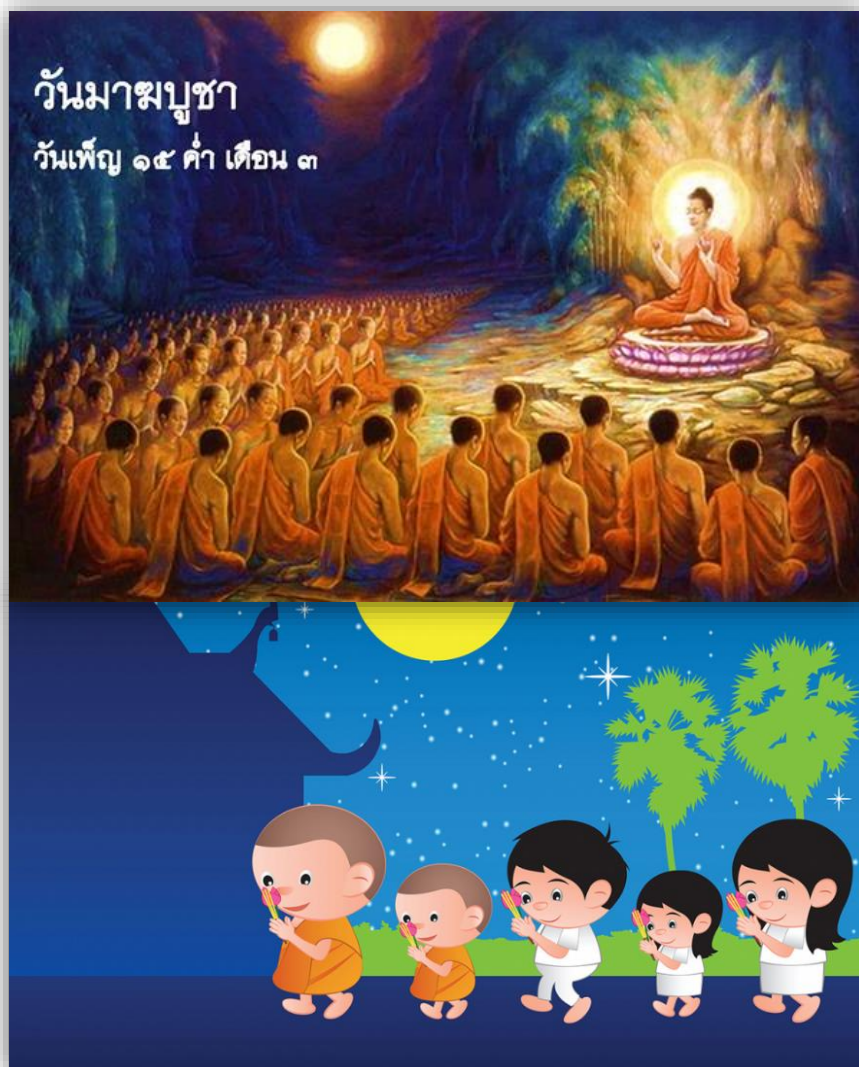




ข่าวสารตลาดแรงงาน ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

Smart Job News

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๓



ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เขตพื้นที่รับผิดชอบเขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง



วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน

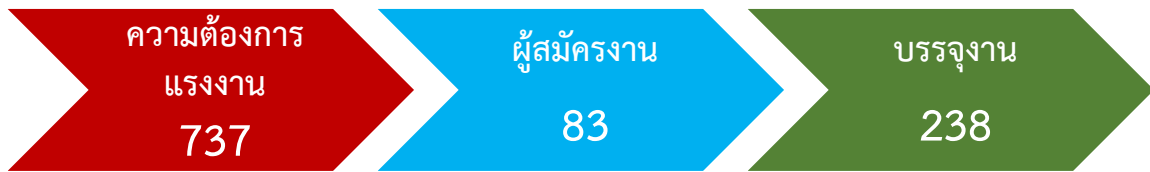
สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

สถานการณ์ตลาดแรงงาน

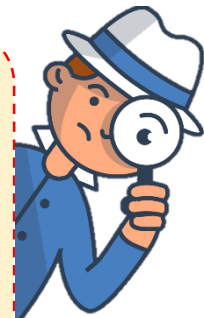
สถานการณ์ตลาดแรงงานของสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 ได้ศึกษาข้อมูลสถานการณ์ตลาดแรงงาน โดยวิเคราะห์ความต้องการใช้แรงงาน และความต้องการทำงานของผู้สมัครงาน จากกาให้บริการจัดหางานในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสำนักงานฯ (เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง) ในรอบเดือนกุมภาพันธ์ 2565 ตามรายละเอียด ดังนี้



ตำแหน่งงาน

ระดับการศึกษาและช่วงอายุที่นายจ้างมีความต้องการมาก (3 ลำดับแรก)

ระดับการศึกษา	ช่วงอายุ
มัธยมศึกษา 236 คน	25-29 ปี 197 คน
ปวช.-ปวส. 232 คน	18-24 ปี 193 คน
ปริญญาตรี 117 คน	30-39 ปี 177 คน



ผู้สมัครงาน

ระดับการศึกษาและช่วงอายุของผู้สมัครงาน (3 ลำดับแรก)

ระดับการศึกษา	ช่วงอายุ
มัธยมศึกษา 32 คน	30-39 ปี 23 คน
ปริญญาตรี 22 คน	25-29 ปี 21 คน
ประถมศึกษา 13 คน	18-24 ปี 14 คน

บรรจุนงาน

ระดับการศึกษาและช่วงอายุของผู้ที่ได้รับการบรรจุนงาน (3 ลำดับแรก)

ระดับการศึกษา	ช่วงอายุ
มัธยมศึกษา 89 คน	40-49 ปี 81 คน
ปริญญาตรี 55 คน	30-39 ปี 73 คน
ประถมศึกษา 42 คน	25-29 ปี 49 คน



ความต้องการแรงงาน ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2565 มีตำแหน่งงานว่างจำนวน 737 คน จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า มีความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 236 คน โดยต้องการแรงงานที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มากที่สุด จำนวน 197 คน ตำแหน่งที่นายจ้างหรือสถานประกอบการต้องการแรงงานมากที่สุด คือ ช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง อาชีพงานพื้นฐาน เสมียนเจ้าหน้าที่ และผู้ประกอบการวิชาชีพด้านต่าง ๆ

ผู้สมัครงาน ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2565 มีผู้สมัครงาน จำนวน 83 คน มีอายุระหว่าง 30-39 ปี จำนวน 23 คน มีอายุระหว่าง 25-29 ปี จำนวน 21 คน และมีอายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 14 คน เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด คือ 32 คน รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรี 22 คน และระดับประถมศึกษา 13 คน โดยส่วนใหญ่ผู้สมัครงานในอาชีพช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง เสมียน เจ้าหน้าที่



การบรรจุงาน ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2565 มีผู้ได้รับการบรรจุงานจำนวน 238 คน ผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาได้รับการบรรจุงานมากที่สุด จำนวน 89 คน รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 55 คน และระดับประถมศึกษา จำนวน 42 คน โดยผู้สมัครงานที่มีอายุ 40-49 ปี ได้รับการบรรจุงานมากที่สุดจำนวน 81 คน ซึ่งอาชีพที่มีการบรรจุงานมากที่สุด ได้แก่ พนักงานบริการ พนักงานขายในร้านค้าและตลาด รองลงมาเสมียน เจ้าหน้าที่ และช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง

ผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน

ในเดือนกุมภาพันธ์ 2565 มีผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน มาใช้บริการ ณ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 จำแนกได้ดังนี้

ให้บริการรับขึ้นทะเบียนประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 736 คน จำแนกเป็นชาย 328 คน และหญิง 408 คน

ให้บริการรับรายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 1,178 คน จำแนกเป็นชาย 546 คน และหญิง 632 คน



วารสารสถานการณืตลาดแรงงาน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
1	- พนักงานซักรีด - พนักงานขับรถยนต์ - พนักงานตรวจพื้นผ้า - ผู้จัดการฝ่ายบุคคล - พนักงานขายของหน้าร้าน	ช/ญ ช ช/ญ ช-ญ ช/ญ	5 2 2 1 3	20-45 20-45 20-45 30-45 20-45	ม.3 - ม.6 ม.3 - ม.6 ม.3 - ม.6 ป.ตรี ม.3 - ม.6	10,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด 15,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท โพรเฟสชั่นนัล ตราย คลีน เซ็นเตอร์ จำกัด 22/1 ซอยอิสรานิเวศน์ ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.02-383-9173-4
2	- หมอนวดแผนโบราณ	ช/ญ	2	22-55	ป.6 - ปวช.	12,000บ./ด	บริษัท ยันมาร์ แคบปีตอล (ไทยแลนด์) จำกัด 1858/113,115,116 อาคารอินเตอร์ลิงค์ ทาวเวอร์ ชั้นที่ 26 ถนนเทพรัตน บางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.027514750-2
3	- แม่บ้าน (สำนักงาน)	ญ	10	18-50	ป.6 - ปวช.	12,000บ./ด	บริษัท อะแบ้าท์ เซอร์วิส จำกัด 8 อาคารเดอะฮอ ไรซอน ถนนสุขุมวิท 63 พระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10250 โทร.02-7269888

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
4	- ช่างเทคนิค วิศวกรรมไฟฟ้า	ช	5	25-45	ม.6 - ปวส.	15,000บ./ด	บริษัท เอส เค อาร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด 329 ซอยสุขุมวิท 63 (เอกมัย 19) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร.0-2392-9383-5
5	- ผู้จัดการฝ่ายการเงิน และการบัญชี	ญ	10	25-45	ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท ฟอร์แบริส พรีดอม เวลธ แมน เนจเม้นท์ จำกัด 253 อาคารอโศก ชั้น 11 ซอยสุขุมวิท 21 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร.02-2593612
6	- พนักงานธุรการ - เจ้าหน้าที่เก็บเงิน - พนักงานขาย	ญ ญ ช/ญ	20 20 30	25-45 25-45 20-45	ปวช. - ป.ตรี ม.3 - ปวช. ม.3 - ปวช.	13,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท เลเธอร์ แกล เลอรี่ จำกัด 912 ถนนศรีนครินทร์ แขวงสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทร.02-3625055-62 ต่อ 121
7	- ฝ่ายผลิต - เจ้าหน้าที่คลังสินค้า อื่น ๆ	ช/ญ ช/ญ	20 20	20-30 25-45	ป.6 - ม.6 ม.3 - ปวช.	10,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท เอส.ที.แอล. พรีเมี่ยม โปรดักส์ จำกัด 55/179-80 หมู่ 5 ถนน สุขุมวิท 103 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.02-7473030

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
8	- เสมียน - ช่างเขียนแบบอื่น ๆ	ช/ญ ช/ญ	5 5	20-45 20-45	ม.3 - ปวส. ม.3 - ปวส.	10,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท พุทธยะ แฟชั่น ซิลเวอร์โกลด์ 6 ซอยอ่อนนุช 65 แยก 9 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทร.0819292583
9	- พนักงานธุรการ - พนักงานบันทึก ข้อมูล - เจ้าหน้าที่จัดเก็บ เอกสาร	ช/ญ ญ ญ	1 1 1	22-35 22-35 22-35	ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ปวส.	14,000บ./ด 14,000บ./ด 12,000บ./ด	บริษัท เด็นทัลอาร์ต แลป จำกัด 718/27 ถนนลาซาล แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.023483391
10	- พนักงานขับรถยนต์	ช	1	22-45	ป.6 - ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท ยี.เอ็ม. เทวาเวอร์ จำกัด 39 ซอยสุขุมวิท 20 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทร.026725005
11	- ผู้นำเข้าหรือส่งออก สินค้า	ช/ญ	1	25-35	ปวส. - ป.ตรี	18,000บ./ด	บริษัท เว็ลไลฟ์ 216 จำกัด 33 ซอยอุดมสุข 27 แขวงบางนาเหนือ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 094-4164458 098-4943971

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
12	- พนักงานจัดส่งสินค้า อื่น ๆ	ช	5	25-45	ป.6 - ปวส.	12,000บ./ด	บริษัท เมมเบอร์ คอนโทรล แอนด์ เซอร์วิส จำกัด 233/143-144 ถนนสรรพาวุธ แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.02-745-3421-2
13	- พนักงานธุรการ	ช/ญ	2	23-40	ปวส. - ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท ไทยเหรีญ ฟอคลิฟท์ จำกัด 279 ถนนศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.062-5924803 02-361-6694 ต่อ 31
14	- วิศวกรไฟฟ้ากำลัง - พนักงานขับรถยนต์	ช ช	5 2	23-45 23-45	ป.ตรี ป.6 - ม.6	18,000บ./ด 13,000บ./ด	บริษัท หัวเหล็ก อิเล็กทรอนิกส์ เอ็นจิ เนียริง (ประเทศไทย) จำกัด 821/10 ซอยสุขุมวิท 101 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.02-7305347-8
15	- นักวิเคราะห์ฐานข้อมูล - พนักงานบริการลูกค้า - ฝ่ายผลิต - ผู้ตรวจสอบคุณภาพ ผลิตภัณฑ์ - ช่างเทคนิควิศวกรรม อิเล็กทรอนิกส์	ญ ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ	1 7 6 2 2	21-35 21-35 21-35 21-35 21-35	ป.ตรี ม.6 - ป.ตรี ม.6 - ปวช. ปวส. - ป.ตรี ปวส. - ป.ตรี	15,000บ./ด 15,000บ./ด 12,000บ./ด 15,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท อิเล็กทรอนิกส์ ต้าต้า เซอร์วิสเชส จำกัด 253 อโศก ชั้น 17 ถนนสุขุมวิท21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม.10110 โทร.02-1054717

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
16	- เจ้าหน้าที่การตลาด	ช/ญ	20	22-35	ป.ตรี - ป.โท	15,000บ./ด	บริษัท เจท เอ็กซ์ เพรส จำกัด 64 ซอยสุภาพงษ์ 3 แยก 8 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.021207623
17	- ผู้จัดการฝ่ายขาย	ช/ญ	1	30-35	ป.ตรี - ป.โท	25,000บ./ด	บริษัท พูลคิง อินเตอร์ จำกัด 28 ถนนมอเตอร์เวย์ แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.023203250
18	- เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล	ช/ญ	2	22-35	ปวส. - ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท เดย์เวิร์ค (ประเทศไทย) จำกัด 101 อาคารทรู ดิจิทัล พาร์ค อาคารเพกาซัส ชั้นที่ 5 ห้องเลขที่ 540 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.0968400942
19	- ฝ่ายผลิต - ผู้ควบคุมคุณภาพ วัตถุดิบและผลิตภัณฑ์ อาหาร	ช/ญ ช/ญ	10 2	20-35 30-40	ม.6 - ปวส. ปวส. - ป.ตรี	10,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท วี.ที.อินเตอร์ เอเซีย จำกัด 34 ซอยคันทรี่วิลล่า 1 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทร.088-874-7935

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
20	- พนักงานจัดส่งสินค้า - ช่างเทคนิค วิศวกรรมเครื่องกล - พนักงานบริการ ลูกค้า - ช่างเทคนิค วิศวกรรม อิเล็กทรอนิกส์ - ช่างเทคนิค วิศวกรรม เครื่องยนต์	ช ช ช ช ช	1 2 2 2 2	25-35 22-35 22-35 22-35 25-35	ม.3 - ปวช. ปวช. - ปวส. ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี	10,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท ยูเอฟไอ จำกัด 57 ซอย ร.ร.พงษ์เวช อนุสรณ์ ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.02-3117207-10
21	- ช่างไฟฟ้าทั่วไป	ช	2	20-55	ปวช. - ปวส.	15,000บ./ด	บริษัท อีสเทิร์น เอ เนอร์จี พลัส จำกัด 9/255 อาคารยูเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้นที่ 25 ถนนรามคำแหง แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทร.027173939
22	- วิศวกรโยธาทั่วไป - ผู้จัดการฝ่ายการ ก่อสร้าง	ช ช	1 1	25-55 25-55	ป.ตรี ป.ตรี	18,000บ./ด 18,000บ./ด	บริษัท ไทยนิปปอน สตีล เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น คอร์ปอเรชั่น จำกัด 909 ชั้น 5 อาคาร แอมเฟิล ถ.เทพรัตน แขวง/เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.027552800
23	- วิศวกรไฟฟ้าอื่น ๆ - พนักงานรับ โทรศัพท์ - เจ้าหน้าที่การตลาด - พนักงานธุรการ - ผู้ขับรถยนต์ส่งของ	ช ช ช/ญ ช/ญ ช	1 3 5 3 4	30-55 25-55 25-55 25-55 20-55	ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี ม.3 - ม.6	15,000บ./ด 15,000บ./ด 15,000บ./ด 15,000บ./ด 12,000บ./ด	บริษัท เอ็นเนอร์ยี่ เวฟ จำกัด 949 หมู่ที่ 9 ตำบล สำโรงเหนือ อำเภอสุม เมืองสมุทรปราการ สมุทรปราการ 10270 โทร.02-1863010

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
24	- ฝ่ายผลิต	ช/ญ	50	18-55	ป.6 - ม.6	15,000บ./ด	บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) 11/1 กม 2.5 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร.027469731



บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

มองหางาน ต้องการคน

<https://thaimengaantam.doe.go.th>



วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

10 อาชีพเสริม 2565 มาแรง ทำออนไลน์ที่บ้าน ตามกระแสโควิด

อาชีพเสริม 2565 มีทิศทางกลับมานิยมอีกครั้ง เมื่อมนุษย์เงินเดือนหรือแม่บ้านต้องการรายได้เพิ่มจากอาชีพที่ทำได้เสาร์อาทิตย์หรือเป็นอาชีพที่ไม่ต้องลงทุนลงแรงมาก แต่ก็สามารถสร้างรายได้เพื่อมาจุนเจือครอบครัว ซึ่งอาชีพที่น่าสนใจมีดังต่อไปนี้



1. ปลูกต้นไม้ ถึงแม้ว่าปี 2564 กระแสบอนสี กล้วยต่าง มอนสเตอร์ และไม้พอกอากาศอื่น ๆ จะได้รับความนิยมสูงมาก แต่ก็ต้องดูเทรนด์ไปอีกยาว ๆ หากต้องการเลี้ยงไม้ที่รายได้ทยอยมาเรื่อย ๆ ก็ต้องเป็นไม้ประดับบ้านราคาเบา ๆ อย่างพวกต้นไทรใบสัก ไม้พอกอากาศตกแต่งบ้าน ราคาขาย 150 - 200 บาท

2. เลี้ยงนกแก้ว ช่วงเวลาที่ผู้คน Work from Home อยู่บ้านนาน ๆ สัตว์ประเภทนกแก้วกำลังเป็นที่นิยมเพราะว่าใช้พื้นที่ดูแลน้อยและกินอาหารไม่มากเท่าสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ รวมถึงการดูแลพาไปหาหมอก็ง่าย สะดวก

3. นายหน้าขายทุกอย่าง อาชีพนายหน้า ไม่ว่าจะเป็นการค้าขายอสังหาริมทรัพย์ หรือรับขายสินค้าอื่น ๆ ที่เป็นตัวกลางหาคนซื้อให้คนขายกำลังเป็นที่นิยม โดยคิดค่าคอมมิชชั่นจากสินค้าที่ขายออกไป เช่น กระเป๋าแบรนด์เนม โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ และเครื่องประดับ ที่กำลังมีคนนำมาขายเพิ่มขึ้นในช่วงล็อกดาวน์ ซึ่งรายได้ต่อชิ้นค่อนข้างดี และไม่ต้องลงทุนเยอะ

4. นวด สปา อยู่ไฟ อาชีพหมอนวด ให้บริการไปนวดที่บ้านตัวต่อตัวกำลังเป็นที่นิยม แม้ว่าบางช่วงจะปิดสถานประกอบการ แต่สภาวะออฟฟิศซินโดรมก็เกิดขึ้นกับใครหลายคน จนต้องเรียกบริการหมอนวดมานวดแก้ปวดเมื่อยให้ที่บ้าน



5. วาดการ์ตูน เขียนนิยาย เขียนบล็อก เมื่อคนอยู่บ้านมากขึ้น การอ่านหนังสือเพื่อความรู้ อ่านการ์ตูนเพื่อความบันเทิง ก็ได้รับความนิยมมากขึ้น หากมีพรสวรรค์ด้านการเขียนการวาดภาพ ก็สามารถสร้างผลงานออกมาเพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองได้



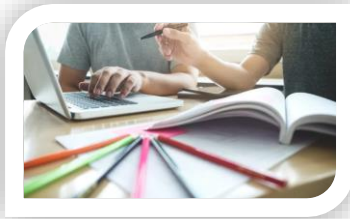
6. ทำขนมเปิดขายพรีออเดอร์ หลายคนค้นพบความสามารถพิเศษของตัวเองที่อาจทำเงินได้มากกว่างานประจำนั่นก็คือการทำขนม ไม่ว่าจะเป็นเบเกอรี่ ขนมไทย หรือขนมต่าง ๆ ซึ่งมีหลายคนประสบความสำเร็จจากการเป็นพ่อค้าแม่ค้าขายขนม



7. ทำเล็บที่บ้าน ผู้ที่ชื่นชอบการตกแต่งเล็บมือเล็บเท้าให้สวยอยู่เสมอก็คงคิดถึงการทำเล็บที่ร้าน แต่บางช่วงที่โควิดระบอบหนัก ๆ ก็ต้องการช่างมาทำให้ที่บ้าน โดยผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สามารถซื้อชุดทำเล็บสำเร็จรูปสำหรับเปิดร้านได้ทุกที่ โดยมีราคาต่อชุดประมาณ 2,000 - 5,000 บาท นับว่าเป็นงานศิลปะที่ทำให้เกิดความสุขและสามารถสร้างรายได้ได้อีกด้วย

8. ทำรีวิวลงโซเซียลมีเดีย กระแสทำรีวิวลงโซเซียลมีเดียเพื่อรับสปอนเซอร์หรือฝั๊งลิงก์แอฟฟิเลียทสำหรับรับค่าคอมมิชชันจากการขายสินค้าผ่านลิงก์ นับเป็นอาชีพเสริมแนวใหม่ที่น่าสนใจ มีโอกาสเติบโตเป็นนักรีวิวมืออาชีพ

9. ขายภาพถ่าย ช่างภาพที่มีฝีมือการถ่ายภาพ สามารถใช้ความรู้ความสามารถและโทรศัพท์มือถือมาตั้งค่าถ่ายภาพคุณภาพสูง ลงเว็บไซต์ขายภาพได้ เพียงแค่ศึกษาวิธีการและช่องทางลงภาพถ่ายก็รับเงินได้จากทั่วโลก



10. รับสอนการบ้านเด็ก อยู่เป็นเพื่อนเด็กเรียนออนไลน์ ผู้ปกครองหลายคนไม่มีเวลาสอนลูกเรียนออนไลน์อยู่ที่บ้านเพราะต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ทำให้ความต้องการครูผู้ช่วยสำหรับช่วยสอนเด็กเรียนออนไลน์มีสูงมาก ซึ่งจะมีประกาศรับสมัครครูตามกลุ่มคุณแม่หรือเปิดสอนกันในหมู่บ้าน

ที่มา : ไทยรัฐออนไลน์. (2565). 10 อาชีพเสริม 2565 มาแรง ทำออนไลน์ที่บ้าน ตามกระแสโควิด. สืบค้น 28 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.thairath.co.th>



วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

แก้อาการปวดหลังเบื้องต้น ที่คุณเองก็ทำได้



อาการปวดหลัง ถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่ไม่ว่าจะทำอาชีพอะไรก็มีโอกาสปวดหลังได้ ขึ้นอยู่กับว่าจะปวดมากหรือน้อย ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง หรือปวดหลังด้านข้าง บางรายปวดจนกลายเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน อาการปวดหลังมักไม่ได้มีสาเหตุรุนแรง สามารถหายได้เองเมื่อเวลาผ่านไป อีกทั้งยังสามารถบรรเทาอาการปวดหลังเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง

เพื่อให้สามารถคลายความปวดได้อย่างตรงจุดจำเป็นต้องรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลังว่าเกิดจากอะไร เช่น อาการกล้ามเนื้อหดเกร็ง เนื่องจากการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไม่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน หรือการหักโหมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยมีเทคนิคการเยียวยาอาการปวดหลังเบื้องต้นที่สามารถทำได้ ดังนี้

1. ลดอาการปวดด้วยการประคบร้อนและเย็น หากมีอาการปวดหลังในระยะเริ่มต้น การประคบเย็นด้วยน้ำแข็งจะช่วยลดแผลอักเสบหรือการบวมได้ด้วยการลดการไหลของเลือด การวางถุงน้ำแข็งลงบนบริเวณที่เพิ่งเริ่มปวดแบบไม่เกิน 48 ชั่วโมง สามารถช่วยลดอาการปวดได้ โดยให้วางไว้ 20 นาที ทุก ๆ 2 ชั่วโมง ส่วนการประคบด้วยความร้อนจะช่วยในการบรรเทาอาการปวดของกล้ามเนื้อ โดยหาจุดที่ปวดให้เจอแล้วประคบร้อนบริเวณนั้น เนื่องจากความร้อนจะช่วยให้หลอดเลือดขยาย เหมาะสำหรับอาการปวดเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ เมื่อหลอดเลือดขยาย จะส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และอาการปวดจะบรรเทาลง

2. นอนราบแผ่นหลังติดพื้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้น มองหาที่นอนที่ไม่นุ่มและไม่แข็งจนเกินไป จากนั้นดันแผ่นหลังให้ติดพื้น แขนทั้งสองข้างแนบกับลำตัวพร้อมเกร็งหน้าท้องค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที แล้วพัก จากนั้นทำซ้ำราว 2-3 ครั้ง ช่วยให้แผ่นหลังที่อ่อนล้า ปวดเมื่อย กลับเข้ามาอยู่ในสภาพปกติ

3. ท่าโยคะนั่งไขว่ขา บิดเอว ท่านี้จะช่วยผ่อนคลายอาการปวดหลังส่วนล่าง เมื่อยล้า ช่วยยืดกระดูกสันหลัง เปิดหัวไหล่ คอ และสะโพก เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณสะโพกและกระดูกสันหลัง โดยเริ่มจากนั่งขัดสมาธิบนพื้น ยกขาข้างขวา วางพาดทับขาซ้ายให้ขาข้างซ้ายยังงอเข่านอนลงชิดพื้นอยู่ ขาข้างขวาดึงเข้าขึ้น เอามือขวาแตะพื้นขวา มือซ้ายแตะซ้ายทอย แล้วเอี้ยวตัวไปทางขวาให้สุด ค้างไว้ 3-5 วินาที จากนั้นกลับมาหน้าตรง วางมือซ้ายบนพื้นข้างลำตัวด้านซ้าย มือขวาแตะซ้ายทอย บิดเอวไปทางขวา ค้างไว้ 3-5 วินาที จากนั้นจึงสลับขาและสลับมือ บิดเอวทั้ง 2 ข้างเหมือนเดิม เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลัง เลือดไหลเวียนในบริเวณหลัง เอว ได้ดียิ่งขึ้น

4. คลายปวดหลังด้วยการนวด เพียงใช้สองมือกดและบีบเพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้ต่อมและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น โดยท่าแรกนั่งขัดสมาธิ กำหมัดทั้งสองวางไว้บริเวณบั้นเอว หายใจเข้าพร้อมกดมือ แอนหน้าอก กลั้นหายใจนับ 1-5 หายใจออกพร้อมคลายแรงกด ท่าที่สองขยักกำปั้นมาบริเวณที่กลางบั้นเอว หายใจเข้าพร้อมกดมือ แอนหน้าอก กลั้นหายใจนับ 1-5 หายใจออกพร้อมคลายแรงกด จากนั้นให้ใช้กำปั้น ทุบหรือคลึงเบา ๆ ไปที่หลังตรงที่มีอาการปวด ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

5. ควบคุมน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปวดหลัง ดังนั้นให้พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอดี โดยเฉพาะที่หน้าท้อง เพราะทำให้แรงโน้มถ่วงโน้มไปข้างหน้ามากกว่า แต่คนที่ผอมก็มีโอกาสปวดหลังได้เหมือนกัน เพราะการที่ผอมมาก ๆ หรือมีมวลกระดูกต่ำ อาจทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งข้อแนะนำที่ดีที่สุดคือทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่พอดี



ใช้ความร้อนและความเย็น

ช่วยคลาย

อาการปวดหลัง

UNSSU
NAKORNTHON
HOSPITAL

ที่มา : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม. (2565). แก้อาการปวดหลังเบื้องต้น ที่คุณเองก็ทำได้. สืบค้น 28 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.nakornthon.com>