

จัดหางาน

ฉบับที่ 32 ประจำเดือน พฤษภาคม 2563

MAGAZINE SJC PHUKET



กระทรวงแรงงาน

Ministry of Labour



สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต
Phuket Provincial Employment Office



สมัครงานออนไลน์ได้ที่
smartjob.doe.go.th

วารสารรายเดือน
SJC PHUKET





เดียว โนแผ่นดิน



“...โนการปฏิบัติงานนั้น ย่อมมีปัญหาค้างค
เกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อปัญหาเกิดขึ้นต้องแก้ไข
อย่าทิ้งไว้พอกพูนลุลกลามจนแก้ยาก ขอให้ทุกคน
ระลึกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ ถ้าแก้คน
เดียวไม่ได้ก็ช่วยกันคิดช่วยกันแก้หลายๆ คน
หลายๆ ทาง ด้วยความร่วมมือปรองดองกัน...”

พระบรมราชาโชวาทพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรในพิธีพระราชทาน
ปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ทักทายก่อนเปิดเล่ม

ข่าวสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต ฉบับนี้ มีข่าวสารที่เป็นประโยชน์นำมาฝากมากมาย อาทิ ข่าวสารแรงงาน,
Smart News, ไร่ที่คนกับงาน, สารหน้ารู้, สุขภาพดี...ชีวิตดี, FOOT FIT FOR FIRE, ข้อคิด...สะกิดใจ, มุมอาชีพอิสระ,
ข่าวสารตลาดแรงงานในจังหวัดภูเก็ต และ DIY การทำของใช้เอง

สำหรับผู้อ่างาน นักศึกษาจบใหม่ ประชาชนทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนงาน สนใจหาข้อมูลตำแหน่งงานว่าง ทั้งใน
และต่างประเทศ หรือต้องการประกอบอาชีพอิสระ สามารถเปิดอ่านได้จากข่าวสารฉบับนี้หรือเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง
ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต นอกจากนี้ท่านสามารถลงทะเบียนงานออนไลน์ได้ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์
smartjob.doe.go.th หรือดูตำแหน่งงานผ่านทางเพจ Facebook สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต

“บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ”

บรรณาธิการ

ข่าวสารแรงงาน

“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>



การขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน และรายงานตัว
ผ่านระบบออนไลน์ด้วยตนเอง [https:// empui.doe.go.th](https://empui.doe.go.th)



วิธีการขึ้นทะเบียน



หลังจากขึ้นทะเบียนออนไลน์แล้ว จะได้หนังสือรับรองฯ
และใบนัดรายงานตัว จากนั้นนำสำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคาร
(ของเอกชน) และบัตรประชาชนตัวจริง ยื่นขอใช้สิทธิรับ
ประโยชน์ทดแทน ณ สำนักงานประกันสังคมได้ทุกสาขา

วิธีการรายงานตัว



เมื่อถึงวันนัดรายงานตัว สามารถเข้าสู่ระบบออนไลน์
เพื่อคลิกรายงานตัวด้วยตนเอง (ก่อนหรือหลังได้ ไม่เกิน 7 วัน)
หากรายงานตัวช้ากว่ากำหนด
จะถือว่า สละสิทธิรับเงินชดเชยในเดือนนั้น ๆ ทันที



การขึ้นทะเบียนและรายงานตัวผู้ประกันตน กรณีว่างงานผ่านเว็บไซต์

ภายใน 30 วัน นับจากวันที่ออกจากงาน

1

ลงทะเบียนเข้าใช้งานด้วยตนเองทางอินเทอร์เน็ต

 <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



หากผู้ประกันตนไม่สามารถขึ้นทะเบียนและรายงานตัวผ่านระบบอินเทอร์เน็ตได้ สามารถขึ้นทะเบียนและรายงานตัวได้ที่ สำนักงานจัดหางาน กรมการจัดหางาน



ว่าไรตี้ คนกับงาน

10 งานความต้องการสูงในช่วงวิกฤตโควิด-19 (1)

ผู้จัดการคลังสินค้า

เมื่อคนส่วนใหญ่อยู่บ้าน ไม่สามารถออกไปซื้อสินค้าด้วยตนเอง ความต้องการสั่งซื้อสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์ที่สูงขึ้น บริษัทต่างๆ จำเป็นต้องจ้างพนักงานดูแลคลังสินค้าที่มากขึ้นตามไปด้วย



พนักงาน Delivery

มีคนจำนวนมากที่ต้องทำงานที่บ้าน (Work From Home) รวมถึงคนที่ถูกกักตัวเนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคโควิด-19 ทำให้ไม่สามารถออกจากบ้านเพื่อเดินทางไปซื้อของใช้ในห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต และทานอาหารที่ร้านอาหารได้



นายหน้าขายประกัน

กระแสการซื้อประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และประกันโรคโควิด-19 แบบเฉพาะเจาะจงกำลังได้รับความนิยม



พนักงานร้านสะดวกซื้อ

แม้ว่าในช่วงนี้ห้างสรรพสินค้าจะปิดให้บริการเพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานที่แออัด แต่คนยังจำเป็นต้องซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคเช่นเดิม ร้านสะดวกซื้อใกล้บ้านจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร

การสื่อสารในสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง จะช่วยลดความตื่นตระหนกได้ โดยเฉพาะในองค์กรต่างๆ ที่ต้องมีการสื่อสารกับพนักงานถึงสถานการณ์ปัจจุบัน





สาระน่ารู้

กักตัวเอง 14 วัน ป้องกันโควิด-19 ต้องทำอะไรบ้าง ?

ใครที่เดินทางกลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยงโรคโควิด-19 ระบาด
หรือมีประวัติสัมผัสผู้ต้องสงสัยติดเชื้อ
ควรงหยุดเรียน หยุดไปทำงาน อย่างน้อย 14 วัน

และปฏิบัติตามข้อแนะนำ ดังนี้



อยู่แต่ในที่พัก/บ้าน



แยกห้องนอน
/ ห้องน้ำ



ใส่หน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา



แยกของใช้ส่วนตัว



อยู่ห่างจากคนในบ้าน
อย่างน้อย 2 เมตร



ทิ้งทิชชู-หน้ากากอนามัย
ที่ใช้แล้ว ใส่ถุง
ทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด



เปิดหน้าต่าง
ให้อากาศถ่ายเท



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
หรือเจลล้างมือ



งดกินอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



หากมีไข้ ไอ จาม เหนื่อยหอบ
โทร. 1422 กรมควบคุมโรค

WWW.KAPOOK.COM

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข, ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา



สุขภาพดี...ชีวิตดี



กรุงเทพมหานคร

อาหารไทย กินสู้ COVID-19

แม่ungดำ



มะนาวพร้อมเปลือก

ที่มีสารเฮสเพอริดีน รูตินและวิตามินซี ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ

ต้มยำ



หอมใหญ่ หอมแดง เห็ด

ที่มีสารเคอร์ซีติน เบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ผัดกะเพรา



ใบกะเพรา

มีสารโอเรียนทิน (orientin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์

ที่มา : กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/871197>



FOOT FIT FOR FIRE

Chapter 32

First Conditional Sentences

หรือ If Clause Type 1

การนำไปใช้ : นำไปใช้กับเหตุการณ์ที่คิดว่า น่าจะเป็นจริงได้ หรือ คาดว่าน่าจะเป็นไปได้

โครงสร้างของประโยค

Type	If-Clause	Main Clause
1	Simple Present	will-future or (Modal + infinitive)
IF I +V1 , I WILL + V1 IF I +V1 , I MAY + V1 (Modal ก็คือคำกริยาช่วย เช่น can, may, shall, should, must etc...)		

ตัวอย่างประโยค If Clause Type 1

If I **study** hard, I **will pass** the exam.

ถ้าฉันเรียนหนักๆ ฉันจะสอบผ่าน - ฉันมั่นใจว่าอย่างนั้น (อาจไม่ผ่านก็ได้)

Your wife **will get** angry if you **smoke**.

แฟนนายจะโกรธเอานะ ถ้านายสูบบุหรี่ - ฉันเป็นเพื่อนหล่อนรู้จักกะস্যเธอดี (อาจไม่โกรธก็ได้ อันนั้นมันแต่ก่อน)

If you **go** to the park, you **will see** Jo in the shop.

ถ้าคุณไปสวน คุณอาจจะพบโจได้ในร้านก็ได้ - ฉันไปสวนแล้วเห็นโจกินข้าวร้านนั้นบ่อยๆ (ไปอาจไม่เจอ)

You **must pass** this test , if you **read** this book.

นายต้องผ่านการทดสอบแน่ๆ ถ้านายอ่านหนังสือเล่มนี้ - ฉันมั่นใจ ร้อยเปอร์เซ็นต์ (อาจตกอีกก็ได้)

If I **see** John, I'll **tell** him.

ถ้าฉันเจอจอห์น ฉันจะบอกเขาเอง - อาจไม่เจอก็ได้ หรือเจออาจลืมบอกอีกก็ได้

You **will feel** better if you **sleep** enough.

คุณจะรู้สึกดีขึ้น ถ้าคุณนอนเพียงพอ - อาจจริงของคุณ หรือไม่จริงก็ได้

If it **rains**, we **will play** inside.

ถ้าฝนตกเราจะเล่นข้างใน - เราคิดว่าอย่างนั้น พอฝนตกจริงอาจวิ่งเล่นข้างนอกก็ได้

If I **have** money, I **will buy** a BMW.

ถ้าฉันมีเงิน ฉันจะซื้อ BWM - ตอนนี้กำลังเก็บเงิน คาดว่าถ้าเงินครบน่าจะได้ออกสักคัน

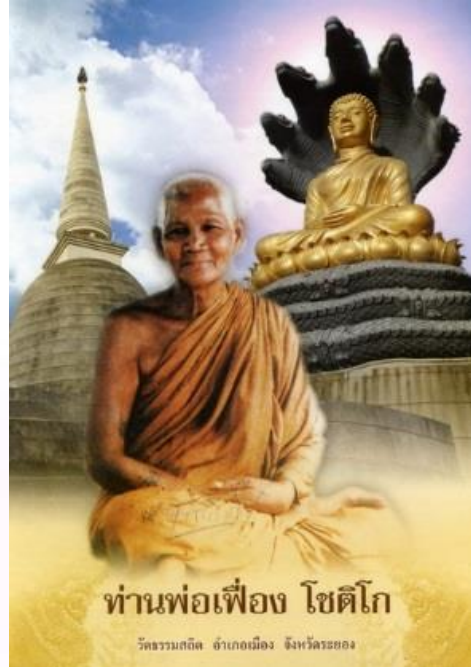


To Be Continued...

ข้อคิด...สะกิดใจ



คำคมธรรมะ เตือนใจ ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก



ก่อนที่จะพูดอะไร ให้ถามตัวเองว่าที่จะพูดนี้จำเป็นหรือเปล่า ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าพูด นี่เป็นขั้นต้นของการอบรมใจ เพราะถ้าเราควบคุมปากตัวเองไม่ได้ เราจะควบคุมใจได้อย่างไร ไปที่วัดก็วัด รวมแล้วก็วัดเดียวนั้นแหละคือ วัดตัวเรา

จิตเปรียบเหมือนพระราชา อารมณ์ทั้งหลายเปรียบเหมือนเสนา เราอย่าเป็นพระราชาที่หุเบา

มันแต่นึกถึงวันเกิด ให้นึกถึงวันตายเสียบ้าง ของดีจริงไม่ต้องโฆษณา คนชอบขายความดีตัวเอง ที่จริงขายความโง่ของตัวเองมากกว่า คมให้มีในฝัก ให้ถึงเวลาที่จะต้องใช้จริงๆ จึงค่อยชักออกมา จะได้ไม่เสียคม

สักวันหนึ่งความตายจะมาถึงเรา มาบีบบังคับให้เราปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ฉะนั้น เราต้องหัดปล่อยวางล่วงหน้าให้มันเคย ไม่อย่างนั้น พอถึงเวลาไปจะลำบาก เวลาเราทำงานอะไรอยู่ ถ้าเราสังเกตว่าใจเราเสีย ก็ให้หยุดทันที แล้วกลับมาดูใจของตนเอง เราต้องรักษาใจของเราไว้เป็นงานอันดับแรก

คนอื่นเขาตำเรา เขาก็ลืมไป แต่เราไปเก็บมาคิด เหมือนเขาคายเศษอาหารทิ้งไปแล้ว เราไปเก็บมากิน แล้วจะว่าใครโง่

ที่มา : <https://hi-in.facebook.com/143384279060057/posts/416260128439136/>



...มุมมองอาชีพอิสระ...



วัตถุดิบสำหรับทำแป้งโตเกียว

แป้งสาลีอเนกประสงค์	1 ถ้วย
เกลือ	1/2 ช้อนชา
ผงฟู	2 ช้อนชา
ไข่ไก่	1ฟอง
น้ำตาลทราย	1/4 ถ้วย
นมสด	1 ถ้วย
เนยจืดละลาย	1 ช้อนโต๊ะ
กลิ่นวานิลลา	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกับรากผักชีตำ	2 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	2 ช้อนชา
ไข่เนกกระทา	(ปริมาณตามความชอบ)
ไส้กรอก	(ปริมาณตามความชอบ)
หมูบด	(ปริมาณตามความชอบ)

วิธีทำ

1. ผสมแป้งของโตเกียวก่อนนวดโดยร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ เกลือ และผงฟูรวมกัน ใส่ขามวางพักไว้ก่อน
2. ตีไข่ไก่กับน้ำตาลทรายแล้วผสมนมสด เนยจืดละลาย และกลิ่นวานิลลา คนจนส่วนผสมเข้ากัน
3. เทแป้งที่ร่อนไว้ลงไป ใส่ทีละนิด แล้วก็คนให้เข้ากันแล้ววางพักไว้ 20 นาที
4. ระหว่างรอแป้งให้ทำไส้หมูสับเตรียมไว้ โดยตั้งกระทะผัดหมูสับกับกระเทียมและรากผักชีตำ
5. ปรุงรสด้วยหอยนางรม ซอสปรุงรส พริกไทยป่น ผัดจนหมูสุกแล้วตักใส่ขามแยกไว้
6. ไข่กระทะเทพลอนตั้งไฟกลาง ตักแป้งใส่ในกระทะแล้ววนเป็นวงกลม
7. เมื่อแป้งด้านล่างเริ่มสุก ตอกไข่ลงไปแล้วยีไข่ให้แตก ตักหมูสับและวางไส้กรอกลงไป
8. เหยาะซอสปรุงรสและพริกไทย เมื่อไข่เริ่มสุกดีแล้วก็จัดการม้วนขนม วางใส่จานเสิร์ฟ



ทำ “เจลล้างมือ” ใช้ง่าย ไม่ยาก



วิธีทำเจลล้างมือ สูตรของกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ส่วนผสมของเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ

1. Ethanol 95% – 750 มล.
2. Glycerin – 9 กรัม
3. 2% Lanolin – 9 กรัม
4. Triethanolamine 99% (TEA)- 0.75 กรัม
5. Carbopol 940 – 3.6 กรัม
6. น้ำสะอาด – 225 มล.

วิธีการทำเจลล้างมือ

1. ชั่ง Carbopol 940 3.6 กรัม ละลายในน้ำสะอาด 225 มล. ทิ้งไว้ค้างคืนเพื่อให้ Carbopol 940 ละลายจนหมด
2. เติม Ethanol 95% 750 มล. ลงในภาชนะที่มี Carbopol 940 ละลายอยู่ คนให้เข้ากัน
3. เติม Glycerin และ 2% Lanolin คนให้เข้ากัน
4. ค่อย ๆ เติม TEA คนจนเป็นเนื้อเจล และคนต่อจนเนื้อเนียนไม่เป็นก้อน/เม็ด
5. บรรจุใส่ขวด สามารถใช้งานได้ทันที

หมายเหตุ ส่วนผสมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านเคมี สำหรับทำเครื่องสำอางทั่วไป

ที่ปรึกษา นายสันติ นันทสุวรรณ

จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

บรรณาธิการ นางสาวกัทตขวัญ สุรินทร์

นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

กองบรรณาธิการ ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ

นางสาวสุพรรณษา เพ็ชรคง นักวิชาการแรงงาน โครงการเสริมสร้างความมั่นคงและยั่งยืน

นางสาวนิชาภา รุจนवेशย์ นักวิชาการแรงงาน โครงการส่งเสริมคนพิการมีงานในหน่วยงานภาครัฐ