

Smart Job News@office 7

ข่าวสารศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย



ปีที่ 14 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2562

เขตพื้นที่รับผิดชอบ หนองแخم ภาษีเจริญ ดลิ่งชั้นทวิวัฒนา และบางแค



เรื่องเล่าในเล่ม

สถานการณ์ตลาดแรงงานในประเทศ

หน้า 2

ข่าวประชาสัมพันธ์

หน้า 5

จิตวิทยารุทก

หน้า 6

มุมมองภาพ

หน้า 7

เส้นทางสู่อาชีพ

หน้า 9

กิจกรรมผ่านเลนส์กล้อง

หน้า 11

ตำแหน่งงานว่าง

หน้า 15

ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7
SMART JOB CENTER @BANGKOK EMPLOYMENT OFFICE 7
เลขที่ 24/6 ชั้น M อาคารเอสซี พลาซ่า ถนนบรมราชชนนี
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชั้น กรุงเทพฯ 10170 โทร.02 4223916-19 โทรสาร 02 4223915
Homepage : www.doe.go.th/ar7 E-mail : ar7@doe.go.th

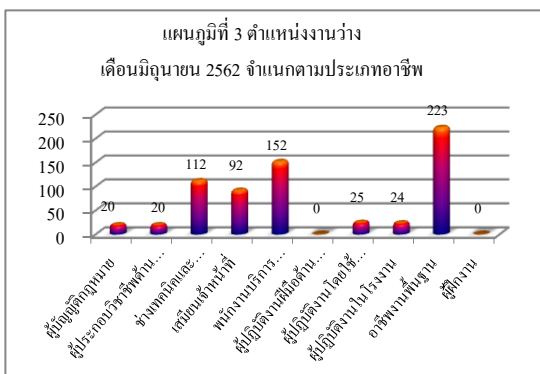
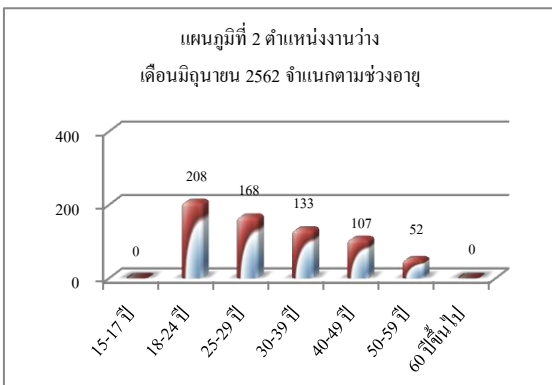
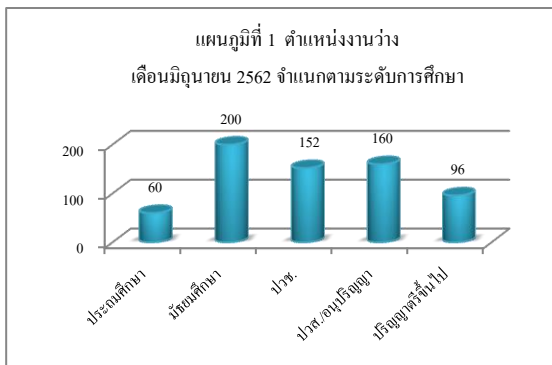
อาปทาสู ถาโม เวทิตพโพ

กำลังใจจะรู้ได้ เมื่อภัยมา

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ให้บริการจัดหางานในเดือนมิถุนายน 2562 โดยมีนายจ้าง/สถานประกอบการ จำนวน 24 ราย แจ้างความต้องการแรงงาน (ตำแหน่งงานว่าง) จำนวน 668 อัตรา ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำนวน 234 คนและผู้ลงทะเบียนสมัครงานได้รับการบรรจุงานจำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 88.88 ของผู้ลงทะเบียนสมัครงาน และร้อยละ 31.14 ของความต้องการแรงงาน

ความต้องการแรงงาน(ตำแหน่งงานว่าง)

ความต้องการแรงงานในเดือนมิถุนายน 2562 จำนวน 668 อัตรา เมื่อพิจารณาความต้องการแรงงานในแต่ละประเภทพบว่า



☞ ความต้องการแรงงานจำแนกตามระดับการศึกษา

จำแนกความต้องการแรงงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- มัธยมศึกษา จำนวน 200 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 29.94
- ปวส./อนุปริญญา จำนวน 160 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 23.95
- ปวช. จำนวน 152 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 22.76
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 96 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 14.37
- ประถมศึกษา จำนวน 60 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 8.98

☞ ความต้องการแรงงานจำแนกตามช่วงอายุ

จำแนกความต้องการแรงงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- อายุ 18-24 ปี จำนวน 208 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 31.14
 - อายุ 25-29 ปี จำนวน 168 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 25.15
 - อายุ 30-39 ปี จำนวน 133 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 19.91
 - อายุ 40-49 ปี จำนวน 107 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 16.02
 - อายุ 50-59 ปี จำนวน 52 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 7.78
- สำหรับช่วงอายุที่ไม่มีความต้องการแรงงานได้แก่ ช่วงอายุ 15-17 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป

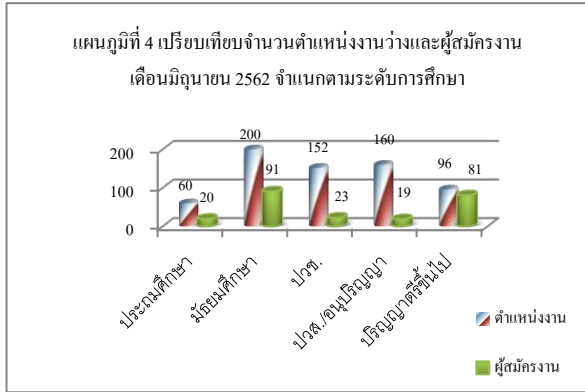
☞ ความต้องการแรงงานจำแนกตามประเภทอาชีพ

5ลำดับแรกที่มีความต้องการแรงงานมากที่สุด

- ประเภทอาชีพอาชีพงานพื้นฐาน จำนวน 223 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 33.38
- ประเภทอาชีพพนักงานบริการ พนักงานขาย จำนวน 152 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 22.76
- ประเภทช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 112 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 16.78
- ประเภทเสมียนเจ้าหน้าที่ จำนวน 92 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 13.77
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ จำนวน 25 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 3.74

ผู้ลงทะเบียนสมัครงาน

ผู้ลงทะเบียนสมัครงานในเดือนมิถุนายน 2562 มีจำนวน 234 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 90 คน เพศหญิง จำนวน 144 คน เมื่อพิจารณาผู้ลงทะเบียนสมัครงานในแต่ละประเภทพบว่า

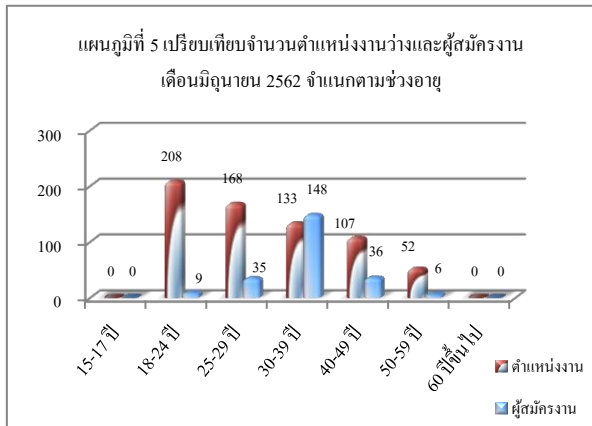


ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำแนกตามระดับการศึกษา

จำแนกผู้ลงทะเบียนสมัครงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- มัธยมศึกษา จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 38.89
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.61
- ปวช. จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.83
- ประถมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.55
- ปวส/อนุปริญญา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 8.12

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการแรงงานกับผู้สมัครงาน พบว่า ความต้องการแรงงานมีมากกว่าผู้สมัครงานทุกระดับการศึกษา

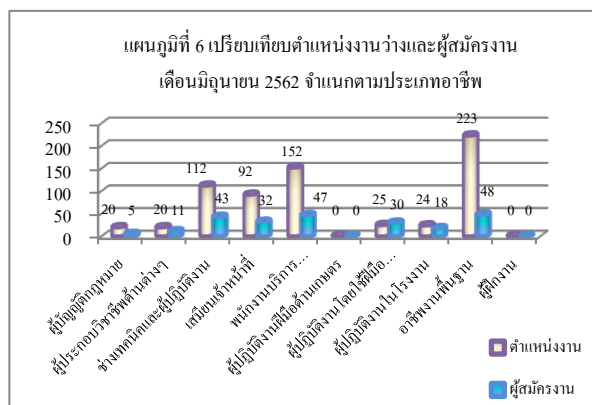


ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำแนกตามช่วงอายุ

จำแนกผู้ลงทะเบียนสมัครงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- อายุ 30-39 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 63.25
- อายุ 40-49 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38
- อายุ 25-29 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.96
- อายุ 18-24 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.85
- อายุ 50-59 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.56

เมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการแรงงาน พบว่านายจ้าง/สถานประกอบการมีความต้องการแรงงานมากที่สุดในช่วงอายุ 18-24 ปี ส่วนผู้สมัครงานมากที่สุดในช่วงอายุ 30-39 ปี

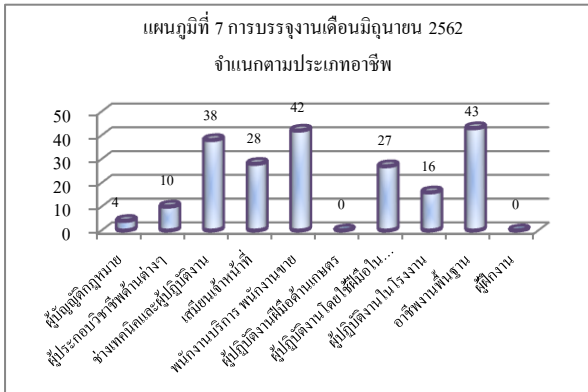


ผู้ลงทะเบียนสมัครงานจำแนกตามประเภทอาชีพ

5ลำดับแรกที่ผู้ลงทะเบียนสมัครงานมากที่สุด

- ประเภทอาชีพงานพื้นฐาน จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 20.51
- ประเภทอาชีพพนักงานบริการ พนักงานขาย จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 20.08
- ประเภทช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 18.38
- ประเภทอาชีพเสมียนเจ้าหน้าที่ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.68
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 12.82

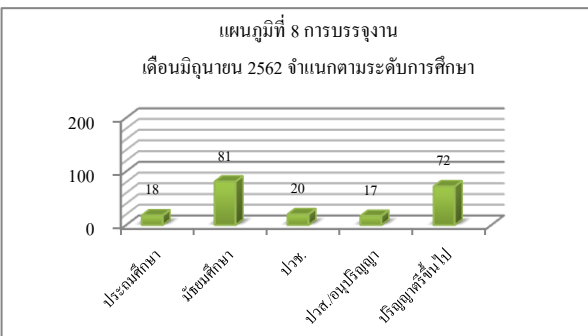
ในเดือนมิถุนายน 2562 มีผู้ลงทะเบียนสมัครงานได้รับการบรรจุงาน จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 88.88 ของผู้ลงทะเบียนสมัครงาน และร้อยละ 31.14 ของความต้องการแรงงาน พิจารณาการบรรจุงานเปรียบเทียบกับผู้ลงทะเบียนสมัครงานตามช่วงอายุ และระดับการศึกษาพบว่าการบรรจุงานมากที่สุดในกลุ่มอายุ 30-39 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 63.46 และบรรจุงานตามระดับการศึกษาพบว่าระดับมัธยมศึกษาที่มีการบรรจุงานมากที่สุด จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 38.94 เมื่อพิจารณาในแต่ละประเภทของการบรรจุงานพบว่า



☞ การบรรจุงานจำแนกตามประเภทอาชีพ

5 ลำดับแรกที่มีการบรรจุงานมากที่สุด

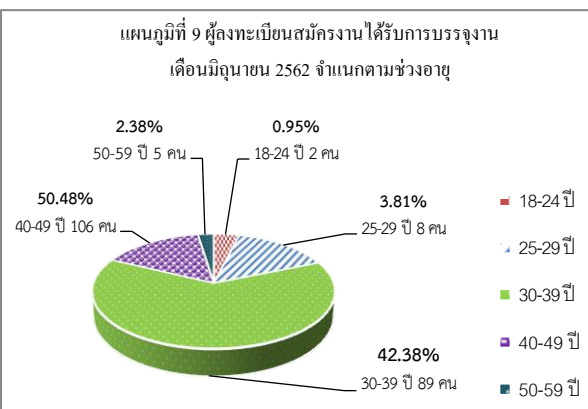
- ประเภทอาชีพงานพื้นฐาน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 20.67
- ประเภทอาชีพพนักงานบริการ พนักงานขาย จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 20.19
- ประเภทช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 18.27
- ประเภทอาชีพเสมียนเจ้าหน้าที่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 13.46
- ประเภทผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 12.98



☞ การบรรจุงานจำแนกตามระดับการศึกษา

จำแนกการบรรจุงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- มัธยมศึกษา จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 38.94
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 34.62
- ปวช. จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.62
- ประถมศึกษา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 8.65
- ปวส/อนุปริญญา จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.17



☞ การบรรจุงานจำแนกตามช่วงอายุ

จำแนกการบรรจุงานจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- อายุ 30-39 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 63.46
 - อายุ 40-49 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 15.39
 - อายุ 25-29 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90
 - อายุ 18-24 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.85
 - อายุ 50-59 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.40
- สำหรับช่วงอายุที่ไม่มีผู้ได้รับการบรรจุงาน ได้แก่ ช่วงอายุ 15-29 ปีและ ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

☞ การบรรจุงานจำแนกตามประเภทอุตสาหกรรม 3 ลำดับสูงสุดพบว่าประเภทอุตสาหกรรมการผลิตมากที่สุด จำนวน 92 คนคิดเป็นร้อยละ 44.23 รองลงมาคือประเภทขายส่งและการขายปลีกบรรจุงานจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 35.58 และประเภทกิจกรรมด้านสุขภาพ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.17 ตามลำดับ

จับต่อนื่องแรงงานต่างด้าวทำงานผิดกฎหมาย เผยยอดทะลุกว่า 6,500 ราย

อธิบดีกรมการจัดหางาน เผยตรวจจับดำเนินคดีแรงงานต่างด้าวทำงานผิดกฎหมายอย่างต่อเนื่อง พร้อมเผยดำเนินคดีไปแล้ว จำนวน 6,647 คน ส่งกลับประเทศต้นทาง 6,529 คน ขณะที่ดำเนินคดีนายจ้างไปแล้ว 1,420 ราย/แห่ง รวมค่าปรับนายจ้างและแรงงานต่างด้าว กว่า 41 ล้านบาท

นางเพชรรัตน์ สินอวย อธิบดีกรมการจัดหางาน เปิดเผยว่า ในช่วงเดือนมิถุนายนนี้มีนโยบายกวาดล้างแรงงานต่างด้าวที่ทำงานผิดกฎหมายอย่างเข้มข้น โดยได้สั่งการให้กองทะเบียนจัดหางานกลางและคุ้มครองคนหางาน กรมการจัดหางาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ และสำนักงานจัดหางานจังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดที่มีแรงงานต่างด้าวทำงานเป็นจำนวนมาก เช่น สมุทรสาคร ปทุมธานี สมุทรปราการ ภูเก็ต สุราษฎร์ธานี สงขลา เชียงใหม่ กรุงเทพมหานคร อาทิ เขตห้วยขวาง เขตสุขุมวิท เป็นต้น ซึ่งมีสถิติการลักลอบทำงานสูง ให้จัดชุดปฏิบัติการลงพื้นที่ร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ตำรวจตรวจคนเข้าเมือง และฝ่ายปกครองตรวจเข้มการทำงานของแรงงานต่างด้าวและดำเนินคดีอย่างต่อเนื่องและเคร่งครัด ซึ่งตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2561 - 18 มิถุนายน 2562 ได้ตรวจสอบการทำงานของแรงงานต่างด้าวไปแล้ว จำนวน 417,546 คน และดำเนินคดีแรงงานต่างด้าวที่ทำงานโดยไม่มีใบอนุญาตทำงาน หรือขายสินค้า ขายอาหารตามแผงต่างๆ ขายของหน้าร้าน รวมทั้งเร่ขายสินค้า และงานอื่น ๆ ได้แก่ พนักงานรักษาความปลอดภัย วินมอเตอร์ไซด์ นวดแผนไทย และเสริมสวย ซึ่งเป็นงานที่ห้ามคนต่างด้าวทำตามกฎหมาย จำนวน 6,647 คน ส่วนใหญ่เป็นสัญชาติเมียนมามากที่สุด 4,250 คน รองลงมาเป็นกัมพูชา 1,050 คน ลาว 665 คน เวียดนาม 349 คน และอื่นๆ 333 คน โดยได้เปรียบเทียบปรับแรงงานต่างด้าว คิดเป็นเงินค่าปรับ จำนวน 28,845,200 บาท ผลักดันส่งกลับประเทศต้นทางแล้ว จำนวน 6,529 คน ขณะที่ตรวจสอบนายจ้าง/สถานประกอบการไปแล้ว 25,273 ราย/แห่ง ดำเนินคดี 1,420 ราย/แห่ง คิดเป็นเงินค่าปรับ จำนวน 12,225,400 บาท รวมค่าปรับทั้งนายจ้างและแรงงานต่างด้าวทั้งสิ้น 41,070,600 บาท

“แรงงานต่างด้าวต้องมีใบอนุญาตทำงานและทำงานตรงกับที่ระบุไว้ในใบอนุญาต โดยงานที่ต้องไม่ใช่ งานที่ห้ามคนต่างด้าวทำหรือนอกเหนือจากที่มีสิทธิจะทำได้ หากฝ่าฝืนจะมีโทษปรับ 5,000-50,000 บาท หากผู้ใดพบเห็นคนต่างด้าวทำงานผิดกฎหมาย สามารถแจ้งเบาะแสได้ที่กองทะเบียนจัดหางานกลางและคุ้มครองคนหางาน กรมการจัดหางาน สำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 1-10 หรือสายด่วนกระทรวงแรงงาน โทร. 1506 กด 2 กรมการจัดหางาน เพื่อให้เจ้าหน้าที่เข้าตรวจสอบต่อไป”
นางเพชรรัตน์ฯ กล่าว



เทคนิคทำงานไว...ไม่ผิดพลาดง่าย

ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ กล่าวไว้ว่า “การเป็นคนทำงานไวได้อย่างรอบคอบ...ไม่ผิดพลาดง่าย” เป็นคุณสมบัติที่น่าพึงปรารถนา และไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์ แต่เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนให้มีขึ้นได้” และยังแนะนำวิธีฝึกฝนไว้ 4 ข้อดังนี้

1. ทำตามคู่มือปฏิบัติงาน ลดปริมาณความผิดพลาด

คู่มือปฏิบัติงานเป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำงาน เพราะเป็นแบบแผนที่ทำขึ้นมาเพื่อให้ปฏิบัติตาม คนที่ปฏิบัติตามคู่มืออย่างเคร่งครัด ย่อมไม่เกิดความผิดพลาด หรือลดความผิดพลาดได้มาก ยกตัวอย่างนักบินที่ต้องปฏิบัติตามคู่มืออย่างเคร่งครัด เพราะนั่นไม่ได้หมายถึงความปลอดภัยของตัวเอง แต่หมายถึงผู้โดยสารและลูกเรือทุกคนบนเครื่องบินด้วย ดังนั้น สิ่งที่ยึดปฏิบัติกันเป็นแบบแผน ผ่านการกลั่นกรอง ปรับปรุงมาแล้ว คือสิ่งที่ควรปฏิบัติตาม เอาเวลาของสมองไปคิดพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์จะเป็นประโยชน์มากกว่า

2. เขียนโน้ตก่อนทำ จำกัดโอกาสพลาด

หากเราจัดระเบียบการทำงานของเราเป็นลำดับขั้นตอน จะช่วยป้องกันความผิดพลาดได้มาก โดยก่อนที่จะเริ่มทำงานในแต่ละวันให้จดรายการสิ่งที่จะต้องทำทั้งหมดลงมาให้ ครบถ้วน แล้วจัดลำดับสิ่งที่จะต้องทำก่อน-หลังตามความสำคัญและความเร่งด่วน รวมถึงจดรายการข้อควรระวังต่างๆ ไว้คอยเตือนใจด้วย อย่าลืมที่จะติดไว้ในที่ที่มองเห็นได้ง่าย อย่างหน้าคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

3. ตรวจสอบอย่างถี่ ปิดพื้นที่ความผิดพลาด

ทำงานเสร็จแล้วต้องตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง และไม่ใช่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ควรช่วยกันตรวจสอบหลายๆ คน นอกจากเจ้าของงานจะต้องตรวจงานของตนแล้ว ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น หัวหน้างาน หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นตรวจสอบด้วย เพื่อความรัดกุมควรมีการลงลายมือชื่อรับรองด้วยว่า ใครได้ตรวจสอบแล้วบ้าง จะทำให้ผู้ตรวจเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้นอีกระดับหนึ่งเพราะทุกคนทราบดีว่า การลงชื่อมีผลต่อการรับผิดชอบ ในกรณีเกิดความผิดพลาดขึ้น

4. ผิดพลาดเมื่อใด รายงานเมื่อนั้น

เทคนิคทำงานไว เมื่อการทำงานเกิดข้อผิดพลาด เจ้าของงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องต้องรีบแจ้งต่อหัวหน้าทันที ว่าเกิดอะไรขึ้น ผิดพลาดอย่างไร เกิดจากปัจจัยใด รวมถึงคิดหาแนวทางแก้ไข เพื่อนำเสนอหัวหน้าด้วย โดยกำหนดระยะเวลาในการปรับปรุงแก้ไขแนวทางการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายโดยเร็วที่สุด ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อต้องการกล่าวโทษกัน แต่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด และป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดซ้ำอีก

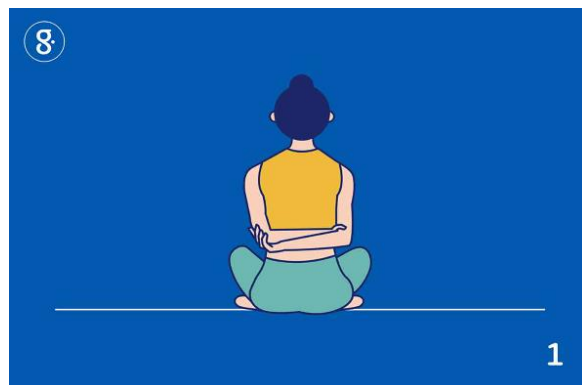
การป้องกันข้อผิดพลาดในการทำงานอยู่เสมอ เป็นคุณลักษณะที่พึงมีในบุคคลที่ประสบความสำเร็จ นอกจากจะทำงานเสร็จไว สิ่งสำคัญคือจะต้องไม่มีข้อผิดพลาดด้วย จึงจะถือเป็นงานที่สมบูรณ์แบบ

4 ทำยืดเส้นให้อกผาย ไหล่ผึ่ง

สังเกตว่าคนที่นั่งทำงานหน้าคอมฯ ขับรถติดๆ เสพติดการปั่นจักรยาน หรือแม้แต่การถือของหนักๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน มักประสบปัญหาเดียวกัน นั่นคือ กล้ามเนื้อช่วงอกตึง หด เกร็ง เพราะใช้งานมากเกินไป ส่งผลให้ความยืดหยุ่นบริเวณอก ไหล่ และแขนทั้งสองข้างลดน้อยลง การเคลื่อนไหวทำได้ไม่ดีนัก ปัญหาเบาๆ ที่ตามมาคือกลายเป็นคนเดินหลังค่อม ไหล่ห่อ ไม่สง่าผ่าเผย หายใจติดขัด แขนขา เรื่อยไปจนถึงอาการบาดเจ็บแบบฉับพลันที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

ท่าเหล่านี้ช่วยยืดลำตัวช่วงบน โดยเฉพาะบริเวณด้านหน้าที่สามารถมองเห็นได้ในกระจก ไม่จำเป็นต้องทำหลังออกกำลังกาย แต่สามารถทำได้ทุกเมื่อ เช่น หลังตื่นนอน หรือก่อนนอน เพื่อคลายความตึงเกร็ง โดยให้ทำท่าละ 15-30 วินาที หรือ 3-5 ลมหายใจ (หายใจเข้า+หายใจออก นับ 1) ทำท่าละ 2-3 ครั้งจนครบทุกท่า

ไหล่ว่ายยืด



เอามือไหล่ว่ายไปด้านหลัง พยายามเอื้อมมือให้จับข้อศอกของฝั่งตรงข้าม ให้รู้สึกช่วงอกถูกขยายออก กดไหล่ทั้งสองข้างลง

แอ่นอกยืด



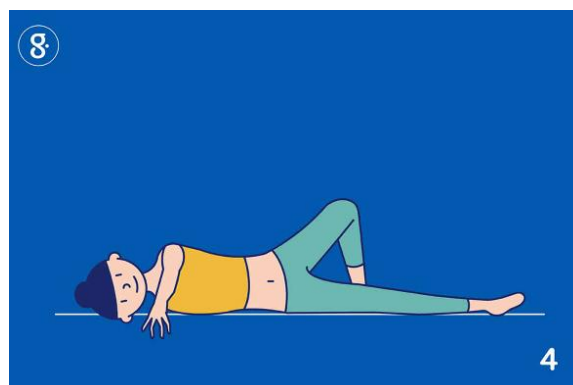
ถีอกแขนทั้งสองข้างไว้กลางศีรษะด้านหลัง บีบสะบักเข้าหากัน ดันศอกและแขนไปด้านหลัง เพื่อให้ช่วงอกเปิดมากที่สุด สามารถประสานไว้บนศีรษะหรือเหนือศีรษะ 1-2 นิ้ว เพื่อให้ยืดได้มากขึ้น

ไต้ นิ้ว ยืด



นั่งชันเข่าให้ก้นแนบกับฝ่าเท้า จากนั้นค่อยๆ โน้มตัวลง ไต้ นิ้วไปด้านหน้าจนหน้าผากจรดพื้น พยายามให้ นิ้วไปไกลมากที่สุดโดยที่สองแขนยังคงเหยียดตรง ฝ่ามือคว่ำตลอดเวลา พยายามอย่าเกร็งคอ ให้รู้สึกว่ามีทั้งสองถูก ยืดไปด้านหน้า

พลิก ตัว ยืด



ทำนี้ยืดทั้งอกและไหล่แต่ที่ละข้าง เริ่มจากนอนคว่ำหน้า สองแขนกางเป็นตัว T คว่ำฝ่ามือลง จากนั้น พลิกตัวเปิดมาทางซ้ายเพื่อยืดอกและไหล่ฝั่งขวา ใช้มือซ้ายยันพื้นไว้เพื่อช่วยทรงตัว ยกขาซ้ายขึ้น งอเข่า พาดไปทาง ด้านหลัง ให้ศีรษะแนบลงกับพื้น ทำสลับข้าง

หมูสามชั้นผัดเผือก



วัตถุดิบ

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. หมูสามชั้นหั่นชิ้น | 220 กรัม |
| 2. เผือกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม | 170 กรัม |
| 3. แปะก๊วยต้มสุก | 50 กรัม |
| 4. เกาลัดคั่วสุก | 50 กรัม |
| 5. ซอสหอยนางรม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซีอิ้วขาวเห็ดหอม | 1 1/2 ช้อนชา |
| 7. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา |
| 8. เหล้าจีน | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำมันงา | 1/2 ช้อนชา |
| 10. ต้นหอมหั่นท่อน | 1/4 ถ้วยตวง |
| 11. กระเทียมสับ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 12. น้ำมันพืช | 1 ช้อนโต๊ะและ น้ำมันพืชสำหรับทอด |

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชสำหรับทอดพอร้อน ใส่เผือกลงทอดพอสุกเหลืองตักขึ้นใส่หมูสามชั้นลงทอดให้หนังตึงเหลือง แล้วตักขึ้น
- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะพอร้อน ใส่กระเทียมลงเจียวพอเหลืองใส่หมูสามชั้น เผือก แปะก๊วย เกาลัด พริกหวาน ผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาวเห็ดหอม น้ำตาลทราย เหล้าจีน น้ำมันงา ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะ จัดเสิร์ฟ

ชั้นวางของ จากกีตาร์เก่า



อุปกรณ์

1. กีตาร์ตัวเก่า
2. แผ่นไม้ (เพื่อทำเป็นชั้นวางของ)
3. กาวติดไม้
4. อุปกรณ์ตกแต่ง

วิธีทำ

1. ดึงสายกีตาร์ออก พร้อมเจาะรูกีตาร์ด้านหน้า เหลือขอบทิ้งไว้เล็กน้อย
2. ติดแผ่นไม้ด้านในเพื่อทำเป็นชั้นวางของด้วยกาวไม้ให้แน่น
3. ตกแต่ง ประดับให้สวยงาม

“กิจกรรมผ่านเลนส์กล้อง”

เราจะพาท่านไปชมภาพกิจกรรมด้านอื่นๆ กับคอลัมน์ “กิจกรรมผ่านเลนส์กล้อง” เดือนมิถุนายนที่ผ่านมา พวกเราชาว สจก.7 ไปทำอะไรที่ไหนกันมาบ้าง

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

1. บริษัท เอ็ม ออโตโมบิล จำกัด

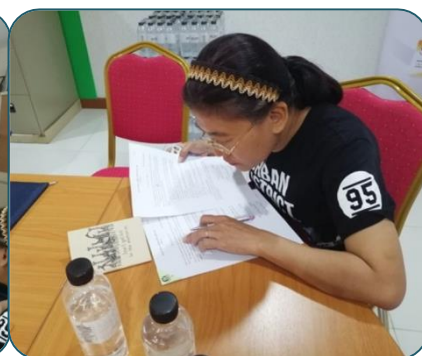
- ประกอบกิจการเกี่ยวกับ จำหน่ายรถยนต์ อุปกรณ์ อะไหล่ รวมทั้งบริการซ่อมบำรุงรถยนต์
- มีจำนวนลูกจ้าง ประมาณ 50คน
- สถานที่ตั้งบริษัท เลขที่ 15 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170
- รูปภาพการตรวจเยี่ยมบริษัท/ผลิตภัณฑ์ของทางบริษัท



- ตำแหน่งงานที่รับสมัคร
 - (ช่างยนต์ 4 อัตรา / พนักงานบัญชี 2 อัตรา)



วันที่ 12 มิถุนายน 2562 เวลา 10.00 น. เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ได้ออกชี้แจงการให้สิทธิ/รับสิทธิตามมาตรา 35 ของสถานประกอบการ ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย แก่ผู้ประกอบการและผู้ดูแลคนพิการที่ได้รับสิทธิฝึกงานหลักสูตรการอบรม การฝึกงานพิมพ์สกรีน สำหรับบุคคลออทิสติก บุคคลที่บกพร่องการเรียนรู้ จำนวน 10 คน ณ สถานที่ฝึกมูลนิธออทิสติกไทย เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร



วันนี้ วันที่ 12 มิถุนายน 2562 สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ได้ดำเนินการตรวจสอบร้านค้าและสถานประกอบการภายในสถานีขนส่งกรุงเทพมหานคร (สายใต้ใหม่) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ จำนวน 20 ร้าน จากการตรวจสอบพบแรงงานต่างด้าวเพศหญิง จำนวน 2 คน สัญชาติเมียนมา และสัญชาติกัมพูชา มีใบอนุญาตทำงานถูกต้อง ไม่พบว่ามีแรงงานต่างด้าวผิดกฎหมายแย่งอาชีพคนไทยทั้งนี้ เจ้าหน้าที่ได้เน้นย้ำเรื่องกฎระเบียบ สิทธิและหน้าที่ของนายจ้างและคนต่างด้าว และให้ความรู้เกี่ยวกับการจ้างแรงงานต่างด้าวตามกฎหมายแรงงานและกฎหมายที่เกี่ยวข้องให้แก่ร้านค้าและผู้ประกอบกิจการให้ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัดต่อไป





วันที่ 18 มิถุนายน 2562 เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 บูรณาการร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ สน.บางเสาธง ร่วมตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวที่แย่งอาชีพคนไทย ณ ร้านขายน้ำมะพร้าว บริเวณริมถนนพุทธมณฑลสาย ๑ แขวงบางเขื่อนขันธ์ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร จากการตรวจสอบพบว่าบุคคลต่างด้าว สัญชาติเวียดนาม ไม่มีใบอนุญาตทำงาน เจ้าหน้าที่จึงส่งตัวผู้ถูกจับกุมไปยังพนักงานสอบสวน สน.บางเสาธง ตามหมายเลข คดีอาญาที่ 429/62 ปจว.ข้อ 7 เวลา 17.00 น. เพื่อดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป



วันที่ 20 มิถุนายน 2562 เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวที่แย่งอาชีพคนไทย ณ บริเวณหน้าห้างสรรพสินค้าซีคอนบางแค ริมถนนเพชรเกษม แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จากการตรวจสอบพบว่าบุคคลต่างด้าว สัญชาติลาว ไม่มีเอกสารประจำตัวใดๆ และไม่มีใบอนุญาตทำงาน กำลังขายข้าวโพดปิ้งอยู่บริเวณดังกล่าว เจ้าหน้าที่จึงส่งตัวผู้ถูกจับกุมไปยังพนักงานสอบสวน ภาษีเจริญ ตามหมายเลขคดีอาญาที่ 483/62 ปจว.ข้อ 8 เวลา 15.00 น. เพื่อดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป





วันที่ 21 มิถุนายน 2562 เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ได้ดำเนินการตรวจสอบร้านค้าประเภทรถเข็น และมอเตอร์ไซด์ฟุ้งท้าย ซึ่งขายของอยู่บริเวณหน้าโรงพยาบาลบางไผ่ และในซอยวัดจันทร์ประดิษฐาราม ถนนเพชรเกษม แขวงปากคลองภาษีเจริญ กรุงเทพฯ จำนวน 12 ร้าน ซึ่งจากการตรวจสอบยังไม่พบว่ามีคนต่างด้าวผิดกฎหมายและคนต่างด้าวที่ประกอบอาชีพแย่งอาชีพคนไทย ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่ได้เน้นย้ำและให้ความรู้สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิหน้าที่ของนายจ้าง และขอบเขตการทำงานของคนต่างด้าวให้ประชาชนทั่วไปได้รับทราบ



วันที่ 25 มิถุนายน 2562 เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 7 ร่วมกับเจ้าหน้าที่กองทะเบียนจัดหางานกลางและคุ้มครองคนหางาน ตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวตามเรื่องร้องเรียน ณ ร้านศรัณยา นวดเพื่อสุขภาพ เลขที่ 117,119 ถนนราชพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ขณะตรวจสอบพบคนต่างด้าวเพศหญิง 5 คน กำลังทำงานนวดผู้มาใช้บริการ เจ้าหน้าที่จึงขอตรวจสอบหลักฐานประจำตัวคนต่างด้าวดังกล่าว พบว่าถือหนังสือเดินทางวีซ่าประเภทท่องเที่ยว และไม่มีใบอนุญาตทำงาน คนต่างด้าวทั้งหมดให้การยอมรับว่าทำงานนวดเจ้าหน้าที่จึงส่งตัวผู้ถูกจับกุมไปยังพนักงานสอบสวน ตลิ่งชัน ตามหมายเลขคดีอาญาที่ 1019/2562 ปจว.ข้อ 13 เวลา 17.40 น. เพื่อดำเนินคดี ตามกฎหมายต่อไป



ตำแหน่งงานว่าง

สถานประกอบการ	ประเภทกิจการ	ตำแหน่งงาน	จำนวน	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง
1. บริษัท เอแอนดีพี โมเดิร์น เทรด จำกัด 88/428-429 แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร 02-40313847	ซื้อ-ขายอุปกรณ์ ไฟฟ้า	- พนักงานคลังสินค้า	2	ช	18-35	ม.3-ปวส.	11,500/เดือน
		- พนักงานจัดส่งสินค้า (มีใบขับขี่รถยนต์ จักรยานยนต์)	1	ช	18-35	ม.3-ปวส.	11,500/เดือน
2. บริษัท ฟอลโลว์ จำกัด 919 ถ.เพชรเกษม แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร 0951136281	รักษาความ ปลอดภัย และบริหาร จัดการด้าน จราจร	- ผู้จัดการทั่วไป	1	ช/ญ	30-45	ป.ตรี	14,000/เดือน
		- พนักงานเก็บเงิน (ลานจอดรถ)	30	ช/ญ	20-40	ต่ำกว่าม.6	325/วัน
		- เจ้าหน้าที่รักษา - ความปลอดภัย	40	ช/ญ	20-40	ต่ำกว่าม.6	450/วัน
		- เจ้าหน้าที่บริหาร (ลานจอดรถ)	2	ช/ญ	20-40	ปวส.ขึ้นไป	325/วัน
3. บริษัท พัฒนาโกกัณฑ์ 22/2 หมู่ที่ 8 ถนนปิ่นเกล้านครชัยศรี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร 02-8887224	อุตสาหกรรมอาหาร แปรรูป	- ช่างกลโรงงาน	1	ช	30-45	ปวช	13,000/เดือน
		- ขับรถส่งสินค้า	3	ช	30-46	ม. 3	13,000/เดือน
		- บัญชี	2	ญ	30-47	ปวช.	12,000/เดือน
		- พนักงานคลังสินค้า	2	ญ	25-45	ม.6	9,750/เดือน
		- เด็กติดรถส่งของ	2	ช	25-46	ไม่จำกัด	330/วัน
		- ธุรการ	3	ญ	30-45	ปวช.	13,000/เดือน
4. หจก.เอี่ยมเทรดดิ้งกรุ๊ป 241/20 ซอยกาญจนาภิเษก แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร.02-8852367	ขายส่งสินค้า เครื่องมือ เข้าโรงงาน อุตสาหกรรม	- พนักงานขับรถ	1	ช	30-40	ม.3	13,000/เดือน
		- เด็กติดรถ	1	ช	20-40	ม.3	13,000/เดือน
5. บริษัท ชาร์เตอร์เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด 653 ซอยเพชรเกษม 63 แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร 024557736	การผลิตเสื้อผ้า สำเร็จรูป	- พนักงานตรวจผ้า	1	ช	18-40	ป.6	9,750/เดือน
		- พนักงานQC Inline	1	ช/ญ	18-40	ป.6	9,750/เดือน

สถานประกอบการ	ประเภทกิจการ	ตำแหน่งงาน	จำนวน	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง
6. บริษัท เซลซี อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด 653 ซอยเพชรเกษม 63 แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร โทร 024557736	การผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูป	- แพทเทิร์น	1	ช/ญ	20-40	ป.ตรี	15,000/เดือน
7. บริษัท พรีเมียมเกรด จำกัด 8/40 ม.6 ซอยพุทธมณฑลสาย 3 ซอย 28 ถนนพุทธมณฑล แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร.081-8204783/02-889780	จำหน่ายผลิตภัณฑ์หล่อลื่น	- พนักงานผู้ช่วยคนขับรถ	1	ช	18-40	ม.3-ป.ตรี	12,000/เดือน
		- พนักงานผู้ช่วยคลังสินค้า	2	ช/ญ	18-40	ม.3-ป.ตรี	325-400/วัน
		- พนักงานขับรถ	1	ช	18-40	ม.3-ป.ตรี	450/วัน
		- เซลล์อุตสาหกรรม	2	ช/ญ	18-40	ป.ตรี	15,000/เดือน
8. บริษัท โดฟินเวิลด์ จำกัด 7/138-139 ซอยเลียบบคลองภาษีฝั่งเหนือ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โทร.024444151	การผลิตเสื้อผ้า	- เจ้าหน้าที่การตลาด	1	หญิง	25-35	ป.ตรี ขึ้นไป	15,000/เดือน
		- เจ้าหน้าที่เทคนิค	1	หญิง	25-35	ป.ตรี ขึ้นไป	15,000/เดือน
		- ช่างตัดผ้า	1	ชาย	25-35	ป.6 ขึ้นไป	10,000/เดือน
		- เจ้าหน้าที่บัญชี	1	หญิง	25-35	ป.ตรี ขึ้นไป	15,000/เดือน
		- เจ้าหน้าที่บุคคล	1	หญิง	25-35	ปวช.ขึ้นไป	12,000/เดือน
9. บริษัท เวคเตอร์เทรค จำกัด 2 ซอยเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โทร 028074800	นำเข้าเครื่องจักรอุตสาหกรรม	- ช่างเทคนิค	2	ชาย	22-35	ปวส.ไฟฟ้า	13,000/เดือน
10. บริษัท ไทยพีทอุตสาหกรรม จำกัด 109/111 ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โทร 02-8072238	อุตสาหกรรมพลาสติก	- พนักงานบัญชี	1	ญ	22-40	ปวส.-ป.ตรี	12,000/เดือน
		- ฝ่ายผลิต	2	ช/ญ	18-40	ป.6-ม.3	9,750/เดือน
		- QC	2	ช/ญ	18-40	ม.6-ปวส.	9,750/เดือน

สถานประกอบการ	ประเภทกิจการ	ตำแหน่งงาน	จำนวน	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง
11. บริษัท สยามเอลิเฟนท์ จำกัด 114 ซอยบางระมาด แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร โทร.02-4223331	ซื้อ-ขาย Gift Shop	- คอมพิวเตอร์	1	ญ	25-35	ป.ตรี	15,000/เดือน
		- การตลาด	1	ญ	25-35	ป.ตรี	15,000/เดือน
12. บริษัท พจน์ธนาเซ็นเตอร์ เพ้นท์ จำกัด 763 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โทร.02-4132880	จำหน่ายสีพ่นรถยนต์	- เสมียน	1	ญ	30-40	ปวช.-ป.ตรี	16,000/เดือน
		- ซ่อมมอเตอร์ไซด์ส่งของ	1	ญ	30-40	ม.3-ปวส.	12,000/เดือน
13. บริษัท ดัสคอนโทรล 152 ซอยราชพฤกษ์ 6 แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โทร 02-8686614-5	ผลิตและติดตั้ง อุปกรณ์ดูดฝุ่นใน โรงงาน อุตสาหกรรม	- เขียนแบบ	1	ช	25-40	ป.ตรี	18,000/เดือน
		- ผู้ช่วยวิศวกร	2	ช	25-40	ป.ตรี	15,000/เดือน

สามารถดูตำแหน่งงานว่างเพิ่มเติมได้ที่ www.doe.go.th/ar7