



คณะอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
เลขที่รับ/ออก..... 1311
วันที่ 24 พ.ย. 2559 เวลา 15.17 น.

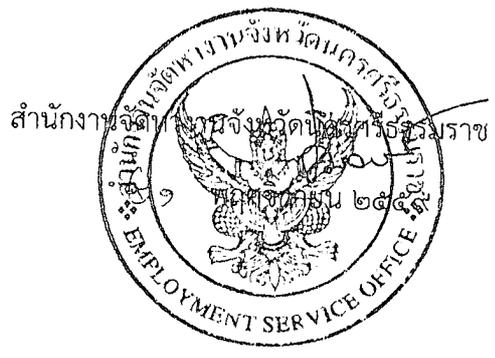
ฝ่ายพัฒนานักศึกษา
เลขที่รับ/ออก 506
วันที่ 29 พ.ย. 2559

ที่ นศ ๐๐๒๘/๖ ๐๖๕

ถึง มหาวิทยาลัย/วิทยาลัย/โรงเรียน/เทศบาลเมือง/เทศบาลตำบลทุกตำบล/องค์การบริหารส่วนตำบลทุกตำบล/
อาสาสมัครแรงงานทุกท่าน/อาสาสมัครเครือข่ายการแนะแนวอาชีพทุกท่าน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช ขอส่งข่าวสารสำนักงานจัดหางานจังหวัด
นครศรีธรรมราช ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑ ฉบับ มาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน
ได้รับทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



- เรียน คณบดี
- เพื่อโปรดทราบ
 - เพื่อไปส่งพิจารณา/สั่งการ
 - เพื่อสมควรมอบ ฝ่ายพัฒนานักศึกษา
 - ยานยนต์ อนุมัติ


24 พ.ย. ๕๙

เรียน รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา
เพื่อไปแจกจ่ายนักศึกษาที่หอพักนักเรียน


29 พ.ย. ๕๙

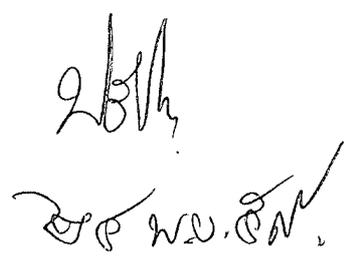
กลุ่มงานส่งเสริมการมีงานทำ
โทร ๐-๗๕๓๔-๗๓๒๙ ต่อ ๔
โทรสาร ๐-๗๕๓๔-๗๓๒๙ ต่อ ๖

ติดต่อได้ที่: ชมรมพันธ์ นศ.
รศ.ดร.พรทิพย์ รศ.ดร.ศรศักดิ์ หวัง
นศ.ไชย

ก๊อปปี้

29 พฤศจิกายน 2559

ดร.พรทิพย์ รศ.ดร.ศรศักดิ์ หวัง





ข่าวสาร

สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช

ปีที่ ๑๓

ฉบับที่ ๑๓๗

ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๕๙



สกลิตในดวงใจตราบนิรันดร์

น้อมศิริกราน กราบแทบพระยุคลบาท

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะเจ้าหน้าที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช

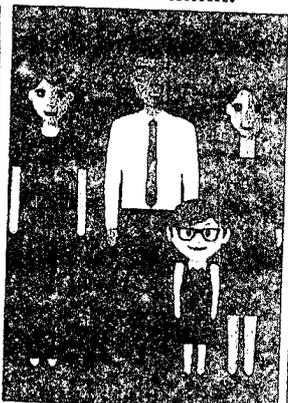


สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช

ข่าวสารรายเดือน ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑๓๗ ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๕๙

สารบัญ

สนทนาก่อนอ่าน	
ค้นคนจากอาชีพ	๑
บอกข่าวเล่าเรื่อง	๒
เคล็ด (ไม่) ลับกับอาชีพ	๓
นานา สารเรื่องวาน	๕
หน้านี้มีงานทำ	๕
ก้าวไกลไปต่างแดน	๖
มุม รักสุขภาพ	๗
อาศรมธรรม	๘
สารกัมพวนถ่านข้าว	๘
แผนการปฏิบัติงาน	๑๐



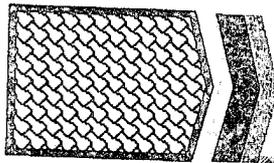
สนทนาก่อนอ่าน

กราบแทบฝ่าพระบาท ส่งเสด็จสู่
สวรรคาลัย น้อมล่ำลึงถึงพระมหากษัตริย์คุณ
และร่วมถวายความอาลัย แต่พระบาทสมเด็จพระ
พระปรมาภิไธย ท้าวภูมิพลอดุลยเดช
ข้าพระพุทธเจ้าบรรณาธิการข่าวสารสำนักงาน
จัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช

ข่าวสารสำนักงานจัดหางานจังหวัด
นครศรีธรรมราช ฉบับนี้ขอนำทุกท่านไปรู้จักกับ
กล้วยทับแม่ฝาด อีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจใน ค้นคน
จากอาชีพ “กล้วยทับแม่ฝาด” แพรนไซส์ขึ้นชื่อ
ภายใต้คำการ์นต์ “น้ำกะทิยกชด” บอกข่าวเล่า
เรื่อง กับ ๑๐ ข้อปฏิบัติการไว้ทุกข้ออย่างไรในช่วง
งานพระบรมศพ เคล็ด(ไม่)ลับกับอาชีพ กับเมนู
สัมตำหลอด เมนูเพื่อคนรักสุขภาพ นานาสาระ
เรื่องงาน สรุปลสถานการณ์ตลาดแรงงานของ
จังหวัดนครศรีธรรมราช หน้านี้มีงานทำ ยังคงนำ
ตำแหน่งงานว่างที่น่าสนใจ มาฝากผู้ที่ต้องการ
เปลี่ยนงานเหมือนเช่นทุกเดือนค่ะ ก้าวไกลไปต่าง
แดน กับอีกหนึ่งวิธีที่สามารถเดินทางไปทำงาน
ต่างประเทศได้ ไขข้อข้องใจ “ผัก ๕ ชนิด” ห้าม
กินดิบ จริงหรือ? ใน มุมรักสุขภาพ เมื่อความโกรธ
กระทบใจเราควรทำอย่างไรในอาศรมธรรม สาระ
กับงานต่างดาว มีข่าวมาแจ้งนายจ้าง/สถาน
ประกอบการที่มีต่างดาวในกิจการประมงทะเล
สุดท้ายกับ แผนปฏิบัติงานประจำเดือนธันวาคม
ค่ะ

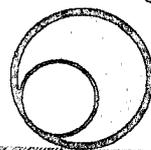
บรรณาธิการ.





บอกข่าวเล่าเรื่อง

โดย นมอศกร เดออิ



๑๐ ข้อปฏิบัติการไว้ทุกข์ข้อต่างไป ในช่วงงานพระบรมศพ

กับระเบียบการไว้ทุกข์ ดังนี้

ร่วมงานพระราชพิธี ต้องเคร่งครัด กรณีไปร่วมงานพระราชพิธีพระบรมศพ ให้ข้าราชการแต่งเครื่องแบบตามหมายรับสั่งหรือหมายกำหนดการของพระราชวัง โดยให้ใช้ผ้าสักหลาดหรือผ้าโปร่งสีดำ ขนาดกว้างระหว่าง ๗ ถึง ๑๐ เซนติเมตร พันแขนเสื้อเบื้องบน แต่ถ้าในกรณีไม่ได้ร่วมงานพระราชพิธีพระบรมศพ ข้าราชการให้แต่งตัวด้วยเครื่องแบบปฏิบัติราชการ ไม่ต้องใช้ผ้าสักหลาดหรือผ้าโปร่งสีดำดังกล่าว พันแขนเสื้อซ้ายเบื้องบน

ข้าราชการชาย การแต่งกายทั่วไปในการปฏิบัติราชการ ข้าราชการชายให้แต่งด้วยเสื้อเชิ้ตสีขาวหรือสีดำ ผูกเนกไทสีดำ หากจะสวมเสื้อสูทหรือเสื้อคลุมให้ใช้สีดำ โดยอาจใช้ผ้าสักหลาดหรือผ้าโปร่งสีดำดังกล่าวพันแขนเสื้อเบื้องบนได้ตามสมควร

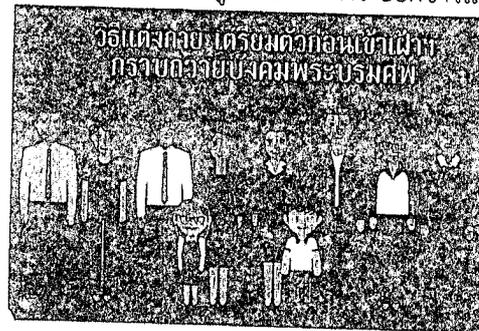
ข้าราชการหญิง การแต่งกายทั่วไปในการปฏิบัติราชการ ข้าราชการหญิงให้แต่งกายสุภาพตามรัฐพิธี โดยให้ใช้เครื่องด้าล้วน กรณีข้าราชการที่มีกฎหมายกำหนดไว้อย่างอื่นเป็นการเฉพาะ ก็ให้แต่งกายตามนั้น ส่วนพนักงานรัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่ของรัฐอื่นให้อนุโลมตามข้อ ๑ และข้อ ๒

คนทั่วไปใส่สีดำล้วนดีที่สุด ธงทอง จันทรางศุ ผู้เคยเข้าถวายงานปฏิบัติราชการถวายพระบรมวงศานุวงศ์หลายพระองค์ และเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในด้านราชสำนัก เคยให้คำแนะนำไว้ว่า การแต่งกายของพลกนิกรชาวไทยเพื่อแสดงความอาลัยต่อการสวรรคต หรือสิ้นพระชนม์ของพระบรมวงศานุวงศ์ หรือในที่นี้คือการถวายบังคม และแสดงความอาลัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีดำเป็นพื้นฐาน ใช้สีขาวหรือสีเทาสลับได้ใส่สีดำล้วน สุภาพที่สุด

รูปแบบต้องสุภาพ เสื้อผ้าควรออกแบบอย่างสุภาพ ไม่มีลวดลาย ในส่วนของเครื่องแบบของหน่วยงานให้ใช้สีไว้ทุกข์ได้ ถือว่าเป็นรูปแบบที่เป็นทางการสงบและสุภาพ

เสื้อมีตราสัญลักษณ์ ไม่ควรใส่ สำหรับเสื้อสีดำแต่ติดตราสัญลักษณ์ที่พบเห็นตามท้องตลาด ไม่ควรนำมาสวมใส่

ข้อปฏิบัติการไว้ทุกข์ เพื่อน้อมถวายอาลัย การสูญเสียพ้อของแผ่นดินไปอย่างไม่มีวันกลับ ต่างแต่งกายด้วยชุดสีดำเพื่อไว้ทุกข์อย่างพร้อมเพรียงกัน แต่การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีดำเพื่อไว้ทุกข์นั้นก็มิใช่ว่าห้ามและไม่ควรทำอยู่หลายประการ บอกข่าวเล่าเรื่องจึงขอนำมาเผยแพร่ให้ได้ทราบโดยทั่วกัน เพื่อให้การไว้ทุกข์เป็นไปด้วยความเหมาะสมและสอดคล้อง



เพื่อแสดงความอาลัย

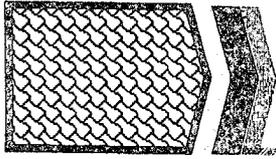
เนื่องจากไม่ได้รับพระบรมราชานุญาต และผิดกาลเทศะ

มีชุดดำขายมากมายหลายจุด พ้อคำแม่คำต่างนำเอาเสื้อผ้าสีดำมาจำหน่าย มีประชาชนออกมาซื้อหาเสื้อผ้าสีดำเป็นจำนวนมาก โดยเสื้อยืดและเสื้อทำงานผู้หญิงราคาเริ่มต้นที่ ๒๐๐ บาท ชุดเดรสสีดำราคาเริ่มต้นที่ ๕๐๐-๖๐๐ บาท กางเกงสีดำเริ่มต้นที่ ๓๕๐ บาท เป็นต้น พร้อมกันนี้ทางราชการให้กำชับมาไม่ให้เกิดการขายเสื้อดำเกินราคา

ข้อปฏิบัติน้อมถวายบังคม หลังจากมีการเคลื่อนพระบรมศพถึงพระบรมมหาราชวังแล้ว ประชาชนที่จะเดินทางไปน้อมถวายบังคม ต้องร่วมใจกันปฏิบัติด้วยความสงบ สำรวม เรียบร้อย เมื่อเสร็จพิธีเคลื่อนพระบรมศพแล้ว คาดว่าจะมีการบรรจพระบรมศพเก็บไว้ จากนั้นจะมีการทำบุญครบ ๗ วัน, ๕๐ วัน และ ๑๐๐ วัน ตามลำดับ

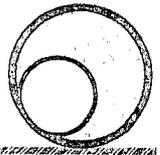
เชื่อฟังคำแนะนำเคร่งครัด ขณะที่มาร่วมถวายบังคมที่พระบรมมหาราชวัง อาจมีขั้นตอนต่างๆ ที่เจ้าหน้าที่เข้ามาแนะนำ ประชาชนควรทำความเข้าใจอย่างสงบ ปฏิบัติตามขั้นตอนที่เจ้าหน้าที่บอกอย่างเหมาะสม หากไม่แน่ใจว่าการกระทำใดเหมาะสมหรือไม่ ควรสอบถามเจ้าหน้าที่ก่อนทุกครั้ง และเชื่อฟังคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด

เป็นพลังใจให้กันและกัน สุดท้ายนี้ ขอให้คนไทยทุกคนติดตามข่าวสารอย่างมีสติ รับข่าวสารจากสำนักพระราชวังเป็นหลัก สำหรับสื่อมวลชนทุกแขนง ทั้งวิทยุโทรทัศน์ และสื่อออนไลน์ ก็จะทำหน้าที่เผยแพร่ข่าวสารอันเหมาะสมเพื่อเป็นพลังใจซึ่งกันและกัน ลดความสับสน คลายความวิตกกังวลให้แก่พี่น้องชาวไทยทั้งประเทศ



เคล็ด (ไม่) ลับกับอาชีพ

โดย กุลธิดา สุวรรณเมณี

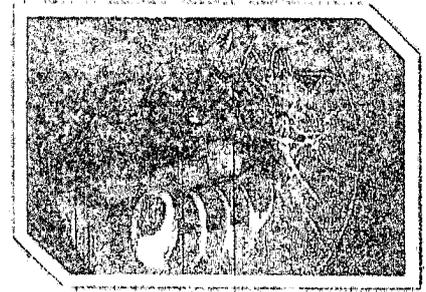


๓

ส้มตำหลอด

ดูแก่และแปลกขนาดไหน ยิ่งแปลกใหม่และรสชาติดี คนยิ่งอยากลอง อย่างเมนูส้มตำที่จะแนะนำในวันนี้ แปลกค่ะ แต่การันตีว่าแซ่บเวอร์ เมื่อนั้นคนที่กำลังไดเอทก็ทานได้ค่ะ เพราะเมนูส้มตำหลอดนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่ ลองทำทานกันดูนะคะ บางทีความแปลกใหม่ก็ช่วยให้คุณทานได้อย่างอร่อยและมีความสุขกับการรับประทานได้นะคะ

ส้มตำ ถือได้ว่าเป็นอาหารประจำชาติของคนไทยแล้วก็ได้ นอกจากจะขึ้นชื่อในไทยแล้วต่างชาติก็รู้จักประเทศไทยในนามของส้มตำกันอย่างแพร่หลาย เป็นอาหารที่รับประทานได้ทุกเพศทุกวัย มีให้เลือกหลากหลายเมนู ขึ้นอยู่กับแต่ละร้านจะสร้างสรรค์ให้



ส่วนผสม

- แผ่นก้วยเตี่ยวตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า
- มะละกอดิบซอย
- พริกแห้ง
- ถั่วฝักยาวหั่นท่อน
- น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- ไช้ต้ม
- แครอทซอย
- ถั่วลิสงคั่ว
- กระเทียมกลีบเล็ก
- มะเขือเทศเล็กหั่นเป็นชิ้น ๆ
- น้ำตาลเคี้ยว ๒ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้ง และกุ้งสดลวก

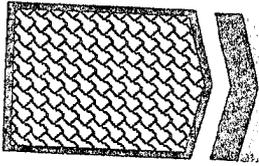
วิธีทำ

๑. ขั้นตอนการทำส้มตำหลอด เริ่มจากการทำตัวส้มตำหลอดก่อนโดยการนำแผ่นก้วยเตี่ยวมาตัดให้ได้ขนาดประมาณครึ่งของกระดาษ A๔ จากนั้นนำมะละกอและแครอทที่สับเป็นเส้นเตรียมไว้มาวางบนแผ่นก้วยเตี่ยว ทำการม้วนห่อให้แน่นแล้วใช้มีดตัดเป็นชิ้นๆ พอดีคำ นำใส่จานพักไว้

๒. ต่อไปเป็นขั้นตอนการทำน้ำยำหรือน้ำส้มตำสำหรับราดบนตัวก้วยเตี่ยวที่ม้วนไว้ เริ่มจากการนำพริกแห้ง กระเทียม ใส่ครกตำรวมกันพอหยาบ จากนั้นใส่ถั่วลิสง กุ้งแห้ง ถั่วฝักยาว ลงไปตำพอหยาบ ใส่ น้ำเชื่อม แล้วก็ปรุงรสให้แซ่บตามต้องการ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

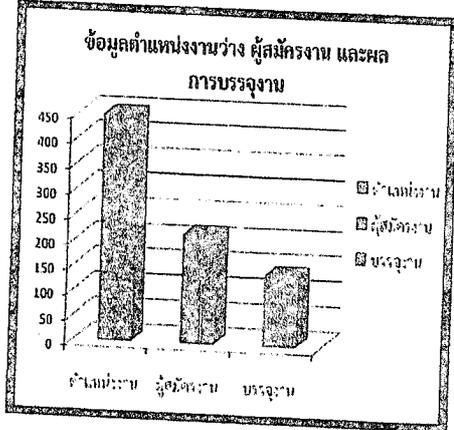
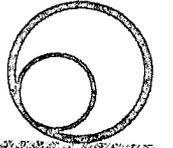
๓. หลังจากเตรียมน้ำยำเสร็จแล้วก็นำมาราดบนตัวส้มตำหลอดที่เตรียมไว้ โดยก่อนราดน้ำยำให้นำกุ้งลวกปอกเปลือกวางไว้บนตัวส้มตำหลอด เมื่อราดน้ำยำแล้วก็นำไช้ไก่ต้มสุกหั่นมาวางด้านข้าง จัดวางเส้นมะละกอ และแครอทไว้ข้าง ๆ นิดหน่อยเพื่อเพิ่มความสวยงาม เท่านั้นก็พร้อมเสิร์ฟแล้วละคะ

“การม้วนห่อแผ่นก้วยเตี่ยวนั้นจำเป็นที่จะต้องม้วนให้แน่น เพราะถ้าไม่แน่นเวลาตัดเป็นชิ้นแล้วเส้นมะละกอและแครอท ที่อยู่ข้างในจะหลุดออกมา ทำให้ไม่สวยงาม ไม่น่ารับประทาน”



นานาสาระเรื่องงาน

โดย ภรณ์ชนก เกตุฉายิช



สวัสดิ์ค๊ะ นานาสาระเรื่องงาน ฉบับนี้สำนักงาน จัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้สรุปสถานการณ์ตลาดแรงงาน ของจังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๕๙ ดังนี้ **ความต้องการแรงงาน (ตำแหน่งงานว่าง)**

นายจ้าง/สถานประกอบการแจ้งความต้องการ แรงงาน จำนวน ๔๔๙ อัตรา เพศชาย จำนวน ๑๒๐ อัตรา เพศหญิง จำนวน ๑๖๕ อัตรา และไม่ระบุเพศ จำนวน ๑๖๔ อัตรา

ตำแหน่งงานที่นายจ้างต้องการมากที่สุด คือ พนักงานบริการ/พนักงานขายของหน้าร้าน รองลงมาคือ อาชีพงาน ตามลำดับ และแรงงานบรรจุผลิตภัณฑ์

ช่วงอายุที่นายจ้างต้องการมากที่สุด คือ ช่วงอายุ ๑๘ - ๒๔ ปี รองลงมาคือ ๒๕ - ๒๙ ปี และช่วงอายุ ๓๐ - ๓๙ ปี ตามลำดับ

ผู้สมัครงานมาใช้บริการ จำนวน ๒๑๖ คน เพศชาย จำนวน ๕๓ คน เพศหญิง จำนวน ๑๖๓ คน โดยแยกผู้สมัครงานเก่า จำนวน ๑๑๖ คน เพศชาย จำนวน ๒๕ คน เพศหญิง จำนวน ๙๑ คน และผู้สมัคร งานรายใหม่ จำนวน ๑๐๐ คน เพศชาย จำนวน ๒๘ คน เพศหญิง จำนวน ๗๒ คน ส่วนใหญ่สมัครในตำแหน่ง พนักงานขายของหน้าร้าน/พนักงานบริการ รองลงมาคือตำแหน่งเสมียน/ธุรการ เช่น เจ้าหน้าที่ธุรการ แคชเชียร์/เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่คลังสินค้า ตามลำดับ และช่างเทคนิค/ผู้ปฏิบัติการ

ผู้สมัครงานส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๑๘ - ๒๔ ปี รองลงมาคือ ช่วงอายุ ๓๐ - ๓๙ ปี และ ช่วงอายุ ๒๕ - ๒๙ ปี ตามลำดับ

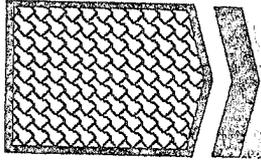
ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน ขึ้นทะเบียน จำนวน ๕๓๐ คน เพศชาย จำนวน ๒๒๕ คน เพศหญิง จำนวน ๓๐๕ คน รายงานตัว จำนวน ๔๙๖ คน เพศชาย จำนวน ๒๕๑ คน เพศหญิง จำนวน ๒๔๕ คน **การบรรจุงาน**

ผู้ได้รับการบรรจุงาน จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๘๒ ของ ผู้สมัครงานที่มาใช้บริการ แยกเป็นเพศชาย จำนวน ๓๕ คน เพศหญิง จำนวน ๑๐๕ คน ส่วนใหญ่ได้รับการบรรจุงานในตำแหน่งพนักงานขายของหน้าร้าน/พนักงานบริการ รองลงมาคืออาชีพงานพื้นฐาน เช่น แรงงานบรรจุผลิตภัณฑ์ และเสมียน/เจ้าหน้าที่ เช่น เจ้าหน้าที่ธุรการ เจ้าหน้าที่คลังสินค้า เจ้าหน้าที่การเงิน/แคชเชียร์ ตามลำดับ

ผู้ได้รับการบรรจุงานส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๓๐ - ๓๙ ปี รองลงมาช่วง อายุ ๒๕ - ๒๙ ปี และช่วงอายุ ๑๘ - ๒๔ ปี ตามลำดับ

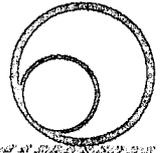
ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน ได้รับการบรรจุงาน จำนวน ๒๔๓ คน เพศ ชาย จำนวน ๑๑๓ คน เพศหญิง จำนวน ๑๓๐ คน





หน้านี้มีงานทำ

โดย จีรธรรณ แสงนารถ



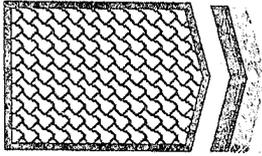
๕

หน้านี้มีงานทำ ฉบับนี้ มีตำแหน่งงานดี ๆ และน่าสนใจมานำเสนอ นื่อง ๆ คนใดที่กำลังมองหางานดี ๆ ไปติดตาม

กันเลยคะ

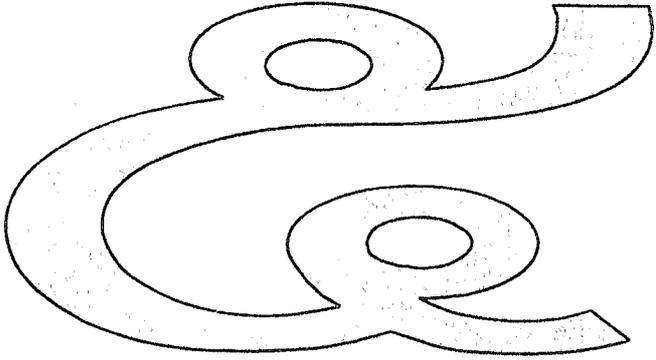
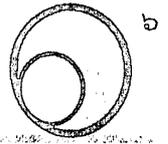
ที่	ตำแหน่งงานว่าง	เพศ	อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	เงื่อนไข/สวัสดิการ	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
วุฒิปริญญาตรี							
๑	ครูผู้ช่วยคณิตศาสตร์	ญ	๒๒-๓๐	๒	ขยันอดทนสูง รักเด็ก ใจเย็น	๑๐,๐๐๐ บ/ต	ศูนย์คุมอง
๒	ครูผู้ช่วยภาษาอังกฤษ	P	๒๒-๓๐	๒	พัฒนาการเรียนรู้ตลอดเวลา	๑๐,๐๐๐ บ/ต	
๓	พนักงานบัญชี	ญ	๒๕+	๑	จบสาขาการบัญชี	๑๕,๐๐๐ บ/ต	บจก.โปรเกรส เน็ตเวิร์ค คอนซัลท์
๔	เจ้าหน้าที่การตลาด	ช/ญ	๒๓+	๑	มีประสบการณ์จะพิจารณาเป็นพิเศษ	๑๒,๐๐๐ บ/ต	บจก. ช.เกษตรรุ่งเรือง
วุฒิ ปวส.							
๑	ที่ปรึกษางานบริการ	ช/ญ	๒๕-๓๐	๑	มีประสบการณ์อย่างน้อย ๓ ปี	๑๐,๐๐๐ บ/ต	บ จ ก . ฮ อ น ด้า
๒	ธุรการศูนย์บริการ	ญ	๒๕-๓๐	๑	มีความรู้ด้านศูนย์บริการรถยนต์	๑๐,๐๐๐ บ/ต	เทิดพระเกียรติ นครศรีฯ
๓	ลูกค้าสัมพันธ์	ญ	๒๐-๓๘	๑	มีประกันสังคม, วันหยุดประจำปี	๙,๐๐๐ บ/ต	บจก.นครดีซี
๔	รับแจ้งซ่อมรถยนต์	ช	๒๒-๓๐	๑		๙,๐๐๐ บ/ต	นครศรีธรรมราช
๕	โพรแมนอินที่เรีย	ช/ญ	๒๐+	๑	สามารถอ่านแบบได้, จัดการ	๑๐,๐๐๐ บ/ต	สำนักงานออกแบบ
๖	อินที่เรีย	ช/ญ	๒๐+	๑	ระบบงานได้	๑๕,๐๐๐ บ/ต	ดีไซน์ไซน
วุฒิ ปวช.							
๑	พนักงานร้านกาแฟ	ช/ญ	๒๐-๒๘	๑	มีประสบการณ์จะพิจารณาเป็นพิเศษ	๙,๐๐๐ บ/ต	ร้านสหภาพยาอะคาเรี่ยม
๒	พนักงานแปรรูปอาหาร	ญ	๒๒+	๒	จบสาขาคหกรรมอาหาร	๓๐๐ บ/ว	บจก. ช.เกษตรรุ่งเรือง
๓	พนักงานธุรการ	ช	๒๐+	๑	มีประสบการณ์ในการทำงาน ทำงานไซต์งานอำเภอท่าศาลา	๓๐๐ บ/ว	ทจก.เอส.พี. การก่อสร้างการโยธา กรุ๊ป
วุฒิ มัธยมศึกษา							
๑	พนักงานเร่งรัดหนี้สิน	ช/ญ	๑๘+	๓๐	สามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้ดี	๓๐๐ บ/ว	บจก.เศรษฐคณา
๒	แม่บ้าน	ญ	๒๐-๓๕	๑	รักสะอาด ซื่อสัตย์ ใจเย็น	๙,๐๐๐ บ/ต	ศูนย์คุมอง
๓	ที่ปรึกษาการขาย	ช/ญ	๒๓+	๑๐	มีประสบการณ์ด้านการขาย	๙,๐๐๐ บ/ต	บจก. ไทโยต้าเมืองคอน
๔	แคชเชียร์	ญ	๒๐+	๓	ขยัน ซื่อสัตย์ และมีความรับผิดชอบ	๙,๐๐๐ บ/ต	ร้านตำมั่ว
วุฒิ ประถมศึกษา/ไม่จำกัดวุฒิ							
๑	แม่บ้าน	ญ	๓๕-๔๕	๑	เคยผ่านงานในโรงแรมมาก่อน	๓๐๐ บ/ว	เมืองคอน เกสท์เฮ้าส์
๒	คนงานทั่วไป	ช	๒๐-๔๕	๒	ทำอิฐบล็อก มีที่พักให้	๓๐๐-๔๐๐ บ/ว	บจก.สินเจริญพานิช
๓	ช่างไฟฟ้า	ช	๒๐+	๑	มีประกันสังคมให้	๑๕,๐๐๐ บ/ต	บจก.ทุ่งสงเฟอร์นิเจอร์
๔	รปภ.	ช	๒๑+	๑	มีประสบการณ์ในตำแหน่ง	๓๒๐ บ/ว	บจก.รักษาความปลอดภัย พีเจวาย

หมายเหตุ : ตำแหน่งงานว่างมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา กรุณาติดต่อสำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช โทร ๐-๗๕๓๔-๘๐๐๓ ก่อนสมัครงานทุกครั้ง



ก้าวไกลไปต่างแดน

โดย ฉายาพร ธนาสาทสกุล



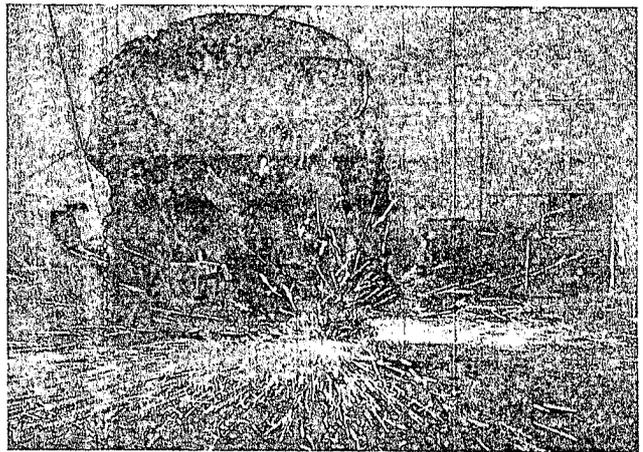
วิธีไปทำงานต่างแดน

มาพัฒนาบริษัทในอนาคต โดยที่บริษัทจะเป็นคนจัดการเรื่องต่างๆให้ลูกจ้าง โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น ซึ่งก่อนที่นายจ้างในบริษัทจะส่งคนงานไปทำงาน จะต้องแจ้งการเดินทางต่อกรมการจ้างงาน การไปฝึกงานแบ่งออกเป็น ๒ กรณีคือ

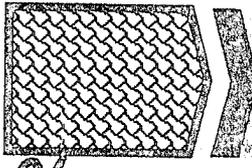
๑ กรณีที่ไม่เกิน ๔๕ วัน จะต้องแจ้งให้อธิบดีกรมการจ้างงานหรือ ผู้ซึ่งอธิบดีมอบหมายทราบล่วงหน้าก่อนส่งลูกจ้างไปฝึกงาน

๒ กรณีเกินกว่า ๔๕ วัน จะต้องขออนุญาตต่ออธิบดีกรมการจ้างงาน หรือผู้ซึ่งอธิบดีมอบหมาย โดยนายจ้างจะต้องจ่ายเงินและสิทธิประโยชน์ที่ลูกจ้างจะพึงได้รับในต่างประเทศตามหลักเกณฑ์ที่อธิบดีกำหนด นอกเหนือจากค่าจ้างในประเทศไทยที่ลูกจ้างต้องได้รับเป็นปกติ ตลอดระยะเวลาการฝึกงานกับนายจ้าง การส่งลูกจ้างไปฝึกงานจะเก็บเงินหรือประโยชน์อื่นใดมิได้

เมื่อมีการฝึกงานในต่างประเทศเสร็จสิ้น ลูกจ้างต้องกลับมาทำงานกับนายจ้างตามเดิม โดยนายจ้างมีหน้าที่ต้องรายงานการกลับเข้ามาทำงานของลูกจ้างให้อธิบดีกรมการจ้างงานทราบตามแบบที่ทางกรมได้กำหนดไว้ การที่นายจ้างในประเทศไทยส่งลูกจ้างของตนไปฝึกงานในต่างประเทศนั้น ก็เพื่อนำเอาองค์ความรู้ ทักษะประสบการณ์และความชำนาญที่ได้รับจากการฝึกงานขณะปฏิบัติงานในต่างประเทศมาประยุกต์ใช้ในการทำงานในประเทศไทยและนำมาพัฒนาบริษัทในอนาคต ฉบับนี้ลาไปก่อนค่ะแล้วเจอกันใหม่ฉบับหน้า จะเดินทางด้วยวิธีใดติดตามกันต่อไปนะคะ

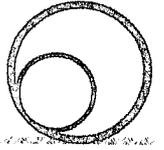


สวีดีค่ะแพนๆ ชาวสาร
สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช
เดือนธันวาคมสิ้นปี ๒๕๕๙ ก้าวไกลไปต่างแดน
ฉบับนี้ติดตามกันต่อจากฉบับที่แล้วค่ะ เรื่องการ
เดินทางไปทำงานในต่างประเทศที่ถูกกฎหมาย
ฉบับนี้ขอนำท่านไปพบกับวิธีที่ ๔ การเดินทาง
ไปทำงานในต่างประเทศโดย นายจ้างใน
ประเทศไทยส่งลูกจ้างของตนไปฝึกงาน วิธีนี้
เป็นในส่วนของบริษัทเอกชนที่ต้องการจัดส่ง
พนักงานของตนไปทำงานหรือฝึกงานยัง
ต่างประเทศ โดยนายจ้างต้องขออนุญาตพา
ลูกจ้างในโครงการส่งไปฝึกงานต่างประเทศหรือ
บริษัทแม่เครือข่ายเพื่อเป็นการเรียนรู้พัฒนา
ฝีมือลูกจ้างให้ทันสมัย และนำเอาความรู้ที่ได้รับ



มุม สุขภาพ

โดย ณัฏฐา ชาริถิช



ผัก ๕ ชนิด ห้ามกินดิบจริงหรือ

มหาวิทยาลัยมหิดล ให้สัมภาษณ์ “มติชน” ว่า จริง ๆ แล้วผักทั้ง ๕ ชนิด ไม่ได้ห้ามรับประทานดิบโดยสิ้นเชิง เพียงแต่ว่า ผู้ป่วยบางกลุ่มอาจต้องระวัง ประกอบด้วย

■ **กะหล่ำปลี** ข้อจำกัดของการห้ามกินดิบ คือ กลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะไฮโปไทรอยด์ ซึ่งเป็นภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำ โดยในกะหล่ำปลีจะมีสารซัยนอยด์โตรเจน ซึ่งอยู่ในกลุ่มของสารที่ขัดขวางการสร้างฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์ทำให้ร่างกายนำไอโอดีนไปใช้สร้างฮอร์โมนธัยรอกซินได้น้อยกว่าปกติ หรือทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำยิ่งขึ้น แต่หากนำกะหล่ำปลีไปผ่านความร้อน



สารซัยนอยด์โตรเจนก็จะสลายไปได้ “แต่สำหรับคนปกติที่ร่างกายไม่มีปัญหาอะไร ก็สามารถกินได้ ซึ่งข้อเท็จจริงแล้วกะหล่ำปลีมีประโยชน์ เพราะมีสารที่เรียกว่า ไอโซไทโอไซยานเนต เป็นสารที่สามารถกระตุ้นเอนไซม์ทำลายสารพิษได้ ที่สำคัญยังมีสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอีก แต่หากกังวลสารซัยนอยด์โตรเจน ก็อาจนำไปนึ่งผ่านความร้อนเล็กน้อย สารซัยนอยด์โตรเจนก็จะหายไปบ้าง ในขณะที่สารไอโซไทโอไซยานเนตจะสลายไปเล็กน้อยก็ไม่เป็นอันตรายกับคนปกติ และที่ต้องกังวลคือ กะหล่ำปลีอาจมีสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงตกค้างได้ ดังนั้น ก่อนนำมารับประทานต้องล้างทำความสะอาดให้ดีกว่าก่อนด้วย

■ **ถั่วงอก** ที่ห้ามกินดิบเพราะอาจมีเชื้อจุลินทรีย์หรือสารฟอกขาวปนเปื้อนได้ เนื่องจากเมื่อเพาะถั่วงอกจะต้องอาศัยความชื้น ซึ่งเหมาะที่จุลินทรีย์จะเติบโตได้ง่าย อย่างพวกเชื้อซัลโมเนลลา และเชื้ออีโคไล ซึ่งหากกินดิบโดยล้างไม่สะอาดก็อาจรับเชื้อเหล่านี้ ดังนั้น ทางที่ดีหากจะกินดิบ ก็ควรแช่น้ำต่างทับทมก่อนเพื่อฆ่าจุลินทรีย์ แต่หากไปกินตามร้านอาหาร ก็ไม่แน่ใจว่าจะสะอาดหรือไม่ ยิ่งในคนที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ อย่างเด็กเล็ก หรือหญิงตั้งครรภ์ก็ย่อมเสี่ยงรับเชื้อโรคได้ง่ายกว่าคนร่างกายแข็งแรง

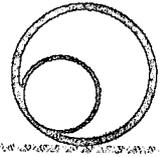
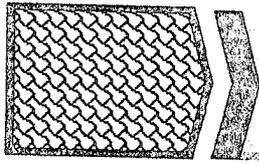
■ **ถั้วฝักยาว** ต้องระวังพวกสารกำจัดศัตรูพืช เนื่องจากหากมีการฉีดสารเคมีป้องกันพวกแมลงศัตรูพืชนั้น ปกติจะต้องทิ้งไว้ประมาณ ๗ วันเพื่อให้สารสลาย

ไปเองตามธรรมชาติ แต่เราไม่รู้ว่ามีสารทิ้งระยะการเก็บหลังฉีดพ่นยาตามระยะเวลาดังกล่าวหรือไม่ ซึ่งหากมีการปนเปื้อนจะเป็นอันตราย เนื่องจากสารที่ใช้คือโมโนโครโตฟอส ถั้วฝักยาวจะดูดซึมสารเคมีนี้ไว้ภายใน การล้างจากภายนอกอาจไม่เพียงพอ ซึ่งหากจะรับประทานนอกจากล้างน้ำภายนอกแล้ว ต้องแช่น้ำทิ้งไว้สัก ๕ นาที โดยอาจทำ ๒ ครั้ง หรืออาจหักเป็นท่อน ๆ ก่อนล้างเพื่อให้สารเคมีออก

■ **หน่อไม้ดิบ** รวมทั้งมันสำปะหลัง พวกนี้จะมีสารไซยาไนด์อยู่ตามธรรมชาติ ปกติจะไม่กินดิบกัน เพราะร่างกายจะขับสารพิษออกมาได้น้อยมาก ดังนั้น จึงต้องนำไปต้มในน้ำเดือด เพื่อให้ขับสารพิษเหล่านี้ ออก อย่างไรก็ตาม หากผลอกินเข้าไป สารไซยาไนด์จะไปจับเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หมดสติ และถึงตายได้ เหมือนที่เป็นข่าวหน่อไม้บิบบิ้นเองดังนั้น หากจะทานก็ต้องนำไปต้มในน้ำเดือด ซึ่งหากต้มประมาณ ๑๐ นาที จะช่วยลดสารพิษได้

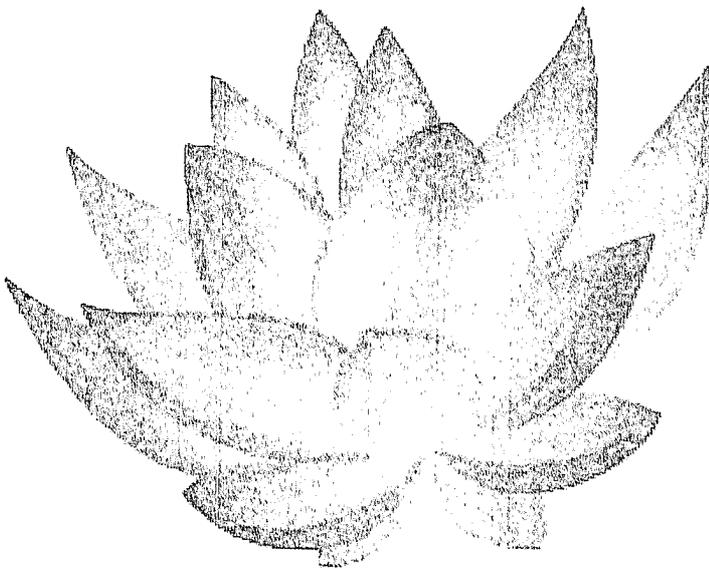
■ **ผักโขม** จริง ๆ ผักโขมกินดิบ ไม่ได้ส่งผลอันตราย เพียงแต่มีสารต้านโภชนาการ อย่างกรดออกซาลิก จะไปต้านการดูดซึมธาตุเหล็ก และแคลเซียม ดังนั้น จึงไม่เหมาะกับคนที่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก และแคลเซียม แต่สำหรับคนปกติไม่มีปัญหา และในกรณีที่ยากคนละมือ อย่างหากกินผักโขมดิบในมือเช้า และไปกินอาหารชนิดอื่นที่มีธาตุเหล็กและแคลเซียมในมืออื่น ๆ ก็ไม่มีผลต่อการดูดซึมแต่อย่างใด ดังนั้น การกินผักทั้ง ๕ ชนิดนั้น หากต้องการกินดิบก็ต้องมีข้อควรระวัง แต่ไม่ได้หมายความว่าห้ามกินเลย และในผู้ป่วยบางกลุ่มโรคก็ต้องระมัดระวัง หากปฏิบัติตามหลักโภชนาการและแนวทางการบริโภคอาหารปลอดภัยก็ไม่ต้องกังวลแล้ว ที่สำคัญอย่าลืมว่า หลักโภชนาการที่ดีคือ กินอย่างหลากหลาย ไม่ใช่อย่างใดอย่างหนึ่ง





เมื่อความโกรธกระทบใจ

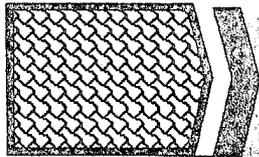
เมื่อความโกรธกระทบใจ ให้ถามตัวเองว่าคนที่เราโกรธนั้นเรารักเขาไหม ถ้าใจบอกว่ายังรักอยู่ เราก็ควรจะให้อภัยเขา เพราะความรัก ที่เราเมตตาต่อกัน แต่ถ้าใจบอกว่าไม่ได้รักเขาแล้ว เราก็อย่าเอาเขามาใส่ใจเลย ปล่อยเขาออกจากใจดีกว่า เพราะเราไม่ได้รักเขาแล้ว



ความโกรธนั้นไม่มีคุณเลย มีแต่โทษ มันเหมือนกับเราเอาผ้ามาปิดตา แล้วเราก็พูดทุกสิ่งที่เราโกรธออกไป เราจะมองไม่เห็น ไม่ได้ยินเสียงเหล่านั้นเลย เพราะเราขาดสติ แต่คนรอบข้างเราเขาจะเห็น และได้ยินชัดเจนทุกคำ และยุคสมัยนี้ที่เราเรียกว่าสังคม Social network ยิ่งอันตรายกว่าเมื่อเราโกรธ เรา Post แม้มันจะเป็นพื้นที่ส่วนตัวของเรา แต่เราก็รู้อยู่แก่ใจว่า

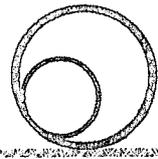
มันเห็นกันได้ทุกทีในโลก สมมุติว่าเราพูดประโยคแย่ๆ เบาๆ อาจจะมีเพียงเราที่ได้ยินหรือเพียงคนข้างๆ เท่านั้น แต่ถ้าเราพิมพ์ประโยคแย่ๆ ลงบนโลก Social network เราไม่อาจรู้ได้เลยว่าใครที่เห็นบ้าง และเขาจะรู้สึกเสียใจเพียงใดกับคำนั้น

ดังนั้นทางที่ดีที่สุด คือ การฝึกสติไม่ให้โกรธง่ายๆ การฝึกไม่โกรธง่ายๆ ไม่ใช่ไม่ให้โกรธ แต่ให้รู้ตัวว่าโกรธ เพราะเมื่อรู้เราจะหาวิธีจัดการกับความโกรธได้



สารเกี่ยวกับงานต่างด้าว

โดย จุฬิชาธร นีริบุตรธน



๙

ข่าวสาร

งานควบคุมการทำงานของคนต่างด้าว

ตามคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อ วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๙ เห็นชอบให้ขยาย ระยะเวลาการอยู่ในราชอาณาจักรในราชอาณาจักร และอนุญาตทำงานของแรงงานต่างด้าวใน กิจการประมง ซึ่งใบอนุญาตทำงานจะหมดอายุ ในวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ และกิจการแปร รูปสัตว์น้ำ (รวมถึงผู้ติดตามซึ่งเป็นบุตรของ แรงงานต่างด้าวที่อายุไม่เกิน ๑๘ ปี) ซึ่ง ใบอนุญาตทำงานจะหมดอายุในวันที่ ๒๔

พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ออกไปอีกจนถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เท่ากันทุกคน เพื่อเข้ารับการตรวจ สัญชาติ สำหรับแรงงานที่ผ่านการตรวจสัญชาติ และได้รับหนังสือเดินทาง เอกสารใช้แทนหนังสือ เดินทางหรือเอกสารรับรองบุคคลจะได้นับอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรและอนุญาตทำงานถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ และสามารถต่ออายุได้อีกครั้งเดียวไม่เกิน ๒ ปี โดยสามารถดำเนินการได้ ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๙

ดังนั้น จึงขอให้นายจ้าง เจ้าของสถานประกอบการในกิจการประมงทะเล และกิจการ แปรรูปสัตว์น้ำ นำแรงงานต่างด้าวไปดำเนินการภายในระยะเวลาที่กำหนด ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ นายจ้างยื่นแบบบัญชีรายชื่อ ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัด นครศรีธรรมราช

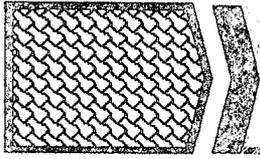
ขั้นตอนที่ ๒ นายจ้างพาแรงงานต่างด้าวไปตรวจสุขภาพ ประกันสุขภาพ ณ โรงพยาบาลตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

ขั้นตอนที่ ๓ นายจ้างพาแรงงานต่างด้าวไปรายงานตัวเพื่อขอรับบัตรใหม่ ณ สำนักงาน บริหารการทะเบียนภาคจังหวัดนครศรีธรรมราช

ขั้นตอนที่ ๔ แรงงานต่างด้าวหรือผู้ที่รับมอบอำนาจยื่นคำขออนุญาตทำงาน ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช

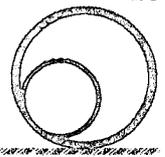
สำนักงานจัดหางานจังหวัด นครศรีธรรมราช งานควบคุมการทำงานของ คนต่างด้าว อาคารหมู่บ้านเมืองทอง เลขที่ ๕๘,๖๐ ถนนวันดีโขมิตกุลพร ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัด นครศรีธรรมราช หรือโทรสอบถามทาง โทรศัพท์ที่หมายเลข ๐-๗๕๔๓-๒๑๖๗ , ๐-๗๕๔๓-๒๑๖๘ และ ๐๘-๖๔๗๘-๑๖๐๕





แผนปฏิบัติการ

โดย นางสาว หทัย



ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๕๙

วันที่	โครงการ/กิจกรรม	สถานที่
๗	ดำเนินการส่งเสริมการมีงานทำนำชุมชนเข้มแข็ง และดำเนินการจัดหางานให้คนพิการมีงานทำ	หมู่ที่ ๑ ตำบลชะอวด อำเภอชะอวด
๙	ดำเนินการส่งเสริมการมีงานทำนำชุมชนเข้มแข็ง และดำเนินการจัดหางานให้คนพิการมีงานทำ	หมู่ที่ ๓ ตำบลท่าศาลา อำเภอท่าศาลา
๑๓	กิจกรรมนัดพบแรงงานย่อย	ศาลาประชาคมโรงละคร อำเภอเมือง นครศรีธรรมราช
๑๕	แนะนำอาชีพให้เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน	สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช
๒๐	ดำเนินการจัดหางานให้คนพิการมีงานทำ	ตำบลทุ่งสัง อำเภอทุ่งใหญ่
๒๑ - ๒๓	กิจกรรมเพิ่มอาชีพ เพิ่มรายได้ ฝึกอาชีพอิสระ หลักสูตร “นวัตกรรมดินไทยปั้น”	ตำบลขนานนาก อำเภอปากพนัง

คณะผู้จัดทำ

นางเบญจวรรณ ฝอยทอง นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการแทนจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช (ที่ปรึกษา)

นางกัญญา สุขมาก นักวิชาการแรงงานชำนาญการ (บรรณาธิการ)

นายณรงค์กร เดวัง นักวิชาการแรงงาน , นางณัชชา ษารักษ์ นักวิชาการเงินและบัญชี ,
นางสาวเจนจิรา ประสมทรัพย์ นักวิชาการแรงงาน , นางสาวพิยาพร ธนาลากสกุล นักวิชาการแรงงาน ,
นางสาววรรณภา ประโยชน์ชล นักวิชาการแรงงาน , นางสาวกุลธิดา สุวรรณมณี นักวิชาการแรงงาน ,
นางสาวจีรวรรณ แสนหาร นักวิชาการแรงงาน , นายวุฒิพงศ์ หิรัญรัตน์ เจ้าพนักงานแรงงาน ,
นางสาวภรณ์ชนก เกตุพานิช เจ้าพนักงานแรงงาน