

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการริสอร์ทธรรมชาติบำบัดโดยวิถีตะวันออก
(The Natural Asian Ways to Treat's Resort)



นางสาว จันทรีฉาย ชนพรวัฒนา

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน..... 76666
วัน,เดือน,ปี..... - 6 S.ค. 2550

b..... 41849058
i.....

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2546-2547

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง อนุมัติ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต
(สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณะบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(รศ. กุลธร เลื่อนฉวี)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

- | | | |
|--------------|-----------|------------------|
| รศ. สมศักดิ์ | แย้มพราย | ประธานคณะกรรมการ |
| รศ. ทรงชม | จุลาสัย | กรรมการ |
| ผศ. นพปฎล | สุวจานนท์ | กรรมการ |
| ผศ. นิรมล | แย้มพราย | กรรมการ |
| ผศ. น้ำอ้อย | สายหู | กรรมการ |

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ญาณินทร์ รั้ววงศ์วาน)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

โครงการรีสอร์ทธรรมชาติบำบัดโดยวิถีตะวันออก

THE NATURAL ASIAN WAY TO RETREAT'S RESORT.

ชื่อนักศึกษา

นางสาว จันทน์ฉาย ชนพรวัฒนา

ภาควิชา

สถาปัตยกรรมภายใน

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา

2546-2547

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการเสนอแนะ โครงการรีสอร์ทธรรมชาติบำบัดโดยวิถีตะวันออก เพื่อให้เราเห็นความสำคัญของการออกแบบตกแต่งภายใน ตลอดจนการศึกษาและค้นคว้าข้อมูลเพื่อให้ทราบถึงความเป็นไปได้ของโครงการ โดยมีพื้นฐานจากสภาพแวดล้อมและอาคารที่มีอยู่จริง โดยการวิเคราะห์ถึงข้อดีข้อเสีย เพื่อให้โครงการตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และสามารถถืออำนาจประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

วิธีการวิจัย

- 1.ศึกษาข้อมูลของการให้บริการและการบริหารงาน โดยดูจากความเป็นไปได้ของโครงการ
- 2.ศึกษาสภาพแวดล้อมของที่ตั้งและตัวอาคาร
- 3.ศึกษาพฤติกรรมและอัตรากำลังของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- 4.ศึกษาประวัติความเป็นมาของการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด
- 5.ศึกษาโครงการที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน
- 6.ศึกษาแนวทางการตกแต่งภายในของรีสอร์ทธรรมชาติบำบัดที่ต่างๆทั้งภายในและต่างประเทศ

สรุปผลการวิจัย

- 1.สถานที่ตั้งอาคารมีความเหมาะสมตอบสนองต่อกลุ่มเป้าหมายได้ดี ส่วนตัวอาคารต้องมีการปรับเปลี่ยนบ้าง และมีการตัดทอนตัวอาคารในบางส่วนออกไปบ้าง และเพิ่มเติมอาคารที่มีลักษณะเป็นอาคาร โถงเพิ่มมากขึ้น
- 2.การจัดวางองค์ประกอบต่างๆของโครงการมีผลมาจากพฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคารเป็นหลัก
- 3.การใช้งานภายในและภายนอกอาคารควรมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.การเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์บางอย่างอาจใช้งานได้ไม่คงทนแต่สามารถตอบสนองทั้ง CONCEPT&FUNCTIONได้อย่างดี

ข้อเสนอแนะ

- 1.วัสดุหรืออุปกรณ์ควรมีการใช้ในพื้นที่ที่เหมาะสมเพราะมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและความปลอดภัยกับคนที่เข้าใช้
- 2.จัดองค์ประกอบต่างๆของโครงการให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยศึกษาทั้งความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโครงการ
- 3.ที่ตั้งของโครงการควรมีความเหมาะสมรวมทั้งอาคารที่เลือกใช้ควรมีรูปแบบอาคารที่ไปในทิศทางเดียวกัน
- 4.การศึกษาโครงการเปรียบเทียบควรเลือกโครงการที่มีลักษณะการดำเนินงานที่คล้ายคลึงให้มากที่สุด ทั้งการบริการและการบริหารงานและกลุ่มเป้าหมาย
- 5.พฤติกรรมผู้เข้าใช้โครงการจะเป็นตัวกำหนดการจัดวางผังการใช้สอยส่วนต่างๆของอาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

- ขอขอบคุณคุณแม่ ที่ดูแลหนูมาตลอดและเป็นส่วนหลักค้ำที่ทำให้หนูมายืนอยู่ตรงนี้
- เจ้เหม้มสำหรับกำลังใจที่มีมาตลอด สำหรับคำแนะนำดีๆและความเข้าใจที่มีเสมอมา รวมถึงครอบครัวของเราด้วย
- ขอขอบคุณคณะอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะอาจารย์ที่ตรวจวิทยานิพนธ์ทุกท่าน
- ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้เรามาตลอด 5 ปี
- ขอขอบคุณอาจารย์คัตร์ที่อบรมสั่งสอน,เข้าใจและดูแลพวกเราตลอด
- อ.เตี้ยสำหรับคำแนะนำดีๆและความช่วยเหลือในหลายๆเรื่องขอบคุณค่ะ
- อยากขอบคุณคณะสถาปัตย์ ลาดกระบังที่ให้ทั้งความรู้ให้เพื่อนให้พี่-น้อง โดยเฉพาะเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านมาจะ ไม่มีวันลืมและคิดว่าจะหาจากที่ไหน ไม่ได้แล้ว
- ขอขอบคุณพี่สิริ-พี่มิ่งจากBensley ที่ให้ความช่วยเหลือในการให้อาการ
- ขอขอบคุณพี่ Habitar ช่วยเหลือในเรื่องอาการสนามบินสมุย
- ขอขอบคุณพี่เล็ก, พี่ซ่าง, พี่เหี่ยว ที่ต้องเหนื่อยคอยตามเรื่องเอกสารและจดหมายให้ค่ะ
- ขอขอบคุณเพื่อนๆ 5 ทุกคนที่เรียน-เล่นด้วยกันมา มีความสุขมากๆ
- จูน, นา, หนูนุ, อ้วน, ต้า, แบนด์, จุงเม่น, บี, วิว..... ที่เป็นเพื่อนกันมาตลอด
- แป๊ะสำหรับ Co-รหัสนี้ที่ดี ยังจำวันแรกที่รู้จักกันได้ดีเสมอขอบคุณสำหรับมุขฮาๆและความเป็นเพื่อนที่ดีที่มีให้กันมาตลอด
- อันนี้สำหรับ Co-Special อ้วน, แบนด์ที่ทำให้เราน้องมากขึ้น Thesis น้อยๆ น้อยลง Message ดีๆ ความรู้ดีๆ ที่มีให้กันมาตลอด 5 ปี ขอขอบคุณมาก
- น้องรหัส, น้อง CO รวมถึงที่ไม่ใช่ด้วย ฉาน, แอม, น้องเอง, น้องกาย, น้องมุก(หัว), น้องปุ๋ย, น้องป้อปปี้, น้องก๊ฟ, น้องโมบาย, น้องเมิร์บ, น้องมุก, น้องไอ้ต..... และน้องคนอื่นๆ ที่คอยตาม ได้รวมถึงช่วยทำให้บรรยากาศภายในบูทรื่นเริง ขอขอบคุณมาก
- เตี้ยสำหรับความช่วยเหลือในทุกๆเรื่อง กำลังใจ ดีใจมากที่ได้มีเพื่อนอย่างนาย
- แอ้, เหม้มขว. ตัวสำหรับทุกๆคนที่ไม่เคยพลาด แอ้ขอบคุณมากถ้าไม่มีนาย Book เล่มนี้คงไม่เสร็จ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เพื่อนๆต่างภาค พี่หมอ,วิน,น้องเติ้ล.....ขอบคุณมากสำหรับกำลังใจและความช่วยเหลือในทุกๆเรื่อง
- ขอบคุณพี่ๆทุกคนที่คอยให้คำแนะนำ ขอบคุณพี่ณัฐ,พี่ขวัญ,พี่หน้อย,พี่พัฒน์,พี่เติ้ล.....
- ขอขอบคุณ ใก่ที่ช่วยยืมหนังสือที่ห้องสมุด ม.ชให้
- คุณนั้งเป็นเพื่อนคอนไปคูSite ชอบใจมากนะ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

เนื่องจากในปัจจุบันคนไทยมีโอกาสดูแลใส่ใจในเรื่องสุขภาพน้อยลงอาจเนื่องมาจากสภาพสังคมที่มีการเร่งรีบ การรับประทานอาหารก็กินไปอย่างไรก็ได้โภชนาการ เวลาในการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของสุขภาพก็ทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรจนเกิดภาวะเสื่อมถอยในเรื่องคุณภาพชีวิต

เพราะฉะนั้นวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพแนวใหม่หรือเรียกว่า “ธรรมชาติบำบัด” โดยมีพื้นฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและตกแต่งสถาปัตยกรรมภายใน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานในการออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม กลุ่มเป้าหมาย หรือแม้กระทั่งกระบวนการในการบำบัดเพื่อให้สอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เข้ามาใช้ได้ดีที่สุด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

สารบัญ

บทที่ 1

บทนำ

- 1.1 ที่มาโครงการวิทยานิพนธ์ 1
- 1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ 1
- 1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ 1
- 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 1
- 1.5 ขอบข่ายขอบเขตของโครงการ 2

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

- 2.1 ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับโครงการ 6
- 2.2 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ
 - ชีวธรรม 13
 - โรงแรมโอเรียนเต็ล 22

บทที่ 3

รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

- 3.1 กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ 29
- 3.2 ลักษณะการให้บริการ 29
- 3.3 อัตรากำลังและสายการบริหาร 38
- 3.4 พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ 43

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4	การวิเคราะห์อาคารและสภาพแวดล้อมเพื่อการออกแบบ	
4.1	ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน	50

วีรสารธรรมชาลิภาภัค สารบัญ

4.2	เหตุผลในการเลือกสถานที่ตั้ง	51
4.3	เหตุผลในการเลือกอาคาร	52
4.4	การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้	
	<ul style="list-style-type: none"> ● ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่นำมาใช้ ● ลักษณะทางสถาปัตยกรรมในของอาคารที่นำมาใช้ ● ปัญหาที่เกิดขึ้น 	52
		52
		55

บทที่ 5	ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวกับ โครงการ	
5.1	ระบบน้ำใช้ในโครงการ	57
5.2	ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง	57
5.3	ระบบรักษาความปลอดภัย	58
5.4	หลักการออกแบบห้องชานา	58
5.5	การจัดห้อง Aerobic	64
5.6	โยคะ	65
5.7	อิทธิพลของสีต่อสุขภาพ	66
5.8	สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย	68
5.9	สรุปผลความสัมพันธ์ในแต่ละพื้นที่ใช้สอย	73

บทที่ 6	ภาคออกแบบ	
	<ul style="list-style-type: none"> ● แนวความคิดในการออกแบบ ● การเสนอผลงานออกแบบ 	77
		78

บรรณานุกรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 1

บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.1 ที่มาของโครงการ

เนื่องจากในปัจจุบันคนไทยมีการใช้ชีวิตกันอย่างเร่งรีบ อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของโลกเศรษฐกิจ ทุกคนต้องแข่งขันกันกับเวลาความเป็นอยู่ก็เร่งรีบ อาหารพวกFAST FOOD เริ่มเข้ามามีอิทธิพลในชีวิตมากขึ้นอาจเนื่องจากสะดวกและรวดเร็ว โดยที่คุณค่าทางอาหารไม่เพียงพอ รวมถึงเวลาที่ใช้ในการพักผ่อนหรือออกกำลังกายก็ลดน้อยลง ส่งผลเสียต่อสุขภาพมากขึ้น โดยได้มีการประเมินออกมาพบว่าคนที่ใช้ชีวิตในเมืองมีอัตราของการเกิดโรคหัวใจมากขึ้นทุกปี ดังนั้นการส่งเสริมให้คนหันมาใส่ใจดูแลเรื่องของสุขภาพนั้น ก็เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่รัฐต้องรองรับให้ลดน้อยลง เพียงแค่เรามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของการใช้ชีวิตคือพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมเพียงเท่านี้ก็ทำให้เรามีอัตราเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยน้อยลง

1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. ส่งเสริมการท่องเที่ยวแนวใหม่ พัฒนาให้ไทยกลายเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของเอเชีย
2. รณรงค์ให้คนไทยหันมาใส่ใจในเรื่องของสุขภาพลดค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารพวกJUNG FOOD และหันมาปลูกฝังค่านิยมในการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติ
3. มีการอบรมแก่บุคคลในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการสร้างงานในชุมชนนั้นให้มีความทำโดยไม่โยกย้ายไปจากท้องถิ่น รวมถึงยกระดับชีวิตและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ตอบสนองนโยบายของรัฐในการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เป็นศูนย์กลางแก่ผู้ที่รักในสุขภาพเพื่อพบปะและแลกเปลี่ยนเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพของรูปแบบให้ได้มาตรฐานมากขึ้น
3. พัฒนาให้ไทยกลายเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของเอเชีย

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ที่เข้าใช้บริการมีสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากได้มีการเรียนรู้ถึงวิธีการดูแลและรักษาสุขภาพอย่างเหมาะสม
2. เป็นทางเลือกสำหรับนักท่องเที่ยวในอีกรูปแบบหนึ่ง และช่วยเพิ่มอัตราการท่องเที่ยวในช่วงหน้าฝน
3. เป็นการอนุรักษ์รูปแบบการรักษาของโบราณให้คงอยู่ ไม่สูญหาย

1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

ขอบข่ายของโครงการ

1. ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby) - โถงทางเข้าและที่นั่งพักคอย (Main Hall & Waiting Area)

Area)

- ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนการใช้งาน (Reception

Room)

2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Medical Suite)

- Medical Consultation Room สำหรับ

ตรวจสุขภาพ โดยมีแพทย์ให้คำแนะนำ

- ห้องพักแพทย์ (Doctor's Room)

3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ (Sport & Recreation Area)

- Yoga

- ห้องเก็บอุปกรณ์

- Locker แยกชายและหญิง

- ทรายน้ำกลางแจ้ง

- มุมพักผ่อน

- ห้องสมุด

- ร้านขายของเพื่อสุขภาพ (Health Shop)

4. ส่วนสปา (Spa)

- Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม

- ห้องอบความร้อน (Sauna)

- ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath)

- อ่างน้ำร้อน-เย็น (Hot-Cool Off Pool)

- อ่างจากุซซี่ (Jacuzzi)

- ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area)

5. ส่วนบำบัด (Therapy)

Therapy Reception

Facial Treatment

Body Treatment - Tradition Thai Massage Room

- Aromatherapy Massage
- Hydrotherapy
 - ส่วนบำบัดด้วยการฉีดน้ำ(Body Blitz Jet Shower Room)
 - ส่วนบำบัดด้วยน้ำ(Hydrotherapy Suite)
 - ส่วนบำบัดเท้า
 - มุมพักผ่อน(Relaxing Corner)
- 6.Meditation
 - ส่วนนั่งสมาธิ
 - กิจกรรม
- 7.ส่วนเสริมความงาม(Beauty Salon)
 - ส่วนทำผม(Hair Salon)
 - ส่วนดูแลมือและเล็บ(Manicure&Pedicure)
 - ส่วนแต่งหน้า(Make-Up)
- 8.ส่วนบริการ(Service)
 - ห้องพักผ่อนพนักงาน(Staff Room)
 - ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า(Locker Room)
 - ห้องเก็บของ(Storage)
 - ห้องซักผ้า(Laundry&Linen Room)
 - ห้องเครื่องไฟฟ้า(Electricity Unit)
- 9.ห้องอาหาร(Restaurant)
 - ห้องอาหารกลางวัน
 - ห้องอาหารกลางคืน
- 10.Coffee Shop
- 11.ห้องพัก
 - Villa
 - Pool-Villa
 - 2-Villa
- 12.Office

ขอบเขตการทำวิทยานิพนธ์

1. ส่วนต้อนรับและบริการ(Lobby) - โถงทางเข้าและที่นั่งพักผ่อน
(Main Hall&Waiting Area)
- ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนการใช้งาน
(Reception Area)

2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ(Medical Suite)
-Medical Consultation Room
สำหรับ ตรวจสุขภาพ โดยมีแพทย์ให้คำแนะนำ
-ห้องพักแพทย์(Doctor's Room)
3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ(Sport&Recreation Area)
-Yoga
-ห้องเก็บอุปกรณ์
-Locker แยกชายและหญิง
-สระว่ายน้ำกลางแจ้ง
-มุมพักผ่อน
-ห้องสมุด
-ร้านขายของเพื่อสุขภาพ(Health Shop)
4. ส่วนสปา(Spa)
-Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม
-ห้องอบความร้อน(Sauna)
-ห้องอบไอน้ำ(Steam Bath)
-อ่างน้ำร้อน-เย็น(Hot-Cool Off Pool)
-อ่างจากุซซี่(Jacuzzi)
-ส่วนพักผ่อน(Relaxing Area)
5. ส่วนบำบัด(Therapy)
Therapy Reception
Facial Treatment
Body Treatment -Tradition Thai Massage Room
-Aromatherapy Massage

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Hydrotherapy -ส่วนบำบัดด้วยการฉีดน้ำ
 (Body Blitz Jet Shower Room)
 -ส่วนบำบัดด้วยน้ำ(Hydrotherapy Suite)
 -ส่วนบำบัดเท้า
 -มุมพักผ่อน(Relaxing Corner)

6.Meditation

-ส่วนนั่งสมาธิ
 -จักรม

7.ห้องอาหาร(Restaurant)

-ห้องอาหารกลางวัน
 -ห้องอาหารกลางคืน

8.Coffee Shop

9.ห้องพัก

-Villa
 - Pool-Villa
 -2-Villa



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (health Tourism) หมายถึง การเดินทางท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยสดงดงามในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและ/หรือการบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพ เช่นการรับคำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การนวด/อบ/ประคบสมุนไพร การฝึกปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนการตรวจร่างกาย การรักษาพยาบาลและอื่นๆ โดยเป็นการท่องเที่ยวที่มีจิตสำนึกต้องการส่งเสริมและรักษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดยทั่วไป การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health Tourism) จึงมีการจัดการท่องเที่ยวพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติเพื่อเรียนรู้วิถีใช้พลังงานจากธรรมชาติมาบำบัดรักษาและสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สดชื่นผ่อนคลาย เป็นการเพิ่มพูนพลังกำลังให้สมบูรณ์แข็งแรง ปรับสภาพจิตใจและร่างกายให้สมดุล และภายหลังการท่องเที่ยวก็สามารถนำกลับไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (กองอนุรักษ์, 2544) ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงเป็นที่ยั่งยืน (Sustainable Tourism) ซึ่งได้รับความสนใจและเป็นที่ยอมรับแพร่หลาย อันส่งผลดีต่อวงการท่องเที่ยวของประเทศไทยและประชาคมโลก ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวที่มีจุดมุ่งหมายสำคัญในการพัฒนาคุณภาพบริการให้เป็นการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน (Sustainable Tourism) เพื่อให้เกิดการบริหารและจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยวอย่างรอบคอบชาญฉลาดบังเกิดประโยชน์สูงสุดต่อเนื่องยาวนานในการพิทักษ์รักษาเอกลักษณ์ทางธรรมชาติและวัฒนธรรมไว้ได้อย่างยั่งยืน และก่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมของประเทศชาติและประชาคมโลกในระยะยาว

ประเภทของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health Tourism) อาจแบ่งออกได้ตามจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมกิจกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการของนักท่องเที่ยวเป็น 2 ประเภทหลักดังนี้

1.การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Tourism) เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวสวยสดงดงามในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวส่วนหนึ่งมาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในที่พักผ่อนหรือนอกที่พักผ่อนอย่างถูกวิธีตามหลักวิชาการและมีคุณภาพมาตรฐานอย่างแท้จริง เช่น การนวด/อบ/ประคบสมุนไพร การบริการสูดคนธบำบัด (Aroma Therapy) และวารี

บำบัด (Water Therapy) การอาบน้ำแร่หรือน้ำพุร้อน การฝึกกายบริหารท่าฤๅษีตัดตน การฝึกปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนา การบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และอื่นๆ โดยทั่วไปจึงมักนิยมจัดการเดินทางไปท่องเที่ยวในชนบทต่างจังหวัดที่มีแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมที่สวยงาม โดยจัดโปรแกรมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่หลากหลายบรรจุไว้ในโปรแกรมการท่องเที่ยวด้วย และเลือกพักผ่อนในสถานที่พักตากอากาศประเภท โรงแรมหรือรีสอร์ทที่มีศูนย์สุขภาพหรือศูนย์กีฬาให้บริการส่งเสริมสุขภาพที่มีมาตรฐานคุณภาพอย่างแท้จริง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานที่พักผ่อนนั้นๆ จัดไว้ให้บริการแก่นักท่องเที่ยว ดังนั้น ในการให้บริการดังกล่าวแก่นักท่องเที่ยวผู้ประกอบการและผู้ให้บริการจึงต้องดำเนินการพัฒนาบริการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักวิชาการและได้มาตรฐานคุณภาพที่เหมาะสมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพจึงถือเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมแพร่หลายเป็นอย่างมากและมีประโยชน์ในการสร้างจิตสำนึกต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักท่องเที่ยว รวมทั้งการพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมไปในตัวอีกด้วย

2.การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ (Health Healing Tourism) เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาส่วนหนึ่งจากการท่องเที่ยวไปรับบริการบำบัดรักษาสุขภาพการรักษายาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีคุณภาพมาตรฐานอย่างแท้จริง เช่น การตรวจร่างกาย การรักษาโรคต่างๆ การทำฟันและรักษาสุขภาพฟัน การผ่าตัดเสริมความงาม การผ่าตัดแปลงเพศ และอื่นๆ เป็นต้น โดยทั่วไปจึงมักมีการจัดโปรแกรมท่องเที่ยวที่บรรจุโปรแกรมการเข้ารับบริการบำบัดรักษาโรค การรักษายาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพต่างๆ ที่หลากหลาย เช่น การตรวจร่างกาย การรักษาโรคต่างๆ การทำฟัน การผ่าตัดเสริมความงาม หรือการผ่าตัดแปลงเพศ ฯลฯ เป็นต้น โดยเลือกใช้บริการในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีคุณภาพมาตรฐานอย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้ประกอบการและผู้ให้บริการต้องดำเนินการพัฒนาบริการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวและกิจกรรมบำบัดรักษาสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักวิชาการและได้มาตรฐานคุณภาพที่เหมาะสม การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพจึงเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่มุ่งประโยชน์ต่อการรักษาฟื้นฟูสุขภาพของนักท่องเที่ยวเป็นสำคัญ

จุดประสงค์หลักของการท่องเที่ยวทั้ง 2 ประเภทนี้คือ การส่งเสริมบำรุงรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การบำบัดรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ตลอดจนการได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสังสรรค์ทางสังคมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีกับผู้อื่นในระหว่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การท่องเที่ยว ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะ และค่านิยมในการส่งเสริมและรักษาฟื้นฟูสุขภาพ จากเดิมที่เราเคยมอบความรับผิดชอบในการรักษาฟื้นฟูสุขภาพให้แพทย์ดูแลทั้งหมดมาสู่ความรับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยตนเองมายิ่งขึ้น การสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองนั้น สามารถแสดงออกมาในรูปแบบของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การควบคุมน้ำหนักตัว การนิยมเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวพุทธศาสนา และการใช้ยารักษาโรคจากสมุนไพรที่มีผลกระทบข้างเคียงน้อย

สถานบริการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในที่พักผ่อน

ภูมิหลังและประวัติความเป็นมา

สถานบริการท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในที่พักผ่อนอันเป็นที่นิยมแพร่หลายในปัจจุบันนั้นมีประวัติและวิวัฒนาการมาจาก “สปา” (SPA) ซึ่งเป็นชื่อเมืองตากอากาศทางภาคตะวันออกของประเทศเบลเยียมที่เป็นแหล่งอาบน้ำแร่ที่มีชื่อเสียงในศตวรรษที่ 16 เนื่องจากมีแหล่งน้ำพุร้อนและบ่อน้ำแร่ธรรมชาติรวมทั้งโรงแรมที่พักหรูหราหรือสถานพักผ่อนที่มีบ่อน้ำแร่ และคำว่า “SPA” เป็นคำย่อมาจากวลีในภาษาละตินว่า “Sanus Per Aqua” หมายถึง “Good Health through Water” (Wallapa C. Tomseth, 2002) โดยมีหลักฐานบ่งชี้ว่า “วัฒนธรรมสปา” (Spa culture) ในปัจจุบัน มีต้นกำเนิดมาจากวัฒนธรรมการอาบน้ำแบบโรมัน (Roman baths) ในยุคสมัยของจักรพรรดิเนโร (Nero) แห่งอาณาจักรโรมัน ชุนนางโรมันนิยมใช้เวลาพักผ่อนอาบน้ำในสถานบริการสปาเพื่อลดภัยไข้เจ็บและผ่อนคลายความเครียด สถานที่แห่งใดที่มีแหล่งน้ำแร่ก็มักนิยมสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สถานที่อาบน้ำแบบโรมัน ห้องบำบัดรักษาสุขภาพและสถานที่บูชาเทพเจ้าของชาวโรมัน อันเป็นกิจกรรมบำรุงรักษาสมดุลจิตใจและร่างกาย ในยุคที่อาณาจักรโรมันเรืองอำนาจการใช้น้ำเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพและบำบัดรักษาโรคได้แพร่หลายในทวีปยุโรป ชาวโรมันจึงได้สร้างสถานบริการสปาตามเมืองต่างๆ เช่น เมืองบาส (Bath) ในประเทศอังกฤษ เมืองบาดเนน-บาดเนน (Baden-Baden) ในประเทศเยอรมัน เมอวีซี (Vichy) ในประเทศฝรั่งเศส หรือเมืองทิเบอร์เรียส (Tiberrias) ในประเทศอิสราเอล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สถานบริการสปาได้เริ่มมีรูปแบบที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในประเทศยุโรปประมาณศตวรรษที่ 17 โดยมีรากฐานมาจากการใช้พลังน้ำจากน้ำแร่ในแหล่งน้ำพุร้อนเพื่อการเยียวยารักษาโรคนานาชนิด ซึ่งสามารถเริ่มต้นจากวิธีง่ายๆ เบื้องต้น ด้วยการดื่มน้ำแร่หรือแช่ตัวในน้ำแร่ หรือการเดินเท้าเปล่าเพื่อสัมผัสน้ำค้างบนยอดหญ้าตอนย่ำรุ่งในฤดูหนาวจนถึงวิธีการวาริบำบัด (Water or Hydro-Therapy) ที่มีกิจกรรมและกรรมวิธีที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ในศตวรรษที่ 19 แนวความคิดของสปาได้รับความนิยมแพร่หลายในยุโรป สถานที่ที่พักตากอากาศจำนวนมากจึงถูกสร้างขึ้นในแหล่งน้ำพุร้อนที่มีน้ำแร่ ดังนั้นจากแนวความคิดดั้งเดิมที่เชื่อกันว่า สปาสามารถบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้ ในยุคต่อมาสปาได้ถูกพัฒนาพร้อมกับวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ จึงทำให้สปาเปลี่ยนภาพลักษณ์และรูปแบบใหม่มาเป็นกิจกรรม “ป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันโรค” เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมดุลเป็นส่วนสำคัญ ด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้การให้บริการสปาในแต่ละประเทศมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปตามความเชื่อและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาสุขภาพและป้องกันโรคของแต่ละประเทศในแต่ละภูมิภาคของโลก แต่ยังมีจุดมุ่งหมายหลักสากลที่เหมือนกันคือ เป็นรูปแบบการบำรุงรักษาที่ “จิตใจ” (Mind) อันนำไปสู่ “ร่างกาย” (Body) เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคนั่นเอง

แนวความคิดของการสร้างสถานบริการสปาในรูปแบบของสถานที่พักตากอากาศเพื่อสุขภาพ (Healing Retreats) ตามแหล่งท่องเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดทำงานได้แพร่หลายเข้ามาในทวีปเอเชียจนเป็นที่นิยมแพร่หลายของนักท่องเที่ยว ดังนั้น ในปัจจุบัน “สปา” (SPA) หมายถึง สถานที่ที่จัดสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ การผ่อนคลายความเครียด การสร้างเสริมสุขภาพ การเสริมความงามให้ดีขึ้น โดยมีการให้บริการที่ดูแลเอาใจใส่อย่างดีเยี่ยม และเป็นคำที่ใช้เรียกอ่างน้ำร้อนสำหรับแช่ตัวหรืออ่างแช่ตัวที่มีหัวฉีดพ่นน้ำสำหรับนวดตัว ดังนั้น สปาจึงหมายความรวมถึง “กิจกรรมบริการส่งเสริมสุขภาพในสถานที่พักผ่อน” ที่มีระดับมาตรฐานคุณภาพ

รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกัน โรคของสปา ซึ่งเป็นกิจกรรมการให้บริการที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจและความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายโดยใช้ “น้ำแร่” และน้ำอุ่นที่ผสมผสานไปพร้อมกับกิจกรรมการบำรุงรักษาสุขภาพอื่นๆ เช่น การนวดน้ำมัน การให้บริการสูดกลิ่นบำบัด (Aroma Therapy) อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร ฯลฯ ในประเทศไทยและประเทศแถบเอเชีย รูปแบบของสปาที่มีลักษณะร่วมเหมือนกันคือ การให้บริการที่มุ่งเน้น “การผสมผสานจิตใจและร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ” เนื่องจากผู้คนในประเทศแถบตะวันออกมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเชื่อที่เหมือนกันว่า “ความสวยงามของร่างกายเกิดขึ้นมาจากภายในคือจิตใจนั่นเอง” หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงผลออกมาทางร่างกายนั้น ล้วนเป็นผลที่เกิดขึ้นจากสภาพจิตใจเป็นตัวกำหนด ดัง สุกษิตการแพทย์แผนไทยที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อมนุษย์มีสภาพจิตใจที่ดี มีความสงบสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์ ย่อมมีผลต่อร่างกายซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ตามมาด้วย สิ่งเหล่านี้มิใช่เป็นเพียงความเชื่อและภูมิปัญญาเท่านั้น แต่ยังเป็นที่ยอมรับและยืนยันทาง วิทยาศาสตร์สุขภาพแล้วว่า เมื่อมนุษย์เรารู้สึกสบายและมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ตรงกันข้าม ในยามที่มนุษย์มีอารมณ์เครียด กดดัน โกรธ โมโห ซึมเศร้า ร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenaline) ซึ่งเป็นโทษต่อสุขภาพ ดังนั้น สถานบริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปาของประเทศไทยในปัจจุบัน จึงให้บริการกิจกรรม หลากหลายที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพทุกรูปแบบครบวงจร ประกอบด้วย การให้ความรู้และ คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การนวดประเภทต่างๆ ทั้งการนวดไทยแผนโบราณ การอบ ประคบสมุนไพร การอบไอน้ำและขาวน่าน้ำแบบตะวันตก การนวดน้ำมัน การนวดเท้า การนวดหน้า และการนวดแผนโบราณชาติ รวมทั้ง การให้บริการสูดกลิ่นบำบัด การอาบน้ำแร่และวาริบำบัด การออกกำลังกายแบบไทย จีน ญี่ปุ่น และตะวันตกที่เป็นการผ่อนคลาย การฝึกปฏิบัติสมาธิและ โยคะ การ เสริมความงามและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม การให้บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อ สุขภาพ เป็นต้น

รูปแบบของสถานบริการส่งเสริมสุขภาพในที่พักผ่อน

ในปัจจุบัน การให้บริการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในที่พักผ่อนส่วนใหญ่นิยมดำเนินการกันใน รูปแบบของสถานบริการสปา ซึ่งสมาคมสปาระหว่างประเทศ (The International Spa Association: ISPA) แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แบ่งรูปแบบของสปาออก ตามลักษณะของสถานบริการส่งเสริมสุขภาพได้ 7 ประเภท ดังนี้

1. **เดย์สปา (Day Spa)** เป็นสถานบริการสปาที่ให้บริการเฉพาะกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ หลากหลายโดยผู้บริหารและผู้ให้บริการสปาเมื่ออาชีพเพียงอย่างเดียว และให้บริการแก่ลูกค้าที่ เข้ามาใช้บริการรายวัน (day-used basis) โดยไม่มีบริการที่พักแรมค้างคืน
2. **คลับสปา (Club Spa)** มีรูปแบบคล้ายคลึงกับเดย์สปา เป็นสถานบริการสปาที่ให้บริการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสปา (Spa) ร่วมกับบริการกิจกรรมออกกำลังกาย (Fitness) โดยเน้นให้บริการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้า

ในสถานที่แวดล้อมด้วยบรรยากาศสบายๆ ใกล้ชิดธรรมชาติ และให้บริการแบบรายวัน (Day-used basis) โดยไม่มีบริการที่พักแรมค้างคืน

3.โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท สปา (Hotel and Resort Spa) เป็นสถานบริการสปาที่โรงแรมหรือสถานที่ตากอากาศ (Resort) เป็นเจ้าของและเปิดให้บริการภายในบริเวณสถานที่ของตนเพื่อรองรับลูกค้าที่เข้าพักแรมค้างคืนและบุคคลภายนอก ให้บริการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแบบสปาที่หลากหลายโดยผู้บริหารและผู้ให้บริการสปามืออาชีพ ประกอบด้วย บริการสปา (SPA) การออกกำลังกาย (Fitness) การส่งเสริมสุขภาพ (Wellness) บริการอาหาร/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพตามเมนูสปา (Spa Cuisine) แบบให้เลือก

4.เดสทินชันสปา (Destination spa) เป็นสถานบริการสปาที่อยู่ในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆที่มีสถานที่พักผ่อนทั้งแบบพำนักระยะสั้นและแบบพำนักระยะยาวโดยให้บริการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแบบสปาที่หลากหลายแก่ลูกค้าที่มาพักผ่อนโดยผู้บริหารและผู้ให้บริการสปามืออาชีพ ได้แก่ ให้บริการปรับปรุงวิถีชีวิตสุขภาพ (Lifestyle Improvement) การออกกำลังกาย (Physical Fitness) การส่งเสริมสุขภาพ (Wellness) การจัดโปรแกรมให้ความรู้และคำแนะนำด้านสุขภาพ รวมทั้งให้บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพตามเมนูสปา (Spa Cuisine) แต่เพียงอย่างเดียว

5.มินอรัล สปริงสปา (Mineral spring spa) เป็นสถานบริการสปาแบบดั้งเดิมที่ให้บริการอยู่ในหรืออยู่ใกล้กับสถานที่แหล่งท่องเที่ยวที่มีบ่อน้ำแร่หรือน้ำพุร้อนในแหล่งธรรมชาติ โดยใช้น้ำแร่หรือน้ำพุร้อน และน้ำทะเลให้บริการวารีบำบัด (Hydrotherapy Treatments) แก่ลูกค้าที่เข้ามาพักผ่อนค้างคืน

6.ครุยซ์ชิพสปา (Cruise Ship Spa) เป็นสถานบริการสปาระดับมืออาชีพที่ให้บริการบนเรือท่องเที่ยวหรือที่รู้จักทั่วไปว่า “เรือสำราญ” ซึ่งมีบริการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแบบสปาที่หลากหลายโดยผู้บริหารและผู้ให้บริการสปามืออาชีพ ประกอบด้วย กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพแบบสปา (Spa) กิจกรรมออกกำลังกาย (Fitness) กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอนามัย (Wellness) บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพตามเมนูสปา (Spa Cuisine) แบบให้เลือก เป็นต้น

7.เมดิคัล สปา (Medical Spa) เป็นสถานบริการสปาที่ให้บริการกิจกรรมบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพแบบสปาโดยผสมผสานการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือก

อย่างครบวงจรแก่ผู้ใช้บริการเป็นรายกิจกรรม รายบุคคล รายกลุ่มที่มาพักแรม โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้บริการสปาที่มีอาชีพเป็นผู้ให้บริการ นอกจากนี้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่างๆที่เน้นการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ เมดิเทิลสปายังมีวิธีการในการบำบัดรักษาสุขภาพและการฟื้นฟูสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงคู่ออนเยาว์ให้บริการด้วย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รีสอร์ทสุขภาพชีวาสรรม

Chiva-som International Health Resort

ชีวาสรรมตั้งอยู่ ณ เลขที่ 73/4 ถนนเพชรเกษม อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ ห่างจากตัวเมือง ประมาณ 2 กิโลเมตร มีเนื้อที่โครงการทั้งหมด 17 ไร่ โดยมีเจ้าของโครงการคือ ชีวาสรรมอินเตอร์เนชั่นแนลเฮลท์ทรีสอร์ท และมีบริษัทผู้ทำการออกแบบและรายละเอียดต่างๆของโครงการดังนี้

สถาปนิกแนวคิดหลัก คือ B & M Architect Co., LTD., Mr. Jean Paul Blisset, Mr. Malcolm McDonald

สถาปนิกอาคาร คือ บริษัท เทรนส์ ดีไซน์ จำกัด

มัณฑนากร คือ Mr. Jean Paul Blisset

ภูมิสถาปนิก คือ บริษัท แลนด์สเคป แพลนนิ่ง จำกัด

วิศวกรโครงสร้าง คือ Dr. Prasit Soongswang, Asian Consultant and Technology Co., LTD.

ผู้รับเหมาอาคาร คือ บริษัท สยาม ซินเท็ล คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)

ผู้รับเหมาตกแต่งภายใน คือ บริษัท สีสุม เชียงไฮ้เฟอร์นิเจอร์, บริษัท เดอะ ไฟน์อาร์ต จำกัด

งบประมาณในการก่อสร้าง ประมาณ 650 ล้านบาท

ปีที่แล้วเสร็จ คือ ตุลาคม 2538

ชีวาสรรมเป็นรีสอร์ทสุขภาพระดับ 5 ดาว ที่เน้นบรรยากาศของการพักผ่อนและผ่อนคลายจากความเครียด โดยมีแนวคิดที่ว่า

“ Body, mind and spirit, the combined health of which is the key to personal fulfillment”

ชีวาสรรมเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะ ที่มีปรัชญาที่การปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้ใช้เป็นสำคัญ โดยมีหัวใจของโครงการอยู่ที่สปา (Spa) ลักษณะกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นแนวความคิดของการเป็น Destination Spa โดยมีการวางผังทั้งภายในและภายนอกไว้อย่างสอดคล้องกลมกลืนตั้งแต่เริ่มต้นโครงการ จึงทำให้ทุกส่วนของโครงการดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยในโครงการทั้งหมดจะแบ่งออกเป็นส่วนของสปาที่พักรักษาตัว สระว่ายน้ำกลางแจ้ง และส่วนออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส, ลานโยคะ โดยใช้การเดินทางเป็นการสัญจรหลักในโครงการ เพื่อให้แขกได้ออกกำลังกายและชื่นชมกับธรรมชาติ โดยจะทำการศึกษาในส่วนของสปา (Spa)

ในส่วนของสปา (Spa) จะมีรูปแบบการออกแบบที่เป็นสัดส่วน แยกชาย-หญิง และลำดับการเข้าถึง แต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน เริ่มต้นจากการเข้าใช้สปา (Spa) จะต้องมีกรณัฒเวลาและนัดแพทย์ ล่วงหน้า โดยแขกที่มาพักจะได้รับการตรวจสอบสุขภาพอย่างละเอียดมีการทำตารางกิจกรรม การออกกำลัง ภาย และการนวดบำบัดที่ไม่เหมือนกัน แล้วแต่ความต้องการและสุขภาพของแต่ละคน

ในส่วนของสปา (Spa) นั้นออกแบบโดยแยกออกเป็นอาคาร 2 ชั้น คือชั้นบนจะเป็นส่วน ของโถงทางเข้า, Reception, Lobby, ห้องแพทย์ และห้องที่ปรึกษาทางด้านออกกำลังกาย และโภชนาการ ซึ่งเป็นส่วนที่ผู้เข้าใช้สปา (Spa) จะต้องเข้าพบเพื่อตรวจสอบสุขภาพก่อน ถัดจากชั้นนี้สู่ ชั้นล่างก็จะเป็นส่วนของสปา (Spa) โดยแบ่งส่วนแยกออกเป็นชายและหญิง

ประเภทของการให้บริการ

การบริการด้าน (Spa) แบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลัก ดังนี้

1. Facial treatment เป็นการให้บำบัดรักษาบนใบหน้าโดยเฉพาะ มีทั้งหมด 6 ห้อง โดยมี เวลาของการให้บริการประมาณ 55 นาทีถึง 85 นาที
2. Body Treatment ส่วนบำบัดร่างกาย โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการตั้งแต่ประมาณ 25 นาทีถึง 85 นาทีประกอบด้วย
 - Thai Massage จำนวน 3 ห้อง
 - Swedish Massage จำนวน 3 ห้อง
 - Aromatherapy Massage จำนวน 6 ห้อง
 - Foot Massage
 - Body Polish and Hydrotherapy
 - Spa Bath
 - Sauna and Steam Bath
 - Body Blitz
 - Floatation
 - Body Wrap
3. Body Treatment ส่วนเสริมความงาม (ไม่แยกหญิง-ชาย) โดยมีระยะเวลาให้บริการ ประมาณไม่เกิน 50 นาที ประกอบด้วย
 - Hand & Feet Treatment
 - Hair Treatment

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. Medical Treatment

นอกจากนี้ยังมีส่วนของ Fitness Services และส่วน Activity Programme ที่เลือกเข้ารับบริการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้การแนะนำในการเลือก ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความต้องการ และความสมัครใจของผู้เข้ารับบริการเป็นหลักดังนี้

Fitness Services ประกอบด้วย

- Swimming Lessons
- Tennis & Squash
- Beach Biking
- Yoga
- Thai Boxing (Muay Thai)

Activity Programme ประกอบด้วย

- Aqua Aerobics
- Step Aerobics
- Cardio - Kick (Aerobics)
- Tai Chi
- Krabi-Krabong
- Spa Cuisine Classes

พฤติกรรมการใช้สถานที่

ผู้ใช้บริการ

1. ประเภทผู้ใช้บริการ เป็นทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ณ ปัจจุบันมีสัดส่วนผู้ที่อาศัยในเมืองไทย และมาจากต่างประเทศ อัตราส่วน 50: 50 โดยจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลักคือ

-สมาชิกที่มีครอบครัว อัตราค่าสมาชิก 400,000 บาท โดยสามารถพาครอบครัวมาใช้บริการและโอนสิทธิ์ให้บุคคลในครอบครัวต่อไปได้ รวมทั้งจะมีส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ

-สมาชิกที่มีสถานภาพโสด อัตราค่าสมาชิก 200,000 บาท จะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ

-ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก หรือ แขกชาวต่างประเทศ สามารถเข้าใช้บริการ แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่างๆเต็มอัตราที่กำหนดไว้

2.อายุ อายุของชาวไทยที่เข้ารับบริการ มักอยู่ในระหว่าง 50 ปีขึ้นไป ส่วนชาวต่างประเทศอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะเป็นนักธุรกิจและครอบครัว แต่จะห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าใช้บริการ

3.เพศชายและเพศหญิงมาใช้บริการในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกันมาก ผู้ที่มาโดยส่วนมากเป็นคู่สามี-ภรรยา

4.สถานภาพทางเศรษฐกิจ เน้นกลุ่มเป้าหมายที่มาใช้บริการเป็นผู้ที่มีรายได้สูง

5.ระยะเวลาการเข้าใช้บริการ แยกเป็น

-ผู้ที่มาจากในประเทศและประเทศใกล้เคียง เช่น ส่องกง จะมีระยะเวลาการเข้าพักประมาณ

3-5 วันและมีการกลับมาใช้บริการประมาณ 3-4 ครั้งต่อปี

-ผู้ที่มาจากทวีปยุโรป อเมริกา ฯลฯ ระยะเวลาการเข้าพัก ประมาณ 1-3 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่ไปกลับในวันเดียวจะมีสัดส่วนที่น้อยกว่า 1%

โดยช่วงเวลาที่มียูมาใช้บริการมากที่สุด คือช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม

6.การเดินทาง ยูมาใช้บริการภายในประเทศ นิยมใช้รถยนต์ส่วนบุคคลเป็นพาหนะ และมีบริการพิเศษสำหรับผู้ใช้บริการที่เป็นชาวต่างประเทศ โดยมีการรับ ส่ง ด้วยเฮลิคอปเตอร์ซึ่งจะรับส่งจากสนามบินกรุงเทพ - ชีวาธรรมโดยตรง

ค่าบริการประมาณ 65,000 บาท

หมายเหตุ: ณ ปัจจุบัน ยูมาใช้บริการจะเป็นสมาชิกหรือเป็นผู้ใช้บริการแบบ Walk-in ก็ได้

พฤติกรรมการใช้สถานที่ในส่วนสปา

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
ติดต่อเข้าใช้บริการ	-เดินมาติดต่อได้ที่ส่วน spa reception โดยมาแจ้งประเภทการบริการที่ต้องการ พร้อมทั้งลงเวลาจองไว้	Spa reception
ตรวจสอบสุขภาพ	-ทำการตรวจสอบสุขภาพหลังจากแจ้งการเข้ารับ บริการแล้ว โดยจะมีเจ้าหน้าที่พาไปที่ห้อง ตรวจ -นั่งตรวจสอบสุขภาพภายในห้อง โดยมีแพทย์ หรือพยาบาลทำการตรวจ เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รวมทั้งซักถาม กรอก ประวัติสุขภาพต่างๆ	โต๊ะ เก้าอี้, เครื่องวัดส่วนสูงและ น้ำหนัก ,counter วาง เครื่องมือทางการแพทย์และเตียง
รอเข้ารับบริการ	-ตรวจสอบเสร็จ ถ้ายังไม่ถึงเวลานัดเข้ารับบริการ ผู้ใช้ บริการจะนั่งรอบริเวณ lobby หน้า Spa reception เพื่อรอเรียกเข้าใช้บริการได้ สะดวก	ชุดรับแขกสำหรับนั่งพักคอย และ ส่วนบริการเครื่องดื่ม
เข้ารับบริการ	-เมื่อถึงเวลานัด จะมีเจ้าหน้าที่พาไปยัง ส่วนสปาชั้น ล่าง แยกชายหญิงคนละฝั่ง -เปลี่ยนเป็นสวมรองเท้าของทางสปา ก่อน โดย ถอดรองเท้าที่สวมมาไว้ด้านหน้าทางเข้าห้อง locker -เจ้าหน้าที่พาไปยังส่วน locker ก่อน หยิบ เสื้อคลุมให้เนื่องจากต้องเปลี่ยนเป็นสวมเสื้อ คลุมตลอดการเข้าใช้บริการ โดยมีส่วนเปลี่ยน เสื้อผ้าและห้องน้ำไว้บริการ -เจ้าหน้าที่จะพาเดินไปยังส่วนบริการต่างๆที่	ไม่มีตู้รองเท้าสำหรับเก็บรองเท้า ผู้มาใช้บริการ ตู้ locker, ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า พร้อมเก้าอี้ ,ห้องน้ำ Service counter ,ชุด รับแขกสำหรับนั่งคอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ของบุคคลที่ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	กำหนดไว้โดยต้องผ่านส่วน counter สุดท้ายสำหรับยืนยันการเข้ารับบริการ -เจ้าหน้าที่พาเดินไปยังห้องที่จัดเตรียมไว้เมื่อพร้อมเพื่อรับบริการตามต้องการ	
เปลี่ยนเสื้อผ้ากลับ	-เมื่อรับบริการเสร็จครบตามต้องการ เจ้าหน้าที่ที่เป็นผู้ให้บริการคนสุดท้ายจะเป็นผู้พาออกมาส่งที่ counter ด้านนอกส่วนสปา และจะมีเจ้าหน้าที่อีกคนหนึ่งเป็นผู้พาออกไปที่ส่วน locker เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับ	
	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน locker เสื้อคลุมที่ใช้เสร็จแล้วให้ใส่ในตะกร้าที่วางไว้ด้านข้าง locker -เสร็จแล้วเดินออกมาด้านหน้าทางเข้าสปา ลีนุกูญแจ locker เปลี่ยนรองเท้ากลับ	ตะกร้าใส่เสื้อคลุมที่ใช้แล้ว
จ่ายเงิน	-เสร็จแล้วเดินขึ้นมาที่ Spa reception เพื่อจ่ายเงิน โดยยื่นที่หน้า counter	Cashier counter
กลับ	-กลับโดยรอให้มีรถกอล์ฟมารับไปส่งที่ต่างๆ หรือเดินกลับก็ได้	ที่นั่งคอยรถกอล์ฟมารับ

ผู้ให้บริการ

เจ้าหน้าที่ในส่วนสปาของชีวาสมจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละบุคคล โดยมีพฤติกรรมดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
เริ่มเข้าทำงาน	-เข้าทำงานตามเวลา โดยจะต้องไปที่ส่วน staff locker ก่อน เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดฟอร์ม	Staff locker แยกชายหญิง, ห้องน้ำ, ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า
เข้าทำงาน	-เข้าประจำหน้าที่ในแต่ละบุคคลดังนี้ เจ้าหน้าที่ส่วน Spa Reception นั่งประจำที่หน้า counter เพื่อคอยรับลูกค้าหรือแขกที่มาใช้บริการ เจ้าหน้าที่บริการลูกค้าในส่วนสปา คอยอยู่	ส่วน counter, เก้าอี้, คอมพิวเตอร์, ตู้เก็บเอกสารและข้อมูล ห้องพักพนักงานมีชุดนั่งเล่น,

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	ภายในห้องพัสดุให้บริการส่วนสปา เมื่อมี หน้าที่ตามตารางที่ลูกค้านัดไว้จึงค่อยออกมา	โต๊ะ,เก้าอี้
พักผ่อนอาหาร กลางวัน	พักผ่อนอาหารกลางวัน โดยผลัดกันเป็นกะ ทานอาหารในห้องอาหารสำหรับพนักงาน (staff canteen)เสร็จแล้วเข้าทำงาน ตามเดิม	โต๊ะอาหาร,เก้าอี้
เลิกงาน	เข้าเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วนStaff locker	

การวางแผนประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

อาคารFitness และ Spa Treatment เป็นกลุ่มอาคาร 2 ชั้น มีคอร์ทโถงปลูกต้นไม้ตรง
กลางซึ่งการใช้สอยของอาคารนี้แบ่งได้เป็นดังนี้

ชั้นบน เป็นส่วนของ Spa Lobby ซึ่งประกอบด้วย

- เคาน์เตอร์ต้อนรับและบริเวณพักผ่อน(Spa Reception&Waiting Area)
- ส่วนMedical Suite

เวลาทำการ 07.00-20.00น.

มีจำนวน 5 ห้อง จะเป็นห้องตรวจร่างกายและห้องทำงานแพทย์ ซึ่งมีแพทย์ประจำและแพทย์
พิเศษให้คำปรึกษา

พยาบาลจะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาและ

โปรแกรมต่างๆที่สมาชิกควรทำ ทั้งยังมีให้บริการฝังเข็ม,เครื่องตรวจโรคจากดวงตา,ตรวจภูมิแพ้ฯลฯ

-ห้องFitness

เวลาทำการ 07.00-20.00น.

ห้องออกกำลังกายนี้จะมีอุปกรณ์ต่างๆ(Weight Training)โดยมีผู้เชี่ยวชาญ

(Instructor)

คอยให้คำแนะนำ 12 คน

-ห้อง Dance Studio

ใช้สำหรับทำกิจกรรมแอโรบิค แแดนซ์ (Aerobic Dance),สเตปแดนซ์ (Step
Dance)

ชั้นล่าง แบ่งเป็นส่วนต่างๆได้ดังนี้

1.ส่วนสปา

เวลาทำการ 08.00-20.00น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนนี้จะแยกชาย-หญิงออกเป็น 2 ฟัง โดยโถงทางแยกจะมีส่วนพักผ่อน, ห้องน้ำ, เคาท์เตอร์ขายผลิตภัณฑ์เช่นเครื่องสำอางและน้ำมันนวดที่ใช้ในสปาของที่ชีวาธรรม และที่สาธิตการให้บริการการแต่งหน้า และเมื่อแยกเข้าไปในส่วนสปาที่แยกชาย-หญิงแล้วจะประกอบด้วย

- โต๊ะต้อนรับคอยให้บริการ
 - ชั้นเก็บรองเท้าและที่ต้องเปลี่ยนเมื่อเข้าด้านใน
 - ห้อง Lockerมีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำ 1 ห้อง
- ผ่านประตูห้อง Locker เข้าไป 1 ชั้นจะเป็นส่วนของสปาดังนี้
- ห้องซาวน่า (Sauna)
 - ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath)
 - บ่อน้ำเย็นไว้แช่สลับกับซาวน่า (Sauna)หรืออบไอน้ำ (Steam Bath)
 - ห้องอาบน้ำ (Shower)
 - อ่างอาบน้ำวน (Jacuzzi)
 - ห้องช่วยในการนอนหลับหรือเตียงน้ำ
 - ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area)ซึ่งจะมองเห็นคอร์ทตรงกลางที่จัดเป็นส่วนแบบธรรมชาติ

2.ส่วน Hydrotherapy หรือวารินบำบัด

เวลาทำการ 08.00-20.00น.

ส่วนนี้จัดให้ชาย-หญิงใช้ได้ร่วมกัน โดยประกอบด้วยบริการให้บริการดังนี้

- ส่วนเคาท์เตอร์ต้อนรับและที่นั่งพักผ่อน
- ห้องนวดไทย (Thai Massage)
- ห้องนวดสวีดิช (Swedish Massage)
- ห้องนวดน้ำมัน (Aromatherapy&Oil Massage)

สรุปข้อดี-ข้อเสียของรีสอร์ทสุขภาพชีวาธรรม

ข้อดี

- 1.มีการแบ่งโซนการใช้สอยอย่างชัดเจน เช่น โซนที่เป็นส่วน Public และส่วน Private มีการแบ่งแยกชั้นอย่างชัดเจน ทำให้ไม่สับสนในการใช้งาน
- 2.เนื่องจากการจัดการให้มีทางเดินส่วนบริการของพนักงานอยู่ใต้ดิน และให้เฉพาะพนักงานที่มีหน้าที่เท่านั้นที่ขึ้นมาข้างบนได้ ทำให้ผู้มาใช้บริการเกิดบรรยากาศสงบและมีความเป็นส่วนตัวสูง หรือการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้ามไม่ให้ใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดภายในโครงการก็ทำให้เกิดบรรยากาศการพักผ่อนอย่างเต็มที่เช่นกัน

3. คอร์ทกลางอาคารที่จัดเป็นสวนนั้นสร้างบรรยากาศความเป็นธรรมชาติ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
4. เลือกใช้เส้นโค้งที่ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวและมีความเป็นธรรมชาติในการจัดวางผัง สร้างความรู้สึกสบายและเคลื่อนไหว

ข้อเสีย

1. ไม่ได้จัดบริเวณที่นั่งพักผ่อนที่เพียงพอ ในกรณีผู้ใช้บริการที่ไม่ได้พักอยู่ภายในรีสอร์ทแล้วมาใช้บริการเมื่อยังไม่ถึงเวลานัด เช่น ร้านอาหาร
2. เนื่องจากมีพื้นที่กว้างขวาง และต้องใช้พนักงานเป็นผู้นำทางไปยังส่วนให้บริการต่างๆ ทำให้ต้องใช้พนักงานจำนวนมาก
3. ไม่ได้จัดตู้สำหรับใส่รองเท้าไว้ด้านหน้าทางเข้าห้อง Locker ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โอเรียนเต็ลสปา โรงแรมโอเรียนเต็ล กรุงเทพมหานคร Oriental Spa, Oriental Hotel, Bangkok

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อสถานที่พักแรม	โรงแรมโอเรียนเต็ล (Oriental Hotel)
สถานที่ตั้ง	48 ซอยโอเรียนเต็ล ถนนเจริญกรุง 40 กรุงเทพฯ 10500
	โทรศัพท์ : 0-2439-7613/4 โทรสาร : 0-2439-7885, 0-2659-9000
	Web site : www.mandarinoriental.com E-mail : orawanc@mohg.com
เจ้าของสถานที่พักแรม	บริษัท โรงแรมโอเรียนเต็ล จำกัด ในเครือโรงแรมแมนดาริน
ผู้บริหารสถานที่พักแรม	คุณเคิร์ต วอชท์เว็ทล์ (Mr. Kurt Wachtveitl) General Manager
ชื่อสถานส่งเสริมสุขภาพ	โอเรียนเต็ล สปา (Oriental Spa) “Our Temple of Well-being”
สถานที่ตั้ง	597 ถนนเจริญนคร อำเภอกลองสถาน กรุงเทพฯ 10600
	โทรศัพท์ : 0-2439-7613/4 โทรสาร : 0-2439-7885, 0-2659-9000
	Web site : www.mandarinoriental.com E-mail : orawanc@mohg.com
เจ้าของโอเรียนเต็ล สปา	บริษัท บ้านริมน้ำเจ้าพระยา จำกัด ในเครือโรงแรมโอเรียนเต็ลกรุงเทพฯ
ผู้บริหารสปา	คุณเคิร์ต วอชท์เว็ทล์ (Mr. Kurt Wachtveitl) General Manager
ผู้จัดการสปา	คุณอรพรรณ เชยสวัสดิ์ Spa Manager
ช่วงเวลาการให้บริการ	ทุกวัน ระหว่างเวลา 7.00 – 22.00 น.
วันเปิดดำเนินการกิจการ	กันยายน 2536
ช่วงเวลาการให้บริการ	ทุกวัน ระหว่างเวลา 7.00 – 22.00 น.
จำนวนพนักงาน	37 คนในจำนวนนี้เป็นผู้ให้บริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปา (Therapists) 25 คน
จำนวนห้องบริการ	10 ห้องบริการมาตรฐาน (Standard Rooms) 5 ห้องสวีท (Suites) ห้องอบ (Wet Area)

ห้องวารีบำบัด (Hydrotherapy) ห้องออกกำลังกาย (Gymnasium)
 บริการอาหารเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสปา (Spa Cuisine Menu) ร้าน
 ผลิตภัณฑ์สุขภาพสปา (Spa Products Retail Sales)

รูปแบบบริการสปา การนวดแผนต่างๆ บริการสวนคนบำบัด บริการวารีบำบัด บริการสร้างเสริม
 สุขภาพผิวพรรณและใบหน้า การ

ผอกและขัดตัว บริการอาหารและเครื่องดื่มสปา บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพ

รางวัลเกียรติยศ “Best Spa in the World” ในปี ค.ศ. 1999 จากนิตยสาร Travet &
 Leisure

ผู้เก็บรวบรวมข้อมูล

ดร.สุรพล ศรีวิทยาและคณะผู้ศึกษาวิจัย
 ที่ปรึกษาสมาคมไทยท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และผจญภัย (TEATA)
 ประธานสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมชุมชน

(RICHD)

วันที่เก็บรวบรวมข้อมูล 23 พฤศจิกายน 2545 เวลา 15.30 – 19.00 น. (รวมสำรวจสถานที่ให้บริการ)

แหล่งสถานที่ให้ข้อมูล โอเรียนเต็ลสปา โรงแรมโอเรียนเต็ล

ภูมิหลังและประวัติความเป็นมา

โอเรียนเต็ลสปา (Oriental Spa : Thai Health & Beauty Centre) นับเป็น
 สถานบริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปาประเภทโฮเต็ลสปา (Hotel Spa) ซึ่งได้เปิดบริการเป็นแห่งแรก
 ก่อนสถานบริการสปาแห่งอื่นๆ ในประเทศไทยเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2536 โดยก่อตั้งขึ้นจากความคิด
 ริเริ่มรังสรรค์ของคุณเคิร์ต วอชท์เว็ทท์ (Mr. Kurt Wachtveitl) ผู้จัดการทั่วไปของโรงแรมโอ
 รเรียนเต็ลซึ่งมีวิสัยทัศน์และจุดมุ่งหมายที่จะให้โอเรียนเต็ลสปาเป็นศูนย์บริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปาที่
 เป็นวิหารแห่งประเทศไทยและภูมิภาคเอเชีย โดยมีสโลแกนว่าเป็น “Our Temple of Well
 Being” คุณอลิซาเบท เดอ วาลด์ (Mrs. Alisabeth de Wald) ที่ปรึกษาสปาอิสระชาวสวิส
 เป็นผู้ให้บริการที่ปรึกษาด้านการออกแบบสถาปัตยกรรมและการตกแต่งภายในเพื่อรังสรรค์สถานที่
 ให้บริการส่งเสริมสุขภาพของโอเรียนเต็ลสปา ให้บังเกิดขึ้นมาอย่างมีเอกลักษณ์แห่งความเป็นไทย(Thai
 Spa) ตามวิสัยทัศน์ของคุณเคิร์ต วอชท์เว็ทท์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปรัชญาของโอเรียนเต็ลสปา คือ การเป็นสปาไทย (Thai Spa) แห่งแรกของประเทศไทยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพหล่อหลอมจิตใจและร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวที่ให้บริการแก่ผู้พักผ่อนและนักท่องเที่ยวอย่างมีมาตรฐานคุณภาพในระดับเดียวกับ โรงแรมโอเรียนเต็ลที่ถือว่าเป็นโรงแรมที่ดีที่สุดในโลก ซึ่งมีแขกพักผ่อนระดับราชวงศ์ต่างประเทศ นักการเมืองนานาชาติ และดาราดาราภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียงเข้ามาพักผ่อนอยู่เป็นประจำ โดยได้รับรางวัลเกียรติยศเป็น “The Finest Hotel in the World” ตลอดมา มากกว่า 10 ปี นอกจากนี้ ยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้โอเรียนเต็ลสปา มีเอกลักษณ์แห่งความเป็นไทยอย่างแท้จริง เพื่อให้บริการส่งเสริมสุขภาพสปาในระดับคุณภาพมาตรฐานสากล ดังนั้น จึงทำให้โอเรียนเต็ลสปาได้รับรางวัล “Best Spa in the World” ในปี ค.ศ. 1999 จากนิตยสาร Travel & Leisure นครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ในฐานะที่เป็นผู้บุกเบิกการให้บริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปาเป็นแห่งแรกในประเทศไทยเป็นของตนเองโดยแท้ จึงทำให้โอเรียนเต็ลสปา มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมสร้างสรรค์ให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางและนครหลวงสปาแห่งเอเชีย (Spa Capital of Asia)

การจัดสถานที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพของโอเรียนเต็ลสปา

โอเรียนเต็ลสปาตั้งอยู่บนฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาตรงกันข้ามกับบริเวณ โรงแรมโอเรียนเต็ล และอยู่ฝั่งเดียวกับภัตตาคารศาลาไทย และ โรงเรียนสอนการปรุงอาหารไทยและการโรงแรมโอเรียนเต็ล รวมทั้งศูนย์สุขภาพและการออกกำลังกาย (Health & Fitness Center) ทั้งหมดนี้เป็นการให้บริการที่พักผ่อนและบริการส่งเสริมสุขภาพอย่างครบวงจรของ โรงแรมโอเรียนเต็ล เนื่องจากพื้นที่ชอยโอเรียนเต็ลไม่สามารถขยายได้อีกจึงต้องขยายมาอีกฝั่งหนึ่งของแม่น้ำเจ้าพระยา ตรงกันข้ามกับฝั่งโรงแรมเดิม โดยโรงแรมได้จัดเรือข้ามฟากบริการลูกค้าของ โรงแรมทุกๆ 5-10 นาที ตั้งแต่เวลา 7.00-24.00 น. โดยไม่คิดค่าบริการ

เมื่อนั่งเรือข้ามฟากและลงจากเรือเดินผ่านสวนร่มรื่นหน้าโรงเรียนสอนทำอาหารไทยและภัตตาคารศาลาไทยในบรรยากาศเสียงนกร้องอย่างไพเราะเสนาะ โสด จะได้พบกับโอเรียนเต็ลสปาซึ่งตั้งอยู่ในบ้านโบราณที่ได้รับการตกแต่งภายในด้วยไม้สักทองทั้งหลัง เพื่อให้ผู้พักผ่อนและนักท่องเที่ยวที่เข้ามาใช้บริการสุขภาพสปารู้สึกสัมผัสบรรยากาศความเป็นไทยที่หรูหราและสง่างาม โดยการจัดสถานที่และตกแต่งภายในให้สอดคล้องกับรูปแบบการให้บริการส่งเสริมสุขภาพสปาที่เน้นการผสมผสานระหว่างการใช้สมุนไพรไทยโบราณและผลิตภัณฑ์ถนอมผิวจากประเทศฝรั่งเศส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในการจัดสถานที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพของโอเรียนเต็ลสปา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สอดคล้องกับทั้งความเป็นไทย ความเป็นตะวันออกและความเป็นสากล จึงได้จัดสถานที่โดยเน้นวัสดุที่ทำจากไม้สักทอง ทั้งหลัง การตกแต่งภายในมีลักษณะของบ้านทรงไทย เช่น บานประตู ช่องลม เฟอร์นิเจอร์ และอุปกรณ์ตกแต่งภายในทำด้วยไม้สักทั้งหมด ประตูทางเข้าด้านหน้าได้จัดรองเท้าที่ใช้ภายในบ้านไว้สำหรับผู้มาใช้บริการเปลี่ยน โดยใช้ธรรมเนียมปฏิบัติของคนไทยที่จะไม่ใส่รองเท้าทั่วไปเข้ามาเดินในบ้าน โดยมักจะเดินเท้าเปล่าหรือใช้รองเท้าในบ้านแทนซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายตั้งแต่แรกที่เข้ามาใช้บริการ เมื่อเข้ามาภายในผู้รับบริการจะได้สัมผัสกลิ่นหอมจากเทียนหอมหรือธูปหอมที่จุดเพื่อใช้กลิ่นช่วยสร้างบรรยากาศแบบไทย และได้ยินเสียงเพลงบรรเลงที่เปิดเสียงอย่างแผ่วเบา นุ่มนวลมีลักษณะฟังสบายๆ โดยไม่มีจังหวะเร่งเร็ว ซึ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย พร้อมทั้งบริการเครื่องดื่มสมุนไพรไทยซึ่งโอเรียนเต็ลสปาใช้ชาตะไคร้ไว้คอยต้อนรับ สำหรับพนักงานต้อนรับทุกคนจะสวมใส่เครื่องแบบที่สวยงามด้วยผ้าไหมไทยและนุ่งซิ่นยาเพื่อให้ดูอ่อนหวานนุ่มนวลตามแบบฉบับลักษณะของคนไทย

โอเรียนเต็ลสปา มีพื้นที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพทั้งหมด 1,958 ตารางเมตร โดยจัดแบ่งเขตพื้นที่บริการตามจำนวนห้องบริการเป็นห้องบริการมาตรฐาน (Standard Rooms) 10 ห้อง ซึ่งเป็นห้องเดี่ยว (Single Rooms) 2 ห้อง และห้องคู่ (Double Rooms) 8 ห้อง ห้องบริการแบบหรูหร่า (Deluxe Rooms) 3 ห้อง ห้องสวีทโอเรียนเต็ล (Oriental Suite) 1 ห้อง โดยแต่ละห้องมีที่เปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ และอุปกรณ์ส่งเสริมสุขภาพสปาพร้อมให้บริการ รวมทั้งยังมีห้องวารีบำบัด (Hydrotherapy Rooms) 2 ห้อง ห้องแต่งผม (Hair & Shampoo Room) 1 ห้อง ห้องเสริมสุขภาพความงามใบหน้า (Facial Rooms) 2 ห้อง ห้องฝึกปฏิบัติสมาธิและโยคะ 1 ห้อง สำหรับห้องที่ใช้ในการนวดจะมีการวางที่นอนกับพื้นราบแบบไทย ไม่มีเตียง หรือมีห้องอาบน้ำอยู่ภายใน อย่างไรก็ตามพื้นที่สำนักงานผู้บริหารและห้องทำงานของพนักงานมีพื้นที่น้อยและคับแคบ เนื่องจากในการออกแบบเมื่อเริ่มต้นกิจการไม่ได้จัดบริเวณพื้นที่กว้างขวางเพียงพอสำหรับใช้เป็นห้องผู้บริหาร ห้องพักผ่อน พนักงาน ห้องเก็บเอกสารที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน ห้องเก็บสำรองผลิตภัณฑ์ (Stock Room) และห้องน้ำสำหรับแขกที่มารับบริการ อีกทั้งไม่มีห้องที่เป็นส่วนตัวสำหรับการพูดคุยกับลูกค้าที่มาใช้บริการในกรณีที่เกิดปัญหา แต่ในทางปฏิบัติกลับมีส่วนดีที่ทำให้พนักงานบริการประจำอยู่ในเขตอาณาบริเวณที่ให้บริการอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ลูกค้าผู้พักผ่อนและนักท่องเที่ยวได้รับบริการอย่างราบรื่นโดยไม่ต้องรอคอยเรียกหา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจัดรูปแบบบริการโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของโอเรียนเต็ลสปา

เนื่องจากผู้บริหารโรงแรมโอเรียนเต็ลได้พิจารณาเห็นว่าโรงแรมควรมีบริการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มเติมจากศูนย์สุขภาพและการออกกำลังกาย (Health & Fitness Center) ที่มีให้บริการอยู่เดิมสำหรับผู้พักแรมและนักท่องเที่ยวที่เข้ามาพักในโรงแรม โดยปกติแขกที่เข้ามาพักแรมมักมีรายการท่องเที่ยวหรือซื้อสินค้าซึ่งทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ย่อมมีความต้องการใช้บริการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่างๆ ดังนั้น ผู้บริหารโรงแรมโอเรียนเต็ลจึงได้กำหนดให้ดำเนินกิจการส่งเสริมสุขภาพสปาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 และมอบหมายบุคลากรคนไทยเป็นผู้ศึกษารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสปา โดยได้รับคำปรึกษาแนะนำจากคุณอลิซซาเบ็ท เดอ วาลด์ (Mrs. Elizabeth de Wald) ที่ปรึกษาด้านธุรกิจสปาชาวสวิส มาเป็นผู้ประสานสังเคราะห์ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย และการเสริมความงาม (Health Fitness & Beauty) เข้าด้วยกัน ในระยะเริ่มต้นได้ว่าจ้างผู้จัดการสปา (Spa Manager) ที่เป็นชาวต่างประเทศมาทำหน้าที่บริหารจัดการโอเรียนเต็ลสปา แต่ต่อมาจึงได้ว่าจ้างให้คนไทยเป็นผู้จัดการสปาแทน เนื่องจากสามารถประสมประสานระบบบริหารจัดการและรูปแบบบริการส่งเสริมสุขภาพสปาได้กลมกลืนเข้ากับเอกลักษณ์ไทยและมีความมีมารยาทอ่อนน้อมของคนไทยได้มากกว่า ดังนั้น โอเรียนเต็ลสปาจึงสามารถพัฒนารูปแบบกิจกรรมบริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปาที่ยังคงเอกลักษณ์และบรรยากาศของความ เป็นไทยเอาไว้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ โดยมีรูปแบบการให้บริการส่งเสริมสุขภาพแบบสปาไทยที่ผสมผสานเอกลักษณ์แห่งความเป็นไทยและลักษณะความเป็นสปาสากลที่มีรูปแบบต่างๆ หลากหลายมากมาย ดังนี้

1. การให้บริการความรู้ด้านสุขภาพทั่วไป

หลังจากการต้อนรับด้วยชาสมุนไพรไทย (Welcome Drink) แล้ว พนักงานต้อนรับของโอเรียนเต็ลสปาจะให้ผู้พักแรมและนักท่องเที่ยวที่เข้ามาใช้บริการ โอเรียนเต็ลสปาลงทะเบียนและระบุข้อมูลรายละเอียดด้านสุขภาพส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการแต่ละคน โดยมีพนักงานส่งเสริมสุขภาพ (Therapist) ที่คอยบริการให้ความรู้ด้านสุขภาพก่อนที่ผู้พักแรมและนักท่องเที่ยวจะเลือกใช้บริการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสปาด้วยตนเอง

2. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการนวด (Massage Treatments)

โอเรียนเต็ลสปาให้บริการส่งเสริมสุขภาพด้วยการนวด (Massage Treatments) ในรูปแบบการนวดที่หลากหลายทั้งการนวดผ่อนคลายและการนวดฟื้นฟูสุขภาพทั้งแผนโบราณและแผนสมัยใหม่ โดยใช้พนักงานนวดที่ผ่านการฝึกปฏิบัติงานนวดที่มีประสบการณ์มาอย่างดี ประกอบด้วย การนวดแผนไทยโบราณ (Traditional Thai Massage) การนวดแบบโอเรียนเต็ล (Oriental

Massage) การนวดเท้าแบบโอเรียนเต็ล (Oriental Foot Massage) และการนวดเพื่อล้างพิษในร่างกาย (Lymphatic Detoxification Massage)

รูปแบบโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยการนวดที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของโอเรียนเต็ลสปา คือ โปรแกรมการนวด/อบ/ประคบสมุนไพรไทย เริ่มต้นด้วยการอบเขาน้ำสมุนไพร ตามด้วยการขัดผิวเพื่อลอกเซลล์ผิวหน้าที่ตายแล้วออกทิ้งไป แล้วประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรไทยสูตรโอเรียนเต็ล (Oriental Herbal Pack) ซึ่งช่วยบรรเทาอาการเมื่อยล้าปวดเมื่อย และปิดท้ายด้วยการนวดแผนไทยเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและอาการปวดเมื่อย นอกจากนี้ โอเรียนเต็ลสปายังให้บริการโปรแกรมชุดการนวดเพื่อสุขภาพสำหรับคู่รัก คือ การนวดแนวโรมานซ์แบบโอเรียนเต็ล (Oriental Romance)

3. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย (Body Treatments)

โอเรียนเต็ลสปาให้บริการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย (Body Treatments) ด้วยโปรแกรมการผอกตัวด้วยโคลนแบบโอเรียนเต็ล (Oriental Mud Wrap) สำหรับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของโอเรียนเต็ลสปา คือ โปรแกรมการผอกตัวด้วยสมุนไพรไทยสูตรโอเรียนเต็ล (Oriental Herbal Wrap) ทั้งนี้ยังได้จัดบริการโปรแกรมชุดส่งเสริมสุขภาพแบบโอเรียนเต็ล (Oriental Spa Treatments Package) เป็นเวลา 3 วัน 2 คืนอีกด้วย

4. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพใบหน้า (Facial Treatments)

โอเรียนเต็ลสปาให้บริการโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพใบหน้า (Facial Treatments) ประกอบด้วยการเสริมสุขภาพใบหน้าทั่วไป (Express Facial Treatments) การเสริมสุขภาพใบหน้าเพื่อการคลายเครียด (Stress Recovery Facial Treatments)

นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมนวดกระชับผิวหนัง (Retexturing Facial Treatments) การนวดอื่นๆ เช่น Optional Neck and Decollate Treatment, Intensive Collagen Retexturing, การนวดหน้ารักษาสิว ตลอดจนการขัดผิวบริเวณคาง ริมฝีปาก แขนและขา

5. โปรแกรมชุดสุขภาพฉบับโอเรียนเต็ล (Oriental Pampering Programme)

โอเรียนเต็ลสปาให้บริการโปรแกรมชุดส่งเสริมสุขภาพแบบฉบับโอเรียนเต็ล (Oriental Pampering Programme) เช่น การขัดผิวทั้งตัวด้วยครีมมะละกอ (Oriental Body Glow or Papaya Body Polish) การขัดผิวทั้งตัวด้วยสมุนไพรทะเล (Marine Balneotherm Treatment)

6. โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพเยาว์วัย (Rejuvenator Treatments)

โอเรียนเต็ลสปาให้บริการโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเยาว์วัย (Rejuvenator Treatments) ได้แก่ การขัดตัวด้วยครีมมะละกอ (Oriental Body Glow or Papaya Body Polish) การนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage) การนวดจิตเจ็ตเล็ก (Jet Lag Massage)

7. โปรแกรมการปรับสีผิวเรื้อนร่าง (Body Toning Programme)

โอเรียนเต็ลสปาให้บริการโปรแกรมการปรับสีผิวเรื้อนร่าง (Body Toning Programme) ได้แก่ การขัดสีผิวด้วยครีมมะละกอ (Papaya Body Polish or Oriental Body Glow)





บทที่ 3

รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มนักท่องเที่ยวที่ต้องการทางเลือกใหม่ในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ รวมถึงประชาชนที่มึความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวต่างประเทศเป็นหลัก

นโยบายของโครงการ

ในปี พ.ศ. 2541-2542 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย(ททท.) ได้ประกาศปีการท่องเที่ยวไทย หรือ “Amazing Thailand” 1998-1999 โดยได้ดำเนินนโยบายและกลยุทธ์ส่งเสริมการตลาดการท่องเที่ยวเพื่อดึงดูดความสนใจให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศให้เดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทยมากขึ้น จึงทำให้เกิดการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น ตามความสนใจของนักท่องเที่ยวกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ(Health Tourism) นั้นมีองค์ประกอบ วัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรมท่องเที่ยวที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น โดยเน้นประโยชน์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับการส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งการผ่อนคลายความเครียดและหนีภพจากสภาวะมลพิษสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ(Health Tourism) จึงนับเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวกลุ่มเป้าหมายทางการตลาดเฉพาะทาง (Niche Market) และเป็นจุดขายที่สำคัญของการท่องเที่ยวแบบพำนักรยาว (Long Stay Tourism) ซึ่งเป็นผลดีต่อการพัฒนาและส่งเสริมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวไทยให้มีจิตสำนึกถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่นักท่องเที่ยวที่ใช้บริการสุขภาพรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายในสถานที่พักผ่อนและประชาชนที่อยู่ในแหล่งท่องเที่ยวได้เข้ามามีส่วนร่วมในการให้บริการอย่างไรก็ดี ประเทศไทยยังต้องดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อออกแบบการผลิตและพัฒนาโปรแกรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพรูปแบบใหม่ๆ ให้น่าสนใจและมีคุณภาพบริการให้มากยิ่งขึ้น

ลักษณะการให้บริการของโครงการ

พื้นที่ส่วนต่างๆ ของโครงการรีสอร์ทธรรมชาติบ้ำบัดโยวดีตีะวันออก แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ โดยมีเวลาเปิดทำการและหน้าที่ใช้สอยของพื้นที่ดังนี้

1. ส่วน Public Area
2. ส่วน Semi Private Area
3. ส่วน Private Area
4. ส่วน Back of the house

ส่วน Public Area

1. ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby)

เวลาทำการ 08.00-22.00 น.

หน้าที่ สำหรับให้ผู้ใช้บริการสามารถติดต่อ สอบถามในส่วนเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์ และเข้าไปใช้บริการด้านใน รวมทั้งจัดให้มีพื้นที่สำหรับนั่งพักผ่อน

2. ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Restaurant)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มตามสั่ง โดยผู้บริโภคนั่งรับประทานอาหารอยู่ภายในบริเวณร้านที่จัดไว้ให้ และให้บริการอาหารรวมทั้งให้บริการเครื่องดื่มในส่วน Poolside

3. ร้านขายของเพื่อสุขภาพ (Health Shop)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่างๆ เช่น อาหาร, เครื่องดื่ม, หนังสือ หรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติต่างๆ

4. ร้านเสริมสวย (Beauty Salon)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการเสริมสวยแก่ทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีในสถานที่ ได้แก่ บริการตัดแต่งทรงผม, บริการดูแลมือและเล็บเท้าและบริการแต่งหน้า

ส่วน Semi Private Area

1. ห้องตรวจสุขภาพ (Medical Consultation Room & Fitness Checking)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ สำหรับให้แพทย์และพยาบาลสอบถามรายละเอียด ประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ และตรวจสุขภาพผู้ให้บริการก่อนเข้าใช้บริการ เพื่อดูแลเรื่องความปลอดภัยของผู้เข้าใช้บริการอื่นเนื่องมาจากสุขภาพ

2. ห้องสมุด (Library Room)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการหนังสือต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพ โดยผู้ให้บริการสามารถยืมหรือนั่งอ่านภายในบริเวณที่จัดไว้ให้ อีกทั้งให้บริการยืมในส่วนของวีดีโอ (VDO) เช่น วีดีโอสำหรับสอนเดินแอโรบิก เป็นต้น

3. ห้องฝึกโยคะ (Yoga Room)

เวลาทำการ 08.00-20.00 น.

หน้าที่ เป็นห้องสำหรับฝึกโยคะ โดยมีครูผู้ฝึกสอนเป็นผู้ควบคุมดูแล

4. สระว่ายน้ำ (Swimming Pool)

เวลาทำการ 08.00-19.30 น.

หน้าที่ ให้บริการสระว่ายน้ำแก่ผู้เข้าใช้ โดยมีผู้ฝึกสอนและพนักงานดูแลความปลอดภัยตลอดอย่างใกล้ชิด

ส่วน Private Area

1. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)

เวลาทำการ 08.00-22.00 น.

หน้าที่ ให้บริการแก่ผู้เข้าใช้ในการเปลี่ยนและเก็บเสื้อผ้า, อาบน้ำจากการเข้าใช้บริการ

2. ส่วนสปา (Spa)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการต่างๆ แก่ผู้เข้าใช้ ดังนี้

- ห้องอบซาวน่า (Sauna Room)
- ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath Room)
- อ่างน้ำเย็น (Cool Off Pool)
- อ่างนวด (Jacuzzi)
- ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area)

โดยมีพื้นที่จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเข้าใช้ไว้พร้อม โดยเฉลี่ยผู้เข้าใช้บริการในส่วนนี้จะใช้เวลาประมาณคนละ 30 นาที

3. ส่วนต้อนรับส่วนบำบัด (Therapy Reception)

เวลาทำการ 08.00-22.00 น.

หน้าที่ ให้การต้อนรับและนำทางไปยังห้องที่จะให้บริการแก่ผู้ที่เข้ามาใช้บริการในส่วนบำบัดนี้

4. ห้องนวดไทย (Traditional Thai Massage)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการนวดไทยโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยนวดแบบไทยจะนวดบนฟูกที่วางอยู่บนพื้นห้อง และผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)

5. ห้องนวดน้ำมัน, นวดหน้า (Aromatherapy Massage, Facial Massage)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการนวดโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยทำการนวดบนเตียงนวดที่จัดไว้ และมีห้องอาบน้ำไว้บริการ ผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy)

เวลาทำการ 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการส่วนบำบัดด้วยน้ำดังนี้

- ห้องบำบัดด้วยการฉีดน้ำ (Body Blitz Jet Shower Room)
- ห้องบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy Suite)
- ส่วนลอยตัว (Floatation Zone)

โดยมีพนักงานเฉพาะทางให้การดูแลและควบคุมอย่างใกล้ชิด ยกเว้นในส่วนห้องช่วยในการนอนหลับและส่วนลอยตัว ที่จะปล่อยให้ผู้ใช้ได้มีความเป็นส่วนตัว

ส่วน Back of the house

1. ส่วนสำนักงาน (Office)

เวลาทำการ 08.00-17.00 น.

หน้าที่ เป็นส่วนทำงานในระดับผู้บริหารและพนักงานในสำนักงาน และเป็นทีสำหรับบุคคลภายนอกเข้ามาติดต่องาน

2. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพนักงาน (Staff Locker Room)

หน้าที่ เป็นส่วนสำหรับให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บของใช้ส่วนตัว โดยมีห้องอาบน้ำและห้องสวมไว้บริการแยกต่างหาก

3. ห้องพักพนักงาน (Staff Room)

หน้าที่ เป็นส่วนให้พนักงานนั่งพักคอย, พักผ่อน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหารของพนักงาน

4. ห้องพักครูผู้ฝึกสอน (Sport Attendant Room)

หน้าที่ ห้องสำหรับครูผู้ฝึกสอนในหน้าที่ต่างๆเช่น ครูฝึกสอน โทชิ, ครูฝึกโยคะ เป็นต้น สำหรับพักผ่อนเมื่อว่างจากการสอน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหาร

5. ห้องครัว (Kitchen)

เวลาทำการ ครัวจะปิดให้บริการแก่ร้านอาหารเวลา 21.00 น.

หน้าที่ ใช้สำหรับประกอบอาหารและเครื่องดื่ม โดยให้บริการภายในร้านอาหาร, และ Poolside ซึ่งจะมีส่วนเก็บอาหารเย็นและอาหารแห้งแยกเป็นสัดส่วน

6. ห้องเก็บของ (Storage)

หน้าที่ ใช้สำหรับเก็บอุปกรณ์ เครื่องใช้และเครื่องมือทำความสะอาดต่างๆ

7. ห้องซักผ้า (Laundry & Linen Room)

หน้าที่ ใช้สำหรับซักผ้า, รีดผ้า และเก็บผ้าที่ใช้ใน โครงการทั้งหมด เช่น ผ้าปูเตียง นวม, ผ้าขนหนู, เสื้อคลุม เป็นต้น

8. ห้องเครื่องไฟฟ้า (Electricity Unit)

หน้าที่ เป็นห้องควบคุมระบบไฟฟ้าทั้งหมดของโครงการ และมีส่วนควบคุมระบบ เสี่ยงที่ใช้ในโครงการ เช่น เสียงเพลงในระหว่างทางเดิน หรือ ภายในห้อง นวม เป็นต้น

3.3 อัตราค่าจ้างและสายการบริการ

โครงการวีศอร์ธรรมชาตินำบัด โดยวิธีตะวันออก แบ่งสายการบริหารงานดังนี้

ฝ่ายบริหาร

ผู้จัดการ		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-17.00 น.	
หน้าที่	ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายหน้าที่และ ตรวจสอบผลการการทำงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่าย	
อุปกรณ์	โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
เลข		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-17.00 น.	
หน้าที่	ช่วยการทำงานของผู้จัดการ โดยทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บ นำเสนอ และเป็นผู้ดูแลตารางการนัดพบของผู้จัดการ	
อุปกรณ์	โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์	
หัวหน้าฝ่ายบริหาร		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-17.00 น.	
หน้าที่	ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย โดยสั่งการและตรวจตราผ่านทาง หัวหน้าแผนก และทำการรายงานสรุปผลการทำงานขึ้นไปยังผู้จัดการทั่วไป	
อุปกรณ์	โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
พนักงานบัญชี		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-17.00 น.	
หน้าที่	ดูแลส่วนบัญชีรับ-รายจ่ายของโครงการทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูล รายรับ-รายจ่ายจากแผนกต่างๆ ของโครงการ จัดทำผลสรุปเป็นบัญชี ประจำวัน, ประจำเดือน และประจำปีโดยประสานงานกับพนักงานการเงิน	

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

พนักงานการเงิน

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ดูแลการเงินของโครงการทั้งหมด ควบคุมงบประมาณ โดยจัดแบ่งงบประมาณ
 ให้นำไปใช้ตาม
 แผนต่างๆ อย่างเหมาะสม, เป็นผู้จัดการคิดคำนวณและแจกจ่ายเงินเดือน
 ให้แก่พนักงาน และทำหน้าที่ประสานงานกับพนักงานบัญชี รวบรวมและ
 สรุปผลข้อมูลทั้งหมดส่งให้หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน, ทำหน้าที่ติดต่อกับ
 บุคคลภายนอกในเรื่องของการเงิน

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

พนักงานส่วนบุคคลและสมาชิก

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ จัดการเกี่ยวกับงานบุคคลทั้งภายในโครงการ และทำการติดต่อกับ
 บุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่มาติดต่อต่างๆ ดูแลงานที่เกี่ยวข้องกับการ
 ข้อมูลของสมาชิกของโครงการทั้งหมด รวมทั้งจัดการเกี่ยวกับสมาชิกใหม่
 และให้บริการด้านข่าวสารแก่สมาชิก

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

พนักงานประชาสัมพันธ์

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ รวบรวมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการ และทำการประชาสัมพันธ์ไปยัง
 ผู้ใช้บริการทั้งที่เป็นสมาชิกและ ไม่ได้เป็นสมาชิก โดยทำงานประสานงานกับ
 พนักงานสมาชิก

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

ฝ่ายบริการ

ผู้จัดการฝ่ายห้องพัก

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของฝ่ายห้องพักของโครงการ โดยเป็นผู้
 มอบหมายหน้าที่และตรวจสอบผลการทำงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่าย

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

พนักงานส่วนห้องพัก

20 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 06.00-14.00 น., 14.00-22.00 น., 22.00-06.00

หน้าที่ ให้บริการแก่ผู้เข้าพักบริการตามหน้าที่ โดยให้จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในห้อง
 ดูแลความเรียบร้อยก่อนให้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความต้องการ ห้องพัก 3 แบบ

หัวหน้าฝ่ายบริการ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยด้านการปฏิบัติงานในส่วนของพนักงานที่ให้บริการทั้งหมด

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

แพทย์

5 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ ตรวจสอบสุขภาพให้แก่ผู้ใช้บริการ และสอบถามประวัติเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเก็บเป็นข้อมูล

ความต้องการ ห้องตรวจสุขภาพและห้องพักแพทย์และพยาบาล

ครูฝึกสอนส่วนออกกำลังกาย

5 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-20.00 น.

หน้าที่ เป็นผู้ควบคุมดูแลการออกกำลังกายและการฝึกต่างๆ เช่น การฝึกโยคะ, การฝึกไทชิ, การว่ายน้ำ เป็นต้น โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้ที่ควบคุมอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง และมีการผลัดช่วงเวลาก่อนตามตาราง

ความต้องการ ศาลาโล่ง, ห้องฝึกโยคะ, สระว่ายน้ำ และห้องพักครูผู้ฝึกสอน

หัวหน้าร้านอาหาร

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.00-21.00 น.

หน้าที่ ดูแลการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดร้านอาหารในแต่ละวัน ตลอดจนการดำเนินงานของพนักงานร้านอาหารให้มีระเบียบเรียบร้อย และรายงานผลการทำงานแก่หัวหน้าส่วนบริการ

ความต้องการ ร้านอาหาร, ครั้ว และส่วนเก็บอาหารเย็น อาหารแห้ง

พนักงานร้านอาหาร

9 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.00- ทำความสะอาดร้านเสร็จตามหน้าที่

เวลาเปิด-ปิดร้าน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในร้านให้เรียบร้อยก่อนเปิดร้าน, ทำหน้าที่รับสั่งอาหาร, เสิร์ฟ, จัดเก็บและคิดเงินผู้เข้าใช้บริการ รวมทั้งทำความสะอาดร้านภายหลังจากปิดร้านเมื่อผู้ใช้บริการคนสุดท้ายออกจากร้านเรียบร้อยแล้ว

ความต้องการ ร้านอาหาร, ครั้ว และส่วนเก็บอาหารเย็น อาหารแห้ง

พนักงานส่วนครั้ว

10 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาที่งาน 07.00- ทำความสะอาดครั้วและเก็บกวาดอุปกรณ์เสร็จตามหน้าที่

เวลาเปิด-ปิดครั้ว 08.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่	จัดเตรียมอุปกรณ์และอาหารสดก่อนเปิดร้าน, ให้บริการปรุงอาหารและเครื่องดื่มตามสั่งแก่ผู้เข้าใช้บริการ, ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร รวมทั้งทำความสะอาดครัวภายหลังจากปิดครัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว
หัวหน้าพนักงาน	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาดำเนินงาน	08.00-17.00 น.
หน้าที่	ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานบริการทั้งหมดของโครงการ โดยติดตามคุณภาพการทำงานเป็นระยะๆ รวมทั้งรวบรวมข้อมูลจากกรการให้บริการในแต่ละวันเพื่อประสานงานกับแผนกอื่นๆ
อุปกรณ์	โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ
พนักงานต้อนรับ	3 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาดำเนินงาน	08.00-21.00 น.
หน้าที่	คอยให้บริการรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ แก่ผู้ใช้บริการบริเวณเคาท์เตอร์ต้อนรับ และทำหน้าที่พนักงานคิดเงินกับผู้ใช้บริการด้วย
ความต้องการ	เคาท์เตอร์ต้อนรับและจ่ายเงิน
พนักงานส่วนสปาและส่วนบำบัด	23 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาดำเนินงาน	08.00-21.00 น.
หน้าที่	ให้บริการแก่ผู้ใช้บริการตามหน้าที่ โดยให้จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในห้องให้เรียบร้อยก่อนให้บริการ และทำการจัดเก็บ, ทำความสะอาด หรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆ ให้เรียบร้อยหลังให้บริการเสร็จด้วย อีกทั้งในส่วนสปาพนักงานจะให้คำแนะนำในการเข้าใช้สปาแก่ผู้ที่ต้องการ
ความต้องการ	ส่วนสปาและห้องบำบัดต่างๆ
พนักงานร้านเสริมสวย	5 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาดำเนินงาน	08.00-20.00 น.
หน้าที่	ให้บริการเสริมสวยทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ได้แก่ จัดแต่งทรงผม, ดูแลมือและเล็บเท้า, บริการแต่งหน้า และทำการเปิด-ปิดร้าน, จัดเก็บและทำความสะอาดร้านและอุปกรณ์ของร้านทั้งหมด
ความต้องการ	ร้านเสริมสวย (Beauty Salon)
พนักงานห้องสมุด	2 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาดำเนินงาน	08.00-20.00 น.
หน้าที่	ดูแลหนังสือภายในห้องสมุดโดยจัดทำบัตรยืม-คืนหนังสือ, เก็บหนังสือเข้าชั้นวาง, ทำรายการหนังสือและสั่งซื้อหนังสือใหม่
ความต้องการ	ห้องสมุดและเคาท์เตอร์ยืม-คืนหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พนักงานร้านขายของเพื่อสุขภาพ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาดำเนินงาน 08.00-20.00 น.

หน้าที่ ขายสินค้าภายในร้าน, จัดทำรายการสินค้า, สั่งซื้อสินค้า, ทำรายการยอดการขายประจำวันและทำความสะอาดร้าน

ความต้องการ ร้านขายสินค้าและห้องเก็บสินค้า

พนักงานทำความสะอาด

5 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาดำเนินงาน 07.00-22.00 น.

หน้าที่ ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนต่างๆ ของโครงการตั้งแต่ก่อนเปิด-ปิดโครงการและระหว่างการทำงานให้บริการ

ความต้องการ ห้องเก็บของและอุปกรณ์ทำความสะอาด

พนักงาน รปภ.

3 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาดำเนินงาน 07.30-21.00 น.

หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยของสถานที่โดยขึ้นประจำในจุดต่างๆ ตามหน้าที่ และมีการผลัดเวรกันตามระยะเวลา

ความต้องการ ห้องพักพนักงาน รปภ.

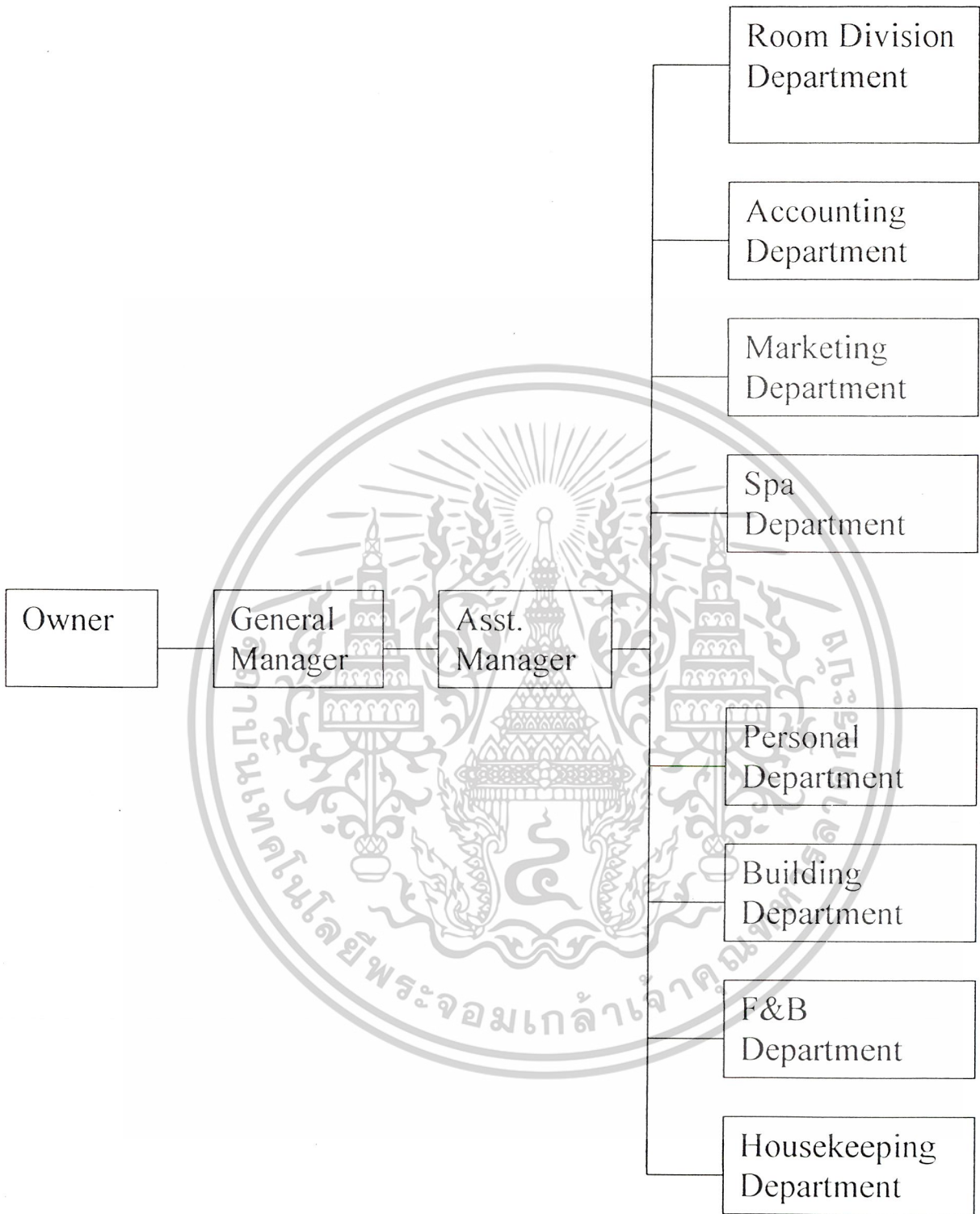
พนักงานช่างเทคนิค

1 ตำแหน่ง

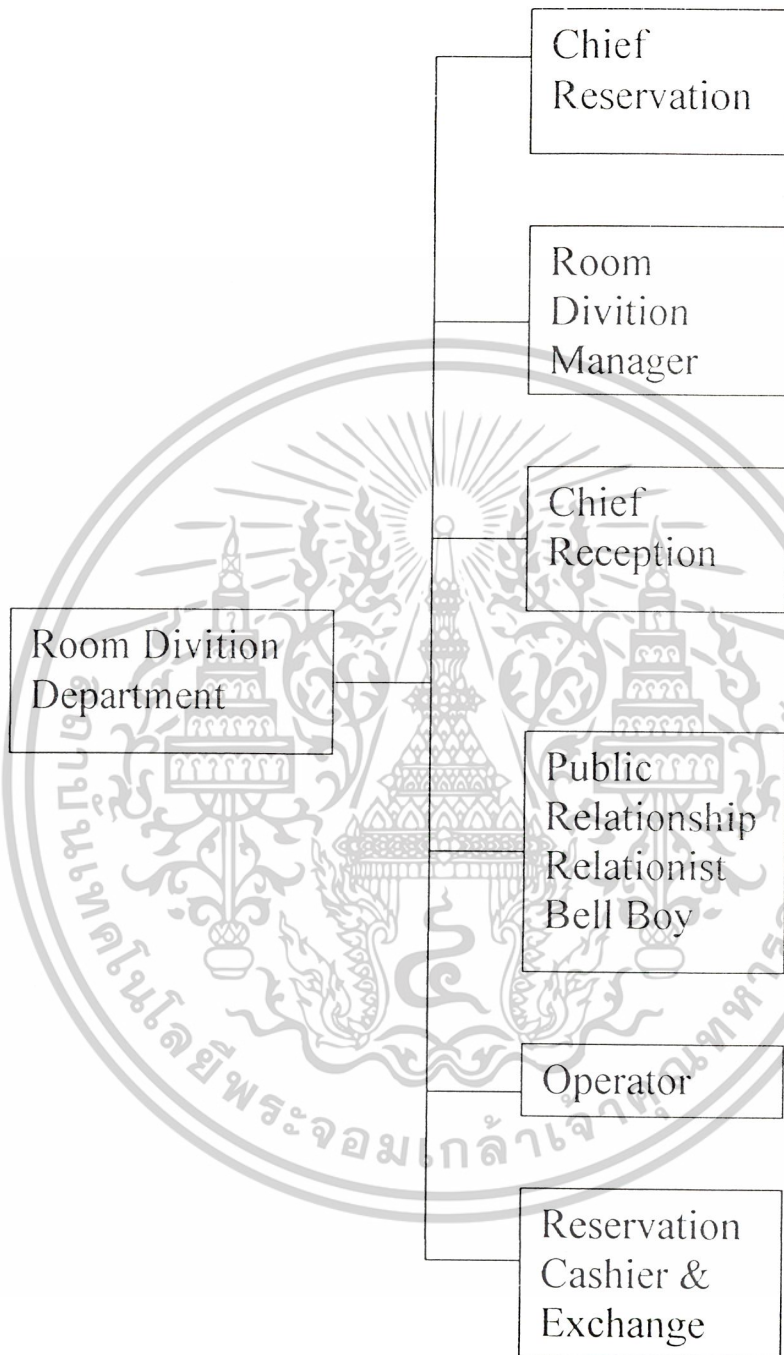
ช่วงเวลาดำเนินงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ เป็นวิศวกรควบคุมงานช่างต่างๆ อันได้แก่ งาน ไฟฟ้า, งานสุขาภิบาล และระบบเสียงของโครงการ

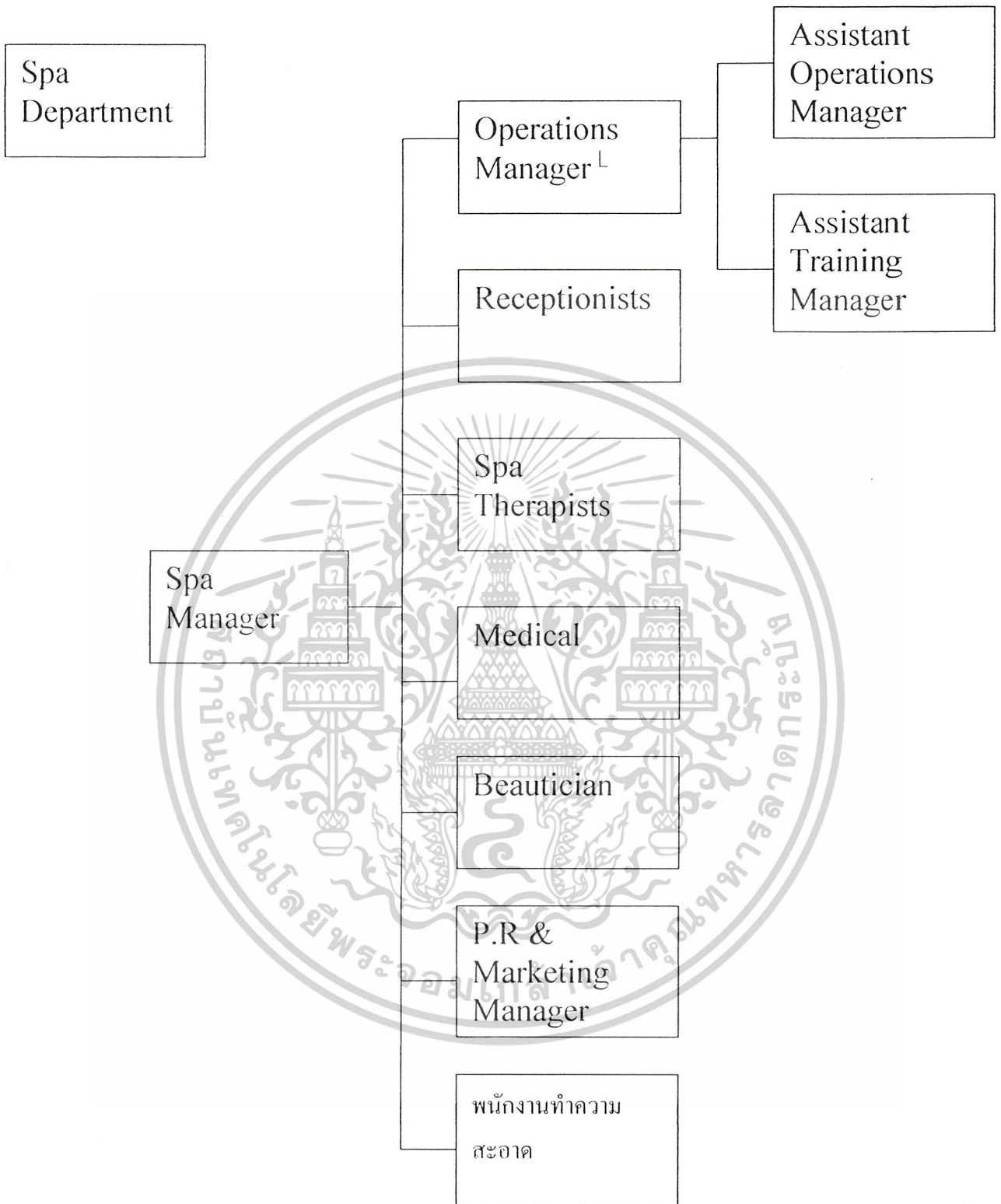
ความต้องการ ห้องพักพนักงานช่างเทคนิค



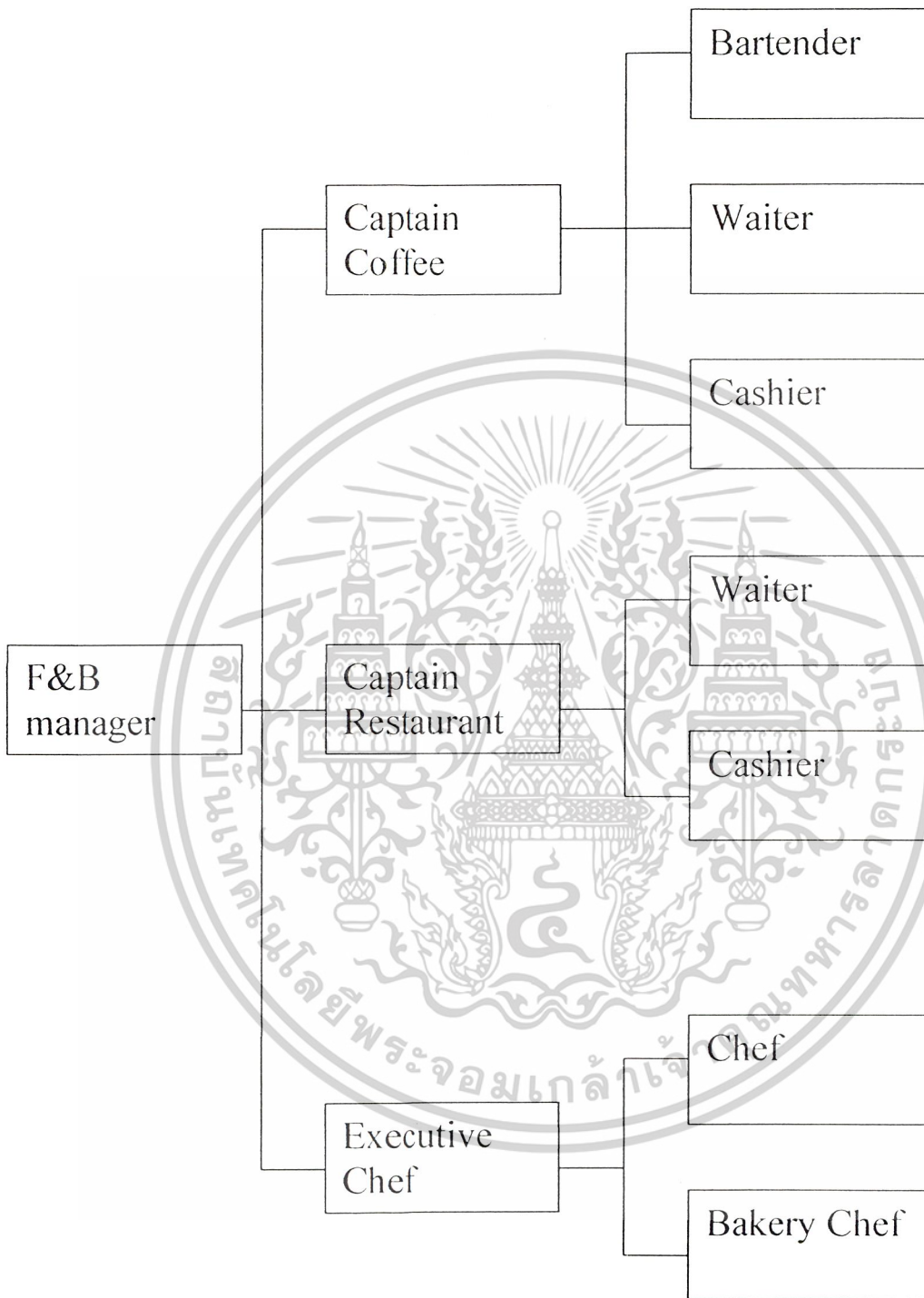
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Housekeeping
Department



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

ลักษณะพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสามารถแบ่งได้เป็นส่วนๆ ดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบ พฤติกรรมที่ต้องการ	ช่วงเวลาในการ เข้าใช้พื้นที่
ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby)			
ติดต่อ สอบถาม	- พนักงานต้อนรับนั่งประจำที่บริเวณ หน้า Reception Counter พร้อม ให้บริการทั้งผู้มาติดต่อโดยตรงและ ทางโทรศัพท์ - ผู้รับบริการมาขึ้นติดต่อสอบถามเข้า ใช้บริการและลงเวลาจองเอาไว้ - เจ้าหน้าที่ค้นหาประวัติจาก คอมพิวเตอร์และตู้เก็บประวัติ - นั่งรอเวลาเข้าใช้บริการเมื่อถึงเวลานัด	Counter, เก้าอี้, ตู้เก็บ เอกสาร, คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์ Counter ติดต่อสอบถาม ตู้เก็บเอกสารและ คอมพิวเตอร์ ชุดโซฟาที่นั่งพักผ่อน	08.00-21.00 น.
ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Medical Suite)			
ตรวจ สุขภาพ	- ผู้รับบริการมาถึงก่อนเวลานัดประมาณ 20 นาที เพื่อเข้าตรวจสุขภาพ - ผู้รับบริการติดต่อที่ Reception Counter ก่อนเข้าตรวจ โดยพนักงานต้อนรับจะ โทรเช็คห้องตรวจที่ว่างก่อน - ผู้รับบริการเดินเข้าห้องตรวจด้วย ตนเอง - แพทย์หรือพยาบาลประจำที่โต๊ะ ทำ การตรวจวัดน้ำหนัก, ส่วนสูง, ความดัน รวมทั้งสอบถามประวัติการรักษาโรค ประจำตัว พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่ เหมาะสมในการเข้ารับบริการ - ตรวจเสร็จพยาบาลเดินไปส่งที่ Reception Counter พร้อมทั้งยื่นส่งใบ ประวัติการรักษา	Counter, โทรศัพท์, คอมพิวเตอร์ โต๊ะแพทย์, เก้าอี้, ตู้เก็บ ของ, อ่างล้างมือ, ที่วัด ส่วนสูงและน้ำหนัก, โทรศัพท์, แบบฟอร์ม ประวัติผู้รับบริการ, ปากกา	08.00-22.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	- ผู้รับบริการขอรับกุญแจตู้ Locker จากพนักงานต้อนรับก่อนแล้วค่อยเดินเข้าในส่วนการใช้งานด้วยตนเอง		
ส่วนออกกำลังกายและส่วนนันทนาการ (Sport & Recreation Area)			
Yoga	- เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker - ผู้รับบริการฝึกโยคะตามครูผู้สอน - อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับในห้อง Locker	ห้อง Locker เบาะสำหรับรองนั่งและนอน, ตู้เก็บเบาะ, กระจกเงา ห้อง Locker, ห้องอาบน้ำ, ห้องส้วม, อ่างล้างมือ	08.00-20.00 น.
ว่ายน้ำ	- ผู้ใช้สระเข้าเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker โดยเปลี่ยนที่บริเวณส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า ถอดรองเท้าเก็บใน Locker - นำเสื้อผ้าไปเก็บในตู้ Locker ล็อกกุญแจและเก็บไว้กับตัว - หลังว่ายน้ำเสร็จ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าให้นำกุญแจมาคืนที่ Reception Counter	ตู้ Locker, ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าพร้อมที่แขวน, ห้องน้ำ, อ่างล้างมือ, ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผมให้บริการ	08.00-19.30 น.
ทานอาหารเพื่อสุขภาพ ใน ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ	- ผู้รับบริการเดินเข้ามาเลือกที่นั่งได้ตามใจชอบ - เลือกอาหารและเครื่องดื่มได้จากเมนูประจำวันที่วางบน โต๊ะ - พนักงานเสิร์ฟเข้ามารับสั่งอาหาร เสร็จแล้วเดินไปยื่นรายการที่ Service Counter รวมทั้งรับเครื่องดื่มและอาหารได้จากทาง Service Counter ด้วย - พนักงานเสิร์ฟอาหารตามโต๊ะ เก็บจานเมื่อทานเสร็จ - เก็บเงินโดยเดินไปกัศรอาหารที่	โต๊ะและเก้าอี้ เมนูประจำวันชนิดตั้งบนโต๊ะได้และเปลี่ยนรายวันสับเปลี่ยนกันไป Service Counter ที่เป็นส่วนบริการเครื่องดื่มด้วยในตัว, ตู้น้ำแข็ง, ตู้เก็บของ, อ่างล้างมือ Cashier Counter, ช่อง	08.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>ส่วน Cashier Counter</p> <p>- เก็บโต๊ะ เช็ดทำความสะอาด จัดวาง งานช้อนส้อม และแก้วน้ำไว้บนโต๊ะให้ เรียบร้อย</p>	<p>เก็บรายการสั่งอาหารแต่ ละโต๊ะ, ถาดเก็บเงิน</p> <p>ตู้ Service Station, ผ้าเช็ด โต๊ะ</p>	
ส่วนสปา (Spa)			
เปลี่ยน เสื้อผ้า	<p>- ผู้รับบริการเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker โดยยื่นเปลี่ยนหน้าตู้ Locker หยิบเสื้อคลุมและผ้าเช็ดตัวได้ในตู้เก็บ ผ้า เก็บเสื้อผ้าและรองเท้าใน Locker เก็บกุญแจไว้กับตัว</p> <p>- สวมเสื้อคลุมในกรณีใช้บริการในส่วน นวดและสวมผ้าเช็ดตัวในกรณีใช้ บริการในส่วนสปา เปลี่ยนเป็นรองเท้า Slipper</p>	<p>ตู้ Locker, ตู้เก็บผ้าพร้อม เสื้อคลุม, ผ้าเช็ดตัวและ รองเท้า Slipper ภายใน, ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม, ห้องส้วม, อ่างล้างมือ เสื้อคลุม, ผ้าเช็ดตัว</p>	08.00-21.00 น.
อบชาวน้ำ	<p>- ผู้รับบริการนึ่งผ้าเช็ดตัวเข้าห้องชาวน้ำ ถอดรองเท้า Slipper ไว้ด้านหน้าห้อง ชาวน้ำ</p> <p>- ตักน้ำจากถังน้ำรดลงบนหินบนเครื่อง ทำความร้อนภายในห้องชาวน้ำ</p> <p>- เลือกที่จะนั่งหรือนอนเหยียดภายใน ห้องชาวน้ำก็ได้</p> <p>- อบชาวน้ำ 10-15 นาที ออกมาลงบ่อน้ำ เย็นโดยแขวนผ้าเช็ดตัวออกก่อน ลงแช่ ในบ่อน้ำเย็นประมาณ 3-5 นาที จึง ขึ้นมาหยิบผ้าเช็ดตัวผืนใหม่ เข้าห้อง ชาวน้ำอีก 10-15 นาที จึงออกมาลงบ่อ น้ำเย็นใหม่</p> <p>- สามารถเลือกที่จะไม่ลงบ่อน้ำเย็น โดย เลือกที่จะอาบน้ำในห้องอาบน้ำแทนก็ได้</p>	<p>ที่วางรองเท้า</p> <p>ถังน้ำและกระบอกตักน้ำ, เครื่องทำความร้อนของ ชาวน้ำ, นาฬิกาบอกเวลา</p> <p>บ่อน้ำเย็น, ที่แขวน ผ้าเช็ดตัว, ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าเช็ดตัวที่ใช้ แล้ว</p> <p>ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม,</p>	07.30-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>ได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - อบชาน้ำเสร็จ อบน้ำแล้วอาจจะเลือกที่จะนึ่งผอนคลายก่อน หรือนั่งคอยใช้บริการในส่วน Treatment ถัดไป (ให้สวมเสื้อคลุมในกรณีจะใช้บริการ Treatment) - เข้าไปแต่งตัวในห้อง Locker น้ำ 	<p>ที่แขวนผ้าเช็ดตัวหน้าห้องอาบน้ำ</p> <p>บริเวณ Relaxation Area, น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p> <p>ตะกร้าผ้า</p>	
อบไอน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดสวิตช์เครื่องทำไอน้ำด้านหน้าห้อง - นุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าอบไอน้ำ ถอดรองเท้าไว้ด้านหน้าห้องก่อน - เลือกนั่งอบไอน้ำตามที่นั่งที่จัดไว้ - อบไอน้ำประมาณ 10-15 นาที แล้วลงบ่อน้ำเย็น 3-5 นาที จึงเข้าไปอบไอน้ำใหม่ แล้วลงบ่อน้ำเย็นอีก หรือเลือกอาบน้ำในห้องอาบน้ำก็ได้ ลักษณะเดียวกันกับอบชาน้ำ - เลือกผอนคลายโดยนึ่งผอนในส่วน Relaxation หรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน Locker 	<p>ที่วางรองเท้า</p> <p>บ่อน้ำเย็น, ห้องอาบน้ำ, ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว, ตะกร้าผ้า</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนสำหรับพักผ่อน, น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p>	07.30-21.00 น.
จากุซซี่	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดสวิตช์อ่างจากุซซี่ ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ข้างล่างในอ่าง - ขึ้นจากอ่างเช็ดตัวให้แห้งเมื่อจะไปใช้บริการในส่วนอื่นต่อ และสวมเสื้อคลุม - อาจเลือกพักผ่อน ดื่มน้ำก่อนได้ 	<p>อ่างจากุซซี่, ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว, ตะกร้าผ้าที่ใช้แล้ว</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนพักผ่อน, น้ำดื่ม, แก้วน้ำ</p>	07.30-21.00 น.
ส่วนบำบัด (Therapy)			
ติดต่อทำ Treatment	<ul style="list-style-type: none"> - หลังจากติดต่อที่ Reception Counter แล้ว ต้องเข้ามาติดต่อที่ Therapy Reception อีกทีเพื่อให้พนักงานพาเข้าไปในห้อง 	<p>Therapy Reception, ที่นั่งพักผ่อน</p>	08.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>Facial Treatment</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พนักงานจัดเตรียมส่วนผสมต่างๆ ในการบำบัดไว้ให้เรียบร้อยก่อน - สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้าก่อนขึ้นนอนบนเตียง - ผู้ให้บริการล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ วางบนโต๊ะ ก่อนจะเริ่มทำ Treatment - ระหว่างทำ Treatment จะมีการอบไอน้ำใบหน้า นวดน้ำมัน นวดสมุนไพร ฯลฯ แล้วแต่สูตรที่เลือก - หลังจากรับบริการเสร็จ พนักงานนำน้ำคั้นมาเสิร์ฟ - ผู้ใช้บริการสวมรองเท้า เดินออกไปข้างนอกโดยผ่าน Therapy Reception 	<p>โต๊ะ, ขามไม้ส่วนผสมต่างๆ</p> <p>ที่วางรองเท้า Slipper, เตียงสำหรับทำ Facial Treatment</p> <p>อ่างล้างมือ, โต๊ะวางอุปกรณ์ลือเลื่อน, เก้าอี้หนังลือเลื่อน</p> <p>เครื่องอบไอน้ำเคลื่อนที่, อ่างล้างมือ, ตู้เก็บอุปกรณ์, เครื่องอบผ้าทำความร้อน</p>	<p>08.00-21.00 น.</p>
<p>นวดน้ำมัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พนักงานจัดเตรียมน้ำมันและส่วนผสมต่างๆ สำหรับการนวดไว้ให้เรียบร้อยก่อน - สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้า Slipper วางไว้ด้านหน้าห้อง - ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ ขึ้นนอนหงายบนเตียง - พนักงานคลุมผ้าเช็ดตัวให้ แล้วเริ่มทำการนวด โดยระหว่างการนวดจะต้องมีการอบน้ำบางครั้ง - ผู้รับบริการอาบน้ำแล้วเช็ดตัวให้แห้งก่อนมานอนบนเตียงอีกครั้ง - หลังจากนวดเสร็จเปลี่ยนกลับมาสวมเสื้อคลุมและรองเท้า พนักงานนำน้ำคั้นมาบริการ เดินผ่านช่องทาง Therapy 	<p>ที่วางรองเท้า</p> <p>ที่แขวนเสื้อคลุม, เตียงสำหรับทำการนวด</p> <p>ผ้าเช็ดตัวและที่เก็บ, ห้องอาบน้ำพร้อมสบู่และยาสระผม</p> <p>ที่แขวนผ้าเช็ดตัว, ที่เก็บผ้าเช็ดตัว, ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p>	<p>08.00-21.00 น.</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>Reception</p> <ul style="list-style-type: none"> - พนักงานจัดการเปลี่ยนผ้าปูเตียง และทำความสะอาดห้อง 	<p>ที่เก็บผ้าปูเตียง, ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p>	
นวดไทย	<ul style="list-style-type: none"> - นวดไทยจะเปลี่ยนเป็นชุดสำหรับนวดชนิดนี้โดยเฉพาะตั้งแต่ในส่วนของห้อง Locker โดยพนักงานจะหยิบให้ - นอนบนเตียงนวดแบบไทย พนักงานทำการนวดแบบกดจุดและตัดตัว - นวดเสร็จกลับเข้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker 	<p>ชุดนวดไทยเก็บในห้อง Locker</p>	08.00-21.00 น.
บำบัดด้วยการฉีดน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> - พนักงานพามาเข้าไปในห้อง Body Blitz Jet Shower ถอดเสื้อคลุมแขนไว้ - ไปยืนในตำแหน่งที่กำหนดว่าจะฉีดน้ำไปถึง โดยมีพนักงานเป็นผู้ควบคุมเครื่อง - เช็ดตัวหลังจากเสร็จแล้ว 	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>เครื่อง Body Blitz Jet, ราวมือจับกันลื่น</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว, ตะกร้าใส่ผ้าใช้แล้ว</p>	
บำบัดด้วยการฉีดน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> - ถอดเสื้อคลุมแขนไว้ มีพนักงานคอยควบคุมเครื่อง Hydrotherapy - นั่งกึ่งนอนในอ่าง โดยพนักงานจะนำหมอนมารองศีรษะให้ - เช็ดตัวให้แห้งก่อนทำ Treatment อื่นๆ ที่เหมาะสมเช่น นวดตัวแบบ Swedish หรือ แบบ Aromatherapy 	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>หมอนหนุนศีรษะ</p> <p>ห้องอาบน้ำ, อ่างล้างมือ, ชั้นวางอุปกรณ์, ตู้เก็บของ, ที่เก็บผ้าเช็ดตัว</p>	08.00-21.00 น.
การลอยตัว	<ul style="list-style-type: none"> - ถอดเสื้อคลุมออก ลงลอยตัวในอ่างน้ำทะเล Dead Sea พยายามหลับตาและนอนหลับทำสมาธิ และผ่านคลายความเครียด - เช็ดตัวหลังลอยตัวเสร็จ สวมเสื้อคลุมแล้วเลือกทำ Treatment อื่นๆ หรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า 	<p>อ่างน้ำลอยตัว, ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว</p>	08.00-21.00 น.
ส่วนบริการ (เฉพาะพนักงาน)			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปลี่ยนเสื้อผ้า	- พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดฟอร์มเสร็จจึงออกประจำหน้าที่	ตู้ Locker, ห้องส้วม, อ่างล้างมือ, ห้องอาบน้ำ	ตั้งแต่เวลา 07.00 น. เป็นต้นไป
พักทานอาหาร	- พนักงานสลับผลัดเปลี่ยนกันมาทานอาหารในห้องเฉพาะพนักงาน โดยอาหารมาจาก Coffee Shop ซึ่งจัดเตรียมไว้ให้แล้ว	โต๊ะ, เก้าอี้, ตู้เก็บจานชาม, ซ้อนส้อม และแก้วน้ำ, อ่างล้างชาม, ตู้เย็น, ไมโครเวฟ	
ซักผ้าปูเตียง ผ้าเช็ดตัว และเสื่อ คลุม	- ผ้าที่ใช้แล้วในตะกร้าในห้องต่างๆ เมื่อเต็ม พนักงานทำความสะอาดจะนำมารวมไว้ในส่วนซักรีด - พนักงานทำความสะอาดซักรีดผ้าที่ใช้แล้ว ทั้งซัก ปั่นแห้ง และรีด	ที่วางผ้าที่ยังไม่ได้ซัก เครื่องซักผ้า, เครื่องปั่นแห้ง, โตะรีดผ้า, ตู้เก็บผ้าที่ซักแล้ว, ตู้เก็บอุปกรณ์	
ทำความสะอาด ห้องต่างๆ	- พนักงานทำความสะอาดหยิบอุปกรณ์จากห้องเก็บของ ทำความสะอาดในห้องต่างๆ ตามความเหมาะสม และ หลังเวลาปิดให้บริการ	ห้องเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อองคศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 4

การวิเคราะห์อาคารและ สภาพแวดล้อมเพื่อการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

วีรสารวัฒนธรรมชาติบำบัดนี้มีพื้นที่โดยประมาณ 400 ไร่ตั้งอยู่ที่อ.เชียงแสน จังหวัดเชียงราย ซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงแสน 12 กม. ลักษณะภูมิประเทศโดยรอบเป็นที่ราบบนภูเขา ดินแม่น้ำ รวมถึงเป็นจุด Top View ที่จะมองเห็นสามเหลี่ยมทองคำ โดยจากที่ตั้งสามารถมองเห็นประเทศลาว ,พม่า



ลักษณะภูมิอากาศ

มีอากาศหนาวโดยเฉลี่ยตลอดทั้งปี โดยจะหนาวจัดในช่วงเดือนพฤศจิกายน-เดือนกุมภาพันธ์ จะพัดพาเอาอากาศหนาวเย็นมาจากประเทศจีน และจะได้รับอิทธิพลลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายนจะพัดพาเอาความชื้นบริเวณเส้นศูนย์สูตรและแถบซีกโลกภาคใต้ในบริเวณมหาสมุทรอินเดียและทวีปออสเตรเลียทำให้เมฆมากและฝนตกชุก

การเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้งโครงการ

การเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้งโครงการสามารถมาได้โดยรถยนต์เท่านั้น โดยมีประตูทางเข้า-ออกโครงการเพียง 1 ประตูหลักและอีก 1 ประตูย่อยสำหรับรถขนของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



4.3 เหตุผลในการเลือกอาคาร

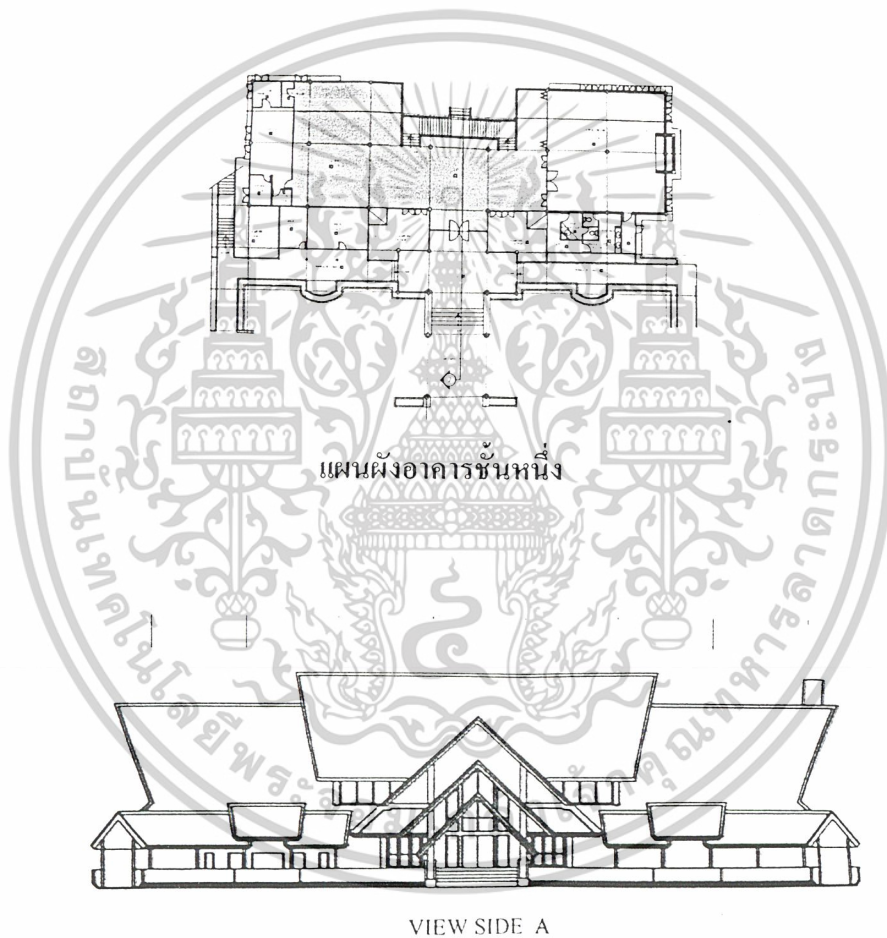
1. เดิมรีสอร์ทที่กำลังจะมีการปรับปรุงอยู่แล้วเพื่อทำเป็นรีสอร์ทระดับ 6 ดาวขึ้น จึงได้มีการเสนอแนะโครงการที่นอกจากจะเป็นรีสอร์ทเพื่อการพักผ่อนเพียงอย่างเดียว ก็ยังเป็นรีสอร์ทเพื่อเป็นศูนย์กลางในการบำบัด โยวีดิธรรมชาติด้วย
2. อาคารเป็นลักษณะอาคารไม้ 3 ชั้นแต่เวลามองจากทางเข้าจะมองเห็นเพียงชั้นเดียว ดังนั้นจะไม่เป็นปัญหาเรื่องของการ Take View
3. อาคารมีลักษณะของอาคารทางเหนือจึงถือว่าเป็นอาคารที่มีรูปทรงที่เป็นเอกลักษณ์
4. ที่ตั้งของอาคารตั้งอยู่ในจุด Top View ซึ่งจะมองเห็น ฝั่งริมน้ำโขงรวมถึงบริเวณสามเหลี่ยมทองคำ

4.4 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่นำมาใช้

1. เป็นอาคาร 3 ชั้นวางตัวในแนวราบ โดยมีทางเข้าหลักทางเข้านอง ดังนี้
 - ทางเข้าหลัก เป็นบริเวณโถงด้านหน้า ซึ่งมีเพียงหนึ่งทาง จากโถงทางเข้า แยกออกไปยังปีกทั้ง 2 ข้าง และเป็นตัวต่อลงไปยังชั้นต่อไป

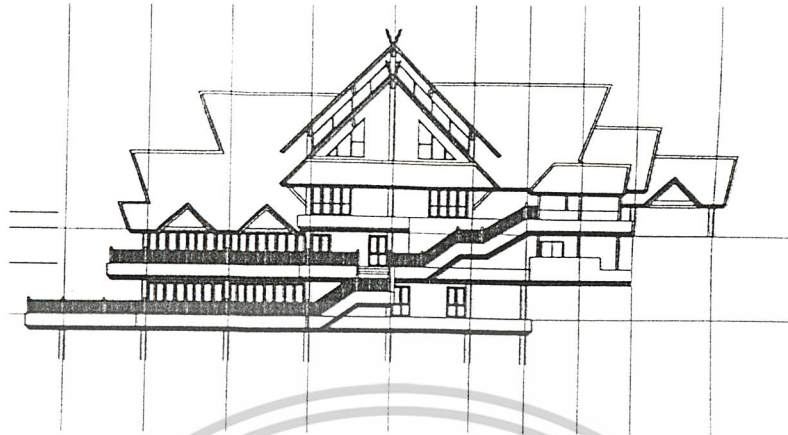
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ทางเข้ารอง เป็นบริเวณปีกค้ำยันนอกรั้ง 2 ด้าน ซึ่งอยู่บริเวณทิศตะวันตกเฉียงเหนือและตะวันออกเฉียงใต้
2. อาคารวางตัวในแนวตะวันออกเฉียงเหนือ-ตะวันตกเฉียงใต้
 3. อาคารตั้งอยู่ในระดับความสูง 75.20 ม
 4. ความสูงจากพื้นชั้นล่างถึงพื้นชั้นบน 3.70 ม.



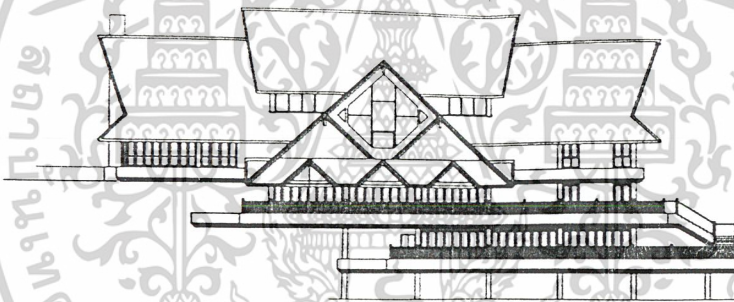
รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



VIEW SIDE B

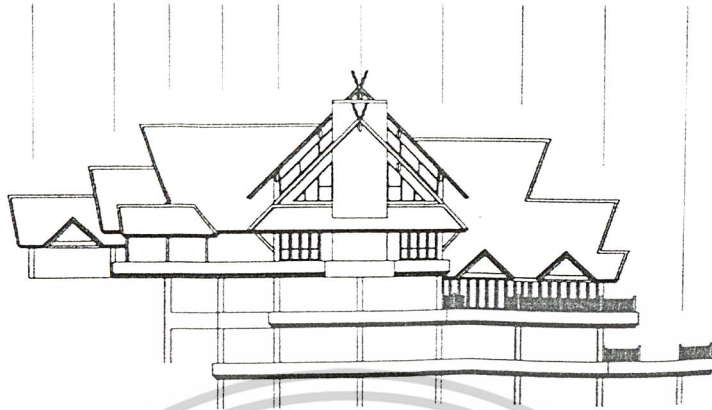
รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ



VIEW SIDE C

รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



VIEW SIDE D

รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้

ปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกอาคาร

ปัญหาที่เกิดขึ้น	การแก้ไขปัญหา
1. อาคารมีลักษณะที่ปิดทึบมากเกินไป	1. โดยการทาบผนังภายนอกออกในส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับส่วนโครงสร้าง และเปิดช่องส่วนที่กันกระຈกเพื่อนำอากาศจากภายนอกเข้ามาใช้ให้มากขึ้น
2. บริเวณภายนอกยังมีความเป็น Mass อยู่มากซึ่งดูแล้วไม่เกิดความสบาย	2. มีการปลูกต้นไม้เพิ่มในบริเวณรอบๆมากขึ้นเพื่ออาศัยร่มเงาและช่วยในการกำหนดทิศทางการมอง
3. อาคารที่วางมีระยะห่างแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของแต่ละอาคารซึ่งเวลาฝนตกจะเป็นการขากที่ติดต่อกัน	4. มีการสร้างทางเชื่อมระหว่างอาคารบางอาคาร และเพิ่มพวงกมไม้เลื้อยเพื่อช่วยบังในบางส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในอาคาร

ปัญหาที่เกิดขึ้น	การแก้ปัญหา
1.มีการกันห้องกันอย่างชัดเจน จึงเป็นเหตุต้องใช้เครื่องปรับอากาศมาใช้เป็นจำนวนมาก	1.ลดการกันห้องที่เป็นลักษณะผนังทึบแต่ใช้วิธีกันลดยเพื่อให้สามารถมองเห็นกันได้ในส่วนซึ่งส่งผลดีคือ ไม่ทำให้ห้องดูแคบ และทำให้ภายในดูโปร่งมากขึ้น
2.มีการจัด โชนของกิจกรรมไม่ชัดเจนเท่าที่ควร	2.มีการแบ่งพื้นที่เปียก-แห้งอย่างชัดเจน ทำให้แบ่งพื้นที่ของกิจกรรมได้ชัดเจนรวมถึงจะได้มีการแบ่ง Zone ของวัสดุที่ใช้ได้ชัดเจนขึ้น
3.พื้นที่บางส่วนเป็นพื้นที่เปียกถ้าใช้วัสดุจำพวกไม้คงไม่เหมาะ	3.มีการเปลี่ยนวัสดุที่เป็นไม้ในส่วนพื้นที่เปียก โดยเพิ่มเติมพวกกรวดล้างเข้าไปใช้เพื่อความทนทานและกันลื่น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 5

ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1 ระบบน้ำใช้ภายในอาคาร

ระบบน้ำใช้ของโครงการแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. น้ำอุณหภูมิปกติ เป็นน้ำที่ใช้ใน โครงการทั่วไป
2. น้ำอ่อน เป็นน้ำที่ควบคุมสารละลายหินปูน ใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่ต้องการให้มีตะกอนและตะกรันจับ เช่น ใช้กับห้องซักล้าง เครื่องต้มน้ำ เป็นต้น
3. น้ำร้อน ใช้ในแผนกโภชนาการ, ซักรีด, ห้องเสาน้ำ, ส่วนสปา, และบ่อน้ำวน ทั้งนี้ใช้ระบบทำน้ำร้อนรวมจากห้องทำน้ำร้อน
4. น้ำสำรองดับไฟ ใช้มาจากสระว่ายน้ำเป็นระบบน้ำสำรอง
5. น้ำเพื่อการเปลี่ยนถ่ายน้ำในสระว่ายน้ำ ควบคุมคุณภาพของน้ำโดยใช้น้ำประปาเติมสารเคมีให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

5.2 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง

ระบบไฟฟ้าภายในอาคารจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการใช้งาน โดยจะต้องสามารถทำให้โครงการมีไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

ประเภทของระบบไฟฟ้าในโครงการ

1. ระบบไฟฟ้าทั่วไป ระบบไฟฟ้าทั่วไปจะรับมาจากการไฟฟ้านครหลวง โดยภายในโครงการจะแบ่งพื้นที่การใช้ไฟฟ้าออกเป็นส่วนๆ แต่ละส่วนจะมีสถานีไฟฟ้าย่อยจ่ายไปยังอาคารต่างๆ ที่อยู่ในบริเวณควบคุม
2. ระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าฉุกเฉิน ในกรณีที่กระแสไฟฟ้าขัดข้อง ทางโครงการได้จัดเตรียมเครื่องปั่นไฟฟ้าสำรองไว้จำนวน 1 เครื่อง

สำหรับระบบแสงสว่างภายในอาคารนั้นจะพยายามนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากที่สุด ในส่วนที่เป็น Public Space แต่สำหรับการเลือกใช้แสงสว่างในส่วนของสปาและส่วนนวดนั้น ควรเลือกใช้ไฟที่ให้แสงแบบ Indirect light และไม่ให้แสงจ้าจนเกินไป เพื่อไม่ให้สะท้อนเข้าสู่ตาโดยตรงและสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นส่วนตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 ระบบรักษาความปลอดภัย

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินของผู้เข้าใช้โครงการ จากคนภายนอก ภายใน และสิ่งของต่างๆ ที่เข้ามาภายในโครงการ

5.4 หลักการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)

“ซาวน่า” เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการใช้ความร้อนแห้ง (Dry Heat Bathing) ซึ่งได้ความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมา ความร้อนแห้งนี้จะมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนในห้องอบไอน้ำชนิดชื้นที่เรียกว่า “เตอร์กีบาธ” (Turkish Bath) อุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 93 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149-158 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 65-70 องศาเซลเซียส การอบตัวแบบซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ เพราะความร้อนแห้งซึ่งมีอุณหภูมิสูงจะทำให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากที่สุด และช่วยขับสารเป็นพิษซึ่งสะสมอยู่ในร่างกายคนเราออกได้อย่างรวดเร็ว วิธีการอบซาวน่าก็เป็นวิธีการให้ความร้อนแก่ร่างกายสลับกับการอาบน้ำเย็นหรือสัมผัสกับความเย็น โดยทันที การอบซาวน่าจัดได้ว่าเป็นขบวนการทำความสะอาดร่างกายและเป็นการพักผ่อนร่างกายอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง และช่วยให้เกิดความงามทางด้านผิวหนังที่ดูเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล การอบซาวน่าจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์เต็มที่

ประโยชน์ของซาวน่า

1. เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพพลานามัยของร่างกาย (For the sake of health) เนื่องจากการอบซาวน่าเป็นการทำให้เหงื่อออกมา จึงเป็นการขับน้ำและสารพิษออกจากร่างกายได้มาก ร่างกายจึงมีความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางระบบประสาททำให้สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิดี ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตโดยมีร่างกายแข็งแรง ในผู้สูงอายุจะช่วยให้มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคภัยไข้เจ็บ และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระดูกไขข้อต่างๆ เพราะการอบซาวน่าจะทำให้เกิดแรงดึงในส่วนต่อของไขข้อกระดูก และการอบซาวน่าช่วยให้ร่างกายมีระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. เป็นการพักผ่อนในชีวิตอย่างมีความสุข เพราะการอบซาวน่าเป็นการพักผ่อนร่างกายโดยใช้เวลาว่าง เป็นไปอย่างสบายทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ให้ประโยชน์ทางด้านความงาม เพราะการอบซาวน่าเป็นวิธีการขจัดสิ่งสกปรก และสารที่เป็นพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนได้อย่างแท้จริง ซึ่งการอาบน้ำธรรมดาไม่สามารถทำได้ จึงทำให้ผิวหนังของผู้ได้รับการอบซาวน่ามีความสะอาดเปล่งปลั่งสดชื่น

ลักษณะของการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)

ห้องซาวน่าโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า จตุรัสเป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปทรงแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องซาวน่า ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนที่มีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ส่วนใหญ่จะใช้ไม้สน ในประเทศฟินแลนด์ ภายในห้องจะประกอบไปด้วยที่นั่งเป็น โครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้แอสไพน์ในการทำที่นั่ง ที่ผนังห้องมีการติดช่องอากาศเข้าและช่องระบายอากาศออก ผนังห้องจะเป็นผนังสองชั้น ระหว่างชั้นเป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

ขนาดและรูปร่างของห้องซาวน่า

ขนาดของห้องซาวน่าที่เล็กที่สุดมีความกว้างยาวสูงเป็น 0.90 x 0.90 x 2.10 ลบ.ม. ขนาดใหญ่มีขนาดเป็น 3.60 x 4.90 x 2.70 ลบ.ม. การจะสร้างห้องขนาดใดนั้นจะต้องคำนึงถึง

1. จำนวนคนมากที่สุดที่เข้าไปในห้องซาวน่าในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีมาตรฐานกำหนดไว้ว่าหนึ่งคนจะต้องพื้นที่ขนาดประมาณ 1.755 ลบ.ม.
2. ความต้องการที่จะจัดให้มีส่วนประกอบของห้องอาบน้ำ แต่งตัว อยู่ในพื้นที่เดียวกันกับห้องซาวน่าหรือไม่
3. การจัดวางที่นั่งจะจัดอยู่ในรูปแบบใด ในกรณีที่นั่งเป็นแนวชิดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งต้องไม่น้อยกว่า 1.80 ม. เพื่อให้สามารถนอนเหยียดได้อย่างสบาย
4. จะต้องคำนึงถึงขนาดของเตาที่สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้ และงบประมาณของผู้สร้างด้วย

โครงสร้างของห้องซาวน่า

โครงสร้างของห้องซาวน่ามีส่วนที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของฐานราก จะต้องคำนึงถึงเรื่องการรับน้ำหนักให้เหมาะสมโดย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- พื้นดินเดิม ในกรณีที่เป็นห้องขาวนำแบบภายในอาคาร พื้นห้องคือพื้นดินเดิม ส่วนห้องขาวนำแบบภายนอก จำเป็นต้องเทฐานรากคอนกรีต หรือมีการทำเสาเข็มก่อน
- พื้นแผ่นวัสดุฐานความร้อน ซึ่งจะต้องมีโครงกรอบวางบนฐานพื้นล่างก่อนแล้วกรุแผ่นฉนวนทับ แผ่นฉนวนที่ใช้เป็นวัสดุที่ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาป่นเป็นฝุ่นหรืออาจจะใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่ทำจำใบแก้ว
- หลังจากกรุฉนวนเรียบร้อยแล้ว ก็นำแผ่นไม้อัดมาปิดทับเพื่อเป็นพื้นฐาน สะดวกในการวางโครงสร้างของพื้นจริง

2. โครงสร้างของพื้นห้อง พื้นในห้องขาวนำเป็นส่วนที่ได้รับความร้อนน้อยที่สุด คือ จะมีอุณหภูมิประมาณ 80-100 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 27-38 องศาเซลเซียส การใช้วัสดุในการทำพื้นอาจใช้เป็นไฟเบอร์กลาสด้านหรือแผ่นวัสดุเคลือบที่ไม่มีรอยต่อ สามารถกันน้ำได้และไม่ลื่น กระเบื้องเคลือบเซรามิคจัดได้ว่าเป็นพื้นที่ดี แต่จำเป็นต้องเชื่อมรอยต่อให้กันน้ำซึมลงสู่พื้นด้านล่าง การใช้พื้นไม้ก็เป็นที่นิยม แต่มีข้อเสียเมื่อไม่เปียกน้ำจะทำให้ลื่น และไม้จะเป็นตัวที่เก็บกลิ่นได้เร็วและนาน ยกต่อการทำความสะอาด ภายในห้องขาวนำจะมีพื้น ไม้สักแผ่นหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับและกระจายความร้อนไปสู่ส่วนต่างๆ ของห้อง แผ่น ไม้สักจะมีขนาดปานกลาง โครงสร้างดีเป็นช่องไม้ระแนง วางไว้บนพื้นห้องบริเวณที่ความร้อนจากเตาไฟจะมากกระทบได้

3. โครงสร้างของโครงห้องและการเดินท่อสายไฟกับฉนวนความร้อน โครงสร้างของห้องหมายถึง โครงผนังเพดานห้อง ซึ่งไม่รวมถึงแผ่นผนังและฝ้าเพดาน การวางโครงผนังห้องจะเริ่มทำเมื่อวางแผ่นไม้ชั้น (Sub Floor) โดยมีการวางโครงไม้ทางแนวนอนและทางแนวตั้ง มีช่องว่างห่างกันกว้างช่องละ 0.40-0.60 ม. จากจุดศูนย์กลางของไม้ ในการทำโครงห้องนี้จะมีการจัดแบ่งช่องประตูไว้และเว้นช่องระบายอากาศเข้า - ออกไว้ด้วย การทำโครงเพดานก็มีการวางโครงเช่นกันกับผนัง

ฉนวนกันความร้อน ฉนวนกันความร้อนที่ดีจะต้องมีความสามารถเก็บความร้อนภายในห้องมิให้รั่วไหลออกสู่ภายนอกได้ วัสดุที่ใช้ทำฉนวนกันความร้อนมี 2 ชนิดคือ ไฟเบอร์กลาสทำจากใยแก้วฝอย และแผ่น Rock Wool ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาป่นรวมกันเข้าเป็นฝุ่นใหญ่ มีความอ่อนตัวและนิ่มกว่าไฟเบอร์กลาสเคลือบผิวหน้าด้วยตะกั่ว นิยมใช้แผ่นที่มีความหนา 3.5 นิ้ว ขนาดของแผ่น 15 x 23 นิ้ว หรือ 0.375 x 0.575 ม. กรุหรือตอกติดกับโครงไม้โดยให้ผิวด้านที่มีตะกั่วเคลือบอยู่ด้านในของห้องเพื่อให้สามารถกันความร้อนขึ้นภายในห้องได้ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. โครงสร้างของประตูและหน้าต่าง ประตูห้องชานาจะเป็นช่องระบายอากาศของห้อง เมื่อทำการเปิดประตู และประตูที่ดีต้องเปิดปิดได้ง่าย และเมื่อปิดประตูจะต้องปิดสนิท ไม่มีช่องว่าง ที่ความร้อนสามารถรั่วไหลออกไปได้ การติดตั้งประตูจะต้องคำนึงถึงการขยายตัวเมื่อโดนความร้อน ขนาดประตูจะสูง 1.80-2.00 ม. กว้างอย่างน้อยที่สุด 0.60 ม. โครงสร้างบานประตูมี 2 ชั้น โดยผนังด้านนอกจะเป็นโครงสร้างจริงเข้าลิ้น ระหว่างประตูชั้นนอกและชั้นในจะมีช่องโครงไม้กรุด้วย ฉนวนกันความร้อน การเปิดปิดประตูควรเปิดออกด้านนอก และควรมีที่จับทั้งสองด้าน บานประตู ติดกับโครงห้อยโดยใช้จุดหมุนด้านบน

หน้าต่างในห้องชานาหมายถึง บานกระจกที่สามารถมองออกไปเห็นภายนอกได้ ซึ่งการ ติดตั้งช่องแสงบานกระจกส่วนมากจะเจาะช่องที่บานประตู โดยมีขนาดเล็กเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า เป็นกระจกสองชั้นติดตาย ในกรณีที่ต้องการทำผนังด้านใดด้านหนึ่งเป็นบานกระจก โครงสร้างของ ผนังต้องเป็นลักษณะบานกระจกสองชั้นติดตายที่ทนต่ออุณหภูมิสูง เป็นพวกกระจกเคลือบที่มีความ อ่อนตัว (Flexiglass) ช่องว่างระหว่างกระจกทั้งสองชั้นเป็นช่องอากาศ

5. ผนังด้านในและด้านนอก สมัยก่อนนั้นการทำผนังห้องจะใช้ไม้ที่ตัดมาโดยไม่มีการตัด และผ่านกรรมวิธีการอบแห้ง ไม้ที่ดีจึงทำให้เมื่อโดนความร้อนจะเกิดการบิดงอของไม้ ปัจจุบันมีการ คัดเลือกไม้ที่มีคุณภาพดีไม่มีตำหนิ ทนทานต่อความร้อนสูง ไม่บิด โค้งง่าย และจะต้องผ่านการอบ แห้งเรียบร้อยแล้ว การที่ผนังห้องจำเป็นต้องใช้ไม้นั้น เพราะไม้ไม่มีคุณสมบัติในการดูดความร้อนไว้ ได้ช้ากว่าวัสดุอื่น การสัมผัสกับผนังห้องจึงไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ไม้ที่เลือกใช้ควรเป็น ไม้เนื้ออ่อน มีความหนาแน่นน้อย เพราะไม่สามารถดูดความร้อน ได้น้อย แต่มีการต้านทานต่อความ ร้อนสูง เช่น ไม้แดง ไม้สีดาร์แดงและเหลือง ไม้สน ไม้ไผ่ ไม้เฟอร์ ขนาดของแผ่นไม้ที่ใช้ทำผนัง คือ 1 x 4 นิ้ว หรือ 1 x 6 นิ้ว เข้าลิ้นตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อผนังสนิทกันความร้อนรั่วไหล

6. ที่นั่งภายในห้องชานา โครงสร้างของที่นั่งทำด้วยไม้ เพราะมีคุณสมบัติในการดูดความ ร้อนน้อยเนื่องจากเป็นส่วนที่ถูกสัมผัสมากที่สุด ไม้ที่นิยมใช้ในการทำคือ ไม้ไผ่ขาว ไม้พ็อพลาร์ ไม้สีดาร์ การออกแบบจัดวางที่นั่งภายในนิยมทำเป็นรูปตัว L วางซ้อนกันเป็น 2-3 ชั้น โดยมีความ กว้างของที่นั่ง 45-60 ซม. เป็นการจัดที่ดีที่สุดเนื่องจากสามารถนอนประ โยชนใช้สอยได้มากที่สุด และเป็นแบบมาตรฐานที่ทั่วไปใช้ สำหรับห้องที่มีขนาดใหญ่มากก็อาจจัดเป็นรูปตัว U ส่วนห้องที่มี ขนาดเล็กอาจจัดเป็นที่นั่งติดผนังอยู่ตรงข้ามกับเตา

ลักษณะของที่นั่ง จะเป็นชั้นระนาบตลอดแนว หรือหักมุม มีราวพาดเท้า ความสูงของชั้น ล่างสุดควรสูง 45 ซม. จากพื้นห้อง และที่นั่งบนสุดควรอยู่ต่ำลงมาจากเพดาน 1.05 ม. เพื่อไม่ให้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สี่ระยะติดเพดาน ที่นั่งเป็นโครงไม้ขนาด 2 x 2 หรือ 2 x 3 หรือ 2 x 4 นิ้ว สีเว้นร่องห่างกัน 0.5 นิ้ว เพื่อระบายอากาศ การติดตั้งอาจทำเป็นค้ำยันติดกับผนังหรือพื้น หรืออาจทำเป็นชั้นลอยติดกับผนัง ด้านข้างทั้งสอง

ชนิดของห้องซาวน่า

ชนิดของห้องซาวน่าแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง จัดออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบภายนอกและภายใน
 - แบบภายนอก (Outdoor) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างอยู่นอกบ้านเพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาตินอกบ้าน โดยจะต้องมีบริเวณใกล้เคียงกับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว ซาวน่าแบบภายนอกจะต้องมีโครงสร้างฐานรากและหลังคาเพิ่มขึ้น
 - แบบภายใน (Indoor) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างขึ้นภายในบ้าน ควรติดตั้งอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว การสร้างห้องซาวน่าภายในจะใช้โครงสร้างของห้องที่ประหยัดกว่าแบบภายนอก เนื่องจากไม่ต้องใช้โครงสร้างของฐานรากและหลังคา
2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภท
 - แบบ Prefabricated or Modular เป็นซาวน่าที่มีโครงสร้างของห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมีส่วนประกอบของโครงห้อง ฉนวนกันความร้อน เพดาน ผนัง ที่นั่ง ประตู และเตาเผาหิน สำหรับซาวน่าภายนอกจะต้องมีโครงหลังคาและผนังด้านนอก โครงสร้างทั้งหมดสามารถประกอบตามขนาดที่ต้องการ
 - แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการทำขึ้นเป็นชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ
 - แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องซาวน่าในลักษณะคล้ายกระท่อมไม้ซุงของชาวฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงสร้างภายในเหมือนห้องซาวน่าทั่วไป
3. แบ่งตามลักษณะของการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภท คือ
 - Smoke Saunas เตาเผาหินใช้ความร้อนที่ได้จากการเผาไม้ เริ่มเผาไม้ เปิดประตูไล่ควันออกจากห้อง เตาเผาหินจนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไฟออก ปิดประตูเมื่อไล่ควันไฟออกจากห้องแล้ว ตักน้ำราดลงบนก้อนหินที่ร้อนแดง ลักษณะนี้จะเป็นการซาวน่าในระยะเวลาสั้นๆ
 - Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ความชื้นภายในห้องหมดไป และอุณหภูมิห้องสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนการเข้าซาวน่าควรเปิดประตูห้องระบายอากาศออก ในระหว่างการซาวน่าใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Stove Saunas ด้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหินหรือโลหะครอบเพื่อให้ควันไฟออกไปทางปล่องระบายอากาศ ความร้อนจะออกมาทางช่องไฟ เมื่อก่อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้นและรดน้ำลงบนก้อนหิน
- Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หินโดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขดลวดเพื่อให้ความร้อนต่อหิน

ข้อควรระวังในการเข้าอบซาวน่า

การเข้าอบซาวน่าในสภาวะที่ร่างกายมีความปกติสมบูรณ์ จะช่วยเสริมสุขภาพพลานามัยได้เป็นอย่างดี แต่ในบางสภาวะร่างกายก็อาจเข้าอบซาวน่าได้ จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบการหมุนเวียนโลหิตปกติ หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ลมบ้าหมู ก่อนเข้าอบซาวน่าควรได้รับการตรวจเช็คร่างกายและได้รับการอนุญาตและแนะนำจากนายแพทย์ก่อน
2. ห้ามผู้ที่รับประทานยานอนหลับ ยาระงับประสาทหรือยาใดๆ ก็ตามที่เป็นการหยุดพักการทำงานของร่างกาย หรือในสภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลียต้องการการพักผ่อนนอนหลับเข้าอบซาวน่า
3. ห้ามผู้ที่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ ที่อยู่ในอาการมึนเมาควบคุมสติไม่ได้เข้าอบซาวน่าโดยเด็ดขาด เพราะผู้ที่ดื่มสุรา ภายในร่างกายจะมีความร้อนอยู่มาก การเข้าไปในห้องที่มีความร้อนจัดอาจทำให้บุคคลนั้นเป็นอันตรายถึงตายได้
4. ไม่ควรเข้าห้องซาวน่าหลังจากมีการรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหาร
5. เมื่อเข้าห้องอบซาวน่าแล้วมีความรู้สึกว่าร่ากายไม่สบาย เกิดการวิงเวียน ควรรีบออกจากห้องโดยทันที
6. สำหรับผู้หญิงที่มีครรภ์ ก่อนเข้าอบซาวน่าควรได้รับการตรวจและปรึกษาแพทย์
7. การเข้าอบซาวน่าในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที ควรใช้ช่วงเวลาประมาณ 5-15 นาที พอให้เหงื่อท่วมตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 การจัดห้อง Aerobic

- ลักษณะห้อง ห้องบริหารร่างกายส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องโล่งกว้าง มีส่วนบริหารร่างกายเดี่ยว และส่วนรวม ภายในมักจัดวางเครื่องมือ อุปกรณ์บริหารร่างกายไว้ชิดผนัง ส่วนใหญ่เป็นโล่งโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง ผนังติดกระจกเงารอบด้านเพื่อให้เห็นทาง ประกอบการบริหาร มีราวจับยึดสูง 1.00 เมตร
- บรรยากาศ เน้นความโล่งกว้าง ลักษณะเป็นโรงยิม สนามกีฬาในร่ม
- สี (Scheme) เน้นโทนอบอุ่น และให้ดูสดใสด้วย เช่น น้ำตาล ฟ้ำอ่อน เหลือง ฯลฯ
- พื้น (Floor) มักใช้พื้นผิวอ่อนนุ่ม เช่น พรม, พรมอัด หรือ แผ่นยาง วัลินเพื่อป้องกันการเกิดเสียงดังและไม่เก็บฝุ่น แต่ในบางส่วนที่ต้องรับน้ำหนักมากๆ เช่น ที่วางอุปกรณ์ Weight จะใช้เป็นพื้นแข็งรองรับเช่นเดียวกับโรงยิม
- ผนัง (Wall) ส่วนใหญ่ใช้กระจกเงา เพื่อการมองเห็นท่ากายบริหาร
- เพดาน (Ceiling) ควรมีแสงสว่างเพียงพอ มักใช้แสง Day Light หรือ Fluorescent
- อุณหภูมิ ควรมีการปรับอากาศและระบายอากาศที่ดี
- อุปกรณ์ต่างๆ มักใช้เครื่องที่เป็นมาตรฐานสากลโดยทั่วไป เช่น เครื่องวิ่ง กรรเขียงบด เวลั่นยก น้ำหนัก เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.6 โยคะ

โยคะคืออะไร

คำว่า *อาสนะ* มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า *อาส* ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นิ่ง เฝียวๆ อยู่อาศัย ทำนักร ตามศัพท์ *อาสนะ* หมายถึงการนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะ *อาสนะ* หมายถึงท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยสี่ระยะ (สี่ระยะอาสนะ) ท่า ดอกบัว (ไทมอาสนะ) ฯลฯ

อาสนะนับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม ในตำราโยคะสูตร มีส่วนที่ว่าด้วย ปรวิษยาของโยคะ คือ “ปรัชชลิ” ซึ่งให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำ คือ เสถียรและสุขุม เสถียร หมายถึง ความมั่นคง ความคงที่ ความแน่วแน่ สุขุมหมายถึง การผ่อนคลาย สบาย ความสุข เมื่อจิตของกายอยู่ในสภาวะที่ตรงข้ามกับเสถียรและสุขุม กล่าวคืออยู่ในสภาวะไม่คงที่ จำกัด ร้อนรน และไม่มีสมาธิ จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ขัดแย้ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะช่วยสร้างความคงที่และผ่อนคลายที่สัมผัสได้ผ่านจิตกาย อันจะก่อประโยชน์ทั้งด้านสมาธิ และชีวิตประจำวันโดยทั่วไป

การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ที่เป็นที่ยอมรับกัน เช่น แอโรบิค ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างสิ้นเชิง จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

เวลาและสถานที่

เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกทำโยคะนั้นสำคัญพอๆ กับทัศนคติ วิธี และเทคนิค อันเหมาะสมโดยมีข้อความจากหัตถโยคะต่อไปนี้

โยคีควรฝึกหัตถโยคะในห้องเล็กๆ
ในสถานที่อันสันโดษ ห้องนั้นอาจกว้าง
เพียง 4 ตารางเมตร ปราศจากก้อนหิน
ไฟ น้ำ และสิ่งรบกวนทุกชนิด สถานที่นี้
ควรอยู่ในเขตที่ปกครองด้วยความยุติธรรม
มีประชากรที่ดี และอุดมสมบูรณ์

ดังนั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกโยคะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สถานที่นี้ควรเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรบกวน และทำลายสมาธิ เวลาในการฝึกก็เช่นกัน เวลาที่เชื่อว่าจะเหมาะสมที่สุด คือ ช่วงเช้ามีดตอนพระอาทิตย์ขึ้น หรือช่วงเย็นตอนพระอาทิตย์ตก หากไม่สะดวก ให้เลือกฝึกโยคะก่อนการปฏิบัติภารกิจประจำวันและหากเป็นไปได้ ให้ฝึกอีกครั้งในช่วงหัวค่ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.7 อธิพลของสียต่อสุขภาพ

ในปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่า สียมีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีกร นำสีขึ้นมาเป็นเครื่องช่วยเสริมการรักษา เป็นยาแก้พิษหรือป้องกันโรค โดยมีต้นกำเนิดจากการทำ วิจัยของ โจฮัน วูล์ฟกัง ฟอน เกอเธอวี่ นักวิทยาศาสตร์และนักวิจารณ์ชาวเยอรมัน และก้าวรุดหน้า ไปด้วยความช่วยเหลือสร้างสรรค์ของรูดอล์ฟ สไตเนอร์ นักวิทยาศาสตร์และนักบำบัดด้วยสีชาว ออสเตรีย

เนื้อหาสำคัญของปรัชญาของ สไตเนอร์ คือ **สีแผ่ออกมาจากชีวิตและจากการป่วยไข้ นำมา ซึ่งสำนึกใหม่ในการทำให้เกิดความสมดุลของสุขภาพและการบำบัดรักษา** และการนำสีมาใช้ใน การบำบัดได้ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ผ่านการทดลองของ จอห์น เอ็น ออดด์ นักวิจัยเรื่องแสง นักถ่ายภาพ และนักเขียนชาวอเมริกัน

สีส่วนใหญ่ถูกใช้กับการเลื่อมหน้าสีของบางส่วนหรืออวัยวะของมนุษย์และสัตว์ในรูปแสง สี การเลือกเฉดสีในการบำบัดขึ้นอยู่กับความแรงของผลทางสรีระที่ต้องการ

สีแดง

สีแดงกระตุ้นประสาทรับความรู้สึก ดังนั้นจึงให้ผลกับการรับกลิ่น การมองเห็น การฟัง การรับรส และการรับสัมผัส การกระตุ้นหมุนเวียนของเลือด กระตุ้นเร้า ของเหลวในสมองและกระดูกสันหลัง และการกระตุ้นเร้าระบบประสาทที่ควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ สีโม โกลบินถูกสร้าง โดยรังสีสีแดง ซึ่งผลิตความร้อนที่ให้ความกระปรี้กระเปร่าและให้พลังงานกับดัด ระบายกล้ามเนื้อและสมองซีกซ้ายเป็นตัวผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หดตัวลง ผลการลด การระคายเคืองของสีแดงดีเยี่ยมสำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษา

สีเหลือง

สีเหลืองกระตุ้นประสาทที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดพลังงานสำหรับ กล้ามเนื้อ สีเหลืองเป็นการผสมผสานของรังสีสีแดงกับรังสีสีเขียว มีพลังกระตุ้น ของการสันตะเทือนสีแดงผสมกับพลังการชดเชยของการสันตะเทือนสีเขียว ดังนั้นจึงมีแนวโน้มของทั้งหน้าที่กระตุ้นและซ่อมแซมส่วนที่เสียหาย ทำความ สะอาดกำจัดของเสียให้กับตับ ลำไส้และผิวหนัง ให้พลังงานแก่ทางเดินอาหาร ช่วยฟอกเลือด กระตุ้นหลอดน้ำเหลืองและกล้ามเนื้อ ช่วยยกเอาความทุกข์ โศก ความ หมดหวังออกไป และนำมาซึ่งความปีติยินดี รื่นเริง ปัญญา การรับรู้และความ สุนุกสนาน

สีส้ม

สีส้ม รวมรังสีสีแดงและรังสีสีเหลือง พลังงานความร้อนของสีส้มมากกว่าทั้งสี แดงและสีเหลือง สีส้มกระตุ้นต่อมไทรอยด์และการกคต่อมพาราไทรอยด์ ช่วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ขยายปอด มีผลในการลดอาการชักกระตุกหรือหดเกร็งจากการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อ ช่วยการดูดซึมของแคลเซียม ทำหน้าที่เป็นยาทำให้อาเจียนและเพิ่ม อัตราการเต้นของหัวใจ แต่สีส้มไม่มีผลกระทบต่อความดันโลหิต การผลิตน้ำนม ในทรวงอกถูกกระตุ้นเมื่อสตรีหลังคลอดสวมเสื้อผ้าสีส้ม สีส้มยังมีผลต่อม้ามและ ตับอ่อน เพื่อช่วยดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วและการหมุนเวียนของน้ำย่อย
- สีเขียว** ทั้งสีเขียวเข้มและสีเขียวอ่อนสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและเซลล์เนื้อเยื่ออื่นๆ ไม่ใช่ ทั้งกรดและด่าง และสามารถใช้ได้ ในลักษณะเดียวกับสีน้ำเงิน สีเขียวเยือกเย็นและ ปลอดภัย ให้ความสงบทั้งทางกายและจิตใจ สีเขียวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ทำตัวเป็นเหมือนยานอนหลับต่อระบบประสาทที่บังคับการ เคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ ขยายหลอดเลือดฝอย และ สร้างความรู้สึกรอบอุ่น รังสีสีเขียวช่วยสร้างสมดุลของอารมณ์และกระตุ้นต่อมพิ ทูอิทารี ยังสามารถใช้เป็นยากระตุ้นและเสริมเรื่องเพศให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การ สันตะเทือนของสีเขียวจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อโรคอื่นๆ
- สีม่วง** สีม่วงกระตุ้นม้าม สมองส่วนบนและกระดูก กัดคอมน้ำเหลือง กล้ามเนื้อหัวใจ และประสาทซิมบเคลื่อน สีม่วงทำให้เย็นลงในกรณีการป่วยทางจิต ควบคุมการไว ต่อการกระตุ้น ลดความหิว สร้างเม็ดเลือดขาว และรักษาความสมดุลของไอออน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปแตสเซียมและโซเดียม สีโอนาร์โด คาเวนชี กล่าวว่า พลังแห่ง สุมาธิสามารถเพิ่มเป็นสิบเท่าภายใต้แสงสีม่วงที่ตกผ่านหน้าต่างกระจกสีในโบสถ์ อันเงียบสงบ
- หมายเหตุ** สีและอิทธิพลของสีที่ลำดับไว้ข้างต้น เป็นเพียงตัวอย่างที่ระบุว่ามีการตอบสนอง สูงต่อการบำบัดรักษาด้วยสี ยังคงมีการศึกษาเทคนิคใหม่ๆ กับโรคอีกมากมาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.8 สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย

พื้นที่ใช้สอยของโครงการรีสอร์ทธรรมชาติบำบัดโดยวิถีตะวันออกสามารถสรุปออกมาเป็นตารางจากพื้นที่ของภายในเนื่องมาจากการคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของทั้งผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ ซึ่งเป็นผลให้ทราบถึงพื้นที่ที่ต้องการและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ
2. ช่วงเวลาการเข้าใช้งานในพื้นที่ส่วนต่างๆ ของโครงการของผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ
3. จำนวนผู้เข้าใช้งานในแต่ละพื้นที่ในแต่ละช่วงเวลา

Area	Capacity	Capacity/Unit	Total (m ²)
1. Lobby			
Front Desk	1	10.00	10
Bell Boy	1	2.25	2.25
Waiting Area	6	1.30	7.80
Lobby Hall	24	1.20	28.80
			63.50
2. Herbal Shop			
Herbal area	1	16.00	16.00
			16.00
3. Restaurant(2)			
Reception Counter	1	2.24	2.24
Seating Area(4)	7	4.00	28.00
Seating Area(2)	4	2.00	8.00
Cashier	1	2.10	2.10
Circulation			12.10
Kitchen			15.73
			68.17
			136.34

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Coffee Shop			
Seating Area(4)	4	4.00	16.00
Seating Area(2)	5	2.00	10.00
Counter Bar	8	1.3	10.40
Cashier	1	2.10	2.10
Circulation	-	11.55	11.55
Kitchen	-	15.00	15.00
			65.00
4. Spa			
Male Locker			
Locker	15	0.15	2.25
Dressing Area	3	1.2	3.60
Shower	3	1.5	4.50
Restroom	-	-	18.0
			28.35
Female Locker			
Locker	20	0.15	3.00
Dressing Area	5	1.2	6.00
Shower	4	1.5	6.00
Restroom	-	-	18.0
			33.00
Medical			
Nutrition Consultation	2	20.00	40.00
Lab	1	12.00	12.00
ห้องจัดโปรแกรม	2	20.00	40.00
โต๊ะประเมิน	2	2.25	4.50
หมอน	2,1	20.00,16.00	56.00
			152.50
5. Activity			
Yoga	10	3.00	30.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Tai-Chi	10	3.50	35
Thai Dance	10	3.00	30.00
Mediatation	10	1.00	10.00
			105.00
6. Spa&Massage			
Counter Reception	1	2.25	2.25
Product Display	1	1.20	1.20
Waiting Area	1	9.00	9.00
อยู่ไฟ	1	6.00	6.00
สระลอยน้ำเกลือ	2	7.07	14.14
ห้องพ่นน้ำ	2	4.00	8.00
ห้องนวดได้น้ำ	4	1.80	7.20
ส่วนผ่อนคลาย			20.00
Circulation			20.56
			88.35
Treatment			
Thai Massage	10	7.50	
ประคบ		7.50	
Aromatherapy Massage		12.00	
			120.00
Hydrotherapy			
Thalassotherapy	16	4.00	
Balneotherapy		4.00	
			64.00
Holistic Room			
Ayurveda	6	12.00	
Shirohara		12.00	
			72.00
7. Libraly			
Sofa Set	1	5.58	
Table Unit (2)	3	2.00	6.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shelf	2	0.60	1.20
Internet	3	1.26	3.78
Counter Service	1	2.10	2.10
Circulation		5.60	5.60
			24.26
Villa			
Sleeping Area		12.00	12.00
W.c.		3.64	3.64
Dressing Area		2.00	2.00
Living Area		12.00	12.00
Working Area		1.32	1.32
Outdoor Shower		2.00	2.00
Outdoor Bathtub		2.00	2.00
Outdoor Living		10.00	10.00
			58.44
Love Nest Villa			
Sleeping Area		12.00	12.00
W.c.		3.64	3.64
Dressing Area		2.00	2.00
Living Area		12.00	12.00
Working Area		1.32	1.32
Outdoor Shower		1.44	1.44
Outdoor Bathtub		2.00	2.00
Outdoor Living		6.60	6.60
Pool		12.50	12.50
			69.55
2 Villas			
Sleeping Area	2	12.00	24.00
W.c.	2	3.64	7.28
Dressing Area	2	2.00	4.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

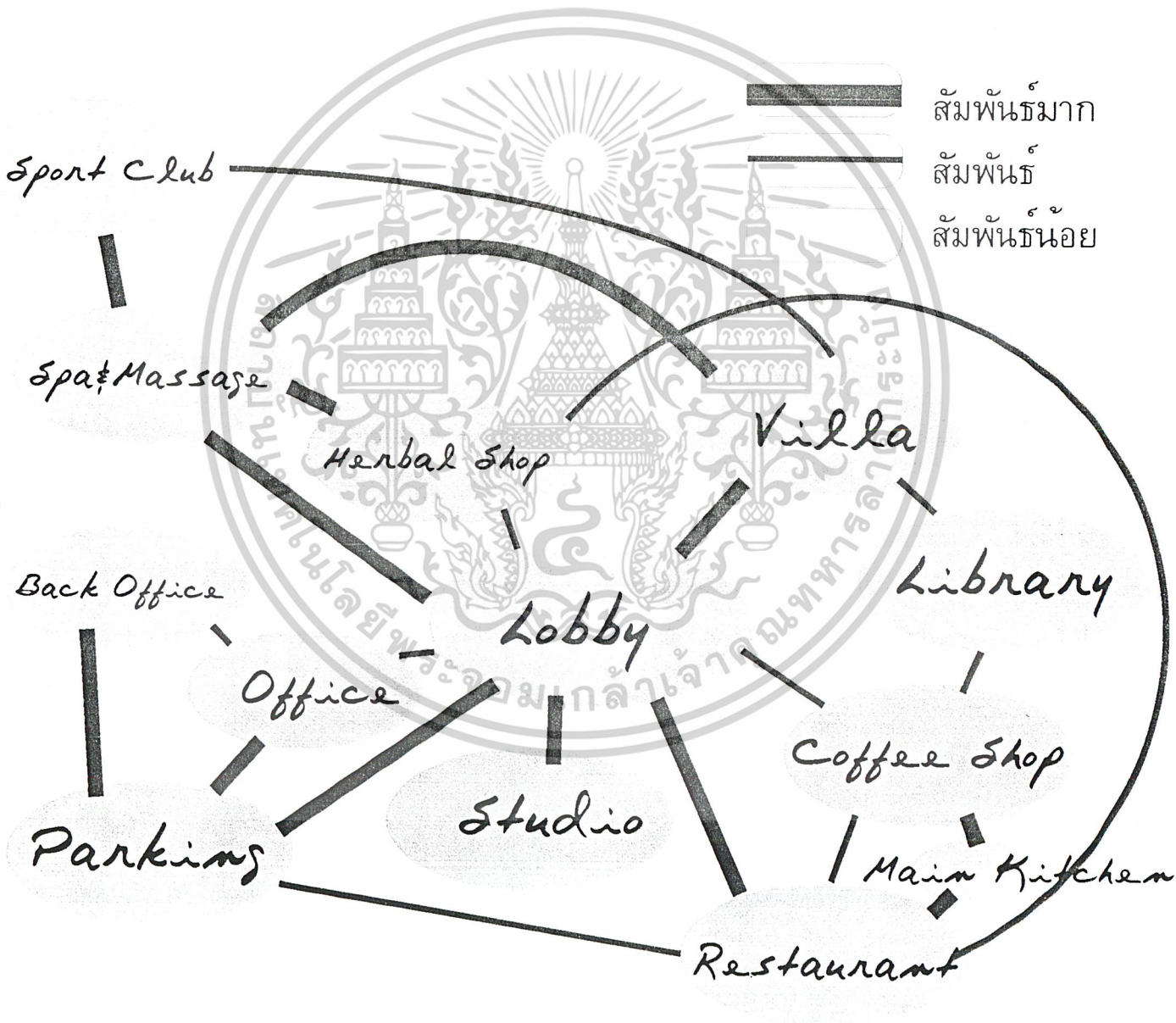
Living Area		12.00	12.00
Working Area		1.32	1.32
Outdoor Shower	2	1.44	2.88
Outdoor Bathtub	2	2.00	4.00
Outdoor Living	2	6.60	13.20
Pool		12.50	12.50
			105.53
Total			1201.82
Circulation 30%			360.55
Total Area			1562.36



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM

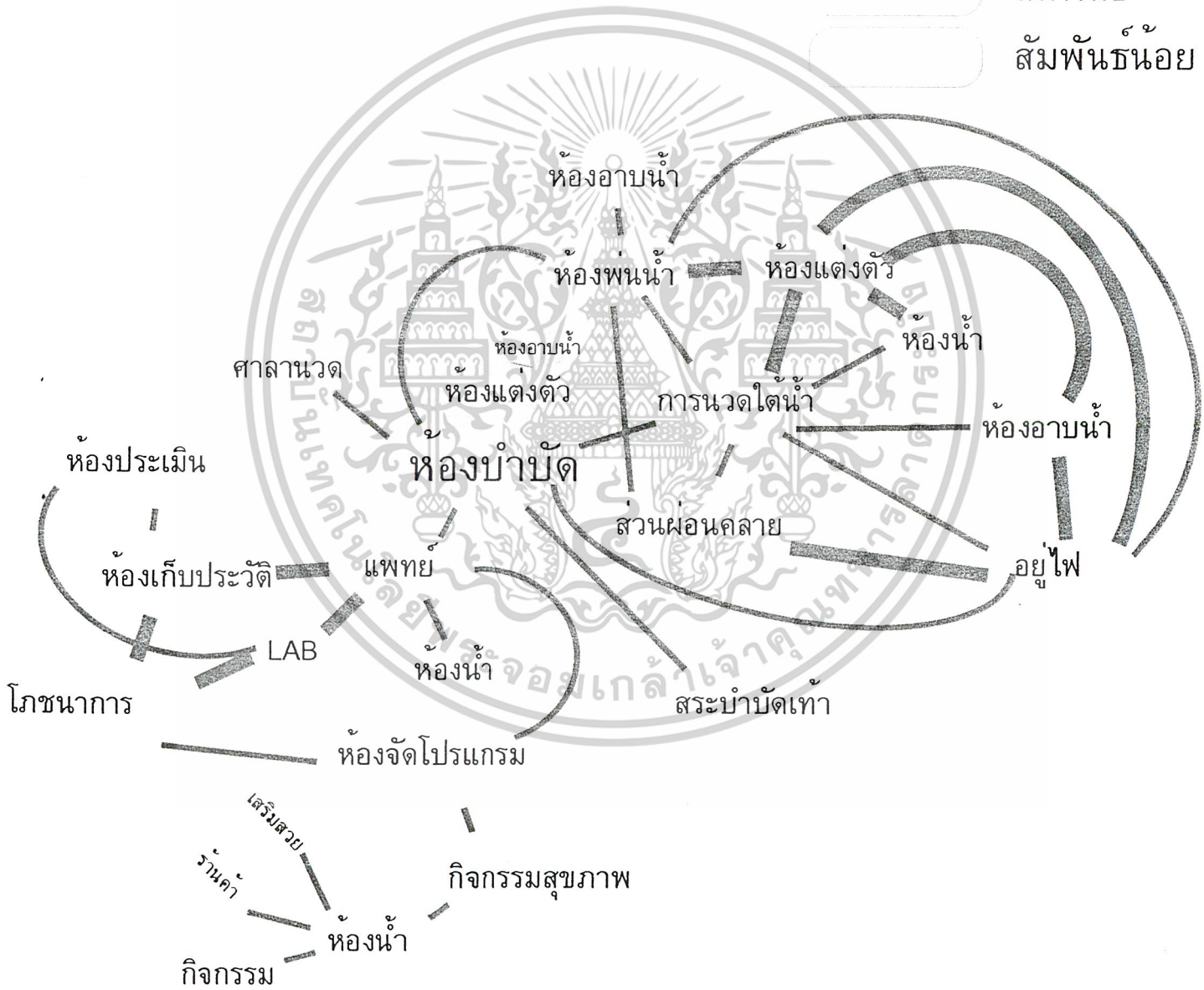
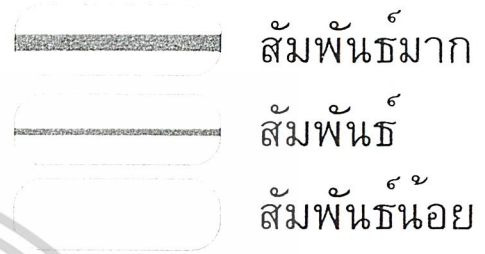
The natural resort



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

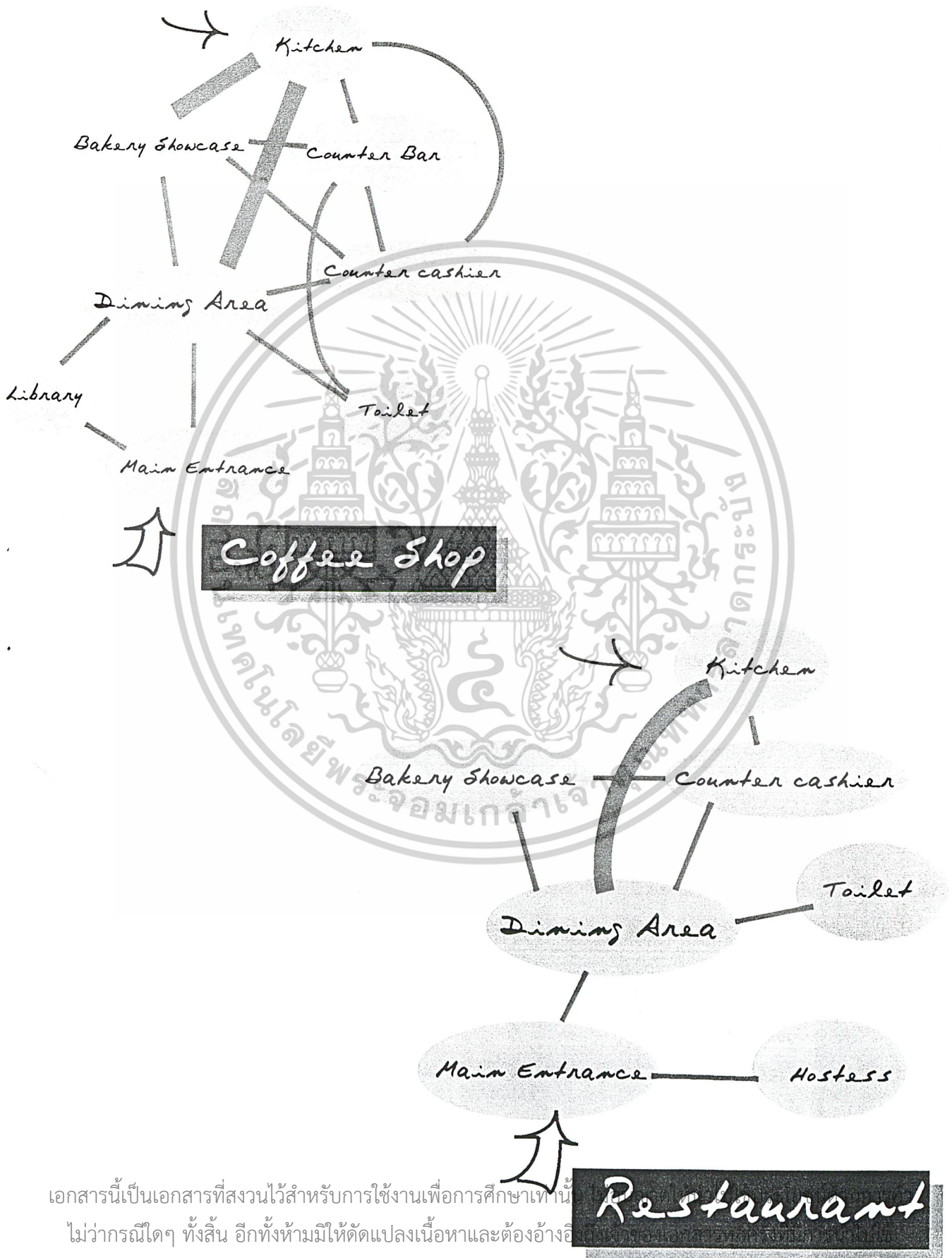
BUBBLE DIAGRAM

Spa Section



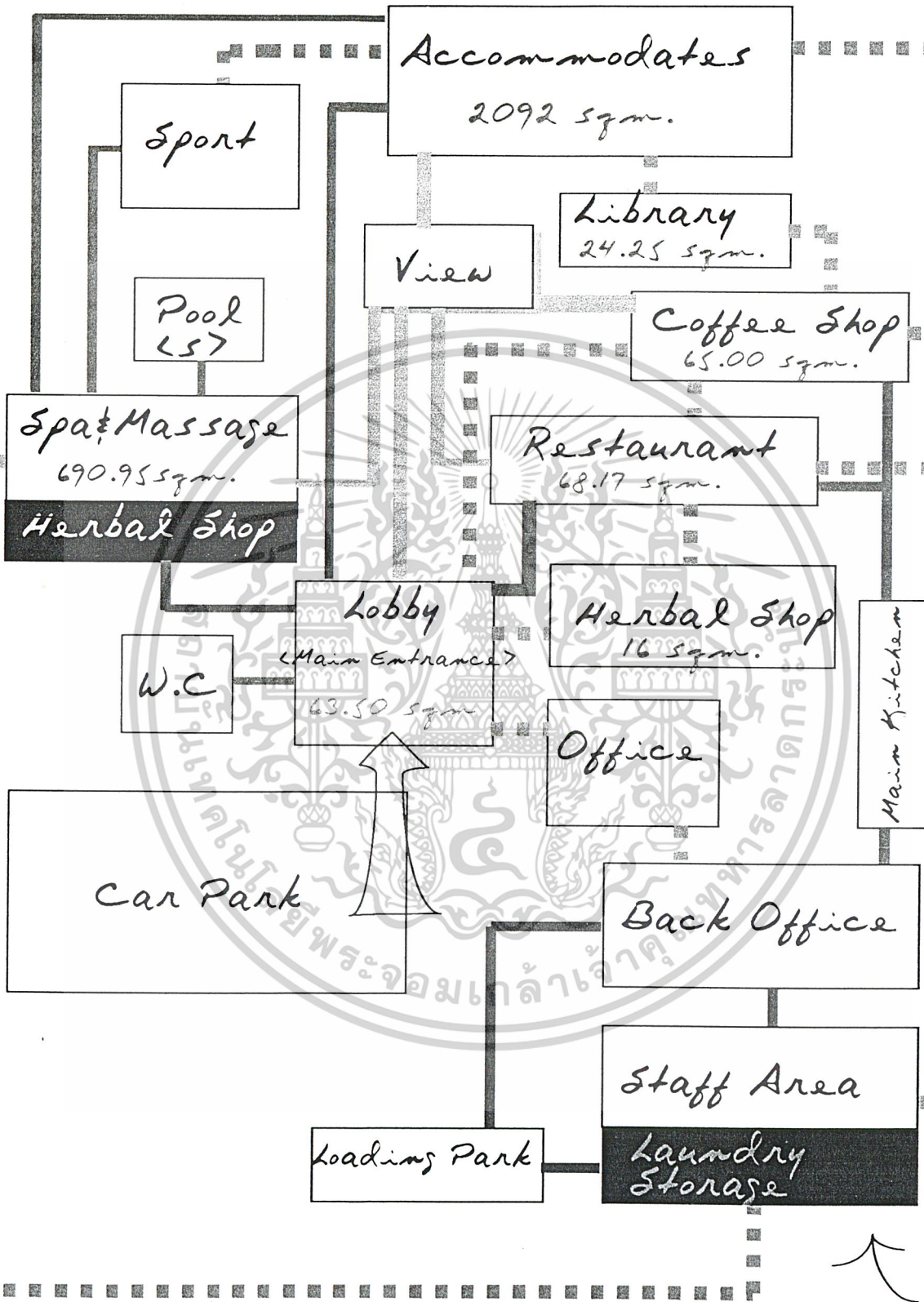
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิง

Functional Diagram



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 6

ภาคออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

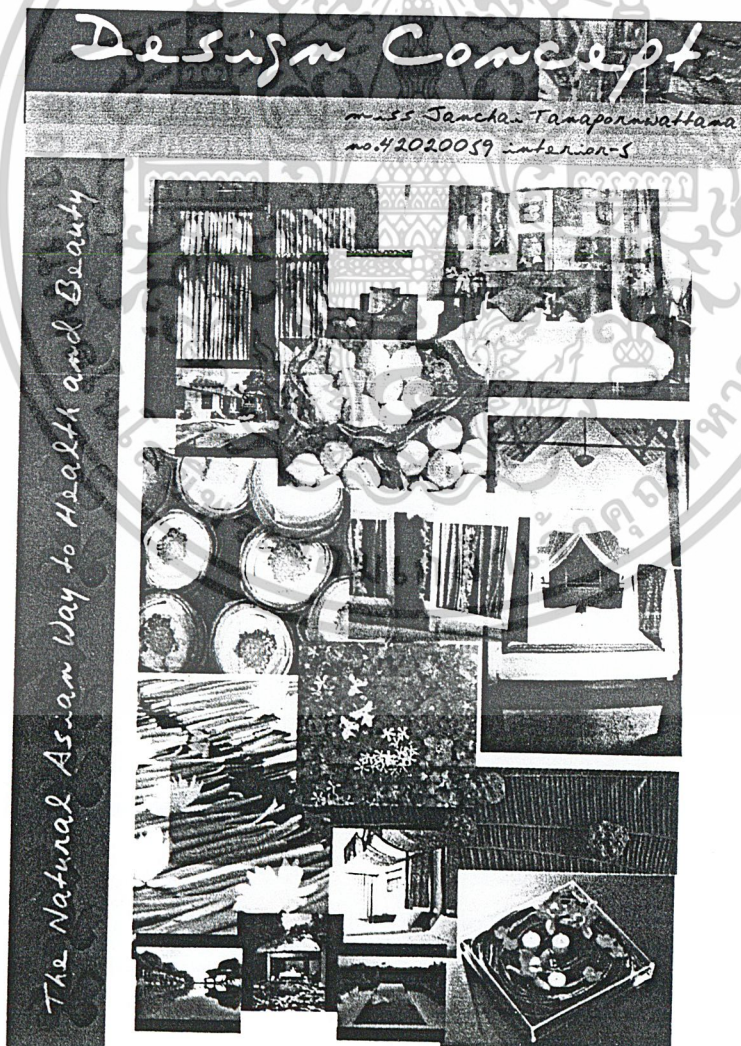
Concept Design: เกิดจากชื่อของโครงการคือ ธีรสิทธิ์ธรรมชาติบำบัด โดยวิถีตะวันออก โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ธรรมชาติบำบัด กับ วิถีตะวันออก

ซึ่งพอพูดถึงสิ่งที่เป็นธรรมชาติก็เริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนอาคารให้มีลักษณะที่สอดคล้องกับธรรมชาติ โดยมีการนำ ธรรมชาติจากภายนอกเข้ามาสู่ภายใน และสร้างความเชื่อมโยงอาจจะมาจากตัวของวัสดุที่นำมาใช้หรือจากสภาพแวดล้อม โดยรอบ มีการเปิด Space ให้มีลักษณะโล่งและยอมรับในความไม่เป็นระเบียบโดยนำพวก Element ต่างเหล่านี้มาใช้ ในบางส่วน

โดยแบ่ง Theme ของงานออกเป็น 2 ส่วน

-**Colourful Orient** เรากำลังพูดถึงสีสันของโลกตะวันออก สีของพวกดอกไม้เอเชีย, สีของเนื้อแร่ต่างๆ, หรือแม้แต่ลักษณะ หรือแม้กระทั่งกลิ่นของดอกไม้เรานำสิ่งเหล่านี้มากำหนด Character ของพื้นที่ภายใน

-**Natural Comfort** นำสิ่งที่มีอยู่จากธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่นนำมาใช้ ซึ่งอาจจะไม่มีความสมบูรณ์เต็มร้อยแต่ก็ถือว่าเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของงานพวก Handicraft ซึ่งจะมีกลิ่นอายของวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นได้

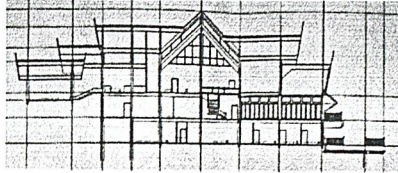


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

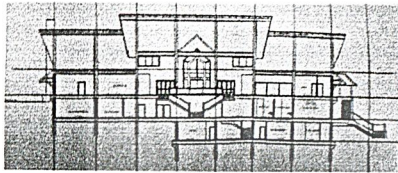
Building analysis

miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



การเข้าถึงโครงการ
สามารถเดินทางมาได้โดย
รถยนต์
Section 1-1



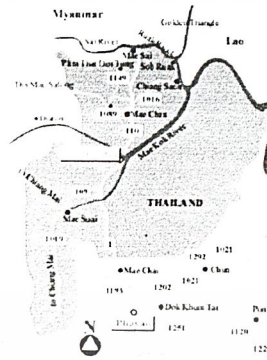
Section 2-2



Site location

miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



การเดินทาง

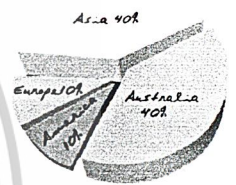


จังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองที่มีรูปแบบของ
วัฒนธรรมที่มีแบบแผนสืบต่อกันมาจน
ภูมิภาคนี้ประเทศไทยเป็นเทือกเขาสองฝั่ง
อยู่ติดแม่น้ำหลายสายเช่นแม่น้ำปิงแม่น้ำจีก
อุณหภูมิตั้ง : 22-25 องศาเซลเซียส
อยู่ติดชายแดนของ 4 ประเทศ คือ
ไทย,พม่า,ลาว,จีน

แหล่งท่องเที่ยว



จำนวนนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

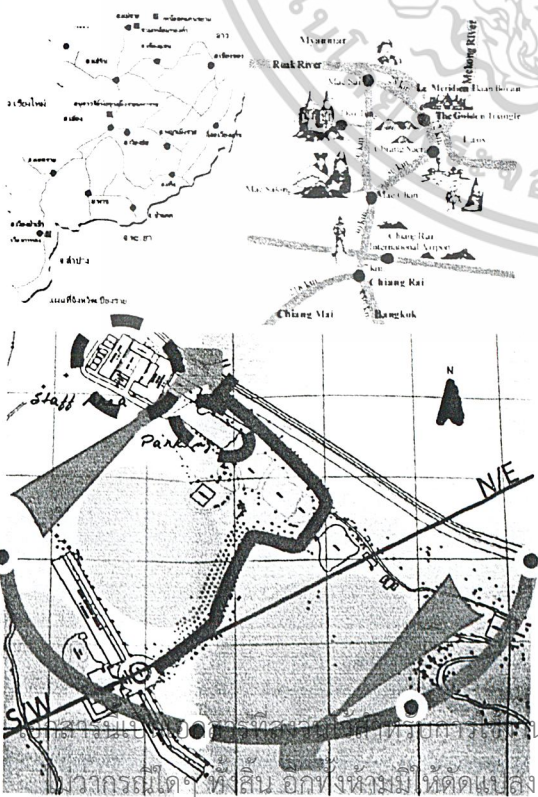


อ้างอิงข้อมูลจาก ชีวทัศน์

site analysis

miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

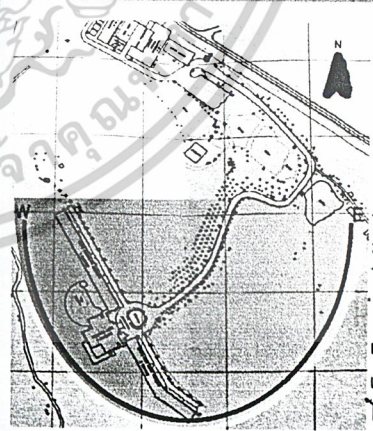
The Natural Asian Way to Health and Beauty



site analysis

miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



- ถนน
- เส้นแนวถนนของ
- ทิศทางของแสง
- ทิศทางลม
- การเข้าถึงโครงการ
มีถนนหลัก หลักภายใน
โครงการที่ตัดจากถนนใหญ่
1 เส้นทาง
เนื่องจากพื้นที่ค่อนข้างกว้าง
และส่วนใหญ่เป็นต้นไม้ใหญ่
โดยรอบจึงกังวลเสี่ยงจาก
ภายนอกได้ดี

-ทิศทางของแสง
ทิศทางของแสงมีผลต่ออาคารอย่างมากเนื่องจากอาคารตั้งอยู่ในแนวถนน
ค/ค(SW)กับถนน(N/E) จึงทำให้อาคารทางฝั่งค/ค(SW)จะได้รับแสงค่อนข้างเต็มๆ
ส่วนทางถนน(N/E)จะได้รับแสงค่อนข้างจะไม่ค่อยร้อนมาก

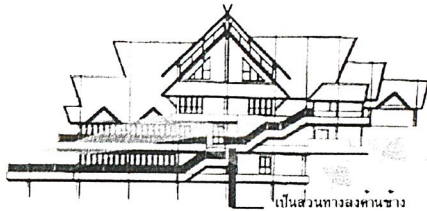
-ตัวโครงการตั้งอยู่ในแนวถนนค/ค(SW)กับถนน(N/E)ด้านหน้าโครงการหันไปทาง
ถนน(N/E)ซึ่งอยู่ติดกับถนน ด้านข้างทั้ง2ด้านเป็นป่า

-ทิศทางของลม
อาคารตั้งอยู่ในแนวทิศค/ค(SW)กับถนน(N/E)ซึ่งเป็นทิศทางของลมที่จะพัดผ่าน
จากฝั่งเหนือมา ซึ่งจะเป็นลมหน้าร้อนที่มีพัดมาทางถนน(N/E)จากทางประเทศจีน
ส่วนลมที่พัดมาจากทางทิศค/ค(SW)ซึ่งจะพัดมาในทางหน้าร้อนพัดมาจาก
คาบสมุทรมันเดย์

building analysis

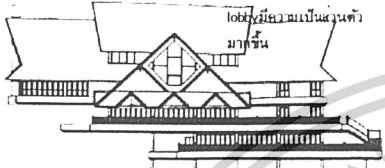
miss Sancha Tamponawattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



VIEW SIDE B

เป็นส่วนการสวดหน้าชาว
สักทวนกลกลจากสวน
โลหาทวนซัดตั้งระทไต่
ไม้เก็ททวนในสวน
lobbyมีทวนเป็นสวนตัว
มาทวน



VIEW SIDE C

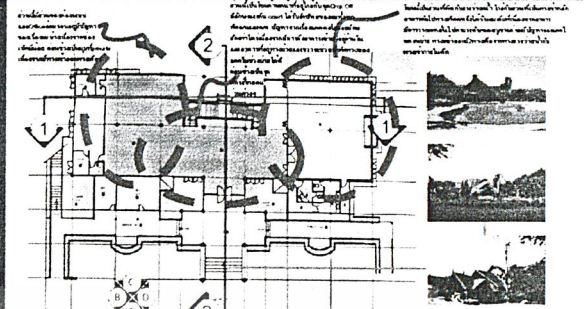


VIEW SIDE D

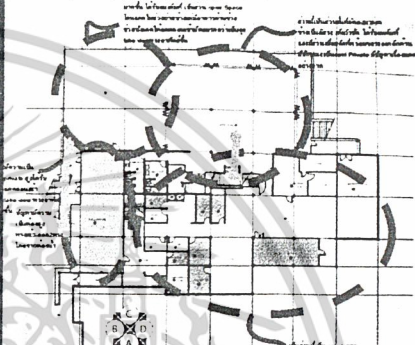
building analysis

miss Sancha Tamponawattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



+75.20

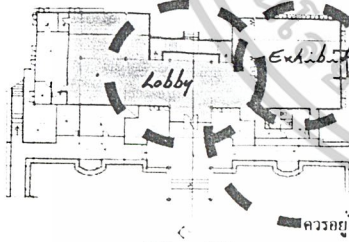


+71.50

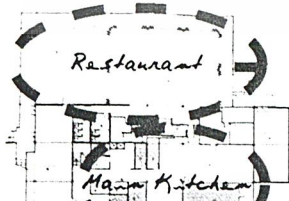
Zoning

miss Sancha Tamponawattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



ถ้ามีexhibitionอยู่
ตรงนี้ก็เป็นการเพิ่ม
จุดสนใจอีก 1 จุด
เพราะถ้าตั้งอยู่ในจุด
ที่โถงเกิน หรือตั้ง
แยกเป็นอีกที่หนึ่งจะ
ไม่ค่อยไป
ควรอยู่ในจุด drop off



มีการเข้าใช้โดยคนในจะ
เป็นจุดที่ take view ทวอยู่
ใน main kitchen เขาออก
ไปสะดวก

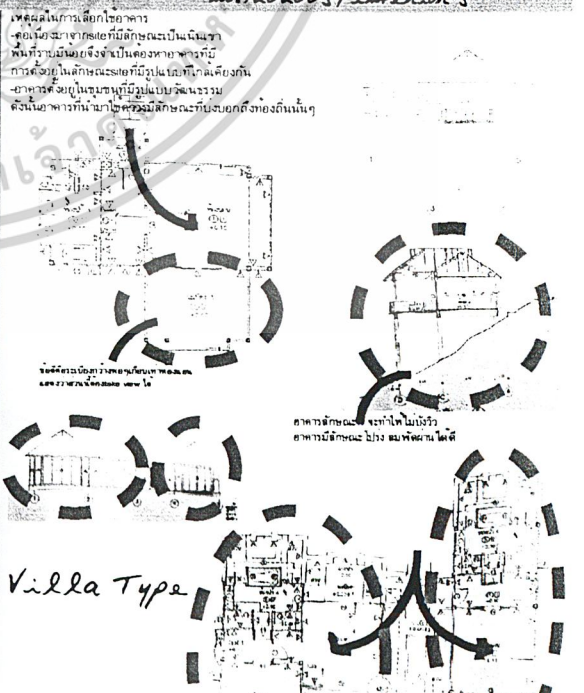


ข้อดีคือมีจุด take view ที่ดี
แต่มีนารมวอยู่ในอาคารเดี่ยว
เกินไป น่าจะเกิดการกระจาย
บริเวณนี้บ้างและสะดวก
เข้ามาตั้งไปถึงข้างล่างจุดนี้
ไม่ใช่มุมที่ดีข้างใน

Building Analysis

miss Sancha Tamponawattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



Villa Type

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของโรงเรียนวิศวกรรมช่างเทคนิค
ไม่ว่าการพิมพ์ที่อื่น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา
ท่านนั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก
ทางอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Interaction Timing

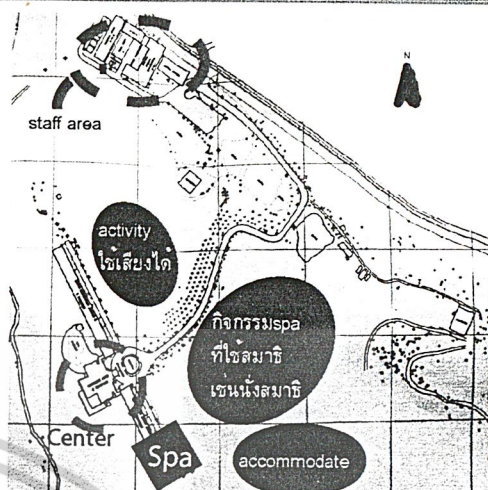
miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	
Front Office																									
Lobby																									
Front Desk																									
Restaurant																									
Herbal Shop																									
Coffee Shop																									
Spa Massage																									
Library																									
Housekeeping																									
Accommodate																									
Back Office																									
Staff																									
Guard																									

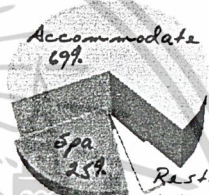
Zoning

miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty



ตั้งอยู่ทางฝั่ง/ตะเอดคดตอนเข้า take view

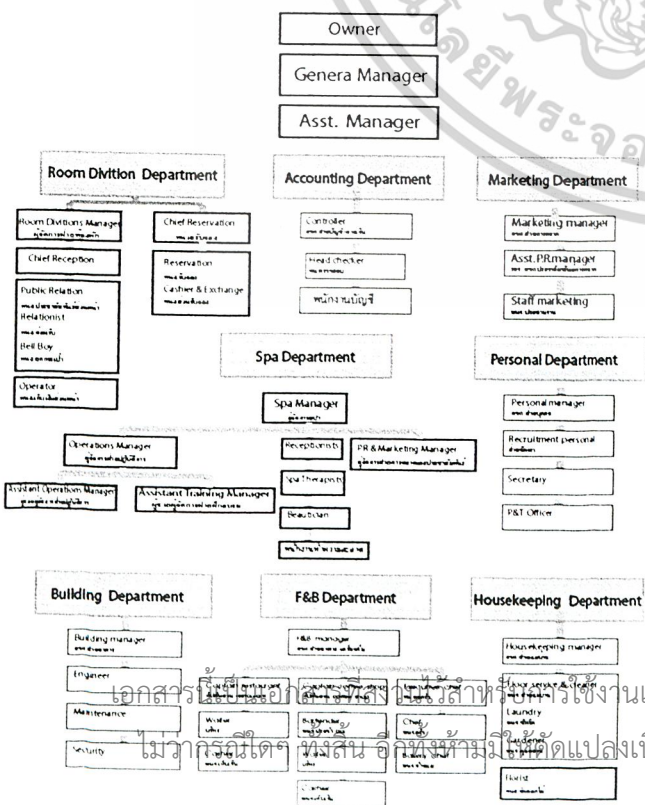


พื้นที่ภายใน = 3022.88m²
circulation 30% = 906.86m²
พื้นที่ทั้งหมด = 3929.7m²

พื้นที่ทั้งหมดเทียบเป็น%

Organization

miss Sancha Tamapornwattana
no.42020059 interior-5



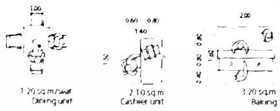
เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ใช้ในการเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม้ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งหากมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Area Requirement

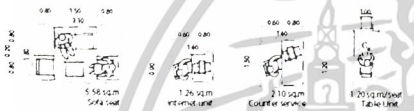
miss Sanchar Tanapornwattana
no.42020059 interior-s

The Natural Asian Way to Health and Beauty

Coffee Shop	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Seating Area (4)	4	4	16	12m ² seat
Seating Area (2)	2	5	10	Central Planning
Counter Bar	1.3	8	10.4	1/3 total seat
Cashier	2.0	1	2.0	
Circulation 30%			11.55	
Kitchen 30%			15	
Total			65.00	



Library	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Sofa set	5.58	1	5.58	
Table under seat	2	3	6.00	
Shelf	0.6	2	1.2	(Area Dimension)
Internet	1.26	3	3.78	
Counter service	2.0	1	2.0	
Circulation 30%			5.4	
Total			24.26	

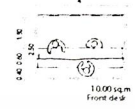


Area Requirement

miss Sanchar Tanapornwattana
no.42020059 interior-s

The Natural Asian Way to Health and Beauty

Lobby	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Front Desk	10.00	1	10.00	Evason Area-1m
Ball Dry	2.25	1	2.25	
Waiting Area	1.30	6	7.8	Evason Area-1m
Lobby Hall	1.20	24	28.80	1/3 total seat
Total			48.85	Circulation 30%



Herbal Shop	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Herbal Area	16	1	16	Central square
Total			16	

Restaurant	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Reception Counter	2.24	1	2.24	Evason Area-1m
Seating Area (4)	4.00	7	28.0	11.00-13.00
Seating Area (2)	2.00	4	8.0	4 tables and
Cashier	2.1	1	2.1	
Circulation			12.1	30% Area
Kitchen			15.73	30% Fast Restaurant
Total			68.17	



Area Requirement

miss Sanchar Tanapornwattana
no.42020059 interior-s

The Natural Asian Way to Health and Beauty

Male Locker	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Locker	0.15	15	2.25	
Dressing Area	1.2	3	3.60	
Shower	1.5	3	4.50	
Rest Room			18.0	
Total			28.35	

Female Locker	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Locker	0.15	20	3.00	
Dressing Area	1.2	5	6.00	
Shower	1.5	4	6.00	
Rest Room			18.0	
Total			33.0	

Medical

	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
-Nutrition Consultation	20	2	40.0	
-Lab	12	1	12.0	
wait/initial	20	2	40.0	
wait/initial	2.25	2	4.50	
wait	20.16	2.1	56.0	
Total			152.5	

Activity

	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Yoga	3.0	10	30	
Tai-Chi	3.5	10	35	
Tai-Dance	3.0	10	30	
Med. Lab/Spa	1.0	10	10	
Tai-Dance	3.0	10	30	
Total			135	

Area Requirement

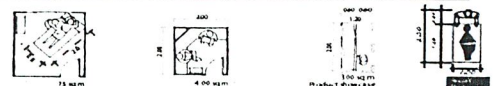
miss Sanchar Tanapornwattana
no.42020059 interior-s

The Natural Asian Way to Health and Beauty

Spa/Massage	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Counter Reception	2.25	1	2.25	
Product Display	1.2	1	1.2	Evason
Waiting Area	9.0	1	9.0	
light	1.0	6	6.0	light unit
massage/relaxation	7.07	2	14.14	
relaxant	2.00	4	8.00	
relaxant	1.80	4	7.2	
Circulation			20.56	30% Area
Total			88.35	



Treatment	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Tai-Massage	7.5	10	75.0	2-treatment separate
-Acupuncture	7.5	10	75.0	indoor
Total			150	



Hydro Therapy	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Tai-Hydrotherapy	4	16	64	
Total			64	

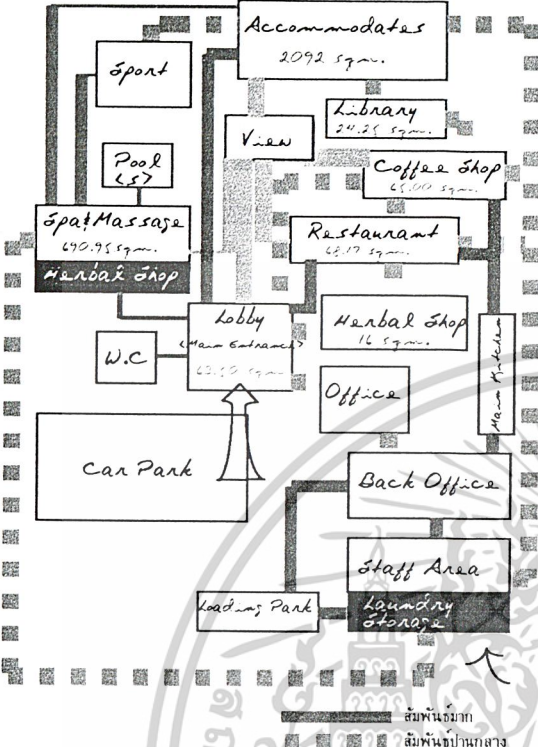
Holistic Rooms	Area/Unit (m ²)	Unit	Area (m ²) Requirement	Remarks
Acupuncture	12.0	6	72	
relaxation	12.0	6	72	
Total			144	

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งยังมีให้ดัดแปลงเนื้อหาและ...
เงินของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Functional Diagram

miss Sanchai Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

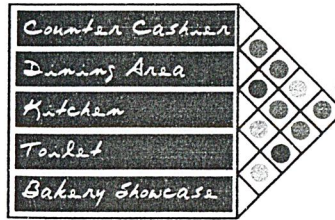
The Natural Asian Way to Health and Beauty



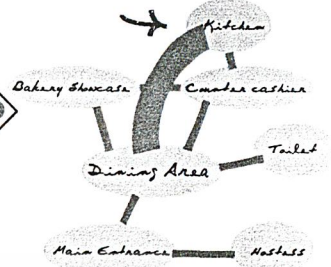
- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย

Matrix-Bubble

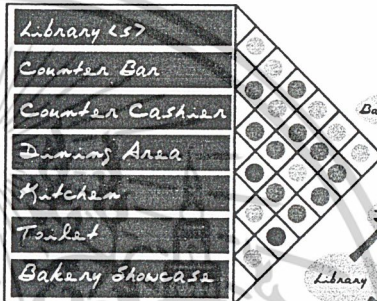
miss Sanchai Tamapornwattana
no.42020059 interior-5



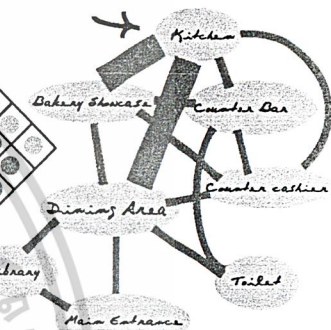
- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย



Restaurant



- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย

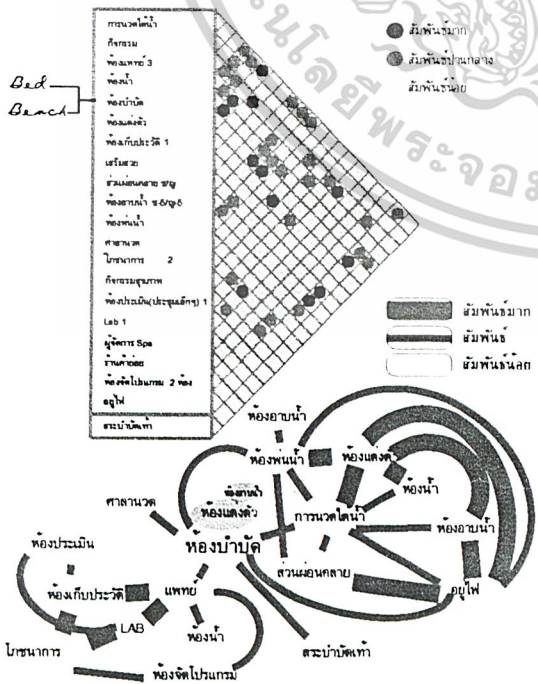


Coffee Shop

Matrix-Bubble

miss Sanchai Tamapornwattana
no.42020059 interior-5

The Natural Asian Way to Health and Beauty

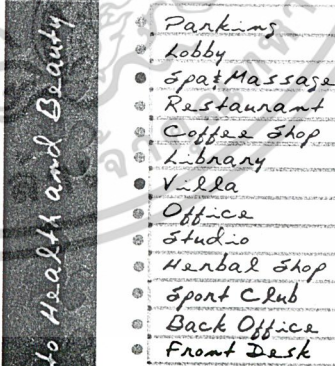


- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย

- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย

Matrix-Bubble

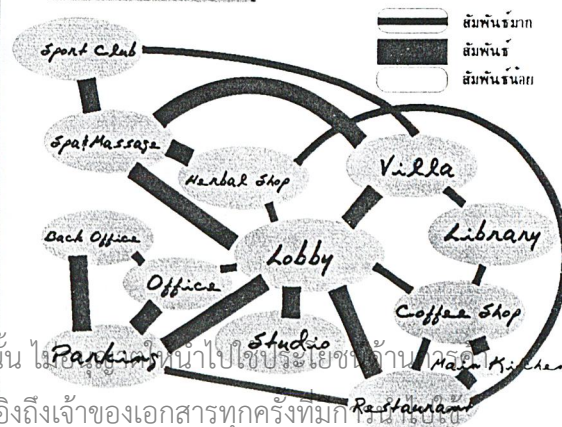
miss Sanchai Tamapornwattana
no.42020059 interior-5



- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย

- ส่วนตัวมาก
- ส่วนตัว
- ส่วนน้อย

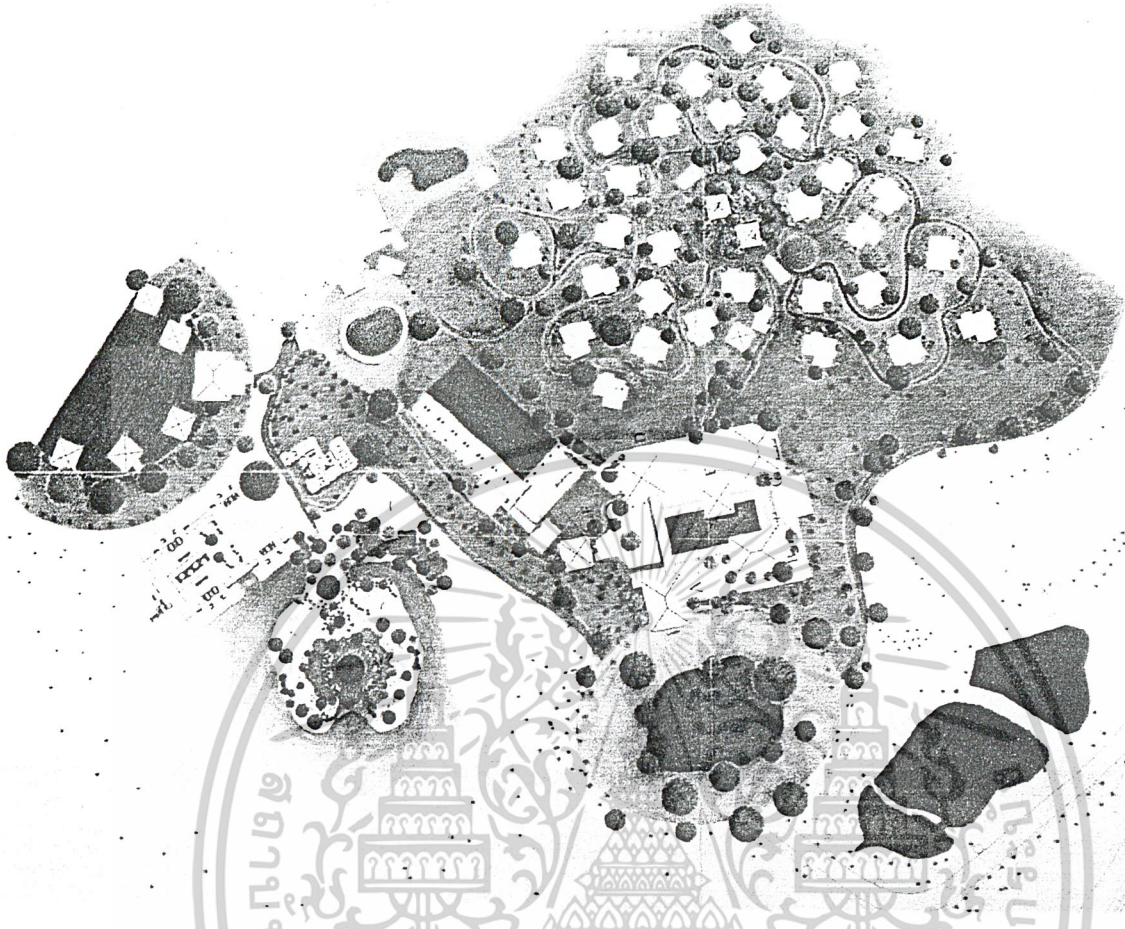
The Natural Asian Way to Health and Beauty



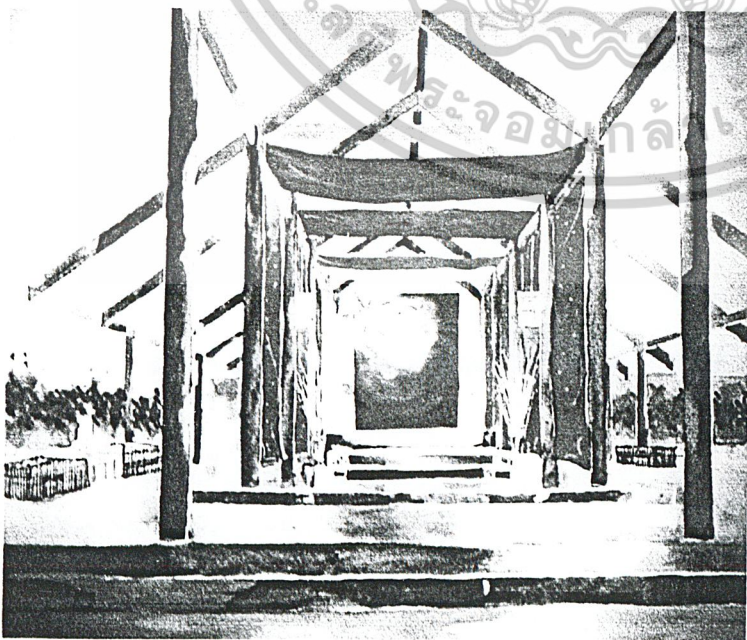
- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์
- สัมพันธ์น้อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษ
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ

นั้น ไม่อาจนำไปใช้ประโยชน์ทางด้าน
อึ่งถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มา

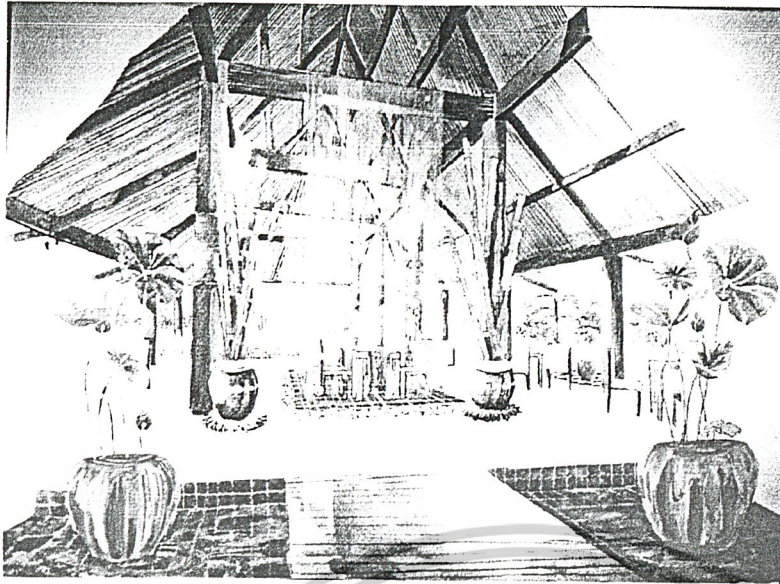


Lay-Out

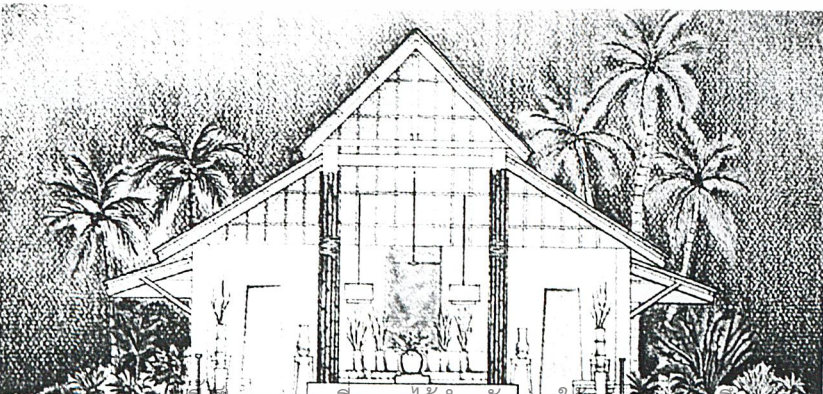
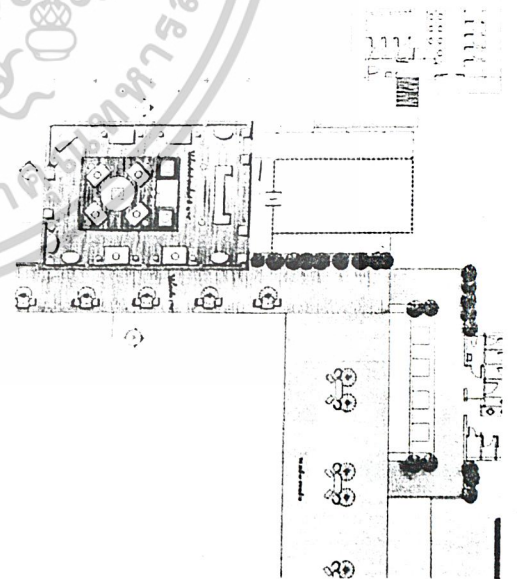
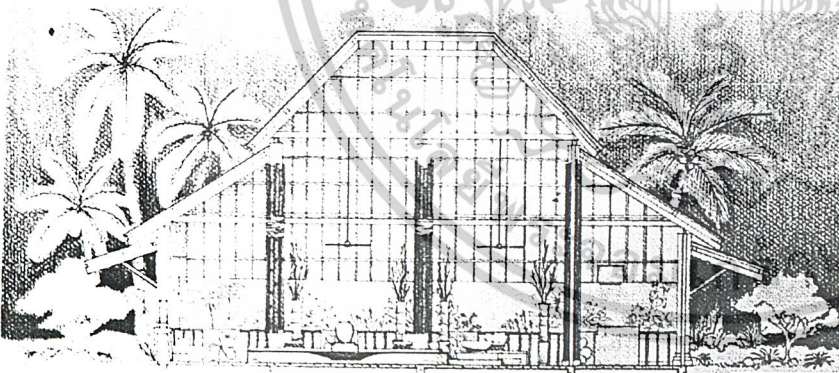
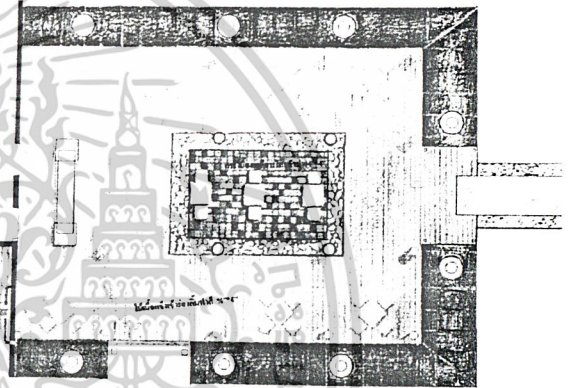


Lobby

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

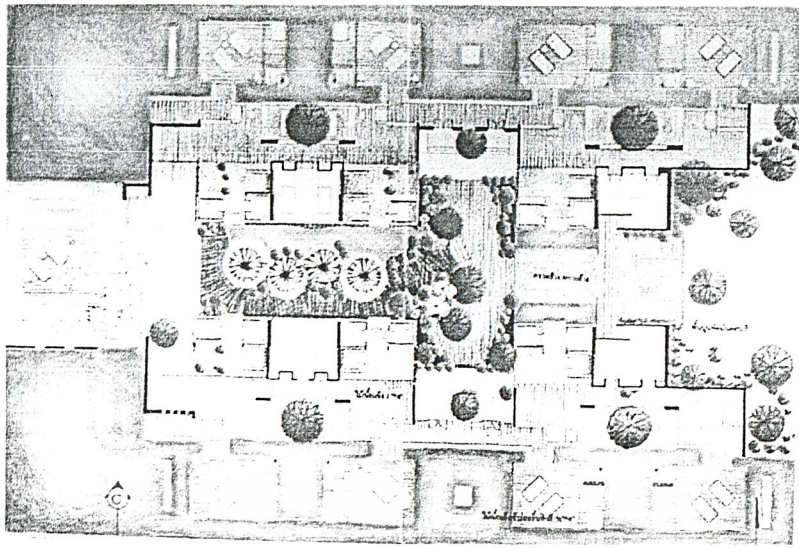


Restaurant

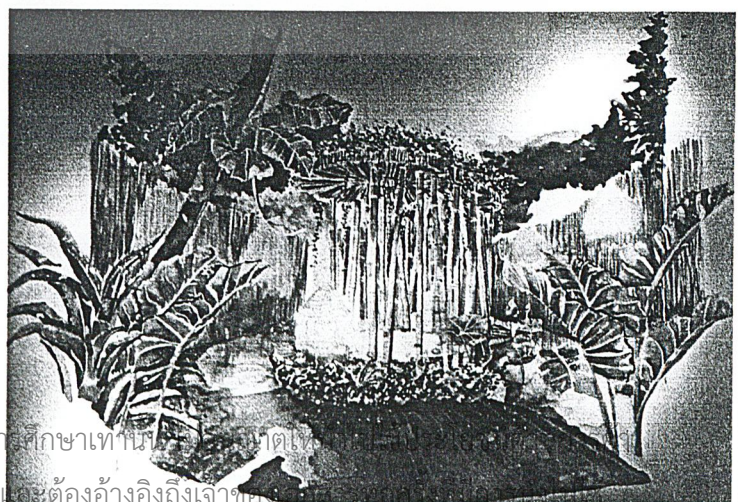
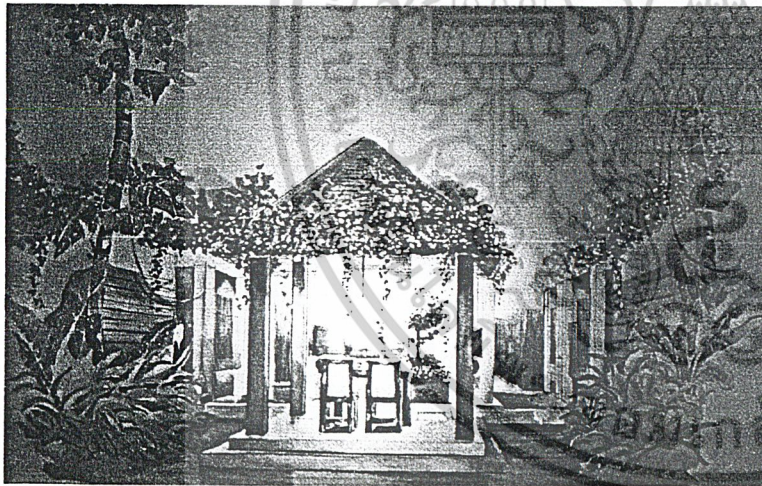


Coffee Shop

เอกสารถึงเป็นเอกสารถึงที่สงวนไว้สำหรับใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิง



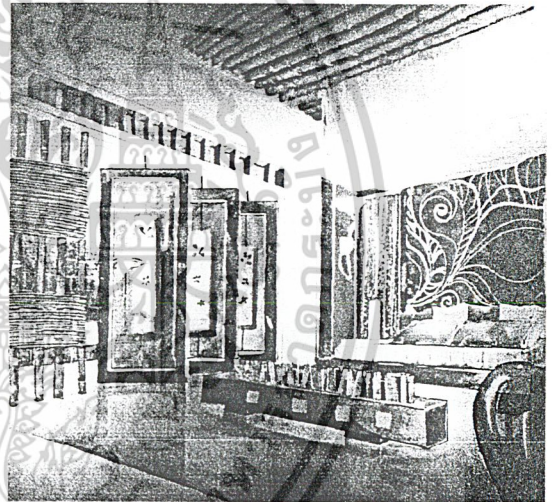
Spa



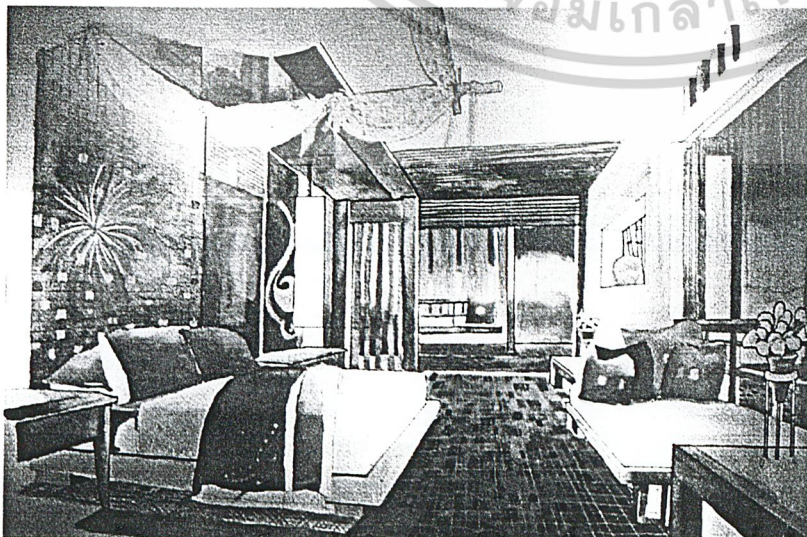
เพื่อการศึกษาเท่านั้น
เนื้อหาจะต้องอ้างอิงถึงเจ้าของ



Villa



Pool Villa



2-Villas

เอกสารนี้เป็นเอกสารทสงวนเวลาหรับการเซงานเพอการศึกษาเท่านั้น เมอนุญาตเห็นาไปไซประยชนดานการคา
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อักทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและตองอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

Chami
Sophie

Jotisalikorn ,Thai Spa Book / PERIPLUS
Benge, The Tropical Spa (Periplus
Editions(HK.) Ltd)

Tan Hock Beng,

Tropical Paradise (Singapore : Page One
Publishing Pte Ltd), Singapore

พิชพิมพ์

ปัทมสัตยาสนธิ, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต, สจล.

นิรมล

วงศ์ศรีทรัพย์, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนา
สุขภาพ, สจล.

คู่มือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

,ททท. กรุงเทพฯ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้