

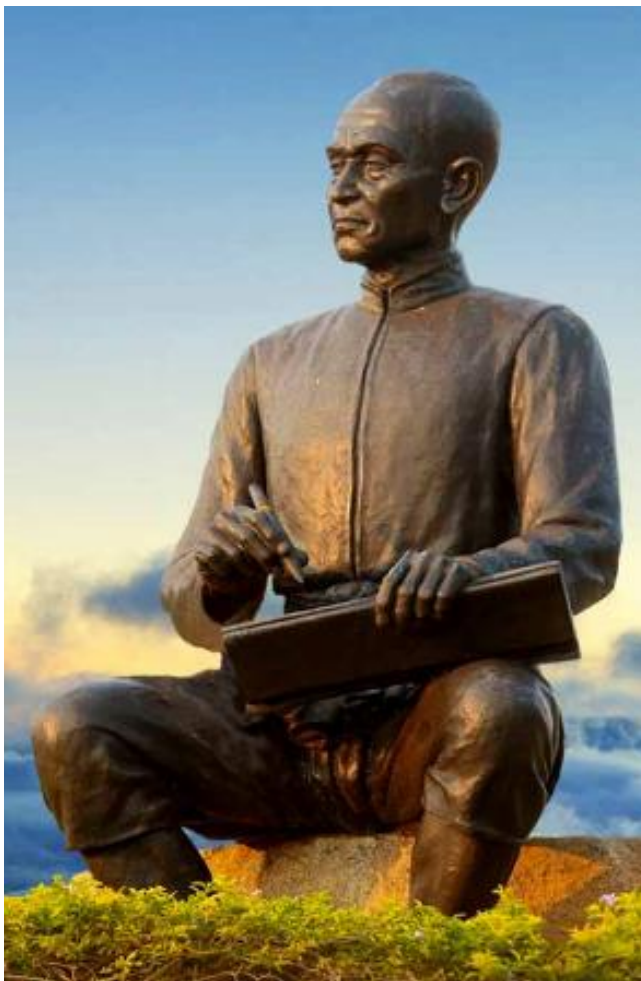
Smart Job News@office 7

ข่าวสารศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย



ปีที่ 14 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2562

เขตพื้นที่รับผิดชอบ หนองแขม ภาษีเจริญ ตลิ่งชัน ทวีวัฒนา และบางแค



วันสุนทรภู่ 26 มิถุนายน

เรื่องเล่าในเล่ม

สถานการณ์ตลาดแรงงานในประเทศ

หน้า 2

ข่าวประชาสัมพันธ์

หน้า 5

จิตวิทยารุทก

หน้า 6

มุมมองภาพ

หน้า 7

เส้นทางสู่อาชีพ

หน้า 8

กิจกรรมผ่านเลนส์กล้อง

หน้า 10

ตำแหน่งงานว่าง

หน้า 13

ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7

SMART JOB CENTER @BANGKOK EMPLOYMENT OFFICE 7

เลขที่ 24/6 ชั้น M อาคารเอสซี พลาซ่า ถนนบรมราชชนนี

แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทร.02-4223916-19 โทรสาร 02-4223915

Homepage : www.doe.go.th/ar7 E-mail : ar7@doe.go.th

พุทธศาสนสุภาษิต

ปจฺจุปฺปนฺเนน ยาเปนฺติ

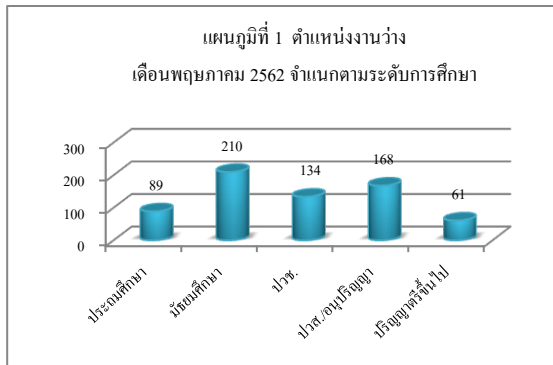
ควรดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ให้บริการจัดหางานในเดือนพฤษภาคม 2562 โดยมีนายจ้าง/สถานประกอบการ จำนวน 27 ราย แจ้งความต้องการแรงงาน (ตำแหน่งงานว่าง) จำนวน 662 อัตรา ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำนวน 227 คน และผู้ลงทะเบียนสมัครงานได้รับการบรรจุงานจำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 92.51 ของผู้ลงทะเบียนสมัครงาน และร้อยละ 31.72 ของความต้องการแรงงาน

ความต้องการแรงงาน(ตำแหน่งงานว่าง)



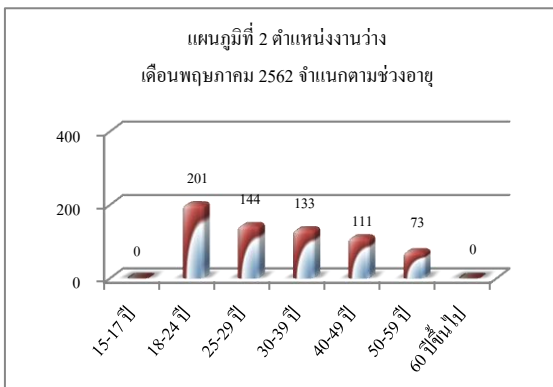
ความต้องการแรงงานในเดือนพฤษภาคม 2562 จำนวน 662 อัตรา เมื่อพิจารณาความต้องการแรงงานในแต่ละประเภทพบว่า



☞ ความต้องการแรงงานจำแนกตามระดับการศึกษา

จำแนกความต้องการแรงงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

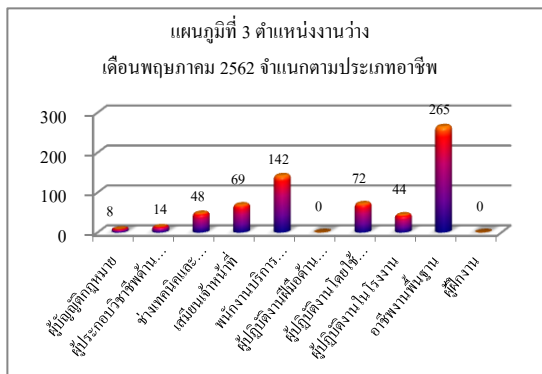
- มัธยมศึกษา จำนวน 210 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 31.72
- ปวส./อนุปริญญา จำนวน 168 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 25.38
- ปวช. จำนวน 134 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 20.24
- ประถมศึกษา จำนวน 89 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 13.44
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 61 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 9.22



☞ ความต้องการแรงงานจำแนกตามช่วงอายุ

จำแนกความต้องการแรงงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- อายุ 18-24 ปี จำนวน 201 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 30.36
 - อายุ 25-29 ปี จำนวน 144 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 21.75
 - อายุ 30-39 ปี จำนวน 133 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 20.09
 - อายุ 40-49 ปี จำนวน 111 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 16.77
 - อายุ 50-59 ปี จำนวน 73 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 11.03
- สำหรับช่วงอายุที่ไม่มีความต้องการแรงงาน ได้แก่ ช่วงอายุ 15-17 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป



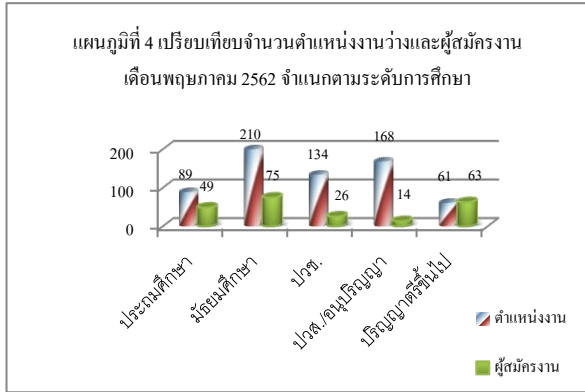
☞ ความต้องการแรงงานจำแนกตามประเภทอาชีพ

5 ลำดับแรกที่มีความต้องการแรงงานมากที่สุด

- ประเภทอาชีพอาชีพงานพื้นฐาน จำนวน 265 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 40.03
- ประเภทอาชีพพนักงานบริการ พนักงานขาย จำนวน 142 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 21.45
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ จำนวน 72 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 10.88
- ประเภทเสมียนเจ้าหน้าที่ จำนวน 69 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 10.42
- ประเภทช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 48 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 7.25

ผู้ลงทะเบียนสมัครงาน

ผู้ลงทะเบียนสมัครงานในเดือนพฤษภาคม 2562 มีจำนวน 227 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 84 คน เพศหญิง จำนวน 143 คน เมื่อพิจารณาผู้ลงทะเบียนสมัครงานในแต่ละประเภทพบว่า

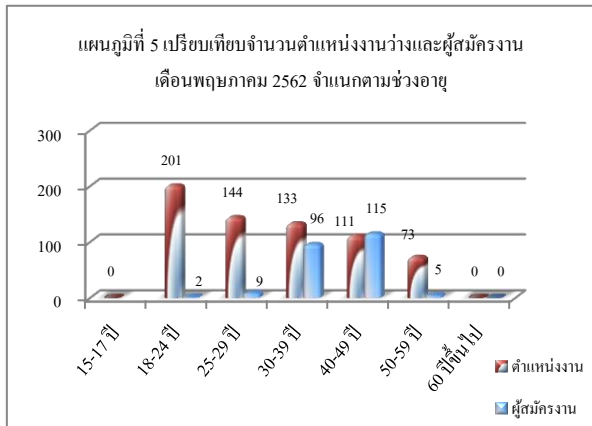


ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำแนกตามระดับการศึกษา

จำแนกผู้ลงทะเบียนสมัครงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- มัธยมศึกษา จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 33.04
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 27.75
- ประถมศึกษา จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 21.59
- ปวช. จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 11.45
- ปวส/อนุปริญญา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.17

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการแรงงานกับผู้สมัครงาน พบว่า ความต้องการแรงงานมีมากกว่าผู้สมัครงานทุกระดับการศึกษา

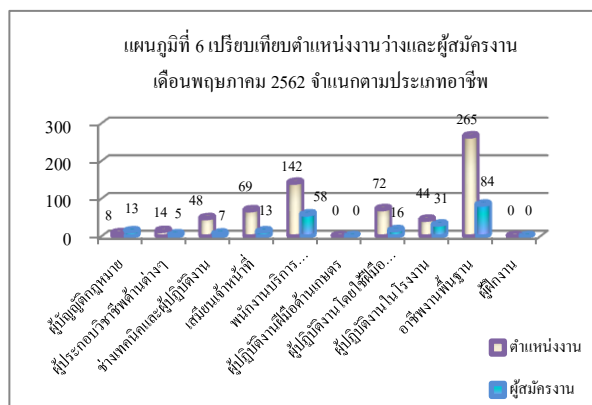


ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำแนกตามช่วงอายุ

จำแนกผู้ลงทะเบียนสมัครงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- อายุ 40-49 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 50.66
- อายุ 30-39 ปี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 42.29
- อายุ 25-29 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.97
- อายุ 50-59 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20
- อายุ 18-24 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.88

เมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการแรงงาน พบว่านายจ้าง/สถานประกอบการมีความต้องการแรงงานมากที่สุดในช่วงอายุ 18-24 ปี ส่วนผู้สมัครงานมากที่สุดในช่วงอายุ 40-49 ปี

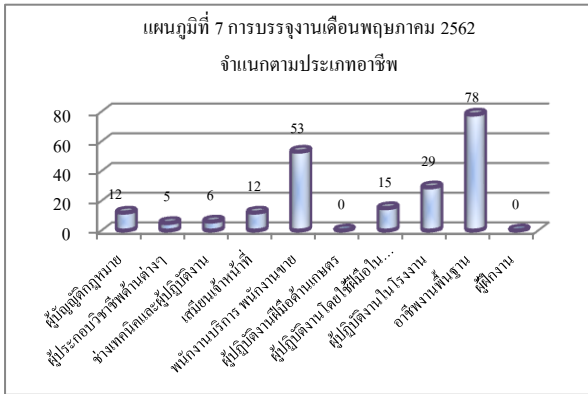


ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำแนกตามประเภทอาชีพ

5 ลำดับแรกที่ผู้ลงทะเบียนสมัครงานมากที่สุด

- ประเภทอาชีพงานพื้นฐาน จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00
- ประเภทอาชีพพนักงานบริการ พนักงานขาย จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 25.55
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 13.66
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7.05
- ประเภทอาชีพเสมียนเจ้าหน้าที่ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.73

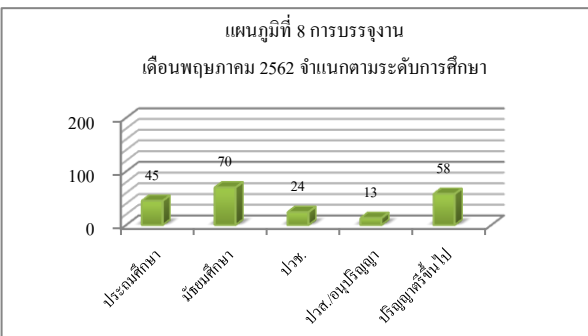
ในเดือนพฤษภาคม 2562 มีผู้ลงทะเบียนสมัครงานได้รับการบรรจุงาน จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 92.51 ของผู้ลงทะเบียนสมัครงาน และร้อยละ 31.72 ของความต้องการแรงงาน พิจารณาการบรรจุงานเปรียบเทียบกับผู้ลงทะเบียนสมัครงานตามช่วงอายุ และระดับการศึกษาพบว่ามีการบรรจุงานมากที่สุดในกลุ่มอายุ 40-49 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 50.48 และบรรจุงานตามระดับการศึกษาพบว่าระดับมัธยมศึกษาที่มีการบรรจุงานมากที่สุด จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เมื่อพิจารณาในแต่ละประเภทของการบรรจุงานพบว่า



การบรรจุงานจำแนกตามประเภทอาชีพ

5 ลำดับแรกที่มีการบรรจุงานมากที่สุด

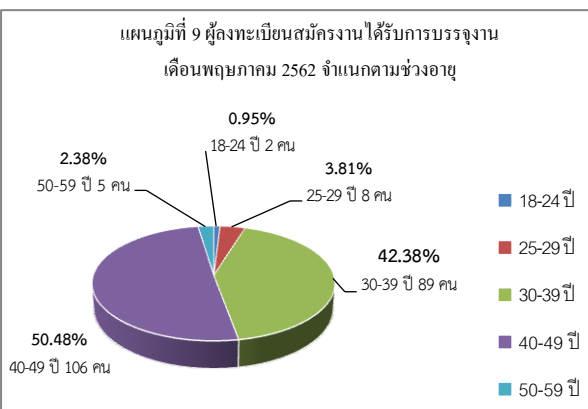
- ประเภทอาชีพงานพื้นฐาน จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 37.14
- ประเภทอาชีพพนักงานบริการ พนักงานขาย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 25.24
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 13.81
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14
- ประเภทอาชีพเสมียนเจ้าหน้าที่ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.71



การบรรจุงานจำแนกตามระดับการศึกษา

จำแนกการบรรจุงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- มัธยมศึกษา จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 27.62
- ประถมศึกษา จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43
- ปวช. จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 11.43
- ปวส/อนุปริญญา จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.19



การบรรจุงานจำแนกตามช่วงอายุ

จำแนกการบรรจุงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- อายุ 40-49 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 50.48
 - อายุ 30-39 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 42.38
 - อายุ 25-29 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.81
 - อายุ 50-59 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.38
 - อายุ 18-24 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.95
- สำหรับช่วงอายุที่ไม่มีผู้ได้รับการบรรจุงาน ได้แก่ ช่วงอายุ 15-29 ปี และ ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

การบรรจุงานจำแนกตามประเภทอุตสาหกรรม 3 ลำดับสูงสุดพบว่าประเภทอุตสาหกรรมการผลิต มากที่สุด จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 37.14 รองลงมาคือ ประเภทขายส่งและการขายปลีก บรรจุงาน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 19.52 และประเภทกิจกรรมอุตสาหกรรมที่พักแรม การบริการด้านอาหาร จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 19.05 ตามลำดับ



แจ้งเตือนคนไทยไปทำงาน ในสาธารณรัฐเกาหลีอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ด้วยปัจจุบันมีการเผยแพร่ข่าวแรงงานไทยลักลอบไปทำงานในสาธารณรัฐเกาหลี อย่างผิดกฎหมายจำนวนมากหรือที่เรียกว่า “ผีน้อย” เนื่องจากสาธารณรัฐเกาหลีอนุญาตให้นักท่องเที่ยวไทยเดินทางไปท่องเที่ยว ได้โดยไม่ต้องใช้วีซ่าเป็นระยะเวลา 3 เดือน ทำให้มีคนไทยบางส่วนแอบลักลอบเข้าไปทำงานในสาธารณรัฐเกาหลีอย่างผิดกฎหมาย จนทำให้ทางการสาธารณรัฐเกาหลีเริ่มดำเนินมาตรการตรวจสอบเข้มงวดเพื่อกวาดล้างผู้กระทำผิดอย่างจริงจัง โดยก่อนหน้านี้ทางการสาธารณรัฐเกาหลีได้มีการผ่อนปรนด้วยการนิรโทษกรรม ให้แรงงานที่ลักลอบทำงานผิดกฎหมายได้เดินทางกลับประเทศ และจะไม่บันทึกชื่อเป็นบัญชีดำ ซึ่งก็มีแรงงานไทยเดินทางกลับประเทศจำนวนหนึ่ง

จากมาตรการเข้มงวดของสาธารณรัฐเกาหลีดังกล่าว จึงได้มีข้อสั่งการให้ด่านตรวจคนหางานสุวรรณภูมิ และด่านตรวจคนหางานดอนเมือง ประสานงานอย่างใกล้ชิดกับสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ในการสุ่มตรวจผู้ที่เดินทางไปสาธารณรัฐเกาหลี เพื่อเป็นการป้องปรามการลักลอบไปทำงานในสาธารณรัฐเกาหลีแบบผิดกฎหมาย นอกจากนี้ มีการประสานข้อมูลกับสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองทั้งในประเทศไทยและสาธารณรัฐเกาหลีในการสอบข้อเท็จจริง จากแรงงานที่ถูกส่งตัวกลับ เนื่องจากการลักลอบทำงานอย่างผิดกฎหมายว่ามีพฤติการณ์ในการเดินทางไปทำงานอย่างไร มีผู้ใดที่เกี่ยวข้อง ชักจูง หรือหลอกลวง เพื่อเป็นการกำจัดสายนำหน้าที่ดำเนินการให้คนงานเดินทางไปทำงานอย่างผิดกฎหมาย

กรมการจัดหางานจึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน/คนหางาน ผู้ที่มีความประสงค์จะเดินทางไปทำงานในสาธารณรัฐเกาหลีอย่าได้หลงเชื่อผู้ชักชวนให้เดินทางไปทำงานอย่างผิดกฎหมาย เนื่องจาก ผู้กระทำผิดจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมายและถูกขึ้นบัญชีดำเป็นบุคคลที่รัฐบาลสาธารณรัฐเกาหลีห้ามเข้าประเทศ (Blacklist) รวมทั้งหากพบการประกาศรับสมัครงานผ่านสื่อ Social Media ต่างๆ ที่อาจมีการหลอกลวงหรือโฆษณาลักษณะเกินจริง ขอให้มีการตรวจสอบข้อมูลกับทางราชการ เพราะท่านอาจจะถูกหลอกลวงและตกเป็นเหยื่อของกระบวนการค้ามนุษย์ได้ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถ สอบถามได้ที่ กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๕ ๙๔๓๗ ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาระบบการไปทำงานในต่างประเทศ
๒๖ เมษายน ๒๕๖๒

5 ทักษะของคนเก่งคนเมื่ออาชีพ

ทักษะที่จำเป็นต่อการแข่งขันของคนทำงานในปัจจุบันได้แก่ ทักษะในการฟัง ทักษะในการเขียน ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ ทักษะในการจัดการปัญหา และทักษะในการจัดการกับเวลา เพราะฉะนั้นผู้ทำงานจึงควรเตรียมตัวให้พร้อม ฝึกฝนและพัฒนาทักษะทั้งหลายเหล่านี้ให้มีพร้อมอยู่ในตัว เพื่อที่จะสามารถแข่งขันกับผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

1. ฟังให้เข้าใจ

ทักษะในการฟังที่ดีจะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้คุณทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ฟังหัวหน้าสั่งงานเข้าใจ คุยกับเพื่อนร่วมงานรู้เรื่อง คุยกับลูกค้าราบรื่น เมื่อฟังเข้าใจก็สามารถตอบคำถามได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2. เขียนให้ชัดเจน

หัวใจของการเขียนก็คือการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ สามารถส่งสารไปยังผู้รับหรือผู้อ่านได้อย่างครบถ้วนชัดเจน ก่อนจะเขียนจึงควรจัดลำดับความสำคัญของประเด็นต่างๆ ที่คุณต้องการจะบอก เรื่องไหนสำคัญและเร่งด่วนให้เอาขึ้นก่อน อีกทั้งยังต้องรู้จักการสรุปใจความสำคัญ รวมถึงการแจกแจงอธิบายรายละเอียดปลีกย่อยในประเด็นต่างๆ เป็นข้อๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ได้รับง่ายขึ้น

3. เทคโนโลยีอย่าให้ล้าหลัง

ในโลกออนไลน์ก็มีหลายโปรแกรมที่จำเป็นต้องเรียนรู้ อินเทอร์เน็ตจำเป็นมากต่อการค้นหาข้อมูลอย่างฉับไว ทันใจทันความต้องการ เพราะข้อมูลมากมายอยู่เพียงปลายนิ้วคลิกเท่านั้น นอกจากนี้การรับ-ส่งอีเมล รวมถึงการจัดระเบียบอีเมลก็เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องสามารถใช้งานได้เป็นอย่างดี

4. จัดการกับปัญหาได้

เมื่อถึงช่วงเวลาซับซ้อนที่ต้องตัดสินใจจัดการกับปัญหา คนที่สามารถประเมินสถานการณ์หรือเข้าใจปัญหาได้เร็ว ไหวตัวเร็ว คิดแก้ปัญหาได้อย่างเด็ดขาดและทันท่วงที จะเป็นผู้ที่โดดเด่นออกมาจากคนอื่นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “สถานการณ์สร้างวีรบุรุษ” หากคุณฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาอยู่ตลอด คุณก็จะเป็นคนคิดไว ถี่ถ้วน รอบด้าน และสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทันท่วงที

5. จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

การจัดสรรเวลาทำได้โดยการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะต้องทำ อันไหนควรทำก่อน อันไหนรอได้ หรืออันไหนสามารถมอบหมายให้คนอื่นทำได้ จัดระเบียบโต๊ะทำงานให้สามารถหยิบจับเอกสารที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว จะช่วยให้คุณไม่เสียเวลาไปกับการค้นหาเอกสารเพียงแผ่นเดียวจากกองเอกสารมากมายบนโต๊ะทำงาน ที่สำคัญที่สุดคือการมีงานส่งตรงเวลา อีกทั้งยังมีเวลาเหลือสำหรับการตรวจทานและแก้ไขข้อผิดพลาดก่อนส่งงานอีกด้วย



‘น้ำกัดเท้า’ ในวันที่ฝนตก

ระยะนี้เป็นฤดูฝนต้องลุยน้ำลุยโคลนบ่อย จึงมักพบโรคผิวหนังที่เท้า ที่พบบ่อยคือ โรคที่เรียกกันติดปากว่า โรคน้ำกัดเท้า แต่ถ้าจะเรียกให้เป็นภาษาวิชาการ ก็ต้องเรียกว่า โรคเชื้อราที่เท้า (Ringworm of foot หรือ Tinea pedis) เพราะมันเกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่ง

โรคน้ำกัดเท้ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ที่มันเกิดขึ้นได้ก็เพราะผิวหนังเท้าของเรา โดยเฉพาะที่ง่ามเท้าเกิดเปื่อยขึ้นและสกปรก เวลาที่เท้าสกปรก สิ่งสกปรกจะเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ทำให้เชื้อราหรือเชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี เท้าที่แช่น้ำหรือเปื่อยขึ้นอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ผิวหนังที่เท้าอ่อนส่วนผิวๆ ของหนังจะเปื่อยและหลุดออก เศษผิวหนังที่เปื่อยนี้จะทำให้เชื้อโรคที่ปลิวไปปลิวมาเกาะติดได้ง่าย และผิวที่เปื่อยก็เป็นอาหารของเชื้อราได้ดี เชื้อราจึงไปอาศัยทำให้เกิดแผลเล็กๆ ขึ้นตามซอกนิ้วเท้าเกิดเป็นโรคน้ำกัดเท้าขึ้น

โรคน้ำกัดเท้า มักพบว่ามีอาการคันและอักเสบตามซอกนิ้วเท้า (หรือนิ้วมือ) และถ้ามีเชื้อแบคทีเรียเข้าแทรกซ้อนด้วย ก็จะทำให้อักเสบเป็นหนอง และเจ็บปวดจนเดินลำบากได้

ถ้าเป็นแล้วจะทำอย่างไร

- ทำให้บริเวณที่เป็นแห้งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ใช้ยารักษากลากเกลื้อนทา
- ถ้ามีน้ำเหลืองเยิ้ม ต้องใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำด่างทับทิมหรือน้ำเกลืออ่อนๆ โปะจนผ้าหมาด ให้เอาผ้าทำเช่นนี้บ่อยๆ จนกว่าผื่นคันจะแห้ง จึงใช้ยารักษากลากเกลื้อนได้

มาป้องกันกันดีกว่า

- อย่าให้มือหรือเท้าแช่น้ำไม่สะอาดจนผิวเปื่อย
- ถ้าจำเป็นต้องทำงานโดยมือและเท้าต้องแช่น้ำ ต้องพยายามล้างและเช็ดให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ ๆ ทันทีที่ขึ้นจากน้ำ
- ใช้สารส้มถูผิวหนังบริเวณที่ต้องถูกน้ำบ่อย ๆ จะช่วยให้ผิวหนังบริเวณนั้นเปื่อยน้อยลง

ในฤดูฝนเรามักน้ำท่วมทำให้ต้องย่ำน้ำ จึงควรหมั่นทำความสะอาดเท้าอย่างสม่ำเสมอ เช่น ตามซอกเท้า เล็บเท้า ระวังอย่าให้เท้ามีบาดแผล ทุกครั้งที่ย่ำน้ำมา ให้ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้งทุกครั้งอาจโรยด้วยแป้ง เพื่อช่วยดูดความชื้นให้แห้งเร็วขึ้น หรือถูด้วยสารส้มเพื่อกันผิวหนังเปื่อย

ผู้ที่ใส่ถุงเท้า ซึ่งโดยมากมักอับชื้นหรือเปียกแฉะ ควรถอดออกซักและตากให้แห้งทุกครั้งก่อนที่จะใช้ เพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่อาจติดอยู่

นอกจากนั้นการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ก็มีส่วนทำให้ร่างกายของเรา มีภูมิต้านทานเชื้อโรคสูงด้วย

คุกกี้สิงคโปร์มิکشน้ำตาล



วัตถุดิบ

1. แป้งสาลีอเนกประสงค์ชนิดหนัก 190 กรัม
2. แป้งสาลีอเนกประสงค์ชนิดเบา 300 กรัม
3. ผงฟู 1 ช้อนชา
4. น้ำมันคาโนลา 190 กรัม
5. น้ำตาลไอซิ่ง 170 กรัม
6. เนยถั่ว 70 กรัม
7. เกลือป่นละเอียด 1 ช้อนชา

ส่วนผสมสำหรับทาหน้า

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 2 ช้อนชา |
| 2. ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง) | 3 ฟอง |
| 3. เกลือป่นละเอียด | 1/8 ช้อนชา |
| 4. น้ำเปล่า | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลีทั้ง 2 ชนิด และผงฟูเข้าด้วยกัน พักไว้
2. นำน้ำมันคาโนลา น้ำตาลไอซิ่ง เนยถั่ว และเกลือป่น ตีผสมให้เข้ากันประมาณ 1-2 นาที
3. ใส่ส่วนผสมแป้ง ตีด้วยความเร็วต่ำสุดจนส่วนผสมเข้ากัน
4. นำมารีดเป็นแผ่น หนา 1 นิ้ว ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 นิ้ว ตัดด้วยเม็ดยี่สิบแปดเหลี่ยม พิสตาชิโอ ทาด้วยส่วนผสมสำหรับทาหน้า นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 12-15 นาที นำออกจากเตาอบ จัดเสิร์ฟ

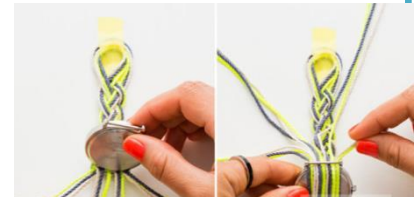
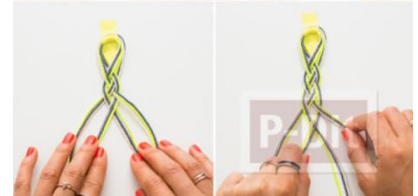
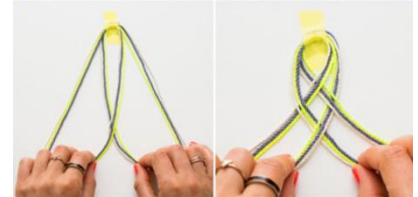
นาฬิกา ถักเชือกสี

อุปกรณ์

1. หน้าปัดนาฬิกานาฬิกา
2. เชือกสีสวย
3. กรรไกร
4. บานพับสำหรับติดสายนาฬิกา
5. คีม
6. ตะขอเชื่อม

วิธีทำ

1. ถักสายนาฬิกา (สังเกตวิธีถักสายนาฬิกาจากรูป)
2. นำไปสอดกับหน้าปัดนาฬิกา ถักสายนาฬิกา
ต่อให้เสร็จ
3. ติดปลายสายทั้งสองด้านด้วยบานพับ
สำหรับติดสร้อยข้อมือ
4. ใส่ตะขอให้เรียบร้อยนำไปใส่สวยๆ



“กิจกรรมผ่านเลนส์กล้อง”

เราจะพาท่านไปชมภาพกิจกรรมด้านอื่นๆ กับคอลัมน์ “กิจกรรมผ่านเลนส์กล้อง” เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา พวกเราชาว สจก.7 ไปทำอะไรที่ไหนกันมาบ้าง

เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ได้ออกเยี่ยมนายจ้าง/สถานประกอบการในเขตพื้นที่ เพื่อแนะนำการให้บริการตามภารกิจ หาดำแหน่งงาน ตามโครงการศูนย์ตรีเทพเพื่อการจ้างงานครบวงจร จำนวน 1 แห่ง คือ

1. บริษัท เอ็ม.เค. อินเตอร์สเตท จำกัด

- ประกอบกิจการเกี่ยวกับ ผลิตและจำหน่าย น้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด น้ำยาซักผ้า ผงซักฟอก เคมีภัณฑ์สำเร็จรูปและเครื่องสำอาง
- มีจำนวนลูกจ้าง ประมาณ 10 คน
- สถานที่ตั้งบริษัท เลขที่ 81 หมู่ 18 ซอยบางแวก 104 แยก 2 แขวงคลองขวาง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
- รูปภาพการตรวจเยี่ยมบริษัท/ผลิตภัณฑ์ของทางบริษัท



- ตำแหน่งงานที่รับสมัคร
- (พนักงานบัญชี 1 อัตรา / พนักงานติตรถส่งของ 1 อัตรา)

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ร่วมจัดนิทรรศการในงาน “10 พฤษภาคม วันความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ ประจำปี 2562” ณ กองความปลอดภัยแรงงาน อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ



สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ได้ดำเนินการโครงการนัดพบแรงงาน ในวันที่ 21 พฤษภาคม 2562 ณ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ชั้น M อาคารเอสซี พลาซ่า สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (สายใต้) ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ

ผลการดำเนินการ

1. สถานประกอบการเข้าร่วมรับสมัครงาน 5 แห่ง
2. ตำแหน่งงานว่าง 14 ตำแหน่ง 161 อัตรา
3. ผู้สมัครงาน 27 ราย (ชาย 8 คน , หญิง 19 คน)
4. คาดว่าจะบรรจุ 8 ราย (ชาย 1 คน , หญิง 7 คน)

ตำแหน่งงานที่นายจ้าง

ต้องการรับสมัครงาน

มากที่สุด ๕ อันดับ

1. พนักงานขาย
2. พนักงานฝ่ายผลิต
3. พนักงานบัญชี
4. พนักงานคลังสินค้า
5. พนักงานบริการลูกค้า



สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ดำเนินการโครงการขยายโอกาสการมีงานทำให้ผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมการประกอบอาชีพอิสระให้ผู้สูงอายุ ในวันที่ 13-17 พฤษภาคม 2562 ณ ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 48 นาควิชะระอุทิศ ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ เขตหนองแขม กรุงเทพฯ จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม 23 ราย



วันที่ 23 พฤษภาคม 2562 สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ได้จัดอบรมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่รับผิดชอบประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ตำรวจ เจ้าหน้าที่ทหาร เจ้าหน้าที่สำนักงานเขตต่างๆ (ตลิ่งชัน, ภาษีเจริญ, บางแค, หนองแขม, ทวีวัฒนา) สำนักงานประกันสังคมกรุงเทพมหานครพื้นที่ 6 และสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ตามโครงการตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวและสถานประกอบการ ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 โดยมีวิทยากรจากสำนักบริหารแรงงานต่างด้าว กองนิติการ และกองทะเบียนจัดหางานกลาง และคุ้มครองคนหางาน มีผู้เข้าอบรมจำนวนทั้งสิ้น 35 คน



ตำแหน่งงานว่าง

สถานประกอบการ	ประเภทกิจการ	ตำแหน่งงาน	จำนวน	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง
1. บริษัท ยู.พี.เมดิคอล ซอลเตอร์ จำกัด 30/122 ซอย 4/3 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร. 024319609-10	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์	- ช่างอิเล็กทรอนิกส์	1	ช/ญ	24-35	ปวช.-ป.ตรี	10,000/เดือน
2. บริษัท ไฮโปร เซอร์วิส จำกัด 92 ซอยบุญช่วย แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โทร. 0909904826	ซ่อมอุปกรณ์ไฟฟ้า	- ช่างซ่อมบำรุง	4	ช	19-42	ม.6-ปวช.	11,000/เดือน
		- ช่างไฟฟ้า	4	ช	19-42	ม.6-ปวช.	11,000/เดือน
3. ร้านอาหารญี่ปุ่น ริวเซ 18 ถนนพุทธมณฑลสาย 1 แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โทร 0804699333	ร้านอาหาร	- ผู้ช่วยครัว	1	ช/ญ	25-65	ม.3ขึ้นไป	400/วัน
		- พนักงานเสิร์ฟ	2	ช/ญ	25-65	ไม่จำกัด	300/วัน
		- พนักงานเก็บล้าง	2	ช/ญ	25-65	ไม่จำกัด	350/วัน
4. บริษัท เอส ยู เอ็ม อินโนเวชั่น จำกัด 89,91,93,95,97 ซอยเพชรเกษม 69 แยก 9 แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร 02-4218890	ผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูป	- ผู้จัดการบัญชี	1	ช/ญ	30-35	ปริญญาตรี	18,000/เดือน
		- พนักงานบัญชี	1	ช/ญ	25-40	ปริญญาตรี	12,000/เดือน
		- ผู้จัดการคลังสินค้า	1	ช/ญ	30-55	ปริญญาตรี	18,000/เดือน
		- พนักงานคลังสินค้า	1	ช/ญ	25-40	ปริญญาตรี	12,000/เดือน
		- ออกแบบผลิตภัณฑ์	2	ช/ญ	25-55	ปริญญาตรี	12,000/เดือน
		- IE	2	ช/ญ	25-55	ปริญญาตรี	15,000/เดือน
		- QMR	1	ช/ญ	25-40	ปริญญาตรี	12,000/เดือน
5. บริษัท จี เอส พี โกลเด็น สปอร์ต โปรดักท์ จำกัด 55 ซอยบางแวก 124 แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร 02-8653112	ตัดเย็บเสื้อผ้า ขายหมวกเสื้อผ้า	- พนักงานห้องปัก	1	ช/ญ	18-40	ไม่จำกัด	325บาท/วัน
		- พนักงานเย็บผ้า	3	ช/ญ	18-40	ไม่จำกัด	325บาท/วัน
		- พนักงานทั่วไป	2	ช/ญ	18-40	ไม่จำกัด	325บาท/วัน
		- พนักงานธุรการ	1	ช/ญ	18-40	ปวช.	325บาท/วัน

ปีที่ 14 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2562 หน้า 14

สถานประกอบการ	ประเภทกิจการ	ตำแหน่งงาน	จำนวน	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง
6. บริษัท จี.โนลส์ ดีแอนด์ซี จำกัด 80/108 ม.4 ซอยเพชรเกษม แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โทร 028696601-2	รับเหมาตกแต่ง ต่อเติม ภายใน ภายนอก	- พนักงานขับรถ	1	ช	25-40	ม.3 ขึ้นไป	12,000/เดือน
7. บริษัท ซีเรียลริซึ่ม จำกัด 45/28 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร 0994721405	ให้บริการเช่าพื้นที่	- แม่บ้าน - ผู้ดูแลพื้นที่	1 1	ญ ช	30-45 30-55	ไม่จำกัด ไม่จำกัด	12,000/เดือน 12,000/เดือน
8. บริษัท อี เอส เค อินเตอร์เทรด จำกัด 59 ซอยทวีวัฒนา แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร-0855544826	ผลิตและแบ่งบรรจุ สารปรุงแต่งอาหาร	- เจ้าหน้าที่ฝ่ายผลิต	5	ช/ญ	20-30	ม.3 ขึ้นไป	325/วัน
9. บริษัท สตาร์อินดัสเทรียล ซีพพลาย เซน จำกัด 18/192 หมู่ที่ 3 ถนนเพชรเกษม 77 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โทร.02-8099164	นำเข้าและจำหน่าย เครื่องเชื่อมเหล็ก ,สแตนเลส	- ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายขาย - พนักงานประสานการขาย - พนักงานขับรถส่งของ - พนักงานขายภาคสนาม - พนักงาน E-commerce - ช่างอิเล็กทรอนิกส์ - Robotic engineer - พนักงานบัญชี	2 2 2 2 2 2 2 2	ช/ญ ช/ญ ช ช/ญ ช/ญ ช ช ช/ญ	20-30 18-30 21-30 18-30 20-30 18-30 20-30 23-30	ปวช. ปวช. ปวช. ปวช. ปวช. ปวช. ปวช. ปวช.	13,000/เดือน 13,000/เดือน 13,000/เดือน 13,000/เดือน 13,000/เดือน 13,000/เดือน 13,000/เดือน 13,000/เดือน
10. บริษัท สยามกุลช่าง จำกัด 32/67 หมู่ที่ 4 แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร โทร.02-8841649	ก่อสร้างโครงการ สาธารณูปโภค เกี่ยวกับสายส่ง ไฟฟ้ากำลัง และสายสัญญาณ สื่อสาร	- เจ้าหน้าที่การเงิน - วิศวกรไฟฟ้า - วิศวกรเครื่องกล - เจ้าหน้าที่บัญชี - พนักงานขับรถโมบาย/ เครน	1 1 1 1 1	ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ	20-35 20-35 20-35 20-35 20-35	ปวส.ขึ้นไป ป.ตรี ป.ตรี ปวส.ขึ้นไป ม.6	20,000/เดือน 30,000/เดือน 30,000/เดือน 20,000/เดือน 15,000/เดือน

สถานประกอบการ	ประเภทกิจการ	ตำแหน่งงาน	จำนวน	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง
11. บริษัทเอ็มอโต้โมบิล จำกัด 15 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร.02-4479393	ซ่อมและจำหน่าย รถยนต์มาสด้า	- พนักงานสต็อกรถยนต์	1	ช	25-35	ปวส.ขึ้นไป	12,000/เดือน
		- ที่ปรึกษาด้านตัวถัง และสี	4	ช/ญ	25-35	ปวส.ขึ้นไป	12,000/เดือน
		- บัญชี	1	ญ	25-35	ป.ตรีบัญชี	14,000/เดือน
		- ช่างยนต์	4	ช	20	ปวส.ขึ้นไป	12,000/เดือน
12. บริษัท เซ็ง ทง อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด 88/246 ถนนกัลปพฤกษ์ แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร.021108048	ค้าปลีก ค้าส่งวัสดุ ก่อสร้าง	- พนักงานขับรถ 6 ล้อ	3	ช	30-45	ไม่จำกัด	500/วัน
		- พนักงานขับรถ 4 ล้อ	3	ช	30-45	ไม่จำกัด	400/วัน
		- พนักงานติตรรถส่งของ	3	ช	30-45	ไม่จำกัด	350/วัน
13. บริษัท บิ๊ก คาเมร่า คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) 115,115/1 ถนนสวัสดิการ 1 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โทร. 02-8099956-65	จำหน่ายกล้องและ อุปกรณ์ถ่ายภาพ	- ผู้จัดการเขต	2	ช/ญ	28-38	ป.ตรีขึ้นไป	20,000/เดือน
		- พนักงานขาย (ประจำ สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า)	1	ช/ญ	20-35	ม.6ขึ้นไป	11,000/เดือน
		- คลังสินค้า	1	ช/ญ	20-36	ม.6ขึ้นไป	11,000/เดือน
		- พนักงานเช็คสต็อก	2	ญ	20-37	ม.6ขึ้นไป	11,000/เดือน
		- พนักงานขับรถ	1	ช	20-38	ม.3ขึ้นไป	11,000/เดือน
14. บริษัท มาเล็ก ดิง อินเตอร์เทรด จำกัด 358 ซอยบรมราชชนนี ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร 02-0433549	ขายอุปกรณ์ การเกษตร	- ธุรกิจ	1	ญ	18-30	ม.6	9,750/เดือน