



โดยคำสั่งด้านบน จะทำให้เราไปเปิดคำสั่งที่เรียกว่า Ultimate Performance ขึ้นมาในหน้า Power Option ซึ่งปกติ จะมีเพียงแต่ High Performance

### ขั้นตอนการเปิดโหมด Ultimate Performance

- เปิดเมนู Start
- พิมพ์คำว่า Power
- เปิด Power options (ตัวเลือกพลังงาน)

- ในหน้าต่างที่เปิดขึ้นมา ให้เลือก Ultimate Performance

Control Panel Home

Choose what the power buttons do

Create a power plan

 Choose when to turn off the display Change when the computer sleeps

Choose or customize a power plan

A power plan is a collection of hardware and system settings (like display brightness, sleep, etc.) that manages how your computer uses power. [Tell me more about power plans](#)

Preferred plans

- Balanced (recommended)** [Change plan settings](#)  
Automatically balances performance with energy consumption on capable hardware.
- Power saver [Change plan settings](#)  
Saves energy by reducing your computer's performance where possible.

Hide additional plans

- High performance [Change plan settings](#)  
Favors performance, but may use more energy.
- Ultimate Performance** [Change plan settings](#)  
Provides ultimate performance on higher end PCs.



# ข่าวสารแรงงาน



## แจ้งเตือน



การลักลอบนำเข้าเฮโรอีน  
มีโทษสั่งจำคุกตลอดชีวิต  
และปรับ 500,000 ดอลลาร์



กรมการจัดหางานได้รับแจ้งจากสำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน  
โดยฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงอาบูดาบี สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์



ห้ามนำเข้ายาเสพติด  
และผลิตภัณฑ์ที่มียาเสพติดทุกชนิด  
เข้าสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์

เป็นความผิดและจะได้รับโทษสถานหนัก



โทษของการลักลอบ  
นำยาเสพติดเข้ายูเออี

ซึ่งมีความผิดตามกฎหมาย

✓ ปรับ 500,000 ดอลลาร์  
(หรือประมาณ 4,335,00 บาท)

✓ จำคุกตลอดชีวิต

✓ ถูกห้ามทำธุรกรรม 2 ปี



### ข้อควรระวัง

! ห้ามนำเข้าหรือครอบครอง  
ยาเสพติด

! ไม่รับจ้างถือสิ่งของจากบุคคล  
ที่ไม่รู้จัก



ติดต่อสอบถามข้อมูล  
กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ



02-245-6708

ในวันและเวลาราชการ

ตำแหน่งงานว่างจังหวัดภูเก็ต  
ประจำเดือนตุลาคม 2568



Page Facebook

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต





# มูมอ่าชีพอิสระ



## น้ำเต้าหู้ แคร้รอต

น้ำเต้าหู้แคร้รอต มีสีสนชวต่มมาก  
กว่าเดิมจากสีสนชวต่ม ๓ ของน้ำแคร้รอต  
และสรรพคุณของแคร้รอตที่เปี่ยมไปด้วย  
เบต้าแคโรทีนและสารต้านอนุมูลอิสระ  
มากมาย สูตรนี้หอมกลิ่นใบเตย ทำครั้ง  
เดียวทใส่ชวต่มเก็บเข้าตู้เย็นไว้ดื่มได้หลายวัน

### วัตถุดิบ

- ถั่วเหลืองซีก 500 กรัม
- น้ำเปล่า
- น้ำแคร้รอตคั้นเข้มข้น 1 ถ้วย
- ใบเตยมัดเป็นปม
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วย (สำหรับเพิ่มความหวานตามชอบ)
- เกลือป่น 1/4 ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ล้างถั่วเหลืองให้สะอาด แช่น้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง หรือ 1 คืน ตักขึ้น สะเด็ดน้ำ เตรียมไว้
2. ใส่ถั่วเหลืองลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำเปล่ากะให้พอท่วมถั่วเหลืองแล้วปั่น จนละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง คั้นเอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้
3. ใส่น้ำเต้าหู้ที่ได้ผสมกับน้ำแคร้รอตคนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเทใส่หม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่ใบเตยลงไป ต้มจนเดือด หมั่นคนสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้ก้นหม้อไหม้
4. พอ น้ำเต้าหู้เดือด ลดไฟลงให้เหลือไฟอ่อน ตักใบเตยออก ใส่น้ำตาลทรายและเกลือป่น คนผสมจนน้ำตาลทรายละลาย ชิมรสตามชอบ พร้อมเสิร์ฟ

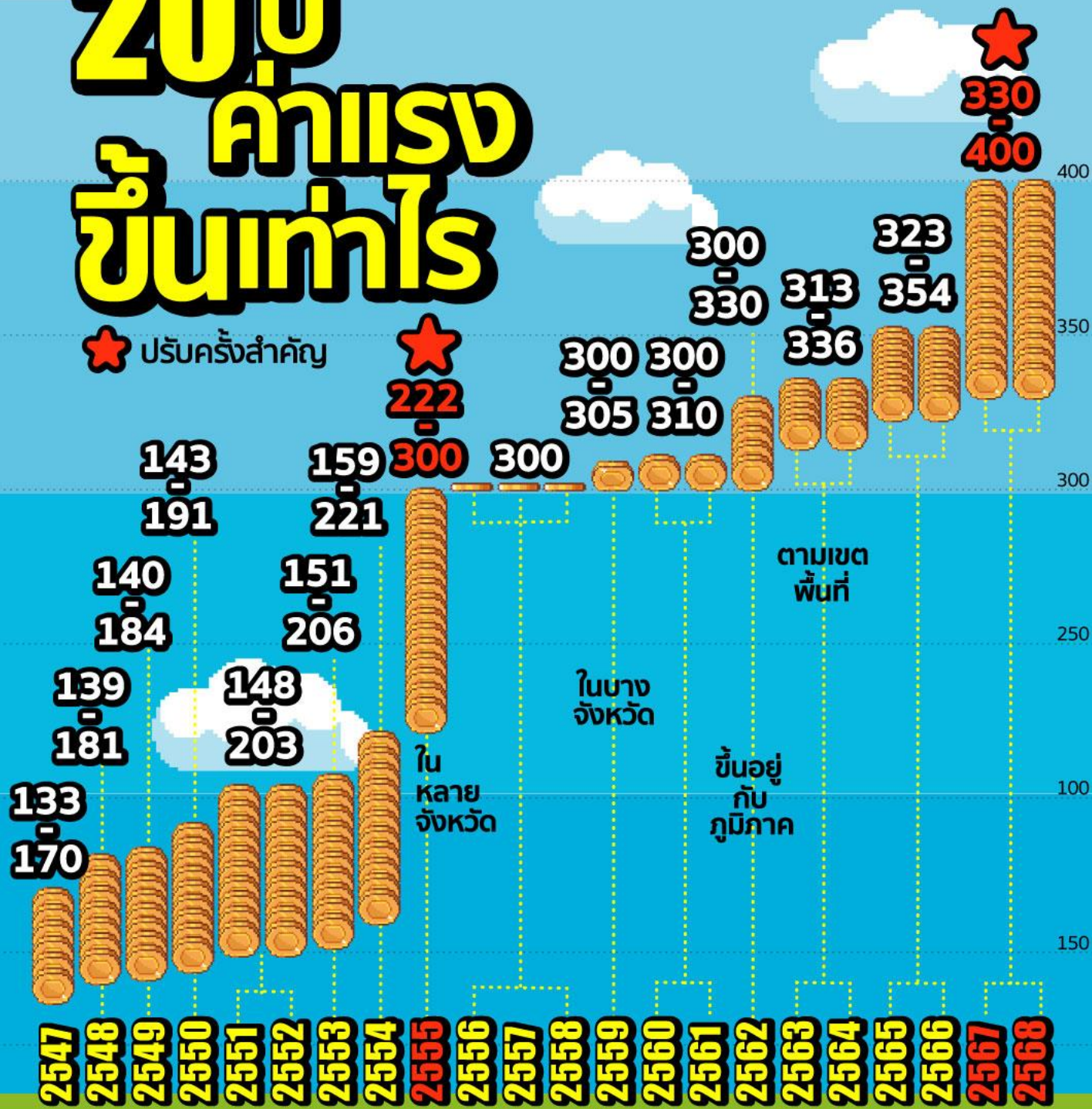


# ว่าไรตี้ คนกับงาน

## SPRING

# 20 ปี ค่าแรง ขึ้นเท่าไร

★ ปรับครั้งสำคัญ



อัตราการปรับขึ้นค่าแรงขั้นต่ำ (โดยประมาณ)



# อ่าน เรื่อย เพื่อย



## ประโยชน์ ของการกินเจ



17

### ร่างกายขับของเสีย

พืชผักและผลไม้จะช่วย  
ในระบบขับถ่ายและ  
การย่อยเป็นปกติ



17

### ต้านทานสารพิษได้สูง

บรรดาผู้ที่กินเจ  
มักไม่ปรากฏโรค  
รุนแรงหรือเรื้อรัง

## อัม... ได้สุขภาพ



17

### โลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้น

ผิวพรรณสดชื่นผ่องใส  
ร่างกายแข็งแรง  
รู้สึกมีสุขภาพดี



17

### ร่างกายต้านทานต่อสารพิษต่างๆ

สารอาหารในพืชผัก ช่วยให้  
เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย  
สามารถทนต่อรังสี  
ต่างๆ ได้



17

### อวัยวะภายในทำงานเป็นปกติ

หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด  
แข็งแรงทำงานได้  
เป็นปกติสมบูรณ์



17

### เกิดความเมตตา

เกิดความสงบสุขุม  
อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว  
โมโหมัธยา



17

### หยุดการสร้างบาป

ปราศจากหัตถ์ทุรังหมูษะ  
และสัตว์ที่คิดมุ่งทำร้าย  
ตามจองเวร



กินอาหารเจได้ครบ 5 หมู่



โปรตีน



คาร์โบไฮเดรต



วิตามินและ  
เกลือแร่จากพืชผัก



วิตามินและ  
เกลือแร่จากผลไม้



ไขมัน



## Chapter 97

# ผักต่างๆ ในภาษาอังกฤษ

**Carrot**

/แคเรท/ แครอท



**Cabbage**

/แคบบิจ/ กะหล่ำปลี



**Broccoli**

/บรอกคะลิ/ บร็อกโคลี



**Cauliflower**

/คอลลีฟลาวเวอร์/ ดอกกะหล่ำ



**Lettuce**

/เล็ททิส/ ผักกาดหอม



**Cucumber**

/คิวคัมเบอร์/ แตงกวา



**Eggplant**

/เอกแพลนท์/ มะเขือม่วง



**Bell pepper**

/เบล เพ็พเพอร์/ พริกหวาน



**Pumpkin**

/พัมกิ้น/ ฟักทอง



**Onion**

/อันเยิน/ หัวหอม



**Garlic**

/การ์ลิค/ กระเทียม



**Mushroom**

/มัชรูม/ เห็ด



**Potato**

/พะเทโทว/ มันฝรั่ง



**Sweet potato**

/สวีท พะเทโทว/ มันเทศ



**Celery**

/เซลลารี/ ขึ้นฉ่าย



**Radish**

/แรดดิช/ หัวไชเท้า



**Bitter melon**

/บิทเทอร์ เลเมน/ มะระ



**Asparagus**

/แอสแประเกิส/ หน่อไม้ฝรั่ง



**Peas**

/พีส/ ถั่วลันเตา



**Spinach**

/สปินิช/ ผักปวยเล้ง



**Taro**

/แทโรว/ เผือก



**Coriander**

/คอร์เียนเตอร์/ ผักชี



**Basil**

/เบซิล/ โหระพา



**Holy basil**

/ฮอลี่ เบซิล/ ใบกะเพรา



**Lemongrass**

/เลเมนกราส/ ตะไคร้



**Pandan leaf**

/แพนแดน ลีฟ/ ใบเตย



**Spring onion**

/สปริง อันเยิน/ ต้นหอม



**Ginger**

/จิงเจอร์/ ขิง



**Chinese kale**

/ไชนีส เคล/ คะน้า



**Galangal**

/แกลลันแกล/ ข่า



**Morning glory**

/มอร์นิง กลอรี/ ผักบุ้งจีน



**Sweet corn**

/สวีท คอร์น/ ข้าวโพดหวาน



ครูฝ่าย Easy English



## นัดพบแรงงาน “Hotel Job Fair 2025”

เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2568 สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต ร่วมกับ บริษัทจัดหางาน จ๊อบบีเคเค ดอท คอม จำกัด จัดกิจกรรมนัดพบแรงงาน ภายใต้ชื่องาน “Hotel Job Fair 2025” ณ โรงแรม เดอะ พาโก้ ดีไซน์ ภูเก็ต อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต



นายพงษ์ศิษฐ์ ด้านประเสริฐกุล  
ผู้จัดการสื่อสารการตลาดภูมิภาค  
และสหกิจศึกษาของศกศร



นายสุวิทย์ พันธุ์เสงี่ยม  
รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต



นายพิชิต สิงห์ทองคำ  
จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

โดยนายโสภณ สุวรรณรัตน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต มอบหมายให้นายสุวิทย์ พันธุ์เสงี่ยม รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานในพิธีเปิดงาน “Hotel Job Fair 2025” ภายในกิจกรรมมีนายจ้างรับสมัครงานจำนวน 100 แห่ง ตำแหน่งงานกว่า 2,000 อัตรา แบ่งเป็นออกบูธรับสมัครงาน จำนวน 75 แห่ง และเข้าร่วมในระบบออนไลน์ จำนวน 25 แห่ง และมีการเสวนาวิชาการจากตัวแทนหน่วยงานภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับสายงานบริการการท่องเที่ยว หัวข้อ “แรงงานบริการภาคใต้ ปรับตัวอย่างไรในคลื่นใหม่ของการท่องเที่ยวและโรงแรม” มีผู้เข้าร่วมงาน จำนวนทั้งสิ้น 672 คน และมีผู้สมัครงาน จำนวน 584 คน คาดว่าได้รับบรรจุงานทันที จำนวน 328 คน





# PHUKET TOURS

ไข่มุกอันดามัน สวรรค์เมืองใต้ หาดทรายสีทอง สองวีรสตรี บารมีหลวงพ่อแช่ม



## กำหนดการแห่พระรอบเมือง (พิธีอ้วกั๋ง) งานประเพณีถือศีลกินผัก จังหวัดภูเก็ต ประจำปี 2568

วันที่	อ้อม (ศาลเจ้า)
22 ตุลาคม 2568	อ้อมจ้อสู้งังนาคา (ศาลเจ้าฮุนจง)
23 ตุลาคม 2568	อ้อมสะป้า (ศาลเจ้ากวนเต๋กั๋ง)
24 ตุลาคม 2568	อ้อมสามกอง (ศาลเจ้าหลิมฮู้ไห้ซุ)
25 ตุลาคม 2568	อ้อมบ้านท่าเรือ (ศาลเจ้าบ้านท่าเรือ) อ้อมเจ๋งอ้อง (ตรงข้ามโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต)
26 ตุลาคม 2568	อ้อมบางเหนียง (ศาลเจ้าบางเหนียว)
27 ตุลาคม 2568	อ้อมจู้ต๋อย (ศาลเจ้าจู้ต๋อยเต้าไ้กั๋ง)
28 ตุลาคม 2568	อ้อมหล่ายถู่เต้าไ้กั๋ง (ศาลเจ้ากะหู้) อ้อมยกเค้กั๋ง (ศาลเจ้าจ้อสู้งัง ขอยพะเหนียง)
29 ตุลาคม 2568	อ้อมหล่อโรง (ศาลเจ้าซุ่ยปุ่นต้อง) อ้อมบางคู (ศาลเจ้าซาไปกอง)

ขอบคุณข้อมูล เพจ facebook - เจ้าจู้ต๋อย และ ภาพประกอบ <https://travel.kapook.com/gallery/284347/980008>

 : จังหวัดภูเก็ต

<u>ที่ปรึกษา</u>	นายพิชิต	สิงห์ทองคำ	จัดหางานจังหวัดภูเก็ต
<u>บรรณาธิการ</u>	นางสาวจิรภา	ไชยสม	นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ
<u>กองบรรณาธิการ</u>	นายสมโชค	ศรีเงินถม	นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ
	นางสาวนิชาภา	รุจนเวชซ์	นักวิชาการแรงงาน
	นางสาวสิริพร	สีบกระพันธ์	นักแนะแนวอาชีพ