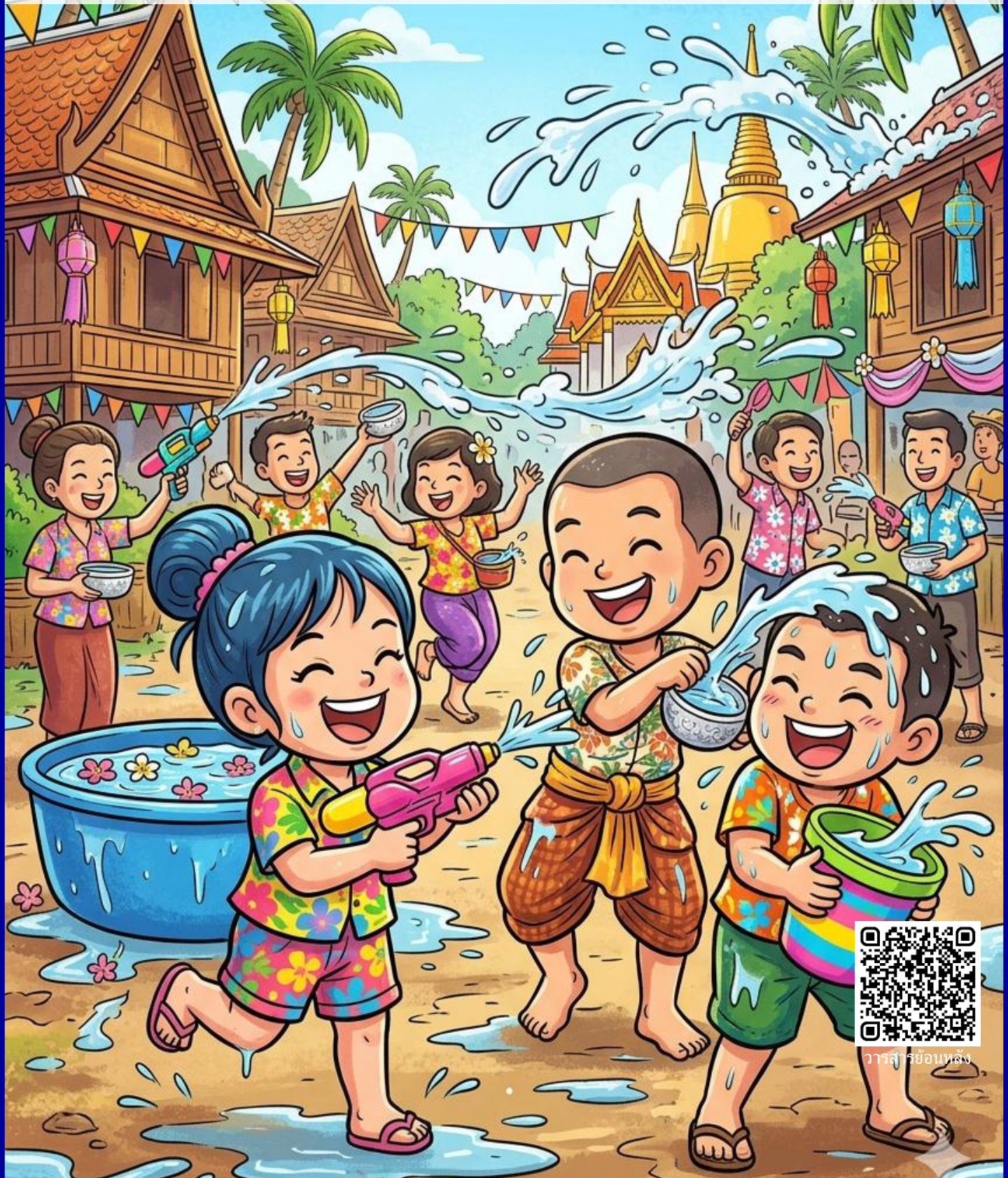




# ข่าวสารตลาดแรงงาน

ฉบับที่ 103 ประจำเดือนเมษายน 2569

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต  
Phuket Provincial Employment Office



วารสารออนไลน์

รัฐประเพณีไทย รตน้ำขพร เฌริมฉิริมรคต ตัอหรับปีใหม่ไทย



วันที่ 1 เมษายน เป็นวันที่พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พุทธศักราช 2471 มีผลใช้บังคับ ซึ่งถือเป็นกฎหมายฉบับแรกที่จัดระเบียบข้าราชการฝ่ายพลเรือนให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ

ผู้ทรงวางรากฐาน : เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) ที่ทรงวางรากฐานระเบียบข้าราชการพลเรือนไทยสมัยใหม่ขึ้นมา

การริเริ่มจัดงาน : คณะกรรมการจัดงานวันข้าราชการพลเรือนได้เสนอต่อคณะรัฐมนตรี และมีมติเห็นชอบให้ กำหนดวันที่ 1 เมษายน เป็นวันสำคัญตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

## ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางาน จังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์ นำมาฝากมากมาย สามารถอ่านได้ทุกเพศ ทุกวัย

สำหรับผู้ว่างงาน นักศึกษาจบใหม่ ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการหางาน/เปลี่ยนงาน สนใจหาข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งในและต่างประเทศ หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ และสามารถเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

นอกจากนี้ สามารถลงทะเบียนหางานออนไลน์ได้ด้วยตนเอง โดยผ่านเว็บไซต์ [e-service.doe.go.th](http://e-service.doe.go.th) หรือดูตำแหน่งงานผ่านทางเพจ Facebook สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

“บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ”  
บรรณธิการ

## สารบัญ

☆ การให้บริการจัดหางานในประเทศไทยโดยรัฐ	2
☆ การจำแนกตามอาชีพ และวุฒิการศึกษา	3
☆ การบริการผู้ประกันตนกรณีว่างงาน	4
☆ การไปทำงานต่างประเทศ	5
☆ ADVICE ICT	6
☆ ข่าวสารแรงงาน	7
☆ มุมอาชีพอิสระ	8
☆ วาไรตี้ คนกับงาน	9
☆ อ่าน เรื่อย เปื่อย	10
☆ FUD FIT FOR FI	11
☆ PHUKET TOURS	12



# การให้บริการจัดหางานในประเทศไทยโดยรัฐ

## ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต (ปีงบประมาณ 2569)

2



### ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครงาน และมีงานทำ จังหวัดภูเก็ต



#### ความต้องการแรงงาน

ยอดสะสม : 5,565

มี.ค.69 : 588

มี.ค.68 : 361



เพิ่มขึ้น 62.88%

#### ผู้สมัครงาน

ยอดสะสม : 3,200

มี.ค.69 : 433

มี.ค.68 : 208



เพิ่มขึ้น 108.17%

#### มีงานทำ

ยอดสะสม : 2,342

มี.ค.69 : 297

มี.ค.68 : 169



เพิ่มขึ้น 75.74%

นายจ้าง/สถานประกอบการ  
ที่ต้องการแรงงาน (อัตรา)

1. โรงแรม/บริการด้านอาหาร

196

2. การขายส่ง - ขายปลีก

168

3. การผลิต

116

4. การก่อสร้าง

44

5. กิจกรรมทางธุรกิจ

19

6. อื่น ๆ

45

นายจ้าง/สถานประกอบการ  
ที่ได้รับคนเข้าทำงาน (คน)

1. โรงแรม/บริการด้านอาหาร

123

2. การขายส่ง - ขายปลีก

80

3. การผลิต

30

4. การก่อสร้าง

27

5. กิจกรรมทางธุรกิจ

15

6. อื่น ๆ

22



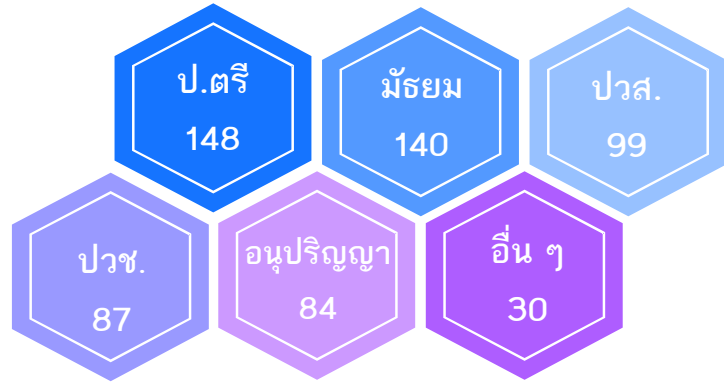
# การจำแนกตามประเภทอาชีพ และวุฒิการศึกษา

## ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต



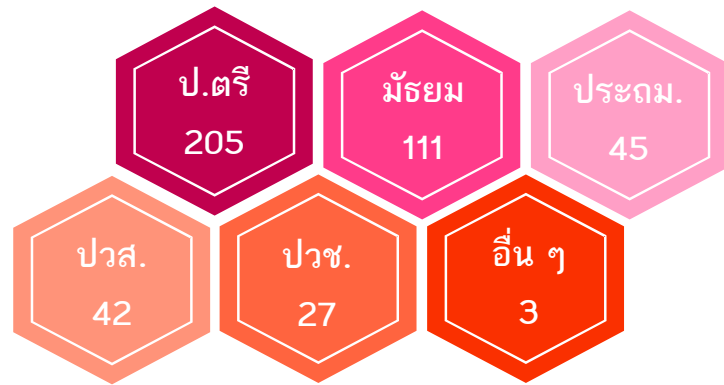
### ความต้องการแรงงาน (อัตรา)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา



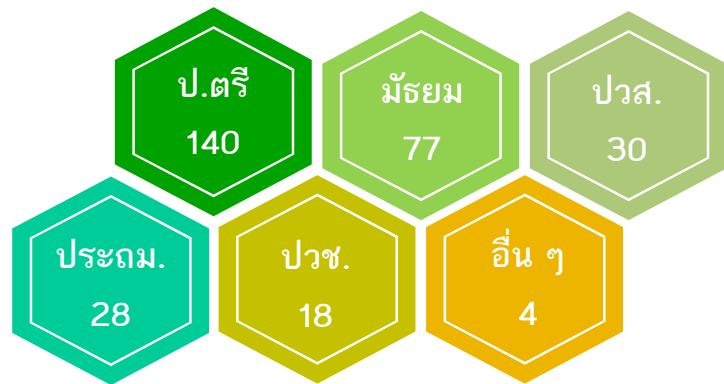
### ผู้สมัครงาน (คน)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา



### มีงานทำ (คน)

#### ประเภทวุฒิการศึกษา





## ขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำแนกตามถูกเลิกจ้าง ลาวอก



### ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

#### ขึ้นทะเบียน

มี.ค.69 : 666

มี.ค.68 : 634

#### ถูกเลิกจ้าง

มี.ค.69 : 112

มี.ค.68 : 65

#### ลาวอก

มี.ค.69 : 554

มี.ค.68 : 569



เพิ่มขึ้น 5.05%



เพิ่มขึ้น 72.31%



ลดลง 2.64%

### รายงานตัวกรณีว่างงาน (คนไทย)



1,652 คน



698 คน



954 คน

### ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน (ต่างชาติ)

★ ขึ้นทะเบียน 8 คน

\*ถูกเลิกจ้าง 5 คน\*

\*ลาวอก 3 คน\*

★ รายงานตัว 26 คน



## แรงงานไทยในจังหวัดภูเก็ตที่ได้รับอนุญาต ให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ ประจำเดือน มีนาคม 2569 จำนวน 13 คน

จำนวนคนหางานที่ได้รับอนุญาตให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ จำแนกตามวิธีการเดินทาง

RE-ENTRY	เดินทางด้วยตนเอง	รวม
13	-	13

หน่วย : คน

ผู้สมัครงานที่แจ้งความประสงค์หางานต่างประเทศ  
จำแนกตามระดับการศึกษา


ระดับการศึกษา	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
ประถมศึกษา	1	1	2
มัธยมศึกษา	7	-	7
ปวช./ ปวส./ อนุปริญญา	4	-	4
ปริญญาตรี	-	-	-
ปริญญาโท	-	-	-
<b>รวม</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>13</b>

หน่วย : คน




ประเทศที่คนหางานเดินทางไปทำงาน  
มากที่สุด 4 อันดับ

1. สหรัฐอเมริกา 9 คน
2. อินโดนีเซีย 2 คน
3. รัสเซีย 1 คน
4. เกาหลีใต้ 1 คน

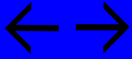
ประเทศอื่น ๆ  คน

ตำแหน่งงานที่คนหางานเดินทางไปทำงาน  
มากที่สุด 4 อันดับ

1. ช่างไฟฟ้า 9 คน
2. ช่างเทคนิค 2 คน
3. ช่างประกอบท่อ 1 คน
4. กัปตันเรือ 1 คน

ตำแหน่งงานอื่น ๆ  คน

พบโปรเจกต์ โลกเสมือน...



<https://www.techhub.in.th/meta-shutdown-horizon-worlds-vr/>



ในตอนที่ Facebook เปลี่ยนชื่อเป็น 'Meta' เพื่อนำเทรนด์โลกเสมือนจริง "Metaverse" ในปี 2021 พร้อมทึ่งมงบกว่าหมื่นล้านดอลลาร์ฯ แต่สุดท้ายทุกอย่างก็กลายเป็นฝุ่น ล่าสุด Meta ประกาศเตรียมปิดบริการ Horizon Worlds VR ในเดือนมิถุนายนปีนี้ ดูเหมือน Mark Zuckerberg ได้ (ตื่น) ยอมรับแล้วว่า Metaverse มันไปไม่รอด แม้จะทุ่มพัฒนาไปกว่า 8 หมื่นล้านดอลลาร์ฯ หรือประมาณ 2.6 ล้านล้านบาท พร้อมสร้างทีมพัฒนาเฉพาะอย่าง Reality Labs ที่มุ่งสร้างแวนและบริการ VR โดยตรง จนออกมาเป็น Horizon Worlds บริการโลกเสมือนสู่โซเชียลมีเดีย

ทว่าที่ผ่านมา บริการดังกล่าวกลับไม่สวยนัก แม้จะเปิดตัวแวน Meta Quest 3S หวังเพิ่มจำนวนผู้ใช้ ก็ไม่เป็นไปตามเป้าอีก จนต่อมาต้องปรับให้ใช้งานผ่านมือถือเท่านั้น โดยแลกกับจำกัดฟีเจอร์ที่เคยใช้บน VR ไปหลายอย่าง

จากนั้นก็ประกาศแอปฯ Horizon Worlds ออกจาก Quest Store ภายในวันที่ 31 มีนาคม 2026 นี้ ซึ่งผู้ใช้รายใหม่จะไม่สามารถโหลดได้อีก พร้อมกับปิดบริการ Horizon Central, Events Arena, Kaiju และ Bobber Bay ในเวอร์ชัน VR ด้วย

สุดท้าย Meta ก็เตรียมปิด Horizon Worlds เวอร์ชัน VR ทั้งหมดอย่างถาวรภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2026 ที่ผ่านมา Meta อ้างว่าการแยกแพลตฟอร์ม VR และ Horizon ออกจากกัน จะช่วยให้ทั้งสองแพลตฟอร์มเติบโตได้อย่างมีศักยภาพมากขึ้น แต่การมาของ AI ก็ได้ตอกฝาโลงแผนการสร้าง Metaverse ของบริษัทไปเรียบร้อยแล้ว

ผลกระทบที่ตกมาที่ Reality Labs ทีมพัฒนา Metaverse เข้าอย่างจัง ซึ่ง Mark Zuckerberg เคยประกาศปลดคนออกจากแผนกนี้ถึง 1,500 ราย พร้อมตัดงบประมาณของแผนกลง 30% เพื่อยกย้ายไปพัฒนาแวน AI แทน

อนึ่ง Reality Labs มีผลประกอบการประจำไตรมาสที่ย่ำแย่อย่างมาก พบเคยทำให้ Meta ขาดทุนมากถึง 6.02 พันล้านดอลลาร์ฯ มาแล้ว ทำให้แผนกนี้ถูกตราหน้าว่าผลลัพท์ไปแล้วอย่างน้อย 80,000 ล้านดอลลาร์ฯ นับตั้งแต่ปี 2020 ที่ผ่านมาเลยทีเดียว



# ข่าวสารแรงงาน

**โอกาสทองสายช่าง ! กรมการจัดหางาน รับสมัครคนหางาน  
ทำงานสิงคโปร์ 180 อัตรา เงินดี สวัสดิการครบ สมัครออนไลน์  
ถึง 15 เม.ย. นี้**

นายสมชาย มงคลศรีวรรณ อธิบดีกรมการจัดหางาน เปิดเผยว่า กรมการจัดหางาน เปิดรับสมัครคนหางานเพื่อไปทำงานในประเทศสิงคโปร์กับนายจ้างบริษัท KoK Tong Earthworks & Engineering Pte Ltd จำนวน 4 ตำแหน่ง 180 อัตรา ได้แก่ ผู้ควบคุมงาน พนักงานขับรถขุดเจาะ ช่างซ่อมรถยนต์ และช่างซ่อมเครื่องจักร โดยอัตราเงินเดือนขึ้นอยู่ความสามารถและประสบการณ์ เริ่มต้นตั้งแต่ เงินเดือน 884 -1,300 เหรียญสิงคโปร์ หรือประมาณ 21,702-31,915 บาท ถึง 1,000 - 1,500 เหรียญสิงคโปร์ หรือประมาณ 24,550 - 36,825 บาท (ขึ้นอยู่กับอัตราแลกเปลี่ยน) สัญญาจ้างมีระยะเวลา 1 ปี ทำงานวันละ 8 ชั่วโมงต่อวัน โบนัส 1.5 เท่า วันหยุดเสาร์อาทิตย์รับ 2 เท่าที่พักรับ นายจ้างจะจ่ายค่าโดยสารเครื่องบินเที่ยวกลับ เมื่อทำงานสิ้นสุดสัญญาจ้าง มีประกันคุ้มครองตามกฎหมาย ฝึกอบรมฟรี กรณีเรียนเพิ่มทักษะตามกฎหมายกระทรวงแรงงานสิงคโปร์ ผู้สนใจสามารถสมัครทางเว็บไซต์ [toea.doe.go.th](http://toea.doe.go.th) ได้ตั้งแต่วันที่ - 15 เมษายน 2569 ตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่เว้นวันหยุดราชการ

นายสมชายฯ กล่าวว่ สำหรับตำแหน่งงาน และคุณสมบัติที่นายจ้างต้องการจะต้องมีประสบการณ์การทำงานในตำแหน่งที่สมัคร โดยทั้ง 4 ตำแหน่ง มีรายละเอียด ดังนี้

1. ตำแหน่งผู้ควบคุมงาน จำนวน 20 อัตรา เพศชาย อายุไม่เกิน 40 ปี จบมัธยมศึกษาตอนต้น ประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 5 ปี เป็นผู้นำในการวางแผน สื่อสาร และแก้ไขปัญหาได้ดี
2. ตำแหน่งพนักงานขับรถขุดเจาะ จำนวน 100 อัตรา เพศชาย อายุไม่เกิน 40 ปี จบประถมศึกษา ประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 3 ปี มีประสบการณ์ขับรถขุดเจาะ
3. ตำแหน่งช่างซ่อมรถยนต์ จำนวน 30 อัตรา เพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี จบมัธยมศึกษาตอนต้น ประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 6 ปี มีทักษะพื้นฐานด้านกลไกและการซ่อมแซมการยกเครื่องยนต์ มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องมือเฉพาะทาง และมีความรู้วินัยผู้ประกอบการใช้งานเป็นอย่างดี



**กรมการจัดหางาน รับสมัคร ชายไทยสายช่าง  
ทำงานสิงคโปร์ 180 อัตรา**

**สมัครออนไลน์ถึง 15 เม.ย. 69 นี้**



4. และตำแหน่งช่างซ่อมเครื่องจักร จำนวน 30 อัตรา เพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี จบมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 6 ปี เชี่ยวชาญในการซ่อมแซมและบำรุงรักษาเครื่องจักร

"การรับสมัครครั้งนี้เป็นการจัดส่งคนหางานไปทำงานต่างประเทศ โดยกรมการจัดหางาน คนหางานไม่ต้องเสียค่าสมัครหรือค่าบริการใด ๆ ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกไปทำงานจ่ายเพียงค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ได้แก่ ค่าถ่ายรูป ค่าทำหนังสือเดินทาง (กรณียังไม่มี) ค่าตรวจสุขภาพ ค่าตรวจประวัติอาชญากรรม ค่าโดยสารเครื่องบิน และค่าสมัครสมาชิกกองทุนเพื่อช่วยเหลือคนหางานไปทำงาน รวมค่าใช้จ่ายประมาณ 8,650 บาท"

นายสมชายฯ กล่าว ผู้ที่มีความสนใจสามารถศึกษารายละเอียดการรับสมัครได้ที่เว็บไซต์ [doe.go.th/overseas](http://doe.go.th/overseas) หรือ เพจเฟซบุ๊ก : แรงงานไทยไปต่างประเทศ โดยรัฐจัดส่ง และสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัด สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 1 - 10 หรือ กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ หมายเลขโทรศัพท์ 0 2245 1034 หรือ สายด่วนกระทรวงแรงงานโทร. 1506 กด 2 กรมการจัดหางาน

ตำแหน่งงานว่างจังหวัดภูเก็ต  
ประจำเดือนเมษายน 2569

Page Facebook  
สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต



# มูมอ่าชีพอิสระ



## วัตถุดิบ

กุ้งแห้ง 50 กรัม ฟริกซ์หนูแห้ง 40 เม็ด  
 หอมแดงหั่น 50 กรัม กระเทียมไทยหั่น 50 กรัม  
 กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ  
 น้ำมะขามเปียก 1/4 ถ้วย น้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย  
 เกลือสมุทร 1/2 ช้อนโต๊ะ

## น้ำซุปลั้วกุกเก็ต

### วิธีทำ

1. ล้างกุ้งแห้ง ใส่ตะแกรงผึ่งให้แห้ง นำมาโขลกให้ละเอียดเตรียมไว้
2. เด็ดก้านฟริกซ์หนูแห้งออก ใส่ถาดตากแดดให้แห้งนำมาโขลกให้ละเอียด เตรียมไว้
3. โขลกหอมแดง กระเทียม กะปิ เข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วนำไปผัดในกระทะน้ำมันด้วยไฟอ่อนให้หอม ใส่ฟริกซ์ป่นและกุ้งแห้งป่น ผัดคั่วนานจนแห้ง ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล และเกลือ
4. ผัดต่อจนน้ำพริกแห้ง ปิดไฟ  
(เมื่อเย็นตักใส่ขวดโหลปิดฝาให้สนิท แช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา)
5. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสด

### STORY

น้ำพริกปลั้วกุกเก็ต จะมีฟริกซ์หนูแห้งเป็นตัวชูรสที่สำคัญสำหรับวิธีทำน้ำพริกนี้ การเลือกซื้อฟริกซ์หนูแห้ง สีส้มแดง เลือกใช้กุ้งแห้งอย่างดี นำมาล้างตากแดดให้แห้งสนิทอีกครั้ง น้ำพริกจะเก็บได้นาน โดยไม่ขึ้นราและไม่ต้องใส่สารกันบูด



# วาไรตี้ คนกับงาน

กรุงเทพธุรกิจ

บริษัทเลิกจ้าง Gen Z หลังรับเข้าทำงานไม่กี่เดือน เพราะมีปัญหาด้านทัศนคติการทำงาน ขาดไอเดียสร้างสรรค์

หลายคนคงเคยได้ยินเสียงบ่นเกี่ยวกับพนักงาน Gen Z มักปรากฏอยู่ในที่ประชุมผู้บริหารหรือไนซ์ซีลมีเดียอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทัศนคติการทำงาน ความรับผิดชอบหรือการปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมองค์กร แต่ตอนนี้ดูเหมือนว่าเรื่องเหล่านั้นจะไม่ใช้แค่คำบ่นอีกต่อไป แต่นำไปสู่การเลิกจ้างจริง ๆ

ผลสำรวจล่าสุดจาก Intelligent แพลตฟอร์มให้คำปรึกษาด้านอาชีพ พบว่า นายจ้างราว ๆ 6 ใน 10 ยอมรับว่า พวกเขาเคยเลิกจ้างพนักงาน Gen Z ที่เพิ่งจบใหม่ ภายในเวลาไม่นานหลังจากรับเข้าทำงาน

## เลิกจ้าง Gen Z หลังรับทำงานไม่กี่เดือน?

นายจ้าง 50% ซึ่ไม่ใช่คนรุ่นใหม่ที่เก่งไม่พอ

แต่ไปต่อไม่ได้ เพราะปัญหา 'ทัศนคติการทำงาน'

ยิ่งไปกว่านั้น ประสพการณ์ที่ไม่ดีจากการจ้างเด็กจบใหม่ในช่วงหลัง ทำให้ 1 ใน 6 ของผู้บริหารบอกว่า เริ่มลังเลที่จะรับบัณฑิตจบใหม่เข้าทำงานอีก และประมาณ 1 ใน 7 ยอมรับว่า อาจหลีกเลี่ยงการจ้างเด็กจบใหม่ทั้งหมดในปีหน้า

ขณะที่เกือบ 75% ของบริษัทกลุ่มตัวอย่างยังระบุด้วยว่า พนักงานจบใหม่ที่เพิ่งรับเข้ามามีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามที่คาดหวัง

เมื่อถามว่าทำไมบริษัทถึงตัดสินใจเลิกจ้างพนักงาน Gen Z จำนวนมาก เหตุผลที่ถูกพูดถึงมากที่สุด ไม่ใช่เรื่องความสามารถในการทำงาน คนรุ่นนี้ทำงานได้ดี แต่ติดปัญหาเรื่องพฤติกรรมและทัศนคติในการทำงาน โดย 50% ของผู้บริหารระบุว่า ปัญหาใหญ่ที่สุด คือ การขาดแรงจูงใจและความกระตือรือร้น รองลงมาคือปัญหาความไม่เป็นมืออาชีพ, ขาดการบริหารจัดการเวลา, สื่อสารไม่ชัดเจน, มาทำงานสายหรือเข้าประชุมไม่ตรงเวลา, แต่งตัวไม่เหมาะสมกับที่ทำงาน, ใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมตามกาลเทศะ ฯลฯ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาอาชีพแนะนำว่า คนรุ่นใหม่ควรเริ่มจากการสังเกตวัฒนธรรมองค์กรว่า คนในที่ทำงานสื่อสารกันอย่างไร ทำงานกันแบบไหน และอะไรคือพฤติกรรมที่เหมาะสม จากนั้นให้ลองเริ่มตั้งคำถาม ขอคำแนะนำจากรุ่นพี่ตามวิถีขององค์กรนั้น และนำคำแนะนำไปปรับใช้

สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้หัวหน้ามองเห็นความตั้งใจในการพัฒนาตนเองของเหล่าพนักงานมือใหม่ได้มากขึ้น รวมถึงการรักษาความรับผิดชอบ ทำงานให้เสร็จตามกำหนด และอาสารับงานเพิ่มเมื่อมีโอกาส ก็เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความน่าเชื่อถือในสายตาผู้จัดการ



# อ่าน เร็ย เพ็ย



โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



## 'โลกร้อน' กระตุ้น 'โรคร้าย'

### ป้องกันร่างกาย ก่อนปัญหาสุขภาพถามหา!

#### โรคที่เกิดจาก

#### อุณหภูมิสูงผิดปกติ

โรคลมร้อน (Heat Stroke)  
โรคระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ

#### โรคที่เกิดจาก

#### น้ำและอาหารปนเปื้อน

อหิวาตกโรค โรคบิด  
โรคท้องร่วง อาหารเป็นพิษ

#### ปัญหาสุขภาพจิต

ความเครียด ภาวะซึมเศร้า  
ภาวะวิตกกังวล  
ต่อสิ่งแวดล้อม



#### โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคหอบหืด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง  
โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ

#### โรคที่มียุงเป็นพาหะ

โรคไข้เลือดออก  
โรคมาลาเรีย

#### โรคกลุ่มเปราะบาง

โรคขาดแคลนสารอาหาร  
ภาวะทุพโภชนาการในเด็กเล็ก

### 4 เทคนิคแก้ไขปัญหาโลกร้อน

ส่งเสริมการใช้  
พลังงานหมุนเวียน



ทดแทนถ่านหิน น้ำมัน  
และก๊าซธรรมชาติที่สร้าง  
มลภาวะให้กับสิ่งแวดล้อม

เพิ่มพื้นที่สีเขียว  
ดูดซับคาร์บอน



ปลูกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่  
ที่สวนหย่อม  
ร่วมกิจกรรมอนุรักษ์พื้นที่ป่า

ใช้พลังงาน  
อย่างรู้คุณค่า



พัฒนาเทคโนโลยีสะอาด  
ออกแบบอาคาร  
ลดการใช้พลังงาน

ลดของเสีย รีไซเคิล  
อย่างเหมาะสม



เปลี่ยนขยะอินทรีย์  
ให้เป็นปุ๋ยหมัก ลดก๊าซมีเทน  
จากการฝังกลบขยะ



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค  
'รู้โรคร้ายๆ ้วยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'



## Chapter 103

# 10 ประโยค ใช้บ่อย ก็มีคำว่า Get

1. **Get in the car.** /เก็ต อิน เดอะ คาร์/ ขึ้นรถ
2. **Let's get going.** /เล็ทส เอท โกอิง/ เราไปกันเถอะ
3. **Get out of bed.** /เก็ต เอาท เอ็ม เบด/ ลุกจากเตียง
4. **I don't get it.** /ไอ ดันท เอท อิท/ ฉันไม่เข้าใจ
5. **Get well soon!** /เก็ต เวล ชูน/ หายไวๆ นะ
6. **I'll get back to you later.**  
/ไอล เอท แบค ทู ยู เลเทอร์/ เตี่ยวฉันจะติดต่อกลับหาคุณทีหลัง
7. **We need to get ready.** เราต้องเตรียมตัวแล้ว  
/วี นีด ทู เอท เรดดี้/
8. **I need to get some rest.** ฉันต้องการพักผ่อน  
/ไอ นีด ทู เอท ชัม เรสท/
9. **Don't get me wrong.** อย่าเข้าใจฉันผิด  
/ดันท เอท มี รอง/
10. **You'll get used to it.** คุณจะชินกับมันเอง  
/ยูล เอท ยูส ทู อิท/





# PHUKET TOURS

ไข่มุกอันดามัน สวรรค์เมืองใต้ หาดทรายสีทอง สองวีรสตรี บารมีหลวงพ่อแช่ม

**จังหวัด ภูเก็ต**  
**สงกรานต์**  
**ชั้นนำดีใจ**

**ณ ถนนคนเดินชาร์เตอร์ด**  
**12 เมษายน 69 16.00 - 21.00 น.**

สงน้ำพระ • รตนน้ำอพรผู้ใหญ่ • ก่อเจดีย์ทราย • รำวงกลองยาว  
หุ่น้อยสงกรานต์ • ประพน้ำอบ • ร้อยพวงมาลัยคล้องคอ

**CHARTERED WALKING STREET**

ขอบคุณข้อมูลและภาพ <https://www.thansettakij.com/lifestyle/travel-shopping/654203>

: อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

**ที่ปรึกษา**  
นายพิชิต สิงห์ทองคำ  
จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

- |                      |                 |            |                               |
|----------------------|-----------------|------------|-------------------------------|
| <u>บรรณาธิการ</u>    | นางสาวปรัชญาลัย | สายสวาท    | นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ |
| <u>กองบรรณาธิการ</u> | นายสมโชค        | ศรีเงินดม  | นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ    |
|                      | นางสาวนิชาภา    | รุจนเวชช์  | นักวิชาการแรงงาน              |
|                      | นางสาวสิริพร    | สีภระพันธ์ | นักแนะแนวอาชีพ                |
|                      | นางสาวเจนจิรา   | ปัญญพันธ์  | เจ้าพนักงานแรงงาน             |