



วารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

Phuket Provincial Employment Office. ฉบับที่ ๒๘ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๒



วันประมงแห่งชาติ วันที่ 21 กันยายน



วันสำคัญของผู้ประกอบการอาชีพประมง เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุน
การทำประมงอย่างสุจริต รวมถึงอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำ
จะมีการปล่อยปลาและสัตว์น้ำอื่นๆ ลงสู่แหล่งน้ำธรรมชาติ



เดียว โนแผ่นดิน



“...ความเมตตาปรารถนาดีต่อกันนี้ เป็นปัจจัย
อย่างสำคัญ ที่จะยังความพร้อมเพรียงให้เกิดมีขึ้น
ทั้งในหมู่คณะและในชาติบ้านเมือง และถ้าคนไทย
เรายังมีคุณธรรมข้อนี้ประจำอยู่ในจิตใจ
ก็มีความหวังได้ว่าบ้านเมืองไทย ไม่ว่าจะอยู่ใน
สถานการณ์ใดๆ ก็จะอยู่รอดปลอดภัยและดำรง
มั่นคงต่อไปได้ตลอดรอดฝั่งอย่างแน่นอน...”

พระราชดำรัส

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
ในการเสด็จออกมหาสมาคม ในงานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ พระที่นั่งอนันตสมาคม วันพุธที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕

ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์นำมาฝากมากมาย อาทิ Smart News, ข่าวสารแรงงานไทยต่างประเทศ, ไร่ดีดีคนกับงาน, สารหน้ารู้, สุขภาพดี...ชีวิตดี, FOOT FIT FOR FIRE, ข้อคิด...สะกิดใจ, แฉแฉออาชีพสู้ไทยแลนด์ 4.0, มุมอาชีพอิสระ, ข่าวสารตลาดแรงงานในจังหวัดภูเก็ต และเที่ยวเกาะภูเก็ต

สำหรับผู้ว่างงาน นักศึกษาจบใหม่ ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนงาน สนใจหาข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งในและต่างประเทศ หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ สามารถเปิดอ่านได้จากข่าวสารฉบับนี้หรือเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต นอกจากนี้ท่านสามารถลงทะเบียนหางานออนไลน์ได้ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ <http://smartjob.doe.go.th> หรือดูตำแหน่งงานผ่านทางเพจ Facebook สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

“บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ”

บรรณาธิการ



SMART NEWS

บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ จะไรทดเป็นเงินสดได้-กตไม่ได้



สิทธิประโยชน์	วงเงิน	ระยะเวลารับเงิน	กตเงินสดได้ไหม	*หมายเหตุ
เงินซื้อสินค้าอุปโภค-บริโภค	200-300 บาท	ทุกเดือน จนถึง ก.ย. 62		
ค่าก๊าซหุงต้ม	45 บาท	ทุก 3 เดือน จนถึง ก.ย. 62		
ค่าโดยสารรถสาธารณะ	<ul style="list-style-type: none"> รถเมล์-รถไฟฟ้า 500 บาท รถ ขยส. 500 บาท รถไฟ 500 บาท 	ทุกเดือน จนถึง ก.ย. 62		
ค่าน้ำประปา	ไม่เกิน 100 บาท	ทุกเดือน จนถึง ก.ย. 62		*เฉพาะครัวเรือนที่ใช้น้ำในอัตราที่กำหนด
ค่าไฟฟ้า	ไม่เกิน 230 บาท	ทุกเดือน จนถึง ก.ย. 62		*เฉพาะครัวเรือนที่ใช่ไฟในอัตราที่กำหนด
ค่าเดินทางไปรักษาพยาบาล	1,000 บาท	ได้ครั้งเดียวในเดือนเกิด จนถึง ก.ย. 62		*เฉพาะอายุเกิน 65 ปี
ค่าเช่าบ้านผู้สูงอายุ	400 บาท	ทุกเดือน จนถึง ก.ย. 62		*เฉพาะอายุเกิน 60 ปี
เบี้ยคนพิการ	200 บาท	ทุกเดือน จนถึง ก.ย. 62		*เฉพาะผู้มีบัตรคนพิการ
เงินพิเศษ	500 บาท	ส.ค.-ก.ย. 62		
เงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ	500 บาท	ส.ค.-ก.ย. 62		*เฉพาะอายุเกิน 60 ปี
เงินอุดหนุนเด็กแรกเกิด	300 บาท	ส.ค.-ก.ย. 62		*เฉพาะผู้ที่มีบุตรแรกเกิด-6 ขวบ



ข่าวสารแรงงานไทยต่างประเทศ

ไต้หวันเพิ่มโทษเมาแล้วขับ

ผู้โดยสารโดนด้วย เมาแล้วขี่จักรยานก็ไม่รอด

สำนักข่าวซินหัวรายงานว่า ไต้หวันเปิดเผยข้อบังคับการจราจรฉบับแก้ไขล่าสุด ซึ่งระบุว่าผู้โดยสารวัยผู้ใหญ่ที่ร่วมโดยสารยานพาหนะกับ ‘คนเมาแล้วขับ’ จะถูกลงโทษปรับด้วย โดยเริ่มบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2562

ข้อบังคับฯ ระบุว่า ผู้โดยสารจะถูกลงโทษปรับเงิน 600-3,000 ดอลลาร์ไต้หวัน (ราว 594-2,970 บาท) หากตรวจพบว่าคนขับอยู่ในอาการมีเมาสู่รา ขณะขี่จักรยานพาหนะที่โดยสารร่วมกันมา

ไต้หวันยังเพิ่มเงินค่าปรับคนเมาแล้วขับจากสูงสุด 90,000 ดอลลาร์ไต้หวัน (ราว 89,100 บาท) เป็น 120,000 ดอลลาร์ไต้หวัน (ราว 118,800 บาท) และต้องจ่ายค่าปรับเพิ่มอีก 90,000 ดอลลาร์ไต้หวัน (ราว 89,100 บาท) กรณีตรวจพบการกระทำผิดซ้ำ

ขณะเดียวกันผู้ขับขี่ที่ปฏิเสธการตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์จะเผชิญบทลงโทษที่รุนแรงยิ่งขึ้น ส่วนระยะเวลาการเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ของคนเมาแล้วขับถูกขยายจาก 1 ปีเป็น 2 ปี

นอกจากนั้น ผู้ขับขี่ที่อยู่ในอาการมีเมาสู่รา และเป็นต้นตอของอุบัติเหตุที่ส่งผลให้มีผู้บาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต จะถูกเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ตลอดชีวิต และถูกจับยึดยานพาหนะทันที

ด้านผู้ขี่จักรยาน จักรยานไฟฟ้า หรือจักรยานสามล้อ ขณะมีอาการมีเมาสู่รา ก็จะถูกลงโทษปรับเงิน 600-1,200 ดอลลาร์ไต้หวัน (ราว 594-1,188 บาท) ด้วย

ทั้งนี้ ข้อมูลสถิติระบุว่ากรณีเมาแล้วขับทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 3,000 รายในไต้หวันระหว่างปี 2014-2018 โดยช่วงเวลาดังกล่าวไต้หวันตรวจพบคนเมาแล้วขับเกือบ 430,000 ราย



ว่าไรดี คนกับงาน



7 วิธีกระตุ้นให้ตัวเองลงมือทำงาน

ในวันที่แสนจะขี้เกียจ



ให้รางวัลตัวเองก่อนเริ่มงาน

แรงจูงใจเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะก่อนเริ่มงาน ดังนั้น เราควรจะกระตุ้นตัวเองด้วยการให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ของหวาน กาแฟที่ชอบ หรือ อาจจะเป็นคลิปวิดีโอตลกๆ



จัดระเบียบพื้นที่ทำงาน

ก่อนเริ่มงาน ควรจะทำให้โต๊ะทำงานอยู่ในสภาพที่เหมาะสม อาจจะเริ่มจากการเก็บสิ่งของที่ไม่จำเป็นเอาไปไว้ในที่ที่มันควรจะอยู่ วิธีการนี้จะช่วยให้เราไม่เสียสมาธิในขณะที่กำลังทำงานตรงนั้น

ฟังเพลง

ลองสร้างความพร้อมด้วยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ดนตรีก็เป็นทางเลือกที่เหมาะสม อาจจะลองฟังเพลงคลาสสิกหรือแจ๊ซ เพื่อสร้างความสงบในใจ และช่วยให้ความคิดไหลลื่น

เริ่มจากสิ่งเล็กๆ

ถ้าต้องทำงานใหญ่ๆ แล้วรู้สึกท้อแท้ ลองแบ่งมันออกเป็นสเต็ปย่อยๆ เพื่อช่วยให้ตัวเองจัดการได้ดีขึ้น แนนอนว่ามันจะช่วยให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นด้วย เพราะทำให้เราติดตามวัดผลได้ง่ายขึ้น



ทำงานกันเป็นทีม

เพิ่มแรงจูงใจในการทำงานด้วยการร่วมมือกับคนอื่น ๆ ซึ่งก็อาจจะช่วยให้บรรยากาศในการทำงานเหมือนกับทำงานกลุ่มสมัยเป็นนักเรียน และจะดียิ่งขึ้นไปอีก ถ้าได้ร่วมงานกับคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือชอบมีส่วนร่วมทำงาน

วาดฝันถึงความสำเร็จ

ลองหลับตาสัก 2-3 นาที และจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต มีผลการศึกษายืนยันว่าวิธีนี้ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้คุณลงมือทำงานได้จริง



ลงมือทำซะ!

ก็เหมือนกับสโลแกนของ Nike ที่บอกว่า Just Do It เมื่อคุณรู้ว่าต้องทำ ก็จงทำ ละทิ้งทุกสิ่งรอบๆ ตัว และอารมณ์ความรู้สึกที่อยากจะผัดวันประกันพรุ่ง เพราะแค่เริ่มต้นก็เท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง ดังนั้น เริ่มให้เร็วก็สำเร็จได้เร็ว แล้วคุณจะพบว่า การเริ่มลงมือทำมันง่ายกว่าที่คิด



ตำรวจ

6 อาการฉุกเฉิน ใช้สิทธิรักษาฟรีได้

UCEP คือ นโยบายรัฐบาล
“เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต มีสิทธิทุกที่”
ไม่เสียค่าใช้จ่ายภายใน 72 ชั่วโมง
หรือพ้นภาวะวิกฤต



ตรวจสอบสิทธิ์
☎ 1330

1 หมอสดติ ไม่รู้ตัว ไม่หายใจ

2 เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน รุนแรง

3 ซึม เหงื่อแตก ตัวเย็น หรือมีอาการชัก

4 หายใจเร็ว หอบเหนื่อยรุนแรง หายใจติดขัด

5 แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก พูดไม่ชัด เป็นขึ้นมาทันที
หรือชักต่อเนื่องไม่หยุด

6 มีอาการอื่นร่วม ที่อาจส่งผลกระทบต่อระบบหายใจ
ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสมองที่
อาจจะเป็นอันตรายต่อชีวิต

เจ็บป่วยฉุกเฉิน

☎ 1669





วิตามินแต่ละชนิด กินตอนไหนดี?



คอลลาเจน
ทานตอนท้องว่าง
ก่อนนอน
และดูดซึมได้ดีเมื่อ
ทานพร้อมวิตามินC

โพรไบโอติก
ถูกทำลายง่ายโดยกรด
ควรทานตอนท้องว่าง

**สารสกัด
เมล็ดองุ่น
(GRAPE SEED)**
ดูดซึมได้ดีเมื่อทาน
ก่อนอาหารเช้า

วิตามินB
ทานก่อน
อาหารเช้า
จะดูดซึมได้ดี

วิตามินA,D,E,K
กินพร้อมอาหารจะ
ดูดซึมได้ดีกว่าตอน
ท้องว่าง
(*ไม่ควรทานเยอะ
เพราะสะสมในตับได้)

ZINC
ดูดซึมได้ดีตอนท้องว่าง
หรือจะทานพร้อมอาหาร
ก็ได้หากรู้สึกไม่สบายท้อง

วิตามินC
ทานหลังอาหารเช้า จะดูดซึม
ได้ดีและลดการระคาย
เคืองกระเพาะ จากกรด





Chapter 24

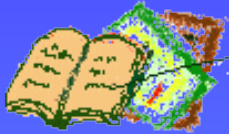
คำเชื่อม ภาษาอังกฤษ - Conjunctions (2)

คำเชื่อมประโยค Conjunction สามารถแบ่งได้ 3 ประเภท

👑 Coordinating Conjunctions

👑 Subordinating Conjunctions

👑 Correlative Conjunctions



👑 หลักการใช้ Subordinating Conjunctions

คำเชื่อมชนิดนี้ จะเป็นการเชื่อมประโยครองกับประโยคหลัก เข้าด้วยกัน
ประโยครอง คือ ประโยคที่สื่อความหมายไม่สมบูรณ์ คำเชื่อมที่อยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่

after (หลังจาก), although (แม้ว่า), as (เพราะว่า), as far as (เท่าที่),
as if (ราวกับว่า), as long as (ตราบใดที่), as soon as (ทันทีที่),
as though (ราวกับว่า), because (เพราะว่า), after (หลัง), before (ก่อน),
even if (แม้ว่า), even though (ถึงแม้ว่า), if (ถ้า), in order that (เพื่อว่า),
since (เพราะว่า), so that (ดังนั้น), than (กว่า), though (ว่า),
unless (เว้นเสียแต่ว่า), until (จนกระทั่ง), when (เมื่อ), whenever (เมื่อใดก็ตาม),
where (ที่ซึ่ง), whereas (ขณะที่), wherever (ที่ใดก็ตาม), which (ที่), who (ผู้ที่)
และ while (ในขณะที่)



ตัวอย่างประโยค

I can do everything for you **because** I love you. ฉันทำให้เธอได้ทุกอย่าง **เพราะ**ฉันรักเธอ

He will go home **after** he finishes his work. เขาจะกลับบ้าน **หลังจาก**เขาทำงานเสร็จ

We take a bath **before** we eat breakfast. พวกเขาอาบน้ำ**ก่อน**พวกเขากินข้าวเช้า

We will eat dinner **as soon as** dad gets home. พวกเขาจะกินข้าว **ทันทีที่**พ่อมาถึง

I will love you **as long as** you love me. ฉันจะรักคุณ **ตราบใดที่**คุณรักฉัน

He is running **as if** a lion is chasing him. เขาวิ่ง**ราวกับว่า**มีสิงโตกำลังไล่ล่าเขาอยู่

She drinks water **when** she is thirsty only. หล่อนกินน้ำ**เมื่อ**หล่อนกระหายเท่านั้น

This is the house **where** we were born. นี่คือนบ้าน **ที่ซึ่ง**เราถือกำเนิด

To Be Continued...

ข้อคิด...สะกิดใจ

คำคมชีวิต ข้อคิดเตือนใจ 3

เรื่องไร้สาระของใครหลายคน

อาจเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ของใครบางคน

ความฝันของใครหลายคน

อาจเป็นเรื่องธรรมดาที่ทำได้ง่ายสำหรับเรา

แต่ก็คงมีหลายเรื่องที่เราอาจทำไม่ได้เช่นเขา

ต่างความฝัน ต่างความตั้งใจ ต่างความสามารถ

คนที่มีความเมตตา มักจะเอาใจช่วยในความฝันของคนอื่น

แทนที่จะเยาะเย้ยและบอกว่ามันเป็นเพียงเรื่องไร้สาระ



เมื่อเราเจียบ เราจะได้ยินคนอื่นพูด

ถ้าเรามัวแต่พูด เราก็คจะได้ยินแต่เสียงของตัวเอง

แม้ว่าการที่ได้ระบาย ได้พูดสิ่งที่รู้สึกในใจออกไป

เป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้พื้นที่ภายในหัวใจของเรา "ว่าง" มากขึ้น

แต่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดียิ่งกว่าเดิมขึ้นไปอีก

หากเรา "พูดแต่พอดี" และ "เว้นพื้นที่ให้คนอื่นบ้าง"

เราอยากให้คนอื่นฟัง เขาก็อยากให้เราฟังเช่นกัน

แค่เรารู้จักเจียบบ้างเท่านั้น ก็จะมีคนที่อยากฟังเราในวันต่อไป

ทุกครั้งที่เราหายใจ ทุกครั้งที่เราก้าวเดินไปหรือย่ออยู่กับที่

ทุกครั้งนั้นหมายถึง "เวลาในชีวิต" ได้ผ่านไปเรียบร้อยแล้วเรื่อย ๆ

คนเรามีเวลาในการหายใจ มีเวลาในการใช้ชีวิตไม่เท่ากันหรอก

นอกจากนั้น เรายังไม่สามารถรู้ว่าเวลาจะหมดลงเมื่อไหร่

ยิ่งไปกว่านั้น "ขอต่อเวลาชีวิต" ก็ไม่ได้ด้วยนะ

ไม่มีใครได้รับสิทธิพิเศษแบบนั้นหรอก ต่อให้มีเงินแค่ไหน

เพราะฉะนั้นชีวิตมันสั้น และเราก็ไม่รู้วันหมดอายุ

อย่ามัวแต่โกรธเกลียดกันอยู่เลย





THAILAND 4.0



โอกาสของสำหรับสาขาเทคโนโลยีที่
ร่วมเปิดประสบการณ์ใหม่ในงาน
Open Tech Summit Thailand
ครั้งแรกในเมืองไทย กิจกรรมฝึกอบรม
ภาคปฏิบัติเกี่ยวกับเทคโนโลยีปัจจุบัน
จากวิทยากรมากประสบการณ์นานาชาติ
ร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้ด้าน
เทคโนโลยี การปรับตัวให้ทันต่อ
สถานการณ์เทคโนโลยีในโลก
ที่กำลังเกิดขึ้นในอนาคตอีกด้วย

"Open Tech Summit Thailand" เป็นกิจกรรมด้านเทคโนโลยีที่เน้น Open Source Solutions และ Projects ที่เคยจัดขึ้นในหลาย ๆ ประเทศ อาทิ ประเทศสิงคโปร์, เวียดนาม, กัมพูชา, จีน เต๋ย, จีน และเยอรมนี ถือเป็นโอกาสดี ๆ ที่จะจัดขึ้นในประเทศไทยเป็นครั้งแรก ในวันที่ 1-2 ตุลาคม 2562 ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น. ที่อาคาร The Knowledge Exchange ในครั้งนี้ได้รับเกียรติจากวิทยากรมากประสบการณ์ อาทิ Ms.Hong Phuc Dang ผู้ก่อตั้งบริษัท FOSSASIA, Mr.Korakot Chaovavanich ผู้เชี่ยวชาญอาวุโสด้าน Data Scientist จาก บริษัท ทูริติคอลกรุ๊ป, Mr.Cristian Guajardo นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และผู้เชี่ยวชาญท่านอื่น ๆ อีกมากมาย และยังมี การเปิดรับสมัคร Speaker ชาวไทย มาร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยี และประสบการณ์เพื่อปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์เทคโนโลยีในโลกปัจจุบัน และรู้ทันนวัตกรรมต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในอนาคตอีกด้วย

โดยกิจกรรม "Open Tech Summit Thailand" มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. แสดงให้เห็นถึงเทคโนโลยีและ Open Source Solutions ในปัจจุบันที่ใช้ในการศึกษาและธุรกิจ
2. ฝึกอบรมภาคปฏิบัติเกี่ยวกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน และความต้องการในตลาดด้านเทคโนโลยี รวมไปถึงด้าน AI, Machine Learning, Hardware/IoT, Big Data, Cloud Solutions และอื่น ๆ อีกมากมาย
3. เพิ่มทักษะเทคนิคและความรู้ผู้เข้าร่วมงาน ผ่านการประชุมเชิงปฏิบัติโดยผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ
4. ส่งเสริมการสนทนาปรึกษาหารือ และการทำงานร่วมกันระหว่างผู้เข้าร่วมงานและผู้เชี่ยวชาญ
5. ช่วยให้ผู้บริษัทในพื้นที่สามารถเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญชั้นนำ ทั้งช่องทางทางการและไม่เป็นทางการ
6. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาและวิศวกรกับบริษัทชั้นนำของโลกเพื่อสร้างโอกาสการทำงานในอนาคต



...มุมมองอาชีพอิสระ...



ปลาทอดไส้

เมนูปลาทอดไส้ ปลาทอดคนถูกแต่รสชาติอร่อย ปลาสด ๕๐ บาท ต่อตัว เนื้อปลาผสมเครื่องแกงใต้ (คล้ายๆเครื่องห่อหมก) ไม่ซีก้าง สามารถรับประทานได้ทั้งตัว ใช้วิธีการควักเหงือกปลาทอดออกตามตัวจนหมดเนื้อปลาสด้านในให้เรียบร้อย แล้วค่อยๆ ริดเนื้อออกจนหมด หลังจากนั้นก็นำไปล้างออกจนสะอาด เนื้อปลาที่เอาออกมาก็นำมาเป็นส่วนผสมในการทำไส้ก่อนจะสอดไส้ปลาสดไปในตัวปลาทั้งหางเหงือกเห็ดหอมเค็มแล้วก็เอาไปนึ่ง นึ่งเสร็จแล้วก็ไปทอดไฟอ่อน เป็นอันเสร็จ

วิธีทำ

- ๑) เอาปลาสดมาควักไส้ ควักเหงือกออกแล้วค่อยๆ นวดปลาสด ค่อยๆ นวด ให้ทั่วทั้งตัว จนเนื้อปลาสดข้างใน แตกเนื้ออ่อนนุ่มแล้ว เนื้อปลาก็จะค่อยๆ เล็ดออกมา ตรงช่องคอ (เคล็ดลับ * ค่อยๆ ริดไล่เอาเนื้อ ตรงคอออกก่อนค่อยไล่ไปจนถึงหาง แล้วถึงข้างออก)
- ๒) นำเนื้อปลาสดที่ได้ กับเครื่องปรุงทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน เสร็จแล้วค่อยๆ สอดไส้ปลาสดไปในตัวปลาทั้งหางคอ และทางปาก จนเต็มตัว (เอาไส้หมกที่ต้ม ที่โดนหางให้อากาศมันระบายนั่นแหละ ไม่จำเป็นต้องใส่ลิ้นปี่)
- ๓) นำปลาปลาที่สอดไส้เสร็จแล้วมาตั้งไฟนึ่งประมาณ ๑๕ นาที
- ๔) นึ่งเสร็จแล้วก็นำไปทอดต่อ ตัวปลาสดๆ หากไฟแรงเกินไป จะทำให้ตัวปลาไหม้ ไม่สวยทอดพอเหลืองๆ ก็ยกมาเสิร์ฟได้ น้ำมันพร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อนๆ

ส่วนประกอบการทำปลาทอดไส้

ส่วนผสม

- | | | |
|--|-----|----------|
| ๑. ปลาสด | ๕ | ตัว |
| ๒. เครื่องพริกแกงใต้ตำละเอียด | ๒ | ช้อนโต๊ะ |
| (ส่วนผสมพริกแกงใต้ มีพริกแห้ง, พริกขี้หนูสวนสด, กระเทียม, กะปิ, ขมิ้น, เกลือ, ตะไคร้, ป่า, ตะขอยี่, พริกไทยดำ) | | |
| ๓. หัวกะทิ | ๑/๒ | ถ้วย |
| ๔. ใบมะกรูดหั่นฝอย | ๓ | ใบ |
| ๕. น้ำปลา | ๑ | ช้อนโต๊ะ |
| ๗. น้ำตาลปี๊ป | ๑ | ช้อนโต๊ะ |



ตำแหน่งงานว่าง จ.ภูเก็ต

ติดตามข้อมูลข่าวสารตำแหน่งงานได้ก่อนใคร ผ่านทาง www.facebook.com/PHUKETDOE



InterContinental Phuket Resort

MODERN LUXURY CULTIVATED IN THAI TRADITION

InterContinental Phuket Resort is one of the finest & most serene hideaways on Phuket Island, a haven that encapsulates all you desire in a tranquil, luxurious retreat. Stunning Andaman Sea vistas with direct beachfront access, best-in-class dining and wellness journeys along with luxurious abodes set amongst lush manicured gardens with private lagoon all combine to offer you an experience of pure sophistication.

Vacant Positions

Sales & Marketing

1. Business Development Manager (Phuket Based) - **New**

FRONT OFFICE

1. Airport Representative - **New**
2. Resort Guest Service Manager
3. Club Host
4. Kids Club Attendant
5. Guest Service Center (Operator)
6. Guest Service Agent
7. Guest Service Agent (Japanese Speaking)
8. Guest Service Agent (Korean Speaking)
9. Guest Service Agent (Chinese Speaking)
10. Butler
11. Bell Attendant / Driver
12. Concierge

SPA & RECREATION

1. Life Guard
2. Water Sport Attendant
3. Spa Therapist
4. Activities Attendant

Food & Beverage

1. F&B Attendant (Room Service)
2. F&B Attendant (Beach Side)
3. F&B Attendant (Fine Dining)
4. F&B Attendant (All Day Dining)
5. Banquets Attendant

Kitchen

1. Commis Chef (Main Kitchen)
2. Commis Chef (Thai)
3. Demi Chef De Partie (Banquet)

Engineering

1. Engineering Supervisor

Housekeeping

1. Housekeeping Attendant
2. Minibar Attendant
3. Laundry Attendant
4. Uniform Attendant

At IHG we offer Rooms to be yourself:

- Room to have a great start (Welcome & Training)
- Room to grow (Personal Career Development)
- Room to be involved (Be involved and have your say)
- Room for you (Work/life balance, pay and benefits)

Benefits

- Attractive starting salary
- Service charge guarantee during pre-opening period
- Group life & health insurance
- Social security fund
- Staff bus
- Staff canteen
- Uniform and laundry
- Work 5 days per week
- 15 Public holidays
- Annual leave
- Training and development
- Special rates at IHG hotels

Apply for a job at InterContinental Phuket Resort, please submit your updated CV to icphuket.careers@ihg.com or visit www.facebook.com/hrinterconphuket for more information.



InterContinental Phuket Resort

333, 333/3 Moo 3, Kamala, Kathu, Phuket 83150, Thailand
Tel: 076-629-999



ตำแหน่งงานว่าง จ.ภูเก็ต

ติดตามข้อมูลข่าวสารตำแหน่งงานได้ก่อนใคร ผ่านทาง www.facebook.com/PHUKETTOE



Cassia Phuket Uniform Style

ชุดเครื่องแบบพนักงาน

เป็นได้ทั้ง
• ชอบทำใน
• มีประสบการณ์
• มีอายุ
• ทุกคนมีความคิด
สร้างสรรค์ และใฝ่หาพัฒนา



We are opened for candidate with
• Hair Colored Style
• Tattoo
• Earing
• Any gender with creative ideas, not shy



Jeans + Polo Shirt + Colorful Shoes

กางเกงยีนส์ชุดเท่ + เสื้อโปโลสีสดใส + รองเท้าผ้าใบสีสันสดแนว

- เงินโบนัสประจำปี
- อาหารที่ห้องอาหารพนักงาน
- เครื่องแบบพนักงานพร้อมบริการซักจืด
- รถบัสปรับอากาศสำหรับพนักงาน
- ประกันชีวิตและประกันสุขภาพกลุ่ม
- ค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยนอก (10% ของเงินเดือนต่อปี)
- การตรวจสอบสุขภาพพนักงานประจำปี
- คลินิกส่วนกลางของลากูน่า โดยร.พ.กรุงเทพ ภูเก็ต
- กองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพ (5% ของเงินเดือน)
- สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานลากูน่า ภูเก็ต
- รางวัลแห่งความผูกพันองค์กร
- รางวัลสำหรับผู้ที่ไม่มีการลาป่วยในรอบปี
- เงินขวัญถุงแต่งงานและวันลาชั้นนิมิต
- เงินรับขวัญบุตรและวันลากรรยาคลอดบุตร
- เงินช่วยเหลือค่าอุปการะ
- ลาอุปสมบทหรือทำพิธีฮัจย์ (15 วันต่อปี)
- สิทธิการเข้าพักในโรงแรมบันยันทรและอสังหาทั่วโลก
- โอกาสรวมงาน กับโรงแรมในเครือบันยันทรทั่วโลก



Cassia Phuket แคสเซีย ภูเก็ต

Vacant Positions : ตำแหน่งงานว่าง

Food and Beverage - New

1. F&B Manager (1p)
2. Restaurant Manager (1p)
3. Restaurant Supervisor (1p)
4. Bar Supervisor (1p)
5. Flair Bartenders (1p)
6. Water/Waitress (1p)

Kitchen - New

1. Sous Chef (Head Chef) (1p)
2. Chef de Partie (1p)
3. Commis (1p)
4. Cook Helper (1p)
5. Stewarding Supervisor (1p)
6. Steward (1p)

Recreation

1. Recreation Supervisor (1p) - Urgent

Interested candidates, please submit an application with complete resume together with a recent photograph, stating present and expected salary to:



Cassia Phuket แคสเซีย ภูเก็ต

64-64/1, Moo 4, Chermgtalay, Talang, Phuket 83110 Thailand

Tel: 076-356-999 Ext 8767, 8766,

076-356-900 Ext 8767, 8766

Email: CareersCA-Phuket@cassia.com

Website: www.cassia.com



ตำแหน่งงานว่าง จ.ภูเก็ต

ติดตามข้อมูลข่าวสารตำแหน่งงานได้ก่อนใคร ผ่านทาง www.facebook.com/PHUKETDOE



Anantara Mai Khao Phuket Villas
อนันตรา ไม้ขาว ภูเก็ต วิลล่า

What is your story?

- Do you want to be the best ?
- Do you enjoy delivering the higher standard ?
- Are you passionate about your career ?
- Are you a positive team player ?
- Would you like a 5 days work week ?
- Free transport to and from Phuket town ?

If you say YES! to above, then please apply for the job by completing your profile in www.minorinternational.com/career/hotel.php or submit your CV with covering letter stating the position you are applying to

E-mail Address : recruit_phuket@anantara.com
Human Resources Department,

Anantara Mai Khao Phuket Villas
888 Moo 3, Mai Khao, Thalang, Phuket 83110
Phone : 076 336 100 ext. 564 - 565
Fax : 076 337298

Vacant Positions : ตำแหน่งงาน

Villa Operations

1. Resort Host - Arabic Speaking
2. Intern - German/Chinese/Japanese/Arabic Speaking

Food and Beverage

1. Minibar Attendant

Housekeeping

1. Villa Supervisor
2. Villa Attendant

M Beach Club

1. Chef de Cuisine
2. Demi Chef de Partie
3. Commis Chef
4. Waiter / Waitress - **Urgent**
5. Bartender - **Urgent**
6. Driver

Kitchen

1. Arabic Chef
2. Indian Chef
3. Chief Steward
4. Steward
5. Trainee

Recreation

1. Assistant Recreation Manager

Spa

1. Spa Therapist
2. Spa Receptionist
3. Spa Beautician and Hair Stylist

To be a successful candidate you will need to process above average English communication skills.
Join us to create your own Story! Good Luck!

To be a successful candidate you will need to process above average English communication skills.
Join us to create your own Story! Good Luck!



Anantara Mai Khao Phuket Villas

อนันตรา ไม้ขาว ภูเก็ต วิลล่า

888 Moo 3 Mai Khao, Thalang, Phuket 83110

Tel: 076 336 100 ext. 564 - 565, Fax: 076 337 298

Email: recruit_phuket@anantara.com

Website: www.minorinternational.com/career/hotel.php



...เที่ยวเกาะภูเก็ต...



อนุสาวรีย์ท้าวเทพกระษัตรี-ท้าวศรีสุนทร สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2509 เป็นอนุสาวรีย์ที่สร้างขึ้นเพื่อ ระลึกถึง คุณงามความดี ความกล้าหาญ และความเสียสละของวีรสตรีไทยผู้มีหัวใจรักชาติอย่างเต็มเปี่ยม นั่นก็คือ ท้าวเทพกระษัตรีและ ท้าวศรีสุนทร หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า คุณหญิงจันกับคุณหญิงมุกนั่นเอง

วีรกรรมแห่งความทรงจำ

วีรกรรมของคุณหญิงจันและคุณหญิงมุกนั้น เกิดขึ้นในเหตุการณ์สงครามเก้าทัพที่เกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 ซึ่งกองทัพพม่าถึง 9 ทัพ ได้เดินทางเข้ามารุกรานสยามประเทศ โดยทัพหนึ่งเข้ามาทางเมืองกระ ตะกั่วป่า ตะกั่วทุ่ง ที่อยู่ใกล้กับเมืองถลาง ขณะนั้นคุณหญิงจันและคุณหญิงมุก ซึ่งเป็นภริยาของเจ้าเมือง แต่เพราะสามีของตนได้ถูกลอบสังหาร จนเสียชีวิต ท่านทั้งสองจึงตัดสินใจรวบรวมไพร่พลทั้งชายและหญิงแต่งกายเป็นนักรบชายเพื่อต่อสู้กับข้าศึก โดยคุณหญิง ทั้งสองได้แต่งกายเป็นชาย และใช้ความสามารถออกอุบายหลอกล่อต่อสู้กับทัพพม่าจนได้รับชัยชนะในที่สุด ซึ่งต่อมา พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ พระราชทานบำเหน็จแก่ผู้ทำคุณงาม ความดีแก่แผ่นดิน โดยพระราชทานการแต่งตั้งให้คุณหญิงจันเป็นท้าวเทพกระษัตรี ส่วนคุณหญิงมุกได้รับพระราชทานแต่งตั้ง เป็นท้าวศรีสุนทร

ที่ตั้ง : อยู่ก่อนถึงตัวเมืองภูเก็ตประมาณ 12 กิโลเมตร ตั้งอยู่ที่วงเวียนสี่แยกท่าเรือ ตำบลศรีสุนทร อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต

- ที่ปรึกษา** นายสันติ นันทสุวรรณ จัดหางานจังหวัดภูเก็ต
- บรรณาธิการ** นางสาวปณัษชา เต็มศรี นักวิชาการแรงงานชำนาญการ
- กองบรรณาธิการ** ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ
- นางสาวสุพรรณษา เพ็ชรคง นักวิชาการแรงงาน โครงการเสริมสร้างความมั่นคงและยั่งยืน
- นางสาวนิชาภา รุจนเวชช์ นักวิชาการแรงงาน โครงการส่งเสริมคนพิการมีงานในหน่วยงานภาครัฐ