

จัดหางาน

ฉบับที่ 33 ประจำเดือน มิถุนายน 2563

MAGAZINE SJC PHUKET



กระทรวงแรงงาน

Ministry of Labour



สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต
Phuket Provincial Employment Office



สมัครงานออนไลน์ได้ที่
smartjob.doe.go.th

วารสารรายเดือน
SJC PHUKET





เดียว โนแผ่นดิน



“...กายที่มีสุขภาพดีก็หมายความว่ากายที่แข็งแรง
ที่เดินได้ ยืนได้ นั่งได้ มีกำลัง มีทุกอย่าง รวมทั้งมี
ความคิดที่ดี ถ้ามีสุขภาพจิตที่ดีก็มีกำลัง เป็นกำลัง
ที่จะแผ่ความเมตตาให้แก่คนอื่น มีกำลังที่จะคิด
โนสิ่งที่ถูกต้อง ที่จะทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองแก่ตัว
และความเจริญรุ่งเรืองโนสังคม...”

พระบรมราชดำรัสพระบรมชนกาทิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรในโอกาสที่
คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต อาจารย์มหาวิทยาลัยและ
ผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ เข้าเฝ้าละอองธุลีพระบาท
ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันอังคารที่ 15 กุมภาพันธ์ 2520

ทักทายก่อนเปิดเล่ม

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

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

“บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ”

บรรณาธิการ



ประชาสัมพันธ์การขยายระยะเวลาจ้างงาน แก่แรงงานต่างชาติที่ทำงานในสาธารณรัฐเกาหลี ตามระบบการจ้างแรงงานต่างชาติ (EPS)

สืบเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค
ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) สาธารณรัฐเกาหลี
จึงได้ขยายระยะเวลาการจ้างงานแก่แรงงานต่างชาติตาม
ระบบการจ้างแรงงานต่างชาติ (EPS) วิชาประเภท E - 9
เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรทำงานกับสถานประกอบการ
สำหรับแรงงานที่จะสิ้นสุดระยะเวลาการจ้างงานตั้งแต่วันที่
14 เมษายน - 30 มิถุนายน 2563 โดยจะได้รับการขยายเวลา
การพำนักอาศัยและทำงานในสาธารณรัฐเกาหลีอีกจำนวน
จำนวน 50 วัน ยกเว้นแรงงานที่ได้รับการจ้างงานซ้ำ
(Re- Entry) จะไม่ได้รับสิทธิ์ดังกล่าว

ที่มา : กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
กรมการจัดหางาน

โทรศัพท์ 0 2245 9429 หรือ 0 2245 6716



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



ว่าไรดี คนกับงาน

10 งานความต้องการสูง ในช่วงวิกฤตโควิด-19 (2)

นักวิจัย และนักวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยกันศึกษาเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และวิเคราะห์ความน่าจะเป็นเกี่ยวกับการระบาด รวมถึงหาทางรักษาอย่างรวดเร็วที่สุด ซึ่งจะช่วยลดอัตราการป่วย และอัตราการเสียชีวิตลงได้

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพราะโรคโควิด-19 ทำให้คนมีความกังวลเรื่องสุขภาพมากขึ้น การมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย และการดูแลตัวเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

นักจิตวิทยา ในช่วงนี้คนจำนวนมากเกิดความวิตกกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่กล้าออกไปนอกบ้าน เพราะกลัวติดโรคโควิด-19 โดยไม่รู้ตัว การอยู่แต่ในบ้านย่อมทำให้เกิดความเครียด รวมถึงความกังวลว่าตัวเองจะป่วยเป็นโรคโควิด-19 นักจิตวิทยาจึงมีหน้าที่สำคัญ ที่จะช่วยคลายความกังวล และทำให้คนใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติที่สุด



โปรแกรมเมอร์ เมื่อคนอยู่แต่ในบ้าน ปริมาณการใช้งานเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันก็จะสูงขึ้นด้วย ซึ่งในบางครั้งอาจสูงเกินที่ระบบจะรับได้ ทำให้บริษัทต่างๆ อาจต้องมีการจ้างโปรแกรมเมอร์เพิ่ม เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้สามารถรองรับการใช้งานที่ดีกว่าเดิมได้

ติวเตอร์ออนไลน์ ในช่วงนี้ได้แก่นักเรียนหลายคนไม่สามารถออกไปเรียนได้ เนื่องจากโรงเรียนปิดการเรียนการสอน การเรียนพิเศษก็เช่นกัน ดังนั้น ติวเตอร์ออนไลน์ จึงเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งผู้ปกครองหลายคนคงไม่ยากให้ลูกๆ อยู่บ้านเฉยๆ การสอนผ่านช่องทางออนไลน์จึงตอบโจทย์กับสถานการณ์ปัจจุบัน





สารน้ำรู้

ฉีดพ่นอันตราย

ทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของเชื้อไวรัส

ที่มา : กรมควบคุมโรค

ควรทำความสะอาดเฉพาะจุดสัมผัส โดยใช้ผ้าเช็ด



แอลกอฮอล์ 70%

เหมาะกับพื้นผิวที่เป็นโลหะ



ผงซักฟอก

เหมาะกับวัสดุที่เป็นผ้า
ผสมน้ำร้อน 70 องศาเซลเซียส



น้ำยาฟอกขาว

6% สารโซเดียมไฮโปคลอไรท์

เหมาะกับพื้นผิวที่มีละออง

เสมอ - น้ำมูก น้ำลาย

ผสม 1 ส่วน ต่อน้ำ 10 ส่วน



ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

3% H2O2

ระวังการกัดกร่อนพื้นผิว
และการสัมผัสของร่างกาย

ผสม 1 ส่วน น้ำ 5 ส่วน

สุขภาพดี...ชีวิตดี



สำนักงานจัดหางานจังหวัดภูเก็ต



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป สไตล์ คนรักสุขภาพ

ในช่วงโควิด - 19 กำลังระบาด และต้องเก็บตัวอยู่บ้าน หลายคนคงได้กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกันบ่อยขึ้น อย่างไรก็ตามบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แม้จะขึ้นชื่อว่ามีปริมาณโซเดียมหรือความเค็มสูง แต่หากเราปรับนิดเปลี่ยนหน่อย ก็ได้ประโยชน์แบบจัดเต็ม

อ.สง่า ดามาพงษ์ : ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สสส.
เผยเคล็ดลับว่า

ขั้นที่ 1 ต้มน้ำให้เดือดใส่เส้นลงไปต้ม 1 - 2 นาที เทน้ำทิ้งเพื่อล้างเอาโซเดียมบางส่วนออก เติมน้ำพอประมาณ แล้วต้มให้เดือด

ขั้นที่ 2 เติมน้ำมันสัตว์ ไข่ เต้าหู้ หรือโปรตีนเกษตร ใส่ผักตามชอบ ผักนึ่ง ถั่วงอก ฯลฯ

ขั้นที่ 3 ใส่เครื่องปรุงแค่ครึ่งซอง เพื่อลดการได้รับโซเดียมและไขมันมากเกินไป

สำหรับวิธีการกิน ใช้หลัก “กินเนื้อ เหลือน้ำ ไม่ยกชดน้ำจนหมดเกลี้ยง”
ขณะเดียวกันควรกำหนดโควตา กินไม่เกินวันละซอง สัปดาห์ไม่เกิน 2 - 3 ซอง ที่สำคัญต้องกินให้หลากหลาย และจบท้ายด้วยผลไม้ทุกมื้อ



FOOT FIT FOR FIRE

Chapter 33

Second Conditional Sentences

หรือ If Clause Type 2

การนำไปใช้ : นำไปใช้กับเหตุการณ์ที่ **เพื่อฝัน** หรือ **ไม่เป็นจริง**

โครงสร้างของประโยค

Type	If-Clause	Main Clause
2	Simple Past	would + infinitive
IF I + V2 , I WOULD + V1		

ตัวอย่างประโยค If Clause Type 2

If I **won** the lottery, I **would travel** around the world.

ถ้าฉันถูกล็อตเตอรี่นะ ฉันจะเดินทางรอบโลกเลย - เพื่อไป ซาดินี้จะมีโอกาสใหม่

If I **had** time, I **would learn** more English.

ถ้าฉันมีเวลานะ ฉันจะเรียนอังกฤษให้มากขึ้น - เรียนเอาแค่ผ่านก่อนเถอะ เวลาแทบจะไม่มีเหลืออยู่แล้ว

I **would be** happy if I **had** 1 billion baht.

ฉันคงมีความสุขมากเลย ถ้าฉันมีเงินสักพันล้าน - รอซาดินี้หน้าป่ายๆ เอะ งานการก็ไม่ทำ คงเป็นไปได้หรอก

If I **were** you, I **would take** the offer.

ถ้าฉันเป็นนาย ฉันจะรับข้อเสนอแนะ - นายเป็นฉันไม่ได้หรอก คนละคนกัน

I **would leave** early if the boss **allowed**.

ฉันจะกลับเร็วหน่อย ถ้าเจ้านายอนุญาต - ฝันไปเถอะ นายเจียวจะตายไป

I **would ask** for the numbers if I **saw** a ghost.

ฉันจะขอหวย ถ้าฉันเจอผี - ฮ่า....พูดเป็นเล่นไป

If I **had** money, I **would buy** a BMW.

ถ้าฉันมีเงิน ฉันจะซื้อ BMW - แต่ฉันไม่มีอะ ทำงานได้มากก็ใช้หมด

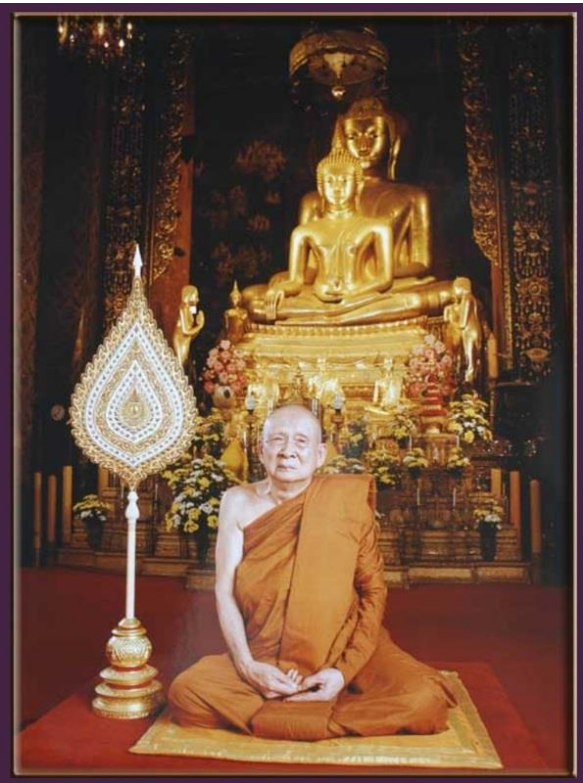


To Be Continued...

ข้อคิด...สะกิดใจ

การเตรียมอนาคต

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



การเตรียมที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง ก็คือ การเตรียมอนาคตในภพชาติเบื้องหน้า ทุกคนจะมีชีวิตอยู่ในชาตินี้อย่างมากก็ประมาณร้อยชวบปีเท่านั้น จะทุกข์จะสุข ในภพชาตินี้ก็จะชั่วระยะเวลาที่ไม่นานเท่าไร โดยเฉพาะผู้ผ่านพ้นวัยเด็กมาศึกษาธรรม อยู่แล้วในขณะนี้ ย่อมมีเวลาในภพชาตินี้ อีกไม่นานเลย ได้ความมั่งมีศรีสุขลาภยศ สรรเสริญในภพชาตินี้สักเท่าไร ก็ไม่อาจ รักษาไว้ได้นาน แต่ภพชาติในอนาคตนั้น นานนักหนา นับปีนับชาติไม่ได้

จึงควรเตรียมภพชาติในอนาคตมากกว่า ที่ท่านเรียกว่าเตรียมเสียบึง เดินทางไว้สำหรับภพชาติข้างหน้า คือ เตรียมบุญกุศลไว้ให้พร้อม ให้เพียงพอ แก่ทางที่ไกลแสนไกลจนประมาณไม่ได้ บุญกุศลที่จะเสียบึงเดินทางนั้น ต้องประกอบด้วยทาน ศีล ภาวนา การทำจิตทำให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์จากโลก โกรธ หลง จำเป็นที่สุด และก็มีโอกาสจะทำได้มากที่สุด เพราะไม่ต้อง ประกอบด้วยอะไรอื่นเลย ใจมีอยู่กับตัวเราเองแล้ว ก็เลสก็อยู่กับใจนั่นเอง ถอดถอนออกเสียให้เสมอ ทุกเวลานาที ทุกอิริยาบถ ย่อมได้รับผลเป็นเสียบึง ที่พึงปรารถนาของนักเดินทางที่สุด





...มุมมองอาชีพอิสระ...

ส้มตำ

ประโยชน์ของส้มตำ

หากกินวันละ 1 จาน ซึ่งมีส่วนผสมหลักๆ ได้แก่ มะละกอบด มะเขือเทศสด ถั่วลิสงคั่ว พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำตาลปึก มะนาว น้ำปลานิน มีสรรพคุณทางยาจะได้อะไรบ้าง



- มะเขือเทศสด**
ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น มะเร็ง หรือโรคหัวใจ
- พริกขี้หนูสด**
ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และกระตุ้นการหลั่งอินซูลินได้
- กระเทียม**
ยับยั้ง ยับสมหะ ยับเหื้อ ยับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด แก้โรคบิด บิอวกับมะร็ว รวบกับลิบปาก ลอระด้นบิอวอิน
- น้ำตาลปึก**
มีวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก
- มะนาว**
ช่วยป้องกันและต้านทานโรค แก้หวัด ลอขี้ แก้กระหายน้ำ ทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยยับยั้งปัสสาวะ
- น้ำปลาล**
ที่ได้จากปลาสดหมักกับเกลือ เป็นแหล่งโปรตีน และกรดอะมิโน โดยเฉพาะกรดกลูตามิก และมีปริมาณสารประกอบไนโตรเจน ซึ่งจำเป็นกับผู้ที่ขาดสารอาหารพวกนี้
- ถั่วลิสง**
ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี มีกากใยอาหารที่สามารถละลายในน้ำได้ เป็นยาบำรุงไต และยาน แก้วร้อนใน ช่วยลดคอเลสเตอรอล



วัตถุดิบการทำส้มตำ

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. มะละกอบดหั่นฝอย | 2 ถั่วยดวง |
| 2. แครอทหั่นฝอย | 1/2 ถั่วยดวง |
| 3. ถั่วฝักยาว | 1/2 ถั่วยดวง(หั่นหนึ่ง) |
| 4. น้ำปลาล | 2 ฆ็อนโຕ้ะ |
| 5. น้ำตาลปึก | 1/2 ฆ็อนโຕ้ะ |
| 6. น้ำมะนาว | 3 ฆ็อนโຕ้ะ |
| 7. มะเขือเทศ | 1/2 ถั่วยดวง(หั่นครึ่ง) |
| 8. กุ้งแห้ง | 1/3 ถั่วยดวง |
| 9. ถั่วลิสง | 1/4 ถั่วยดวง |
| 10. พริกขี้หนู | 10 เม็ด (ตามชอบ) |
| 11. กระเทียมลสด | 5 กลีบ |

วิธีทำ

- ใส่กระเทียมและพริกลงในครก ใช้สากตำพอแหลก จึงใส่กุ้งแห้งและตำต่อไปอีกสักพัก
- ใส่น้ำตาลปึก ตำต่อจนน้ำตาลละลาย จึงใส่ มะละกอบด, แครอทบด, ถั่วฝักยาว, มะเขือเทศ, ถั่วลิสง ปรงรสด้วยน้ำปลาลและน้ำมะนาว จากนั้นจึงตำต่อจนส่วนผสมทั้งหมดเคล้ากัน
- ปรงรสให้ถูกปากด้วย น้ำตาล, น้ำปลาล หรือน้ำมะนาวเพิ่ม รสตั้งเดิมจะมีรสหวาน, เผ็ด และเปรี้ยวพอรุกัน
- ตักใส่จานและโรยหน้าด้วยถั่วลิสง เสริฟพร้อมผักสด





วิธีทำหน้ากากอนามัย DIY ทำเองได้ไม่ยาก

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับหน้ากากอนามัยทำเอง มีดังนี้

- ฝ้ายืด, ผ้าฝ้าย หรือผ้าสาหลู
- กรรไกร
- เข็มและด้ายเย็บผ้า
- ยางยืด ใส่ไก่ หรือเชือกอเนกประสงค์

ขั้นตอนที่ 1
เตรียมเข็ม ด้าย
และผ้าที่จะใช้เย็บค่ะ



ขั้นตอนที่ 3 นำด้านหน้าของ
จิบทวิสมาประกบกันแล้วนำ
ยางยืดวาง ไว้ตรงมุมทั้งสองด้าน



ขั้นตอนที่ 6 เปิดช่องกลับผ้า
ให้เป็นรูปๆแบบนี้แล้วก็
กลับผ้าออกมาค่ะ



ขั้นตอนที่ 4 นำเข็มหมุด
มากลัดผ้าไว้เพื่อไม่ให้หลุด
ออกจากกันตอนเย็บ



ขั้นตอนที่ 7 กลับผ้าเรียบร้อย
แล้วก็สอยเก็บช่องว่างที่ใช้กลับผ้า
แล้วก็รีดให้สวยงามค่ะ



ขั้นตอนที่ 2 แบ่งครึ่งผ้า
ตามด้านยาวแล้วจับจิบผ้า
ให้เป็นชั้นๆแบบทวิศ



ขั้นตอนที่ 5 เริ่มเย็บโดยรอบ
ไว้โดยค่ะเหลือช่องว่างตรงกลาง
ให้กลับผ้าไว้สัก 1 นิ้วค่ะ



ที่ปรึกษา นายสันติ นันทสุวรรณ

จัดหางานจังหวัดภูเก็ต

บรรณาธิการ นางสาวทัตขวัญ สุรินทร์

นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

กองบรรณาธิการ ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ

นางสาวสุพรรณษา เพ็ชรคง นักวิชาการแรงงาน

โครงการส่งเสริมสร้างความมั่นคงและยั่งยืน

นางสาวนิชาภา รุจนเวชช์ นักวิชาการแรงงาน

โครงการส่งเสริมคนพิการมีงานในหน่วยงานภาครัฐ