

ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๑



สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร
ปวงข้าพระพุทธเจ้าขอหม่อมเกล้าหม่อมกระหม่อมถวายพระพรชัย
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้าข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี

เว็บไซต์ : <http://www.doe.go.th/lopburi>

E-mail Address : lri@doe.go.th

สาระดี ๆ ในเล่ม



- เกร็ดอาชีพ	หน้า 1
- การหลอกลวงไปค้าประเวณีที่ประเทศมาเลเซีย	2
- ตำรวจจับแก๊ง Call Center ในได้หวัน	3
- ห้ามแรงงานต่างด้าวประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด/ตลาดนัด หาบเร่ แผงลอย หรือประกอบอาชีพส่วนตัว หากฝ่าฝืนจะถูกจับ ปรับ ดำเนินคดี	5
- ตำแหน่งงานว่างจังหวัดลพบุรี	6
- คำสอนของพ่อ	8
- เกร็ดความรู้	11
- มุมสุขภาพ	13
- คลายเครียด	14

ไม่เลือกงาน...

ไม่ตักงาน...

ใช้บริการจัดหางานจังหวัดลพบุรี บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ

ที่ปรึกษา นางสาวอัญชญา หิรัญพฤกษ์ จัดหางานจังหวัดลพบุรี

คณะทำงาน นางกรกมล สุขสด นางวิไลลักษณ์ จันทร์ประเสริฐ

นางนพรัตน์ แดงสอาด นางธีรนนท์ ธนะรุ่ง นางกันยารัตน์ วามเกษ

นางสาวสมใจ สูงเจริญ นางสุจิรา ศรีนิล นางสาวรุ่งกานจน์ ศิริสูง

นางเยาวลักษณ์ ชูช่วยสุวรรณ นางอมรรัตน์ ทองเณร

นางสาวอัญญอุร พานิชย์กุล นายธีระยุทธ หวันเสนา นางสาว... เตี

นายณัฐวุฒิ คงเจริญ นางสาวอัญมณี แก้ววิหาร

นางสาวกัญจนณัฐ นูอินทร์ นายธนภัทร มาแก้ว

นายอิทธิพงศ์ โชคภูคา นายวัชรระ แหยมทิพย์

นายจักรพันธ์ พุ่มต้นวงศ์ นางประคอง มหาวงษ์



สายด่วน 1694

กรมการจัดหางาน



เกร็ดอาชีพ

> ขนมใส่ไส้ <



วัตถุดิบ

- น้ำตาลปี๊ป 200 กรัม
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา สำหรับไส้ , เกลือป่น 1 ช้อนชา สำหรับกะทิ
- มะพร้าวทึนทึกขูด
- แป้งข้าวเหนียว 350 กรัม
- น้ำใบเตยปั่นละเอียด 300 มิลลิลิตร
- กะทิ 800 มิลลิลิตร
- แป้งข้าวเจ้า 80 กรัม
- กลิ่นมะลิ 1 ช้อนชา
- ไม้สำหรับกลัด หรือไม้จิ้มฟัน
- ใบตองเช็ดสะอาดสำหรับห่อขนม

วิธีทำ

1. นำใบตองสำหรับห่อมาตัดเป็น 2 ขนาด ฉีกใบตองชั้นนอก 5 นิ้ว และสำหรับชั้นใน 4 นิ้ว และนำมาตัดมุมให้เป็นทรงวงรี เช็ดให้สะอาด และนำไปลงไฟเล็กน้อยเพื่อให้ห่อขนมได้ง่าย
2. นำมะพร้าวทึนทึกที่ขูดเป็นเส้นยาว เกลือป่น และน้ำตาลปี๊ป ลงไปกวนในกระทะทองเหลือง ใช้ไฟอ่อน กวนไปเรื่อยๆ จนครบ 20 นาที จนส่วนผสมแห้ง จากนั้นก็ปิดไฟพักไว้ให้เย็น ผสมแป้งข้าวเหนียวและน้ำใบเตยเข้าด้วยกัน นวดแป้งจนเริ่มเป็นก้อน เสร็จแล้วให้คลุกด้วยพาสติกแบริป
3. นำกะทิ 1/4 ของกะทิทั้งหมดผสมกับแป้งข้าวเจ้า เกลือป่น กลิ่นมะลิ ลงไปในกระทะ คนให้เข้ากันจนแป้งไม่จับตัวกัน เป็นเม็ด แล้วค่อยเติมกะทิส่วนที่เหลือลงไป เปิดไฟอ่อนๆ และคนไปเรื่อยๆ จนกะทิเหนียวขึ้น ปิดไฟพักไว้ให้เย็น
4. เมื่อตัวไส้เริ่มเย็นดีแล้ว ปั้นไส้ให้เป็นก้อนกลมๆ ขนาด 1 นิ้ว จนหมด และปั้นตัวแป้งเป็นก้อนกลมขนาดใหญ่กว่าตัวไส้ เป็น 1 นิ้วครึ่ง แผ่แป้งให้แบนวางไส้ลงตรงกลาง และห่อไส้ขนมให้มิด
5. เตรียมใบตองสำหรับห่อ นำใบตอง 2 ขนาดที่ตัดไว้เป็นวงรีมาประกบกัน นำหน้านิ้วทั้ง 2 แผ่น ซนกัน นำขนมที่ปั้นไว้

มีงานดีหา.. ปลอดภัย..
สบายใจ... มีรายได้...

การหลอกลวงไปค้าประเวณีที่ประเทศมาเลเซีย

สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี ได้รับแจ้งจากกรมการจัดหางานว่า สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย รายงานความช่วยเหลือหญิงไทยถูกหลอกลวงไปทำงานค้าประเวณีในรัฐซาบาห์

เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2560 สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองโกตาบารู ได้รับข้อความขอความช่วยเหลือผ่าน Facebook ของหญิงไทย 3 ราย ซึ่งถูกชายชาวมาเลเซียเชื้อสายจีน 2 ราย ชักชวนให้ทำงานร้านอาหารโอเอซิสในรัฐซาราวัก แต่กลับถูกหลอกให้เดินทางไปเมืองโกตากินาบาลู รัฐซาบาห์แทน และเมื่อเดินทางถึงในวันที่ 26 ตุลาคม 2560 หญิงไทยถูกยึดหนังสือเดินทางและบังคับให้ค้าประเวณี ต่อมาเจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ได้ประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจมาเลเซียเพื่อให้การช่วยเหลือหญิงไทย และจับกุมชายชาวมาเลเซียเชื้อสายจีน ซึ่งในเบื้องต้นได้ตั้งข้อหากระทำความผิดตามกฎหมายการค้ามนุษย์ ส่วนหญิงไทยเข้าข่ายเป็นเหยื่อค้ามนุษย์ จึงถูกควบคุมตัวที่บ้านพักฉุกเฉินโกตากินาบาลู เพื่อบริการเป็นพยานในชั้นศาลในการดำเนินคดีกับจำเลย

สถานเอกอัครราชทูตไทยฯ ให้ข้อสังเกตว่าช่วง 2 ปีที่ผ่านมา แนวโน้มของหญิงไทยเดินทางไปค้าประเวณีที่เมืองโกตากินาบาลู รัฐซาบาห์ ทั้งโดยสมัครใจและถูกหลอกลวงมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างมีนัยสำคัญ ส่วนใหญ่ถูกชักชวนผ่านเครือข่ายคนไทยซึ่งรู้จักกับชาวมาเลเซียเชื้อสายจีนในพื้นที่

สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน/คนหางานที่จะเดินทางไปทำงานในประเทศมาเลเซียทราบ ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ โทรศัพท์ 0 2245 6708-9 จังหวัดลพบุรีติดต่อสอบถามได้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี เลขที่ 114 หมู่ 1 ถนนพระปิยะ ตำบลปาดาล อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โทรศัพท์ 036-422906 ในวันและเวลาราชการ...✍

ตำรวจจับแก๊ง Call Center ในไต้หวัน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี ได้รับแจ้งจากกรมการจัดหางานว่า สำนักงานแรงงาน ณ กรุงมะนิลา (ส่วนที่ 2) สาขาเมืองเกาสง (สนร.เกาสง) รายงานกรณีคนไทย จำนวน 8 คน เป็นคนงานชายที่หลบหนีสัญญาจ้าง จำนวน 5 คน และหญิงไทย จำนวน 3 คน ถูกจับกุมเมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2560 ในข้อหาอยู่ร่วมแก๊ง Call Center โดยคนไทยทั้งหมดถูกชักชวนจากชายชาวไต้หวันและขณะที่ถูกจับกุมกำลังศึกษาคู่มือวิธีการพูดหลอกลวงให้คนไทยโอนเงิน ซึ่งยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติการจริง หลังจากสอบสวนแล้ว ตำรวจได้ส่งเรื่องให้อัยการและได้พิจารณาส่งตัวคนงานชายไทย 5 คน ให้สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ดำเนินการส่งกลับประเทศไทย สำหรับหญิงไทย 3 คน สนร.เกาสง แจ้งข้อมูลเพิ่มเติมว่า มีชายชาวไต้หวันหลอกให้เดินทางเข้าไปทำงานในไต้หวันด้วยวีซ่านักท่องเที่ยว ทางกรไต้หวันจึงปล่อยตัวให้เดินทางกลับประเทศไทยเอง

สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มีประสงค์จะไปทำงานในได้วัน
อย่าหลงเชื่อการชักชวนให้เข้าร่วมแก๊ง Call Center ซึ่งมีความผิดตามกฎหมายถูกดำเนินคดีและถูกส่งกลับประเทศไทย
หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
โทรศัพท์ 0 2245 6708-9 จังหวัดลพบุรีติดต่อสอบถามได้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี เลขที่ 114 หมู่ 1
ถนนพระปิยะ ตำบลป่าตาล อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โทรศัพท์ 036-422906 ในวันและเวลาราชการ...✍

**ห้ามแรงงานต่างด้าวประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด/ตลาดนัด หาบเร่ แผงลอย
หรือประกอบอาชีพส่วนตัว หากฝ่าฝืนจะถูกจับ ปรับ ดำเนินคดี**

นางสาวอัญชญา หิรัญพฤกษ์ จัดหางานจังหวัดลพบุรี กล่าวว่า กระทรวงแรงงานมีนโยบายแก้ไข ปัญหาแรงงานต่างด้าวแย่งอาชีพคนไทย โดยเฉพาะคนต่างด้าวประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด หาบเร่ แผงลอย พนักงานรักษาความปลอดภัย มัคคุเทศก์หรือนำเที่ยวในธุรกิจท่องเที่ยว ซึ่งตามพระราชกำหนดการบริหารจัดการ การทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2560 งานดังกล่าวเป็นงานห้ามคนต่างด้าวทำ และการที่คนต่างด้าวจะทำงาน ในประเทศไทยได้จะต้องดำเนินการขอรับใบอนุญาตทำงาน (Work Permit) จากนายทะเบียนก่อน และจะต้อง ทำงานตรงกับนายจ้าง ตรงตามสถานที่ทำงาน ตรงตามประเภทงานที่ได้รับอนุญาต ไม่สามารถเร่ขายของ เป็นพนักงาน หน้าร้าน หรือผู้ประกอบการค้าเองได้ หากฝ่าฝืนจะได้รับโทษทั้งฝ่ายแรงงานต่างด้าวและ นายจ้าง กรณีแรงงานต่างด้าวที่ทำงานผิดประเภทหรือลักษณะงาน หรือสถานที่ที่ระบุไว้ในใบอนุญาตมีโทษปรับ ไม่เกิน 100,000 บาท และนายจ้างมีโทษปรับไม่เกิน 400,000 บาท ส่วนแรงงานต่างด้าวที่ทำงานโดยไม่มีใบอนุญาตทำงาน มีโทษจำคุก ไม่เกิน 5 ปี หรือปรับตั้งแต่ 2,000 - 100,000 บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ และนายจ้างที่จ้างคนต่างด้าวที่ไม่มี ใบอนุญาตทำงาน มีโทษปรับตั้งแต่ 400,000 - 800,000 บาท ต่อคนต่างด้าวที่จ้าง 1 คน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี จึงขอประชาสัมพันธ์ให้นายจ้าง/สถานประกอบการและแรงงาน ต่างด้าวปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือแจ้งเบาะแส พฤติกรรมแรงงานต่างด้าวประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด/ตลาดนัด หาบเร่ แผงลอย หรือประกอบอาชีพ ส่วนตัว ได้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี เลขที่ 114 หมู่ 1 ถนนพระปิยะ ตำบลป่าตาล อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี 15000 หรือโทรศัพท์หมายเลข 036-422906 หรือ 086-322-8113



ตำแหน่งงานว่างสำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี ประจำเดือนมกราคม 2561

<<<ว่างงาน ตกงาน..อย่ารอช้า>>> ตำแหน่งงานว่าง...รอคุณอยู่

ลำดับ	ชื่อตำแหน่ง	เพศ	จำนวน	อายุ	วุฒิ	เงื่อนไข-สวัสดิการ	ชื่อ / ที่ตั้ง / ประเภทกิจการ
1	พนักงานฝ่ายผลิต	ช/ญ	200	18+	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน - สามารถยื่นทำงานนาน ๆ ได้	บจก. เบทาโกร เซฟตี้มีทแพคกิ้ง ต.ช่องสาริกา อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : แปรรูปอาหาร (ชำแหละสุกร)
2	ช่างเทคนิค	ช/ญ	10	20-35	ปวส.	- สาขาช่างอุตสาหกรรม - อัตราค่าจ้าง 11,000 บาท/เดือน	
3	พนักงานรายวันทั่วไป (ฝ่ายผลิต)	ช/ญ	100	18-45	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน	บจก. อายิโนะ โมะ โຕ๊ะ เบทาโกร สเปเชียลตี้ ฟู้ดส์ ประเภทกิจการ : ผลิตอาหารสำเร็จรูปและ กึ่งสำเร็จรูปปรุงสุกจากเนื้อสัตว์
4	พนักงานรายวันทั่วไป งานอนามัย	ช/ญ	25	18-45	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน	
5	พนักงานฝ่ายผลิต	ช/ญ	250	18-45	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน - ทำงานในที่เย็นได้ / เข้ากะได้ - มีรถรับ-ส่ง	บจก. บี.ฟู้ดส์ โปรดักส์- อินเตอร์เนชั่นแนล ต.ช่องสาริกา อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : แปรรูปอาหาร
6	พนักงานปฏิบัติการ (รายวัน)	ช/ญ	100	18-49	ป.6+	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน	บจก. เบทาโกร เอ็มเอฟ เคที ต.ช่องสาริกา อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : เกษตรอุตสาหกรรม
7	ช่างบริการ	ชาย	5	23+	ปวช.+	- ทุกสาขา	บจก. ศรีสมบูรณ์ธุรกิจเซ็นเตอร์ ต.ท่าหิน อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : จำหน่ายรถจักรยานยนต์
8	ธุรการสินเชื่อ	หญิง	2	23+	ปวช.+	- ทุกสาขา	
9	เร่ร่อนหนี้สิน	ชาย	5	23+	ม.6+	- ทุกสาขา	
10	พนักงานธุรการบัญชี	ช/ญ	5	24+	ปวช.-ป.ตรี	- อัตราค่าจ้าง 9,150-12,000 บาท/เดือน	บจก. ลพบุรีกิจวัฒนา ต.ทะเลชุบศร อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : โรงแรม, ห้องอาหารและจัดเลี้ยง
11	ก๊อ๊กและผู้ช่วยก๊อ๊ก คริวไทย คริวจีน, คริวยุโรป	ช/ญ	6	22+	ป.6+	- อัตราค่าจ้าง 9,150-12,000 บาท/เดือน	
12	แม่บ้าน	ช/ญ	8	20+	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 9,150 บาทขึ้นไป	
13	พนักงานแคชเชียร์	ช/ญ	6	24+	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 9,150-12,000 บาท/เดือน	
14	พนักงานเสิร์ฟ	ชาย	4	22+	ไม่จำกัดวุฒิ	- มีประสบการณ์ - อัตราค่าจ้าง 9,150-12,000 บาท/เดือน	
15	รুমบอย - เบอส์บอย	ชาย	4	22+	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 9,150 บาทขึ้นไป	

ติดต่อสมัครงานได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี เลขที่ 114 ถ.พระปิยะ ม.1 ต.ป่าตาล อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000 **เพื่อประสานมาย้างและรับหนังสือส่งตัว**

ลำดับ	ชื่อตำแหน่ง	เพศ	จำนวน	อายุ	วุฒิ	เงื่อนไข-สวัสดิการ	ชื่อ / ที่ตั้ง / ประเภทกิจการ
16	ที่ปรึกษาการขาย	ช/ญ	12	25-35	ปวช.+	- ทุกสาขา - มีประกันสังคม, อาหารกลางวัน, ขึ้นเงินเดือนทุกปี	บจก. เณิมซ็ยอโต้เซลส์ ต.เขาสามขอด อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : ผู้แทนจำหน่ายรถยนต์ฟอร์ด
17	ผู้ช่วยผู้จัดการร้านฟักหัด	ช/ญ	5	22+-26	ป.ตรี	- ทุกสาขา	ร้านชาบูชิ สาขาบึงชี ลพบุรี 1 ต.ท่าศาลา อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม
18	พนักงานบริการ	ช/ญ	10	18-45	ไม่จำกัดวุฒิ		
19	พนักงานครัว	ช/ญ	10	18-45	ไม่จำกัดวุฒิ		
20	พนักงานขาย	ชาย	5	20-35	ม.6+	- อัตราค่าจ้าง 9,150 บาท/เดือน	บจก. ซีอาร์ซี ไทวัสดุ ต.กกโก อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : ห้างค้าปลีกวัสดุก่อสร้าง
21	พนักงาน PC	ชาย	5	20-35	ม.6+	- อัตราค่าจ้าง 9,150 บาท/เดือน	
22	พนักงานจัดเรียง (ชั่วคราว)	ชาย	5	20-35	ม.3+	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน	
23	พนักงานคลังสินค้า	ชาย	3	25+	ม.6+	- อัตราค่าจ้าง 9,150 บาท/เดือน	บจก. บาธไลน์ ต.ท่าศาลา อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ตกแต่งบ้าน
24	ผู้แทนขายประจำภาค	ช/ญ	มาก	25+	ปวส.+	- อัตราค่าจ้าง 15,000 บาท/เดือน	
25	ผู้ช่วยสัตวแพทย์	ช/ญ	4	20+-30	ม.3+	- มีจิตใจรักสัตว์และรักงานบริการ	บจก. เอรารัน คอร์ปอเรชั่น ต.ทะเลชุบศร อ.เมือง จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : โรงพยาบาลสัตว์
26	ผู้จัดการฝ่ายผลิต	ช/ญ	10	25-45	ป.ตรี	- มีประสบการณ์จะพิจารณาพิเศษ - อัตราค่าจ้างตามตกลง	บจก. สหฟาร์ม ต.ห้วยหิน อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี ประเภทกิจการ : แปรรูปไก่สดแช่แข็ง
27	หัวหน้างานฝ่ายผลิต	ช/ญ	30	23-40	ป.ตรี	- ทุกสาขา - อัตราค่าจ้าง 13,000-16,000 บาท/เดือน	
28	หัวหน้างานวิศวกรรม ไฟฟ้า, เครื่องกล	ชาย	10	23-40	ป.ตรี	- อัตราค่าจ้างตามตกลง	
29	ช่างไฟฟ้า, ช่างเครื่องกล	ชาย	15	19-35	ปวช.+	- อัตราค่าจ้าง 11,500-12,500 บาท/เดือน	
30	พนักงานฝ่ายผลิต,	ช/ญ	150	18-50	ไม่จำกัดวุฒิ	- อัตราค่าจ้าง 305 บาท/วัน	

ติดต่อสมัครงานได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดลพบุรี เลขที่ 114 ถ.พระปิยะ ม.1 ต.ป่าตาล อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000 เพื่อประสานนายจ้างและรับหนังสือส่งตัว



คำสอนของพ่อ



1. พ่อสอนให้เราสุจริตและมุ่งมั่น “...คนไม่มีความสุจริต คนไม่มีความมั่นคง ชอบแต่ makkelijk ไม่มีวันจะสร้างสรรค์ประโยชน์ส่วนรวมที่สำคัญอันใดได้ ผู้ที่มีความสุจริต และความมุ่งมั่นเท่านั้น จึงจะทำงานยิ่งใหญ่ที่คุณเป็นประโยชน์แท้จริงได้สำเร็จ...”

2. พ่อสอนให้เราสนับสนุนคนทำดี ไม่เห็นผิดเป็นชอบ “...ในบ้านเมืองนี้ มีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครที่จะทำให้ทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้มีอำนาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้...”

3. พ่อสอนให้เรารักษาัจจะ “...สัจจะวาจา นั้นเป็นรากฐานของการทำงาน หรือการดำรงชีวิตที่ดีที่งาม ที่มีความก้าวหน้า มีความสำเร็จ ‘สัจ’ เป็นการตั้งใจ ตั้งจิตใจ ‘วาจา’ เป็นคำพูดออกมา แสดงถึงคำพูดนั้นต้องออกมาจากใจคือเป็นการตั้งใจที่จะทำอะไรเพื่อความสำเร็จในงานนั้น...”

4. พ่อสอนให้เรารู้จักและปฏิบัติตามหน้าที่ของตน “...ชาติบ้านเมืองประกอบด้วยนานาสถาบัน อันเปรียบได้กับอวัยวะ ทั้งปวงที่ประกอบกันขึ้นเป็นชีวิตร่างกายชีวิตร่างกายดำรงอยู่ได้ เพราะอวัยวะใหญ่น้อยทำงานเป็นปกติพร้อมกันอย่างไร ชาติบ้านเมือง ก็ดำรงอยู่ได้เพราะสถาบันต่างๆ ตั้งมั่นและปฏิบัติหน้าที่ของตนโดยพร้อมมูลอย่างนั้น...”

5. พ่อสอนให้เราใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด “...ทุกวันนี้ประเทศไทยยังมีทรัพยากรพร้อมมูล ทั้งทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรบุคคล...ข้อสำคัญเราต้องรู้จักใช้ทรัพยากรนั้นอย่างฉลาดคือไม่นำมาทุ่มเทใช้ให้เปลืองไปโดยไร้ประโยชน์ หรือได้ประโยชน์ไม่คุ้มค่า หากแต่การระมัดระวังใช้ด้วยความประหยัดรอบคอบประกอบด้วยความคิดพิจารณาตามหลักวิชา เหตุผลและความถูกต้องเหมาะสมโดยมุ่งถึงประโยชน์แท้จริงที่จะเกิดแก่ประเทศชาติทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันยืนยาว”

6. พ่อสอนให้เราดูแลรักษาป่าไม้ “...เราจะทำให้ประเทศไทยกลับมา มีความอุดมสมบูรณ์ มีความชุ่มชื้นได้ ขออย่าไปรังแกป่าเท่านั้นเอง...”

7. พ่อสอนให้เราคิดเผื่อถึงอนาคตไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม “...ทุกปีที่ผ่านมา น้ำลดแล้วก็ล้น ฉะนั้นปีนี้ขอให้เก็บทุกสิ่งทุกอย่างไว้เป็นหลักฐานประกอบการแก้ไขในอนาคตในส่วนพระองค์ก็จะนำข้อมูลเหล่านี้เข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้เพื่อเป็น สิ่งเปรียบเทียบกับปัญหาในอนาคต...”

8. พ่อสอนให้เราเข้าใจคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” อย่างถูกต้อง “...ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัว จะต้องผลิตอาหารของตัวเองต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันมากเกินไป...มีเงินเดือนเท่าไร จะต้องใช้ภายในเงินเดือน... กู้เงินนั้น เงินจะต้องให้เกิดประโยชน์ มิใช่กู้สำหรับไปเล่น ไปทำอะไรที่ไม่เกิดประโยชน์...”

9. พ่อสอนให้เราเสียสละเพื่อส่วนรวม “...(Our loss is our gain) ‘ขาดทุนของเราเป็นกำไรของเรา หรือ เราขาดทุนเราก็ได้กำไร’...การเสีย คือการได้ ประเทศชาติก็จะก้าวหน้า และการที่คนอยู่ดีมีสุข เป็นการนับที่เป็นมูลค่าเงินไม่ได้...”

10. พ่อสอนให้เราประพฤติตนให้ถูกต้องตามหลักธรรม “...ความเจริญของคนทั้งหลาย ย่อมเกิดมาจากประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพชอบเป็นหลักสำคัญผู้ที่จะสามารถประพฤติชอบ และหาเลี้ยงชีพชอบได้ด้วยนั้น ย่อมจะมีทั้งวิชาความรู้

ทั้งหลักธรรมทางศาสนาเพราะสิ่งแรกเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับใช้กระทำการงานสิ่งหลัง เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับส่งเสริมความประพฤติ และการปฏิบัติงานให้ชอบคือให้ถูกต้องและเป็นธรรม”

11. ข้อเสนอให้เรามุ่งมั่นที่จะเป็นคนดีและไม่หวั่นไหวต่อการยุยงให้แตกสามัคคี “...ในปัจจุบันนี้ ศัตรูของเรามาในรูปการก่อการร้าย มาด้วยอาวุธก็มากแต่มาในรูปการก่อการร้ายด้วยการยุยงให้แตกแยกกันก็มากเหมือนกันและไม่ใช้ตามชายแดน ในเมืองใหญ่ ๆ ในภาคต่าง ๆ ทุกภาคแม้แต่ในภาคกลางนี้ แม้แต่กรุงเทพฯ นี้ก็มีการแทรกซึมและการยุยงให้เกิดความแตกสามัคคีให้เกิดความยุ่งยาก เป็นสงครามสมัยใหม่ขอให้พิจารณาดู ถ้าทุกคนเข้มแข็ง มุ่งหน้าที่จะเรียน และมุ่งหน้าที่จะตั้งตัวเป็นคนดีก็เท่ากับทุกคนเป็นทหารทั้งชายหญิง ช่วยบ้านเมืองให้ดำรงอยู่และเมื่อบ้านเมืองดำรงอยู่แล้ว เอกชนทุกคน ก็จะอยู่ได้ด้วยความสะดวก”

12. ข้อเสนอให้เราคิดอย่างเป็นกลาง “...หลักของคุณธรรมคือ การคิดด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ก่อนจะทำอะไร จำเป็นต้องหยุดคิดเสียก่อนเพื่อรวบรวมสติให้ตั้งมั่น และจิตสว่างแจ่มใส ซึ่งเมื่อฝึกหัดคุ้นเคยช้านานแล้วจะกระทำใดคล่องแคล่วช่วยให้สามารถแสดงความรู้ ความคิดในเรื่องต่างๆ ให้ผู้ฟังได้เข้าใจได้ง่ายได้ชัด ไม่ผิดทั้งหลักวิชา ทั้งหลักคุณธรรม...”

13. ข้อเสนอให้เราดูแลรักษาสุขภาพของเราเอง “...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคงเพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจำอำนวยการให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ เมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือเป็นผู้แต่งสร้างมิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ...”

14. ข้อเสนอให้เราเข้มแข็ง “...ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะวาต่อไปถ้ามีชีวิตที่ลำบากไปประสบอุปสรรคใดๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้เพราะว่า ถ้าไม่เจออุปสรรคอะไรก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอภัยศัยที่ดีและมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านอุปสรรคต่างๆ นั้นได้...”

15. ข้อเสนอให้เราเคารพสิทธิของผู้อื่น “...การมีเสรีภาพนั้นเป็นของดีอย่างยิ่ง แต่เมื่อจะใช้จำเป็นต้องใช้ด้วยความระมัดระวังและความรับผิดชอบต่อสิทธิของผู้อื่นที่เขาที่อยู่เท่าเทียมกันทั้งมิให้กระทบกระเทือนถึงสวัสดิภาพ และความสงบสุขของส่วนรวมด้วยมิฉะนั้น จะทำให้มีความยุ่งยากจะทำสังคมและ ชาติประเทศต้องแตกสลายโดยสิ้นเชิง ...”

16. ข้อเสนอให้เรา มีสติในการเผยแพร่ข่าวสาร “การแพร่ข่าวโดยขาดความระมัดระวังหรือแม้แต่คำพูด ง่ายๆ เพียงนิดเดียวก็สามารถทำลายงานที่ผู้มีความปรารถนาดีทั้งหลายพยายามสร้างไว้ด้วยความยากลำบากเป็นเวลาแรมปหากจะแก้ตัวว่าการพูดพลอย ๆ เพียงสองสามคำนี้ เป็นเรื่องเล็ก ไม่น่าจะเก็บมาถือเป็นเรื่องใหญ่เลยก็ไม่ถูกเหมือนฟองอากาศนิดเดียวถ้าเขาไปอยู่ในเสนเลือด ก็จะสามารถปลิดชีวิตคนได้ทั้งคน..”

17. ข้อเสนอให้เรา รู้จักเป็นผู้ให้ “...ประเทศหรือสังคมจะอยู่ได้ก็เพราะมีผู้ที่ให้ คือ ในหมู่มนุษย์ต้องมีพวกที่ให้ และพวกที่รับ...”

18. พ่อสอนให้เราประหยัดอดออม “...การใช้จ่ายอย่างประหยัดนั้น จะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุขของผู้ประหยัด และครอบครัวช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหยัดดังกล่าวนี้จะมีผลดีไม่เฉพาะแก่ผู้ที่ประหยัดเท่านั้น ยังเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติด้วย...”

19. พ่อสอนให้เราสามัคคีและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน “...คนเราอยู่คนเดียวไม่ได้ จะต้องอยู่เป็นหมู่คณะและถ้าหมู่คณะนั้นมีความสามัคคี คือ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือในทุกเมื่อช่วยกันคิดหาสิ่งใดควร สิ่งใดไม่สมควร สิ่งใดที่จะทำให้นำมาสู่ความเจริญความมั่นคง ความสุข ก็ทำสิ่งใดที่นำมาซึ่งหายนะหรือเสียหาย ก็เว้น และช่วยกันปฏิบัติทั้งหน้าที่ทางกาย ทั้งหน้าที่ทางใจ...”

20. พ่อสอนให้เราเป็นคนดี “...การทำความดีนั้น โดยมากเป็นการเดินทวนกระแสความพอใจและความต้องการของมนุษย์ จึงทำได้ยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ ความชั่ว ซึ่งทำได้ง่ายจะเข้ามาแทนที่แล้วจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว...”

จากคำสอนทั้ง 20 ข้อที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 มีพระราชประสงค์ให้เราทุกคนเป็นคนดีรู้จักหน้าที่ และรักกัน ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขเป็นปึกแผ่นของประเทศชาตินั่นเอง...✍️

>> เกร็ดความรู้...

10 ข้อคิดการทำงานเป็นทีม



1. **มองที่เป้าหมาย :** ทุกอย่างสำคัญแต่เป้าหมายของเราคืองานต้องเสร็จเรียบร้อยและดีตามที่ได้รับมอบหมาย มองไปที่เป้าหมายข้ามพ้นอย่างอื่นที่คอยรบกวนจิตใจเรา
2. **ทัศนคติต่อผู้อื่น :** เปิดใจให้กว้างยอมรับในคนอื่นอย่าอคติเขาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สำคัญคือทำงานให้ได้เป็นพอ และเข้ากันให้ได้เรื่องอื่นนอกเหนือจากนี้เก็บไว้ทีหลัง ต้องรู้จักการมองโลกในแง่ดีเป็นคนคิดบวก
3. **ความเปราะบาง :** อย่าหัดเป็นคนขี้ใจน้อยเวลาเพื่อนในทีมไม่ฟังหรือโดนตำหนิ จงมุ่งมั่นจนงานสำเร็จเป็นพอ
4. **ความสามัคคี :** ต่อให้จะมาจากต่างที่ต่างทางกันแต่ในเมื่อมารวมหัวจมท้ายทำงานร่วมกันแล้วจงสามัคคี แบ่งหน้าที่ทำงานให้สัมพันธ์กันให้ได้
5. **รับฟังความเห็น :** ไม่ว่าเราจะเป็นผู้นำของทีมหรือลูกน้องในทีมอย่าเอาความเห็นตัวเองเป็นใหญ่รับฟังความคิดจากคนอื่นบ้างเผื่อจะมีอะไรดีๆ
6. **ขยันและตั้งใจ :** ทำงานร่วมกับผู้อื่น อ่าอันที่จริงทำงานหรือทำอะไรต้องขยันและตั้งใจเพื่อที่งานจะได้เสร็จและสมบูรณ์ อย่าทำตัวเองให้เป็นตัวถ่วงทีม ถ้าทำข้อนี้ได้เราจะเข้าข่ายพนักงานที่ดีได้ไม่ยากเลย
7. **ให้อภัย :** งานที่ทำมันต้องมีผิดพลาดกันบ้างจงให้อภัยและช่วยกันแก้ไข มัวแต่โทษกันไปมาหรือด่าไปแรงๆ งานมันไม่เสร็จหรือต้องลงมือช่วยกัน
8. **แยกแยะเรื่องส่วนตัว :** บางคนอาจจะมีปัญหาส่วนตัวกันมาหรือมีเรื่องปัญหาชีวิตติดตัวมาจนยกมันออกไป ในเมื่อตอนนี้คือการทำงานเพื่อเป้าหมายให้งานเสร็จเก็บมันเอาไว้งานเสร็จค่อยมาว่ากันอีกทีจึงทำงานอย่างมีอาชีพ
9. **สื่อสาร :** การทำงานมากกว่า 1 คนคือตัวเองนั้นเวลาจะพูดคุยสื่อสารอะไรนั้นต้องเอาให้เข้าใจตรงกัน ทั้ง 2 ฝ่ายไม่งานที่ออกมาอาจมีปัญหาเอาได้

10. เห็นแก่ตัว : อย่าเอานิสัยเห็นแก่ตัวมาใช้งานการทำงานเป็นทีมหรืองานกลุ่มเลือกเอาแต่งานสบายหรืองานน้อยทำตัวเป็นตัวถ่วงชี้เกี้ยว นิสัยแบบนี้นอกจากเพื่อนร่วมงานจะรังเกียจแล้วงานอาจมีปัญหาไม่เสร็จหรือออกมาไม่ดีทุกคนจะโทษว่าเป็นความผิดเอาได้

มุมมองสุขภาพ

ประโยชน์ผลไม้เบอร์รี่ สุดยอดสารอาหารดีที่ควรได้รับเต็มๆ

อาหารที่เรากินกันหลากหลายชนิดนั้น คงไม่มีอาหารใดที่จะมีประโยชน์มากกว่าผักผลไม้ อีกแล้ว และเพราะเหตุนี้เอง เราจึงต้องหันมากินผักผลไม้ให้มาก ๆ สำหรับวันนี้เราก็มีประโยชน์จากผลไม้ กลุ่มเบอร์รี่มาฝากกัน สาวๆ คนไหนอยากมีสุขภาพดีและผิวสวยเปล่งปลั่ง อयर้อซ่า.. เรามาทำความรู้จัก ไปพร้อมกันเลยนะคะว่าสุดยอดสารอาหารดี ๆ ที่ร่างกายควรได้รับ แถมยังช่วยป้องกันโรคหวัดได้อีกด้วย ดังนั้นเราควรใส่ใจหันมากินผักผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูงไว้ก่อน แน่นนอนว่าผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ที่มีรสเปรี้ยว อย่างสตอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ และแครนเบอร์รี่ ก็เปี่ยมไปด้วยสุดยอดวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคหวัด อย่างได้ผล แถมยังช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้ด้วย เสริมความจำให้แม่นยำขึ้น ใครที่มีปัญหาขี้หลง ขี้ลืมกันอยู่บ่อยๆ กินผลไม้เหล่านี้ไม่มีผิดหวังอย่างยิ่งคะ เนื่องจากมันมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงนั่นเอง เพราะฉะนั้น กินเป็นประจำระบบการทำงานของสมองและประสาทจะต้องดีขึ้น เพราะมันจะป้องกันไม่ให้ เซลล์เสื่อมสภาพ ทั้งยังช่วยให้เกิดการซ่อมแซมเซลล์ในตัว มันใจได้เลยคะว่าปัญหาขี้ลืมสามารถโบกมือ ลา กันไปได้เลย ป้องกันโรคได้หลายชนิด เนื่องจากผลไม้กลุ่มเบอร์รี่นี้เป็นแหล่งของวิตามินหลากหลายชนิดคะ ไม่ว่าจะเป็น วิตามิน A B C E K และโพแทสเซียมซึ่งเป็นสารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับทั้งสิ้น เมื่อร่างกายได้รับ อย่างเพียงพอก็จะสามารถทำหน้าที่ซ่อมแซมเซลล์ ช่วยรักษาบาดแผลให้หายเร็ว ป้องกันการเกิดมะเร็ง ลดโรคเกาต์และบรรเทาอาการปวดตามข้อได้ด้วย นอกจากนี้ ยังมีประสิทธิภาพซึ่งช่วยลดการอักเสบของ หลอดเลือดอันเป็นสาเหตุในการเกิดโรค หัวใจ โรคทางสมอง และทางระบบประสาท ขณะเดียวกัน สารสีแดงๆ ที่พบจากเบอร์รี่นั้นยังสามารถต่อต้านความเสื่อมชราของร่างกายและทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ได้ด้วย บำรุงผิวพรรณให้อ่อนเยาว์เปล่งปลั่ง ใครที่กลัวแก่ก่อนวัยบอกเลยคะว่ากินผลไม้ตระกูลเบอร์รี่แล้ว ผิวสวยสดใสแน่นอน เพราะสารต้านอนุมูลอิสระจะทำหน้าที่ทั้งต่อต้านริ้วรอย ช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนัง ที่เสื่อมสภาพหรือสึกหรอให้กลับมาสดใสอีกครั้ง ฟันฟูการเสริมสร้างคอลลาเจน จึงทำให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ กว่าวัย คุณจะมีผิวสวยเปล่งประกายสดใสจากภายในได้อย่างไม่ยากเย็นอีกเลย ทราบกันไปแล้วนะคะ ว่าประโยชน์จากผลไม้เบอร์รี่นั้นมีมากมายเพียงพอ ทั้งบำรุงสุขภาพร่างกาย ต่อต้านโรคหวัด ป้องกันมะเร็ง และอาการต่างๆ ที่ร่างกายบกพร่องแถมยังทำให้ผิวพรรณสาว ๆ สวยอีกต่างหาก ไม่เลือกทานมากเกินไป คงไม่ได้แล้วนะคะ



คล้ายเครียด



เรื่อง : สอนว่ายน้ำ



ณ โรงพยาบาลบ้าแห่งหนึ่งมีคนบ้าเป็นจำนวนมาก ทำให้มีเนื้อที่ไม่เพียงพอแก่การอยู่อาศัยของผู้ป่วยทางโรงพยาบาล จึงได้จัดให้มีการทดสอบผู้ป่วยที่เป็นบ้าว่า โดยทำการสูบน้ำออกจากสระว่ายน้ำจนแห้งเหือด แล้วจึงปล่อย ผู้ป่วยให้ลงไปเล่นน้ำในสระว่ายน้ำ โดยมีอุบายอยู่ว่าถ้าผู้ป่วยคนใดไม่ลงไปเล่นน้ำในสระว่ายน้ำก็แสดงว่าผู้ป่วยคนนั้นหายจาก อาการบ้า (เพราะสระว่ายน้ำถูกสูบน้ำออกจนแห้ง) จากนั้นทางโรงพยาบาลก็จะส่งตัวผู้ที่หายจากอาการบ้ากลับบ้าน หลังจากทีปล่อยคนบ้าให้ไปเล่นน้ำ คนบ้าทุกคนต่างก็ลงเป็นเล่นน้ำในสระอย่างสนุก แต่ทว่ามีผู้ป่วยรายหนึ่งนั่งอยู่ริมสระและไม่ลงไปเล่นน้ำกะเพื่อนๆ ผู้ป่วยคนนั้นชื่อนายหิต

หมอ : อ้าว ! นายหิตทำไมไม่ลงไปเล่นน้ำกะเพื่อนล่ะ

นายหิต : หมอจะบ้ารีป่าว

หมอ : ถ้าอย่างนั้น แสดงว่าเธอก็หายแล้ว เดี่ยวหมอสองส่งตัวเธอกลับบ้าน

นายหิต : ก็ได้ครับ แต่ก่อนจะส่งผมกลับบ้าน หมอช่วยสอนผมว่ายน้ำก่อนสิครับ ผมจะได้ลงไปเล่นน้ำกะเพื่อนได้

หมอ : ! ? ! ? ...



พระบรมราโชวาท



“ขอให้ทุกคนระลึกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางที่จะแก้ไขได้ ถ้าแก้คนเดียวไม่ได้ก็ช่วยกันคิดช่วยกันแก้หลาย ๆ คน หลาย ๆ ทางด้วยความร่วมมือปรองดองกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจักได้ไม่กลายเป็นอุปสรรคขัดขวางและบั่นทอนทำลายความเจริญและความสว่างไสวของโลกของเรา”

คำถามนี้มีคำตอบ ?

คำถาม : ก่อนตัดสินใจไปทำงานต่างประเทศ เราต้องทราบอะไรบ้าง และการเดินทางไปทำงานอย่างถูกต้องมีวิธีไหนบ้าง ?

คำตอบ : ก่อนอื่นเราต้องทราบว่าตัวเรามีคุณสมบัติเบื้องต้นพร้อมที่จะไปทำงานกับนายจ้างในต่างประเทศหรือไม่ อย่าเสียค่าใช้จ่ายมากเกินไปเพราะอาจมีรายได้ที่ไม่คุ้มค่าในการลงทุน ควรคิดว่ามีเป้าหมายจะได้รับประโยชน์และผลตอบแทนที่ได้จากการไปทำงานเป็นผลดีต่อความมั่นคงในชีวิตระยะยาวอย่างไร และสิ่งที่ดำเนินการอยู่เป็นการไปทำงานต่างประเทศอย่างถูกต้องหรือไม่

การเดินทางไปทำงานต่างประเทศอย่างถูกต้องได้มีดังนี้

1. การแจ้งไปทำงานต่างประเทศด้วยตนเอง
2. ไปทำงานโดยรัฐเป็นผู้จัดส่ง
3. บริษัทจัดหางานจัดส่งไปทำงานต่างประเทศ
4. นายจ้างในประเทศพาไปทำงานหรือฝึกงานในต่างประเทศ