สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการ สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ อ.เขาค้อ
(KHAO KHO HEALTH RESORT)

นักศึกษา นายพิชญ์ พักตรใส รหัส 39025131

เลขหมู่ ลน. วน629ส 2544
เลขทะเบียน 41175
วัน, เดือน, ปี 18 S.A. 2544

.b.....
.i.....

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต
ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2543-2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต

_____

(ผศ. กุลธร เลื่อนฉวี)

คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

คณบดี	ผศ. กุลธร	เลื่อนฉวี	ประธานกรรมการ
หัวหน้าภาควิชา	อ. ธีระศักดิ์	อินทรประสงค์	รองประธานกรรมการ
	รศ. กุสุมา	ธรรมธำรง	กรรมการ
	ดร. สมชาย	ศรีสมพงษ์	กรรมการ
	อ. อนุรักษ์	ศรีสวัสดิ์	กรรมการ
	อ. โชติวิทย์	พงษ์เสริมผล	กรรมการและเลขานุการ

_____

(ผศ. กอบกุล อินทรวิจิตร)

อาจารย์ที่ปรึกษา

_____

(อ. ลัดดา บุญสวน)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างเต็มที่จากบุคคลต่อไปนี้

1. อาจารย์กอบกุล อินทรวิจิตร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
2. อาจารย์ลัดดา บุญสวน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
3. อาจารย์มณี พนิชการ อาจารย์แนะนำพิเศษ
4. อาจารย์กุสุมา ธรรมธำรง คณะกรรมการวิทยานิพนธ์
5. อาจารย์สมชาย ศรีสมพงษ์ คณะกรรมการวิทยานิพนธ์
6. อาจารย์อนุรักษ์ ศรีสวัสดิ์ คณะกรรมการวิทยานิพนธ์
7. อาจารย์โชติวิทย์ พงษ์เสริมผล คณะกรรมการวิทยานิพนธ์และเลขา
8. เจ้าหน้าที่ผังเมืองอ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์
9. เจ้าหน้าที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล
10. เจ้าหน้าที่โครงการบัลวี
11. เจ้าหน้าที่โครงการชีวาศรม

ผู้จัดทำขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับการช่วยเหลือ ข้อแนะนำ รวมทั้งข้อมูลต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

พิชญ์ พักตรใส

1 มีนาคม 2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

ปัจจุบัน มลภาวะต่างๆในเมืองใหญ่ได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองเป็นอย่างมาก ทั้งปัญหาควันพิษ รถติด มลภาวะทางเสียง ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่จะทำให้เกิดอาการผิดปกติแก่สุขภาพ จึงได้มีผู้ที่แสวงหาสถานที่ที่พักผ่อนเพื่อดูแลสุขภาพที่มีทั้งความสวยงาม และดูแลสุขภาพไปพร้อมกัน

อีกทั้งนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมการท่องเที่ยว และนักท่องเที่ยวต่างชาติได้นิยมมาเที่ยวสถานที่ธรรมชาติในประเทศไทยเป็นอย่างมากเนื่องจากความสวยงาม ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ และค่าครองชีพที่ถูก

อ.เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นสถานที่สวยงาม เทือกเขาสลับซับซ้อน เต็มไปด้วยพืชพรรณไม้อุดมสมบูรณ์ และอุณหภูมิที่เย็นสบาย จึงเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจไปชมความงามและพักผ่อนเป็นอย่างมาก และนอกจากนี้เพิ่งจะมีการเปิดให้สนามบินของจังหวัดเพชรบูรณ์ที่สะดวกสบายในการเดินทาง คาดว่าจะนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวที่จังหวัดเพชรบูรณ์เพิ่มขึ้นอีกมาก

วิทยานิพนธ์ สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นโครงการที่จะรองรับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวที่เขาค้อ โดยเป็นการเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวให้มีทางเลือกมากขึ้นเพราะเป็นสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพแห่งแรกของจังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้จัดทำหวังว่า วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ

พิชญ์ พักตรใส

ผู้จัดทำ

1 มกราคม 2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ อ.เขาค้อ (KHAO KHO HEALTH RESORT)
ชื่อนักศึกษา	นาย พิชญ์ พักตรใส
ปีการศึกษา	2543

บทคัดย่อ

ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบัน มลภาวะเป็นพิษต่างๆในเมืองใหญ่ได้ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างมาก จึงได้เกิดความสนใจที่จะหันมาใช้การอยู่ร่วมกับธรรมชาติเพื่อดูแลและรักษาสุขภาพ

สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ เป็นสถานที่ที่ได้เกิดขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าว เนื่องจากจะเป็นสถานที่ที่ให้ได้มีการพักผ่อนจากความงดงามของธรรมชาติ และความสะดวกสะบายของการบริการ นอกจากนี้ยังมีการบำบัดด้วยกิจกรรมต่างๆเพื่อให้ผู้ที่มาพักผ่อนได้มีสุขภาพที่ดีกลับไปเพื่อต่อสู้กับปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน

อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นอำเภอที่อยู่บนภูเขา ยังคงความเป็นธรรมชาติที่สวยงาม เทือกเขาสลับซับซ้อน อากาศสดชื่น พืชพรรณไม้ที่อุดมสมบูรณ์ และที่สำคัญ มีอุณหภูมิที่เย็นสบายตลอดทั้งปี จึงเหมาะสมที่จะทำสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง

และนอกจากนี้ ได้มีการเปิดใช้สนามบินของจังหวัด ซึ่งคาดว่าจะมีจำนวนนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากความสะดวกในการเดินทางอีกด้วย อีกทั้งยังเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่นักท่องเที่ยว เพราะเป็น สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพแห่งแรกของจังหวัดเพชรบูรณ์

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการออกแบบสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ โดยมีข้อมูลต่างๆเป็นพื้นฐาน และ เพื่อให้ได้สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ ที่ตรงกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับความต้องการของสภาพวัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจปัจจุบัน เนื่องจากการออกแบบต้องมีข้อมูลเพื่อช่วยให้การออกแบบนั้นมีเหตุผลและเป็นไปได้ต่างๆ
2. เพื่อศึกษาให้ทราบถึงพฤติกรรมของผู้ใช้สอยอาคารของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ กิจกรรมต่างๆของโครงการ และยังรวมถึง พื้นที่ใช้สอยของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นความรู้ทั้งแก่ตนเองและผู้ที่สนใจที่จะศึกษาโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. เพื่อศึกษาการหาข้อมูลพื้นฐานต่างๆของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อมาประกอบกับการออกแบบให้ได้โครงการที่สมบูรณ์แบบ และยังศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการเพื่อให้เป็นโครงการที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงในสภาพการณ์ปัจจุบัน
4. เพื่อศึกษางานระบบต่างๆของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ รวมถึงระบบโครงสร้างต่างๆของโครงการ เพื่อได้ทราบถึงรายระเอียดและข้อมูลเพื่อเป็นส่วนประกอบในการออกแบบโครงการ
5. เพื่อศึกษาอาคารตัวอย่าง ที่เกี่ยวข้องกับโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อที่จะได้นำไปเป็นประสบการณ์ทั้งผู้ที่สนใจ และตัวผู้ออกแบบเอง จะได้มีมุมมองที่กว้างขึ้นเพื่อจะได้ออกแบบโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพนี้ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ที่ตั้งและสภาพภูมิประเทศ

ตั้งอยู่ที่ตำบลทุ่งเสมอ อ.เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับห้วยไผ่
ทิศใต้	ติดกับถนนเข้าหมู่บ้าน
ทิศตะวันออก	ติดกับถนนสาย 2196 เชื่อมอ.เขาค้อและอ.แค้มป์สน
ทิศตะวันตก	ติดกับห้วยไผ่ที่อ้อมมาจากทิศเหนือ

บริเวณที่ตั้งโครงการเป็นที่ราบ ริมคลองเล็กๆ ขนาบสองด้าน ความกว้างของคลองประมาณไม่เกิน 6เมตร มีน้ำไหลตลอดปี อากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี จะหนาวจัดในฤดูหนาว มีฝนตกชุกในฤดูฝน

ประเภทผู้ใช้อาคาร

การแบ่งกลุ่มผู้ใช้อาคาร ตามลักษณะของการใช้และความต่อเนื่องในการใช้งานมีดังนี้

1. บุคลากรและพนักงานของโรงแรม ซึ่งแตกต่างกันไปตามหน้าที่และสถานที่ทำงาน
2. นักท่องเที่ยวที่เข้ามาพักในโรงแรม มีทั้งเป็นสมาชิก มาพักค้างคืน หรือมาใช้บริการของโรงแรม
3. ผู้ใช้ชั่วคราว ที่ไม่ได้มาพัก แค่มาใช้บริการเช่น กิจกรรม การบำบัด หรือรับประทานอาหาร
4. ผู้เที่ยวชม ผ่านไปมา หรือนักท่องเที่ยวที่อาศัยอยู่โรงแรมใกล้เคียง หรือชาวบ้านที่อาศัยอยู่

องค์ประกอบโครงการ

1. ส่วนบริการสาธารณะ
2. ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า แสวงหากำไร ทั้งสิ้น ยกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ส่วนบริการเพื่อสุขภาพ
4. SPA DEPARTMENT
5. RECREATION ACTIVITIES
6. ส่วนบริหาร
7. ส่วนที่พัก
8. ส่วนบริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

คำนำ

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญ หน้า

บทที่1 **บทนำ**

1.1 ความเป็นมาของโครงการ 1

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ 4

1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษาโครงการ 5

1.4 ของเขตของโครงการ 6

1.5 การได้มาซึ่งแหล่งข้อมูลและเอกสารอ้างอิง 6

บทที่2 **การศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับโครงการ**

2.1 สรุปแผนพัฒนาการท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์ 8

2.2 ตลาดการท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์ 10

บทที่3 **การวิเคราะห์และกำหนดที่ตั้งโครงการ**

3.1 การเลือกที่ตั้งของโครงการ 14

3.2 การศึกษารายละเอียดที่ตั้งโครงการ 21

บทที่4 **ศึกษาองค์ประกอบของโครงการ**

4.1 การศึกษาลักษณะแบบแผนของโครงการ 32

4.2 การศึกษาลักษณะการบริหารงานของโครงการ 32

4.3 การศึกษารายละเอียดขององค์ประกอบและเนื้อที่ใช้สอย 38

4.4 สรุปเนื้อที่ใช้สอย 48

บทที่5 **การศึกษางานระบบของโครงการ**

5.1 ระบบโครงสร้างของอาคาร 51

5.2 ระบบปรับอากาศ 52

5.3 ระบบสุขาภิบาล 53

5.4 ระบบกำจัดขยะและสาธารณะสุข 54

5.5 ระบบไฟฟ้ากำลังและแสงสว่าง 54

5.6 ระบบป้องกันฟ้าผ่า 55

5.7 ระบบติดต่อสื่อสาร 56

5.8 ระบบป้องกันอัคคีภัย 56

5.9 ระบบรักษาความปลอดภัย 57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่6 **การศึกษาโครงการประเภทเดียวกัน**

6.1 โครงการ CHIVA-SOM INTERNATIONAL HEALTH RESORT 58

6.2 โครงการ BALAVI NATURAL HEALTH CENTER 70

6.3 โครงการ AMANDARI 76

6.4 โครงการ HYATT REGENCY 81

บทที่7 **แนวความคิดในการออกแบบ**

7.1 แนวความคิดในการวางผังบริเวณ 86

7.2 แนวความคิดในการออกแบบด้านสถาปัตยกรรม 87

7.3 แนวทางการเลือกใช้รูปแบบสถาปัตยกรรมภายใน 87

7.4 แนวความคิดในการเลือกใช้โครงสร้างและวัสดุ 88

7.5 การจัดการพลังงานในอาคาร 88

7.6 ผลงานการออกแบบ 89

บรรณานุกรม

ภาคผนวก เทศบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

ประเภทและขนาดของโรงแรม

สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ

วารีบำบัด

การฝึกจิต

การอบสมุนไพร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบัน ปัญหามลพิษต่างๆ ได้เพิ่มมากขึ้น ทั้งมลพิษทางอากาศ มลพิษทางเสียง ปัญหาเรื่องรถติด การแข่งขันกันในหน้าที่การทำงาน ปัญหาเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่อยู่อาศัยในเมืองใหญ่ ที่นับวันปัญหาต่างๆจะเพิ่มความรุนแรง และส่งผลกระทบทำให้คนที่จำเป็นต้องเผชิญปัญหาต่างๆเหล่านี้ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจ เลวร้ายลงไปทุกที จะพบว่า ปริมาณของผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ได้เพิ่มขึ้นอย่างหน้าใจหาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ก็มีมากขึ้นอย่างมาก อีกทั้งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งต่างๆ ได้เกิดกับประชากรผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ๆหรือเมืองที่เจริญแล้ว มากกว่าในชนบท ยิ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า ปัญหาด้านสุขภาพของคนในเมืองใหญ่ล้วนเกิดจากมลพิษต่างๆในเมืองทั้งนั้น

เนื่องจากปัญหาสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นดังที่กล่าวมาแล้ว ประชาชนจึงได้เกิดความคิดที่จะหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง เพราะถึงแม้ว่าจะหาเงินร้อยล้านพันล้าน แต่ถ้าไม่มีร่างกายที่แข็งแรง สามวันดี สี่วันไข้ จะมีเงินไว้ทำไม ไม่ได้ใช้เงินหรือได้ใช้ก็แค่ใช้รักษาพยาบาลตนก็เท่านั้น ซึ่งได้มีแนวความคิดต่างๆ เพื่อดูแลและรักษาสุขภาพ เช่น แนวความคิดทางด้านชีวจิต Macrobiotics Wholistic และยังมีแนวความคิดอื่นๆอีกมากมาย เช่น Naturopathy, Raw Energy และ Chiropractic เป็นต้น

ซึ่งแนวความคิดทั้งหลายเหล่านี้เป็นความรู้ทางการแพทย์แบบผสมผสาน ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนโบราณ เช่นการฝังเข็มของจีนเป็นต้น โดยเน้นไปที่การใช้ ธรรมชาติบำบัด การนำความรู้เรื่องระบบภูมิต้านทานของร่างกายมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค ความรู้เรื่องโภชนาการด้านอาหารธรรมชาติ และการขจัดสารพิษต่างๆออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการฝึกจิต ตั้งแต่การฝึกสมาธิ การมีจิตใจที่นอบน้อม การรู้จักชื่นชมกับธรรมชาติ การทำให้จิตใจเบิกบานอยู่ตลอดเวลา ซึ่งรวมแล้วก็คือการใช้ชีวิตอย่างเข้าใจธรรมชาติ

ซึ่งแนวความคิดทางด้านชีวจิต เป็นแนวความคิดที่นิยมกันในประเทศไทย ความหมายของชีวจิตคือ ร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์ของชีวจิตคือ ความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยยึดเอาวิธีปฏิบัติและความคิดในแนวธรรมชาติเป็นหลักในด้านของร่างกายและจิตใจนั้น ชีวจิตถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายมีผลต่อจิตใจ และจิตใจก็มีผลต่อร่างกาย ซึ่งการปฏิบัติตามแนวทางชีวจิต จะมุ่งไปในด้านการสร้างสุขภาพและใจก่อน โดยการใช้อาหารสุขภาพ การใช้เครื่องอุปโภคที่มาจากธรรมชาติหรือใกล้กับธรรมชาติมากที่สุดที่จะมากได้ ในขณะเดียวกัน ชีวิตความเป็นอยู่ต้องไปตามธรรมชาติ คือใช้ชีวิตที่บริสุทธิ์และเรียบง่าย

ซึ่งแนวความคิดทางด้านชีวจิตเชื่อว่า ชีวิตที่เป็นธรรมชาติ จะเป็นชีวิตที่มีอายุยืน แข็งแรงมีความสุขสดชื่นตลอดเวลา ส่วนการปฏิบัติทางใจของชีวจิตคือเน้นความสงบ ความสงบทางกายซึ่งอาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยจะทำให้เกิดความสงบทางใจ เกิดปัญญา มองเห็นสัจธรรมของโลกและชีวิต

การบำบัดความเจ็บไข้ได้ป่วยของแนวความคิดทางด้านชีวจิตนั้น ถือว่า วิธีบำบัดที่ดีที่สุดนั้นคือการผสมผสานกันในเรื่องสิ่งต่างๆเหล่านี้

1. ใช้ธรรมชาติเป็นยา
2. ใช้อาหารเป็นยา
3. ใช้แนวทางการแพทย์แบบผสมผสาน
    - 3.1 แผนปัจจุบัน CONVENTIONAL, ORTHODOX, ALLOPATHIC
    - 3.2 WHOLISTIC(HOLISTIC)
    - 3.3 MACROBIOTICS
    - 3.4 แบบจีน และการฝังเข็ม
    - 3.5 อายุรเวช และโยคะ
    - 3.6 สมุนไพร
    - 3.7 การนวดจุด การนวดฝ่าเท้า และบริหารโดอิน

การใช้ธรรมชาติในการดำรงชีวิตได้มีหลักการดังนี้

1. <u>อาหาร</u> เป็นอาหารที่ยังไม่ได้ดัดแปลงเลย ถ้าเป็นข้าว ก็เป็นข้าวทั้งเปลือก ถั่วทุกชนิดก็เป็นถั่วทั้งเปลือก ผักต่างๆผลของผัก ก็เป็นทั้งหัวทั้งเปลือก และต้องกินดิบๆหรือผ่านการปรุงให้น้อยที่สุด เพราะเราคงจะกินดิบๆทั้งหมดไม่ได้
2. <u>น้ำ</u> ต้องเป็นน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์
3. <u>อากาศ</u> ต้องเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ไม่มีสารมลพิษต่างๆปนเปื้อน อากาศในเมืองใหญ่ปัจจุบันแทบจะหาความบริสุทธิ์ไม่ได้ ทั้งควันพิษ ความแออัดของคนที่มีมากมายในเมือง อากาศตามป่าเขาจะมีอ๊อกซิเจนมากกว่าปกติ ชายทะเลจะมีโอโซนช่วยในการซักฟอกอากาศ ป่าเขาลำเนาไม้ ทะเล จึงเป็นแดนธรรมชาติบริสุทธิ์สำหรับการหายใจ นอกจากนั้นยังมีความสงบวิเวกอันเป็นอาหารวิเศษสำหรับจิตใจอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่ห่างไกลธรรมชาติเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ความสกปรกในเมือง ขยะมูลฝอย น้ำเน่าเสีย ล้วนแล้วแต่ทำให้สภาพร่างกายและจิตใจแย่ลงไป
5. สภาพชีวิตประจำวัน ชีวิตที่รีบร้อน การแข่งขัน ปัญหารถติด ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ
6. การรักษาตัว หัวข้อต่างๆที่แล้วมา มุ่งถึงสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งกายและใจ แต่ในกรณีที่ร่างกายเจ็บป่วย ก็มีวิธีรักษาแบบธรรมชาติโดยการใช้ยาจากพืชแทนยาเคมี ใช้อาหารธรรมชาติเป็นยาและการใช้ชีวิตความเป็นอยู่แบบธรรมชาติช่วยในการรักษา

ซึ่งสถานที่ที่ให้การบริการเพื่อตอบสนองแนวความคิดการใช้ธรรมชาติบำบัดและชีวจิตในประเทศไทยนั้น ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ อาจเป็นเพราะว่าแนวความคิดทางด้านนี้ เพิ่งเริ่มเป็นที่สนใจในประเทศ แม้ว่าจะเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศมานานแล้วก็ตาม แต่ก็มีบางแห่งที่ได้จัดทำขึ้นและประสบความสำเร็จ เช่น ชีวาศรม เป็นต้น โดยที่ชีวาศรมจะเป็นการเน้นกลุ่มผู้ใช้ไปที่ผู้ที่มีรายได้สูงและชาวต่างประเทศเป็นหลัก และชาวต่างประเทศที่มีรายได้สูงได้นิยมมาใช้บริการโครงการชีวาศรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นโครงการที่ให้บริการทางด้านสุขภาพที่ครบวงจรและสวยงาม

อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ เป็นเป็นสถานที่ที่คงความเป็นธรรมชาติ มีทิวทัศน์ที่สวยงาม เทือกเขาอันสลับซับซ้อน ป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ อากาศที่บริสุทธิ์สดชื่น ถึงกับได้รับการขนานนามว่าเป็น สวิสเซอร์แลนด์ เมืองไทย อีกทั้งยังไม่มีมลพิษทั้งทางเสียง มลพิษทางอากาศ ปัญหารถติด ปัญหาน้ำเน่า ฯลฯ และมีโครงการเพาะปลูกไม้เมืองหนาว เพื่อบริโภค เนื่องจากอากาศหนาวเย็น จึงเป็นสถานที่ที่เหมาะสม สำหรับการทำเป็นสถานที่พักผ่อน จากการงานที่เคร่งเครียด และดูแลรักษาร่างกายด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดต่างๆ และเพื่อเป็นทางเลือกใหม่ ให้แก่นักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ ที่มาเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์อีกด้วย

นอกจากนี้ความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณผลไม้ต่างๆของประเทศไทย ภูมิอากาศที่กำลังดีไม่ร้อนเกินไปไม่หนาวเกินไป ค่าครองชีพที่ถูก และความมีอัธยาศัยดี ทำให้ชาวต่างชาตินิยมเข้ามาท่องเที่ยวและพักผ่อน โดยเฉพาะชาวญี่ปุ่นที่จะเข้ามาเพื่อหลบความวุ่นวายของหน้าที่การงานและปัญหามลพิษของประเทศตน ซึ่งชาวญี่ปุ่นจัดว่าเป็นนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่มีปริมาณมากเป็นอันดับหนึ่งที่เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยและชาวญี่ปุ่นยังเป็นผู้ที่ริเริ่มแนวความคิดเรื่อง MACROBIOTIC อีกด้วย โดยชาวญี่ปุ่นชื่อนาย จอร์จ โอซาวา

ซึ่งจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นจังหวัดที่มีการเกษตรเป็นอาชีพหลักนั้นมีพืชพรรณไม้ผลที่อุดมสมบูรณ์สมชื่อจังหวัด เพชรบูรณ์ ประชากรจิตใจดี ชาวชนบทอยู่อาศัยแบบง่ายๆไม่มีการแข่งขัน และค่าครองชีพที่ถูกนั้นยิ่งเพิ่มความเหมาะสมแก่การที่นักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศจะเข้ามาพักผ่อนและใช้บริการโครงการอย่างมาก

อีกทั้งยังเป็นโครงการที่สร้างขึ้นเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวทั้งในและนอกประเทศที่คาดว่าจะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการเปิดใช้สนามบินแห่งใหม่ของจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่มีความสมบูรณ์เพียบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พร้อมอย่างมาก เมื่อเดือนพฤษภาคม 2543 ที่ผ่านมา ซึ่งจะทำให้การคมนาคมจากที่ต่างๆ มายังจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถทำได้สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น

โดยที่ตั้งโครงการอยู่ใกล้กับสนามบินของจังหวัดมาก เพียง30นาทีเท่านั้น ผู้ใช้บริการจากสนามบินก็สามารถมาถึงโครงการได้ อย่างสะดวกสบาย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เป็นสถานที่ให้บริการแก่ผู้ที่ต้องการมาใช้ชีวิตตามแนวความคิดชีวจิต โดยเน้นเรื่องการใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ความสงบ และเพื่อการพักผ่อนของผู้ที่ต้องการความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยอาจจะมาอบรมและใช้บริการเป็นตามระยะเวลาที่ทางโครงการได้จัดไว้ให้ เช่น โครงการอดล้างพิษ 10 วัน เป็นต้น หรือถ้าจะเป็นมาใช้บริการทางด้านสุขภาพโดยไม่พักก็ได้ โดยโครงการนี้จะเน้นผู้มาใช้บริการที่เป็นผู้มีรายได้ปานกลาง ไม่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายมากก็สามารถเข้ามาใช้บริการได้ เนื่องจากปัจจุบันมีผู้ที่มีรายได้ปานกลางให้ความสนใจด้านการให้บริการเพื่อสุขภาพแต่โครงการต่างๆที่มีอยู่จะมีราคาสูงมาก ดังนั้นถ้าหากมีโครงการสถานที่ให้บริการเพื่อสุขภาพที่มีราคาไม่แพงมากนักก็เพื่อให้โอกาสแก่ผู้ที่มีรายได้ปานกลางด้วย
2. เพื่อเป็นสถานที่พักของนักท่องเที่ยวได้มาเที่ยวชม และพักผ่อน กับธรรมชาติที่สวยงามของเขาค้อ จะได้มีที่พักที่เป็นทั้งที่ที่พักที่สะดวกสบาย สะอาด และมีการดูแลสภาพร่างกายและจิตใจ ให้แข็งแรงด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดอย่างครบวงจร ซึ่งทางโครงการได้จัดไว้ให้บริการ ทั้งวารีบำบัด การออกกำลังกาย อาหารเพื่อสุขภาพเป็นต้น เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่นักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศในการมาพักผ่อน
3. เป็นสถานที่จัดเลี้ยง ประชุม และสัมมนาย่อยๆเกี่ยวกับ แนวความคิดทางด้าน ชีวจิต และธรรมชาติบำบัด ที่สวยงาม ที่นิยมมากันเป็นหมู่คณะ ทำให้ผู้ที่มาใช้โครงการได้ผ่อนคลาย พร้อมกับการได้พักผ่อน และได้รับความสะดวกสบายของโครงการ อีกทั้งได้ชมทิวทัศน์ที่สวยงามของเขาค้ออีกด้วย
4. เป็นสถานที่ขายสินค้าพื้นเมือง ของฝาก และที่สำคัญ เป็นร้านอาหารที่ให้บริการอาหาร เพื่อสุขภาพแก่นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวเขาค้อ หรือผู้ที่สนใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นการแนะนำแนวความคิดเรื่องชีวจิตให้แพร่หลายในหมู่นักท่องเที่ยว และจะได้มีผู้ที่มีสุขภาพดีโดยใช้วิถีธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น
5. อีกทั้งเป็นโครงการเสนอแนะ ทางด้านโครงการอนุรักษ์ธรรมชาติ ทั้งการบำบัดน้ำเสีย การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เช่นการใช้พืชที่มีสรรพคุณมากำจัดแมลงแทนที่จะใช้สารกำจัดศัตรูพืช นอกจากจะได้พืชปลอดสารพิษแล้ว ยังเป็นการไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมอีกด้วย เนื่องจากโครงการจัดว่าตั้งอยู่ในสถานที่ที่เป็นธรรมชาติ ทั้งทางน้ำ และป่าเขาที่แสนจะสวยงาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. จัดเป็นโครงการที่ใช้พืชสมุนไพรในการตกแต่งและใช้ในด้านการดูแลสุขภาพด้วย เนื่องจากพืชสมุนไพรของไทยมีประโยชน์มากหลาย และอาหารเพื่อสุขภาพต่างๆต้องใช้พืชเหล่านี้ในการทำอยู่แล้ว เช่น

— เตยหอม หั่นแล้วนำมาคั่ว ชงน้ำดื่ม บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ

— เถาวัลย์เปรียง หั่นเป็นแว่นๆ นำมาคั่วให้หอม ชงน้ำดื่ม ปัสสาวะคล่องและแก้ขัดเบา

— ใบสัก หั่นแล้วนำมาคั่ว ผสมกับเตยหอม แก้เบาหวาน

— เก๊กฮวย ตากแห้ง ชงน้ำร้อน ผสมกับมะลิแห้ง บำรุงประสาท หัวใจ

— รากบัว หั่นเป็นแว่น ต้มกับน้ำจนเดือด ดื่มเป็นเครื่องดื่ม ช่วยระบบหายใจ แก้ไซนัส

— เม็ดชุมเห็ดเทศ นำไปคั่ว ชงน้ำดื่ม ขับปัสสาวะและแก้โรคท้องผูก แก้ตับอักเสบ

— มะตูม ใช้มะตูมดิบ หั่นเป็นแว่นตากแดดแล้วอบหรือหั่นเป็นชิ้นคั่วให้หอม ชงชาดื่ม เจริญอาหาร แก้จุกเสียดแน่นท้อง กรดในกระเพาะมาก

— ขิง ใช้ขิงแก่ ต้มน้ำจนเดือด ดื่มแก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว ในกระเพาะมีกรดมาก

— ตะไคร้หั่นเป็นแว่น ชงน้ำดื่ม ขับปัสสาวะขับลมแก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ

— หญ้าคา ใช้ทั้งต้นและราก ต้มน้ำดื่ม ผสมกับตะไคร้ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบาได้ด้วย

— สะระแหน่ ใช้ผสมกับน้ำผลไม้โดยเด็ดเป็นใบๆ ช่วยขับลมแก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ

— ดอกคำฝอย ชงชาดื่ม ขับปัสสาวะ และลดไขมันในเส้นเลือด

1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษาโครงการ

1. เพื่อศึกษาการออกแบบสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ โดยมีข้อมูลต่างๆเป็นพื้นฐาน และ เพื่อให้ได้สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ ที่ตรงกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับความต้องการของสภาพวัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจปัจจุบัน เนื่องจากการออกแบบต้องมีข้อมูลเพื่อช่วยให้การออกแบบนั้นมีเหตุผลและเป็นไปได้ต่างๆ
2. เพื่อศึกษาให้ทราบถึงพฤติกรรมของผู้ใช้สอยอาคารของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ กิจกรรมต่างๆของโครงการ และยังรวมถึง พื้นที่ใช้สอยของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นความรู้ทั้งแก่ตนเองและผู้ที่สนใจที่จะศึกษาโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาการหาข้อมูลพื้นฐานต่างๆของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อมาประกอบกับการออกแบบให้ได้โครงการที่สมบูรณ์แบบ และยังศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการเพื่อให้เป็นโครงการที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงในสภาพการณ์ปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. เพื่อศึกษางานระบบต่างๆของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ รวมถึงระบบโครงสร้างต่างๆ ของโครงการ เพื่อได้ทราบถึงรายระเอียดและข้อมูลเพื่อเป็นส่วนประกอบในการออกแบบโครงการ
5. เพื่อศึกษาอาคารตัวอย่าง ที่เกี่ยวข้องกับโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อที่จะได้นำไปเป็นประสบการณ์ทั้งผู้ที่สนใจ และตัวผู้ออกแบบเอง จะได้มีมุมมองที่กว้างขึ้นเพื่อจะได้ออกแบบโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพนี้ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

1.4 ขอบเขตของโครงการ

1. เป็นโครงการที่ให้บริการด้านการพักผ่อนแบบรักษาสุขภาพอย่างครบวงจร โดยให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และความสงบ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง ทั้งให้บริการกับทั้งสมาชิก และผู้ที่มาใช้บริการแบบไปกลับ โดยเน้นที่ผู้ที่มีรายได้ปานกลางถึงรายได้สูง เนื่องจากปัจจุบันโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพนั้นจะเน้นให้บริการแก่ผู้ที่มีรายได้สูง ผู้ที่ต้องการใช้บริการแต่มีรายได้ปานกลางจึงไม่มีสถานที่ที่ให้บริการทางด้านนี้ นอกจากนี้ยังเน้นผู้มาใช้บริการต่างประเทศที่นิยมมาเที่ยวในประเทศไทยเนื่องจากเป็นประเทศที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ และค่าครองชีพต่ำ อีกทั้งชาวไทยเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส จึงเหมาะแก่การต้องรับนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศเป็นอย่างมาก
2. เป็นโครงการสถานพักตากอากาศที่สะดวกสบาย สะอาด ปลอดภัย และสวยงาม สำหรับนักท่องเที่ยวที่จะมาเที่ยวที่เขาค้อ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
3. เป็นโครงการที่ให้บริการที่พักทานอาหารเพื่อสุขภาพ แก่ผู้ที่มาใช้บริการพักผ่อนในโครงการ ทั้งที่มาพักค้างแรม สำหรับผู้ที่สนใจทางด้านอาหารเพื่อรักษาสุขภาพที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง สำหรับนักเดินทางที่ต้องใช้เส้นทางผ่านไปมาเนื่องจากเป็นเส้นทางหลักที่สำคัญ และ สำหรับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวชมความงดงามของเขาค้อ เพื่อจะได้เป็นการเผยแพร่การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพให้เป็นที่นิยม เนื่องจากกำลังเป็นที่ให้ความสนใจแก่ผู้คนทั่วไป ทั้งในและต่างประเทศ จะได้มีผู้ที่มีสุขภาพดีเพิ่มขึ้นอีกด้วย
4. เน้นความเป็นอยู่เข้ากับธรรมชาติ และการไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมเนื่องจากเป็นโครงการที่อยู่ในบริเวณที่เป็นป่าต้นน้ำและยังมีความเป็นธรรมชาติอยู่มาก

1.5 การได้มาซึ่งข้อมูลและเอกสารอ้างอิง

1. ข้อมูลจาก การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
2. ข้อมูลจาก สำนักงานผังเมือง
3. ข้อมูลจาก หอสมุดแห่งชาติ
4. ข้อมูลจาก ที่ดินอำเภอหล่มสัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ข้อมูลจาก กรมแผนที่ทหาร

6. ห้องสมุด สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลเบื้องพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

2.1 สรุปแผนพัฒนาการท่องเที่ยวของจังหวัดเพชรบูรณ์

สืบเนื่องจากการที่รัฐบาลได้ให้ความสำคัญของการท่องเที่ยวในอันที่จะเป็นฐานทางเศรษฐกิจในส่วนภูมิภาค ที่จะกระตุ้นให้เกิดการลงทุนในทางอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรมที่ต่อเนื่องเป็นแหล่งสร้างงาน กระจายรายได้ และความเจริญไปสู่ภูมิภาค การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยจึงได้ทำการสำรวจเบื้องต้นเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเพชรบูรณ์-เลย ซึ่งดำเนินการแล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2529 การศึกษานี้ได้รวมพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์และจังหวัดเลยเข้าไว้ในกลุ่มเดียวกันภายใต้จุดขาย ภูเขาและผลิตผลทางการเกษตร ซึ่งการศึกษานี้จะมุ่งตลาดในประเทศเป็นสำคัญ

แนวทางการพัฒนาเฉพาะส่วนของจังหวัดเพชรบูรณ์ ขั้นแรกมุ่งพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยวหลัก ได้แก่ อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว เขาค้อ และไร่บีเอ็น โดยการประชาสัมพันธ์ และพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก การพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า โดยการประชาสัมพันธ์ พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน สาธารณูปโภค และสิ่งอำนวยความสะดวก

ขั้นที่สอง พยายามที่จะกระจายการท่องเที่ยวไปยังพื้นที่ตอนล่างของจังหวัด โดยการพัฒนาอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ และกิจกรรมได้แก่ ไร่กำนัลจุล ศูนย์สินค้าพื้นเมือง และไก่ย่างวิเชียรบุรีให้เป็นสิ่งดึงดูดผู้เยี่ยมเยือน

นอกจากนี้ จังหวัดเพชรบูรณ์ได้จัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด โดยความร่วมกันระหว่างภาคเอกชน ภาคราชการ และผู้นำท้องถิ่น เพื่อชี้นำการพัฒนาและเตรียมรับสถานการณ์ในอนาคต ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้กำหนดภารกิจหลัก คือ ให้จังหวัดเพชรบูรณ์เป็นเมืองเกษตรกรรม อุตสาหกรรมการเกษตรควบคู่กับการท่องเที่ยว การพักผ่อน โดยฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ศิลปะวัฒนธรรม และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนที่จังหวัดเพชรบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ตลาดการท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์

ผลการศึกษาพบว่าจังหวัดเพชรบูรณ์มีแนวโน้มการขยายตัวของตลาดการท่องเที่ยวอย่างมาก โดยเฉพาะภายหลัง พ.ศ.2533 และส่วนหนึ่งเป็นผลจาการแนะนำแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดในงานเทศกาลท่องเที่ยวเมืองไทย

นอกจากนี้ ในปี 2543 ได้มีการเปิดใช้สนามบินของจังหวัดเพชรบูรณ์ในเดือนพฤษภาคม คาดว่าจะทำให้มีการเพิ่มของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศขึ้นอย่างมาก นอกจากนี้จากการที่ค่าเงินบาทของประเทศไทยได้อ่อนตัวลง คาดว่าจะทำให้ปริมาณนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศจะนิยมมาเที่ยวในประเทศไทยมากขึ้นอีกด้วย

ลักษณะและแบบแผนการท่องเที่ยวของผู้เยี่ยมเยือนชาวไทย

ที่มาของผู้เยี่ยมเยือนชาวไทย ส่วนใหญ่จากกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 45.6 รองลงมาได้แก่ ภาคเหนือ ร้อยละ 20.5 ส่วนที่เหลือมากจากจังหวัดข้างเคียงโดยรอบ ผู้เยี่ยมเยือนเพศชายมีมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย กลุ่มอายุส่วนมากเป็นผู้อยู่ในวัยศึกษาและวัยทำงานระหว่าง 15-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 82.2 การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 45.6 รองลงมาได้แก่ ระดับอาชีวะศึกษาร้อยละ 22.5 ผู้ทำงานแล้วซึ่งมีงานทำในภาครัฐและเอกชนรายได้ระหว่าง 5,000-15,000 บาทต่อเดือน นับเป็นกลุ่มตลาดหลักคิดเป็นส่วนแบ่งร้อยละ 55.8 รองลงมาได้แก่ เกษตรในชนบทและแรงงานรับจ้างที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 18.4

ส่วนมากผู้เยี่ยมเยือนชาวไทยเคยเดินทางมายังจังหวัดเพชรบูรณ์แล้ว ร้อยละ 31.5 จะนิยมมาท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์ตลอดทั้งปีเนื่องจากเป็นจังหวัดที่เดินทางสะดวกและมีทิวทัศน์ที่สวยงาม ฤดูที่นิยมเดินทางมามาก ได้แก่ เขาค้อ ช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ วิธีการเดินทางมักมากับกลุ่มเพื่อนและครอบครัว โดยมีขนาดกลุ่มละ 5-10 คน เดินทางโดยรถส่วนตัว รถตู้หรือรถบรรทุกเล็ก

ผู้เยี่ยมเยือนชาวไทยให้ความสนใจแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติมากที่สุด รองลงมาได้แก่ประเภทประวัติศาสตร์ โดยกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นการพักผ่อน รองลงมาได้แก่การเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ สถานที่แหล่งท่องเที่ยวที่ประทับใจมาก ได้แก่ เขาค้อ และอุทยานแห่งชาติน้ำหนาว

ลักษณะและแบบแผนการท่องเที่ยวของผู้เยี่ยมเยือนชาวต่างประเทศ

ที่มาของผู้เยี่ยมเยือนชาวต่างประเทศส่วนใหญ่มาจากประเทศในกลุ่มยุโรป โดยเฉพาะประเทศฝรั่งเศษและเยอรมัน สัดส่วนระหว่างเพศชายและหญิงใกล้เคียงกัน โดยมากอยู่ในกลุ่มอายุ 15-34 ปี กลุ่มอายุอื่นๆนอกจากนี้มีอยู่น้อยมาก ผู้เยี่ยมเยือนส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปหรือมากกว่า ประกอบอาชีพส่วนตัวหรือเป็นพนักงานบริษัทเอกชน รายได้เฉลี่ยประมาณปีละ 10,000-30,000 เหรียญสหรัฐ

จากการสอบถามผู้เยี่ยมเยือนชาวต่างประเทศทั้งหมดมาจากจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นครั้งแรก ระยะเวลาที่เดินทางมาระหว่างเดือนพฤศจิกายน-มีนาคม มีวันพักเฉลี่ย 2.5 วัน นานกว่าผู้เยี่ยมเยือน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชาวไทยเล็กน้อย นิยมเดินทางเป็นกลุ่มเล็ก 1-3 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 โดยใช้บริการขนส่งสาธารณะ

สถานที่ท่องเที่ยวที่ผู้เยี่ยมเยือนชาวต่างประเทศให้ความสนใจมากที่สุดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นการศึกษาธรรมชาติ เช่นการท่องไพร เป็นต้น

<u>สิ่งที่ผู้เยี่ยมเยือนต้องการให้ปรับปรุง</u>

ปัญหาที่ผู้เยี่ยมเยือนชาวไทยและชาวต่างประเทศต้องการให้มีการแก้ไขและปรับปรุง คือ

— การปรับปรุงถนนทางเข้าสู่สถานที่ท่องเที่ยว

— การจัดให้มีบริการโทรศัพท์

— การบริการข้อมูลข่าวสาร

— การจัดทำป้ายสื่อความหมายและป้ายเตือนภัย

— การปรับปรุงบริการที่จอดรถ

— ห้องสุขา

— ร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม

— การรักษาความสะอาดและความปลอดภัยในสถานที่ท่องเที่ยว

<u>ฤดูกาลท่องเที่ยว</u>

ผลจากการสำรวจ พบว่ามีนักท่องเที่ยวจะนิยมมาเที่ยวที่จังหวัดเพชรบูรณ์แทบจะทุกช่วงเวลา ซึ่งแต่ละช่วงเวลาจะมีผู้ที่นิยมมาเที่ยวแตกต่างกันไป ช่วงเวลาที่มีผู้เยี่ยมเยือนชาวไทยนิยมเดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบูรณ์มากคือ ช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งมีอากาศที่เย็นสบาย ดอกไม้สวยงาม กำลังบานสะพรั่ง และฝนไม่ตก กิจกรรมที่นิยมทำกันคือขี่จักรยาน ถ่ายรูป และดูนก

ในช่วงฤดูร้อน นักท่องเที่ยวที่มาจะเป็นการมาแบบหมู่คณะ หรือครอบครัวมาเที่ยวตอนปิดภาคเรียน เนื่องจาก เขาค้อจะมีอากาศเย็นสบาย และดอกไม้ก็ยังสวยงาม อีกทั้งในช่วงเดือนเมษายน จะเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์ ที่มีวันหยุดยาวนาน และมีเทศกาลสงกรานต์ที่สนุกสนาน

ส่วนช่วงฤดูฝน มีสัดส่วนผู้เยี่ยมเยือนต่ำ แต่ก็ยังมีผู้นิยมมาเที่ยวชมน้ำตก ที่สวยงามมาก อีกทั้งมีการมาดูผีเสื้อที่มีอยู่มากมายบนเขาค้อ

<u>การพักแรม</u>

ผู้เยี่ยมเยือนชาวไทยประมาณร้อยละ 71.3 จะเดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์โดยมีการพักแรม และส่วนมากจะพักแรมบริเวณเขาค้อมากที่สุด ถึงประมาณร้อยละ 32.4 โดยนิยมพักตามบังกะโลใน รีสอร์ทต่างๆแถว ตำบลทุ่งสมอ และตำบลแคมป์สน รองลงมาคือการพักแรมที่บริเวณอุทยานแห่งชาติน้ำหนาวร้อยละ 13.5 และอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า ร้อยละ 11.2

โดยผู้เยี่ยมเยือนชาวต่างประเทศประมาณร้อยละ 97.5 มีการพักแรม ร้อยละ 45.8 นิยมพักแรมที่อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว รองลงมาคือพักแรมที่บริเวณเขาค้อ ร้อยละ 37.1 และที่อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า ร้อยละ 16.40

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่พักสำหรับนักท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีจำนวนทั้งสิ้น 36 แห่ง คิดเป็นห้องพัก 1,228 ห้อง ส่วนใหญ่อยู่ในเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ เขาค้อ และหล่มสัก โรงแรมและสถานตากอากาศเหล่านี้ยังได้จัดให้มีห้องประชุมสัมมนาขนาดความจุ ประมาณ 50-200 คน รวม 21 ห้อง ความจุรวม 3,320 คน ซึ่งนับว่ายังมีขนาดเล็ก

ตลาดการท่องเที่ยวและความต้องการในอนาคต

การประมาณการจำนวนผู้เยี่ยมชมในอนาคตคาดว่า จังหวัดเพชรบูรณ์จะมีอัตราการขยายตัวของผู้เยี่ยมเยือนในช่วง พ.ศ. 2538-2554 เฉลี่ยร้อยละ 3.0 ต่อปี ตลาดผู้เยี่ยมเยือนชาวไทยมีอัตราเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ 3.0 ต่อปี และตลาดผู้เยี่ยมเยือนชาวต่างประเทศ มีอัตราเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ 5.2 ต่อปี

จำนวนผู้เยี่ยมเยือนที่เพิ่มขึ้น จะทำให้ความต้องการห้องพักทุกประเภท เพิ่มจาก 1,210 ห้องในปี พ.ศ. 2538 เป็น 1,450 ห้องในปี พ.ศ. 2544 และเพิ่มเป็น 1,680 ห้องและ 1,960 ห้องในปี พ.ศ. 2549 และ 2554 ตามลำดับ

สถานที่พักในเขตอำเภอเขาค้อ

1.	ดิอิมพีเรียล ภูแก้วฮิลล์ รีสอร์ท	อัตราค่าที่พัก	2,000-6,500	บาท
		จำนวนห้องพัก	140	ห้อง
2.	เมาเท่นพาร์ค-สวิสเซอร์แลนด์รีสอร์ท	อัตราค่าที่พัก	1,000-4,200	บาท
		จำนวนห้องพัก	120	ห้อง
3.	เขาค้อรีสอร์ท	อัตราค่าที่พัก	350-450	บาท
		จำนวนห้องพัก	140	ห้อง
4.	เขาค้อวัลเล่ย์	อัตราค่าที่พัก	800-1,200	บาท
		จำนวนบ้านพัก	35	หลัง
5.	ฟอร์เรสฮิลล์	อัตราค่าที่พัก	1,000-1,800	บาท
		จำนวนบ้านพัก	24	หลัง
6.	ภูเพชรฮิลลรีสอร์ท	อัตราค่าที่พัก	1,600-2,500	บาท
		จำนวนบ้านพัก	44	ห้อง
7.	เขาค้อทะเลภู	อัตราค่าที่พัก	1,200-3,000	บาท
		จำนวนบ้านพัก	7	หลัง
8.	ชวนชมรีสอร์ท	อัตราค่าที่พัก	800-3,600	บาท
		จำนวนบ้านพัก	41	หลัง
9.	รีสอร์เรือนเดิม เขาค้อ	อัตราค่าที่พัก	500-3,500	บาท
		จำนวนบ้านพัก	12	ห้อง
10.	ไร่เพียงฟ้ารีสอร์ท	อัตราค่าที่พัก	500-800	บาท
		จำนวนบ้านพัก	12	ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การวิเคราะห์และกำหนดที่ตั้งโครงการ

3.1 การเลือกที่ตั้งของโครงการ

ทุกโครงการ การเลือกที่ตั้งของโครงการเป็นสิ่งสำคัญ การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของสภาพที่ตั้งของโครงการจึงมีความจำเป็นมาก ดั่งต่อไปนี้

3.1.1 สภาพทางกายภาพของที่ตั้งโครงการ

จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนล่าง ตั้งอยู่บริเวณรอยต่อของพื้นที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางตอนบน ประมาณเส้นรุ้งที่ 16 องศาเหนือ กับเส้นแวงที่ 101 องศาตะวันออก ห่างจากกรุงเทพประมาณ 346 กิโลเมตร จังหวัดพิษณุโลก 170 กิโลเมตร และจังหวัดขอนแก่น 240 กิโลเมตร

จังหวัดเพชรบูรณ์มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับจังหวัดเลย
ทิศใต้	ติดต่อกับจังหวัดลพบุรี
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับจังหวัดชัยภูมิและขอนแก่น
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับจังหวัดพิษณุโลก พิจิตร และนครสวรรค์

พื้นที่ของจังหวัดรวมทั้งสิ้น 12,668.4 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองเป็น 11 อำเภอ ได้แก่อำเภอ เพชรบูรณ์ หล่มสัก หล่มเก่า ชนแดน หนองไผ่ วิเชียรบุรี ศรีเทพ บึงสามพัน วังโป่ง น้ำหนาว และอำเภอเขาค้อ

<u>ภูมิประเทศของจังหวัดเพชรบูรณ์</u>

มีลักษณะเป็นแอ่งกระทะ ประกอบด้วย ภูเขา เนินเขา ป่า และที่ราบเป็นตอนๆสลับกันไป พื้นที่มีลักษณะลาดเอียงจากทิศเหนือลงสู่ทิศใต้ บริเวณตอนเหนือเป็นเทือกเขาสูง พื้นที่ตอนกลางเป็นที่ราบ ส่วนบริเวณทางตะวันออกและตะวันตกมีเทือกเขาเพชรบูรณ์ขนาบกันไปทั้งสองข้าง เพชรบูรณ์จึงมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะภูมิประเทศอันสวยงามด้วยเทือกเขาที่ล้อมรอบ และมีแม่น้ำป่าสักไหลผ่านจังหวัดเป็นแนวยาวตลอดจากทิศเหนือไปยังทิศใต้

ภูมิอากาศของจังหวัดเพชรบูรณ์

โดยทั่วไปจะร้อนจัดในฤดูร้อนและหนาวจัดในฤดูหนาว ฤดูร้อนจะอยู่ระหว่างเดือนมีนาคม-เมษายน ฤดูฝน จะเริ่มในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคม และฤดูหนาวเริ่มในเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ โดยเฉพาะบนเทือกเขาจะมีอุณหภูมิหนาวเย็น เกือบทั้งปี ฝนตกเฉลี่ยปีละ 11,21.4 มิลลิเมตร อุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุด 21.3 องศาเซลเซียส อุณหภูมิต่ำสุดที่เคยวัดได้ 2 องศาเซลเซียส

ทรัพยากรธรรมชาติ

- ป่าไม้ เป็นทั้งทรัพยากรที่สำคัญและแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำป่าสักที่นำความอุดมสมบูรณ์มาสู่จังหวัดเพชรบูรณ์ พื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติของจังหวัดมีพื้นที่ 4.2 ล้านไร่ หรือคิดเป็น ร้อยละ 52.9 ของพื้นที่รวมทั้งจังหวัด แต่จากการสำรวจโดยภาพถ่ายดาวเทียมของกรมป่าไม้พบว่ามีพื้นที่ป่าคงเหลือเพียง 1.6 ล่านไร่ คิดเป็น ร้อยละ 20.4 นับว่าพื้นที่ป่าถูกทำลายลงไปมาก
- ดิน โดยทั่วไปประกอบด้วยดินที่มีความเหมาะสมต่อการเพาะปลูกพืชไร่ ร้อยละ 30 ทำนา ร้อยละ 20 และดินตื้นอีกร้อยละ 10 ตามลำดับ ส่วนที่เหลือร้อยละ 10 เป็นดินภูเขา ซึ่งไม่เหมาะกับการเกษตร จากข้อมูลแผนที่แสดงทรัพยากรธรรมชาติหลัก ของจังหวัดเพชรบูรณ์ที่แปลจากภาพถ่ายดาวเทียมเมื่อเดือนธันวาคม 2536 ได้จำแนกประเภท การใช้ที่ดินของจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นพื้นที่ทำการเกษตรที่ปลูกพืชไร่ร้อยละ 48.8 พื้นที่ป่าไม้สมบูรณ์ ร้อยละ 12.6 พื้นที่ป่าโปร่งถูกทำลาย ร้อยละ 18.4 พื้นที่ป่าโปร่งและพืชไร่ร้อยละ 9.9 พื้นที่ปลูกไม้ยืนต้นร้อยละ 0.8 และพื้นที่ชุมชนเมืองและหมู่บ้าน ร้อยละ 0.1
- น้ำ แหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญนอกจากน้ำฝนแล้วยังได้แก่ แม่น้ำป่าสัก ซึ่งมีต้นน้ำเกิดจากภูเขาในจังหวัดเลย ไหลผ่านจังหวัดเพชรบูรณ์ จากเหนือไปใต้ ผ่านอำเภอหล่มเก่า เพชรบูรณ์ หนองไผ่ บึงสามพัน วิเชียรบุรีและศรีเทพ นอกจากนั้นได้แก่ ลำน้ำเข็ก ลำน้ำพุง หนองขาม หนองแค หนองนารี บึงสามพัน และห้วยหนองคลองบึงอื่นๆที่กระจายอยู่ทั่วไป แหล่งน้ำชลประทาน มีพื้นที่การเกษตรของจังหวัดที่ได้รับประโยชน์จากโครงการชลประทาน 11 อำเภอรวม 234,750 ไร่

3.1.2 สภาพเศรษฐกิจและสังคม

จังหวัดเพชรบูรณ์ มีมูลค่าผลิตภัณฑ์จังหวัดใน พ.ศ. 2536 จำนวน 17,923,364,000 บาท ณ ราคาปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ของผลิตภัณฑ์ภาคเหนือ โครงสร้างเศรษฐกิจ มีสาขาการเกษตรเป็นการผลิตหลัก มีสัดส่วนร้อยละ 30.8 รองลงมา สาขาการค้าส่งและค้าปลีก ร้อยละ 22.6 และสาขาการบริการ ร้อยละ 13.0 ตามลำดับ

ในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2532-2536 อัตราการขยายตัวของผลิตภัณฑ์จังหวัดโดยเฉลี่ยเพียงร้อยละ 1.6 ต่อปี นับว่าต่ำกว่าการขยายตัวทางเศรษฐกิจของภาคเหนือซึ่งมีการขยายตัวอัตราเฉลี่ยร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.6 ต่อปี สาขาการผลิตของจังหวัดที่มีการขยายตัวสูงทั้งในด้านอัตราการขยายตัวและด้านปริมาณ คือ สาขาพาณิชกรรม การค้าส่งค้าปลีก สาขาการคมนาคมขนส่ง สาขาการเงินและการธนาคาร และสาขาบริการ

ประชากรของจังหวัด ใน พ.ศ. 2537 ประมาณ 1,142,94 คน เป็นเพศชาย 527,495 คน เพศหญิง 514,599 คน อำเภอที่มีประชากรอยู่มากที่สุดตามลำดับคือ อำเภอเมือง หล่มสัก วิเชียรบุรี และอำเภอหนองไผ่

ประชากรส่วนมากเป็นคนเชื้อชาติไทย สัญชาติไทย แบ่งออกตามลักษณะกลุ่มชนตามสำเนียงภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณี ได้แก่

กลุ่มหล่มเก่า หล่มสัก สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่าเป็นพวกลาวพุงดำ สืบเชื้อสายมาจากเมืองหลวงพระบาง มีภาษาพูด ขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่ม เช่นสถาปัตยกรรมและศิลปกรรมในศาสนา นับถือศาสนาพุทธ และนับถือผีควบคู่กันไป

กลุ่มเพชรบูรณ์ อยู่ทางใต้หล่มสักลงมา เป็นคนไทยที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีแบบเดียวกับคนไทยในภาคกลาง แต่มีสำเนียงภาษาแตกต่างออกไปเล็กน้อย

กลุ่มเพชรบูรณ์ตอนล่าง บริเวณนี้มีชาวไทยอิสานอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานปะปนอยู่เป็นจำนวนมาก และได้นำเอาขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมติดตัวมาด้วย เช่น ภาษาพูด การแต่งกาย การทอผ้า ประเพณีบุญบั้งไฟ เป็นต้น

กลุ่มชาวบน เป็นคำเรียกกลุ่มชนที่ตั้งถิ่นฐานบนฝั่งซ้ายของแม่น้ำป่าสักที่บ้านน้ำเลา ห้วยไคร้ ท่าด้วง อำเภอเมืองและอำเภอหนองไผ่ เนื่องจากชอบตั้งบ้านเรือนอยู่ในที่สูง ปลูกข้าวไร่ และหาของป่าเลี้ยงชีพ นับถือผี มีภาษาพูดและขนบธรรมเนียมประเพณีกลุ่ม แต่ไม่มีภาษาเขียน สันนิษฐานว่าสืบเชื้อสายมาจากพวกลัวะหรือละว้า

กลุ่มชาวไทยภูเขา นอกจากกลุ่มชนดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีประชากรชาวไทยภูเขาอีก 1,481 ครัวเรือน คิดเป็นจำนวน 10,390 คน ส่วนใหญ่เป็นเผ่าม้ง ส่วนที่เหลือเป็นลีซอ ชอบตั้งถิ่นฐานอยู่บนที่สูงในเขต อำเภอเขาค้อ โดยเฉพาะที่บ้านเข็กน้อยนับว่าเป็นหมู่บ้านม้งที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ ชาวเขาทั้งสองเผ่ามีขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเฉพาะตนไม่ว่าจะเป็นภาษา การแต่งกาย ที่อยู่อาศัย และอื่น

3.1.3 การคมนาคม

ปัจจุบันจังหวัดเพชรบูรณ์มีการเดินทางติดต่อได้ทั้งทางบก และทางอากาศ เส้นทางบกที่สำคัญได้แก่

- ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 21 เป็นเส้นทางคมนาคมสายหลักของจังหวัดที่ผ่านอำเภอต่างๆ ตลอดแนวเหนือใต้ และเป็นเส้นทางเชื่อมไปสู่กรุงเทพมหานคร โดยผ่านพื้นที่จังหวัดภาคกลางตอนบน คือ สระบุรี และลพบุรี
- ทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 12 เป็นเส้นทางหลักในแนวตะวันออก-ตะวันตก ซึ่งเชื่อมโยงอำเภอหล่มสัก กับจังหวัดพิษณุโลก และจังหวัดขอนแก่น นับเป็นเส้นทางที่มีบทบาทเชื่อม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การท่องเที่ยวภาคเหนือ ผ่านจังหวัดเพชรบูรณ์ ไปสู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นอกจากนั้นยังเป็นเส้นทางที่เชื่อมระหว่างประเทศ ระหว่าง พม่า-ไทย-ลาวอีกด้วย กรมทางหลวงมีแผนจะปรับปรุงให้เป็นทางหลวงขนาด 4 ช่องจราจรไปและกลับ

— ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 203 เป็นเส้นทางเชื่อมโยงพื้นที่ตอนบนของจังหวัด คือ อำเภอหล่มสัก หล่มเก่า ไปยังอำเภอด่านซ้าย และอำเภอภูเรือในเขตจังหวัดเลย ซึ่งเป็นจังหวัดท่องเที่ยวที่สำคัญของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน และยังสามารถ เชื่อมต่อไปยังเมืองไชยบุรี และหลวงพระบางของลาวโดยผ่านจังหวัดเล

— ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 113 เป็นเส้นทางเชื่อมโยงระหว่างจังหวัดเพชรบูรณ์ที่อำเภอชนแดน ไปยังอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร ซึ่งเป็นชุมชนศูนย์กลางการบริการและการคมนาคมที่สำคัญของภาคเหนือตอนล่าง

— ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 225 เป็นเส้นทางเชื่อมโยงจังหวัดเพชรบูรณ์ จากอำเภอบึงสามพัน ไปยังจังหวัดนครสวรรค์ และจังหวัดชัยภูมิ ซึ่งเป็นเส้นทางเชื่อมการติดต่อระหว่างภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

เส้นทางหลวงสายสำคัญส่วนมากได้รับการบำรุงรักษาอยู่ในสภาพดี ส่วนเส้นทางหลวงสายรองบางแห่งอยู่ในสภาพทรุดโทรม และการเข้าถึงสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งเป็นไปได้ลำบาก โดยเฉพาะทางพื้นที่ต้อนล่างของจังหวัด เนื่องจากเป็นพื้นที่ลุ่มมักประสบปัญหาน้ำท่วมในฤดูฝน

สถานีขนส่งผู้โดยสารมีเฉพาะที่อำเภอหล่มสัก ส่วนที่อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ยังไม่มีสถานีขนส่งผู้โดยสาร

นอกจากทางหลวงดังกล่าวข้างต้น จังหวัดเพชรบูรณ์ ยังมีสนามบินพาณิชย์ ที่ตำบลลานบ่า อำเภอหล่มสัก บนพื้นที่ 4,000ไร่ ทางวิ่งยาว 2,100 เมตร รองรับผู้โดยสารประมาณ 100,000 คนต่อปี ซึ่งเพิ่งแล้วเสร็จไปเมื่อเดือนพฤษภาคม ปี 2543 ซึ่งจะทำให้การเดินทางมายังจังหวัดเพชรบูรณ์สะดวกรวดเร็วขึ้น และยังสามารถเชื่อมโยงการท่องเที่ยวกับพื้นที่ท่องเที่ยวสำคัญอื่นๆ ของประเทศและระหว่างประเทศโดยทางอากาศ อันจะมีผลต่อการขยายตัวของธุรกิจ การค้า การลงทุน และการท่องเที่ยวของจังหวัด

3.1.4 **ทรัพยากรการท่องเที่ยว**

สถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัดเพชรบูรณ์ ประกอบด้วยสถานที่ท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติแบบป่าเขา และน้ำตก 13 แห่ง สถานที่ท่องเที่ยวประเภทประวัติศาสตร์ โบราณวัตถุสถานและศาสนา 16 แห่ง และสถานที่ท่องเที่ยวประเภทวัฒนธรรม ประเพณี และกิจกรรม อีก 11 แห่ง

ลักษณะการกระจายตัวของสถานที่ท่องเที่ยวอาจแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

— กลุ่มเพชรบูรณ์ตอนบน ประกอบด้วย กลุ่มอำเภอเขาค้อ และกลุ่มอำเภอหล่มสัก

— กลุ่มเพชรบูรณ์ตอนกลาง ได้แก่ กลุ่มอำเภอเมือง หนองไผ่ และอำเภอข้างเคียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

— กลุ่มเพชรบูรณ์ ตอนล่าง มีสถานที่ท่องเที่ยวไม่มากนักและตั้งอยู่ค่อนข้างห่างกันมาก ไม่เป็นกลุ่มก้อนเช่นในเพชรบูรณ์ตอนบน

กลุ่มเพชรบูรณ์ตอนบน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆได้อีกสองกลุ่มคือ

— กลุ่มหล่มสัก หล่มเก่าน้ำหนาว สถานที่ท่องเที่ยวกลุ่มนี้เป็นแหล่งธรรมชาติที่มีความน่าสนใจมาก สามารถดึงดูดผู้เยี่ยมชมได้ปีละมากๆ ได้แก่อุทยานแห่งชาตินำหนาว ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า และอุทยานแห่งชาติภูเรือ สถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ โบราณวัตถุสถาน และศาสนา กลุ่มนี้มีที่พักและจำนวนห้องพักรวมมากเป็นอันดับสามของจังหวัด

— กลุ่มเขาค้อ เป็นอำเภอที่เป็นที่ตั้งของโครงการ ที่มีชื่อนี้เพราะสภาพพื้นที่ทางธรรมชาติเป็นภูเขาและมีต้นค้อมาก โดยเขาค้อตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของจังหวัดเพชรบูรณ์ ระยะห่างจากจังหวัดเพชรบูรณ์ ประมาณ 47 กิโลเมตร และห่างจากอำเภอหล่มสักประมาณ 51 กิโลเมตร มีพื้นที่การปกครองประมาณ 1,333 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 833,125 ไร่ เป็นพื้นที่ป่าไม้ 753,415 ไร่ เป็นพื้นที่ทางการเกษตร 75,917 ไร่ โดยแยกเป็นพื้นที่ทำนา 2,400 ไร่ พืชไร่ 68,007 ไร่ ไม้ผล และไม้ยืนต้น 3,250 ไร่ พืชผัก 2,200 ไร่ ไม้ดอกไม้ประดับ 60ไร่ นอกนั้นเป็นพื้นที่อยู่อาศัย 3,793 ไร่

เขาค้อ มีชื่อเสียงมาจากประวัติศาสตร์ การเคยเป็นสมรภูมิการสู้รบช่วงสงครามในอดีตที่ผ่านมา สถานที่ท่องเที่ยวกลุ่มนี้ประกอบด้วยสถานที่ท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและกิจกรรม กลุ่มนี้นับเป็นกลุ่มที่มีแหล่งท่องเที่ยวและจำนวนห้องพักในสถานตากอากาศมากที่สุด แม้ว่าทางขึ้นลงเขาค้อจะสะดวกและมีหลายเส้นทาง แต่สภาพทางก็สูงชันไม่เหมาะสำหรับรถโดยสารขนาดใหญ่ ภาคเอกชนจึงมีโครงการจะสร้างกระเช้าลอยฟ้าขึ้นเขาค้อ

สภาพภูมิประเทศ

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าและภูเขาน้อยใหญ่มากมายสลับซับซ้อน คล้ายกับทะเลภูเขาบางแห่งสูงชันมากมีความสูงจากระดับน้ำทะเลตั้งแต่ 500-1,400 เมตร เขาค้อเป็นชื่อเรียกรวมบริเวณเทือกเขาน้อยใหญ่ของเทือกเขาเพชรบูรณ์สองด้านใต้ เทือกเขาสำคัญในบริเวณนี้ได้แก่

— เขาค้อ(ปางก่อ)	สูงประมาณ	1,175 เมตร
— เขาย่า	สูงประมาณ	1,350 เมตร
— เขาห้วยทราย	สูงประมาณ	1,038 เมตร
— เขาตะเคียนโง้ะ	สูงประมาณ	904 เมตร
— เขาใหญ่	สูงประมาณ	805 เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

41175

สำหรับสภาพพื้นที่ป่าแถบนี้จะเป็นป่าเต็งรังหรือป่าผลัดใบ ป่าสน ป่าดินแดง ที่น่าสนใจคือ ต้นค้อ ซึ่งเป็นพันธุ์ไม้ตระกูลปาล์ม ลักษณะคล้ายต้นตาล แต่มีผลออกมาเป็นทลายคล้ายหมากพบทั่วไป สภาพป่ายังเป็นป่าทึบบางแห่ง ซึ่งอยู่ในเขตป่าไม้ เขตเตรียมการสงวนแห่งชาติ(ป่าถาวร) และมีสวนสัตว์เปิดเขาค้อ เนื้อที่ประมาณ 20 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 12,500 ไร่

สภาพภูมิอากาศ

ลักษณะอากาศหนาวเย็นตลอดปี ฤดูร้อนอากาศไม่ร้อนจัด ฤดูหนาวอากาศหนาวเย็นจัด อุณหภูมิต่ำสุดที่เคยวัดได้เฉลี่ยประมาณ 3 องศา ในช่วงเดือนธันวาคม-เดือนกุมภาพันธ์ สำหรับฤดูฝนจะมีฝนตกชุก ปริมาณวัดได้เฉลี่ยประมาณ 189 มิลลิเมตร สูงสุดประมาณ 300 มิลลิเมตร ต่ำสุดวัดได้ 50 มิลลิเมตร

แหล่งน้ำที่สำคัญ

ได้แก่ ลำน้ำเข็ก ห้วยสะเดาะพง ห้วยเสลียงแห้ง และห้วยคอ โครงการพัฒนาลุ่มน้ำเข็ก มีแหล่งน้ำขนาดเล็ก จำนวด 27 แห่ง แหล่งน้ำขนาดใหญ่ จำนวน 8 แห่ง

การปกครองและประชากร

อำเภอเขาค้อมีประชากรทั้งสิ้น จำนวน 28,337 คน ประชากรส่วนใหญ่เป็นคนสัญชาติไทย และมีชาวไทยภูเขาอยู่ 2 เผ่าคือ เผ่าม้งและเผ่าลีซอ ประมาณ 8,535 คน (ข้อมูลเดือน พฤษภาคม 2540) ปัจจุบันแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 ตำบล 67 หมู่บ้านดังนี้

— ตำบลเข็กน้อย	จำนวน	11	หมู่บ้าน
— ตำบลแค้มป์สน	จำนวน	14	หมู่บ้าน
— ตำบลทุ่งสมอ	จำนวน	9	หมู่บ้าน
— ตำบลเขาค้อ	จำนวน	12	หมู่บ้าน
— ตำบลสะเดาะพง	จำนวน	5	หมู่บ้าน
— ตำบลหนองแม่นา	จำนวน	10	หมู่บ้าน
— ตำบลริมสีม่วง	จำนวน	6	หมู่บ้าน

การศึกษา

ประชากรส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาในระดับปานกลาง บางหมู่บ้านยังสนใจในด้านการศึกษาน้อย เนื่องจากสถานศึกษาอยู่ห่างไกล

— สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติมีโรงเรียนในสังกัด12แห่ง

— กรมสามัญศึกษา มีโรงเรียนในสังกัด 2แห่ง

— กรมการศึกษานอกโรงเรียน มีการจัดการศึกษาผู้ใหญ่ในรูปแบบต่างๆและมีที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้านจำนวน 40 แห่งห้องสมุดประชาชน จำนวน 2 แห่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัฒนธรรม

ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีวัดจำนวน 3แห่ง สำนักสงฆ์จำนวน 16 แห่ง โบสถ์คริสต์จักร จำนวน 4 แห่ง อยู่ที่บ้านเข็กน้อย กนกงาม และเพชรดำ ซึ่งเป็นถิ่นที่อยู่ของชาวไทยภูเขาเผ่าม้งและเผ่าลีซอ

สาธารณสุข

ประชากรมีความรู้ความเข้าใจในด้านการสาธารณสุขและสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม มีโรงพยาบาลจำนวน 1 แห่ง สถานีอนามัยจำนวน 9 แห่ง สถานีบริการสาธารณสุขชุมชน 2แห่ง มีกองทุนยาประจำหมู่บ้านจำนวน 26 กองทุน กองทุนโภชนาการจำนวน 14 กองทุน และกองทุนบัตรสุขภาพจำนวน 2 กองทุน กองทุนโรคเอดส์จำนวน 1 กองทุน

ความเป็นอยู่และการครองชีพ

ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมโดยเฉพาะการปลูกพืชไร่ เช่นขิง ข้าวโพด และมีการปลูกพืชหมุนเวียนอื่นๆ เช่น กระหล่ำปลี ถั่วลันเตา ประชากรที่อยู่ในความรับผิดชอบของโครงการพัฒนาลุ่มน้ำเข็ก นอกจากนี้ จะมีการปลูกพืชไร่ที่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้ปลูกพืชเศรษฐกิจอื่นๆ เช่น ไผ่ตง กาแฟ และไม้ยืนต้นอื่นๆ นอกจากนี้ยังได้ให้การสนับสนุนให้มีการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมซึ่งเป็นการเพิ่มอาชีพและทำรายได้ให้แก่เกษตรกร

การคมนาคม

การติดต่อระหว่างอำเภอเขาค้อกับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์และระหว่างอำเภอเขาค้อกับอำเภอหล่มสัก เป็นถนนลาดยางใช้ได้ทุกฤดูกาล ส่วนการติดต่อระหว่างอำเภอเขาค้อกับตำบลหมู่บ้าน มีถนนเชื่อมโยงครบทุกตำบลทุกหมู่บ้าน แต่ถนนภายในหมู่บ้าน เป็นถนนลูกรัง ซึ่งใช้ได้เฉพาะในบางฤดูกาลเท่านั้น ถนนสายสำคัญๆคือ

- ถนนสายนางั่ว-สะเดาะพง
- ถนนสายหนองแม่นา-เขาค้อ
- ถนนสายสะเดาะพง-ทุ่งเสมอ
- ถนนสายทุ่งเสมอ-แคมป์สน
- ถนนสายสะเดาะพง-หนองแม่นา

กลุ่มเพชรบูรณ์ตอนกลาง ได้แก่สถานที่ท่องเที่ยวในอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ วังโป่งชนแดน และหนองไผ่ สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญส่วนใหญ่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวประเภทประวัติศาสตร์ โบราณวัตถุสถานและศาสนา และสถานที่ท่องเที่ยวประเภทวัฒนธรรม ประเพณี และกิจกรรมรวมตัวอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ อันเป็นเมืองที่มีจำนวนห้องพักในโรงแรมมากที่สุดของจังหวัด

กลุ่มเพชรบูรณ์ตอนล่าง ได้แก่สถานที่ท่องเที่ยวในเขตอำเภอบึงสามพัน วิเชียรบุรี ศรีเทพ บริเวณนี้มีสถานที่ท่องเที่ยวไม่มากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวประเภทประวัติศาสตร์ โบราณวัตถุสถาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และ ศาสนา ตั้งกระจายอยู่ห่างกันมาก แม้ว่าจะมีสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ แต่ก็ไม่สามารถเสริมแรงดึงดูดซึ่งกันและกันได้ นอกจากนั้นแล้วที่พักแรมบริเวณนี้ยังมีน้อยมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

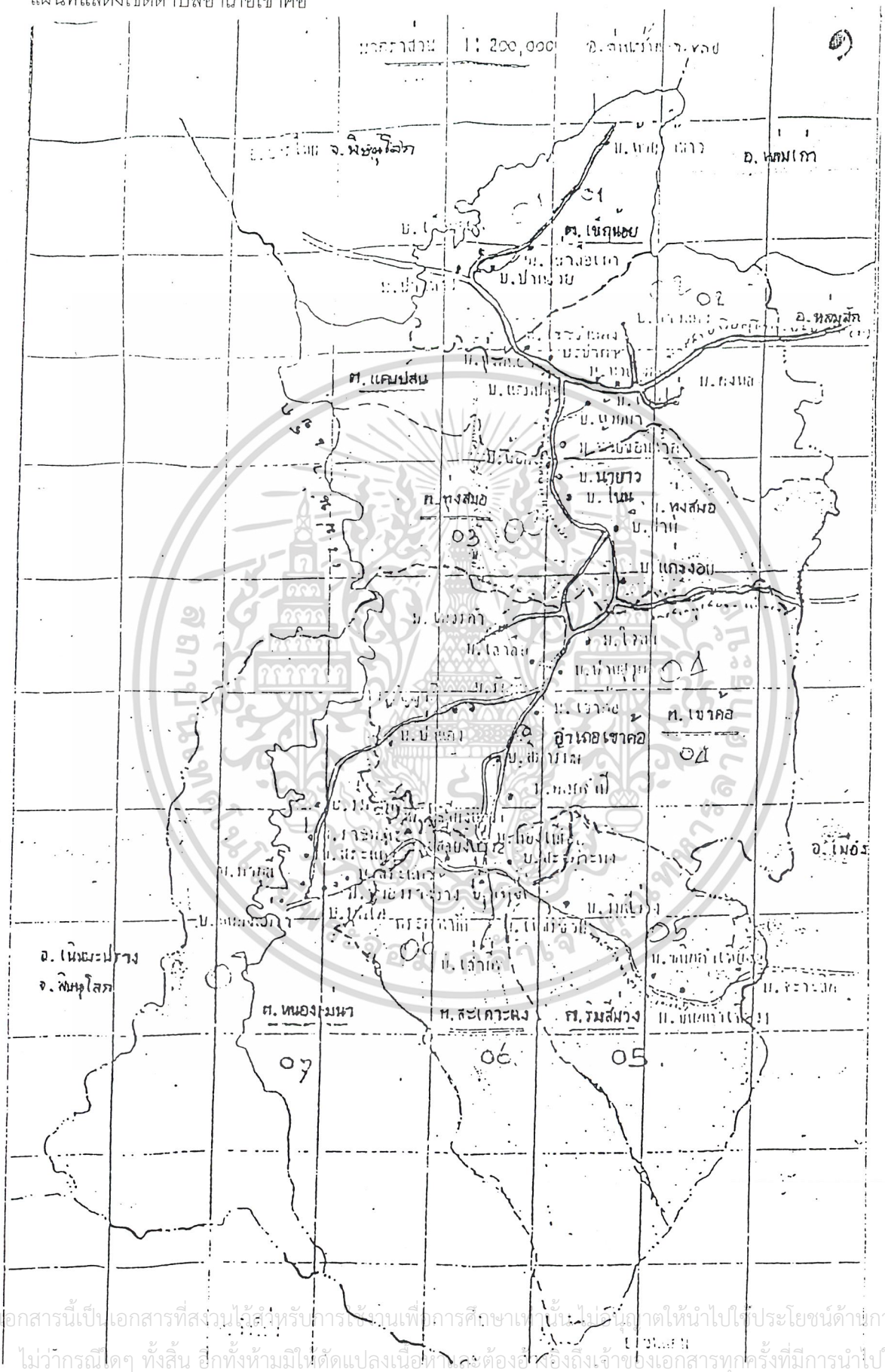
3.2 การศึกษารายละเอียดที่ตั้งโครงการ

โครงการเป็นโครงการที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นจังหวัดที่ติดต่อกับทั้งภาคเหนือ อิสาน และภาคกลาง เป็นทางเชื่อมที่สำคัญระหว่างภาคอิสานและภาคเหนือ

<u>แผนที่จังหวัดเพชรบูรณ์</u>

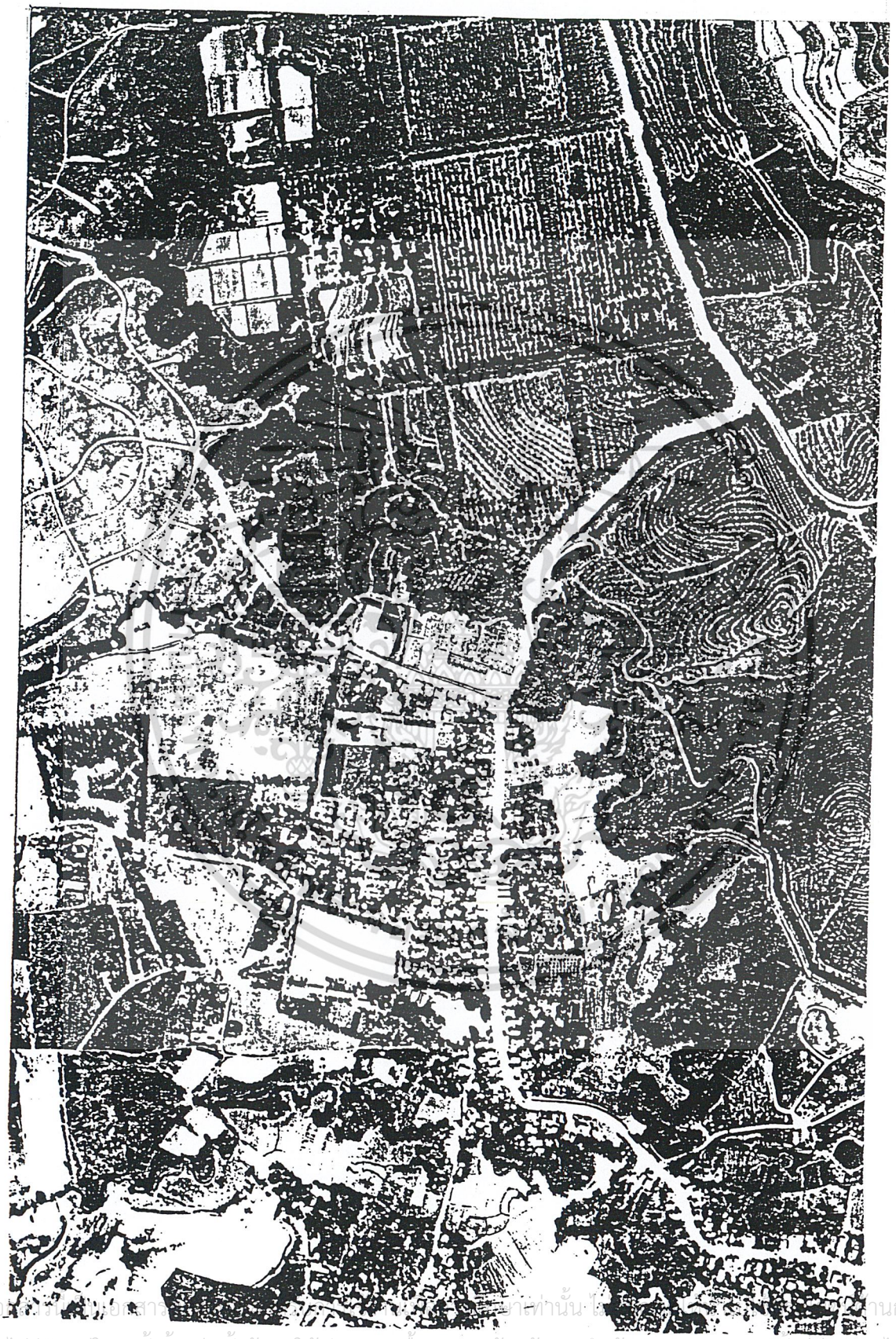
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนที่แสดงเขตตำบลอำเภอเขาค้อ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

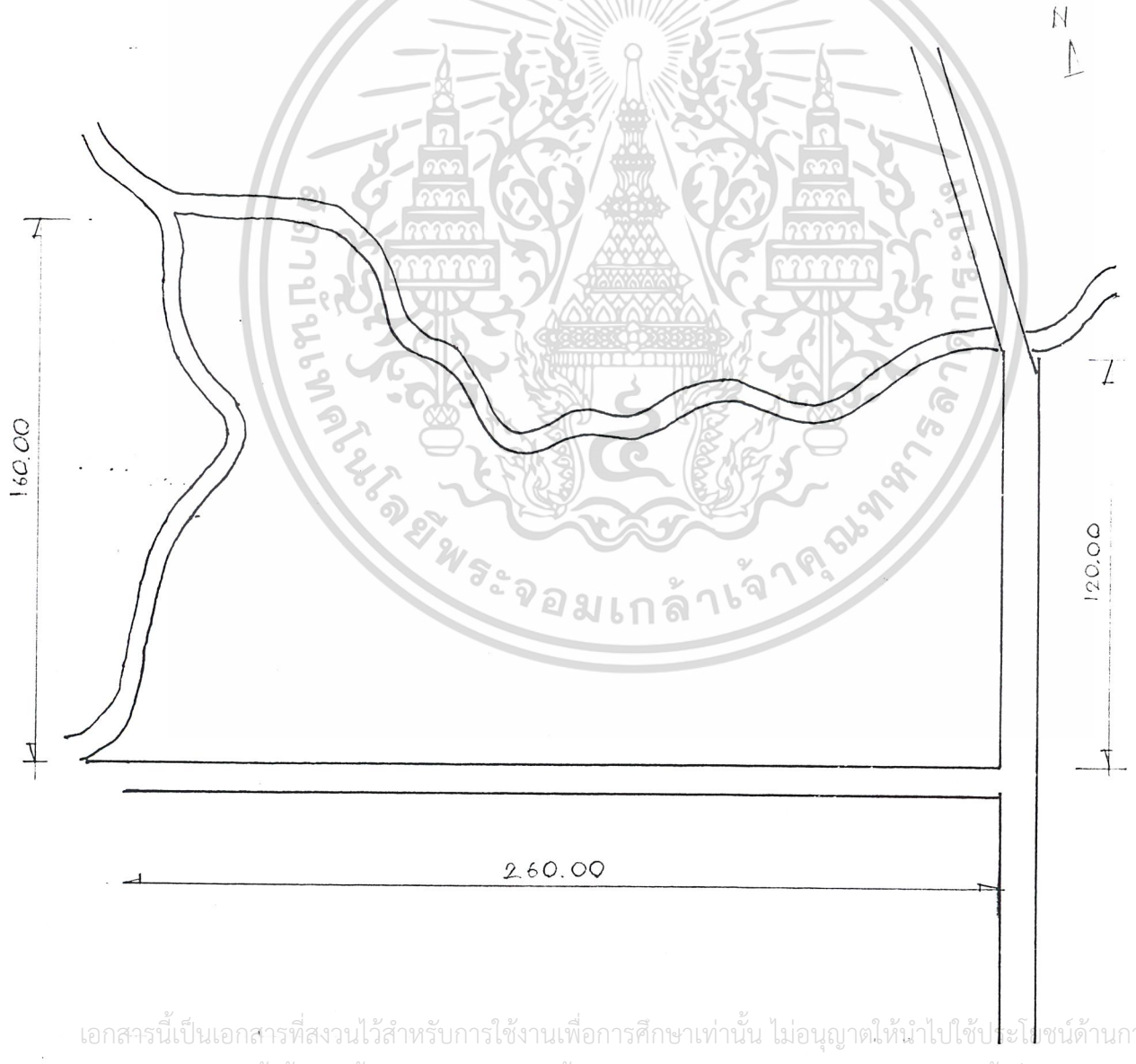
ภาพถ่ายทางอากาศที่ตั้งโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่ตั้งโครงการอยู่ในตำบล ทุ่งสมอ อ.เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นพื้นที่ราบ ริมห้วยไผ่ พื้นที่ประมาณ 20 ไร่ เป็น รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าโดยมีส่วนด้านทิศเหนือและทิศตะวันตกเป็นคลองอ้อมเป็นรูปคลื่น หน้ากว้าง 140 เมตร ยาว 240 เมตร ซึ่งที่ดินเดิมเป็นที่ราบ อยู่บนถนนสาย 2196 เชื่อมถนนสายเอเชีย A 12 ที่เชื่อมจังหวัดพิษนุโลกกับจังหวัดเพชรบูรณ์ ต่อไปยังจังหวัดชัยภูมิ กับทางหลวงหมายเลข 21 เพชรบูรณ์-หล่มสัก

ด้านทิศเหนือ	ติดคลอง
ด้านทิศตะวันออก	ติดถนนสาย 2196
ด้านทิศใต้	ติดทางสาธารณะ
ด้านทิศตะวันตก	ติดคลองที่อ้อมมาจากทิศเหนือ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เขตการใช้ที่ดินของที่ตั้งโครงการ เป็นเขตที่พักอาศัย ซึ่งบริเวณนี้มีความหนาแน่นของที่พักอาศัยน้อยมาก ส่วนมากเป็นชาวบ้าน ทำอาชีพเกษตรกรรม ทั้งทำนาและทำไร่

3.2.1 **ระบบสาธารณูปโภค**

ที่ตั้งของโครงการ ห่างจากชุมชนคือ ต.ทุ่งสมอมาประมาณ 2 กิโลเมตร มีระบบสาธารณูปโภคครบครัน ทั้ง ไฟฟ้า และน้ำประปาของหมู่บ้าน (ซึ่งต้องมีการเก็บน้ำไว้ใช้) ระบบโทรศัพท์ ถนนหน้าโครงการเป็นถนนสองเส้นทางการจราจร ซึ่งการที่ที่โครงการไม่ห่างและไม่ใกล้ชุมชนมากนักทำให้เกิดข้อดีคือ

—ไม่เกิดการรบกวนชุมชน และชุมชนก็ไม่รบกวนโครงการ

—มีระบบสาธารณูปโภคที่ได้จากชุมชนมาช่วยสนับสนุนความสะดวกแก่โครงการ

จากสถิติ แม้ว่าโครงการจะอยู่ริมลำคลองที่มีน้ำไหลผ่านตลอดปี แต่ว่าไม่มีการเกิดน้ำท่วม เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่เป็นบนภูเขา น้ำจะไหลผ่านไปอย่างรวดเร็ว และไม่เกิดการพังทลายของดินริมแม่น้ำ เนื่องจากมีพืชพรรณไม้อยู่ริมแม่น้ำช่วยชะลอความแรงของน้ำ ได้แก่พืชจำพวกไผ่ และหญ้าคา ต่างๆ

นอกจากนี้ ยังมีสถานีอาณามัย ตำบลนายาวอยู่ไม่ห่างนักจากที่ตั้งโครงการ นับว่าช่วยในด้านความปลอดภัยของโครงการอีกด้วย เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือ เกิดอันตรายแก่ผู้มาใช้บริการและพนักงานของโครงการ นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาล ของอำเภอหล่มสัก อำเภอเขาค้อ และอำเภอเมืองจังหวัดเพชรบูรณ์ไว้คอยให้บริการในกรณีที่ต้องการใช้บริการอีกด้วย

จุดเชื่อมต่อของถนนสาย 2196 กับทางหลวงหมายเลข 21 เพชรบูรณ์-หล่มสัก เป็นสี่แยก ซึ่งเป็นทางแยกไปยังสนามบินของจังหวัดที่เพิ่งเปิดให้ใช้บริการเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาด้วย ซึ่งระยะเวลาจากสนามบินมายังโครงการใช้เวลาเพียง 30 นาที เท่านั้น นับว่าเพิ่มความสะดวกให้แก่ผู้ที่จะมาใช้บริการโครงการเป็นอย่างมาก

3.2.2 **สภาพภูมิอากาศ**

ส่วนมากจะหนาวเย็นตลอดปีเนื่องจากเป็นพื้นที่บนภูเขา อากาศจะหนาวจัดในฤดูหนาว อาจมีหมอกลงในตอนเช้า อุณหภูมิต่ำสุดที่เคยวัดได้เฉลี่ยประมาณ 3 องศา ในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม - เดือนกุมภาพันธ์ ฝนตกชุกในฤดูฝน ปริมาณวัดได้เฉลี่ย 189 มิลลิเมตร สูงสุดประมาณ 300 มิลลิเมตร ต่ำสุดวัดได้ 50 มิลลิเมตร อากาศเย็นสบายในฤดูร้อน อุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปีอยู่ที่ 22 องศาเซลเซียส เนื่องจากเป็นภูเขาและมีป่าไม้ช่วยลดอุณหภูมิความร้อนลง

ซึ่งอาการที่มีอากาศเย็นสบาย ช่วยในด้านต่างๆของโครงการดังนี้

- ช่วยประหยัดพลังงานในด้านการใช้เครื่องปรับอากาศ
- ช่วยให้แนวความคิดหลักของโครงการ ที่ใช้การการดูแลร่างกายแบบธรรมชาติบำบัด และอยู่ร่วมกับธรรมชาติ เด่นชัดยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.3 **สภาพภูมิทัศน์**

สภาพภูมิทัศน์ของที่ตั้งโครงการสวยงามมาก ต้นไม้พืชพรรณมากมายอยู่ริมคลอง ซึ่งมีน้ำไหลตลอดปีเนื่องจากเป็นป่าต้นน้ำของแม่น้ำป่าสัก ฤดูหนาวมีหมอกในยามเช้าแผ่กระจายอยู่ทั่วไป ทางทิศตะวันตกมีเทือกเขาเพชรบูรณ์ทอดตัวยาวเยียดจากทางทิศเหนือสู่ทางทิศใต้ ไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน ไม่มีมลพิษทางอากาศ เนื่องจากยังเป็นพื้นที่ที่คงความเป็นธรรมชาติอยู่มาก ประชากรก็เบาบาง ชาวบ้านมีน้ำใจไมตรี มีอัธยาศัยดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การที่มีทิวทัศน์สวยงาม ทำให้ผู้ที่มาใช้บริการและพนักงาน ได้รับการผ่อนคลาย ซึ่งเข้ากับจุดมุ่งหมายของโครงการที่ว่า เป็นสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

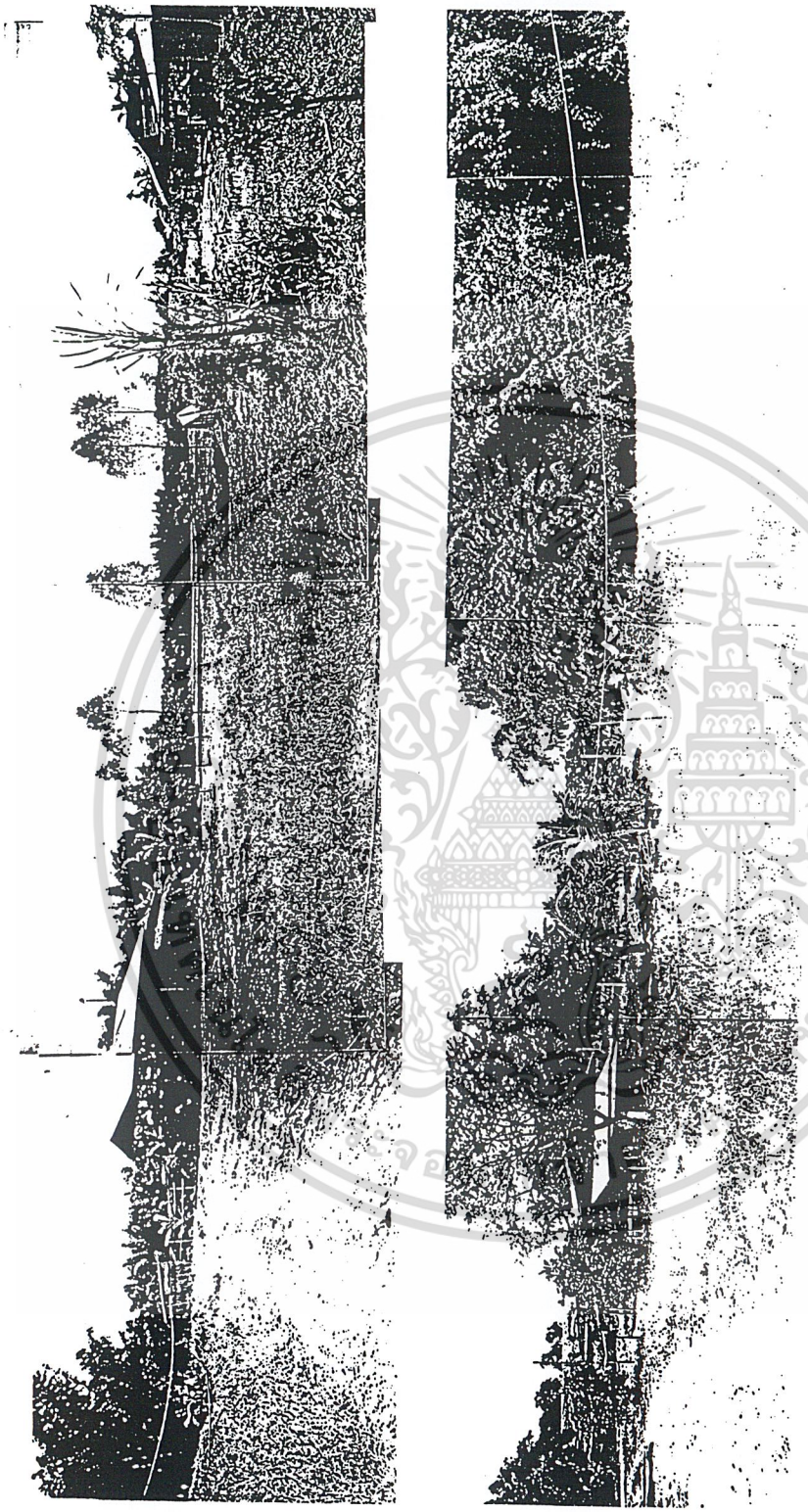
3.2.4 **การจราจร**

การจราจรของบริเวณที่ตั้งโครงการ เบาบางมาก แทบจะไม่ค่อยมีรถวิ่งผ่านหน้าโครงการเลย จะมีก็เป็นส่วนน้อย ถนนหน้าโครงการเป็นถนน 2 เส้นทาง ซึ่งโครงการอยู่ตรงมุมระหว่างถนนใหญ่กับซอยทางเข้าหมู่บ้าน มีความสะดวกต่อการเข้าออกโครงการเป็นอยากมาก สามารถแยกทางเข้าหลักและทางเข้ารองได้เลย

ซึ่งการจราจรที่เบาบาง ช่วยลดมลพิษทางอากาศ ทางเสียงให้แก่โครงการ และทำให้โครงการปลอดมลพิษต่างๆ ทั้งยังเงียบสงบ เหมาะสำหรับเป็นสถานที่พักผ่อนอย่างมาก

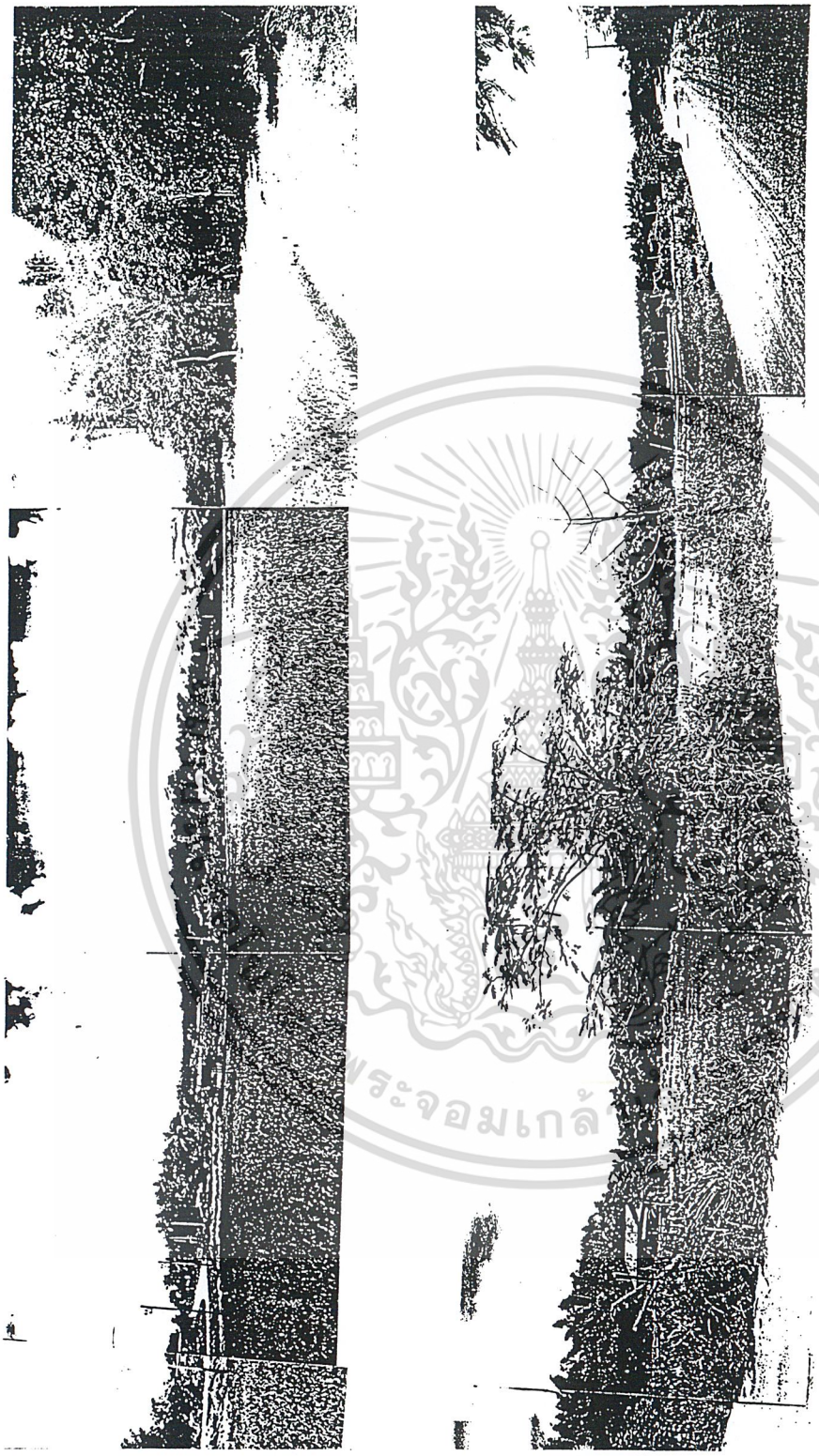
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ



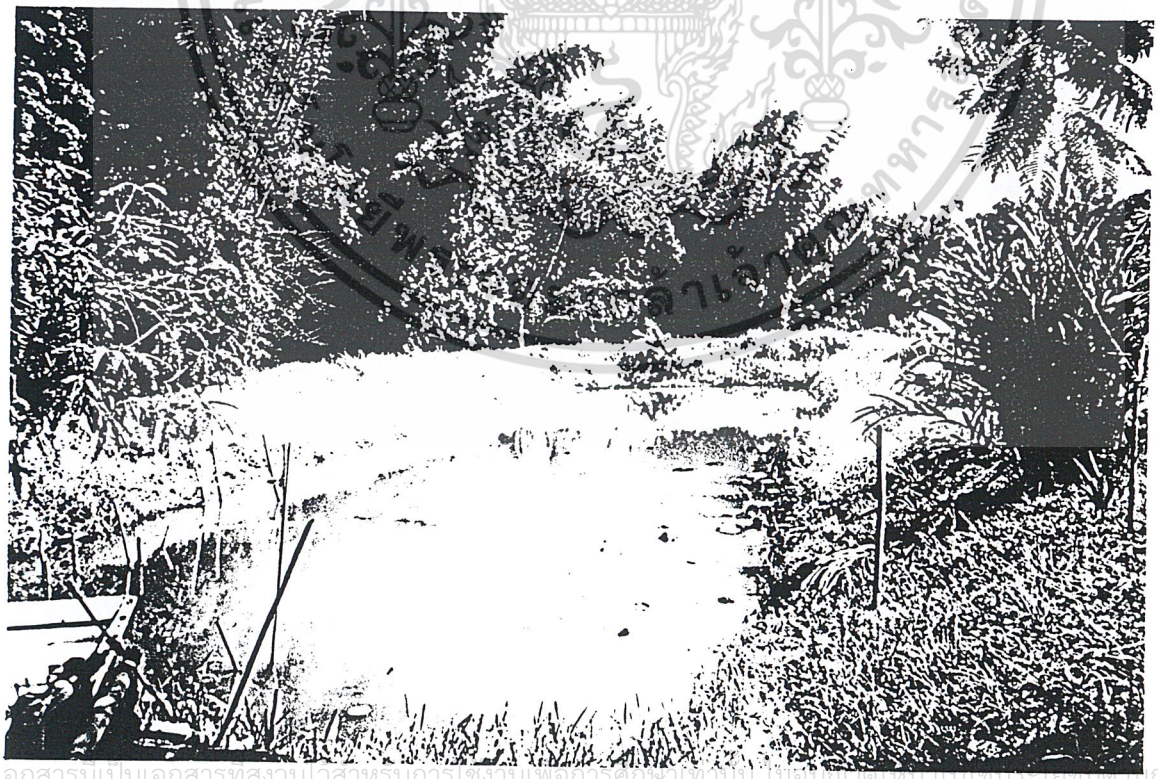
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ



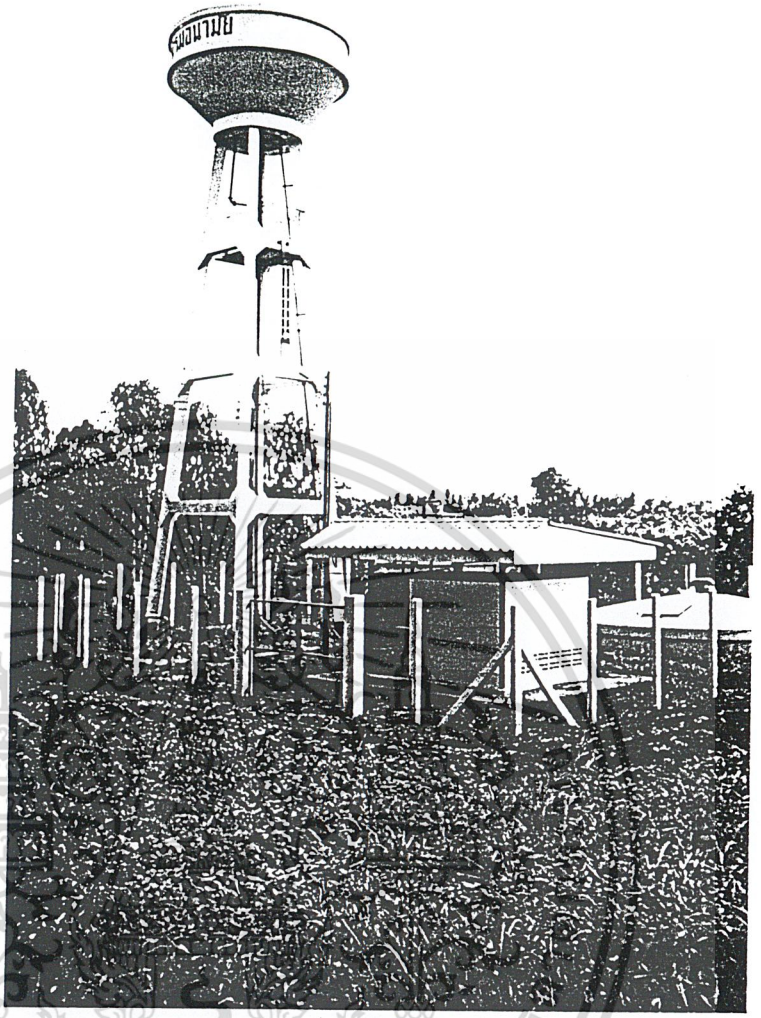
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบของโครงการ

4.1 การศึกษาลักษณะแบบแผนของโครงการ

สถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ มีลักษณะของความเป็นส่วนให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความเครียดทางกายและจิตใจ โดยการให้การบำบัดและดูแลรักษา ด้วยวิธีต่างๆ อาจจะเป็นการใช้วิธีทางธรรมชาติ หรือวิธีการทางวิทยาศาสตร์ หรือใช้ทั้งสองอย่างประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้ที่ใช้บริการมีสุขภาพจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และลักษณะของสถานพักตากอากาศ โดยอาศัยบรรยากาศ ท่ามกลางความเป็นธรรมชาติ และการจัดกิจกรรม ต่างๆที่เป็นการผ่อนคลาย ทั้งนี้โดยคำนึงถึงสภาพร่างกาย และจิตใจเพื่อความเหมาะสม รวมทั้งการพักผ่อนนอนหลับ กับห้องพักที่แสนสะดวกสบาย เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทำให้ผู้ที่มาให้บริการได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

โครงการนี้เป็นการรวมเอาทั้งสองสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วเข้าไว้ด้วยกัน อย่างกลมกลืนเพื่อให้ผู้ที่มาใช้บริการได้รับความพอใจสูงสุดทั้งทางด้านการดูแลสุขภาพ ของส่วนดูแลสุขภาพ และความสะดวกสบาย ของส่วนพักตากอากาศ

4.2 การศึกษาลักษณะการบริหารงานโครงการ

4.2.1 ผู้ให้บริการ

คือเจ้าของโครงการ ผู้บริหารและดำเนินงานโครงการให้การบริการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ผู้อำนวยการ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้จัดการ แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักอาชีวบำบัด นักโภชนาการ ตลอดจนพนักงานในระดับต่างๆ โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

<u>พนักงานที่พักในโครงการ</u>

คือผู้ให้บริการ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง ได้แก่

1. ผู้จัดการ ได้แก่ ผู้จัดการโครงงาน หัวหน้าแผนกแม่บ้าน หัวหน้าแผนกซ่อมบำรุง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ส่วน service เป็นพนักงานที่คอยให้บริการในเวลากลางคืน ได้แก่ พนักงานดูแลรักษาความปลอดภัย พนักงานด้านอาหารและครัวบางส่วน เป็นต้น ซึ่งมีการผลัดเปลี่ยนเวรกันเพื่อทำหน้าที่ในเวลากลางคืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<u>พนักงานที่ไม่ได้พักในโครงการ</u>

คือผู้ให้บริการที่ปฏิบัติหน้าที่เฉพาะในเวลากลางวัน ซึ่งเป็นพนักงานที่เป็นคนท้องถิ่นหรือพนักงานที่มีที่พักในตัวเมือง โดยจะมีรถรับส่งจากโครงการทุกวัน มีดังนี้

1. พนักงานฝ่ายธุระการทั่วไป คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ฝ่ายธุระการ บัญชี ฝ่ายจัดการและอื่นๆ ซึ่งจะหมดหน้าที่ปฏิบัติงานในตอนเย็น (อาจมีบางส่วนที่ต้องมาอยู่เวรบ้าง)
2. พนักงานบริการ คือผู้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับงานบริการทั่วๆไปที่ใช้แรงงานเป็นหลัก ซึ่งจะอยู่ในส่วนบำรุงรักษา ครัว พนักงานทำความสะอาด พนักงานขายของเป็นต้น ซึ่งพนักงานเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องพักอยู่ในโครงการ และจะหมดหน้าที่ปฏิบัติงานในตอนเย็น(อาจมีบางส่วนอยู่เวรกลางคืน)
3. แพทย์และบุคลากรที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการบริการ ด้านสุขภาพ

4.2.2 การศึกษาระบบการดำเนินงานโครงการ

1. <u>ระบบการดำเนินงาน</u> ในการดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมาย ผู้ดำเนินงานต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ และเข้าใจถึงลักษณะงานโครงการทำให้สามารถดำเนินงานตามนโยบายคณะกรรมการบริหารของโครงการ โดยมีผู้จัดการโครงการ เป็นผู้ดูแลรักษาผลประโยชน์ และควบคุมพนักงานทั้งหมดของโครงการ ซึ่งได้แบ่งงานและความรับผิดชอบออกเป็น 3ส่วนดังนี้

1.1 <u>ผู้จัดการโครงการ</u> รับผิดชอบดูแลการบริหารและนโยบายของโครงการ รวมทั้งรายรับ รายจ่าย ค่าจ้าง สวัสดิการ และพนักงานทั้งหมดของโครงการ

1.2 <u>ผู้จัดการฝ่ายแม่บ้าน</u> รับผิดชอบดูแลเกี่ยวกับการบริการ ต้อนรับ การจัดหาและแผนกช่างของโครงการ

1.3 <u>ผู้จัดการฝ่ายบริการฟื้นฟูและรักษาสุขภาพ</u> รับผิดชอบควบคุมดูแลการทำงานของบุคลากรในแผนก การกำหนดนโยบายและแนวทางการดำเนินงานในส่วนนี้ทั้งหมด

2. <u>การจัดหาแบ่งหน่วยงานของโครงการ</u> เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีการแบ่งงานหน้าที่ ความรับผิดชอบอย่างเหมาะสม สามารถแบ่งหน่วยงานต่างๆภายในโครงการออกได้ ดังนี้

2.1 <u>แผนกต้อนรับ</u> (FRONT OFFICE DEPARTMENT) เป็นแผนกที่มีหน้าที่อำนวยความสะดวกต่างแก่สมาชิกในการเข้าพักควบคุมดูแลการปฏิบัติของพนักงานให้เป็นไปด้วยความสุภาพเรียบร้อยและเป็นระเบียบแก่ผู้เข้าพักทำใบแจ้งผู้เข้าพัก (ARRIVE NOTIFICATION)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่งไปยังแผนกแม่บ้านเป็นต้น และทำสถิติรายได้ของห้องพัก จัดการเกี่ยวกับไปรษณีย์ภัณฑ์ที่เข้ามาก รับฝากของมีค่า ซึ่งประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้

- แผนกประชาสัมพันธ์ บริการสอบถามและให้ข้อมูลและติดต่อทั่วไป
- แผนกต้อนรับ
- แผนกทะเบียนผู้เข้าพัก
- แผนกสัมภาระ
- แผนกรับแจ้งของหาย
- แผนกโทรศัพท์และไปรษณีย์
- แผนกการเงิน

2.2 ฝ่ายธุระการ มีหน้าที่ในการบริหารงานโดยตรง ทั้งทางด้านธุระการและด้านการรักษาพยาบาล มีความสัมพันธ์ทั้งบุคคลภายนอกและทุกๆฝ่ายในโครงการ ฝ่ายนี้ประกอบด้วยหน่วยงานต่างๆดังนี้

- สำนักงานผู้อำนวยการ เป็นที่ทำงานของผู้อำนวยการโครงการและรองผู้อำนวยการ มีที่ทำงานเลขานุการภายนอก สามารถติดต่อกับบุคคลตายนอกและแผนกอื่นๆได้อย่างสะดวก
- แผนกธุระการ ทำหน้าที่ประสานงานในโครงการทางด้านธุระการ สารบรรณและประชาสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังทำงานด้านกำลังพลและสวัสดิการ และการเก็บเอกสารต่างๆด้วย
- แผนกบัญชีและการเงิน ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเงิน ทำบัญชีรายรับรายจ่าย ของโครงการ การเบิกจ่ายเงินเดือนของเจ้าหน้าที่
- แผนกทะเบียนและสถิติ ทำหน้าที่เกี่ยวกับข้อมูลประวัติของผู้มารับบริการทั้งหมด ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อการทำสถิติต่างๆตลอดจนการรักษาโรค
- แผนกจัดซื้อและพัสดุ ทำหน้าที่จัดซื้อและแจกจ่ายพัสดุที่จำเป็นในการดำเนินการ คือ
    - เครื่องใช้+อุปกรณ์ซ่อมแซม
    - อาหาร-เครื่องดื่ม
    - เครื่องเขียน
    - ยารักษาโรค
    - ควบคุมยานพาหนะ/พนักงานขับรถ
- แผนกประชาสัมพันธ์และข่าว ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการและข่าวสารต่างๆ การโปรโมท และการติดต่อกับโรงพยาบาลอื่นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- แผนกพยาบาลทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการบริหารและดำเนินงานของพยาบาลทั้งหมด ตลอดจนปกครองดูแลและอำนวยการให้การปฏิบัติการเป็นไปอย่างถูกต้อง กำหนดและดำเนินการจัดพยาบาลเข้าเวร
- ส่วนห้องประชุมและห้องสมุด เป็นที่ประชุมปรึกษาหารือของโครงการหรือของแพทย์ ส่วนห้องสมุดใช้สำหรับเป็นที่ค้นคว้าของแพทย์และพยาบาลตลอดจนใช้เป็นที่พักผ่อนด้วย

3. ฝ่ายบริการเสริมสุขภาพ เป็นฝ่ายที่ให้บริการแก่ผู้เข้าพัก ที่ต้องการให้แพทย์ดูแลเรื่องสุขภาพต่างๆ ตามขีดความสามารถและความเหมาะสมของแต่ละคน แบ่งเป็นส่วนดังนี้
   - ฝ่ายทะเบียนสมาชิก มีหน้าที่ตรวจสภาพร่างกายของสมาชิกคร่าวๆ และวินิจฉัยผลการตรวจ lab test จะโรงพยาบาลแนวทางในการเสริมสุขภาพและส่งข้อมูลสุขภาพ ไป ยังส่วนอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่นฝ่ายโภชนาการ
   - ฝ่ายควบคุมดูแล คือแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด มีหน้าที ควบคุมดูแลการบริหารงานในแผนก และดูแลให้การรักษาสมาชิก
4. ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม เป็นแผนกที่ให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่มแบ่งได้ ดังนี้
   - ฝ่ายอาหาร มีหน้าที่ให้บริการจัดการเรื่องอาหารภายใต้ความดูแลของแพทย์ และนักโภชนาการ
   - ฝ่ายเครื่องดื่ม มีให้หน้าที่ให้บริการเครื่องดื่ม
   - ฝ่ายครัว มีหน้าที่ปรุงอาหารบริการแก่สมาชิก และพนักงานทั้งหมด
5. ฝ่ายแม่บ้าน มีหน้าที่ดูแลจัดการเกี่ยวกับด้านความสะอาด อำนวยความสะดวกในเรื่องเครื่องใช้ไม้สอยและอื่นๆดังนี้
   - ฝ่ายคลังสินค้า มีหน้าที่จัดเก็บผ้าทุกชนิดและจ่ายผ้า รวมทั้งจัดการเรื่องเครื่องแบบพนักงาน
   - ฝ่ายซักรีด มีหน้าที่ ซักรีดเสื้อผ้าของสมาชิก และเครื่องแบบพนักงาน
   - ฝ่ายซ่อมแซม
   - ฝ่ายเครื่องเรือน มีหน้าที่ดูแลรักษาความเรียบร้อยของเครื่องเรือนทั้งหมด
   - ฝ่ายจัดสวนและตกแต่ง มีหน้าที่จัดการดูแลและตกแต่งสวนไม้ดอกไม้ประดับ และจัดสถานที่
6. แผนกช่างซ่อมบำรุง มีหน้าที่ปรับปรุงดูแลสถานที่ และเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆให้คงอยู่ในสภาพเรียบร้อย และใช้การได้
7. แผนกรักษาความปลอดภัย ทำหน้าที่จัดเวรยามเพื่อดูแลรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.3 อัตรากำลัง

เนื่องจากโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพเขาค้อ เป็นโครงการด้านส่งเสริมสุขภาพ จึงแยกวิธีคำนวณ อัตราผู้ให้บริการได้2ลักษณะดังนี้

1 <u>การหาจำนวน แพทย์และพยาบาล</u> การหาจำนวน แพทย์และพยาบาลในโครงการจะศึกษาจาก อาคารตัวอย่าง

1.1. ชีวาศรม มี แพทย์และพยาบาลทั้งหมด 6 คน แบ่งเป็น

- หัวหน้าแพทย์ 1 คน
- แพทย์ 1 คน
- พยาบาล 1 คน
- MEDICAL CONSULTANT 1 คน
- CONSULTANT 1 คน
- FITNEST CLINIC 1 คน

1.2. บัลวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด มีแพทย์และพยาบาลทั้งหมด 5 คนแบ่งเป็น

- อายุรเวช 1 คน
- ฝังเข็ม 1 คน
- กายภาพบำบัด 1 คน
- พยาบาล 1 คน
- จินตภาพบำบัด 1 คน

-ตามมาตรฐานสากลสัดส่วนแพทย์ : พยาบาล : คนไข้ = 1 : 4 : 20 ซึ่งมีผลจากการรับสมาชิกในแต่ละครั้ง ครั้งละ 20 คน จะได้แพทย์และพยาบาลทั้งหมด 6 คน(อ้างอิงจากชีวาศรม)

2 <u>พนักงานผู้ให้บริการด้านอื่นๆ</u> เช่น ด้านบัญชี ด้านบริการ ด้านช่าง เป็นต้น วิธีการคำนวนอัตรากำลังจะเหมือนกับโรงแรมทั่วไป การพิจารณาการจ้างวานบุลากร และ พนักงานในธุรกิจโรงแรมเป็นดังนี้

- การศึกษาอัตรากำลังบุคลากรจากมาตรฐานโรงแรม โดยมีสัดส่วนของพนักงานของพนักงานโรงแรม ต่างๆดังนี้ คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง1

แสดงอัตรากำลังบุคลกรจากมาตรฐานโรงแรม

TYPICAL PATION	STAFF:ROOM
Modem Luxury Resort Hotel	2.0 : 1
Convention Hotel (Superior Grade)	1.0 : 1
Large City Center Hotels	0.8 : 1
Resort Hotel (Medium Grade)	0.9 : 1
Minimum Service Hotels and Motels	0.25-0.1 : 1

จากการศึกษา อาคารตัวอย่าง ชีวาศรม ที่มีจำนวนห้องพักทั้งหมด 71 ห้อง

— Spa 50 คน

— แพทย์และพยาบาล 5 คน

— Back of the House 89 คน

— ฝ่ายบัญชี 10 คน

— ฝ่ายบุคคล 4 คน

— ฝ่ายช่าง 75 คน

จากลักษณะโครงการที่เป็น RESORT HOTEL โดยให้บริการเทียบเท่ากับ LUXURY HOTEL กำหนดอัตราพนักงานและบุคลากรในโครงการเป็น 1.0 คน/ ห้องพัก เท่ากับ 50 คน แยกตามแผนกงานในโครงการได้ดังนี้

— แผนกต้อนรับ(FRONT OFFICE DEPARTMENT)10% =50X0.10 =5 คน

— แผนกบริหาร(MANAGEIAL DEPARTMENT)3% =50X0.03 =2 คน

— แผนบัญชี(ACCOUNTING DEPARTMENT)10% =50X0.10 =5 คน

— แผนกบริการ(CATERING&SERVICE DEPARTMENT)30% =50X0.30 =15 คน

— แผนกแม่บ้าน(HOUSE KEEPING DEPARTMENT)25% =50X0.25 =12 คน

— แผนกช่างบำรุง(MAINTENANCE DEPARTMENT)8% =50X0.08 =4 คน

จากกรณีศึกษาโครงการชีวาศรม พนักงานในส่วนspa กับพนักงานส่วนอื่นมีอัตราส่วน 1 : 3 ฉะนั้นจะมีพนักงานส่วนspa ประมาณ 14 คน

สรุปอัตรากำลัง จะมีพนักงานและบุคลากรในโครงการรวมทั้งสิ้น 56 คน

4.3 การศึกษารายละเอียดขององค์ประกอบและเนื้อที่ใช้สอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง1

แสดงอัตรากำลังบุคลกรจากมาตรฐานโรงแรม

TYPICAL PATION	STAFF:ROOM
Modem Luxury Resort Hotel	2.0 : 1
Convention Hotel (Superior Grade)	1.0 : 1
Large City Center Hotels	0.8 : 1
Resort Hotel (Medium Grade)	0.9 : 1
Minimum Service Hotels and Motels	0.25-0.1 : 1

จากการศึกษา อาคารตัวอย่าง ชีวาศรม ที่มีจำนวนห้องพักทั้งหมด 71 ห้อง

— Spa 50 คน

— แพทย์และพยาบาล 5 คน

— Back of the House 89 คน

— ฝ่ายบัญชี 10 คน

— ฝ่ายบุคคล 4 คน

— ฝ่ายช่าง 75 คน

จากลักษณะโครงการที่เป็น RESORT HOTEL โดยให้บริการเทียบเท่ากับ LUXURY HOTEL กำหนดอัตราพนักงานและบุคลากรในโครงการเป็น 1.0 คน/ ห้องพัก เท่ากับ 50 คน แยกตามแผนกงานในโครงการได้ดังนี้

— แผนกต้อนรับ(FRONT OFFICE DEPARTMENT)10% =50X0.10 =5 คน

— แผนกบริหาร(MANAGEIAL DEPARTMENT)3% =50X0.03 =2 คน

— แผนบัญชี(ACCOUNTING DEPARTMENT)10% =50X0.10 =5 คน

— แผนกบริการ(CATERING&SERVICE DEPARTMENT)30% =50X0.30 =15 คน

— แผนกแม่บ้าน(HOUSE KEEPING DEPARTMENT)25% =50X0.25 =12 คน

— แผนกช่างบำรุง(MAINTENANCE DEPARTMENT)8% =50X0.08 =4 คน

จากกรณีศึกษาโครงการชีวาศรม พนักงานในส่วนspa กับพนักงานส่วนอื่นมีอัตราส่วน 1 : 3 ฉะนั้นจะมีพนักงานส่วนspa ประมาณ 14 คน

สรุปอัตรากำลัง จะมีพนักงานและบุคลากรในโครงการรวมทั้งสิ้น 56 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 **การศึกษารายละเอียดขององค์ประกอบและเนื้อที่ใช้สอย**

รายละเอียดและพื้นที่ขององค์ประกอบต่างๆของโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ อำเภอ.เขาค้อ จำนวน ห้องพัก 50 ห้องมีดังนี้

1. **ส่วนบริการสาธารณะ** (PUBLIC AREA)

1.1 โถงต้อนรับ(LOBBY)

ประโยชน์ใช้สอย เป็นจุดแรกที่สมาชิกได้พบ เมื่อเข้าสู่อาคารในโครงการและเป็นตัวเชื่อม SPACE ภายในและภายนอกอาคาร เป็นศูนย์กลางของโครงการที่จะจ่ายไปยังส่วนต่างๆ และเป็นโถงต้อนรับของโครงการ เป็นจุดที่มีการเคลื่อนไหวพลุกพล่าน ดังนั้นควรมีเนื้อที่พอเพียงสำหรับ แขกและผู้มาติดต่อกับ FRONT DESK ได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวางพร้อมจัดให้มีบริเวณนั่งพักคอย โดยทั่วไปมักตกแต่ง LOBBY ให้เกิดความประทับใจกับแขกที่เข้ามาในโครงการ ในโถงต้อนรับนี้จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกเช่น

-โทรศัพท์สาธารณะและโทรศัพท์ภายใน

-หนังสือพิมพ์และบริการข่าวสารต่างๆ

ผู้ใช้ สมาชิกและฝ่ายต้อนรับ

ตำแหน่งที่ตั้ง ติดต่อได้สะดวกจากทางเข้าใหญ่

เนื้อที่ใช้สอย 0.8-1.0 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 50 ตารางเมตร

1.2 ส่วนต้อนรับ(FRONT OFFICE/FRONT DESK)

ประโยชน์ใช้สอย เป็นศูนย์กลางการติดต่อของโรงแรม เป็นส่วนให้ข้อมูลต่างๆอยู่ใกล้กับMAIN ENTRANCE สามารถเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่ LOBBY เป็นจุดที่แขกผู้มาพักหรือผู้มาติดต่อใช้บริการ จะต้องเข้ามาส่วนนี้ก่อนและยังเป็นส่วนควบคุมการเข้าออกของแขกด้วย ประกอบด้วยส่วนกิจกรรมดังนี้

-ส่วนสอบถามและประชาสัมพันธ์(INFORMATION OR INQUIRY)

-ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนแขก(GUESTRECEPTIONAND REGISTRATION)มีรายละเอียดของอุปกรณ์ดังนี้

ผู้ใช้ เจ้าหน้าที่แผนกต้อนรับ

ตำแหนงที่ตั้ง ใกล้กับ MAIN ENTRANCE และ ADMINISTRATION AREA

เนื้อที่ใช้สอย 0.1 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 5.0 ตารางเมตร

1.3 ส่วนพักคอย (LOUNGE)

ประโยชน์ใช้สอย เป็นบริเวณพักผ่อนสำหรับแขกผู้มาพักได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน สำหรับนั่งเล่นอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ พบปะสนทนา ดื่มน้ำชากาแฟ นั่งรอเวลาที่จะออกไปนอกสถานที่ หรือไปยังห้องอาหารเป็นต้น ส่วนหนึ่งอยู่ร่มส่วนหนึ่งอยู่กลางแจ้ง และยังใช้เป็นสถานที่ทำกิจกรรมสนุกสนานโดยมีพื้นที่เป็นส่วนของเวทีแสดงและเต้นรำด้วย

ผู้ใช้ สมาชิกและผู้มาใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำแหนงที่ตั้ง ใกล้ LOBBY และอยู่ห่างจากทางสัญจรปกติ เพื่อแขกที่รออยู่ที่ LOBBY จะได้ถ่ายเทเข้าไปใน LOUNGE ควรจัดให้มีความสะดวกสบาย มีทิวทัศน์ที่สวยงาม และควรอยู่ใกล้กับห้องน้ำ-ห้องส้วมสาธารณะสำหรับการบริการแขกด้วย และควรจัดให้มีกระจายไปตามส่วนต่างๆของโครงการเช่น ส่วน RECREATION SPACE เป็นต้น

เนื้อที่ใช้สอย 0.50ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 25 ตารางเมตร

1.4 บริเวณเก็บกระเป๋าเดินทาง(BAGGAGE AREA)

ประโยชน์ใช้สอย เป็นบริเวณเก็บสัมภาระและกระเป๋าเดินทางเพื่อรอเวลากลับของสมาชิกและรอ HOUSE DEEPING DPT. นำเข้าไปในห้องพัก

ผู้ใช้ PORTER หรือ BELLMEN

ตำแหน่งที่ตั้ง ใกล้ LOBBY และสามารถติดต่อกับ RECEPTION DESK SPACE และ PARKING ได้สะดวก

เนื้อที่ใช้สอย 0.4ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 20ตารางเมตร

1.5 บริเวณโทรศัพท์(TELEPHONE AREA)

เนื้อที่ใช้สอย 0.07ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 3.5 ตารางเมตร

1.6 ห้องประชุม(CONFERENCE ROOM)

ประโยชน์ใช้สอย เป็นห้องประชุมสัมมนา ฟังคำบรรยายเรื่องสุขภาพ

ผู้ใช้ สมาชิกและผู้มาใช้บริการ

ตำแหน่งที่ตั้ง ใกล้ LOBBY และสามารถติดต่อกับ RECEPTION DESK SPACE และ PARKING ได้สะดวก

เนื้อที่ใช้สอย 1.2ตารางเมตร/ที่นั่ง กำหนด 80 ที่นั่ง รวมเป็นพื้นที่ 96 ตารางเมตร

1.7 ห้องเก็บเครื่องมือทำความสะอาด(CLEANING STORAGE)

ประโยชน์ใช้สอย เป็นห้องเก็บเครื่องมือทำความสะอาด ของส่วน PUBLIC SPACE

ผู้ใช้ PORTER หรือ BELLMEN

ตำแหน่งที่ตั้ง ต้องอยู่ใกล้เพื่อความสะดวกแต่บังสายตาจากแขกผู้มาใช้บริการ

เนื้อที่ใช้สอย 4 ตารางเมตร

1.8 ห้องน้ำชาย-หญิง

ผู้ใช้ จัดไว้สำหรับแขกและผู้ใช้บริการของโครงการ

ตำแหน่งที่ตั้ง ใกล้LOBBY สามารถเข้าไปใช้สะดวก

เนื้อที่ใช้สอย ห้องน้ำ-ส้วมชาย 0.185ตารางเมตร/ห้องพัก รวมพื้นที่9.25 ตารางเมตร

ห้องน้ำ-ส้วมหญิง0.15 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมพื้นที่7.5 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง2

แสดงการกำหนดจำนวนสุขภัณฑ์แต่ละชนิด(มาตรฐานต่ำสุด)

สุขภัณฑ์	สำหรับชาย	สำหรับหญิง
โถส้วม	1:100	1:50
(ต่ำสุด)	2ที่	2ที่
โถปัสสาวะ	1:25	
อ่างล้างหน้า	1:1-15	1:1-15
	2:14-35	2:14-35
	3:36-65	3:36-65
	4:65-100	4:65-100
	5มากกว่า100คน	5มากกว่า100คน

1.9 ร้านค้า (RENTAL SHOP)

ประโยชน์ เป็นที่จำหน่ายสินค้าหัตถกรรมพื้นเมือง ของที่ระลึก ของใช้ส่วนตัวต่างๆ อาหารเพื่อสุขภาพเป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่คนท้องถิ่นและเป็นการให้บริการแก่ผู้มาใช้บริการโครงการอีกด้วย

ผู้ใช้ สมาชิก พนักงานขายของ และผู้ที่มาใช้บริการ อาจมีพนักงานของโครงการใช้ด้วย

ตำแหน่งที่ตั้ง สะดวกจากทางเข้าใหญ่ อีกทั้งสะดวกสำหรับผู้มาใช้บริการที่จะมาซื้อของได้

เนื้อที่ใช้สอย 30ตารางเมตร/ห้อง รวมเป็นพื้นที่ 60ตารางเมตร

2.ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม(FOOD AND BEVERAGE AREA)

เป็นส่วนที่ให้บริการเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มสำหรับแขกที่มาพัก รวมทั้งผู้ที่มาใช้บริการทั่วไปด้วย เป็นส่วนที่มีบทบาทสำคัญมากในการดำเนินธุระกิจโรงแรม

2.1 ส่วนรับประทานอาหาร (RESTAURANT/MAIN DINING ROOM)

ประโยชน์ ให้บริการอาหารสำหรับสมาชิก ซึ่งมีการกำหนดอาหารที่ถูกสุขลักษณะและคุณประโยชน์ตามความต้องการของผู้มาใช้บริการ รวมทั้งให้บริการอาหารแก่พนักงานเจ้าหน้าที่ทั่วไปของโครงการอีกด้วย

ผู้ใช้ สมาชิก ผู้มาใช้บริการและพนักงานทั่วไป

ตำแหน่งที่ตั้ง อยู่ใกล้ครัว ห้องน้ำ อาจเข้าถึงสะดวกจากด้านหน้าโครงการเพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่จะเข้ามาใช้บริการจากนักท่องเที่ยวที่ผ่านไปมา ควรมีมุมมองที่สวยงาม สร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหารที่แสนสบาย

เนื้อที่ใช้สอย 1.8 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 90 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 COFFEE SHOP

ประโยชน์ เป็นส่วนรับประทานอาหารเช้า อาหารว่าง เครื่องดื่มต่างๆ ปกติมักเปิดตลอด24 ชั่วโมง บริการแขกทั้งในและนอกโครงการ อาจเป็นที่สำหรับนั่งรอเพื่อนหรือนั่งเล่นยามว่าง

ผู้ใช้ สมาชิก ผู้ใช้บริการทั้งภายในและภายนอก

ตำแหน่งที่ตั้ง ควรอยู่ติดกับส่วนหน้าของโครงการเพื่อการเข้าถึงที่สะดวกของบุคคลภายนอก ครัวของส่วนนี้ จะต้องเปิดตลอด 24 ชั่วโมง

เนื้อที่ใช้สอย 0.65 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็น 32.5 ตารางเมตร

2.3 AUXILARY KITCHEN FOR COFFEE SHOP

ประโยชน์ เป็นครัวขนาดเล็กจัดแยกจากครัวใหญ่ จะทำแค่เพียงอาหารเบาๆที่จัดทำง่าย

ผู้ใช้ เช่นเดียวกับ RESTAURANT

ตำแหน่งที่ตั้ง อยู่ติดกับ COFFEE SHOP

เนื้อที่ใช้สอย 20% ของ COFFEE SHOP รวมเป็นพื้นที่ 6.4 ตารางเมตร

3.ส่วนบริการเพื่อสุขภาพ(HEALTH AND MEDICAL CARE AREA)

เป็นส่วนที่ให้บริการเพื่อสุขภาพ จะเปิดให้บริการแก่ผู้ที่มาใช้บริการ ทั้งที่มาพักและไปกลับด้วย แบ่งเป็นส่วนๆได้ดังนี้

MEDICAL AREA

3.1 บริเวณพักรอ(WAITING AREA)

เป็นบริเวณที่พักคอยสำหรับผู้ที่มาใช้บริการมีลักษณะเป็นห้องโถง มีเก้าอี้ให้นั่งคอยรอการเรียกเข้าไปพบแพทย์ตามลำดับ 1.4 ตารางเมตร/คน

3.2 ห้องCONSULTING ROOM

เป็นสำนักงานแพทย์ที่มีเครื่องดูฟิล์ม X-RAY ใช้เป็นห้องพบปะพูดคุยกับผู้มาใช้บริการ พื้นที่ 9 ตารางเมตร

3.3 ห้องตรวจ(EXAMINATION ROOM)

ประโยชน์ เป็นห้องที่ใช้ในการตรวจและบันทึกผลการตรวจของผู้ที่มาใช้บริการโดยมีแพทย์ดูแล

ผู้ใช้ แขกผู้ที่เข้ามาใช้บริการ แพทย์ พยาบาล

ตำแหน่งที่ตั้ง อยู่ใกล้กับ STOREAGE CLOSETS ซึ่งมี LOCKABLE STORAGE สำหรับ MEDICAL SUPPLIESมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

เนื้อที่ใช้สอย 10.8-13.5ตารางเมตร/UNIT มี2 UNITS รวมเป็นพื้นที่ 27 ตารางเมตร

3.4 NURSE RECORD OFFICE&RECEPTION

ส่วนทำงานของพยาบาลใช้บันทึกทะเบียนผู้เข้าตรวจและใช้เป็นส่วนต้อนรับภายในตัวด้วย ควรเป็นที่ที่สบายๆ ไม่อึดอัด พื้นที่ 12 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 ห้องน้ำ (TOILET) พื้นที่ 16 ตารางเมตร

3.6 ห้องเก็บของ พื้นที่ 6 ตารางเมตร

3.7 ห้องพักแพทย์ มีแพทย์และพยาบาล 5คน พื้นที่ใช้สอยรวม 20 ตารางเมตร

3.8 PHYSICAL TREATMENT

ประโยชน์ ให้บริการการบำบัดและรักษาทางร่างกาย ผู้ที่มาบำบัดได้แก่ผู้ที่เครียดจากงานหนัก หรือผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งเกิดจากการใช้อิริยาบทและท่าทางที่ผิดสุขลักษณะ

ผู้ใช้ แขกที่เข้ามาใช้บริการ แพทย์ พยาบาล

ตำแหน่งที่ตั้ง ควรอยู่ใกล้กับ STORAGE CLOSETS ซึ่งมี LOCKABLE STORAGE สำหรับ MEDICAL SUPPLIES และมีบรรยากาศที่สบายๆผ่อนคลาย

ประกอบด้วย

- บริเวณนั่งพักรอ พื้นที่ 1.4ตารางเมตร/คน
- ส่วนต้อนรับ พื้นที่ 6 ตารางเมตร
- ส่วนใช้ไฟฟ้าบำบัด เก้าอี้สุขภาพ พื้นที่ 0.6ตารางเมตร/ที่นั่ง
- ห้องฝังเข็ม พื้นที่ 16 ตารางเมตร
- ส่วนวารีบำบัดมีวิธีรักษาอยู่3วิธี
  1. การแช่ตัว ใช้อุณหภูมิความแตกต่างของน้ำ คือร้อนและเย็นปล่อยให้แช่ในระยะเวลาที่กำหนดสลับกัน ช่วยกระตุ้นระบบต่างๆในร่างกาย
  2. การฉีดน้ำเฉพาะจุด โดยใช้น้ำอุณหภูมิต่างกัน ระยะเวลาต่างกัน ด้วยความแรงต่างกัน
  3. ถังลอยตัว โดยลงไปในสระที่ผสมน้ำอุณหภูมิพอเหมาะกับเกลือชนิดพิเศษ ใช้หน้ากากปิดตาช่วยคลายเครียด และทำให้เกิดความสงบในจิตใจ

ห้องที่ใช้น้ำฉีดเฉพาะจุดมีเนื้อที่ 1ตารางเมตร/UNIT มีทั้งหมด 6 UNIT รวมเนื้อที่ 6 ตารางเมตร

3.9 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า มีเนื้อที่ 30 ตารางเมตร แยกชาย-หญิง รวมเป็น 60ตารางเมตร

3.10 ห้องน้ำ มีพื้นที่ 15 ตารางเมตร แยกชาย-หญิง รวมเป็น 30 ตารางเมตร

3.11 ห้องปฐมพยาบาล พื้นที่ 36 ตารางเมตร

3.12 ห้องเก็บอุปกรณ์ พื้นที่ 9 ตารางเมตร

4. SPA DEPARTMENT

4.1 ห้องอาบน้ำร้อนวน แยกชาย-หญิง

ประโยชน์ เป็นที่อาบน้ำร้อนซึ่งช่วยทำให้โลหิตหมุนเวียนดี รักษาผิวพรรณให้สะอาดและคลายเครียด

ผู้ใช้ ผู้มาใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำแหน่งที่ตั้ง อยู่ใกล้ LOCKER และควรมีบรรยากาศสวยงามถ้าต้องการให้มองเป็นธรรมชาติได้ อาจอยู่นอกอาคาร หรือในอาคารก็ได้

เนื้อที่ใช้สอย 1-2 ตารางเมตร/คน ให้ใช้10 คน/ครั้ง รวมพื้นที่หญิง-ชายแล้วเป็น 40 ตารางเมตร

4.2 ห้องอบไอน้ำแห้งพื้นที่ใช้สอย 16 ตารางเมตร มีสองส่วนแยกหญิง-ชายรวมเป็น 36 ตารางเมตร

4.3 ห้องอบไอน้ำเปียก พื้นที่ใช้สอย 16 ตารางเมตร มีสองส่วนแยกหญิง-ชายรวมเป็น 36 ตารางเมตร

4.5 ห้องนวด 1 เตียงรองรับได้แปดคน มีเตียง ประมาณ 12 เตียง แบ่งเป็น

— ห้องนวดหน้า 1 ห้อง สองเตียง ห้องละ 16ตารางเมตร

— ห้องนวดเท้า 1ห้อง สองเก้าอี้ ห้องละ 16ตารางเมตร

— ห้องนวดน้ำมัน4ห้อง ห้องละ1เตียง ห้องละ 16ตารางเมตร

— ห้องนวดธรรมดา 1ห้อง 4 เตียง ห้องละ 16 ตารางเมตร

รวมพื้นที่ 112 ตารางเมตร

4.6 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับผู้ที่มาใช้บริการส่วน SPA พื้นที่ใช้สอย 1.0 ตารางเมตร/คน กำหนดให้ 20 คน รวมพื้นที่ 20 ตารางเมตร

4.7 ห้องอาบน้ำ สำหรับผู้ที่มาใช้บริการส่วน SPA พื้นที่ใช้สอย 1.0 ตารางเมตร/คน กำหนดให้ 20 คน รวมพื้นที่ 20 ตารางเมตร

5. RECREATION&SPORT ACTIVITIES

RECREATION

5.1 โถงต้อนรับ มีพื้นที่ 1ตารางเมตร/ห้อง รวมเป็นพื้นที่ 36 ตารางเมตร

5.2 บริเวณที่อ่านหนังสือ ควรมีทัศนียภาพที่สวยงาม เงียบสงบ เนื้อที่ใช้สอย 36 ตารางเมตร

5.3 ห้องTV&VIDEO เป็นห้องMINI THEATER เนื้อที่ใช้สอย 40 ตารางเมตร

5.4 ห้องเล่นสนุ๊กเกอร์ เนื้อที่ใช้สอย 60 ตารางเมตร

5.5 ห้องเล่นเกมส์เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.6 ห้องดนตรี ใช้ฟังเพลงจากแผ่นเสียง อาจมีเปียโน ไวโอลิน หรือเครื่องดนตรีชนิดอื่นๆ ควรมีมุมมองที่สวยงาม อาจจัดให้มีเครื่องดื่มบริการภายในห้อง เนื้อที่ใช้สอย 40 ตารางเมตร

5.7 ห้องกิจกรรมทางศาสนาเป็นห้องที่ใช้ทำสมาธิ หรือสวดมนต์ เป็นบริเวณที่ต้องการความสงบ เนื้อที่ 60 ตารางเมตร

5.8 ห้องเก็บของ เนื้อที่ใช้สอย9 ตารางเมตร

5.9 ห้องน้ำ แบ่งเป็นห้องน้ำชาย-หญิง รวมเป็น 40 ตารางเมตร

5.10 ห้องทำงานเจ้าหน้าที่เป็นห้องสำหรับเจ้าหน้าที่ที่ดูแลกิจกรรมต่างๆ เนื้อที่ใช้สอยรวมแล้ว 40 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPORT ACTIVIES

5.11<u>ส่วนสระว่ายน้ำในร่ม</u> เป็นสระว่ายน้ำที่อยู่ในอาคาร ตรงบริเวณที่สามารถเปิดออกสู่บริเวณที่มีทัศนียภาพที่สวยงาม เหตุที่ต้องอยู่ในร่มเนื่องจากการดูแลความสะอาดที่ง่ายดาย และเพื่อรักษาอุณหภูมิในฤดูหนาว เพื่อความสะดวกสบายของผู้ที่มาใช้บริการ เนื้อที่ใช้สอย 15x25 ตารางเมตร

5.12<u>ห้องออกกำลังกายในร่ม</u> เพื่อเป็นพื้นที่ออกกำลังกายและกายบริการ โดยให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ โดยมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำไว้คอยบริการ เนื้อที่ใช้สอย 150 ตารางเมตร

5.13<u>ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า</u> เป็นที่เปลี่ยนเสื้อผ้าสำหรับผู้ที่จะมาใช้บริการส่วนสระว่ายน้ำและห้องออกกำลังกาย ส่วนนี้ต้องเข้าถึงได้ง่ายจากส่วนพักของแขก เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.14 <u>ห้องอาบน้ำ</u> สำหรับ ส่วนRECREATION เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.15 <u>ห้องเครื่องของส่วนสระว่ายน้ำ</u> เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.16 <u>ห้องฝึกโยคะ</u> ให้บริการสำหรับผู้ที่จะฝึกโยคะ อยู่ในบริเวณที่เงียบสงบ เนื้อที่ใช้สอย 40 ตารางเมตร

6 ส่วนบริหาร

6.1 <u>ส่วนต้อนรับ</u> อยู่ใกล้กับทางเข้าหลัก และส่วนบริหาร เนื้อที่ใช้สอย 1.0 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 36 ตารางเมตร

6.2 <u>ห้องทำงานผู้จัดการ</u> เนื้อที่ใช้สอย 25ตารางเมตร อยู่ใกล้กับส่วน บริหาร

6.3 <u>ห้องทำงานของฝ่าย ธุระการ บัญชี การเงินประชาสัมพันธ์และฝ่ายบุคคล</u> เนื้อที่ใช้สอย 2.50 ตารางเมตร/ คน รวม 50 ตารางเมตร

6.4 <u>ห้องประชุมผู้บริหาร</u> ผู้ใช้ประมาณ 20 คน เนื้อที่ใช้สอย 2.50/คน รวม 50 ตารางเมตร

6.5 <u>ห้องเก็บของ</u> เนื้อที่ใช้สอย 9 ตารางเมตร

6.6 <u>ห้องเตรียมอาหาร</u> เนื้อที่ใช้สอย 20ตารางเมตร

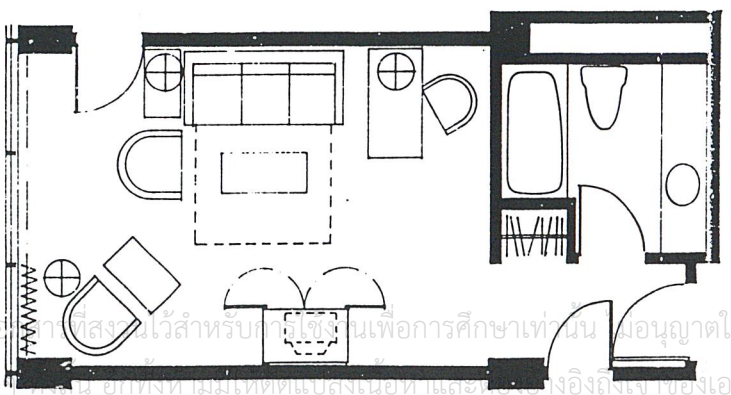
6.7 <u>ห้องน้ำ</u> เนื้อที่ใช้สอย 20ตารางเมตร

6.8 <u>ส่วนพักคอย</u> เนื้อที่ใช้สอย 12ตารางเมตร

7 ส่วนที่พัก

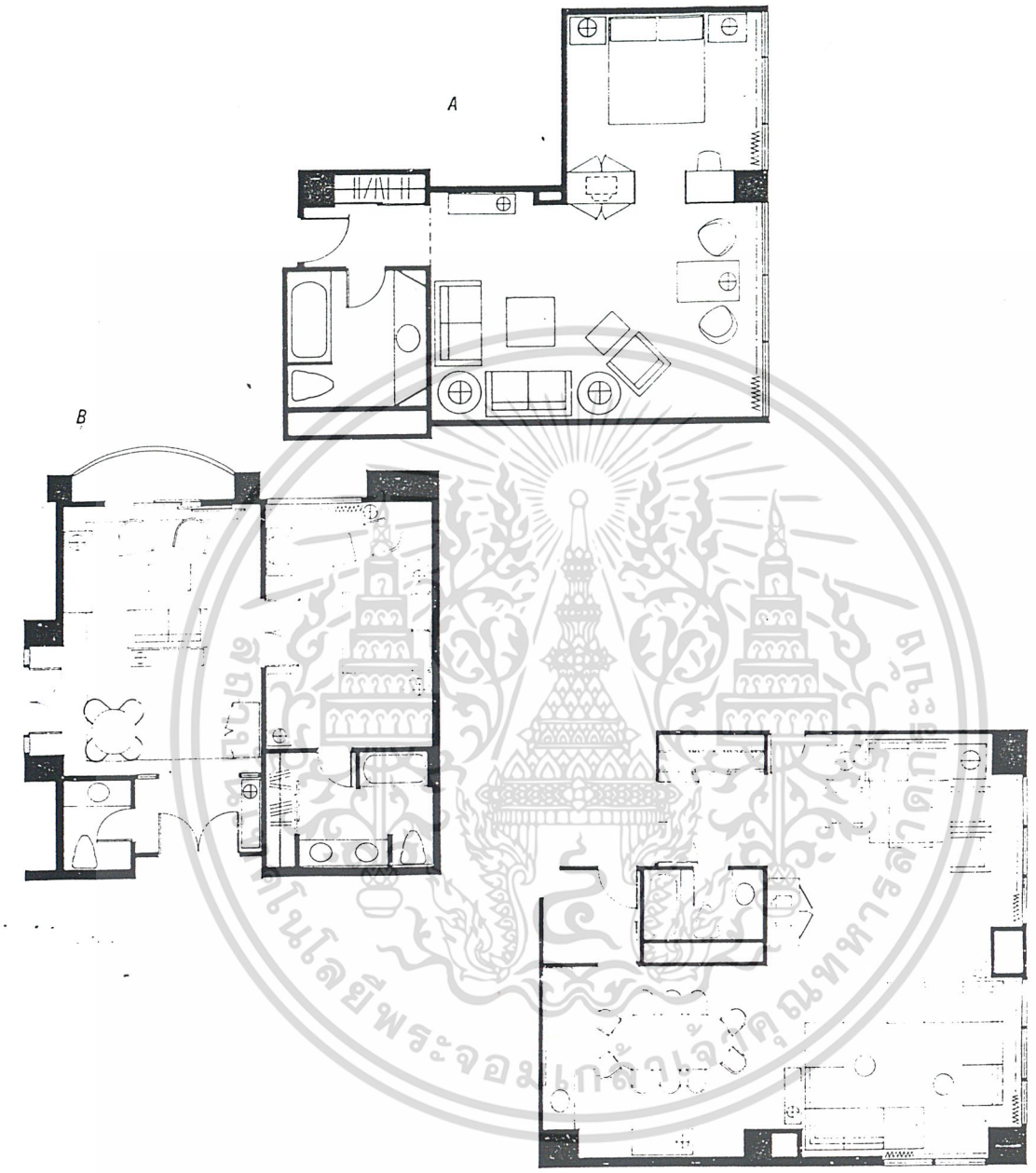
7.1 <u>ที่พักแขกผู้มาใช้บริการ</u> แบ่งเป็น 4 ประเภท

— ห้องพักทั่วไป เป็นห้องเตียงคู่ มีเนื้อที่ใช้สอย 32 ตารางเมตร มี30 ห้อง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

— ห้องพักระดับ V.I.P. เป็นห้องที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น มีส่วนที่กั้นเป็นส่วนนอน และส่วนพักผ่อน เตียงขนาด KING SIZE เนื้อที่ใช้สอย 64 ตารางเมตร



— ห้องพักบังกะโล ชั้นเดียว 5 หลัง มีการแบ่งเป็นส่วนนอนและส่วนพักผ่อน เนื้อที่ใช้สอย 64 ตารางเมตร

— ห้องพักบังกะโล สองชั้น 5 หลัง มีการแบ่งเป็นส่วนนอนและส่วนพักผ่อน เนื้อที่ใช้สอยรวม 76 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7.2 ส่วนที่พักเจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหาร เป็นที่พักของพนักงานฝ่ายบริหารที่มีความจำเป็นต้องดูแลโครงการตลอด 24 ชั่วโมง แบ่งเป็น สองห้อง ห้องละสองเตียง รวมพื้นที่ 60 ตารางเมตร

7.3 ส่วนพักพนักงาน เป็นที่พักผ่อนของพนักงาน ทีมีความจำเป็นที่ต้องดูแลโครงการตลอด24 ชั่วโมง หรือพนักงานที่กลับดึกไม่สามารถกลับได้ ประมาณ 20คนตั้งอยู่ใกล้ส่วนบริการ เป็นห้องนอนแบบเตียงคู่ 5 ห้อง รวมพื้นที่ 80 ตารางเมตร มีส่วนซักล้าง 4 ตารางเมตร ห้องอาหาร 18 ตารางเมตร ส่วนครัว 6 ตารางเมตร และส่วนพักผ่อน 32 ตารางเมตร รวมพื้นที่ 140 ตารางเมตร

8 **ส่วนบริการ**(SERVICE&MAINTENANCE)

8.1 ห้องครัว เป็นที่ปรุงอาหารสำหรับที่จะส่งไปยังส่วนต่างๆของโรงแรม เช่นห้องพัก ห้องอาหาร โดยมีนักโภชนาการและพ่อครัว ที่คอยดูแล อยู่ใกล้กับส่วน ห้องอาหารและส่วนบริการครัว มีพื้นที่ประมาณ 1.4 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมพื้นที่ทั้งหมด 70 ตารางเมตร

8.2 ห้องทำงานของเจ้าหน้าที่โภชนาการ เป็นที่จัดการเรื่องรายการอาหาร อยู่ใกล้ส่วนครัว มีเนื้อที่ 16 ตารางเมตร

8.3 ส่วนซักรีด มีพนักงานใช้สอยประมาณ 3-5 คน อยู่ใกล้กับLOADING AREA มีพื้นที่รวม 30 ตารางเมตร

8.4 ชานชลารับ-ส่งของ เป็นที่ขนถ่ายสินค้าจากรถบริการส่งของซึ่งเป็นที่เทียบรถใกล้กับ ส่วนทางเข้าของส่วนบริการ มีความมิดชิดเป็นสัดส่วน เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

8.5 บริเวณตรวจรับของเป็นที่ตรวจรับสินค้าโดยทำหน้าที่ร่วมกับแผนกจัดซื้อและฝ่ายรักษาความปลอดภัย ต่อเนื่องกับส่วนชานชลารับ-ส่งของ เนื้อที่ใช้สอย 12 ตารางเมตร

8.6 คลังพัสดุ เป็นส่วนเก็บของทั่วไป เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

8.7 ห้องพักผ่อนพนักงาน เป็นที่พักผ่อนพนักงานในโครงการ เวลาเปลี่ยนกะเข้างาน มีพนักงานรวม 55 คน อยู่ใกล้ทางเข้าส่วนบริการ เนื้อที่ใช้สอย 0.5ตารางเมตร/คน รวม 27.5 ตารางเมตร

8.8 ห้องแต่งตัวพนักงาน เป็นบริเวณเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวพนักงาน ประกอบด้วย LOCKER และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับพนักงานระดับบริการ เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

8.9 ส่วนทำงานฝ่ายแม่บ้าน ผู้ใช้ 2-3 คน เนื้อที่ใช้สอย 16 ตารางเมตร

8.10 ห้องเก็บอุปกรณ์ ใช้เก็บอุปกรณ์และเครื่องใช้ต่างๆ เนื้อที่ 0.75ตารางเมตร/ห้องพัก รวม37.5 ตารางเมตร

8.11 ห้องผู้จัดการแผนก 16 ตารางเมตร

8.12 ห้องเครื่องกำเนิดไฟฟ้าสำรอง 36 ตารางเมตร เนื่องจากมีเสียงดังควรมีการเก็บเสียด้วยฉนวนกันเสียงและอยู่ห่างจากส่วนที่ต้องการความสงบ

8.13 ส่วนรักษาความปลอดภัย เป็นที่พักและที่ทำงานของส่วนรักษาความปลอดภัย ให้มี 2 ผลัด ผลัดละ 8 คน เนื้อที่ใช้สอย รวม 30 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.14 <u>ห้องเก็บขยะ</u> แบ่งเป็นที่เก็บขยะแห้งและเปียก ตั้งอยู่ห่างจากส่วนที่พักและอื่นๆ เนื่องกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ แบ่งเป็นส่วนแห้ง 6 ตารางเมตร และส่วนเปียก 10 ตารางเมตร

8.1 <u>บริเวณที่จอดรถ</u> เป็นที่จอดรถของโครงการ แบ่งเป็นที่จอดรถดังนี้

CAR PARKING

— สำหรับห้องพัก 30 ห้องพักแรก ให้คิด 5 คัน ที่เหลือคิด10 ห้องต่อหนึ่งคัน รวมเป็น 7 คัน

— โถงโรงแรมให้มีที่จอดรถ พื้นที่โถง 30 ตารางเมตร รวมเป็น 3 คัน

BUS COACH จากอัตราการเข้าพัก จะมีรถbusเข้ามาใช้บริการ 3คัน

รถพนักงาน มี 5คัน

รถ SERVICE

— รถขยะ 1 คัน

— รถขนของ 1 คัน

— รถรับส่งพนักงาน 1 คัน

รวมพื้นที่จอดรถ ทั้งหมด 105+144+75+144= 468 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

การศึกษางานระบบของโครงการ

5.1 ระบบโครงสร้างของโครงการ

ระบบโครงสร้างของโครงการ ได้คำนึงถึงความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอยของโครงการแต่ละส่วนที่แตกต่างกัน ทั้งทางด้านspace เนื้อที่ใช้สอย และบรรยากาศของแต่ละส่วน ดังนี้

1. ส่วน Public area

เป็นพื้นที่ที่ใช้ต้อนรับแขก ต้องการให้ผู้ที่เข้ามารู้สึกประทับใจ เมื่อแรกพบ ต้องการพื้นที่ที่กว้างขวาง สูง โล่ง โปร่ง เพื่อเน้นความสบายของโครงการ จึงใช้โครงสร้างบางส่วนเป็นเสาคาน มีบ้างบางส่วนที่เป็น wide span วัสดุเน้นวัสดุธรรมชาติ อาจใช้แสงจากธรรมชาติเข้ามาช่วยด้วยการเปิดช่องเปิดจากทั้งเพดาน และผนัง

2. ส่วน Recreation และ Fitness

เป็นส่วนที่ต้องการพักผ่อน สบายๆ ให้เป็นพื้นที่ที่เป็นกันเอง ขนาดไม่ใหญ่มาก ใช้โครงสร้างเสาคานธรรมดา แต่มีบ้างบางส่วนที่อาจต้องใช้ wide span เช่นห้อง ออกกำลังกาย และ ส่วนสระว่ายน้ำ ตกแต่งด้วย วัสดุธรรมชาติ

3. ส่วน Service

ส่วนใหญ่ต้องการความสูงที่มาก และเนื้อที่ที่พอประมาณ เนื่องจากต้องติดตั้งงานระบบต่างๆ อาจมีบางส่วนมีเครื่องจักรเข้ามา จึงใช้เป็น wide span หรือเสาคานขนาดใหญ่

4. ส่วนห้องพักแขก

แบ่งเป็นสองส่วน คือแบบโรงแรมและ ห้องแบบบ้านเป็นหลัง แต่ละแบบไม่ต้องการขนาดความสูงมาก เน้นความเป็นกันเอง ความสะดวกสบาย และความปลอดภัย จึงใช้เป็นแบบเสาคานธรรมดา วัสดุผิวใช้แบบธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื่องจากสถานที่ตั้งเป็นบนเขา ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำเค็ม หรือ แผ่นดินไหว จึงใช้โครงสร้างแบบเสาคาน คอนกรีตธรรมดา แต่โครงสร้างบางส่วนอาจใช้เป็นโครงสร้างไม้ จำพวกไม้พื้นถิ่น มาจัดทำตกแต่งจำพวกศาลาไม้ไผ่ สะพานไม้ หรือ ศาลากลางน้ำทำด้วยไม้

ส่วนวัสดุบุผิวจะเป็นเลียนแบบธรรมชาติเน้นไปทาง ป่าไม้และภูเขา จำพวกไม้ กรวดล้าง หินทราย หินแกรนิต หลังคา จะใช้กระเบื้องดินเผา เพื่อความต้องการให้เข้ากับธรรมชาติ แต่มีบางส่วนจะเน้นไปทางความสะอาดและทันสมัยเนื่องจากเป็นส่วนของสุขภาพต่างๆ เช่น ห้องครัว หรือห้องพยาบาลบางส่วนเป็นต้น

และส่วนการขนส่งในการก่อสร้างไม่มีปัญหาเพราะการเข้าถึงสะดวกสบาย site ติดถนนใหญ่ วัสดุบางส่วนใช้ของในพื้นถิ่น จำพวกของตกแต่งต่างๆ เช่นไม้ไผ่ที่มีอยู่ทั่วไป หรือ การใช้อิฐดินเผาของชาวบ้านมาใช้ก่อผนังเป็นต้น

5.2 ระบบปรับอากาศ

เนื่องจากโครงการเป็นโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ จุดประสงค์เพื่อการใกล้ชิดธรรมชาติ จึงต้องการอาคารที่มีการระบายอากาศโล่งเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ และเนื่องจากโครงการอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษทางอากาศ

แต่อาจมีระบบปรับอากาศบ้างบางส่วน ในส่วนที่จำเป็น เช่น ส่วนสำนักงาน ห้องพัก ห้องบำบัดต่างๆ และห้องออกกำลังกาย ระบบปรับอากาศที่เลือกใช้เป็นระบบ CENTRAL UNIT และ SPRIT TYPE

โดยที่ส่วนที่แยกจากกันและ ใช้เครื่องปรับอากาศไม่เป็นเวลา ใช้แบบ SPRIT TYPE เช่นส่วนห้องพักที่เป็นบ้านพัก ส่วนที่ใช้เป็นเวลา ใช้แบบ CENTRAL UNIT เช่นพวกส่วนสำนักงาน ส่วนร้านอาหาร เป็นต้น

5.3 ระบบสุขาภิบาล

5.3.1 ระบบน้ำใช้ (WATER SUPPLY)

เนื่องจากที่ตั้งโครงการมีน้ำประปาหมู่บ้านของ ต.นายาว จึงสามารถใช้น้ำประปาของหมู่บ้านแต่แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ จึงจัดทำ อ่างเก็บน้ำจากน้ำประปาหมู่บ้าน แล้วนำมาใช้ในโครงการ

ทั้งยังมีการขุดน้ำบาดาลมาทำน้ำประปาของส่วนในโครงการเอง เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณน้ำใช้ในโครงการ

อีกทั้งโครงการยังติดลำธารสาธารณะที่มีน้ำไหลผ่านตลอดปีเนื่องจากเป็นป่าต้นน้ำของแม่น้ำป่าสัก จึงสามารถนำน้ำมาใช้ในโครงการได้ ถ้าผ่านการทำให้สะอาดอย่างถูกวิธี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.2 ระบบทำน้ำร้อนและไอน้ำร้อน

น้ำร้อนและไอน้ำร้อน จะอยู่ในขบวนการเดียวกัน คือ น้ำจากระบบท่อน้ำใช้จะถูกปั๊มผ่านเครื่องทำน้ำให้เป็นน้ำอ่อน (WATER SOFTENER) ก่อน แล้วผ่านเครื่องกำจัดอากาศ (DEADRATOR) และผ่านเข้าสู่ขบวนการทำไอน้ำร้อน (BOILER)เพื่อให้น้ำกลายเป็นไอน้ำร้อน โดยส่วนหนึ่งจะถูกปั๊มไปใช้ในส่วนของห้องซักรีด เครื่องล้างจาน ถ้วยชาม และอุปกรณ์อื่นๆที่ต้องการใช้ไอน้ำร้อน อีกส่วนจะส่งไปยัง HOT WATER GENERTOR เพื่อทำให้ไอน้ำร้อนกลายเป็นน้ำร้อน และส่งไปยังส่วนต่างๆของอาคาร เช่น ห้องพักแขก ภัตตาคาร ครัวเป็นต้น

5.3.3 ระบบบำบัดน้ำเสีย

ระบบบำบัดน้ำเสียของโครงการใช้ระบบ กำจัดน้ำเสียที่ใช้ออกซิเจนเพราะจะไม่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น แต่ต้องระวังเรื่องท่อระบายอากาศให้อยู่ในตำแหน่งที่ไม่เกิดการรบกวนในส่วนอื่น โดยใช้ระบบ ACTIVATED SLUDGE โดย

- น้ำเสียจะรวมที่ SEWAGE HOLDING TANK
- ถูกสูบไป AERATION TANK ที่มีAERATOR อยู่ทำให้ได้รับออกซิเจน เนื่องจากใช้แบคทีเรียที่ต้องใช้ออกซิเจนในการย่อยสลายของเสีย
- ต่อมาไหลไปยัง SETTING TANK หรือถังตกตะกอน ให้ลงสู่ก้นถัง
- น้ำเสียส่วนหนึ่งจะถูกส่งไปยัง CHLORINE CONTACT TANK และอีกส่วนถูกส่งกลับไปยัง AERATION TANK เพื่อทำให้สภาวะของแบคทีเรียสมดุลยใน CHLORINE CONTACT TANK
- น้ำเสียที่ถูกบำบัดจะถูกใส่ CHLORINE และไหลสู่ THREATED WASTE

ส่วนน้ำเสียจากครัว ต้องไปสู่บ่อดักไขมันก่อน เพื่อดักไขมันไว้และน้ำเสียส่วนที่เหลือจะไหลสู่บ่อน้ำใสที่ติดกัน และไหลไปยังระบบกำจัดน้ำเสียอีกที ส่วนไขมันที่อยู่ที่บ่อดักไขมันนั้นต้องตักเอาไปทิ้ง เพื่อที่จะให้การตักง่ายจะมีการเดินท่อน้ำเย็นจัดเข้ามาเพื่อให้ไขมันแข็งตัว และสามารถตักไขมันไปทิ้งได้ง่ายขึ้น

5.3.4 ระบบระบายน้ำฝน

น้ำฝนเป็นน้ำที่เมื่อฝนตก จะมีน้ำเข้ามาสู่โครงการ แม้ว่าโครงการจะอยู่บนภูเขาแต่ก็เป็นที่ราบ ดังนั้นจึงมีโอกาสที่จะมีน้ำฝนขังอยู่ในโครงการได้

โครงการจะมีการระบายไปจากบริเวณได้ 3 วิธีคือ

- การไหลไปตามผิวดิน โดยการทำSLOPE ให้กับผิวดิน เนื่องจากที่ตั้งโครงการแม้ว่าจะเป็นที่ตั้งบนเขาแต่ก็เป็นที่ราบ
- การทำร่องระบายน้ำ เป็นจุดๆเฉพาะที่จำเป็น เช่นจุดรองน้ำจากหลังคา หรือจุดที่เป็นแอ่งซึ่งอาจมีน้ำขัง ซึ่งอาจก่อให้เกิดการเน่าเสียของน้ำได้ ทำให้มีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

— การดูดน้ำของพืช โดยการปลูกพืชคลุมดินไว้ ให้ช่วยดูดน้ำ และเพื่อการป้องกันการพังทลายของดินจากน้ำฝนอีกด้วย

5.4 ระบบกำจัดขยะการสาธารณะสุขในอาคาร

เนื่องจากโครงการเป็นโครงการเพื่อสุขภาพ การกำจัดขยะและสาธารณะสุขของโครงการเป็นสิ่งที่จำเป็น อีกทั้งโครงการตั้งอยู่ในบริเวณที่เป็นธรรมชาติ ต้องดูแลการกำจัดขยะให้ดีเพื่อที่จะไม่ก่อมลภาวะให้กับธรรมชาติ (ทั้งป่าเขาและลำธาร)

5.4.1 การกำจัดขยะ

ใช้การขนไปกำจัดโดยสุขาภิบาล เพราะจะไม่ทำให้ทำให้เกิดการทำให้เกิดมลภาวะแก่ธรรมชาติโดยรอบ ทำการเก็บรวมไว้ก่อนในที่เก็บขยะที่มิดชิด และพอเพียงกับขยะทั้งหมด โดยแบ่งเป็นขยะเปียกและขยะแห้ง แต่สามารถระบายอากาศและไม่ทำให้เกิดกลิ่นไม่ดีไปรบกวนส่วนต่างๆของโครงการ หรือรบกวนก็น้อยที่สุด อาจจะติดเครื่องปรับอากาศ และมีประตูปิดที่แน่นหนาเพื่อกันสุนัขไปคุ้ยเขี่ย โดยจัดไว้อยู่ใต้ลมและลับสายตาจากแขกผู้มาใช้บริการ แล้วขนไปกำจัดโดยสุขาภิบาลของตำบลอีกที

5.4.2 การสาธารณะสุข

เน้นเรื่องความสะอาดของโครงการ เนื่องจากโครงการเป็นโครงการเพื่อสุขภาพ ความสะอาดของโครงการนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นมากเพราะถ้าสกปรก จะเสียภาพลักษณ์ของโครงการเพื่อสุขภาพได้ โดยจัดให้มีถังขยะตามจุดต่างๆของโครงการให้พอเพียง

อีกทั้งเน้นให้มีการทำความสะอาดตลอดเวลา จากความสกปรกจากผู้ที่มาใช้บริการและจากธรรมชาติ (ใบไม้ ตะไคร่น้ำฯลฯ) อีกทั้ง อาหารและเครื่องดื่ม ของโครงการต้องดูแลให้สะอาด ได้คุณภาพ ตามหลักโภชนา

นอกจากสถานที่ที่สะอาดแล้ว อุปกรณ์เครื่องใช้ต้องคอยดูแลให้อยู่ในสภาพที่ดี ถ้ามีสิ่งใดที่เสียหายต้องคอยเปลี่ยนให้สามารถใช้ได้สะดวกตลอดเวลา

5.5 ระบบไฟฟ้ากำลังและแสงสว่าง

ระบบไฟฟ้าของโครงการจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิภาพการใช้งาน ซึ่งต้องให้โครงการมีกระแสไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น3 ระบบดังนี้

5.5.4 ระบบไฟฟ้ากำลัง

เป็นระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าให้กับเครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ขนาดแรงเคลื่อน 12 KV ผ่านสู่หม้อแปลงไฟฟ้าขนาด 1600 KVA จำนวน 2 ลูก แปลงเป็นไฟฟ้า 220 /380 โวลท์ เป็นกระแสไฟฟ้าแรงต่ำ แล้วค่อยส่งกระแสไฟฟ้าไปยังส่วนต่างๆของโครงการสู่ MAIN DITRIBUTE BOARD ด้วย ระบบ CONDUICT SYSTEM ซึ่งเป็นระบบการเดินไฟฟ้าในท่อโลหะ ซึ่งจะช่วยป้องกันสายไฟฟ้าจากความร้อน ความชื้น และยังป้องกันอุบัติเหตุจากไฟไหม้ อันเนื่องจาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระแสไฟฟ้าลัดวงจรอีกด้วย โดยใช้ท่อโลหะใช้ อะลูมิเนียม เนื่องจากนำไฟฟ้าได้ดีกว่าแม้ว่าจะราคาแพงกว่าก็ตาม แล้วค่อยใช้ระบบสายไฟฟ้า วางไว้ในรางโลหะ ส่งไปยังส่วนย่อยๆของโครงการอีกที

5.5.2 ระบบไฟฟ้าสำรอง

ในกรณีที่กระแสไฟฟ้าขัดข้อง เครื่องกำเนินไฟฟ้าฉุกเฉินจะทำงานทันที ภายในเวลา 10 วินาที เครื่องกำเนิดไฟฟ้าฉุกเฉินต้องสามารถผลิตกำลังไฟฟ้าได้ไม่น้อยกว่า 30% ของอัตรากำลังไฟฟ้าสูงสุดในยามปกติ ซึ่ง จะส่งกระแสไฟฟ้าไปยังส่วนระบบปรับอากาศ และส่วนลิฟต์ก่อน เพื่อป้องกันการเสียหายของระบบปรับอากาศ และสำหรับผู้ที่ติดอยู่ในลิฟต์ และไฟฟ้าระบบแสงสว่างตามลำดับ ส่วนระบบไฟฟ้าแสงสว่างนั้นจะมี ไฟฟ้าสำรองที่มีแบตเตอรี่สำรองส่องโดยเน้นบริเวณ บันได และทางเดินและส่วนต่างๆที่จำเป็น นอกจากนี้ยังมีการจ่ายไฟฟ้าไปยังส่วนที่ให้บริการด้านสุขภาพต่างๆ อีกด้วย

5.5.3 ระบบไฟฟ้าส่องสว่าง

ระบบไฟฟ้าส่องสว่างของโครงการจะเน้นการประหยัดพลังงาน โดยจะให้แสงสว่างที่พอเพียงแก่ความต้องการใช้ในแต่ละความต้องการ และเน้นการใช้หลอดไฟที่เหมาะสมกับแต่ละ FUNCTION เช่น ถ้าเป็นหลอดไฟที่ต้องเปิดเป็นเวลานานๆใช้หลอดไฟที่มีอายุการใช้งานนาน และใช้พลังงานต่ำ นอกจากนี้ยังใช้แสงธรรมชาติเข้ามาช่วยในการให้แสงสว่างแก่โครงการ เพื่อประหยัดพลังงาน

ตาราง4 แสดงปริมาณความสว่างที่ต้องการในส่วนต่างๆของโครงการ

บริเวณ	ความสว่าง(วัตต์/ตารางเมตร)
ห้องพักแขก	27
ห้องโถง	65
ภัตตาคาร	32
ส่วนสำนักงานและบริหาร	55
ร้านค้า	32-55

5.6 ระบบป้องกันฟ้าผ่า

แม้ว่าโครงการจะเป็นอาคารที่ไม่สูงมาก แต่ระบบป้องกันฟ้าผ่าก็จำเป็นสำหรับโครงการ เนื่องจากโครงการตั้งอยู่ในบริเวณที่โล่งและไม่มีอาคารสูงภายนอก อาจเกิดฟ้าผ่ามายังอาคารได้ โดยโครงการใช้ระบบฟ้าผ่าคือระบบ สายล่อฟ้า โดยติดตั้งเสาที่มีลักษณะเป็นปลายแหลมไว้เป็นช่วงๆ บนหลังคาอาคารแล้วโยงสายไฟเชื่อมติดต่อกัน ทุกช่วงแล้วเดินสายไฟจากหลังคาลงสู่ดิน โดยจะมีฉนวนหุ้มสายไฟฟ้าที่ต่อลงดินเพื่อความปลอดภัย ซึ่งขอบเขตของความปลอดภัยจะครอบคลุมสิ่งปลูกสร้างในลักษณะ 45 องศาของมุมก้ม มีขอบเขตของการทำงานจะขึ้นอยู่กับความสูงของตัวล่อ กับจำนวนของตัวล่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหตุที่ใช้ระบบนี้เนื่องจาก

- ราคาถูก
- เหมาะสมกับอาคารที่มีความสูงไม่มากนัก
- การทำงานมีประสิทธิภารที่แน่นอน
- เดินสายตัวนำนอกอาคารโดยไม่มีอันตราย
- การทำงานง่ายและสะดวก

5.7 ระบบติดต่อสื่อสาร

การติดต่อสื่อสารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการบริหารงานและเพื่อการบริการทั้งผู้มาใช้บริการและแก่พนักงาน

โครงการนี้แม้ว่าอยู่ในสถานที่ที่เป็นธรรมชาติ แต่ก็ยังมีระบบติดต่อสื่อสารที่ไปถึง คือโทรศัพท์ และยังมีการติดต่อสื่อสารโดยระบบอินเตอร์เนทได้ โดยเครือข่ายของจังหวัดเพชรบูรณ์

นอกจากนี้ยังมีการติดจานรับสัญญานดาวเทียมเพื่อความสะดวกในการติดต่อสื่อสารอีกด้วย

5.8 ระบบป้องกันอัคคีภัย

การป้องกันอัคคีภัย เป็นสิ่งที่สำคัญต่อโครงการทุกโครงการเพื่อความปลอดภัยของผู้ที่เข้ามาใช้บริการและผู้ที่ทำงานในโครงการ และการไม่ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งทรัพย์ และชีวิตทั้งของโครงการและบริเวณใกล้เคียง

และกฎหมายได้ระบุถึงความปลอดภัยจากอัคคีภัยอีกด้วย ทั้งทางหนีไฟ ระบบสัญญาณเตือนภัยต่างๆ

<u>ความเสี่ยงและอันตรายที่จะเกิดอัคคีภัยกับโครงการ</u>

- การเกิดไฟป่า เนื่องจากที่ตั้งโครงการอยู่บนเขาที่มีป่าไม้ การเกิดไฟป่าอาจเกิดขึ้นและทำความเสียหายและอันตรายแก่โครงการได้
- ความผิดพลาด ต่างๆ หรือการวางเพลิงล้วนเกิดขึ้นได้
- การเกิดควันเนื่องจากการเกิดอัคคีภัยอาจทำให้เกิดการสำลักควันหรือควันพิษได้
- การหนีออกจากอาคารที่มีอัคคีภัย ถ้าไม่สะดวกอาจทำให้มีการเหยียบกันและเกิดการบาดเจ็บได้
- การเผาไหม้ของอัคคีภัย อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของผู้อาศัยได้
- อีกทั้งความร้อนของอัคคีภัยอาจทำให้โครงสร้างของของอาคารพังทลายลงมาทับผู้ใช้อาคารได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การป้องกันและการแก้ไข

- เว้นพื้นที่บริเวณรอบๆโครงการเพื่อให้มีพื้นที่ว่างไม่ให้ไฟป่าลุกลามเข้ามาถึงโครงการได้
- อีกทั้งจัดทำอ่างเก็บน้ำ เพื่อให้มีน้ำในการดับเพลิงที่เพียงพอ อีกทั้งเป็นการกั้นไฟป่าในบริเวณ ที่มีการเสี่ยงอีกด้วย
- จัดทำระบบตรวจจับและเตือนภัยในโครงการ ซึ่งน่าจะเป็นระบบ heat detector เพราะว่าโครงการมักจะเกิดควันในบริเวณใกล้เคียง อันเนื่องมาจากชาวบ้านหุงหาอาการหรือก่อไฟให้ความอบอุ่นท่ามกลางอากาศที่หนาวเย็น
- จัดทำระบบดับเพลิง ทั้งแบบมือถือ ระบบหัวกระจายน้ำดับเพลิง และระบบท่อยืนและสายฉีดน้ำดับเพลิง
- เลือกวัสดุก่อสร้างอาคารที่ไม่ก่อให้เกิดควันพิษและ ทนไฟ
- จัดทำทางหนีไฟที่สะดวกต่อการหนีไฟ และเพียงพอต่อการใช้สอย
- การแยกกลุ่มอาคารให้ห่างกันพอประมาณเพื่อกันการลุกลามของเปลวไฟ
- การจัดการกับเศษใบไม้และหญ้าแห้งที่อาจเป็นเชื้อไฟ

5.9 ระบบรักษาความปลอดภัย

เนื่องจากโครงการอยู่ในพื้นที่ที่เงียบสงบปลอดจากอาชญากรรม แต่ก็อาจเกิดอาชญากรรมได้ เนื่องจากความเงียบสงบนี้อาจมีอาชญากรแอบแฝงอยู่ได้ และเนื่องจากโครงการนี้ มีผู้ที่มาจากหลายที่มาใช้บริการ ดังนั้น การเกิดอาชญากรรมอาจจะเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ ผู้ที่ทำงานอยู่ในโครงการอาจก่ออาชญากรรมเองเลยก็ได้ การออกแบบเพื่อป้องกันอาชญากรรมจึงจำเป็นต่อโครงการนี้เป็นอย่างมาก

การออกแบบเพื่อการป้องการอาชญากรรมมีหลายวิธี ดังนี้

- การจัดให้มียามรักษาการณ์ตามจุดที่อันตรายเช่น ลับหูลับตา และตามทางเข้าออกต่างๆ
- ออกแบบตัวอาคารให้ไม่มีจุดอับและบังสายตา
- ออกแบบต้นไม้และการว่าง LAYOUT ให้ไม่มีจุดอับและบังสายตา โดยให้เป็นต้นไม้ที่ถ้าไม่สูงพ้นระดับสายตาก็ ต่ำกว่าระดับสายตาไปเลย
- การติดตั้งกล้องวงจรปิด และระบบ CCTV ตามบริเวณต่างๆของโครงการ เพื่อคอยช่วยสอดส่องดูแลความปลอดภัย
- การจัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ ในยามค่ำคืน และไฟส่องสว่างในจุดที่มืดอับเช่น ห้องน้ำ และทางเดินเป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2 **โครงการ** BALAVI NATURAL HEALTH CENTER

ที่ตั้ง ซ.ระนอง 1 ถนนพระราม 6 พญาไทย กรุงเทพ

พื้นที่ 300 ตารางเมตร

ลักษณะการให้บริการ

1. ผู้เข้ารักษาแบบไม่ประจำ เปิดบริการทุกวัน เวลา 8.30-21.00 น.
2. สมาชิก
   - ล้างพิษเต็มหลักสูตร COURSE 10 ทั้งแบบอยู่ประจำและไปเช้าเย็นกลับ
   - สมาชิกเสริมสุขภาพรายปี บัลวีฟิตเนส พร้อมการวางแผนสำหรับวิถีสุขภาพโดยทีมแพทย์นักธรรมชาติบำบัด
   - เสวนาเชิงปฏิบัติการ เพื่อผู้ฟังเป็นหมู่คณะ ทั้งแบบ 1 วัน 2วัน และ 3 วัน สำหรับหมู่คณะ องค์กร และบริษัทฯ

องค์ประกอบโครงการ

1. ฝ่ายบริหาร ได้แก่ ต้อนรับ ธุรการ การเงิน
2. ฝ่ายบำบัดรักษา
   - ห้องฟิตเนส
   - วารีบำบัด ได้แก่ ห้อง SAUNA&STEAM
   - JACUZZI อ่างนวดตัว
   - ห้องนวด
   - โยคะ
   - ห้องเต้น AIROBIC
3. ฝ่ายบริการ

กิจกรรมธรรมชาติบำบัดของโครงการ

- อดเพื่อสุขภาพ
- ครัวธรรมชาติ อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค
- กายบริหารบำบัด
- มวยจีนและโยคะ
- ดนตรีบำบัด
- วารีบำบัด
- นวดรักษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

— สมาธิบำบัด

— เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน

ตัวอย่างตารางกิจกรรมบัลวี

วันจันทร์	10.00-11.00	ไฮโดรแอโรบิค	18.00-19.00	ดนตรีบำบัด
วันอังคาร	11.00-12.00	แอโรบิค	18.00-19.00	แอโรบิค
วันพุธ	10.00-11.00	ไฮโดรแอโรบิค	18.00-19.00	ชี่กง
วันพฤหัส	11.00-12.00	แอโรบิค	18.00-19.00	ไฮโดรแอโรบิค
วันศุกร์	14.00-15.00	โยคะ	18.00-19.00	โยคะ
วันเสาร์	11.00-12.00	แอโรบิค	16.30-17.30	โยคะ
	14.30-15.30	โยคะ	18.00-19.00	ไฮโดรแอโรบิค
วันอาทิตย์	09.00-12.00	chilcren health	16.30-17.30	โยคะ
			18.00-19.00	แอโรบิค

ลักษณะอาคาร

เป็นบ้านทรงไทย สองชั้น และมีส่วนต่อเนื่องไปด้านหลังโดย อาคารจะกั้นส่วนถนนกับส่วนสวนหลังบ้าน ซึ่งจะมีสระว่ายน้ำอยู่ตรงส่วนนี้

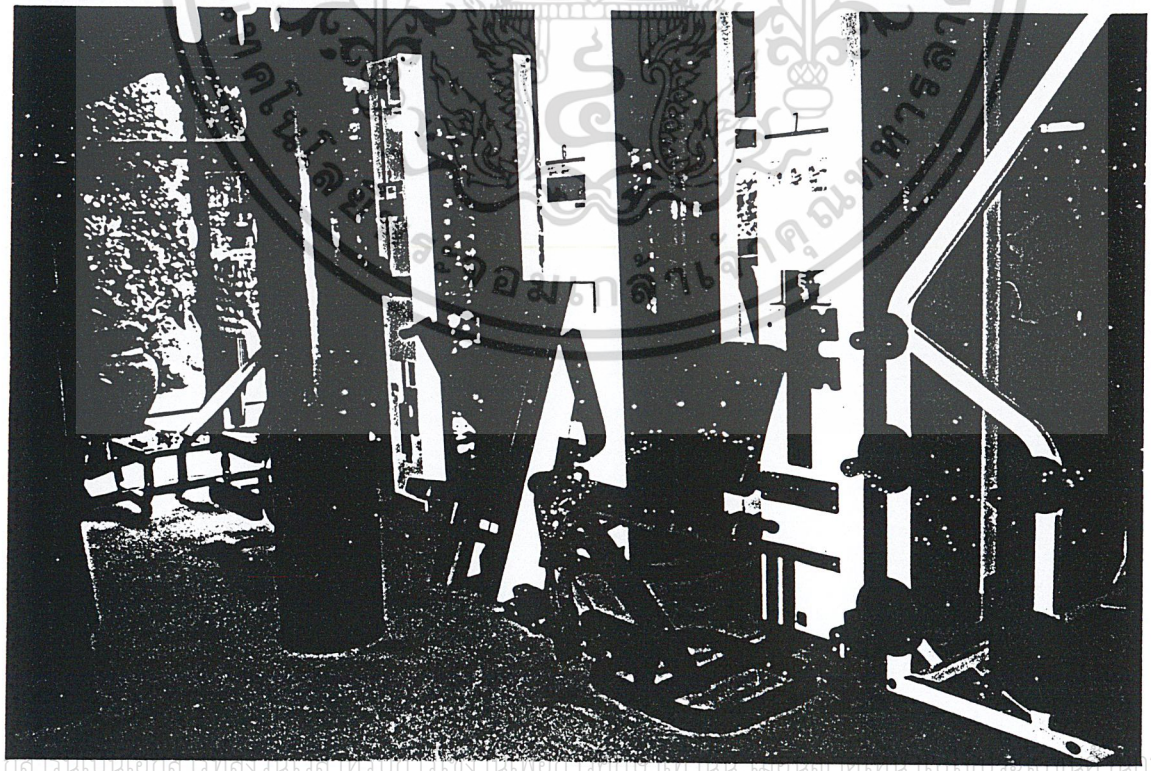
— ชั้นล่าง เป็นส่วนต้อนรับ ห้องออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ ห้องอาหาร ห้องอเนกประสงค์ ส่วนวารีบำบัด สระว่ายน้ำ

— ชั้นบนเป็นห้องนั่งสมาธิ ขนาบด้วย ห้องนวดหญิงและชาย มีบันไดเชื่อมไปส่วนโยคะที่อยู่บนส่วนวารีบำบัด

โครงการจะเป็นลักษณะของความเป็นไทยและ ความร่มรื่นของต้นไม้ การรับรองของพนักงานจะเป็นแบบเป็นกันเอง เหมือนบ้านตัวเอง

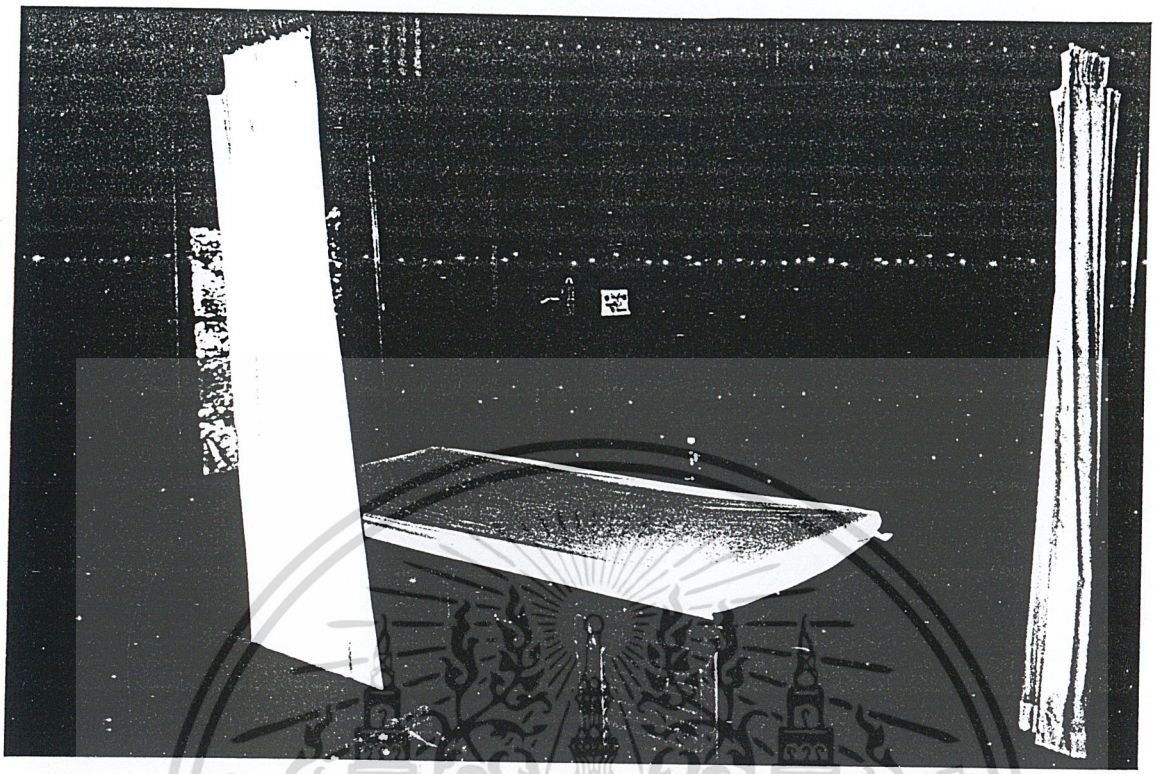
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

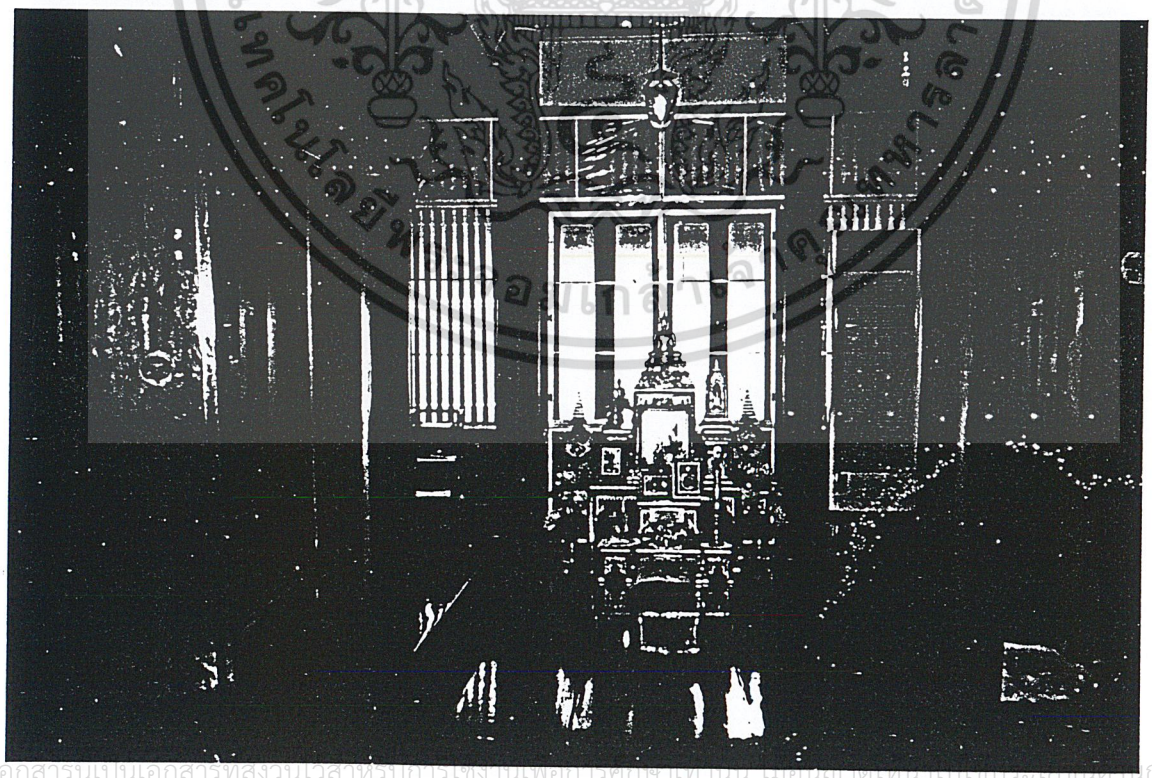
ส่วนต้อนรับของโครงการบัลวี และห้องออกกำลังกาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

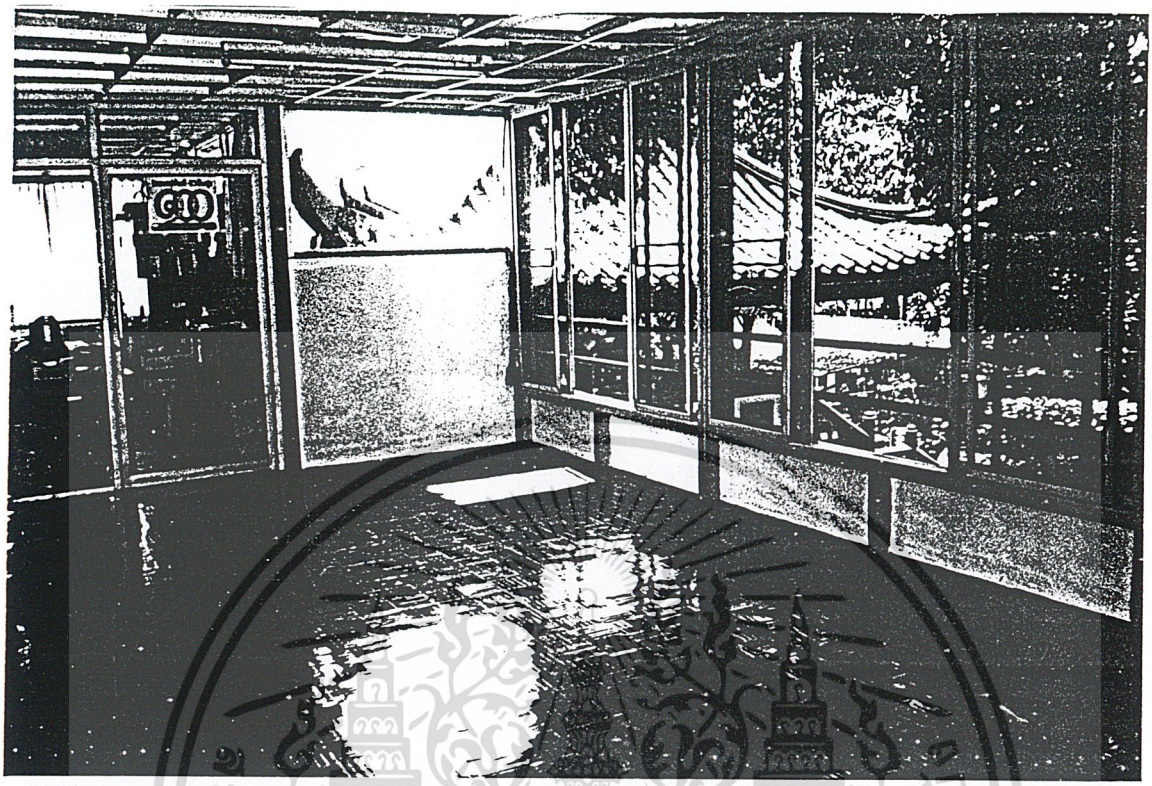
ห้องนวดและส่วนนั่งสมาธิของโครงการบัลวี

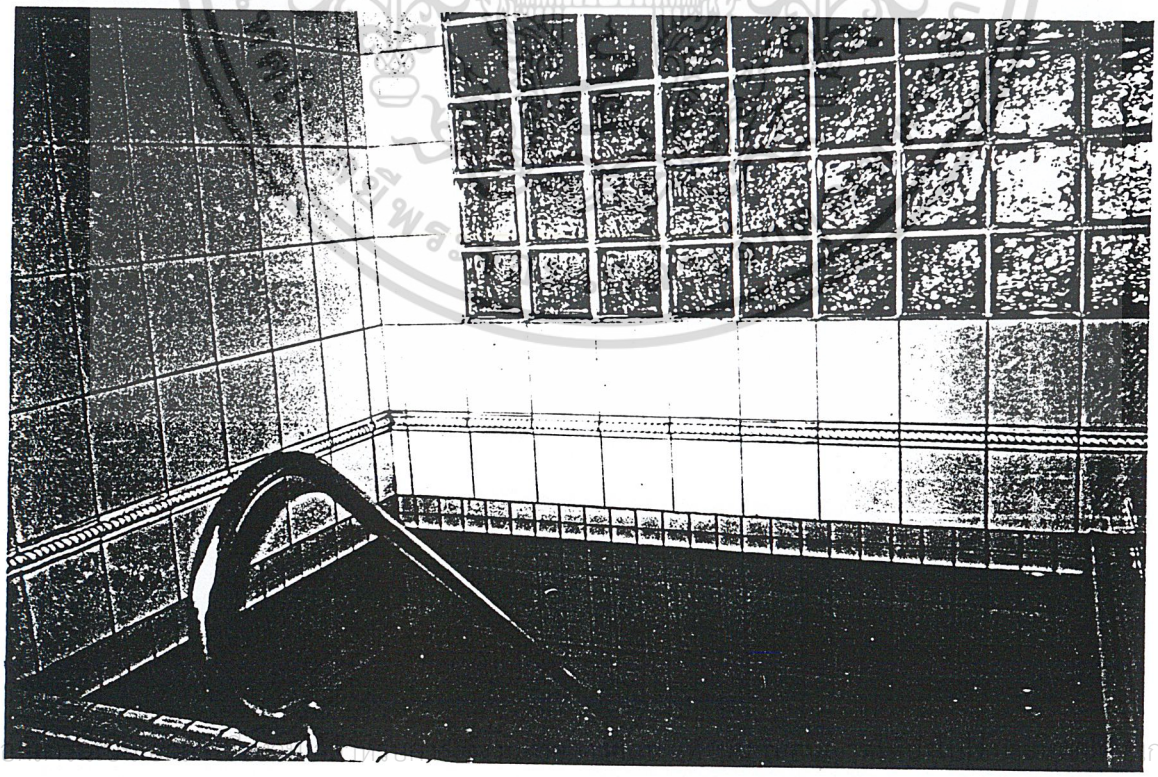




เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

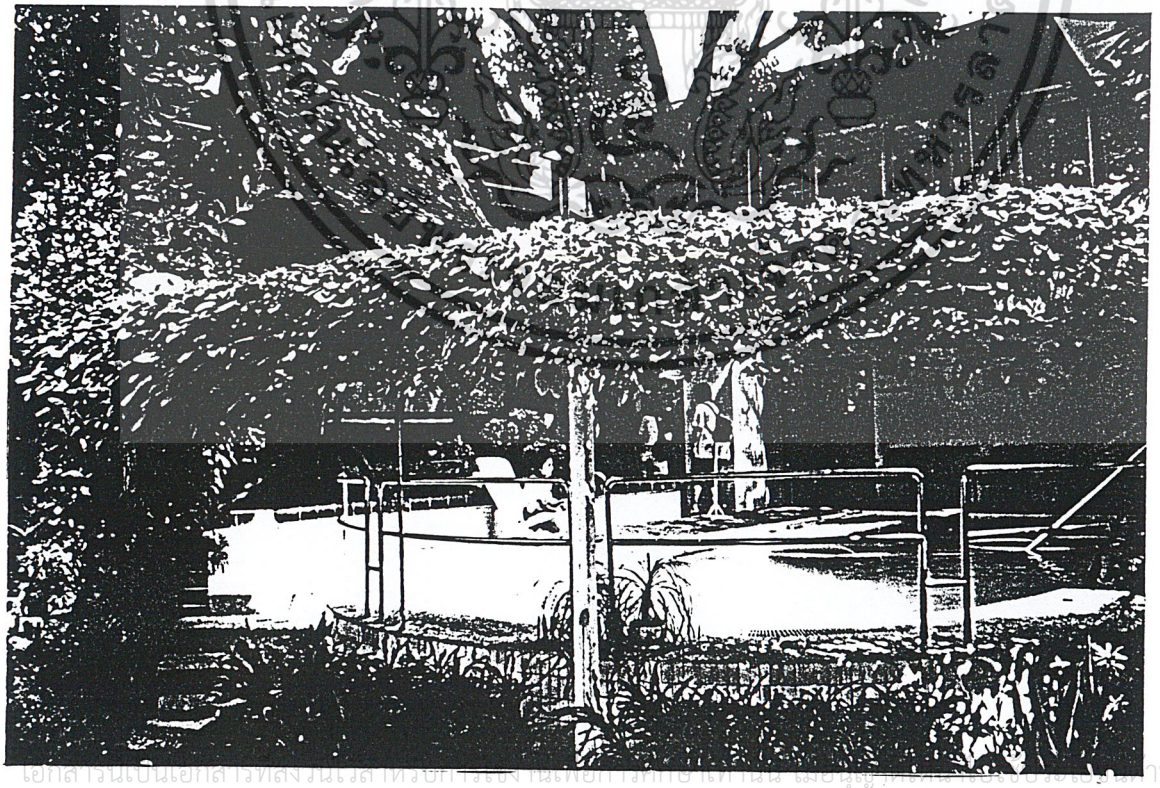
ห้องโยคะ และส่วนสระแช่น้ำเย็นของโครงการบัลวี





การค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนสระว่ายน้ำของโครงการบัลวี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3 โครงการ AMANDARI

ชื่อโครงการ	AMANDARI
เจ้าของโครงการ	AMANRESORT
ที่ตั้ง	KEDAWATAN, UDUD, BALI, INDONESIA
สถาปนิก	PETER MULLER
มัณฑนากร	NEVILLE MARSH
เริ่มเปิดดำเนินการ	ตุลาคม 1989

AMANDARI เป็นโรงแรมที่อยู่บริเวณเทือกเขาทางตอนใต้ของเกาะ แวดล้อมด้วยหมู่บ้านศิลปินที่ทำศิลปะพื้นเมืองต่างๆ เช่นพวกการสลักไม้ การทำทอง เครื่องเงินหรือศิลปะต่างๆ อีกทั้งแม่น้ำ AYUNG ที่อยู่ต่ำลงไป และนาข้าวเป็นขั้นบันไดของคนในหมู่บ้าน ซึ่งสร้างบรรยากาศพื้นเมืองให้กับโรงแรมเป็นอย่างมาก

<u>แนวความคิดในการออกแบบ</u>

THEME รวมของ RESORT คือเรียบง่าย และสง่างาม นำเอาลักษณะพื้นเมืองและวัฒนธรรมของหมู่บ้านบาหลีมาผสานเข้าด้วยกัน คือ หมู่บ้านที่มีทางเดินขนาบสองข้างด้วยกำแพง โดยมีคอร์ทภายในที่สวยงาม นำรูปแบบอาคารมาปรับปรุงให้เหมาะกับสภาพการใช้งาน รวมทั้งการผสมผสานระหว่างงานของสถาปนิกและมัณฑกร(ซึ่งทำงานในออสเตรเลีย ที่สร้าง STYLE ให้กับบาหลี)

<u>ส่วนประกอบของโครงการ</u>

เนื่องจากที่ตั้งของโครงการเป็นที่นาและเนินเขา ทำให้วางตัวอาคารต่างๆแทรกสอดกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ โดยการแบ่งแยกเป็นกลุ่มเล็กๆกระจายไปตาม CONTOUR ของนาขั้นบันได ทั้งตัวอาคารหลัก และห้องพักที่เป็นลักษณะของ COTTAGE ทั้งหมด

ทางเข้าหลักของโครงการ จะแสดงความตื่นตาตื่นใจแก่ผู้ที่เข้ามาพบ ตัวอาคารหลักจะอยู่ส่วนกลางของ SITE ซึ่งมีลักษณะแผ่ยาวไปตาม CONTOUR ทำให้การ SERVICE กระจายออกไปทางด้านข้างทั้งสองข้าง จากLOBBY จะมี BAR และCAFETERIA อยู่ถัดออกไป และเชื่อมกับ RESTAURANT ด้วยทางเดินที่มีหลังคาคลุมตัวกลางสวนภายใน นอกจากนี้ในส่วนกลางยังมีร้าน GIFT SHOP ซึ่งขายของพื้นเมืองของบาหลี และอินโดนีเซียด้วย จาก CAFETERIA สามารถมองเห็นสระว่ายน้ำซึ่งเป็นจุดเด่นของ AMANDARI เนื่องจากเป็นสระที่อยู่ในมุมที่สามารถมองเห็น PARORAMIC VIEW ไปยังบรรยากาศรอบๆที่เป็นนาข้าว เทือกเขา ไร่นาของชาวบาหลี ซึ่งเป็นธรรมชาติของท้องถิ่นโดยแท้ สระว่ายน้ำเป็นสระน้ำที่ล้นไหลลงไปสู่ขอบที่ต่ำกว่าระดับน้ำ ทำให้มองดูแล้วราวกับน้ำจากสระไหลลงไปสู่ท้องนาเบื้องล่าง เชื่อมความสัมพันธ์กับธรรมชาติให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ห้องพักทั้งหมดแบ่งเป็น 29 ห้องมีลักษณะเป็น COTTAGE แยกๆกัน มีพื้นที่ตั้งแต่ 100-150 ตารางเมตร โดยแบ่งเป็น 2 แบบ คือแบบห้องพักชั้นเดียว มีระเบียงพักผ่อน และแบบ 2 ชั้น ในห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พักแบบชั้นเดียวจะมีลักษณะสมมาตร โดยแสดงความรู้สึกเปิดโล่งในเวลากลางวัน และมีความเป็นส่วนตัวในเวลากลางคืน ภายในห้องเดียวกันจะไม่มีการกั้นห้องย่อยเหมือนห้องอีกแบบ ในห้องพักแบบ 2 ชั้น จะแบ่งพื้นที่การใช้สอยคือ ชั้นล่างเป็นห้องพักผ่อนและชั้นบนเป็นห้องนอน เชื่อมต่อกันด้วยบันไดเวียน มีการแสดงความรู้สึกในอาคารด้วยวัสดุที่ใช้ด้วยหินอ่อนในห้องพักผ่อน ที่ให้ความรุนแรงมากกว่าพื้นและส่วนต่างๆจากไม้ในห้องนอน แต่ก็มีความนุ่มนวลที่ทำให้องค์ประกอบต่างๆเข้ากันได้ดี ในบางห้องพักทั้งสองแบบจะมีสระว่ายน้ำส่วนตัว อาคารมีรูปแบบสถาปัตยกรรมที่มีความเป็นบาหลี สามารถมองเห็นทัศนียภาพของท้องนา และแม่น้ำ รวมทั้งเทือกเขาที่ทอดตัวเป็นฉากหลัง อาคารแต่ละหลังแยกออกจากกันและกั้นสายตาด้วยกำแพง รวมทั้งการใช้ส่วนประกอบ เช่น FUSUMA SCREEN เป็นเสมือน SHUTTER ที่หน้าต่าง ให้แขกสามารถเลือกที่จะเปิดเมื่อต้องการให้แสงเข้ามาภายใน หรือปิดเมื่อต้องการกรองแสงจากภายนอกอย่างสมบูรณ์

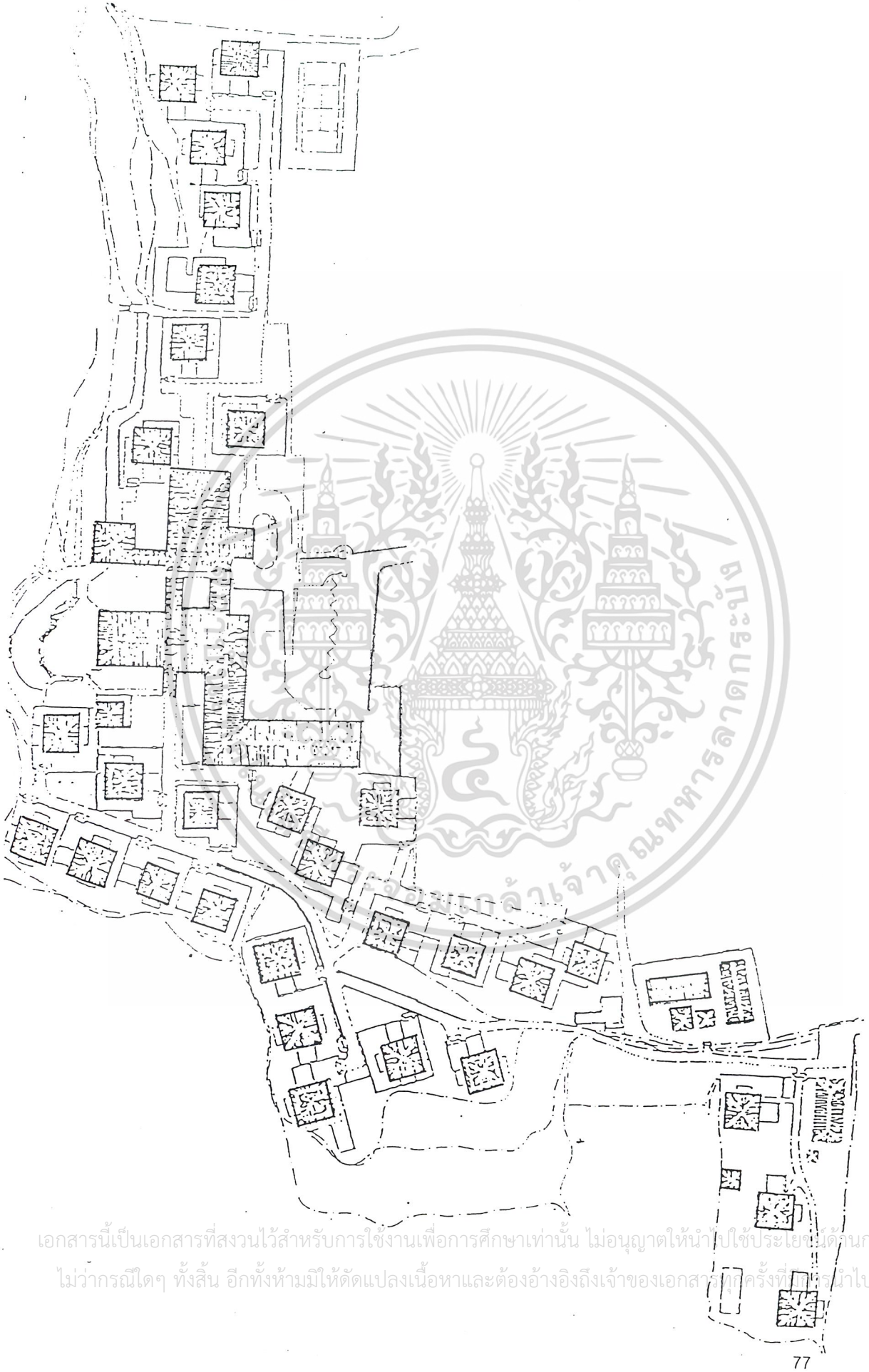
อาคารทั้งหมดถูกเชื่อมเข้าด้วยกันด้วยทางเดินที่เข้ากับภูมิทัศน์และทิวทัศน์ของนาข้าว และป่าที่มองเห็นได้จากสระว่ายน้ำ รวมทั้งจากภัตตาคารและการเปิดโล่งของ LOBBY โดยคำนึงถึงด้านบริการและการรักษาสภาพแวดล้อมของพื้นที่ คำนึงถึงเหตุการณ์และบรรยากาศในความต้องการของ STAFF ที่คอยบริการแขก อาคารถูกมุงด้วยแฝกพื้นเมืองที่เรียกว่า ALANG-ALANG ใช้โครงสร้างหลังคาของสถาปัตยกรรมบาหลี และมีการใช้วัสดุธรรมชาติอื่นๆอาทิ กรวดแม่น้ำ หินภูเขาไฟ หินธรรมชาติต่างๆ หรือไม้

ด้วยบรรยากาศที่น่าประทับใจและมีความเป็นท้องถิ่นสูง ทำให้นักท่องเที่ยวจากทั่วโลกรู้จักและมาพักที่ AMANDARI โดยแขกที่เข้าพัก 1 ใน 3 จะมาจากอเมริการเหนือ 1 ใน3 จากยุโรป และอีก 1 ใน3 จากเอเชีย โดยมีช่วงอายุระหว่าง 20-45 ปีเป็นส่วนใหญ่

หากรวม AMANDARI แล้ว AMANRESORT จะมีโครงการโรงแรมพักตากอากาศในบาหลีทั้งหมด 3 แห่ง คือ AMANDARI, AMANKILA, ซึ่งเป็น BEACH RESORT ที่ CANDI DASA บริเวณตะวันออกของเกาะบาหลี และ AMANUSA ที่ NUSA DUA ทางตอนใต้ใกล้กับสนามกอล์ฟ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผังบริเวณของโครงการ AMANDARI



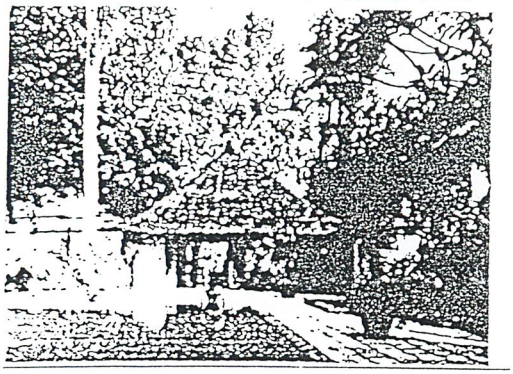
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูปด้านของโครงการ AMANDARI

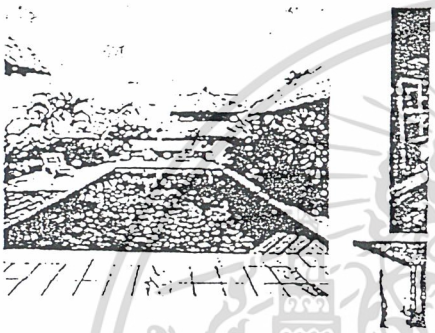
The design of Amandari is based on the traditional Balinese village of walled family lanes and intimate courtyards.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

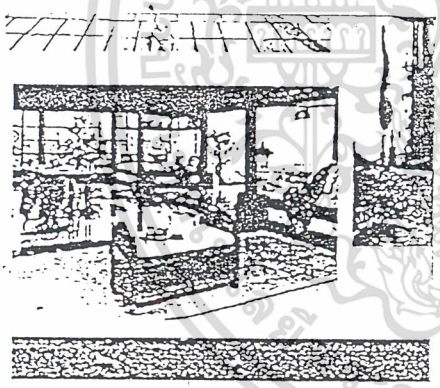
ทัศนียภาพของโครงการ AMANDARI



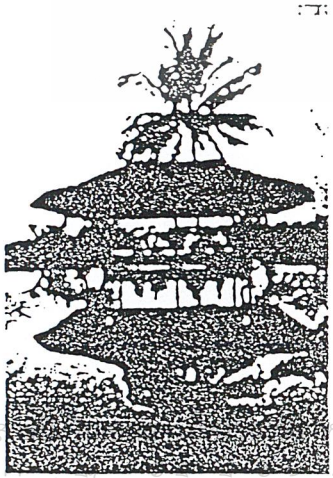
ส่วนภายในของบ้านพัก
ปิดกั้นด้วยกำแพงมีสระน้ำอยู่ด้านใน



สระน้ำที่มีความเป็นส่วนตัวสูง



บ้านพักแต่ละหลัง
มีพื้นที่ประมาณ100-150ตารางเมตร



โครงสร้างหลังคาถูก
มุงด้วยแฝกพื้นเมืองที่เรียกว่าALANG-ALANG

เอกสารนี้สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.4 โครงการ HYATT REGENCY

ชื่อโครงการ	HYATT REGENCY
เจ้าของโครงการ	HYATT HOTEL
ที่ตั้งโครงการ	SCOTTSDALE ARIZONA
งบประมาณ	ประมาณ 89,000 USD ต่อห้อง

THE HYATT REGENCY ตั้งอยู่ใน OASIS ภายในทะเลทรายในรัฐ ARIZONA ซึ่งมีลักษณะแตกต่างจากโรงแรมในเครือ HYATT INTERNATIONAL

แนวความคิดในการออกแบบ

แนวความคิดเริ่มแรกในการออกแบบโรงแรมคือ มีความสูงไม่เกิน 3 ชั้น การออกแบบคำนึงถึงสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมดั้งเดิม การปรับเข้ากับสถานที่ตั้ง และการสร้าง IMAGE ของโครงการให้เข้าใจได้ง่าย โดยการใช้ทั้งตัวของสถาปัตยกรรม วัสดุ และการจัดภูมิทัศน์ให้เข้ากัน

ส่วนประกอบของโครงการ

โครงการทั้งหมดมีอาคารหลักเพียงอาคารเดียว ประกอบไปด้วย 8 ปีก ในลักษณะสมมาตร ซึ่งคั่นแต่ละปีกด้วย COURTYARD เพิ่มบรรยากาศให้โครงการ ส่วนใช้สอยส่วนกลางประกอบด้วย LOBBYที่แบ่งเป็น 2 ระดับ RESTAURANT หลายแห่ง HEALTH CLUB ห้องประชุม ขนาด 37,000 ตารางฟุต BALLROOM ขนาด 14,500 ตารางฟุต และห้องเลี้ยงเด็ก การจัดวางห้องต่างๆ คำนึงถึงระยะทางที่สมเหตุผล เนื่องจากอาคารมีความยาวทั้งหมดถึง 800 ฟุต จากความคิดที่ต้องการอาคารสูงไม่เกิน 3 ชั้น จึงมีการปรับเปลี่ยนพื้นที่ดั้งเดิมที่ราบเรียบ ให้เป็น SLOPE และเพิ่มชั้นพิเศษของอาคารภายใน SLOPE นั้นทำให้เกิดอาคารที่ดูเป็น3ชั้นและ4ชั้นในด้านหลัง

ห้องพักทั้งหมดของ HYATT REGENCY มีทั้งหมด 500ห้อง อยู่ตามปีกต่างทั้ง 8ปีก ซึ่งคั่นด้วย COURT ทั้งหมด 6 COURT ในแต่ละ COURT ออกแบบให้มีอารมณ์การแสดงออกที่แตกต่างกัน ให้เกิดกิจกรรมทั้ง ACTIVE และ PASSIVE มีการปลูกต้นปาล์มขึ้นใหม่กว่า 400 ต้น และการจัด AQUASCAPE ด้วยสระน้ำที่มีลักษณะของสถาปัตยกรรมมากกว่าแบบธรรมชาติที่ไม่น่าจะเข้ากับภูมิประเทศอย่างนี้ สระน้ำที่ออกมาจึงมีหลายระดับ มีศาลาพักผ่อน ให้น้ำพุ น้ำตก เพื่อให้เข้ากับสวนที่สร้างขึ้นท่ามกลางทะเลทราย ค่าใช้จ่ายด้าน LANDSCAPE ทั้งหมดนี้สูงถึง 45 ล้าน USD นอกจากห้องพักใน MAIN BUILDING แล้วยังมีห้องพักเป็นหลังๆ ที่เรียกว่า CASITAS จำนวน 8 หลังที่ขอบของทะเลสาบ มีทั้ง 1 และ 2 ชั้น ซึ่งมีตั้งแต่ 2-4 ห้องนอน ที่สามารถ ใช้เปิดห้องร่วมหรือแยกกันก็ได้

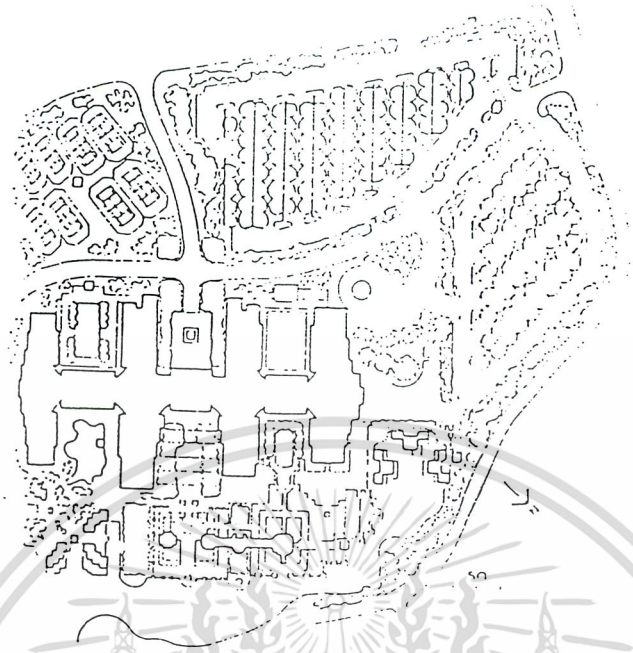
ลักษณะอาคารและการใช้วัสดุ มีความกลมกลืนกับภูมิประเทศคือการให้คอนกรีตบล็อคในขนาดและผิวหน้าที่ต่างกันวางในลักษณะของโมเสค เพื่อให้วัสดุดูมีราคามากขึ้น ซึ่งเพิ่มเสน่ห์ให้อาคารมากขึ้น และใช้ควบคู่กับการตกแต่งด้วยไม้ซีดาร์แดง เช่นแผงกันแดดต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

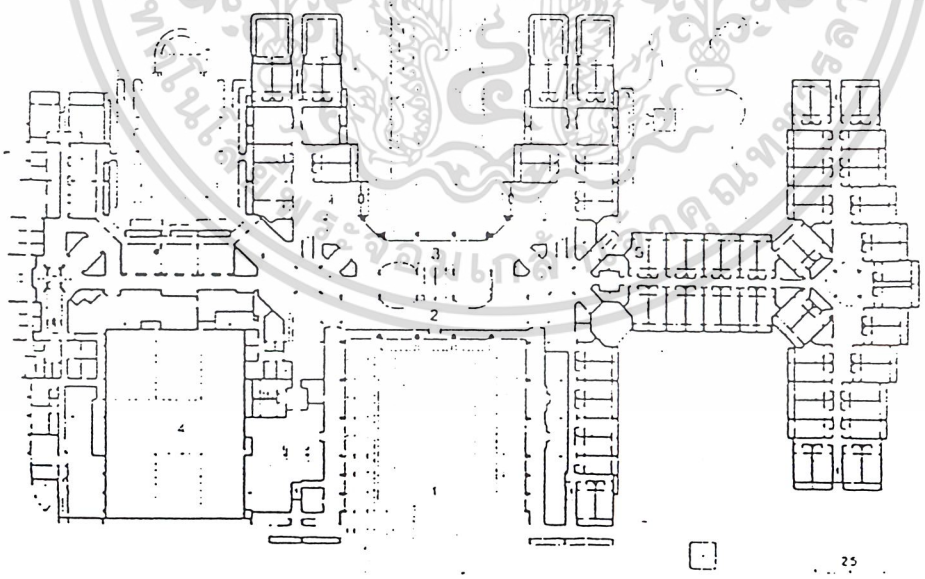
มีการให้ผนังกระจกเลื่อนที่ทำให้ SPACE ภายในและภายนอกเชื่อมกันเป็นอย่างดี เกิดความสัมพันธ์กับธรรมชาติใน COURT และ LANDSCAPE มากขึ้น ซึ่งเปิด LOBBY ออกสู่ภายนอก ทางเดินต่างๆคำนึงต่างๆคำนึงถึงการเกิดร่มเงาตลอดช่วงฤดูร้อน มีการติดตั้ง AIR AND LIGHT MONITOR บริเวณ MINI ATRIUM ทั้ง 4 และเปิดให้ ARTIFICIAL SKY LAB จาก UNIVERSITY OF CALIFORNIA มาทำการศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผังบริเวณของโครงการ THE HYATT REGENCY



ผังบริเวณของโครงการ

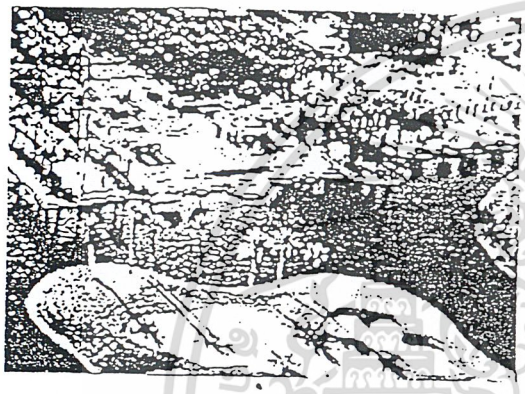


อาคารมีห้องพักแบ่งเป็นปีก 8ส่วน คั่นกลางด้วยCOURT

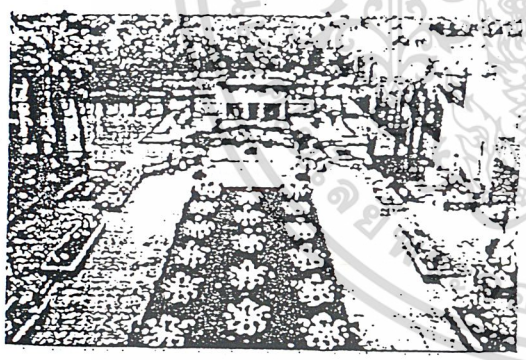
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งไม่อนุญาตให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทัศนียภาพของโครงการ THE HYATT REGENCY

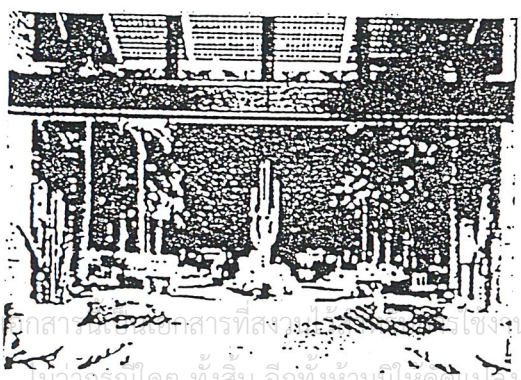
โครงการตั้งอยู่ในOASIS
ภายในทะเลทรายในรัฐARIZONA



SCOTTSDALE HYATTใช้การแผ่กระจายตัวอาคาร
แทนที่จะขึ้นสูงเหมือนโรงแรมอื่นๆในเครือ



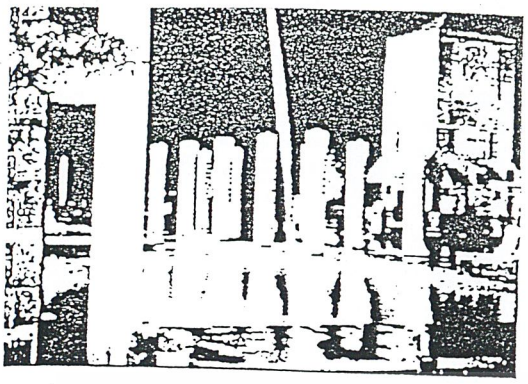
COURTแต่ละที่จะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป



แต่ละส่วนของโรงแรม
มีการคั่นด้วยCOURTทั้งหมด 6COURT

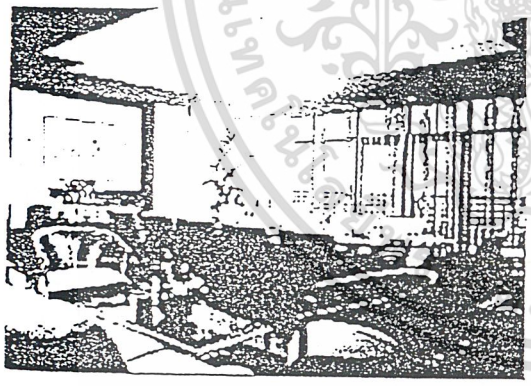
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทัศนียภาพของโครงการ THE HYATT REGENCY

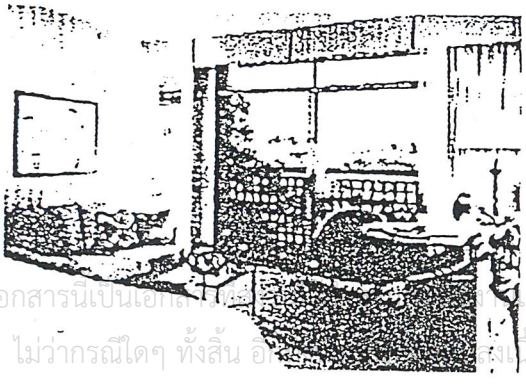


วัสดุที่ใช้เป็นวัสดุที่เลือกให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

ส่วนห้องอาหารมีขนาดใหญ่
เนื่องจากมีห้องพักถึง 500ห้อง



DINNING ROOM แบบจัดเป็นกลุ่มขนาดใหญ่



ภายในบริเวณห้องพักสามารถมองเห็นวิวได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งไม่อนุญาตให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่7

แนวความคิดในการออกแบบ

เนื่องจากโครงการเป็นโครงการที่ตั้งอยู่บนเขาที่มีภูมิประเทศยังคงความเป็นธรรมชาติ และอยู่ริมน้ำ อีกทั้งโครงการเป็นสถานพักตากอากาศที่ใช้การบำบัดแบบธรรมชาติบำบัด โครงการจึงเน้นการอยู่กับธรรมชาติ ดังนั้นทั้งโครงการ จึงเน้นการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ

7.1 แนวความคิดในการวางผังบริเวณ

เนื่องจากความเป็นสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพที่เน้นการให้บริการด้านธรรมชาติบำบัด แนวความคิดในการวางผังบริเวณจึงมีดังนี้

1. แยกส่วนที่ต้องการความเงียบสงบ เช่นห้องพักแขก ส่วนนั่งสมาธิ และส่วนที่มีกิจกรรมที่ทำให้เกิดเสียงรบกวน เช่น ส่วนบริการ ส่วน lobby และ กิจกรรมออกกำลังกาย ออกจากกันอย่างเด็ดขาด เพื่อป้องกันมิให้เสียงไปรบกวนส่วนที่ต้องการความเงียบสงบของโครงการ เพื่อที่ผู้มาใช้บริการส่วนเงียบสงบได้รับความเงียบสงบอย่างแท้จริง
2. เน้นความเป็นส่วนตัวของผู้ที่มาใช้บริการในส่วนกิจกรรมต่างๆ ของโครงการ จากผู้อยู่นอกโครงการ หรือผู้ที่อยู่ในโครงการแต่ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น กันส่วนสระว่ายน้ำให้เป็นส่วนตัวจากผู้คนที่สัญจรไปมา และจากพนักงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับส่วนสระน้ำ เป็นต้น
3. เน้นความปลอดภัยจากอาชญากรรมของโครงการ ทั้งของผู้มาใช้บริการ และพนักงานของโครงการ โดยจัดแยกส่วน PRIVATE ออกจาก ส่วน PUBBLIC อย่างชัดเจน โดยการให้มีส่วน SEMI PUBBLIC กั้นไว้
4. จัดส่วน PUBBLIC ไว้ด้านหน้าของโครงการเพื่อผู้มาใช้บริการจะได้เข้าสะดวกจากถนนใหญ่ และ จัดส่วน PRIVATE ไว้ด้านหลังห่างจากความสับสนภายนอกโครงการ
5. การวางผังอาคารต้องคำนึงถึงทิศทางแดดลมฝนของที่ตั้งของโครงการ เนื่องจากเป็นโครงการที่อยู่ในเขตร้อนชื้น จะมีแดดแรง ฝนตกชุก ต้องคำนึงถึงการประหยัดพลังงานด้วย เช่น การจัดวางอาคารให้บังแดดกันเอง และจัดวางแนวอาคารให้รับลมแต่ไม่รับแดด เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และนอกจากนี้ โครงการเป็นโครงการที่เน้นด้าน ธรรมชาติบำบัด จึงให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับธรรมชาติเป็นหลัก

6. นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงทิวทัศน์ที่สวยงามที่อยู่รอบโครงการโดยจะต้องใช้ทิวทัศน์ที่สวยงามนั้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุดแก่โครงการ โดยให้ส่วนที่มองเห็นทิวทัศน์ที่สวยงามนั้นต้องอยู่ในส่วนที่ผู้มาใช้บริการร่วมมากที่สุด

7.2 แนวความคิดในการออกแบบด้านสถาปัตยกรรม

เนื่องจากโครงการเป็นโครงการสถานพักตากอากาศเพื่อสุขภาพ ที่ใช้แนวความคิดทางด้านธรรมชาติบำบัด มาใช้ในการดูแลและให้บริการแก่ผู้มาใช้บริการ แนวความคิดในอาการออกแบบสถาปัตยกรรมจึงเน้นไปที่การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และการให้ผู้มาใช้บริการได้เข้าถึงธรรมชาติที่สวยงามของที่ตั้งโครงการเป็นหลัก มีดังนี้

1. อาคารจะเน้นเป็นอาคารที่มีความสูงไม่เกิน 3 ชั้น ให้เข้ากับธรรมชาติดที่เป็นป่าไม้และทิวเขา และให้ผู้มาใช้บริการได้สัมผัสดิน และธรรมชาติอย่างทั่วถึง
2. เน้นการเปิดโล่งของอาคาร การเจาะช่องเปิดที่มาก และการระบายอากาศแบบธรรมชาติ เนื่องจากที่ตั้งโครงการมีภูมิอากาศที่เย็นสบาย (เฉลี่ย 22 องศาเซลเซียส) และไม่มีมลพิษทางอากาศ ผู้ที่มาใช้บริการควรจะได้รับอากาศที่สดชื่นเป็นธรรมชาติ เมื่ออยู่ในโครงการ
3. ตัวอาคารจะเน้นให้เข้ากับสถาปัตยกรรมท้องถิ่น โดยจะเป็นสถาปัตยกรรมไทยภาคเหนือตอนล่าง และผสมผสานแบบชาวไทยภูเขา และผสมความทันสมัยและความสะดวกสะบายเข้าไป แต่ก็มีความสวยงามและหรูหรา เพื่อความประทับใจแก่ผู้ที่มาใช้บริการด้วย
4. จัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม ปลูกต้นไม้ดอกไม้และจัดให้ดูเข้ากับธรรมชาติ ให้มากที่สุด เพื่อผู้มาใช้บริการจะได้รู้สึกถึงความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง
5. เน้นการอนุรักษ์พลังงานเข้าร่วมไปในแนวความคิดทางสถาปัตยกรรมด้วย เนื่องจากปัจจุบันโลกได้รับรู้ถึงความสำคัญของการอนุรักษ์พลังงาน จึงได้มีการประหยัดพลังงานต่างๆ เช่น การระบายความร้อนด้วยอากาศ การใช้แสงธรรมชาติเข้ามาช่วยในการส่องสว่างในอาคาร การปลูกต้นไม้กันความร้อน เป็นต้น

7.3 แนวทางการเลือกใช้รูปแบบสถาปัตยกรรมภายใน

1. ต้องการให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกเหมือนอยู่บ้านจริงๆ รู้สึกเป็นกันเอง การตกแต่งภายในจึงคล้ายกับที่พักอาศัย บ้านที่อบอุ่น
2. เน้นการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ วัสดุท้องถิ่นของเขาค้อ ชาวเขา และจังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดแห่งการเกษตร นำมาใช้ในการตกแต่งภายใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7.4 แนวความคิดในการเลือกใช้โครงสร้างและวัสดุ

แนวความคิดในการเลือกใช้วัสดุของโครงการสถานพักตากอากาศเขาค้อนั้นมีหลายอย่างดังนี้

1. เน้นวัสดุที่เข้ากับธรรมชาติ เนื่องจากโครงการเน้นที่กิจกรรมธรรมชาติบำบัด และโครงการตั้งอยู่ในที่ที่เป็นธรรมชาติที่สวยงาม จะได้มีความกลมกลืนเข้ากันด้วย เช่น ไม้ หิน กรวด
2. เน้นวัสดุท้องถิ่น เพื่อการกลมกลืนกับสถาปัตยกรรมท้องถิ่น เช่น การใช้เสาไม้ การมุงจาก เป็นต้น และเป็นการสนับสนุนรายได้ของชาวบ้านพื้นถิ่นด้วย
3. นอกจากนี้วัสดุยังเป็นวัสดุที่ทนทาน เนื่องจากที่ตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น มีฝนตกชุก ถ้าวัสดุไม่ทนทานอาจเกิดการผุกร่อน และเสียหายได้ง่าย ทำให้โครงการดูไม่ดีและสิ้นเปลืองอีกด้วย
4. และยังคำนึงถึงการประหยัดพลังงานเข้ามาร่วมในการเลือกใช้วัสดุ โดยเป็นวัสดุที่ช่วยกันความร้อน ไม่ให้ความร้อนเข้ามารบกวนผู้มาใช้บริการในโครงการเพื่อลดการใช้พลังงานในการปรับอากาศ และมีวัสดุบางส่วนช่วยในการให้แสงธรรมชาติเข้ามาช่วยในการส่องสว่างในโครงการอีกด้วย เช่น กระจกกันความร้อน (ให้แสงเข้าแต่ไม่ให้ความร้อนเข้า) เป็นต้น

7.5 การจัดการพลังงานในอาคาร

ปัจจุบัน ได้มีการตื่นตัวเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงาน ในการออกแบบสถาปัตยกรรมเป็นอย่างมาก เพราะว่าพลังงานของโลกนี้กำลังร่อยหรอลงไป ถ้าไม่มีการหาพลังงานใหม่มาทดแทนพลังงานเก่าเดิมๆ ที่กำลังจะหมดไปในไม่ช้าดังนั้นการประหยัดพลังงานในอาคาร ก็มีส่วนช่วยรักษาพลังงานของโลกไว้ได้ไม่มากก็น้อย โครงการนี้ก็เช่นเดียวกัน ได้มีการออกแบบเพื่อการอนุรักษ์พลังงานดังนี้

พลังงานที่ใช้ในอาคาร จะแบ่งออกเป็นสามส่วนใหญ่ๆคือ พลังงานที่ใช้ในการให้แสงสว่าง กับพลังงานที่เกี่ยวกับเรื่องระบบปรับอากาศ และที่เหลือจะเป็นส่วนอื่นๆ พลังงานจะเสียไปมากที่สุดกับเรื่องระบบปรับอากาศถึง 60% ส่วนเรื่องแสงสว่างจะเสียไป 25 % และ 15% จะเป็นเรื่องอื่นๆ ดังนั้นมีการออกแบบเพื่อประหยัดพลังงานดังนี้

<u>ระบบปรับอากาศ</u>

เนื่องจากโครงการนี้ ตั้งอยู่บนเขาที่มีอุณหภูมิเฉลี่ย 22 องศาเซลเซียสซึ่งกำลังสบายจึงนับว่าเป็นผลดีต่อการประหยัดพลังงานด้านระบบปรับอากาศอย่างมาก ที่ไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศมากนัก นอกจากใช้ในส่วนที่จำเป็นเท่านั้น เช่น ห้องพักของแขกผู้มาใช้บริการ ใช้แบบsprit type ที่จะใช้ก็ต่อเมื่อมีแขกมาพักและต้องการเปิด แต่ส่วนoffice ใช้แบบcentral เพราะว่าต้องทำงานตลอดเวลา ส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บริเวณอื่นๆ จะเน้นไปทางการระบายอากาศทางธรรมชาติที่เย็นสบายอยู่แล้ว และการออกแบบเพื่อประหยัดพลังงาน เช่น

— การปลูกต้นไม้บังแสงแดด

— การทำผนังสองชั้นในด้านทิศตะวันตก และเปิดช่องน้อยๆ และ

— การให้ได้รับลมธรรมชาติทุกอาคาร

— การหันด้านสะกัดเข้าหาทิศตะวันตก-ออก

— การทำแผงบังแดดโดยคำนวนจาก แนวทิศทางการโคจรของดวงอาทิตย์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังเน้นไปทางด้านการใช้วัสดุที่เหมาะสมกับโครงการ คือ ใช้วัสดุที่เก็บความร้อนไว้ เนื่องจากในฤดูหนาวอากาศจะหนาวเย็น อาจต้องใช้เครื่องทำความอุ่นให้กับห้องพักและเก็บความอบอุ่นไว้ หรืออาจจะมีเตาผิง ส่วนในฤดูร้อนก็ใช้การเปิดระบายอากาศได้สะดวก อาจเปิดผนังได้ทั้งหมดเลย หรือใช้วัสดุที่ระบายอากาศได้ดีในส่วนที่เป็นภัตตาคารที่ต้องการบรรยากาศธรรมชาติ และใช้เครื่องปรับอากาศช่วยเฉพาะในส่วนที่จำเป็นเป็นต้น

<u>ระบบแสงสว่าง</u>

จะเน้นไปทางการใช้แสงสว่างจากธรรมชาติ เนื่องจากโครงการเป็นสถานพักตากอากาศ ที่ความสูงของอาคารไม่มากนัก ดังนั้นจึงไม่มีปัญหาเรื่องการที่แสงจะเข้าไปไม่ทั่วถึง และจะเน้นการเจาะช่องเปิดที่กว้างและช่องเปิดที่มาก ให้แสงธรรมชาติส่องเข้าไปในอาคาร เพื่อให้แสงสว่างที่พอเพียงแก่ส่วนต่างๆของโครงการอีกด้วย

นอกจากนี้ยังทำการเจาะช่องแสงบนหลังคา เพื่อช่วยนำแสงสว่างให้เข้าสู่ภายในอาคารได้อย่างทั่วถึง

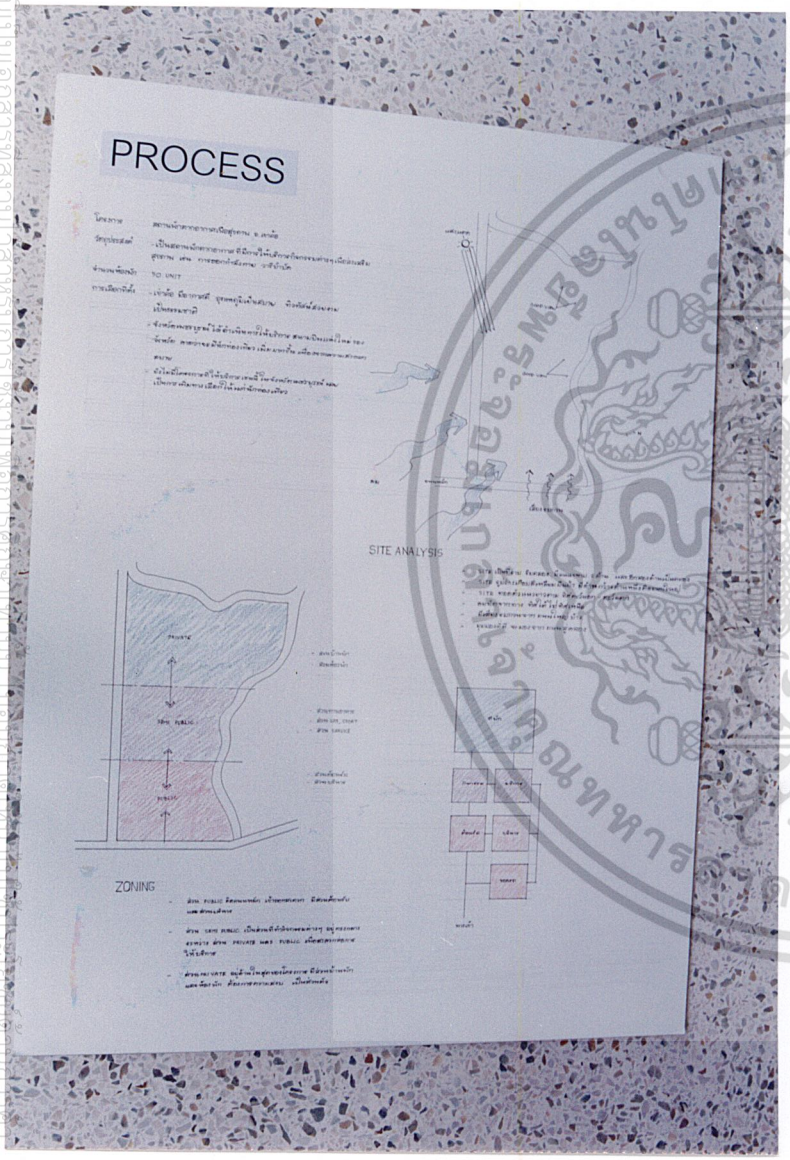
อีกทั้งยังมีการเลือกใช้หลอดไฟที่เหมาะสมกับการใช้สอยของแต่ละสถานที่ เช่น

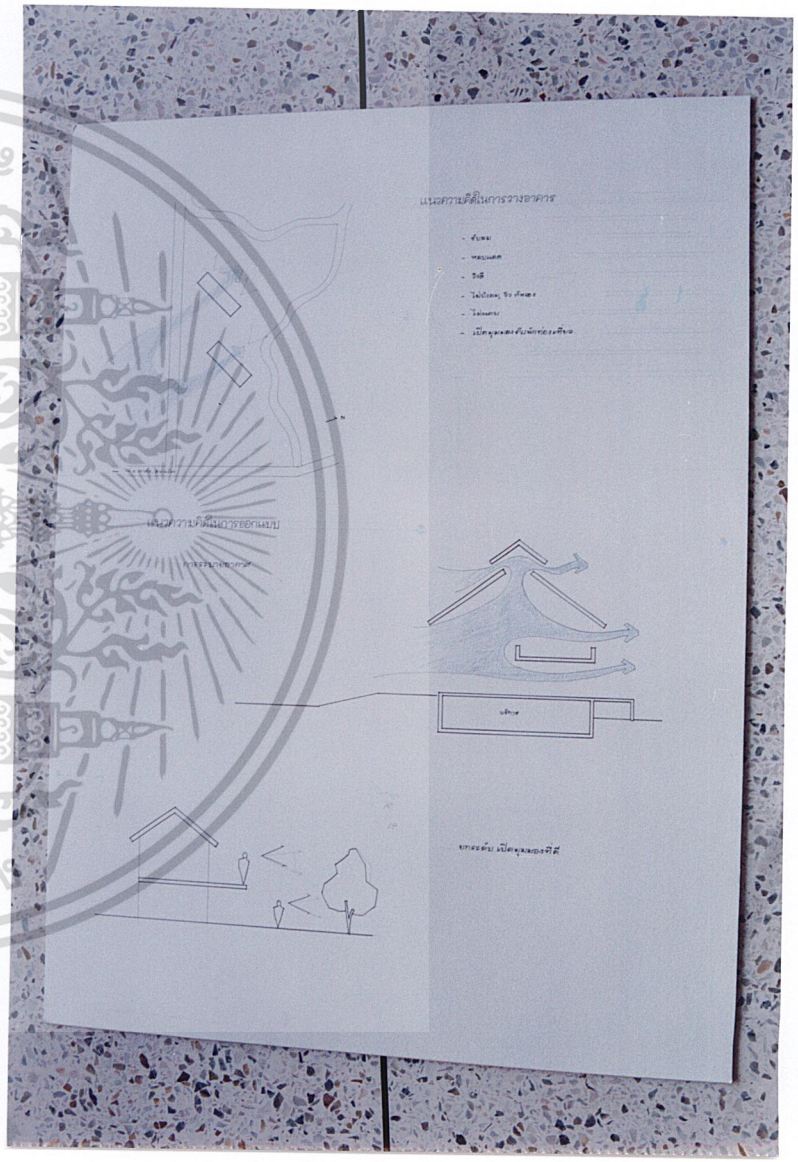
— การใช้หลอดไฟที่ประหยัดพลังงาน แต่ให้แสงสว่างที่พอเพียง เช่นหลอดตะเกียบเป็นต้น

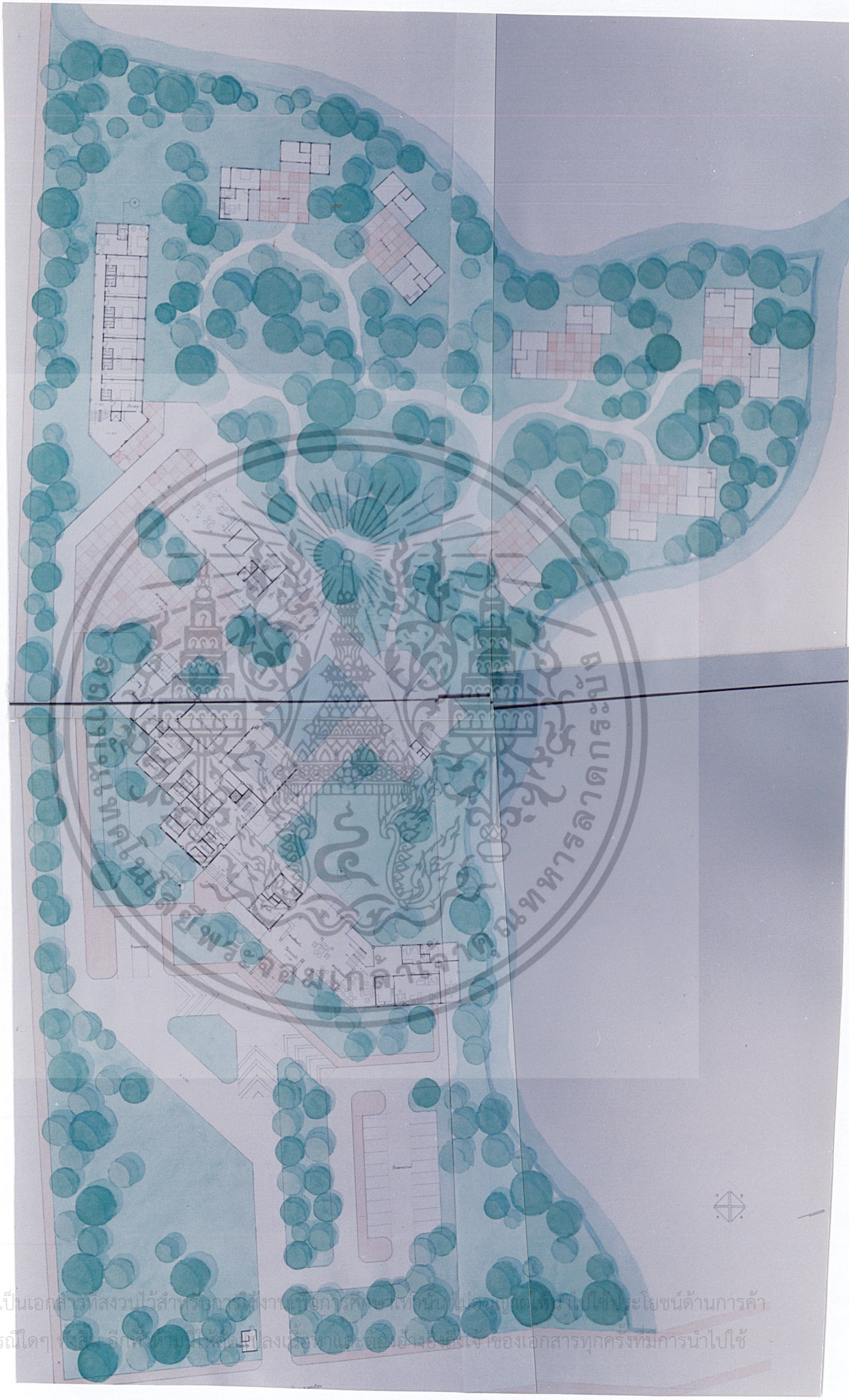
— การใช้หลอดไฟที่เหมาะกับงาน เช่น ส่วนใดที่ต้องการให้แสงสว่างที่เป็นเวลานานเช่น ไฟแสงจันทร์ก็ใช้หลอด ฮาโลเจน ที่มีอายุการใช้นานยืนยาวแต่ให้ความเพี้ยนของสี เป็นต้น

7.6 ผลงานการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

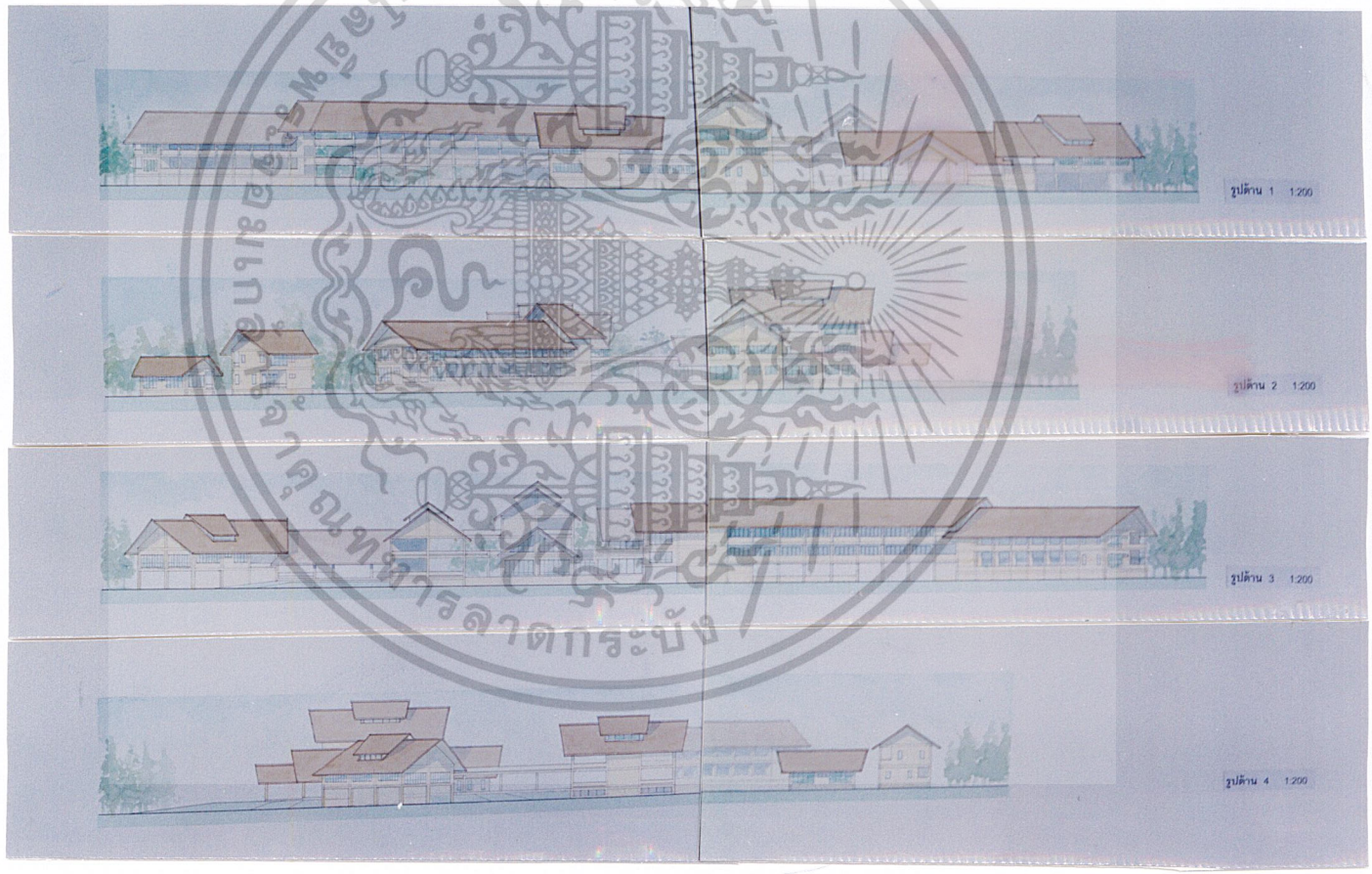

PROCESS
SITE ANALYSIS
ZONING


แนวความคิดในการวางอาคาร

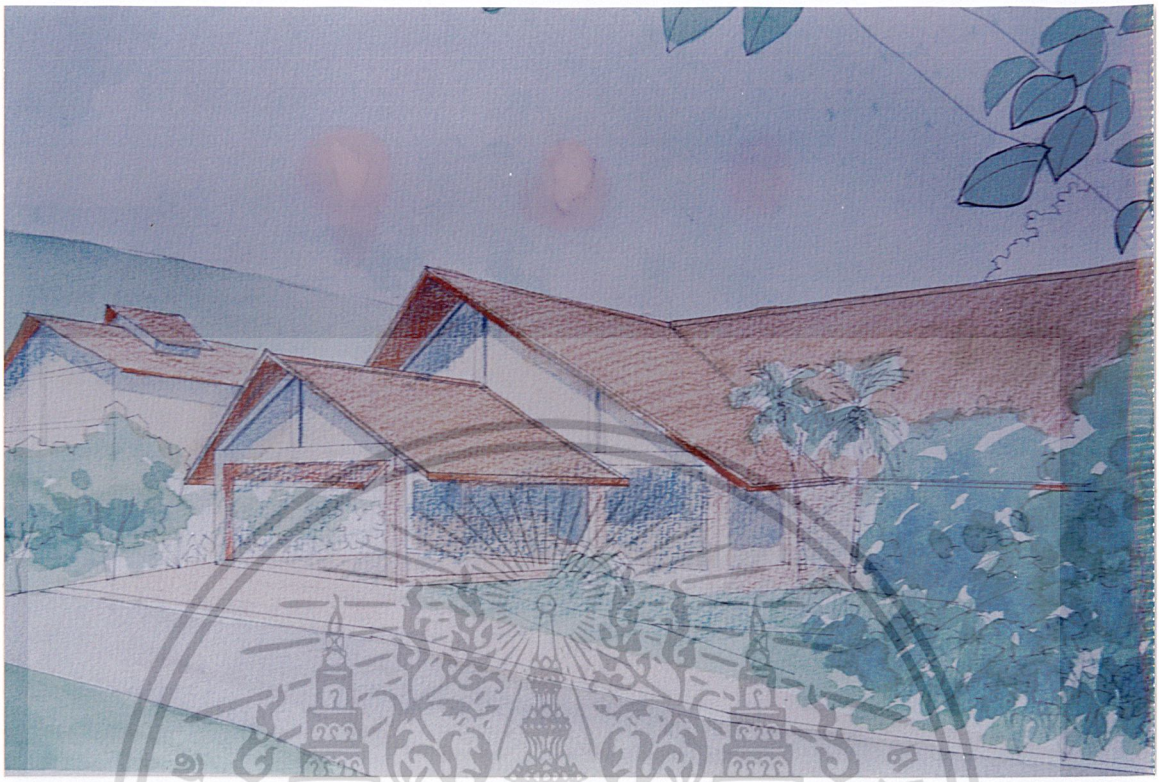


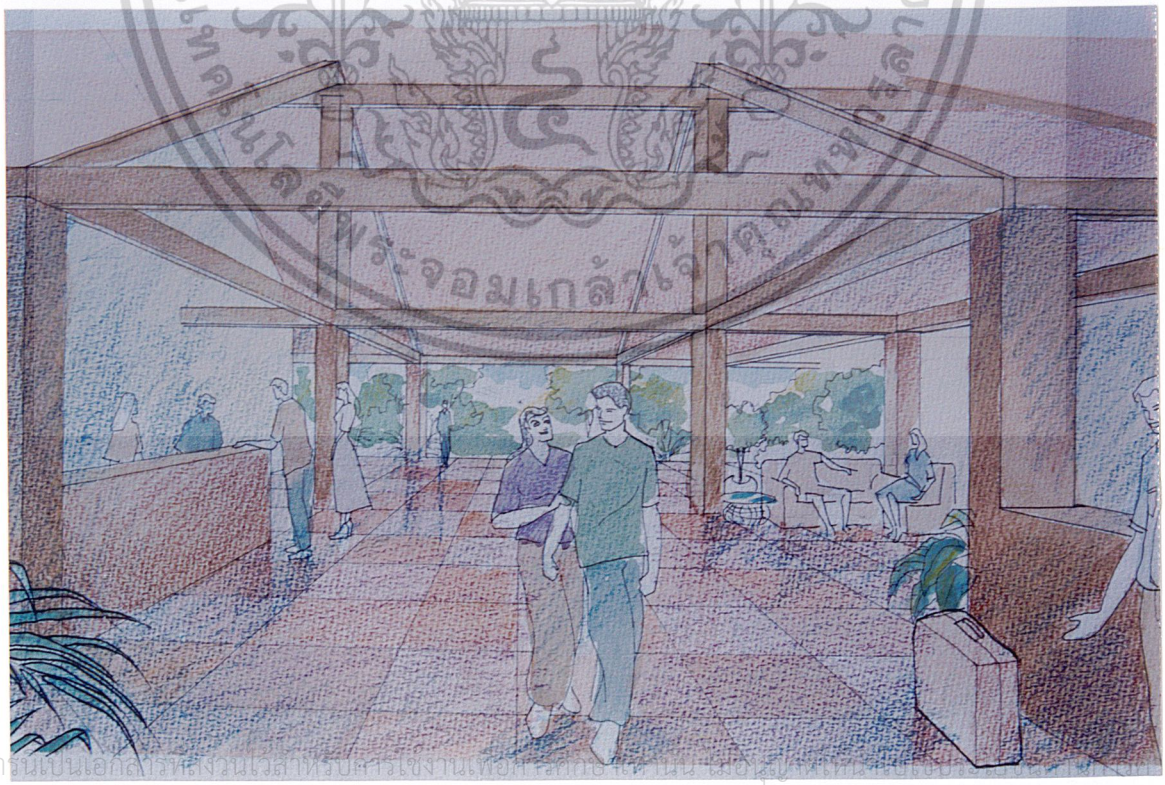
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

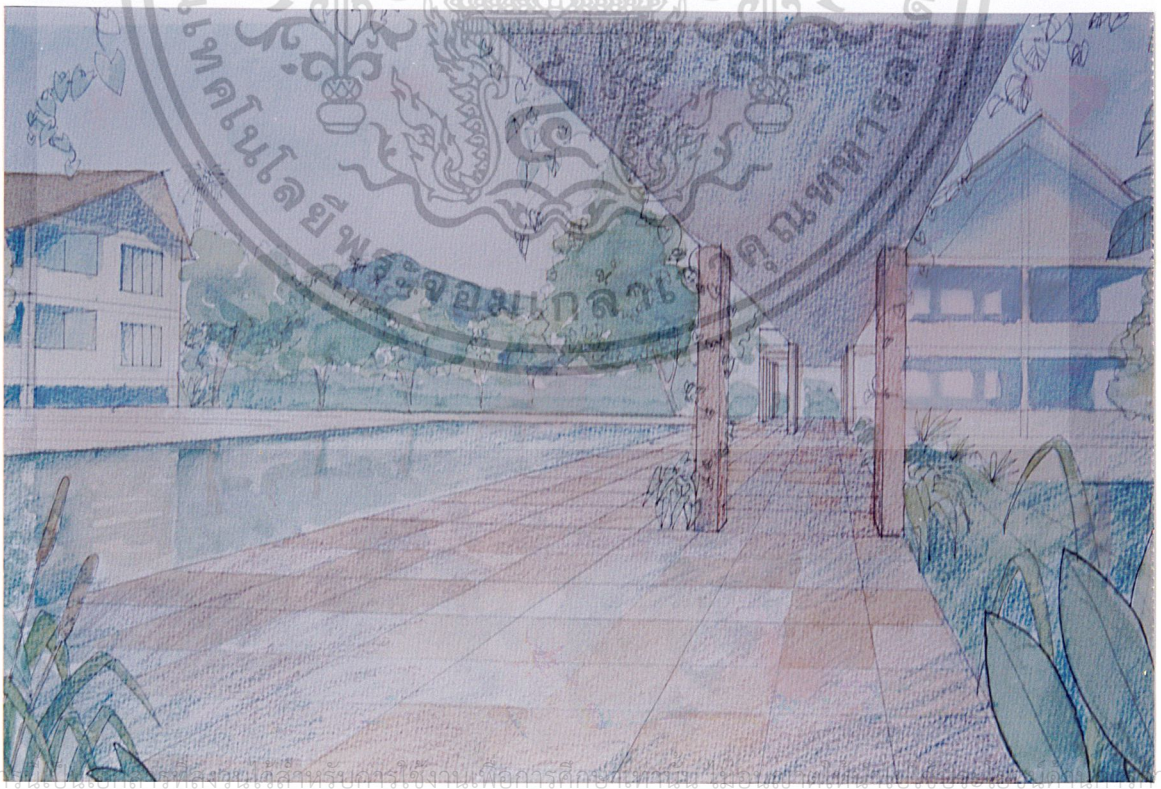


ผลงานนี้เป็นลิขสิทธิ์ของนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาของสถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

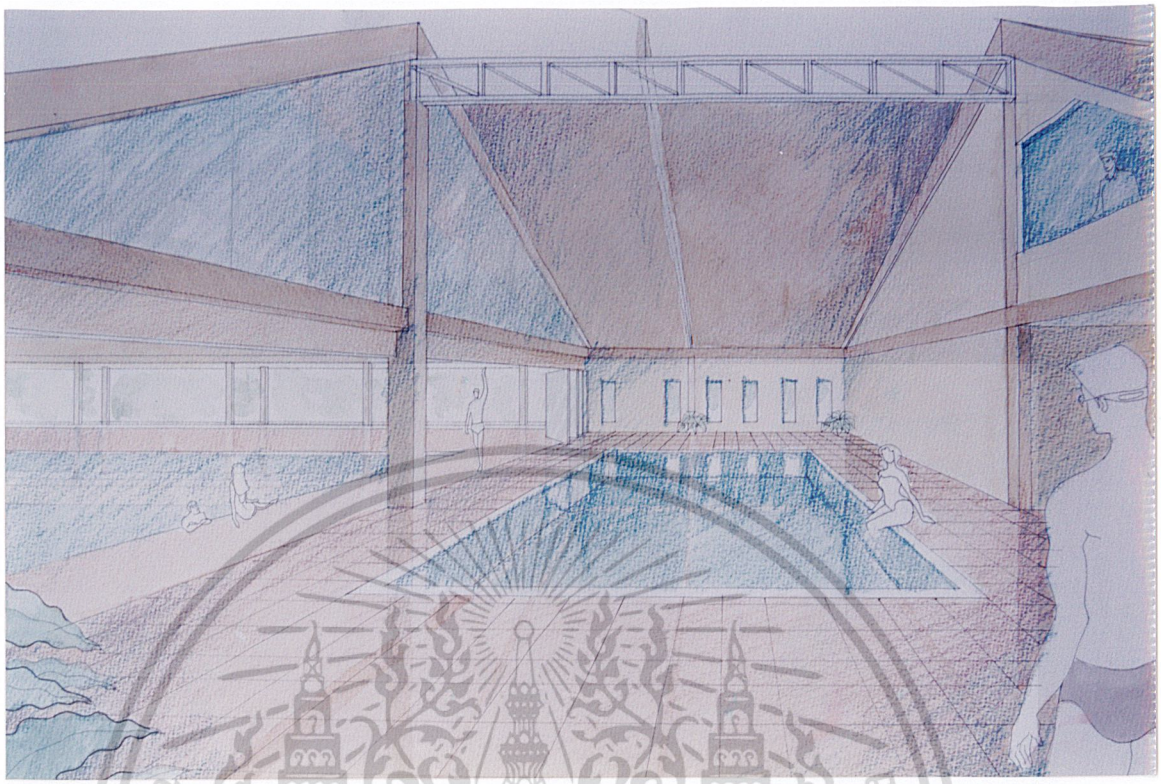


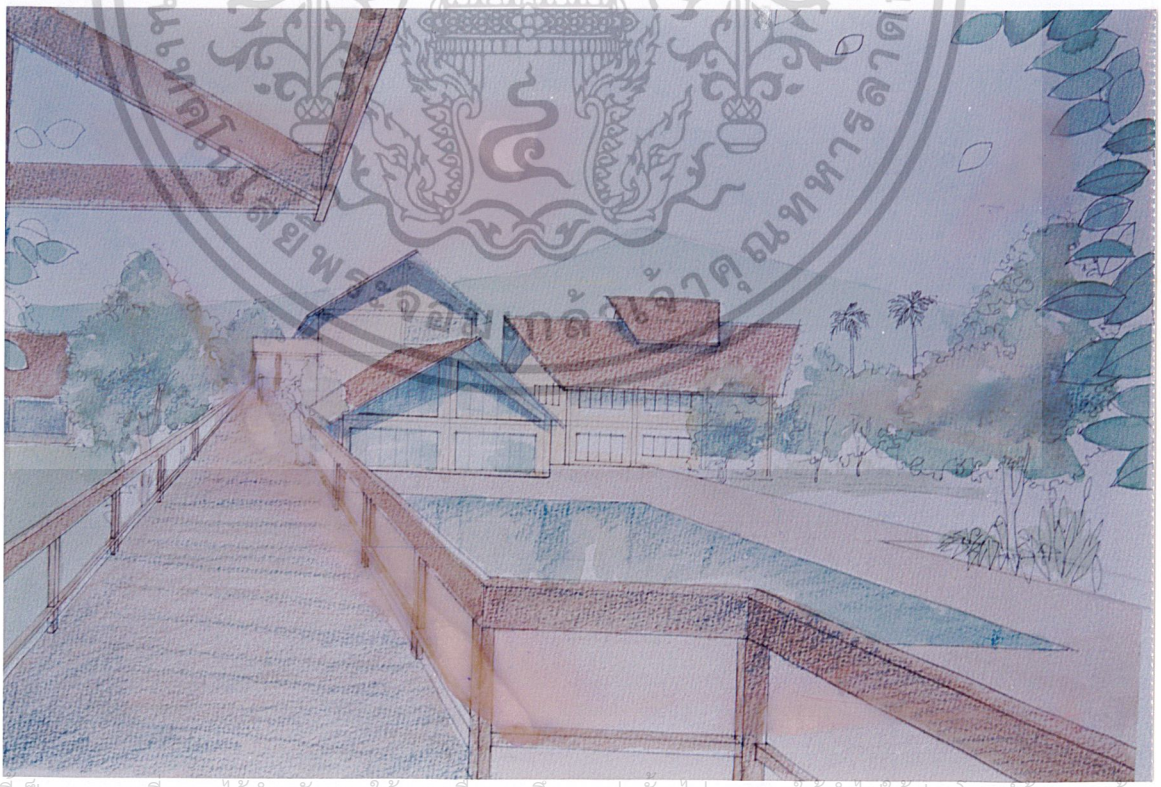


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

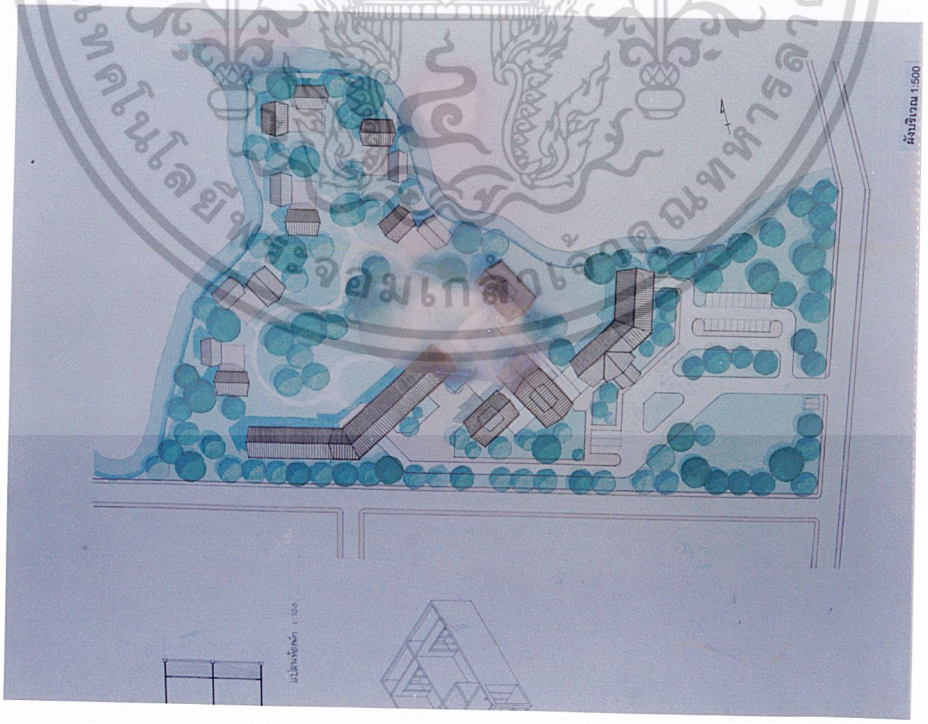


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

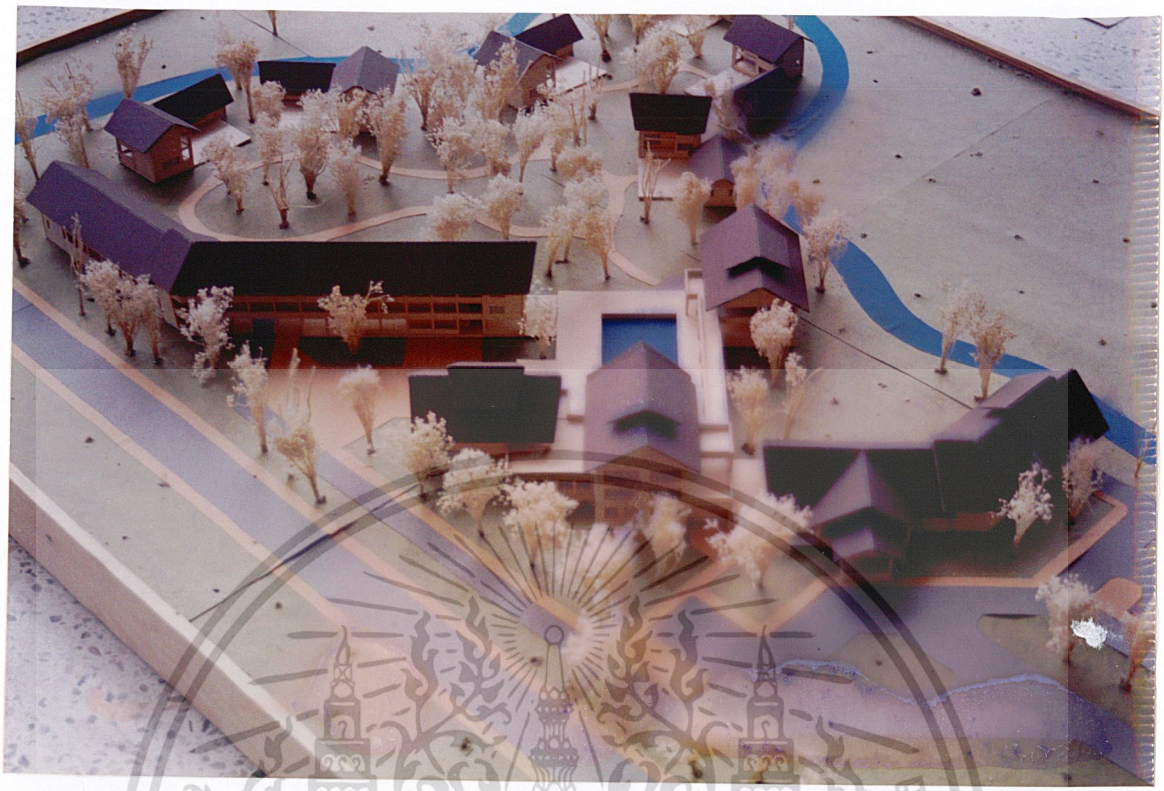


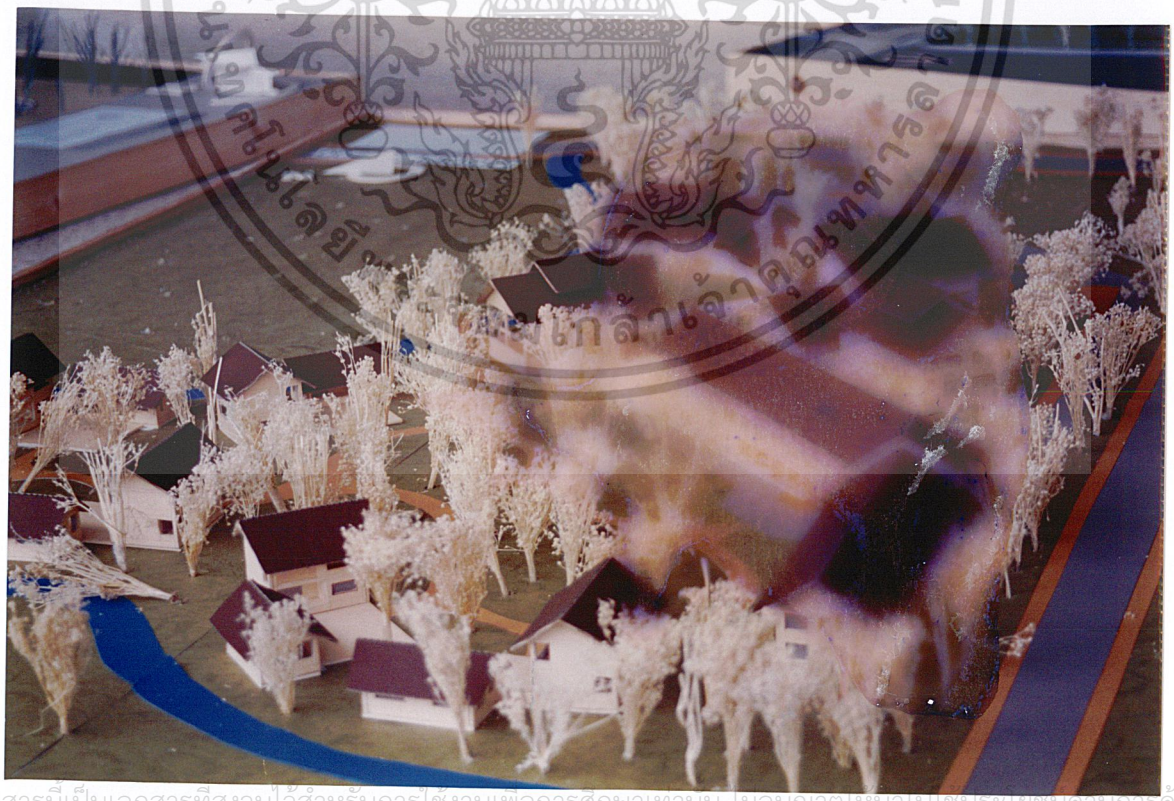


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

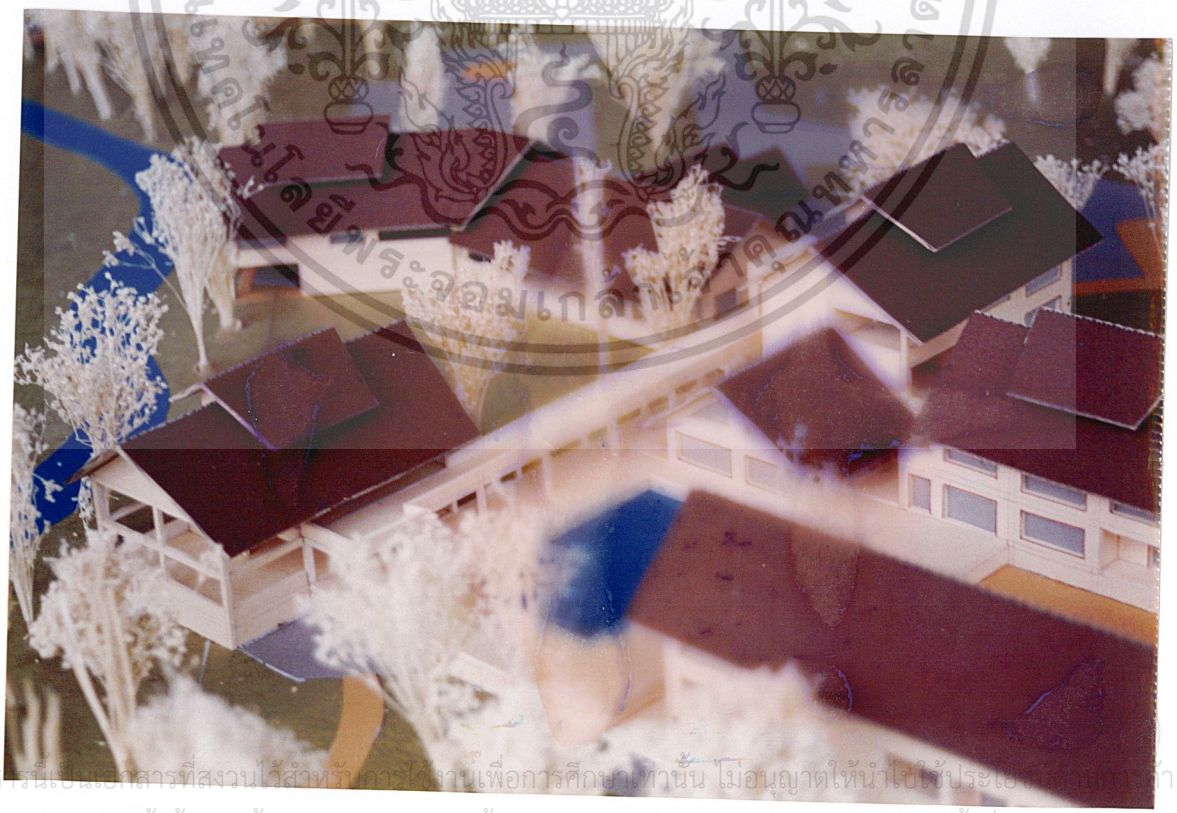


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เทศบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

พระราชบัญญัติการโรงแรม

โรงแรม จากพระราชบัญญัติการโรงแรม พุทธศักราช 2498 กล่าวไว้ว่า โรงแรม หมายถึง สถานที่ชนิดที่จัดตั้งเพื่อรับสินจ้างสำหรับคนเดินทางหรือบุคคลที่ประสงค์จะหาที่พักชั่วคราว

โดยที่ I.U.T.O (INTERNATIONAL UNION OF ORGANIZATION) ซึ่งสำนักงานใหญ่อยู่ที่ กรุงเจนีวา ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ มีประเทศต่างๆเป็นสมาชิก ให้คำจำกัดความของคำว่าโรงแรมว่า HOTEL is aestablishment intend for receiving travelars,and it necessary supplying with meals ebainsy payment and according to Fine Rate

ซึ่งได้กำหนดสิ่งจำเป็นที่โรงแรมชั้นหนึ่งจะมีไว้ว่า

- มีห้องสาธารณะ หรือห้องรวม หลายๆห้อง
- ห้องอพาร์ตเมนท์ ที่มีห้องนั่งเล่น หรือห้องรับแขกภายในมีที่อุ่นอาหารเล็กๆน้อยด้วย
- ต้องมีโทรศัพท์ติดต่อภายนอกทุกห้อง
- ห้องนอนต้องมีเฟอร์นิเจอร์ที่มีคุณภาพสูง
- อย่างน้อย 60% ของห้องพักต้องมีห้องน้ำ
- ทุกห้องต้องมีห้องส้วมและบิเด่ท์
- บริการจัดการต่างๆต้องมีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเรื่องสุขอานามัย
- ต้องมีบริการต้อนรับที่โอ่โถง มีพนังงานคอยเปิดประตูให้ และต้องมีเทศบัญญัติเกี่ยวกับอาคารสาธารณะ

เทศบัญญัติที่เกี่ยวกับลักษณะของอาคารและส่วนต่างๆของอาคาร

1.1 อาคารที่มิได้ก่อสร้างด้วยวัตถุถาวรและวัตถุทนไฟเป็นส่วนใหญ่ ครัวไฟนั้นต้องอยู่นอกอาคารเป็นส่วนสัดต่างหาก ถ้าจะรวมครัวไฟไว้ในอาคารด้วยก็ได้ แต่ต้องลาดพื้นบุผนังเพดานครัวไฟด้วยวัตถุถาวร และวัตถุทนไฟเป็นส่วนใหญ่

1.2 อาคารที่ปลูกสร้างเกินกว่าสองชั้น ต้องใช้วัตถุถาวรและวัตถุทนไฟเป็นส่วนใหญ่ และพื้นอาคารทุกชั้นต้องทำด้วยวัตถุทนไฟ

1.3 อาคารที่ปลูกสร้างเกินกว่าสามชั้น นอกจากจะมีบันไดตามปกติแล้ว ต้องมีทางลงหนีไฟอย่างน้อยอีกหนึ่งทาง

1.4 รั้วหรือกำแพงเขตให้ทำได้สูงไม่เกิน 3 เมตร เหนือระดับถนน ประตูรั้วหรือกำแพงทางรถเข้าออกเมื่อมีคานบนให้วางคานสูง ตั้งแต่ 3 เมตรขึ้นไปจากระดับถนน

1.5 ช่องทางเดินภายในอาคารให้ทำกว้างไม่น้อยกว่า 1 เมตร ถ้าเป็นอาคารที่อยู่อาศัย ถ้าเป็นอาคารอยู่อาศัยรวม หอพักตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก สำนักงาน อาคารสาธารณะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาคารพาณิชย์ โรงงาน อาคารพิเศษ ช่องทางเดินต้องกว้างไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร กับมิให้มีเสากีดขวาง ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งแคบกว่ากำหนดนั้น ทั้งให้มีแสงสว่างธรรมชาติและเห็นได้เวลากลางวันด้วย

1.6 บันไดที่สูงเกิน 3 เมตรต้องมีชานพักบันไดทุกช่วง 3 เมตรหรือน้อยกว่านั้น และชานพักบันไดต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่าความกว้างของบันได ระยะดิ่งจากขั้นบันไดหรือชานพักบันไดถึงส่วนต่ำสุดของอาคารที่อยู่เหนือขึ้นไปต้องสูงไม่น้อยกว่า 1.90 เมตร

1.7 บันไดของอาคารอยู่อาศัยรวม หอพักตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก สำนักงาน อาคารสาธารณะ อาคารพาณิชย์ โรงงาน และอาคารพิเศษ สำหรับที่ใช้กับชั้นที่มีพื้นที่อาคารชั้นเหนือขึ้นไปรวมกันไม่เกิน 300 ตารางเมตร ต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.20 เมตร แต่สำหรับบันไดของอาคารดังกล่าวที่ใช้กับชั้นที่มีพื้นที่อาคารชั้นเหนือขึ้นไปรวมกันเกิน 300 ตารางเมตร ต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร ถ้าความกว้างสุทธิของบันไดน้อยกว่า 1.50 เมตร ต้องมีบันไดอย่างน้อยสองบันไดและแต่ละบันไดต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.20

1.8 บันไดของอาคารที่ใช้เป็นที่ชุมนุมของคนจำนวนมาก เช่น บันไดห้องประชุมหรือห้องบรรยายที่มีพื้นที่รวมกันตั้งแต่ 500 ตารางเมตรขึ้นไป หรือบันไดห้องรับประทานอาหารหรือสถานบริการที่มีพื้นที่รวมกันตั้งแต่ 1000 ตารางเมตรขึ้นไป หรือบันไดของแต่ละชั้นอาคารนั้นที่มีพื้นที่รวมกันตั้งแต่ 2000 ตารางเมตรขึ้นไป ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร อย่างน้อย สองบันได ถ้ามีบันไดเดียวต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 3 เมตร

1.9 บันไดที่สูงเกิน 4เมตร ต้องมีชานพักบันไดทุกช่วง 4 เมตรหรือน้อยกว่านั้น และระยะดิ่งจากขั้นบันไดหรือชานพักบันไดถึงส่วนต่ำสุดของอาคารที่อยู่เหนือขึ้นไปต้องสูงไม่น้อยกว่า 2.10 เมตร

1.10 ชานพักบันไดและพื้นหน้าบันไดต้องมีความกว้างและความยาวไม่น้อยกว่าความกว้างสุทธิของบันได เว้นแต่บันไดที่มีความกว้างสุทธิเกิน 2เมตร ชานพักบันไดและพื้นหน้าบันไดจะมีความยาวไม่เกิน2เมตรได้

1.11 บันไดต้องมีลูกตั้งสูงไม่เกิน 20 เซนติเมตร ลูกนอนมีความกว้างไม่น้อยกว่า 22 เซนติเมตร แต่สำหรับบันไดในข้อ1.8-1.10 ลูกตั้งสูงไม่เกิน 18 ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตร

1.12 ระยะดิ่งระหว่างพื้นถึงเพดานตรงยอดฝาหรือยอดผนังของอาคารตอนที่ต่ำที่สุดต้องไม่ต่ำกว่าที่กำหนดไว้ตามตารางต่อไปนี้.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง5 แสดงความสูงของอาคารที่กำหนดอย่างน้อย

ประเภทอาคาร	ระยะดิ่ง
1. ห้องที่ใช้เป็นที่พักอาศัย บ้านแถว ห้องพักโรงแรม ห้องเรียนนักเรียนอนุบาล ครัวสำหรับอาคารอยู่อาศัย ห้องพักคนไข้พิเศษ ช่องทางเดินในอาคาร	2.60 เมตร
2. ห้องที่ใช้เป็นสำนักงาน ห้องเรียน ห้องอาหาร ห้องโถงภัตตาคาร โรงงาน	3.0 เมตร
3. ห้องขายสินค้า ห้องประชุม ห้องคนไข้รวม คลังสินค้า โรงครัว ตลาด และอื่นๆที่คล้ายกัน	3.50 เมตร
4. ห้องแถว ตึกแถว	
4.1 ชั้นล่าง	3.50 เมตร
4.2 ชั้นบน	3.51 เมตร
5. ระเบียง	2.20 เมตร

2. <u>เทศบัญญัติเกี่ยวกับแนวอาคารและระยะย่นต่างๆ</u>

2.1 อาคารที่ก่อสร้างหรือดัดแปลงใกล้ถนนสาธารณะที่ความกว้างน้อยกว่า 3 เมตร ให้ร่นแนวอาคารห่างจากกึ่งกลางถนนสาธารณะอย่างน้อย 3 เมตร

2.2 อาคารที่สูงเกินสองชั้นหรือ 8 เมตร ห้องแถว ตึกแถว อาคารพาณิชย์ โรงงาน อาคารสาธารณะ ป้าย หรือสิ่งที่สร้างขึ้นสำหรับติดหรือตั้งป้ายหรือคลังสินค้า ที่ก่อสร้างหรือดัดแปลงใกล้ถนน

2.2.1 ถ้าถนนสาธารณะนั้นมีความกว้างน้อยกว่า 10 เมตรให้ร่นแนวอาคารห่างจากกึ่งกลางถนนสาธารณะอย่างน้อย 6 เมตร

2.2.2 ถ้าถนนสาธารณะนั้นมีความกว้างตั้งแต่ 10 เมตรขึ้นไป แต่ไม่เกิน 20 เมตร ให้ร่นแนวอาคารห่างจากเขตถนนสาธารณะอย่างน้อย 1 ใน 10 ของความกว้างของถนนสาธารณะ

2.2.3 ถ้าถนนสาธารณะนั้นมีความกว้างเกิน 20 เมตรขึ้นไป ให้ร่นแนวอาคารห่างจากเขตถนนสาธารณะอย่างน้อย 2 เมตร

2.3 อาคารที่ก่อสร้างหรือดัดแปลงใกล้แหล่งน้ำสาธารณะ ถ้าแหล่งน้ำสาธารณะนั้นมีความกว้างน้อยกว้า 10 เมตร ต้องร่นแนวอาคารให้ห่างจากเขตแหล่งน้ำสาธารณะนั้นไม่น้อยกว่า 3 เมตร แต่ถ้าแหล่งน้ำนั้นมีความกว้างตั้งแต่ 10 ขึ้นไป ต้องร่นแนวอาคารให้ห่างจากเขตแหล่งน้ำสาธารณะนั้นไม่น้อยกว่า 6 เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 ผนังของอาคารที่มีหน้าต่าง ประตู ช่องระบายอากาศหรือช่องแสงหรือระเบียงของอาคาร ต้องมีระยะห่างจากแนวเขตที่ดิน ดังนี้

2.4.1 อาคารที่มีความสูงไม่เกิน 9 เมตร ผนังหรือระเบียงต้องอยู่ห่างเขตที่ดินไม่น้อยกว่า2 เมตร

2.4.2 อาคารที่มีความสูงเกิน 9 เมตร แต่ไม่ถึง 23 เมตร ผนังหรือระเบียงต้องอยู่ห่างเขตที่ดินไม่น้อยกว่า 3 เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเภทและขนาดของโรงแรม

ประเภทและขนาดของโรงแรมทั่วไป

การแบ่งประเภทและขนาดของโรงแรมทำได้หลายวิธี คือ

1. แบ่งตามที่ตั้งของโรงแรม
   - โรงแรมในเมือง คือ โรงแรมตามเมืองใหญ่ที่มีความสำคัญทางธุรกิจ การค้า การทูต กีฬา และการท่องเที่ยว ที่มีสถานที่ท่องเที่ยวในลักษณะสถาปัตยกรรมของเมือง หรือการดำเนินชีวิตที่ต่างจากสถานที่อื่น
   - โรงแรมในเมืองเล็กๆ คือโรงแรมที่อยู่ในเมืองที่ห่างจากาชุมชนใหญ่ๆหรืออยู่ในชนบทที่มีแหล่งท่องเที่ยวที่มีลักษณะสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์
   - โรงแรมตากอากาศ คือโรงแรมที่อยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา เป็นต้น
2. แบ่งตามมาตรฐานโรงแรม
   - โรงแรมชั้นพิเศษ (LUXURY HOTEL) มีส่วนบริการให้บริการพิเศษ
   - โรงแรมชั้นหนึ่ง (FIRST CLASS HOTEL) มีส่วนให้ความสะดวกสบายด้านบริการที่ครบครัน มีการจัดบริการที่ดี
   - โรงแรมชั้นสอง (SECOND CLASS HOTEL) มีส่วนให้ความสะดวกสบายต่างๆเท่ากับโรงแรมชั้นหนึ่ง
   - โรงแรมชั้นสาม (THIRD CLASS HOTEL) มีส่วนบริการน้อย
   - โรงแรมชั้นสี่ (FORTH CLASS HOTEL) โรงแรมราคาถูกให้บริการเฉพาะค้างคืนหรือเพียงห้องนอนเท่านั้น
3. แบ่งตามลักษณะการดำเนินงานของโรงแรม
   - ลักษณะ คือ อัตราค่าห้องพักจะรวมค่าอาหารด้วย อาจเป็นอาหาร2-3 มื้อ ไม่มีการยกเว้นในกรณีที่แขกไม่รับบริการ
   - ลักษณะ คือ ตั้งเพียงอัตราค่าห้องพักเท่านั้น ค่าอาหารแขกต้องเสียเพิ่ม
   - ลักษณะ คือ อาจจะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ให้ผู้มาใช้บริการเลือกเอง
4. แบ่งตามขนาดของโรงแรม
   - โรงแรมขนาดใหญ่ จำนวนห้องพัก 300 ห้องขึ้นไป
   - โรงแรมขนาดกลาง จำนวนห้องพัก 25-299 ห้องขึ้นไป
   - โรงแรมขนาดเล็ก จำนวนห้องพัก น้อยกว่า 25 ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. แบ่งตามระยะเวลาการเข้าพัก

— TRANSITION HOTEL เป็นการพักแรมในระยะสั้น เพียงวันเดียวหรือ 2 วัน โดยไม่มีการจองล่วงหน้า

— RESIDENT HOTEL เป็นการพักแรมระยะยาว อาจเป็นเดือนหรือเป็นปี

— RESORT HOTEL เป็นการพักผ่อนหรือพักฟื้น อาจจะอยู่ช่วงเวลาสั้นหรือยาว แล้วแต่ลักษณะความต้องการของเขา

6. แบ่งตามลักษณะการเข้าพัก

— BUSINESS เป็นโรงแรมสำหรับนักธุระกิจ ซึ่งอาจมีส่วนสำหรับการประชุมเพิ่มเข้าไปด้วย

— LEISURE เป็นโรงแรมสำหรับการพักผ่อนและท่องเที่ยว จะมีส่วนบริการต่างๆที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวและกิจกรรมต่างๆของโรงแรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ

ปัจจุบันกระแสความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเองมีมากขึ้นในหมู่คนไทย เราหันมาพึ่งพาตนเองกันมากขึ้น ไม่ใช่เฉพาะแต่ประเทศเราเท่านั่นที่เริ่มตื่นตัว ความจริงแล้วประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างอเมริกาก็มีการตื่นตัวเรื่องสุขภาพแนวใหม่กันมานานพอสมควร และได้มีแนวคิดร่วมกันในหลายประเทศ ที่เห็นว่าควรจะเน้นการส่งเสริมสุขภาพขึ้นมาแทนการรักษา และได้เผยแพร่แนวคิดนี้ออกไปทั่วโลก ประเทศไทยก็รับแนวคิดนี้มาเช่นกัน โดยเน้นวิธีการที่เป็นธรรมชาติ เป็นวิธีที่เราสามารถนำมาปฏิบัติใช้ได้ด้วยต้นเอง โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมชาติจะดูแลมนุษย์เอง มนุษย์ทุกคนมีพลังธรรมชาติแทรกอยู่ในตัวเอง พร้อมที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคและความไม่สมดุลต่างๆได้ เพียงแต่เราขจัดสิ่งที่ไม่เป็นธรรมชาติออกไป ร่างกายก็จะปรับสมดุลได้เอง โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป

ในการเสริมสร้างสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์นั้น วิธีการทั้งหมดจะมีจุดมุ่งหมายไปสู่จุดเดียวกันคือ การสร้างระบบภูมิต้านทานของร่างกายให้แข็งแรงที่สุด

การที่ร่างกายจะมีภูมิต้านทานแข็งแรงย่อมต้องการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับสารพิษเข้าไปมากเกินไป ร่างกายจึงต้องปรับสมดุลทั้งภายในตัวเองและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ วิธีที่จะสร้างสุขภาพดีจึงมีหลัก 3 ประการคือ

1. ขับสารพิษออกจากร่างกายให้มากที่สุด
2. สร้างระบบภูมิต้านทานให้แข็งแรง
3. สร้างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม

นี่คือหลักการพื้นฐานของการทำนุบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ สำหรับวิธีการที่ใช้นั้นมีได้หลากหลายวิธี แตกต่างกันไปตามความเชื่อถือและความนิยมของคนกลุ่มต่างๆ แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ต้องสอดคล้องกับหลักการทั้งสามประการนี้

ในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เรามีสุขภาพดีตามแนวทางธรรมชาติแบบใหม่นี้ การใช้ชีวิตของเราอาจต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกันใหม่ ให้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น

<u>การเสริมสร้างภูมิต้านทาน</u>

การเสริมสร้างภูมิต้านทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพ จะส่งเสริมในด้านหลักๆ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านจิตใจ
3. ด้านสภาพแวดล้อม

ในด้านการส่งเสริมด้านร่างกาย แนวทางธรรมชาติบำบัดนั้นส่วนใหญ่เน้นไปที่วิธีการแบบง่ายๆ ดังนี้

1. กินอาหารที่มีประโยชน์
2. มีการล้างพิษออกจากร่างกาย เช่น

— อดอาหารล้างพิษ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

— สวนล้างลำไส้

— ใช้ความร้อน

— ฝึกหัดการหายใจ

— ขัดถูผิวหนัง

— ดื่มน้ำให้เพียงพอ

3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สำหรับวิธีการเสริมสร้างทางจิตใจนั้น มีความสำคัญมาก เพราะจิตเป็นตัวควบคุมร่างกาย มีวิธีมากมาย เช่น

1. การทำสมาธิ

2. การสั่งจิตใต้สำนึก

3. การใช้พลังชีวิต

4. การแผ่เมตตา

5. การฝึกจิตผสานการเคลื่อนไหว

นอกจากการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจแล้ว บรรยากาศรอบๆตัวที่เราอยู่ก็มีผลต่อสุขภาพด้วย ฉะนั้น การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีจึงจำเป็นต้องคำนึงด้วย เราต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติให้มากขึ้นกว่าทุกวันนี้ เราไม่สามารถแยกตัวออกจากสิ่งแวดล้อมได้ ในสมัยก่อนคนเรามีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติจึงมีชีวิตที่ยืนยาวและแข็งแรง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วารีบำบัด

มนุษย์เรารู้จักวิธีการรักษาโรคโดยใช้น้ำมานานแล้ว ซึ่งในบรรดาการบำบัดทั้งหลาย ธาราบำบัดเป็นวิธีหนึ่งที่มีประโยชน์มากที่สุดก็ว่าได้ อันเนื่องมาจากในโลกมีน้ำอยู่ทั่วไปอย่างเหลือเฟือ และสามารถนำน้ำมาใช้เพื่อการบำบัดได้ในเกือบจะทันทีเสมอไป และยังสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากที่สุดอีกด้วย

การรักษาด้านกายภาพบำบัดที่ใช้น้ำ ไอน้ำ น้ำแข็ง ช่วยทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและช่วยให้มีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง น้ำสามารถใช้รักษาอาการปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อและปวดตามข้อ เจ็บคอ เจ็บหน้าอกไซนัส ไข้หวัดใหญ่และรวมทั้งการเป็นหวัดและปัญหาการไหลเวียนบางอย่าง เช่น เนื้อตายและประสาทส่วนปลายมือ และเท้าชา หรือสูญเสียความรู้สึก เพราะถ้าระบบภูมิคุ้มกันของคุณยังแข็งแรงดี จะช่วยทำให้คุณสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆได้ มันยังช่วยให้คุณนอนหลับสนิทดีขึ้นในเวลากลางคืนและมีกำลังมากขึ้นและช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น และสามารถช่วยให้คนที่หยุดสูบบุหรี่ลดความท้อถอยลงได้หรือมีความอดทนมากขึ้น

ในการรักษาโดยใช้น้ำหรือธาราบำบัด เราสามารถแบ่งเป็น 2 เรื่องใหญ่ๆได้คือ

1. EXTERNAL-WATER THERPY คือการใช้น้ำจากภายนอกร่างกายบำบัดรักษาโรค
2. INTERNAL-WATER THERPY คือการดื่มน้ำรักษาโรค

EXTERNAL-WATER THERPY

การใช้น้ำจากภายนอก เช่นน้ำพุร้อนหรือน้ำเย็นจากน้ำอาบ แหล่งน้ำธรรมชาติ เพื่อใช้ในการบำบัดโรค จะต้องระลึกเสมอว่า อาจจะส่งผลต่อทุกส่วนของร่างกายได้ เช่น ระบบประสาท ตับ enzyme กล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ ซึ่งความสามารถของปฏิกิริยาตอบโต้ของร่างกายมีจำกัดในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับอายุของผู้ป่วย (เด็กทารกและคนชราไม่สามารถทนน้ำเย็นได้เป็นต้น) ดังนั้นก่อนการบำบัดโดยใช้น้ำนั้น ควรระมัดระวังต่อสิ่งเหล่านี้เป็นพิเศษด้วย

เทคนิคในการบำบัดโดยใช้ EXTERNAL-WATER THERPY

1. <u>การประคบด้วยความร้อนจากน้ำ</u>

คือการนำความร้อนขึ้นไปประคบตามผิวหนังของร่างกาย การประคบแต่ละครั้งนานประมาณ 3-5 นาที หลังจากการประคบครั้งสุดท้ายแล้วจะใช้ผ้าที่ซับด้วยน้ำเย็น บิดแล้วประคบแทน เพื่อลดความร้อน **ใช้เมื่อ เป็นหวัด แน่นหน้าอกและไอ ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบและปอดบวม ปวดเจ็บตามข้อ 24 ชั่วโมงหลังจากการได้รับอันตราย เช่น เคล็ด ฟกช้ำกล้ามเนื้อ เนื่องจากเยื่อหุ้มข้ออักเสบหรือจากเส้นเลือดในสมองแตก ปวดที่เส้นประสาทมีไข้ และไอ หืดและการอักเสบของทางเดินหายใจตอนบน เจ็บปวดกล้ามเนื้อและบริเวณข้อ**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประโยชน์ ลดความอึดอัดจากความเย็นชื้น อาการไอ หลอดลมอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ บรรเทาอาการปวดเนื่องจากวิถีประสาท ลดการบวม ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียดถ้าวางบนกระดูกสันหลัง คลายกล้ามเนื้อที่กระตุกเกร็ง ช่วยให้เหงื่อออก

ข้อควรระวัง ควรใช้น้ำร้อนที่เหมาะสม ระวังอย่าทำให้ผิวหนังพองโดยเฉพาะคนไข้อัมพาตหมดสติ เส้นโลหิตใหญ่แข็งตัว เบาหวาน บวมน้ำ

2. Steam Bath หรือการอบไอน้ำ โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที ความร้อนประมาณ 115-120 F ขึ้นกับอุณหภูมิที่ผู้ป่วยทนได้ คอยให้ส่วนศีรษะอยู่ภายนอกห้อง Steam เพื่อป้องกันมิให้ศีรษะได้รับอันตรายจากความร้อน

ประโยชน์ กระตุ้นการหมุนเวียนของร่างกาย ให้รักษา Hypertension และหวัด

3. การแช่เท้าในอ่างน้ำร้อน จะช่วยในการไหลเวียนของเลือดไปที่เท้า และช่วยให้เลือดจากเท้าไหลไปที่ผิวหนังโดยอ้อม การแช่เท้าในอ่างน้ำร้อนจะให้เลือดและความร้อนกระจายออกจากอวัยวะภายในที่บริเวณกระดูกเชิงกราน และขณะเดียวกันก็ทำให้เลือดและความร้อนกระจายจากบริเวณศีรษะและหน้าอกไปยังส่วนอื่นๆ

ประโยชน์ ลดอาการคั่งของเลือดบริเวณศีรษะ ทรวงอก และในช่องเชิงกรานโดยทำให้เลือดไหลมาสู่ขาและเท้า ระงับการเจ็บปวดและการกระตุกของเท้าและขา ช่วยให้เหงื่อออกในรายที่มีไข้ทำให้ไข้ลด ระงับการปวดประจำเดือน โดยให้กล้ามเนื้อมดลูกขยายตัว ระงับการปวดศีรษะ ผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย

ข้อเสนอแนะ หากแช่เท้าในน้ำร้อนนานๆจะทำให้เหงื่อออกซึ่งป้องกันอาการไข้หวัดธรรมดาได้ และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้รู้สึกสบายทั้งยังช่วยบรรเทาอาการอักเสบที่เท้าได้ด้วย

ข้อควรระวัง

- หากต้องการแช่เท้านานๆ ควรหาอะไรเย็นๆมาโปะไว้บนศีรษะ เพื่อช่วยกระจายเลือด และความร้อนจากศีรษะอีกด้วย ไม่ให้เกิดอันตรายในภายหลัง
- ไม่ใช้เทคนิคนี้กับผู้ป่วยเส้นเลือดเท้าโป่งขด หรือเส้นเลือดขอดอย่างรุนแรง

4. การขัดถูด้วยถุงมือเย็นๆ(หรือใช้ผ้าเย็น) จะกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระตุ้นประสาทสัมผัสของผิวหนัง ทำให้ผิวหนังได้รับความร้อน และออกซิเจนเพิ่มขึ้น ปฏิกิริยา Reflex ของอวัยวะภายใจจะไปกระตุ้นต่อมต่างๆ และกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย อีกทั้งการขัดถูยังจะทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นด้วย จึงเป็นการช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อและป้องกันอาการไว้ได้

ประโยชน์ บำบัดผู้ป่วยที่เป็นหวัดบ่อยๆ

ข้อเสนอแนะ การขัดถูส่วนต่างๆควรทำอย่างสบายๆเท่าที่ร่างกายจะทนได้ และทำไปจนกระทั่งผิวหนังเป็นสีชมพู

5. การอาบน้ำสลับร้อนและเย็น โดยปกติแล้ว มีสาเหตุสองอย่างที่ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น หนึ่งคืออัตราการเผาผลาญพลังงานที่เพิ่มขึ้นที่นำไปสู่การเพิ่มความร้อนในร่างการ สองคือการลดการถ่ายเทความร้อน ซึ่งเป็นผลจากการมีการหดตัวของเส้นเลือดหรือลดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของหลอด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลือดเล็กๆ เรารู้โดยการสังเกตที่ผิวหนัง ถ้ามีความรู้สึกผิวหนังร้อนแดง เป็นอาการไข้ที่เกิดขึ้นจากการเผาผลาญพลังงานความร้อน ซึ่งทำให้อาการลดโดยการให้อาบน้ำอุ่น ประมาณ 27- 33 องศาเซลเซียส และเช็ดถูตัว 10-15 นาที และอาจทำซ้ำได้ตามความต้องการ

ถ้าเป็นการปวดหัวและเต้นตุบๆ ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นจะช่วยละอาการปวดหัวได้ ยกเว้นคนที่เป็นโรคไซนัสอักเสบ ควรใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นวางไว้ด้านหลังต้นคอ ผ้าที่ใช้ควรเปลี่ยนบ่อยๆ เพื่อให้มีความรู้สึกสบายและรักษาความเย็นไว้ได้

ในทางตรงกันข้าม ถ้ารู้สึกหนาว มีผิวหนังขาวซีด และชื้น จะเกิดจากตัวถ่ายเทความร้อนลดลง ควรใช้น้ำร้อน ประมาณ 38-40 องศาเซลเซียส เช็ดตัวหรืออาบน้ำประมาณ 2-3 นาที จะทำให้เส้นโลหิตขยายตัวได้

ส่วนการอาบน้ำด้วยการใช้น้ำร้อนสลับน้ำเย็น มีเทคนิคโดยให้ใช้น้ำร้อน 105-110 F นาน 3-4 นาที ก่อนหลังจากนั้นสลับกับน้ำเย็นจัด ประมาณ 30-60F 1 นาที ทำสลับกัน 3-6 ครั้ง

ผลของการกระทำ จะทำให้เกิดการหดตัว และขยายตัวของเส้นเลือด ช่วยในการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น และช่วยขจัดของเสียที่ถูกขับออกจากกล้ามเนื้อ หลังจากการใช้งาน ปริมาณไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้น จะส่งผลให้ออกซิเจนและสารอาหารที่จำเป็นต่อกระบวนการรักษาตัวเองของร่างกายเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มการผลิตเม็ดเลือดขาว และเพิ่ม Phegocytic activity ของเม็ดเลือดขาวด้วย

6. <u>การแช่ตัวในอ่างน้ำอุ่น หรืออาจทำโดยวิธี Vichy Douch</u> ใช้อุณหภูมิประมาณ 94 F แช่นาน 20-30 นาที โดยจะช่วยคลายความอ่อนล้า ช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ และหงุดหงิด ซึ่งถือว่าเป็นวิธีกล่อมประสาทให้เกิดความสงบตามธรรมชาติ ที่ดีที่สุด

<u>ประโยชน์</u> ใช้รักษาอาการทางจิตต่างๆรวมทั้งการติดเชื้อ

<u>ข้อเสนอแนะ</u>

- หลังจากเสร็จจากการแช่ และทำ Vichy Douch แล้วควรนอนพักผ่อนต่ออีกประมาณ 30 นาที
- ภายในอ่างอาจทำให้เกิดการหมุนของน้ำ เกิดลักษณะของน้ำวน ซึ่งกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดได้ดียิ่งขึ้น
- ภายในอ่าง อาจใส่ Activates charcoal (1 ช้อนโต๊ะ / 1อ่าง) เพื่อช่วยในการ Adsorb สารพิษตามร่างกายและภายในเลือดที่อยู่ใน Capillary ตามผิวของร่างกายอีกด้วย

7. <u>การอาบน้ำเย็น</u> ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขณะที่คุณอาบน้ำตามปกติ ก่อนที่จะอาบน้ำเสร็จ ควรจะเปิดให้ร้อนขึ้น แต่คุณยังสามารถทนได้ประมาณ 2-3 นาที และค่อยๆเปิดน้ำเย็นอาบ ทำอย่างนี้ทุกครั้งหลังจากการอาบน้ำเสร็จและเมื่ออาบน้ำเย็นนั้นควรถูตามตัว เพื่อจะทำให้คุณไม่รู้สึกเย็นเกินไปเมื่ออาบน้ำเย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การฝึกจิต

คนเราทุกคนย่อมประกอบด้วยต่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่อาจจะแบ่งแยกจากกันอย่างเด็ดขาดได้ ร่างกายและจิตใจที่ดีพร้อมทั้งสองอย่างจะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี ถ้าดีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งนั่นยังไม่ถือว่ามีสุขภาพดี แต่จริงๆแล้วไม่มีร่างกายที่ดีในจิตในที่เลว และไม่มีจิตใจที่ดีในร่างกายที่เลว ทั้งสองส่วนนี้ต้องสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา เมื่อส่วนใดบกพร่องย่อมกระทบกระเทือนอีกส่วนหนึ่งด้วยเสมอ

ผู้ที่เจ็บป่วยทุกคนจึงมีปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปเมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยหรือมีโรคภัยจิตใจย่อมวิตกกังวลและเป็นทุกข์หรือในกรณีที่ร่างกายแข็งแรงดีแต่จิตใจมีความเครียด อารมณ์เสียหงุดหงิด สะสมมากๆเข้าก้อจะทำให้เกิดอาการทางกายขึ้น และก็เกิดวงจรนี้ไปเรื่อยๆกายเจ็บทำให้ใจเจ็บ ใจยิ่งเจ็บกายก็ยิ่งเจ็บ อาการเจ็บป่วยก็จะเรื้อรัง รักษาไม่หาย ฉะนั้น ผู้ป่วยทุกคนจึงควรได้รับการบำบัดรักษา ทั้งปัญหาทางกาย และปัญหาทางใจควบคู่กันไปเสมอ

ความสัมพันธ์ของกายและใจ

ใจส่วนที่เป็นร่างกายตามหลักกายวิภาคศาสตร์ก็คือ ก้อนเนื้อและโครงกระดูกที่เราเห็นๆกัน โดยมีสมองมีหน้าที่คอยสั่งงานให้ร่างกายทำงาน ส่วนในด้านจิตใจที่มีอยู่ใจตัวเรา ก็คือความคิดการรับรู้และอารมณ์ต่างๆ ซึ่งไม่ได้อยู่ในเลือดเนื้ออวัยวะของเรา แต่ในทางวิทยาศาสตร์ ถือว่าสิ่งเหล่านี้เกิดมาจาสมองของเราเอง

ซึ่งความคิด อารมณ์หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมเหล่านี้มีผลทำให้สมองทำงานต่างกันไป เมื่อเราเกิดความเครียด อารมณ์โกรธหรือมีความคิดในแง่ลบทั้งหลาย สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่เชื่อว่า อดรีนารีนออกมา ฮอร์โมนตัวนี้เป็นฮอร์โมนตัวร้ายที่ทำลายภูมิต้านทานของเราให้ลดลง แต่เมื่อใดที่เรามีความคิดในแง่บวก มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรักสมองเราก็จะหลั่งสารสุขออกมา ก็คือฮอร์โมนเอนโดฟิน ซึ่งทำให้ร่างกายของเรามีความกระตือรือร้น มีความสุข จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น

ฉะนั้น จิตใจจะมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพของร่างกาย ถ้าต้องการให้มีสุขภาพดีนั่นคือเราต้องให้สมองงหลั่งสารสุขมากกว่าสารทุกข์ แต่สมองจะทำงานได้ด้วยฮอร์โมน และฮอร์โมนถูกควบคุมโดยจิตใจ และจิตใจถูกควบคุมด้วยความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้น วิธีที่จะให้เรามีสุขภาพดีอย่างเป็นรูปธรรม ก็คือ เราต้องควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกให้ได้

การฝึกจิต

ต้องเริ่มจาก การมองตน เราต้องหันกลับมามองดูตัวของเราเอง มองดูพฤติกรรมที่ผ่านๆมานั้น ชีวิตของเราเป็นอย่างไร มีตรงไหนที่ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบ้าง มีตรงไหนที่เป็นจุดเด่นจุดดีที่เราควรดำรงคงเอาไว้ ชีวิตทีผ่านมาเราได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ทำอะไรที่เป็นโทษ พิจารณาทุกๆเรื่องเพื่อที่จะได้รู้จักตัวเอง

เมื่อเรารู้จักตัวเองว่าเราเป็นคนอย่างไร มีจุดดีจุดด้อยอะไร อะไรที่จะพัฒนาได้อะไรที่เป็นข้อจำกัดที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เรารู้จัก และต้องยอมรับตัวเองได้ด้วย การยอมรับตัวเองจะทำให้เราเข้าใจในการกระทำของเรา และทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ต่อไป เพราะคนเราทุกคนล้วนมีจุดดีจะด้อยที่ไม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหมือนกัน และเราก็ไม่สามารถทำให้คนอื่นเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็นได้ และเราก้อไม่สามารถเป็นอย่างที่คนอื่นอยากให้เราเป็นเช่นกัน เมื่อเราทราบความจริงข้อนี้เราสามารถยอมรับการกระทำของผู้อื่นได้ เราจะไม่โกรธเคืองหรือหงุดหงิดกับการกระทำของผู้อื่น ไม่คิดว่าทำไมเขาทำแบบนี้ แม้ว่าคนๆนั้นอาจจะเป็นลูกของเรา เพราะเขาต่างมีชีวิตที่เป็นของเขาเอง ไม่มีใครลิขิตชีวิตใครได้

เมื่อเรายอมรับผู้อื่นได้ เราจะสามารถให้อภัยทุกสิ่งได้ ใครทำอะไรที่ผิดหูผิดตา ทำให้ไม่พอใจ เราก็จะเข้าใจความเป็นตัวของเขาเราไม่มีสิทธิที่จะไม่พอใจด้วยซ้ำไป เราอาจจะทำได้เพียบการให้คำแนะนำในสิ่งที่เราเห็นว่าถูกต้องดีกว่า แต่การตัดสินใจย่อมเป็นของบุคคลแต่ละคน การให้อภัยต่อทุกสิ่งนั่นจริงๆแล้วได้ประโยชน์ต่อตัวเองในทันนี้ เพราะเราไม่ต้องแบกความไม่สบายใจนั่นไว้กับตัวเอง การได้ปลดปล่อยความเครียดเหล่านี้ออกไป เราก็จะโล่งโปร่งสบายทั้งทายร่างกายและจิตใจ

นอกจากจะได้อภัยกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราแล้ว เท่านั้นยังไม่พอ ดีกว่านั้นคือมอบความรักให้กับทุกสรรพสิ่งนั้นด้วยความรักเป็นสิ่งที่มีค่า ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีเยี่ยมทั้งร่างกายและจิตใจ

<u>วิธีการสร้างสรรค์จิตใจ</u>

การสร้างสรรค์จิตใจเพื่อสุขภาพดี มีหลายวิธี แล้วแต่ว่าวิธีใดจะเหมาะสมกับใคร ไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีกับทุกคน ดังนั้นเราต้องเลือกหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเราเองที่สุด สำหรับข้อแนะนำบางประการที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นเพียงตัวอย่างบางเรื่องในการฝึกจิตเท่านั้น

1. ดูพฤติกรรมของจิตใจ

ต้องเริ่มด้วยการตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้เป็นกลางเหมือนกับเราเป็นแค่คนดูเท่านั้น มองดูตัวเราเองแต่ไม่ได้ให้ดูเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต แต่ให้ดูการเคลื่อนไหวของจิตใจว่าจิตใจรู้สึกอย่างไร มีปฏิกริยาอย่างไรกับเหตุการณ์หนึ่งๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ต้องใช้ความคิดทบทวนถึงเรื่องในอดีตก็ได้ พิจารณาดูพฤติกรรมของจิตใจในภาวะปัจจุบันนี้ก็ได้ เรียกว่าคอยเตือนสติตัวเองอยู่เสมอ ไม่ว่าเราเจอกับเหตุการณ์ใดๆ ให้ติดตามจิตใจและอารมณ์ไปดูว่าทำไมเมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างนี้เราถึงมีอารณ์อย่างนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีที่ควรเก็บไว้หรือควรกำจัดทิ้ง เช่นอารมณ์โกรธไม่ดี ถ้าเราติดตามอารมณ์อยู่เรื่อยๆ เราจะรู้ว่าก่อนอารมณ์โกรธเกิดขึ้นจะต้องมีเหตุบางอย่าง เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ทัดก่อนที่มันจะเกิดขั้น ถ้าหมั่นตรวจสอบจิตใจของเราแบบนี้เรื่อยๆ ก็จะรู้เท่าทันอารมณ์และควบคุมมันได้ นี่เป็นเรื่องที่ต้องฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ และถ้าฝึกได้ดีแล้วจะมีประโยชน์มหาศาลทีเดียว

2. คิดบวกทุกเรื่อง

เมื่อคนเราเจอเหตุการณ์หนึ่ง แต่ละคนจะมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์นั้นๆแตกต่างกันไป ทั้งนี้ก็แล้วแต่ความเชื่อและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละคน จะเห็นได้ว่าแม้เหตุการณ์นั้นจะเป็นเรื่องเดียวกันแต่มีวิธีคิดได้หลากหลาย จะคิดในแง่ดีก็ได้ประโยชน์มาก แต่ในชีวิตจริงเราสามารถทำได้เช่นนั้นหรือในเมื่อทุกเรื่องมันไม่ใช่บวกอย่างเดียว สิ่งที่เราทำก็คือการฝึกหัดมองเหตุการณ์อย่างรอบด้าน เราจะมองเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียของมันได้ ไม่ว่าเรื่องราวจะเลวร้ายยังไงมันก็ต้องมีส่วนดีแทรกอยู่ในนั้นเสมอ นี่เป็นหลักการที่เราต้องเชื่อมั่นอยู่ในใจ พยายามหาข้อดีนั้นให้พบ และใช้ประโยชน์จากมันในทางสร้างสรรค์ นั่นคือการปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ให้มองสิ่งต่างๆในทัศนะใหม่ๆ จริงๆแล้วเราไม่รู้หรอกว่าเหตุการณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามนำไปใช้ในการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่เลวร้ายในวันนี้จะไม่ใช่บันไดนำเราไปสู่สิ่งที่ดีกว่าในอนาคต ลองทบทวนบางสิ่งในชีวิตที่ผ่านมาของเราเองก็ได้ สิ่งที่เราคิดว่าเลวร้ายในอดีตมันนำพาไปสู่สิ่งที่ดีในชีวิตในเวลาต่อมาบ้างหรือไม่ ความคิดว่ามันเลวร้ายในอดีต กับความคิดถึงมันในปัจจุบันความรุนแรงมันจะแตกต่างกันอย่างมากทีเดียว นั่นเพราะความคิดไม่ใช่ความจริง เราเพียงสร้างความคิดขึ้นมา ฉะนั้น เราสามารถสร้างความคิดที่เป็นบวกได้ในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราพบเจอ ความคิดทำให้เกิดอารมณ์ คิดดีอารมณ์ก็ดี คิดไม่ดีอารมณ์ก็ไม่ดี เป็นสัจธรรมของชีวิต เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเราจะยังมาคิดในแง่ลบกันทำไม ฝึกหัดคิดทุกเรื่องในแง่บวกจะดีกว่า วิธีนี้เป็นวิธีที่เราสามารถทำได้ในทุกขณะจิต ไม่ต้องมีพิธีรีตองใดๆ ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องฝึกพลังจิต เพียงใช้ความคิดใช้จิตสำนึกที่เราใช้อยู่ตลอดเวลานี่เอง ไม่ได้ลงทุนอะไรเพิ่มเติมอีกเลย

3. สร้างจินตนาการ

วิธีนี้เป็นวิธีที่จะสร้างทุกอย่างที่เราต้องการให้เกิดขึ้นกับตัวเรา สร้างอะไรก็ได้ทั้งสุขภาพที่ดี ชีวิตที่ดี ครอบครัวที่ดี ความสุขในชีวิต อยากให้ตัวเองเป็นอย่างไรเราต้องจินตนาการสิ่งนั้นขึ้นมาก่อน คนเราจะสร้างสรรค์งานสิ่งใดต้องเกิดจากความคิดสร้างสรรค์ขึ้นก่อน ต้องมีจินตนาการสิ่งนั้นก่อน จึงจะดำเนินการให้เกิดสิ่งนั้นๆขึ้นได้ เช่น จะสร้างบ้านสักหลังต้องมีความฝันว่าอยากได้บ้านลักษณะอย่างไร มีกี่ห้องนอน ห้องไหนอยู่ตรงไหนบ้าง เราจะนอนห้องไหน มีสนามหญ้ามีต้นไม้ มีอะไรอีกมากมายตามที่เราต้องการอยากให้มี เมื่อมีความฝันเสร็จแล้ว ก็จะสร้างฝันให้เป็นจริง ต้องมีการเขียนแปลนบ้าน ต้องเริ่มก่อสร้าง ตกแต่งไปจนเสร็จเป็นบ้านหลังที่เราเคยจินตนาการไว้ ตัวเราก็เช่นเดียวกัน เราจะสร้างตัวเราเป็นอย่างไร เราต้องจินตนาการต่อตัวเองเสียก่อน และจินตนาการนั้นจะฝังลึกลงไปในจิตใต้สำนึกและจัดการสั่งการให้เราได้เป็นอย่างที่เราฝันไว้ เราอาจจะรู้สึกไม่ค่อยเชื่อว่าเพียงแต่จินตนาการจะทำให้ฝันของเราเป็นจริงได้ แต่มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ ถ้าเรามีความมุ่งมั่นในสิ่งที่เราจินตนาการไว้ เรามีความต้องการให้มันเกิดขึ้นอย่างแท้จริง และเราเชื่อมั่นว่ามันจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เมื่อนั้นจิตใต้สำนึกจะดำเนินการให้เรา ไม่มีอะไรที่จะต้องเสียถ้าเราจะลองทำดู คิดถึงแต่สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้นกับเรา ถ้ามันได้ผลเราก็ได้ประโยชน์ แต่ถ้าไม่ได้ผลเราก็ไม่ได้เสียอะไรไปนี่นา

4. สร้างสมาธิ

การจะควบคุมความคิดและอารมณ์ของตัวเราเองนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายๆ ถ้าใครลองทำดูจะรู้ว่าความคิดนั้นมันโลดแล่นไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเราก็รู้ว่ามันไม่ดีแต่ก็ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ ส่วนความคิดที่อยากจะคิดให้ดีอยากมีสมาธิในเรื่องใด ให้มั่นคงก็ทำยากเช่นกัน แต่ถึงอย่างไรเราก็ควรฝึกหัดวิธีคิดให้เป็นเรื่องเป็นราว ซึ่งวิธีนี้คนไทยเราคุ้นเคยกันมากนั้นคือการทำสมาธิ

ซึ่งการสร้างสมาธิมีหลายวิธี แต่ละคนต้องหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อให้สามารถรวบรวมจิตใจเป็นหนึ่ง ถ้าเรายังไม่รู้ว่าเรามีจริตที่ชอบการฝึกแบบไหน เราก็ควรทดลองฝึกไปหลายๆวิธี เราก็จะพบวิธีที่เราต้องการได้ และเราจะได้รับผลจากการสร้างสมาธิให้กับตนเอง จิตใจที่หนักแน่นมั่นคงและรู้เท่าทันโลกจะช่วยให้เราลดความเครียดลงได้มาก และสุขภาพของเราย่อมดีขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน

5. ผ่อนคลายจิตวิญญาณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นการฝึกจิตในขั้นที่หวังผลสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง การผ่อนคลายจิตวิญญาณของเรา เริ่มด้วยการผ่อนคลายร่างกายผ่อนคลายจิตใจ และผ่อนคลายจิตวิญญาณในที่สุด การฝึกโยคะเป็นรูปแบบการผ่อนคลายจิตวิญญาณที่ใช้กันมานานนับพันปี จนมาถึงปัจจุบัน การฝึกโยคะมีการเตรียมสภาพร่างกายด้วยการดัดตน ทำให้ทุกส่วนของร่างกายมีความยืดหยุ่นตัวมีการผ่อนคลายร่างกายทั้งหมด ขณะเดียวกันก็เป็นการฝึกจิตให้สงบมีสมาธิ และดำเนินสมาธินี้ให้ลึกซึ้งต่อไป จนผ่อนคลายจิตวิญญาณให้ได้พักผ่อน เป็นการเพิ่มพลังของจิตวิญญาณให้สูงขึ้น

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การอบสมุนไพร

การอบสมุนไพรเป็นวิธีหนึ่งของการแพทย์แผนไทย ที่สามารถช่วยในการล้างพิษ รักษาโรค และช่วยกระตุ้นความสดชื่นให้กับร่างกาย มีทั้งการให้ความร้อนผสมกับตัวยาจากสมุนไพร ให้ประโยชน์กับร่างกายได้ดีกว่าการอบซาวน่า

<u>โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดด้วยการอบสมุนไพร</u>

1. ภูมิแพ้
2. หอบหืดในระยะที่มีอาการไม่รุนแรง
3. เป็นหวัด น้ำมูกไหล แต่ไม่มีอาการแห้งตันของน้ำมูก
4. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพาะที่ เช่น อัมพาต ปวดเมื่อยต่างๆ
5. การส่งเสริมสุขภาพ เช่น อบหลังคลอด
6. อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด บำรุงผิวพรรณ

<u>ประโยชน์ของการอบไอน้ำสมุนไพร</u>

1. ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น คลายความตึงเครียด
2. ช่วยชำระล้างและขับของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง
3. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบรรเทาอาการปวดเมื่อย
4. ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการคัน รักษาผดผื่น
6. บรรเทาอาการโรคภูมิแพ้
7. ช่วยรักษาโรคผิวหนังชนิดไม่ร้ายแรงและไม่ติดเชื้อ
8. ช่วยให้น้ำหนักร่างกายลดลงได้ชั่วคราว
9. บรรเทาอาการปวดประจำเดือนที่ไม่มีไข้ร่วม และหญิงหลังคลอดบุตร ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
10. บรรเทาอาการบวม เหน็บชา และลดอาการพิษ
11. โรคหืดและอาการบางอย่าง เช่นโรคเก๊าท์ อัมพฤกษ์ เป็นต้น
12. การส่งเสริมสุขภาพ อาจใช้ร่วมกับการรักษาอื่นๆ ตามความเหมาะสม

<u>ขั้นตอนการอบสมุนไพร</u>

1. ผู้ที่จะทำการอบ ควรนำน้ำพรมร่างกายเพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกาย หรืออาบน้ำก่อนอบ
2. วัดความดันโลหิต ก่อนทำการอบสมุนไพร
3. เข้าทำการอบจำนวนสองครั้ง ครั้งละ 15 นาที กรณีผู้ที่เคยทำการอบ ควรอบจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที (แต่ละครั้งรวมเวลาในการอบไม่ควรเกิน 30 นาที)
4. เมื่อครบจำนวนนาทีต้องออกนั่งพักให้เหงื่อแห้ง แล้วดื่มน้ำชดเชยเหงื่อที่เสียไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. เมื่อทำการอบจนครบขั้นตอนการอบแล้ว ต้องวัดความดันโลหิตอีกครั้ง (สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง)
6. อาบน้ำชำระคราบเหงื่อไคลหลังจากนั่งพักแล้ว 3-5 นาที

ข้อห้ามการอบสมุนไพร

1. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า 37 องศาเซลเซียส) หรือหลังฟื้นไข้ใหม่ๆ
2. โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด เช่น วัณโรค ไวรัสตับอักเสบ
3. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ ลมชัก หอบหืด โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
4. สตรีขณะมีประจำเดือนวันแรก ร่วมกับอาการไข้และปวดศีรษะ
5. มีอาการอักเสบจากบาดแผลต่างๆ
6. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร
7. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้
8. ความดันโลหิตสูง หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ
9. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ(ควรอบก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที)
10. เด็กต่ำกว่า 10 ปี
11. หญิงตั้งครรภ์

สมุนไพรที่ใช้ในการอบ

มี 4 กลุ่ม

1. สมุนไพรมีกลิ่นหอม ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย หวัดคัดจมูก
2. สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว ช่วยชะล้างสิ่งสกปรก และเพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น ใบมะขาม ใบและผักส้มป่อย
1. สารประกอบที่ระเหิดได้เมื่อถูกความร้อนและมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน
2. สมุนไพรใช้รักษาเฉพาะโรค เช่น ต้องการรักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ใช้เหงือกปลาหมอ เป็นต้น

ตัวอย่างสมุนไพรสดที่ใช้ในการอบ

1. ไพล	แก้ปวดเมื่อย
2. ขมิ้นชัน	แก้โรคผิวหนัง สมานแผล
3. ตะไคร้หอม	ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ
4. ใบมะขาม	แก้อาการคันตามร่างกาย
5. ใบ-ลูกมะกรูด	แก้ลมวิงเวียน ช่วยระบบทางเดินหายใจ
6. ใบหนาด	แก้โรคผิวหนัง
7. ใบส้มป่อย	แก้หวัด แก้ปวดเมื่อย
8. พิมเสน การบูร	แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

9. เถาเอ็นอ่อน แก้ปวดเมื่อย

10. เถาวันเปรียง แก้ปวดเมื่อย

ลักษณะของห้องอบสมุนไพร

นี่คือตัวอย่างของห้องอบสมุนไพรโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี

1. ขนาดของห้อง กว้าง 2 เมตร x ยาว 2 เมตร x สูง 2 เมตร สามารถให้บริการได้ครั้งละ 6-8 คน ต่อ 1 ห้อง
2. ฝาผนังห้องและเพดาน บุด้วยไม้สน
3. ประตูห้องเป็นประตูไม้สน ไม่มีการล็อคกลอนด้านใน เปิดเข้าออกได้สะดวก
4. มีจำนวน 2 ห้อง แยกให้บริการ ทั้งสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษ
5. เครื่องใช้ในการอบ
    - 5.1 ม้านั่งยาว ทำด้วยไม้ 2 ชั้น
    - 5.2 เทอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดอุณหภูมิในห้องอบ ซึ่งสามารถตรวจสอบอุณภูมิ ได้ทั้งภายในและหน้าห้องอบ(มีห้องละสองเครื่อง)
    - 5.3 นาฬิกาแขวนผนัง
    - 5.4 ท่อไอน้ำ ต่อจากหม้อต้มสมุนไพร ทั้งห้องสุภาพสตรีและห้องสุภาพบุรุษ

หมายเหตุ

พัดลมดูดอากาศ ติดเฉพาะภายในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและทางเดิน

อุณหภูมิที่ใช้ในการอบอยู่ระหว่าง 40-43 องศาเซลเซียส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPORT ACTIVIES

5.11ส่วนสระว่ายน้ำในร่ม เป็นสระว่ายน้ำที่อยู่ในอาคาร ตรงบริเวณที่สามารถเปิดออกสู่บริเวณที่มีทัศนียภาพที่สวยงาม เหตุที่ต้องอยู่ในร่มเนื่องจากการดูแลความสะอาดที่ง่ายดาย และเพื่อรักษาอุณหภูมิในฤดูหนาว เพื่อความสะดวกสบายของผู้ที่มาใช้บริการ เนื้อที่ใช้สอย 15x25 ตารางเมตร

5.12ห้องออกกำลังกายในร่ม เพื่อเป็นพื้นที่ออกกำลังกายและกายบริการ โดยให้บริการแก่ผู้ใช้บริการโดยมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำไว้คอยบริการ เนื้อที่ใช้สอย 150 ตารางเมตร

5.13ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นที่เปลี่ยนเสื้อผ้าสำหรับผู้ที่จะมาใช้บริการส่วนสระว่ายน้ำและห้องออกกำลังกาย ส่วนนี้ต้องเข้าถึงได้ง่ายจากส่วนพักของแขก เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.14 ห้องอาบน้ำ สำหรับ ส่วนRECREATION เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.15 ห้องเครื่องของส่วนสระว่ายน้ำ เนื้อที่ใช้สอย 30 ตารางเมตร

5.16 ห้องฝึกโยคะ ให้บริการสำหรับผู้ที่จะฝึกโยคะ อยู่ในบริเวณที่เงียบสงบ เนื้อที่ใช้สอย 40 ตารางเมตร

6 ส่วนบริหาร

6.1 ส่วนต้อนรับ อยู่ใกล้กับทางเข้าหลัก และส่วนบริหาร เนื้อที่ใช้สอย 1.0 ตารางเมตร/ห้องพัก รวมเป็นพื้นที่ 36 ตารางเมตร

6.2 ห้องทำงานผู้จัดการ เนื้อที่ใช้สอย 25ตารางเมตร อยู่ใกล้กับส่วน บริหาร

6.3 ห้องทำงานของฝ่าย ธุระการ บัญชี การเงินประชาสัมพันธ์และฝ่ายบุคคล เนื้อที่ใช้สอย 2.50 ตารางเมตร/ คน รวม 50 ตารางเมตร

6.4 ห้องประชุมผู้บริหาร ผู้ใช้ประมาณ 20 คน เนื้อที่ใช้สอย 2.50/คน รวม 50 ตารางเมตร

6.5 ห้องเก็บของ เนื้อที่ใช้สอย 9 ตารางเมตร

6.6 ห้องเตรียมอาหาร เนื้อที่ใช้สอย 20ตารางเมตร

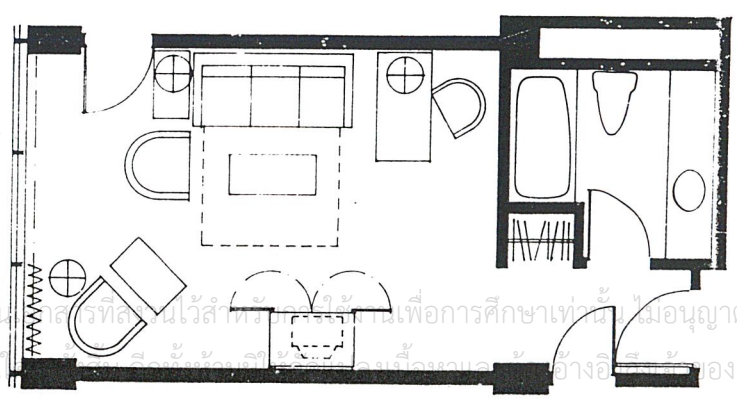
6.7 ห้องน้ำ เนื้อที่ใช้สอย 20ตารางเมตร

6.8 ส่วนพักคอย เนื้อที่ใช้สอย 12ตารางเมตร

7 ส่วนที่พัก

7.1 ที่พักแขกผู้มาใช้บริการ แบ่งเป็น 4 ประเภท

— ห้องพักทั่วไป เป็นห้องเตียงคู่ มีเนื้อที่ใช้สอย 32 ตารางเมตร มี30 ห้อง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ

ภาพถ่ายที่ตั้งของโครงการ

บรรณานุกรม

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, แผนแม่บทส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบูรณ์,2543

บรรจบ ชุนหสวัสดิกุล(นพ.), วารีบำบัดอานุภาพแห่งสายน้ำ. พิมพ์ครั้งที่2 สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, 2539

มานพ ประภาษานนท์ และคณะ, สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ.สำนักพิมพ์เรือนบุญ, สมุทรปราการ

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร, การจัดทำรายระเอียดโครงการเพื่อการออกแบบงานสถาปัตยกรรม, พิมพ์ครั้งที่6, สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541

สาทิส อินทรกำแหง, ชีวจิตชีวิตที่เข้าใจธรรมชาติ, พิมพ์ครั้งที่31, สำนักพิมพ์คลีนิกบ้านและสวน, กันยายน 2541

E. ABRABER, RESORT HOTEL PLANING AND MANAGEMENT, REINHOLD PUBLISHING CORPERATION. USA, 1965

NEUFERT, ERNST,ARCHITECT'S DATA, CROSBY COCKWOOD STAPLES, LONDON, 1970

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้