จัดหางาน

ฉบับที่ 31 ประจำเดือน เมษายน 2563

กระทรวงแรงงาน
Ministry of Labour

MAGAZINE SJC PHUKET

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต
Phuket Provincial Employment Office

สมัครงานออนไลน์ได้ที่
smartjob.doe.go.th

วารสารรายเดือน
SJC PHUKET

เดียว ในแผ่นดิน

"...คนเราอยู่คนเดียวไม่ได้ จะต้องอยู่เป็นหมู่คณะ และถ้าหมู่คณะนั้นมีความสามัคคี คือ เห็นอกเห็นใจ ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือในทุกเมื่อ ช่วยกันคิดว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่สมควร สิ่งใดที่จะทำให้นำมาสู่ความเจริญ ความมั่นคง ความสุขก็ทำ สิ่งใดที่นำมาซึ่งหายนะหรือ เสียหายก็เว้น และช่วยกันปฏิบัติทั้งหน้าที่ทางกาย ทั้งหน้าที่ทางใจ...."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในพิธีในพิธีพระราชทานธง ประจำรุ่นลูกเสือชาวบ้าน จังหวัดสระบุรี ๑๖ เมษายน ๒๕๑๙

ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์นำมาฝากมากมาย อาทิ ข่าวสารแรงงาน, Smart News, วาไรตี้คนกับงาน, สาระน่ารู้, สุขภาพดี...ชีวิตดี, FOOT FIT FOR FIRE, ข้อคิด...สะกิดใจ, มุมอาชีพอิสระ, ข่าวสารตลาดแรงงานในจังหวัดภูเก็ต และ DIYการทำของใช้เอง

สำหรับผู้ว่างงาน นักศึกษาจบใหม่ ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนงาน สนใจหาข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งในและต่างประเทศ หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ สามารถเปิดอ่านได้จากข่าวสารฉบับนี้หรือเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต นอกจากนี้ท่านสามารถลงทะเบียนหางานออนไลน์ได้ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ smartjob.doe.go.th หรือดูตำแหน่งงานผ่านทางเพจ Facebook สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

"บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ"

บรรณาธิการ

ข่าวสารแรงงาน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

“อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”

#อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

บริการออนไลน์ ลดความเสี่ยง เลี่ยงติดเชื้อ COVID-19

E-SERVICE

นายจ้างหาพนักงาน : ผู้ว่างงานหางานทำ
ผ่านเว็บไซต์ http://smartjob.doe.go.th

ขึ้นทะเบียน
รายงานตัวผู้ประกันตนที่ลาออก หรือถูกเลิกจ้าง
ผ่านเว็บไซต์ http://empui.doe.go.th

แจ้งการเดินทางด้วยตนเอง แจ้งกลับไปทำงานต่างประเทศ
และลงทะเบียนแจ้งความประสงค์ไปทำงานต่างประเทศ
ผ่านเว็บไซต์ http://toea.doe.go.th

กรมการจัดหางาน

การขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน และรายงานตัว
ผ่านระบบออนไลน์ด้วยตนเอง https:// empui.doe.go.th

วิธีการขึ้นทะเบียน

หลังจากขึ้นทะเบียนออนไลน์แล้ว จะได้หนังสือรับรองฯ และใบนัดรายงานตัว จากนั้นนำสำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคาร (ของเอกชน) และบัตรประชาชนตัวจริง ยื่นขอใช้สิทธิรับประโยชน์ทดแทน ณ สำนักงานประกันสังคมได้ทุกสาขา

วิธีการรายงานตัว

เมื่อถึงวันนัดรายงานตัว สามารถเข้าสู่ระบบออนไลน์เพื่อคลิกรายงานตัวด้วยตนเอง (ก่อนหรือหลังได้ ไม่เกิน 7 วัน)

หากรายงานตัวช้ากว่ากำหนด
จะถือว่า สละสิทธิ์รับเงินชดเชยในเดือนนั้น ๆ ทันที

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

การขึ้นทะเบียนและรายงานตัวผู้ประกันตน
กรณีว่างงานผ่านเว็บไซต์

ภายใน 30 วัน นับจากวันที่ออกจากงาน

1 ลงทะเบียนเข้าใช้งานด้วยตนเองทางอินเตอร์เน็ต

https://empui.doe.go.th

- ศึกษาข้อตกลงการใช้บริการ
- บันทึกและตรวจสอบข้อมูลตามบัตรประจำตัวประชาชน กำหนดรหัสผ่านและบันทึกข้อมูลส่วนตัว

2 บันทึกการขึ้นทะเบียน

- ตรวจสอบวันที่นัดรายงานตัว

3 นำเอกสารมายื่นที่สำนักงานประกันสังคม

- แบบคำขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน (สปส.2-01/7)
- สำเนาสมุดบัญชีธนาคารประเภทออมทรัพย์หน้าแรกซึ่งมีชื่อและเลขที่บัญชีของผู้ประกันตน

4 การรายงานตัว

- เข้า https://empui.doe.go.th เพื่อรายงานตัวตามนัด

หากผู้ประกันตนไม่สามารถขึ้นทะเบียนและรายงานตัวผ่านระบบอินเตอร์เน็ตได้
สามารถขึ้นทะเบียนและรายงานตัวได้ที่ สำนักงานจัดหางาน กรมการจัดหางาน

วาไรตี้ คนกับงาน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

ข่าวด่วน !! กับ COVID -19

กระทรวงแรงงาน

สำนักงานประกันสังคม

ผู้ประกันตน มาตรา 33 สามารถยื่นขอรับประโยชน์ทดแทน กรณีว่างงาน จากเหตุสุดวิสัย

นายจ้าง ต้องแจ้งรับรองการปิดกิจการ จากเหตุ COVID-19

แบบขอรับเงินว่างงาน จากโควิด -19
ของนายจ้าง/ผู้ประกันตน ม.33

กรอกแบบฟอร์มและรอรับเงินเข้าบัญชี

ได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานประกันสังคม
www.sso.go.th
ผ่านระบบ Online (e-form for SSO benefits)

สายด่วนประกันสังคม โทร.1506 (บริการ 24 ชั่วโมง)

ข้อมูล ณ วันที่ 24 มีนาคม 2563

มาตรการเยียวยา

(มติคณะรัฐมนตรี /24 มีนาคม 2563)

ผู้ประกันตนมาตรา 33 (ที่ส่งเงินสมทบไม่ครบ 6 เดือน)
ผู้ประกันตนมาตรา 39 และผู้ประกันตนมาตรา 40
ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19

รัฐบาลจ่ายเงินชดเชย **5,000** บาท/คน/เดือน
เป็นระยะเวลา 3 เดือน (เมษายน-มิถุนายน 2563)

ลงทะเบียน
เริ่ม 28 มีนาคม 2563
เวลา 08.00-18.00 น.

ได้ที่ **www.เราไม่ทิ้งกัน.com** (กระทรวงการคลัง)

หลักฐานการลงทะเบียน
- บัตรประจำตัวประชาชน
- ข้อมูลส่วนบุคคล
- ข้อมูลนายจ้าง (ถ้ามี)

เมื่อผ่านการลงทะเบียนและตรวจสอบคุณสมบัติ
รับเงินเยียวยาผ่าน
1.พร้อมเพย์ ที่ผูกกับเลขบัตรประจำตัวประชาชน
2.โอนเข้าบัญชีธนาคาร

กระทรวงแรงงาน สำนักงานประกันสังคม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2273-9020 ต่อ 3558

สาระน่ารู้

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

COVID-19
ติดได้อย่างไร?

สารคัดหลั่ง

น้ำตา น้ำมูก น้ำลาย/เสมหะ

พฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน
สัมผัสสิ่งเหล่านี้ ต้องล้างมือทุกครั้ง!!

ตู้อัตโนมัติ

ATM

ปุ่มกดลิฟต์

ตู้กด

ตัวอาคาร

ราวบันได

ราวบันไดเลื่อน

ลูกบิด/ บานผลัก

ระบบขนส่งสาธารณะ

เสา/ ราวจับ

ประตู/ เบาะ

เงิน

โรงอาหาร/ห้องอาหาร

ช้อน ส้อม

แก้วน้ำ

เครื่องปรุง

ข้อมูลจาก สสส

รพ.กรุงเทพสิริโรจน์
"เพราะเราไม่อยากให้คุณป่วย"

BANGKOK HOSPITAL SIRIROJ
076 361 888
www.phuketinternationalhospital.com

สุขภาพดี...ชีวิตดี

สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

5 อาหารบำรุงปอด สู้มลภาวะในอากาศ

1.แครอต

มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง
ช่วยป้องกันอาการหอบหืด ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
ในผักสีส้มยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ
ที่มีสรรพคุณต้านเซลล์มะเร็ง
รวมทั้งช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

2.แอปเปิล

มีอนุมูลอิสระที่ชื่อว่าเคอร์ซิทีน
ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งหลายชนิด
รวมทั้งมะเร็งปอด

3.ขิง

มีสรรพคุณช่วยต้านอาการอักเสบ
ภายในร่างกายมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง

4.บรอกโคลี

ผักที่มีวิตามินซีสูง อุดมไปด้วยวิตามินบี 5
ช่วยปกป้องปอดไม่ให้เสียหาย
จากสารพิษในบุหรี่
จึงช่วยให้ทั้งคนที่สูบบุหรี่
และไม่สูบบุหรี่มีปอดที่แข็งแรงมากขึ้น

5.แคนตาลูป

อุดมด้วยวิตามินซี และวิตามินสำคัญ
ที่ช่วยบำรุงปอด
การได้รับวิตามินซีอย่างเพียงพอ
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหอบหืดได้

https://www.facebook.com/1437698076363441/posts/1518347548298493/

FOOT FIT FOR FIRE

Chapter 31

Zero Conditional Sentences

หรือ If Clause Type 0

การนำไปใช้ : นำไปใช้กับข้อเท็จจริงทั่วไปบนโลกและในจักรวาล

โครงสร้างของประโยค		
Type	If-Clause	Main Clause
0	Simple Present	Simple Present
IF I + V1, I V1		

ตัวอย่างประโยค if clause type 0

If I am tired, I go to sleep.
ถ้าฉันเหนื่อน ฉันนอน – ทุกครั้งที่ฉันรู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า ฉันนอนเอาแรงก่อน

Your wife gets angry if you smoke.
แฟนนายโกรธ ถ้านายสูบบุหรี่ – เห็นหล่อนวีนทุกครั้งที่นายสูบ

If you go to the park, you can see Jo in the shop.
ถ้าคุณไปสวน คุณสามารถพบโจได้ในร้าน – โจทำงานที่นั่น ไปก็เจอเลย

You must pay 100 baht if you want to watch this movie.
คุณต้องจ่าย 100 บาท ถ้าคุณต้องการชมหนังเรื่องนี้ – ราคาตั๋วระบุว่า 100 ก็ต้องจ่าย 100 สิ

ในบางกรณีสามารถใช้คำว่า When ก็ได้ เพราะมีความหายเดียวกัน เช่น

If I am tired, I go to sleep.
ถ้าฉันเหนื่อย ฉันไปนอน

When I am tired, I go to sleep.
เมื่อฉันเหนื่อย ฉันไปนอน

To Be Continued...

https://xn--12cl9ca5a0ai1ad0bea0clb11a0e.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89-if-clause/

ข้อคิด...สะกิดใจ

วิชาสุดท้ายที่มหาลัยไม่ได้สอน 5

แปลโดย สฤณี อาชวานันทกุล

เล่นเพื่อเอาชนะ

เล่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย อย่าให้ใครทำให้คุณเชื่อว่าควรทำอะไรที่น้อยกว่านั้น อันที่จริงยิ่งมีคนท้าทายว่าคุณประสบความสำเร็จไม่ได้ คุณก็น่าจะยิ่งต้องทำให้เข้าใกล้มันมากขึ้นเท่านั้น มันช่วยให้คุณเติมเต็มศักยภาพของตัวเอง มันช่วยให้คุณปรับปรุงโลกใบนี้ และในระหว่างนั้นก็ยกระดับความคาดหวังสำหรับคนอื่น ๆ ทุกคนด้วย หากคุณแพ้ล่ะ ? คุณก็แค่ต้องมั่นใจว่า คุณแพ้ในระหว่างที่กำลังพยายามทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่

เคารพในสิ่งสัมบูรณ์ และอย่าโกหกตัวเอง

สิ่งต่าง ๆ ในโลก ล้วนเปลี่ยนแปลงจากสิ่งสัมบูรณ์ (Absolute) เป็นสิ่งเปรียบเทียบ (Relative) ตอนเป็นเด็ก การโกหก การแกล้งกัน การคดโกง ล้วนเป็นสิ่งผิดอย่างสัมบูรณ์ เมื่อคุณโตขึ้น คุณอาจจะถูก “ระบบ” เย้ายวนให้คิดในเชิงเปรียบเทียบ “ฉันไม่ได้ตกแต่งบัญชีเท่าคนอื่น” หรือ “ฉันไม่ได้โกงภาษีเท่าคนอื่น” คิดแบบนี้ผิด โลกนี้มีสิ่งที่ถูกอย่างสัมบูรณ์ (Absolute Rights) และ ผิดอย่างสัมบูรณ์ (Absolute Wrongs) อย่าใช้หลักเปรียบเทียบ ถูกก็คือถูก ผิดก็คือผิด ไม่มีอะไรน่ากลัวไปกว่าการหลอกตัวเอง

ประเมินชีวิตตัวเองอยู่เสมอ

อย่าลืมตั้งคำถามที่สำคัญที่ช่วยให้คุณสามารถประเมินตนเอง และเดินไปข้างหน้าได้ในทิศทางที่ถูกต้อง จุดแข็งของฉันคืออะไร ฉันให้คุณค่ากับสิ่งใด ฉันกำลังทำในสิ่งที่ฉันเห็นคุณค่ารึเปล่า ฉันควรจะทุ่มเทให้กับสิ่งใด อะไรคือเป้าหมายของฉันที่จำต้องบรรลุเพื่อสร้างความแตกต่าง คำถามเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรจะมีคำตอบและระลึกถึงมันเสมอ ชีวิตที่ไม่เคยสำรวจตรวจสอบตัวเองอาจไม่คุ้มค่าแก่การใช้ แต่ชีวิตที่ไม่เคยใช้ก็ไม่คุ้มค่าแก่การสำรวจตรวจสอบเช่นกัน จงมั่นใจว่าชีวิตของคุณคุ้มค่าที่จะสำรวจตรวจสอบ

มีความสุขกับครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนร่วมงานของคุณ ก่อนที่พวกเขาจะจากไป

นี่คือข้อคิดที่สำคัญที่สุดในบรรดาบทเรียนทั้งหมด ไม่มีอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง อำนาจ หรือ ชื่อเสียง ที่จะสามารถทดแทนครอบครัวและเพื่อนๆ ของคุณได้ หรือนำพาพวกเขากลับมาหลังจากที่พวกเขาลาจากไปแล้ว

ที่มา : https://www.facebook.com/notes/the-booksmith/19-ข้อคิดน่านำไปใช้ในปี-2019-จากหนังสือ-วิชาสุดท้ายที่มหาลัยไม่ได้สอน/1715012851937842/

...มุมอาชีพอิสระ...

กล้วยตาก

บ้านไหนมักจะประสบปัญหาซื้อกล้วยน้ำหว้าเป็นหวี ๆ มากินทีไรก็ไม่เคยจะหมด เหลือทิ้งเป็นประจำ หรือไม่ก็มีคนหิ้วมาฝากจากสวนเป็นเครือ ๆ พอเริ่มสุกก็กลัวว่าจะเน่า ถ้าใครไม่อยากทิ้งน่ามาทำนี่เลย กล้วยตาก ที่ถือว่าเป็นขนมไทยกินเล่นที่ฮิตเหมือนกันนะคะ กินเล่น ๆ เพลิน ๆ เวลานั่งทำงาน ดูโทรทัศน์ ถ้าเมื่อไหร่มีกล้วยน้ำหว้าแก่งอมเหลือก็จัดการเสียเลยนะคะ

สิ่งที่ต้องเตรียม

- กล้วยน้ำว้าแก่
- เกลือป่น
- น้ำ

วิธีทำ

1. ตัดกล้วยออกเป็นหวี นำวางลงบนใบตอง ปิดทับด้วยใบตองและกระสอบ หรือนำใส่โอ่ง หรือถัง จากนั้นบ่มทิ้งไว้จนกล้วยสุกดี (บ่มจนผลกลมมน ไม่มีรอยเหลี่ยม และเปลือกตกกระสีดำ)
2. ปอกเปลือกกล้วยออก เรียงลงบนตะแกรง นำไปตากแดดจนกล้วยเกือบแป้งสนิท นานประมาณ 5 วัน และหมั่นคอยพลิกกลับด้านอยู่เสมอ
3. ก่อนนำกล้วยไปตากแดดในวันที่ 6 ให้ละลายน้ำกับเกลือให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือด ทิ้งไว้จนเย็น จากนั้นใช้ขวดน้ำคลึงหรือกดกล้วยให้แบน แล้วนำกล้วยลงไปล้างในน้ำเกลือที่เตรียมไว้ จากนั้นนำกล้วยวางเรียงบนตะแกรง นำไปตากแดดอีก 1-2 วัน จนกล้วยแห้งได้ที่
4. เมื่อกล้วยแห้งได้ที่แล้ว ใส่กล้วยลงในหม้อ ปิดฝาให้สนิท วางทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้น้ำตาลจากกล้วยซึมออกมา (กล้วยจะเงาและไม่แห้ง) จากนั้นเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด พร้อมรับประทาน

เทคนิคการทำกล้วยตากให้อร่อย

กล้วยที่นำมาทำกล้วยตากให้ได้สีสวยนั้น ถ้าเป็นกล้วยที่สุกงอมจากต้นจะได้กล้วยตากที่สีไม่สวย ต้องนำมาบ่มก่อนลีกล้วยตากที่ได้จะสวยกว่า บ่มจนผลกล้วยไม่มีรอยเหลี่ยม เปลือกตกกระเป็นสีดำ

DIY วิธีทำหน้ากาก Face Shield ใช้เอง

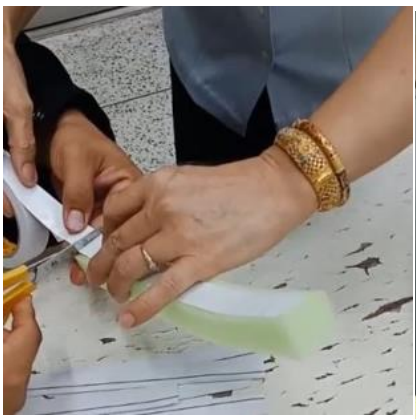
วิธีการทำ

1.ตัดฟองน้ำอเนกประสงค์ ให้ได้ขนาด 1x10x1 นิ้ว

2.ติดเทปกาวสองหน้าลงบนฟองน้ำให้ได้ความยาวพอดี

3.ดึงเทปกาวออก และนำฟองน้ำไปติดกับแผ่นใสขนาด A4 ในด้านยาว

4.นำยางยืดมาติดกับแผ่นใสด้านที่มีฟองน้ำ โดยใช้แม็กเย็บให้ติดกับแผ่นใสทั้งสองข้าง



ที่ปรึกษา นายสันติ นันตสุวรรณ จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

บรรณาธิการ นางสาวทัตขวัญ สุรินทร์ นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

กองบรรณาธิการ ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ

นางสาวสุพรรณษา เพ็ชรคง นักวิชาการแรงงาน โครงการเสริมสร้างความมั่นคงและยั่งยืน

นางสาวนิชาภา รุจนเวชช์ นักวิชาการแรงงาน โครงการส่งเสริมคนพิการมีงานในหน่วยงานภาครัฐ