

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน ปรับปรุง
รีสอร์ท นีรวาณา เกาะสมุย
(Nilvana : Weight Loss and Retreat, Koh Samui)

นางสาว ไอริณ จงประสพโชคชัย รหัสนักศึกษา 53020167
MISS IRIN CHONGPRASOPCHOKCHAI CODE 53020167

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์

รีสอร์ท นิลวานา เกาะสมุย

Nilvana : Weight Loss and Retreat, Koh Samui

ประเภทโครงการ

โครงการปรับปรุง

ชื่อนักศึกษา

นางสาว ไอริน จงประสพโชคชัย

MS.IRIN CHONGPRASOPCHOKCHAI

รหัสประจำตัว

53020167

กลุ่มวิชา

สถาปัตยกรรมภายใน

สาขาวิชา

สถาปัตยกรรมและการวางแผน

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา

2557

ที่อยู่

73/231 หมู่.9 หมู่บ้านมวลชนธานี ถ.บางแวก แขวง บางไผ่ เขต บางแค
กรุงเทพฯ 10160

โทรศัพท์

088-504-5157

E-mail

irin_dekinterior@hotmail.com

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ อ.วชิรา ธรรมาริคม

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต
(สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชษฐ์ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ พรชัย บุญชัยวัฒนา	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ เอกพล สิริชัยนันท์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงเพชร รัตนรามา	กรรมการ
อาจารย์ วชิรา ธรรมมาธิคม	กรรมการและที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ วชิรา ธรรมมาธิคม)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

Nilvana Weight Loss&Retreat เป็นที่ที่ส่งเสริม การมีสุขภาพที่ดีโดยการลดความอ้วน จากบุคคลที่มีปัญหาของโรคอ้วน เพื่อลดการเกิดปัญหาคุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ สุขภาพร่างกายและจิตใจทรุดโทรม มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเกิดโรค จึงควรสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว ก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ทั้งยังมีความสุขกับชีวิตและมีความพร้อมในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ มีประสิทธิภาพและคุณภาพงานเต็มที่และการมีสุขภาพที่ดีเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย มาจากวัตถุประสงค์ เพื่อการพักผ่อนและสุขภาพ บริเวณเกาะสมุย สร้างค่านิยมในด้านการรักษาสุขภาพด้วยการลดน้ำหนักของผู้มีปัญหาการเกิดภาวะโรคอ้วน ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้มีรูปลักษณ์และคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น สร้างสุขภาพที่ดี ด้วยศาสตร์การดูแลสุขภาพ รูปแบบต่างๆ เพื่อการบำบัด ส่งเสริม ฟันฟู หรือ เพื่อความงามและความผ่อนคลาย และยังส่งเสริมลักษณะนิสัยในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ด้วย

ทั้งนี้ Nilvana Weight Loss&Retreat เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า โดยสร้างพื้นที่กิจกรรม สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ มีการบริการที่ใส่ใจต่อผลของการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งก่อน-หลัง ในการใช้บริการ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับสิ่งที่สามารถนำไปเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น พร้อมทั้งยังเพิ่มการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของพฤติกรรมต่างๆเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มที่

คำนำ

เมื่อกล่าวถึง การลดความอ้วน นั้น ต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า โรคอ้วน นั้น เกิดจากสาเหตุอะไร เกิดจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์หรือพฤติกรรมการดำรงชีวิต ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตกับตนเองอย่างไร ซึ่งการลดน้ำหนักนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาพทั้งปัจจุบันและอนาคต เนื่องจากเมื่อน้ำหนักลด คนอ้วนจะรู้สึกแข็งแรงขึ้น แจ่มใสขึ้น อารมณ์จะดีง่ายขึ้น คุณภาพชีวิตและความมั่นใจดีขึ้น รวมถึงยังทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย สามารถออกกำลังกายได้ สุขภาพในระยะยาวดี เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆลดลง อายุเฉลี่ยยาวขึ้น

โดย จะเน้นวิธีการโดยการ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน ทั้งยังสามารถนำมาประยุกต์เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ Nilvana Weight Loss&Retreat เป็นโครงการรีสอร์ท สไตล์พลูวิลล่า โดยใช้การออกแบบร่วมสมัย ตั้งอยู่บริเวณ ทาดเฉวง เกาะสมุย

จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านการลดความอ้วนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น เพื่อผู้ศึกษาค้นคว้าต่อไป

นางสาว ไอริน จงประสพโชคชัย

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จได้ ถ้าขาดบุคคลรอบข้างที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ ผู้จัดทำจึงขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ และความร่วมมือจนสามารถทำให้ผลงานสำเร็จ ลุล่วง

-ขอขอบคุณ อาจารย์ วชิรา ธรรมมาธิคม อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน ให้แนวคิด ความรู้ใหม่ ๆ ตลอด ให้มุมมองความคิดและกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

-ขอขอบคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้แรงสนับสนุนในการเรียนด้านนี้ ให้ทั้งร่างกายแข็งแรง และเงินสนับสนุนในการเรียนมาตลอด 5 ปี

-ขอขอบคุณคุณแม่พิชญ์ยุทธ ที่คอยดูแล ให้ความสะดวกสบายในหลายๆด้าน ช่วงที่เหนื่อยล้าคอยส่งข้าวส่งน้ำมาดูแลอย่างไม่ขาดสาย

-ขอขอบคุณอาจารย์ทุกๆท่านที่คอยอบรมสั่งสอน มาตลอด 5 ปีที่ผ่านมา

-ขอขอบคุณ สายรหัส 03 58 72 84 ที่คอยช่วยเหลือกันมาตลอด ขอขอบคุณ พี่กร พี่น้ำหวาน พี่น็อต พี่เนา ที่คอยเป็นห่วงถามไถ่ตลอด ขอขอบคุณน้องๆที่คอยช่วยเหลือ น้องบีส น้องติส น้องก๊อฟ น้องเบบ น้องแก้ม และอีกหลายๆคน ขอขอบคุณจริงๆ จบได้เพราะมีน้องๆคอยช่วยเหลือจริงๆ

-ขอขอบคุณ น้องมะปราง น้องกาย ที่ยังคอยมาหามาช่วยเหลือ

-ขอบคุณเพื่อนๆที่เป็นที่ปรึกษาในการทำงานและความช่วยเหลือ โดยเฉพาะ อาร์ม (ผู้ช่วยชีวิตตอนคอมมิปัญหา)

-ขอบคุณ พิชญ์ยุทธ ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจมาตลอดจนถึงวันส่งงานวันสุดท้าย

ขอขอบคุณ

ไอริน จงประสพโชคชัย

สารบัญ	หน้า
บทคัดย่อ	I
คำนำ	II
กิตติกรรมประกาศ	III
สารบัญตาราง	IV
สารบัญภาพ	V
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	1
1.2 เหตุผลสนับสนุนของโครงการ	2
1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ	3
1.4 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ	3
1.5 องค์ประกอบของโครงการ	4
1.6 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ	5
1.7 ที่ตั้งและข้อพิจารณาในการเลือกทำเลที่ตั้ง	7
1.8 ตำแหน่งของโครงการ	7
1.9 ลักษณะอาคารและข้อพิจารณาในการเลือกโครงการ	12
1.10 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	21
บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ	22
2.1 ข้อมูลทั่วไปของการออกแบบรีสอร์ท	22
2.1.1 ความหมายและลักษณะสำคัญของรีสอร์ท	22
2.1.2 การศึกษาประเภทของโรงแรมและรีสอร์ท	23
2.1.3 อัตราค่าสิ่งบริหาร	24
2.1.4 องค์ประกอบพื้นฐานภายในรีสอร์ท	45
2.2 ข้อมูลเปรียบเทียบโครงการ	48
2.2.1 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Layout and design	48
2.2.2 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Program	58
2.3 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ	82
2.3.1 ประวัติความเป็นมาโครงการ	82
2.3.1.1 ข้อมูลเฉพาะของรีสอร์ทที่ทำการออกแบบ	82
2.3.1.2 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา	87
2.3.1.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับธุรกิจบริการFitness	97
2.3.1.4 ข้อมูลเฉพาะโครงการเกี่ยวกับโรคอ้วน	102

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.1.5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ วิฤตปัญหาโรคอ้วน: ภัยเศรษฐกิจ พืชสังคม	115
2.3.2. เอกลักษณ์ของโครงการ	123
2.3.3 สายการบริหารและอัตรากาลัง	124
2.3.4 ระบบสภาพแวดล้อมภายใน	133
บทที่ 3 พฤติกรรมและผู้ใช้โครงการ	155
3.1 ประเภทผู้ใช้โครงการ	155
3.2 แผนภาพแสดงพฤติกรรม (User Behavior)	174
3.3 พื้นที่รองรับพฤติกรรม (Area Requirement)	178
บทที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อการออกแบบ	183
4.1 การวิเคราะห์ ค่าความสำคัญ (MATRIC DIAGRAM) และ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (BUBBLE DIAGRAM)	183
4.1.1 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่เป็นร้อยละ (PIE CHART)	186
4.1.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สอย (FUNCTIONAL DIAGRAM)	186
4.1.3 การแบ่งพื้นที่ส่วนต่างๆในโครงการ (ZONING)	187
4.2 แนวความคิด (CONCEPT)	187
บทที่ 5 สรุปผลข้อมูลประกอบโครงการ และผลงานการออกแบบ	189
5.1 ข้อมูลประกอบโครงการ	189
5.1.1 สรุปแนวความคิดในการออกแบบ	189
5.2 ผลงานการออกแบบ	190
5.2.1 แผนผังการจัดวางอาคารภายในโครงการ	190
5.2.2 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม	198
5.2.3 รูปด้าน รูปตัด	203
5.2.4 รูปทัศนียภาพ	204
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

ในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นไปด้วยความเร่งรีบ ซึ่งเกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมที่เปลี่ยนไปเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่สมดุล เกิดปัญหาคุณภาพชีวิตย่ำแย่ สุขภาพร่างกายและจิตใจทรุดโทรม มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเกิดโรค จึงควรสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว เพื่อลดอัตราการเสี่ยงที่จะเกิดโรคทั้งหลายในอนาคต โดยเฉพาะ “ภาวะโรคอ้วน” ซึ่งเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมันผิดปกติในเส้นเลือด โรคเส้นเลือดในสมองแตก โรคมะเร็งหลายชนิด เป็นต้น ทั้งนี้ ภาวะโรคอ้วน เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของทั่วโลกที่ทุกคนต้องตระหนัก โดยมีอัตราการเกิดโรคได้ทั้งทุกเพศทุกวัย ซึ่งมองว่าโรคอ้วนเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่ร้ายแรงที่สุดในคริสต์ศตวรรษที่ 21 ภาวะโรคอ้วนถูกระบุว่าเป็นปัญหาในโลกสมัยใหม่เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกตะวันตกและเอเชีย แต่ภาวะโรคอ้วนนั้น สามารถป้องกันได้ หากมีการดูแลสุขภาพอย่างดี

ดังนั้น เนื่องมาจากการดำเนินชีวิตและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ขาดความสนใจและละเลยต่อการดูแลสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย อยู่กับสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ไม่ดี กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การที่มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนและสุขภาพดีถ้วนหน้านั้น โดยมองว่าสุขภาพมิใช่เป็นเพียงการตั้งรับเพื่อซ่อมสุขภาพเท่านั้น แต่ควรส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดูแลสุขภาพ โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดูดียิ่งขึ้น แก่ปัญหาการเกิดภาวะโรคอ้วน การมีสุขภาพที่ดีย่อมก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ทั้งยังมีความสุขกับชีวิตและมีความพร้อมในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ มีประสิทธิภาพและคุณภาพงานเต็มที่และการมีสุขภาพที่ดีเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

อีกทั้งการพักผ่อนในช่วงวันหยุดหรือการพักตากอากาศตามต่างจังหวัดในปัจจุบัน ควรเป็นพื้นที่ ที่มีความเป็นส่วนตัว มีบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนเหมาะแก่การฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งทางฝั่งทะเลอ่าวไทยนั้น เป็นพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การฟื้นฟูสุขภาพ โดย จ.สุราษฎร์ธานี บริเวณเกาะสมุย เป็นพื้นที่ติดทะเล เป็นอีกหนึ่งเกาะที่มีความสวยงามของท้องทะเล โดยลักษณะของเกาะสมุย รอบเกาะจะ

เป็นพื้นที่ราบที่เป็นชายหาดอยู่รอบเกาะ ส่วนกลางของเกาะส่วนใหญ่จะเป็นภูเขา มีความกว้างประมาณ 21 กิโลเมตร ยาว 25 กิโลเมตร แล้วยังเป็นที่ปลูกมะพร้าวพันธุ์ดี ธรรมชาติสมบูรณ์ มีที่ท่องเที่ยวมากมาย เช่น หาดเฉวง หาดท้องตะเคียน อ่าวพระใหญ่ เกาะเต่า เกาะนางยวน เป็นต้น ทั้งมีรีสอร์ทและที่พักสวยๆอยู่หลายแห่ง การเดินทางมีความสะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ไม่ว่าจะเป็นร้านค้า ร้านอาหาร สถานบันเทิง มีครบไม่ต่างกับเมืองใหญ่ๆ แต่ยังคงมีความสงบอยู่ ทั้งยังคงมีลักษณะทางธรรมชาติที่สวยงาม สัมกับที่นักท่องเที่ยวทั้งไทยและชาวต่างชาติ เรียกเกาะสมุยว่า "สวรรค์กลางอ่าวไทย"

เกาะสมุย จึงเป็นพื้นที่เหมาะแก่การพักผ่อนและท่องเที่ยว เช่น ดำน้ำดูปะการัง ล่องเรือ ปีนเขา เป็นต้น อีกทั้งเหมาะแก่การทำรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ ที่ล้อมไปด้วยบรรยากาศของความเป็นธรรมชาติ ความเป็นส่วนตัว เน้นการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง ลดน้ำหนัก เพื่อแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วน เช่น การบริโภคอาหารสุขภาพ (Healthy Food) การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ว่ายน้ำ โยคะ พิลาทิส ทั้งมี สปา หรือ การดูแลสุขภาพด้วยการบำบัดในรูปแบบต่างๆ เพื่อส่งเสริม ฟันฟู หรือ เพื่อความงามและความผ่อนคลาย เช่น การอบแช่น้ำ อาจเป็นน้ำแร่หรือน้ำทะเล การบำบัดด้วยการนวดหรือการใช้พฤษบำบัด โดยใช้กลิ่นพืชพรรณธรรมชาติช่วยในการคลายเครียด เป็นต้น ซึ่งมีศูนย์สปาโดยเฉพาะ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายอย่างแท้จริง ซึ่ง รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ (Health resort and spa) บริเวณเกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี จึงมีแนวคิดที่จะส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นและยังเป็นสถานที่เพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยวในพื้นที่ใกล้ขีดธรรมชาติ

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

โครงการนี้จัดทำเพื่อ ส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนและสุขภาพโดยเป็นรีสอร์ทที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนที่เป็นส่วนตัว เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพและการเกิดภาวะโรคอ้วน ให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า โดยสร้างพื้นที่กิจกรรม สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ มีการบริการที่ใส่ใจต่อผลของการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งก่อน-หลัง ในการใช้บริการ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับสิ่งที่สามารถนำไปเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น พร้อมทั้งยังเพิ่มการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของพฤติกรรมต่างๆเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มที่

อีกทั้งเป็นพื้นที่ที่สามารถนำเอาธรรมชาติที่มีอยู่ เข้ามาประยุกต์ใช้กับการทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ในรูปแบบต่างๆ เช่น การบำบัดด้วยน้ำทะเล การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (Clean food) การออกกำลังกาย เป็นต้น ให้เกิดการใช้พื้นที่ในโครงการให้ได้ประโยชน์ อย่างถึงที่สุด

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมรีสอร์ทการท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนและสุขภาพ บริเวณเกาะสมุย
2. สร้างค่านิยมในด้านการรักษาสุขภาพด้วยการลดน้ำหนัก ของผู้มีปัญหาการเกิดภาวะโรคอ้วน
3. ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้มีรูปลักษณ์และคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น
4. สร้างสุขภาพที่ดี ด้วยศาสตร์การดูแลสุขภาพ รูปแบบต่างๆ เพื่อการบำบัด ส่งเสริม ฟันฟู หรือ เพื่อความงามและความผ่อนคลาย
5. เพื่อส่งเสริมลักษณะนิสัยในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ อาทิ กิจกรรม วายน้ำ โยคะ พิลาทิส เป็นต้น

1.4 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1. บุคคลที่สนใจลดน้ำหนัก ต้องการมาร่วมกิจกรรมลดน้ำหนัก เพื่อแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วน
2. บุคคลที่สนใจในด้านสุขภาพ ต้องการมาเพื่อร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงตนเองหรือเพื่อมาใช้ชีวิตแบบรักสุขภาพ
3. นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ที่ต้องการที่พักสำหรับมาท่องเที่ยวหรือพักผ่อนในเกาะสมุย
4. คู่แต่งงาน ต้องการมาเพื่อพักผ่อนหรือฮันนีมูน

1.5 องค์ประกอบของโครงการ

ตารางที่ 1.1 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างจุดประสงค์ กิจกรรม และพื้นที่รองรับกิจกรรม

วัตถุประสงค์ของโครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1. เพื่อส่งเสริมรีสอร์ทการท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนและสุขภาพ บริเวณเกาะสมุย	-ได้พักอาศัยท่ามกลางธรรมชาติ -ได้จัดงานต่างๆ ใกล้ชิดธรรมชาติ	-Villa type -Guest rooms -Private beach -Beach bar
2. สร้างค่านิยมในด้านการรักษาสุขภาพด้วยการลดน้ำหนัก ของผู้มีปัญหาการเกิดภาวะโรคอ้วน	-ให้การต้อนรับเพื่อเตรียมพร้อมกับการดูแลสุขภาพ -ให้บริการด้านข้อมูล -ทำกิจกรรมร่วมกันโดยมีธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้อง	-Lobby -Reception -Internet corner -Restaurant
3. ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้มีรูปลักษณ์และคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น	-บริการข้อมูลเพื่อสุขภาพ -ได้รับการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ -เสริมกิจกรรมการพักผ่อน	-Library -Private tropical garden or beach views -Lounge
4. สร้างสุขภาพที่ดี ด้วยศาสตร์การดูแลสุขภาพรูปแบบต่างๆ เพื่อการบำบัดส่งเสริม ฟันฟู หรือ เพื่อความงามและความผ่อนคลาย	-ได้รับบริการเพื่อสุขภาพ โดยขนาดเพื่อสุขภาพ -ได้รับการบำบัดในรูปแบบต่างๆ -ได้รับบริการด้านอาหารเพื่อสุขภาพ(Clean food) -ได้รับการดูแลในส่วนความสวยความงาม	-Spa treatment rooms -Spa vitality pool -Wellness studio -Relaxation areas -Spa Café -Salt room -Indoor and outdoor baths -Healthy food Restaurant -Organic spa
5. เพื่อส่งเสริมลักษณะนิสัยในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ	-กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ -กิจกรรมออกกำลังกายท่ามกลางธรรมชาติ	-Yoga area -Fitness -Thirty room -Pilates room -Outdoor swimming pool

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

ส่วนประกอบของโครงการประกอบด้วยส่วนหลัก คือ

- 1.พื้นที่ส่วนต้อนรับและบริการ
- 2.พื้นที่ร้านอาหารและห้องครัว
- 3.พื้นที่อำนวยความสะดวกต่างๆ
- 4.พื้นที่สวนบริหารจัดการ
- 5.พื้นที่ส่วนห้องพัก

ตารางที่ 1.2 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างจุดประสงค์ กิจกรรม และพื้นที่รองรับกิจกรรม

การจัดแบ่งพื้นที่	ขอบข่าย	ขอบเขต	ขนาดพื้นที่(ตร.ม.)
1.พื้นที่ส่วนต้อนรับและบริการ			
-พื้นที่ส่วนต้อนรับและบริการ (FRONT OFFICE)	✓	✓	100
-พื้นที่โถง (LOBBY)	✓	✓	190
-เคาน์เตอร์ต้อนรับ (RECEPTION)	✓	✓	40
-พื้นที่พักผ่อน (LOUNGE)	✓	✓	180
-ห้องสมุดเพื่อสุขภาพ (LIBRARY)	✓	✓	225
-พื้นที่ส่วน FRONT OF THE HOUSE	✓		500
-ห้องประชุมเล็ก	✓		
-ห้องออฟฟิศหลัก	✓		
-ห้องเก็บของ	✓		
-พื้นที่จอดรถ (PARKING AREA)	✓		
2.พื้นที่ร้านอาหารและห้องครัว			
-ร้านอาหาร (RESTAURANT)	✓	✓	2000
-ห้องเตรียมอาหารและพื้นที่ครัว	✓		500
-เคาน์เตอร์จ่ายเงิน	✓	✓	50
-เคาน์เตอร์เครื่องดื่ม (BAR)	✓	✓	120
-เคาน์เตอร์เครื่องดื่มติดชายหาด (BEACH BAR)	✓	✓	200
3.พื้นที่อำนวยความสะดวกต่างๆ			
-พื้นที่ สวนและชายหาด (GARDEN AND BEACH)	✓		600
-พื้นที่สระว่ายน้ำกลางแจ้ง (OUTDOOR SWIMMING POOL)	✓	✓	500
-ห้องน้ำและห้องอาบน้ำ (SHOWER)	✓		100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-พื้นที่ส่วน สปา (SPA)	✓	✓	1000
- SPA TREATMENT ROOMS	✓	✓	
- RELAXATION AREAS	✓	✓	
- SALT ROOM	✓	✓	
- INDOOR AND OUTDOOR BATHS	✓	✓	
- SPA CAFÉ	✓	✓	
- ORGANIC SPA	✓	✓	
-ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ (HEALTHY FOOD RESTAURANT)	✓	✓	2000
-พื้นที่สอนทำอาหาร เมนูเพื่อสุขภาพ	✓	✓	500
-พื้นที่ทำอาหาร เมนูเพื่อสุขภาพ	✓	✓	500
-ห้องออกกำลังกาย (FITNESS)	✓	✓	500
-พื้นที่ส่วนกิจกรรมออกกำลังกาย	✓	✓	1000
-พื้นที่ส่วนโยคะ (YOGA AREA)	✓	✓	800
-พื้นที่ส่วนพิลาทิส (PILATES ROOM)	✓	✓	
-ห้องอเนกประสงค์ (MULTI-PURPOSE ROOM)	✓		400
4.พื้นที่ส่วนบริหารจัดการ(BACK OF THE HOUSE)			
-พื้นที่ส่วนบริหารต่างๆ	✓		1500
-ฝ่ายบริหาร	✓		
-ฝ่ายบุคคล	✓		
-ฝ่ายประชาสัมพันธ์	✓		
-ฝ่ายห้องพัก	✓		
-ฝ่ายการเงิน	✓		
-พื้นที่ส่วน ชัก อบ ริด	✓		400
-พื้นที่ส่วนห้องเครื่อง ห้องเก็บของ	✓		300
-ส่วนห้องพนักงาน	✓		500
-พื้นที่ส่วนเตรียมอาหาร	✓		600
-พื้นที่งานระบบน้ำ ไฟ และระบบต่างๆ	✓		1000
-พื้นที่ส่วนจอดรถ	✓		3000
5.พื้นที่ส่วนห้องพัก			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-GUEST ROOM (123 ห้อง)	✓	✓	20000
- ROYAL POOL VILLA (1 ห้อง)	✓	✓	300 /ห้อง
-SEAVIEW POOL VILLA (18 ห้อง)	✓	✓	160 /ห้อง
-POOL VILLA (16 ห้อง)	✓	✓	160 /ห้อง
-DELUXE ROOM (44 ห้อง)	✓	✓	100 /ห้อง
-DELUXE POOL ROOM (44 ห้อง)	✓	✓	52 /ห้อง
รวมขนาดพื้นที่ (ตร.ม.)			39,118 ตร.ม.

1.7 ที่ตั้งและข้อพิจารณาในการเลือกทำเลที่ตั้ง

1.7.1 การพิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการ

ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้ง

1. อยู่บริเวณทะเลฝั่งอ่าวไทย ที่ล้อมรอบไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ
2. การคมนาคมและการเข้าถึงโครงการ มีหลายทางเลือกและเดินทางมาโดยง่ายทั้งบริการ สาธารณะ เรือ รถบริการ และสามารถเดินทางด้วยรถส่วนตัวได้
3. ขนาดพื้นที่ที่มีความเหมาะสมกับโครงการ
4. บริเวณโดยรอบมีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติที่เอื้อต่อโครงการ
5. อาคารมีการวางผังเรื่องงานระบบเป็นอย่างดี

1.8 ตำแหน่งของโครงการ

โครงการตั้งอยู่ที่ เกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี อยู่บริเวณ ตำบลบ่อผุด ถนนแฉวง ใกล้กับหาดแฉวงค่อนไปทางตอนเหนือ เป็นพื้นที่เนินเขา มีหาดทรายส่วนตัว ห่างจากสนามบินนานาชาติสมุย (USM) เพียง 10 นาทีและสามารถเดินจากรีสอร์ทไปยังหาดแฉวงและสถานบันเทิงยามค่ำคืนได้ โดยใช้เวลาเพียง 10 นาที

พิกัดที่ตั้งโครงการ ละติจูด : 9°32'32.16"n ลองจิจูด : 100° 4'33.43"ตะวันออก

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดกับ โคลิเบย์ รีสอร์ทแอนด์สปา

ทิศใต้ ติดกับ สมุย ไอส์แลนด์รีสอร์ท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทิศตะวันออก ติดกับ ชายหาดแฉวงและทะเลฝั่งอ่าวไทย

ทิศตะวันตก ติดกับ ถนนแฉวง

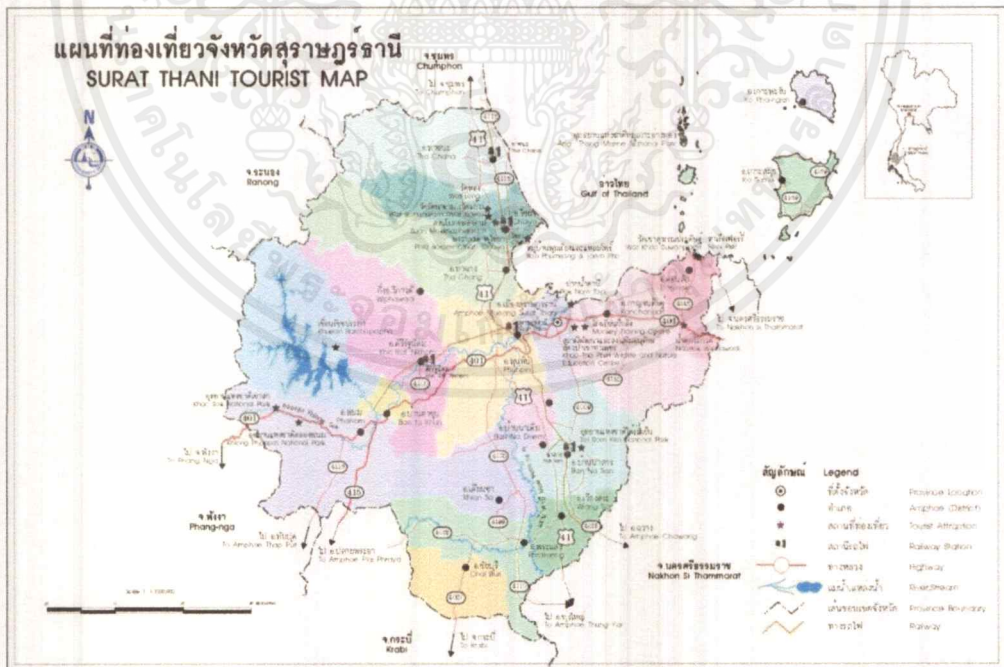
พื้นที่โครงการทั้งหมด ประมาณ 25 ไร่

- การวิเคราะห์ตำแหน่งที่ตั้ง

1. แสงแดด : มีแสงแดดอ้อมจากทิศตะวันออกและอ้อมสู่ทิศใต้ จึงเลือกตั้งอาคารส่วนPublic ให้หันอาคารไปทิศใต้ เพื่อให้ได้รับแสงแดดในช่วงเวลาบ่ายของวัน และส่วนPrivate ให้หันอาคารไปทางทิศเหนือเพื่อให้ได้รับแสงแดดยามเช้า

2. ลม : มีทิศทางลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ(ลมหนาว) เดือนพฤศจิกายนจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ ทำให้ลมส่วนใหญ่จะพัดจากทะเลอ่าวไทยและทะเลจีนใต้ เข้ามาทางชายหาด

3. สภาพอากาศ : ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดของปี คือ ช่วงหน้าแล้ง ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ จนถึงปลายเดือนมิถุนายน ประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนตุลาคม อุณหภูมิโดยทั่วไปอยู่ที่ 35°C ฤดูฝนเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ยช่วงนี้อยู่ที่ประมาณ 25°C อาจมีฝนตกปรอยๆ ในบางพื้นที่ แต่หลายส่วนยังมีสภาพอากาศแบบชายหาด

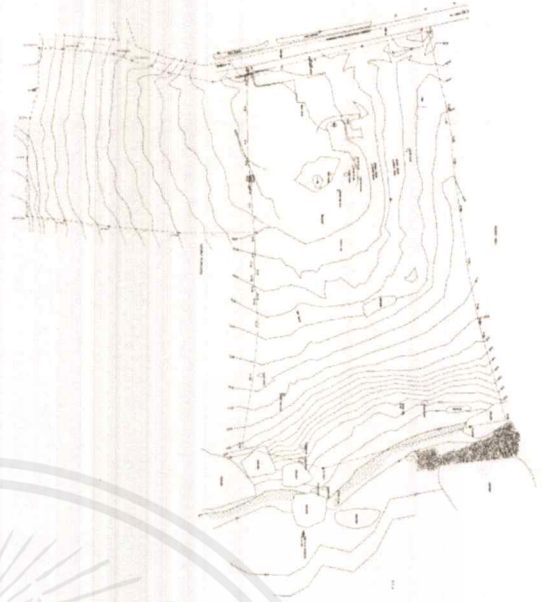


รูปที่ 1.1 แผนที่ จังหวัด สุราษฎร์ธานี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.2 แผนที่ เกาะสมุย



รูปที่ 1.3 ภาพแสดงความลาดชันพื้นที่



รูปที่ 1.4 ภาพถ่ายดาวเทียม ที่ตั้งโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.5 เกาะสมุย บริเวณด้านหน้า หาดเฉวง

1.8.1 การเข้าถึงโครงการ

การเดินทางมาเกาะสมุย

บริการเที่ยวบิน

-มีบริการเที่ยวบินจากสายการบินบางกอกแอร์เวย์สู่สนามบินนานาชาติสมุย (USM) จากเมืองต่อไปนี้

เที่ยวบินในประเทศ :

- กรุงเทพมหานคร (BKK) บริการหลายเที่ยวบินต่อวันและออกเดินทางทุกชั่วโมง
- เชียงใหม่ (CNX) 1 เที่ยวบินต่อวัน (ยกเว้นวันจันทร์และวันพุธ)
- ภูเก็ต (HKT) 2 เที่ยวบินต่อวัน
- พัทลุง/อุตะเถา (UTP) 1 เที่ยวบินต่อวัน

เที่ยวบินระหว่างประเทศ:

- ฮ่องกง (HKG) 4 เที่ยวบินต่อวันกัวลาลัมเปอร์(SZB) 2 เที่ยวบินต่อวันโดยสายการบินเบอร์จาย่าแอร์
- กัวลาลัมเปอร์ (SZB) 4 เที่ยวบินต่อวันโดยสายการบินไฟร์ฟลาย
- สิงคโปร์ (SIN) 1 เที่ยวบินต่อวัน

รถยนต์ส่วนตัว

- จากกรุงเทพให้ใช้เส้นทางบุรี-ปากท่อ เมื่อถึง สามแยกปากท่อ-ราชบุรี ให้เลี้ยวซ้ายไปทางชุมพรเข้าทางหลวงหมายเลข 41 ถึงสุราษฎร์ธานี ระยะทางประมาณ 644

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิโลเมตร จากนั้นไปทางแยกบ้านโน เลี้ยวซ้ายเข้าดอนสักซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมือง 60 กิโลเมตร ไปขึ้นเรือเฟอร์รี่เพื่อต่อไปเกาะสมุย

รถโดยสารประจำทาง

-มีบริการรถปรับอากาศจาก บขส. กรุงเทพถึงสุราษฎร์ธานี ที่สถานีขนส่งสายใต้ทุกวัน มีรถให้เลือกอยู่หลายบริษัท ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 ชั่วโมง เมื่อถึงสุราษฎร์ธานี ค่อยต่อรถไปที่อำเภอดอนสักเพื่อไปขึ้นเรือเฟอร์รี่

รถไฟ

-หัวลำโพงมีบริการเดินทางจาก กรุงเทพถึงสุราษฎร์ธานีทุกวัน แต่ว่าตัวเมืองสุราษฎร์ธานีไม่มีสถานีรถไฟต้องไปลงที่สถานีรถไฟพุนพิน ที่ห่างจากตัวเมือง 12 กิโลเมตร แล้วค่อยต่อรถไปดอนสัก

เรือโดยสารไปเกาะสมุย

-สุราษฎร์ธานีมีท่าเรือเฟอร์รี่ที่จะไปสมุยอยู่ที่ อำเภอ ดอนสัก ที่ห่างจากตัวเมืองสุราษฎร์ธานี 60 กิโลเมตร มีเรือให้บริการอยู่หลายบริษัท

เรือจากสุราษฎร์ธานี

ท่าเรือดอนสัก

เรือซีทรานเฟอร์รี่ : จากท่าเรือดอนสัก - เกาะสมุย (นาทอน) เรือออกทุก ชั่วโมง (นารถยนต์ข้ามไปได้)

ราชาเฟอร์รี่ : จากท่าเรือดอนสัก - เกาะสมุย (ตลิ่งงาม)

ท่าเรือบ้านดอน : เรือนอน (เป็นเรือ 2 ชั้น มีที่นอนและหมอนให้) จาก

ท่าเรือบ้านดอน - เกาะสมุย (นาทอน)

ท่าเรือท่าทอง : เรือด่วนของบริษัทส่งเสริม จากท่าเรือท่าทอง - เกาะสมุย

(นาทอน)

การเดินทางเข้าถึงรีสอร์ท

-รถสองแถว : วิ่งรอบเกาะไว้ให้บริการ ตั้งแต่เวลา 6.00 - 21.00 น.

-แท็กซี่

-เช่ารถยนต์หรือมอเตอร์ไซค์

-บริการลีมูซีนหรือรถบริการของรีสอร์ท : จากสนามบิน มายัง อนันตรา ลาวาณา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.9 ลักษณะอาคารและข้อพิจารณาในการเลือกโครงการ

Anantara Lawana Resort & Spa, Koh Samui

(อนันตรา ลาวานา รีสอร์ท แอนด์ สปา ,เกาะสมุย)

ที่ตั้ง : 92/1 หมู่ 2 ตำบลบ่อผุด เกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320

92/1 Moo 2, Bophut, Koh Samui, Surat Thani 84320 Thailand

ข้อมูลเบื้องต้น :

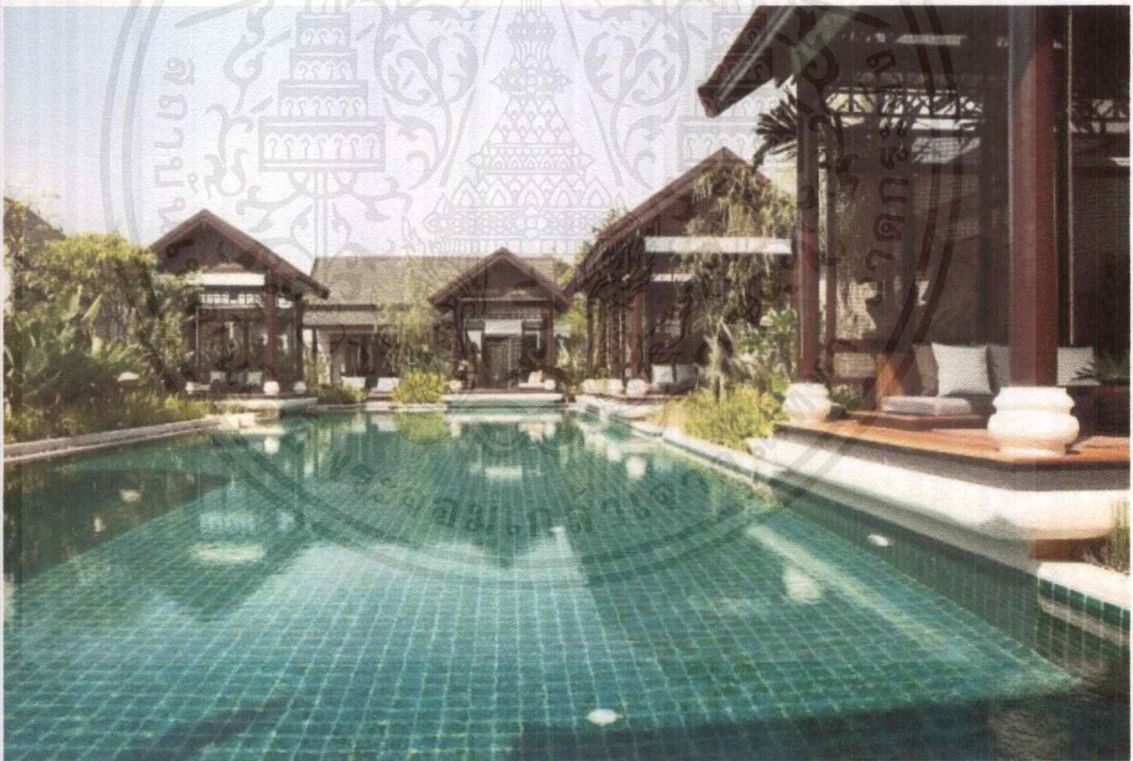
อนันตรา ลาวานา รีสอร์ท แอนด์ สปาตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เงียบสงบทางตอนเหนือของหาดเฉวง ซึ่งเป็นหาดที่มีชื่อเสียงมากที่สุดแห่งหนึ่งบนเกาะสมุย มุ่งเน้นความสะดวกสบายท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม รีสอร์ทของอยู่ห่างจากสนามบินเพียง 6 กิโลเมตรและห่างจากสถานบันเทิงยามค่ำคีน ย่านช้อปปิ้ง และร้านอาหารอันคึกคักในใจกลางเฉวงโดยใช้เวลาเดินเพียงไม่กี่นาที อีกทั้ง ด้วยทำเลที่เงียบสงบบนชายหาดที่ไม่พลุกพล่านและธรรมชาติที่สวยงาม แต่อยู่ไม่ไกลจากย่านที่คึกคักที่สุดบนเกาะสมุย ทำให้รีสอร์ทเหมาะสำหรับวันหยุดพักผ่อนอันแสนสุข

โดย ห้องพักรูบนหาดเฉวง ณ อนันตรา ลาวานา รีสอร์ท แอนด์ สปา สมุย เลือกพักในห้องพักพร้อมทั้งระเบียงที่มองเห็นทิวทัศน์ทั้งดงามหรือห้องปล้นจ้พูลแบบส่วนตัว ห้องพักรูบนหาดเฉวง เกาะสมุย มีอ่างอาบน้ำสำหรับ 2 ท่าน การตกแต่งภายในที่ทันสมัยและเรียบง่ายแบบเขตร้อน ทิวทัศน์สวยๆ และระเบียงหรือลานเฉลียงที่เปิดออกสู่ธรรมชาติในพื้นที่รอบรีสอร์ท ห้องพักรูทุกประเภทของรีสอร์ทพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการต่างๆ แบ่งห้องพัก ได้แก่ (ดูรูปที่ 1.6 - 1.13)

- Deluxe Lawana Room
- Anantara Seaview Pool Villa
- Deluxe Plunge Pool Room
- Anantara Pool Villa
- Deluxe Pool Access Room
- Two Bedroom Lawana Pool Villa



รูปที่ 1.6 พื้นที่ส่วนต้อนรับ



รูปที่ 1.7 Pool Villa

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.8 ภายในห้องพัก Pool Villa



รูปที่ 1.9 ห้องนอนภายในห้องพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.10 บริเวณที่พักผ่อนริมชายหาด

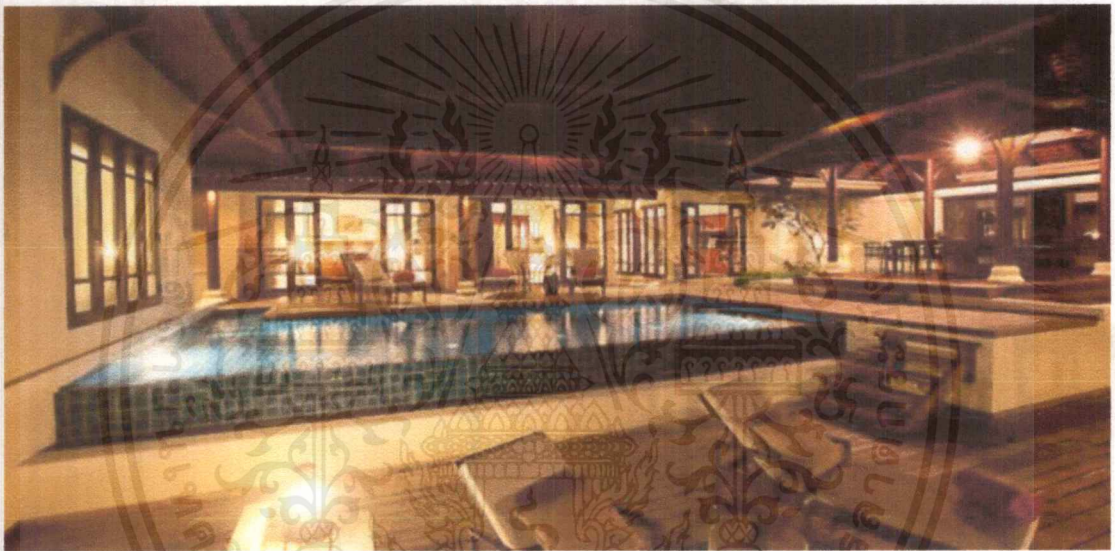


รูปที่ 1.11 ร้านอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.12 ภายในห้องพัก Pool Villa

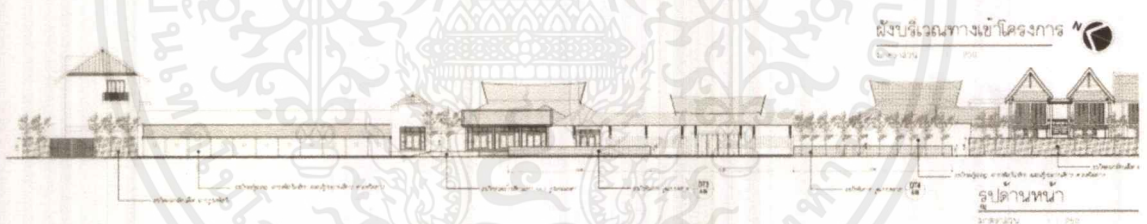


รูปที่ 1.13 ภายในห้องพัก Pool Villa

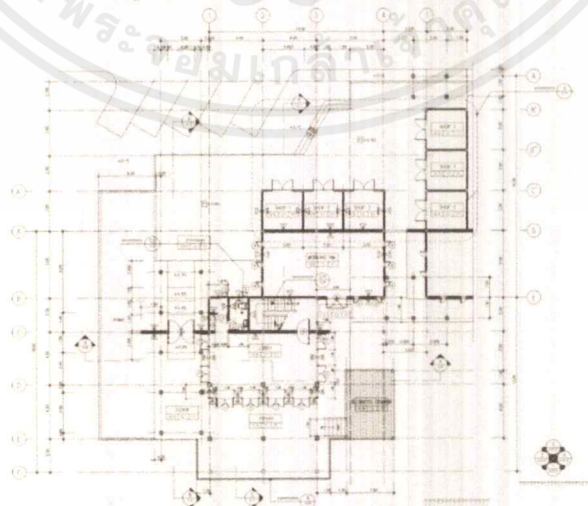
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.14 แผนผังโครงการ

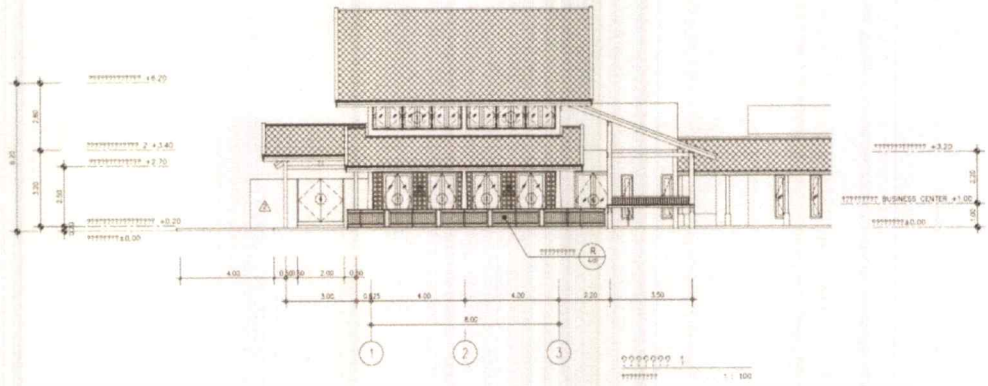


รูปที่ 1.15 รูปด้านหน้าโครงการ

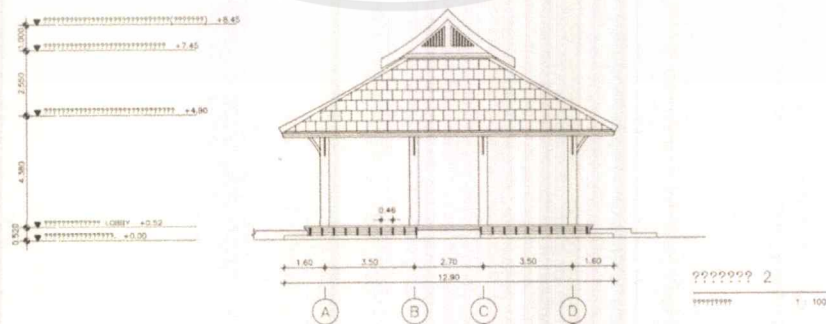
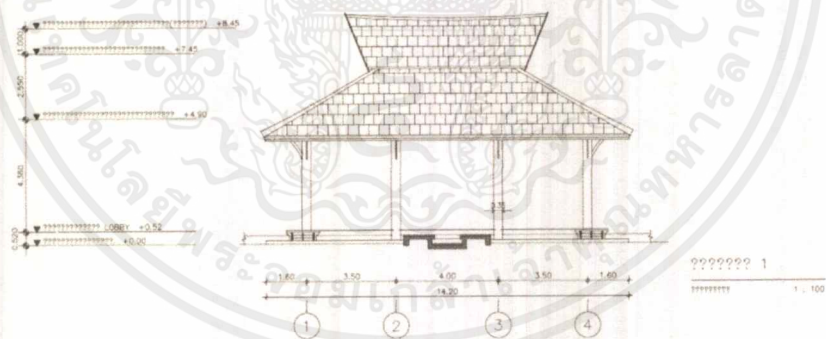


รูปที่ 1.16 ผังอาคาร ร้านอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

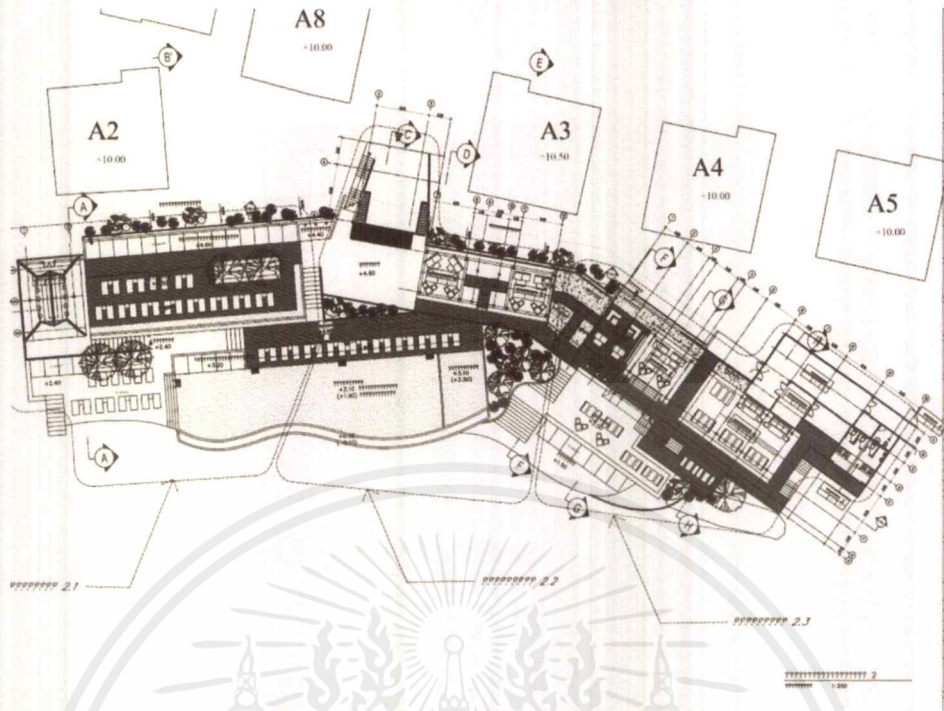


รูปที่ 1.17 รูปด้าน ร้านอาหาร

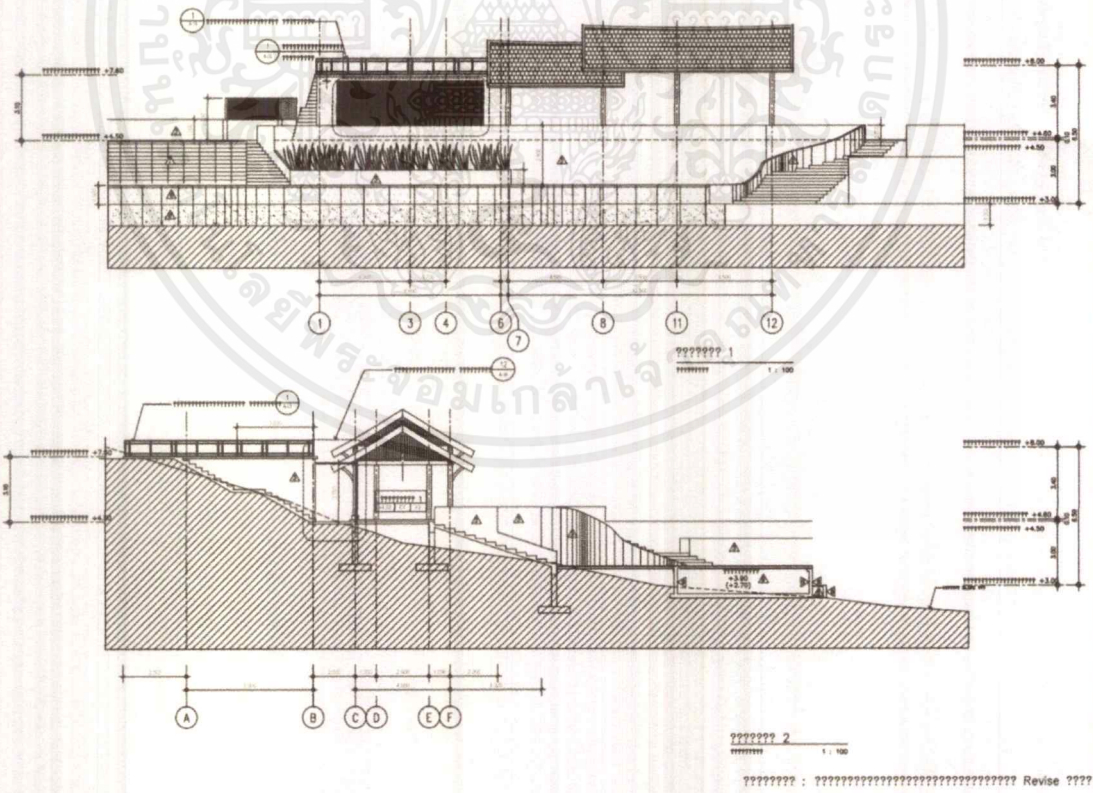


รูปที่ 1.18 รูปด้าน โถงต้อนรับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

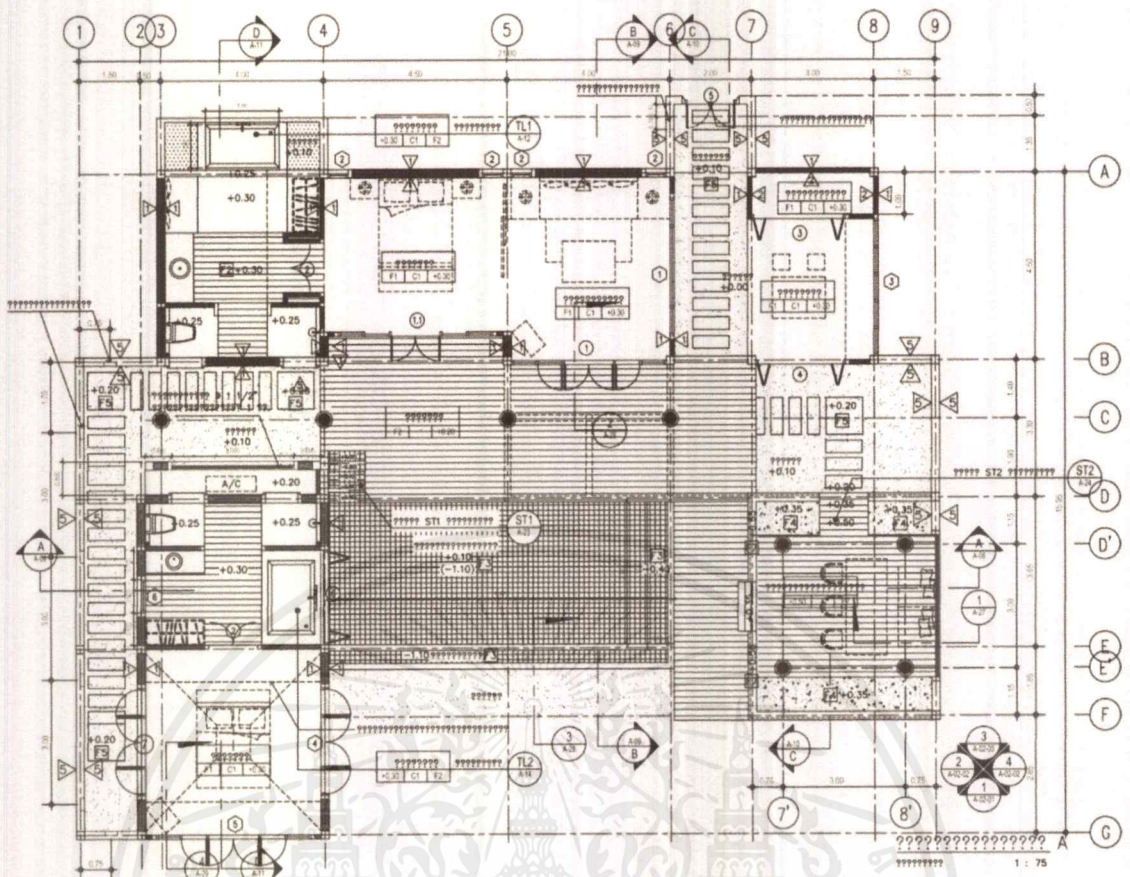


รูปที่ 1.19 ผังอาคาร ร้านอาหารติดชายหาด

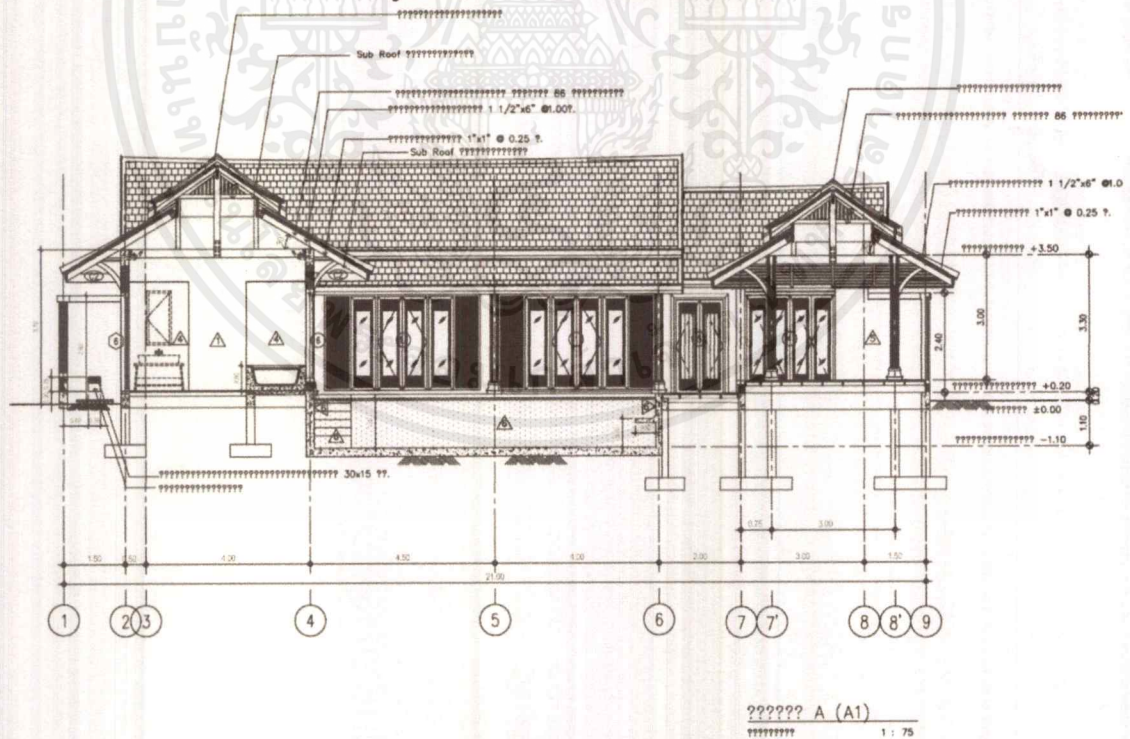


รูปที่ 1.20 รูปด้าน ร้านอาหารติดชายหาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.21 ผังอาคาร Pool Villa



รูปที่ 1.22 รูปด้าน อาคาร Pool Villa

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.10 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เรียนรู้ระบบการทำรีสอร์ทและระบบจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยในการออกแบบรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ ตลอดจนงานระบบต่างๆที่มีอยู่เดิม
2. ได้ศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับการออกแบบโรงแรม รีสอร์ท และที่พักอาศัย เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะนำไปใช้ในวิชาชีพในอนาคต
3. ทำให้เข้าใจระบบการออกแบบรีสอร์ท ซึ่งนำไปสู่การออกแบบที่มีบรรยากาศเหมาะสมในการพักผ่อนและสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1. ข้อมูลทั่วไปของการออกแบบรีสอร์ท

2.1.1 ความหมายและลักษณะสำคัญของรีสอร์ท

รีสอร์ท คือ โรงแรมประเภทหนึ่งมีจุดประสงค์เพื่อการพักผ่อน(รีสอร์ท)เป็นแหล่งที่พักรักษาอากาศ โรงแรมประเภทนี้มักจะตั้งอยู่ต่างจังหวัด ในภูมิประเทศที่ดี สร้างอยู่ในบริเวณแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ห้องพักรักมักจะแยกเป็นส่วนๆ เป็นบ้านหรือหลังคาเรือนแยกต่างหาก ในโรงแรมจะมีกิจกรรมต่างๆมากมาย เช่น การปั่นจักรยาน เล่นกอล์ฟ ซ้อมม้า เดินป่า สปา เพราะจุดประสงค์ของแขกที่เข้าพักโรงแรมประเภทนี้คือการพักผ่อนเป็นหลัก ไม่ว่าจะ เป็นช่วงวันหยุด ช่วงเทศกาลต่างๆระยะ เวลาเข้าพักจึงมีระยะเวลาในช่วง 3-7 วัน การบริการจะเป็นแบบสบายๆ เป็นกันเอง

ลักษณะสำคัญของรีสอร์ท

1. รีสอร์ทเป็นสถานที่เคลื่อนย้ายจากแหล่งที่ตั้งไม่ได้
2. ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าไปพักได้เว้นแต่ผู้เยาว์หรือเด็กซึ่งไม่มีผู้ดูแลมาพักอยู่ด้วย
3. รีสอร์ทเป็นวิสาหกิจที่ขายสินค้าและบริการ อย่างชนิดที่คำนวณให้มีกำไรพอสมควร ซึ่งขึ้นอยู่กับข้อปฏิบัติสากล การเงินของรีสอร์ทมีภาวะเป็น “อัตรบาล” คือไม่มีผู้ใดสั่งในเรื่องของการเงิน หรือเจ้าของ ผู้จัดการ หรือคณะกรรมการที่ได้รับมอบหมาย อย่างไรก็ตาม บางประเทศ เช่น ประเทศไทย วิสาหกิจโรงแรมตั้งอยู่ในอาติบางประการของรัฐ
4. รีสอร์ทควรจัดให้บริการตั้งแต่เอกชนแต่ละคน หรือครอบครัว หรือกลุ่มเอกชน
5. รีสอร์ทจะต้องจัดให้มีการบริการเอกรูปครบถ้วนสำหรับสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเป็นอย่างดี หรืออย่างกลางก็ตาม แต่อย่างน้อยจะต้องมีห้องนอนและห้องน้ำ ส่วนบริการอื่น ซึ่งโรงแรมควรมี คือ อาหารในราคาต่างๆกัน บริการซักรีด เครื่องดื่ม ไปรษณีย์ ของที่ระลึก หรืออาจจะจัดให้มีประชุมและอื่นๆอีก

รีสอร์ทแอนด์สปา (Resort & Spa)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รีสอร์ทแอนดส์สปา คือ มีลักษณะสำคัญเหมือนรีสอร์ททุกประการแต่มีกิจกรรมการผ่อนคลายให้กับผู้มาใช้บริการ คือการทำสปาแบบต่างๆ โดยส่วนใหญ่รีสอร์ทแอนดส์สปามักตั้งอยู่ในสถานที่ที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ มีความเป็นส่วนตัวสูงเพื่อให้ผู้มาใช้บริการรู้สึกสบายผ่อนคลายมากที่สุดนั่นเอง

2.1.2 การศึกษาประเภทของโรงแรมและรีสอร์ท

เป็นการศึกษาในลักษณะวิเคราะห์ประเภทของโรงแรม การแบ่งชนิดของโรงแรม มีการแบ่งออกได้ 6 วิธีดังนี้ คือ

1. แบ่งตามชนิดที่ตั้ง

รีสอร์ทแบ่งตามลักษณะที่ตั้ง สามารถแบ่งได้เป็น โรงแรมตากอากาศ (Resort Hotel) คือ โรงแรมที่อยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติ เช่น ชายทะเล ภูเขา ในป่าที่มีธรรมชาติงดงาม เป็นต้น เพื่อพักผ่อนและสัมผัส

2. แบ่งชนิดตามมาตรฐานของโรงแรม

เป็นรีสอร์ทระดับ 5 ดาว (Luxury hotel) คือ โรงแรมที่มีมาตรฐานในการให้บริการต่อแขกดีเยี่ยม มีความหรูหราเป็นพิเศษ ซึ่งมีส่วนให้บริการและอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นด้านบริการ อาหารหรือความหรูหราของห้องพัก

3. แบ่งชนิดตามการดำเนินการ

รีสอร์ทลักษณะผสม (Dual Plan Hotel) คือ ลักษณะแบบอเมริกัน (American Plan Hotel) คือ โรงแรมที่คิดอัตราห้องพักพร้อมกับค่าอาหารด้วย (ในมือเช้า) ผสมกับลักษณะแบบยุโรป (Europe Plan Hotel) คือ โรงแรมที่ตั้งเพียงอัตราค่าห้องพัก ส่วนค่าอาหารถ้าแขกจะรับบริการต้องเสียเพิ่มอีกในมือกลางวันและเย็น

4. แบ่งชนิดตามขนาด

เป็นรีสอร์ทขนาดกลาง คือ โรงแรมที่มีจำนวนห้องพักตั้งแต่ 80 ขึ้นไป

5. แบ่งชนิดตามเวลาพัก

เป็นรีสอร์ทสำหรับการพักผ่อนตากอากาศ (Resident Hotel or Vacation Hotel) คือ โรงแรมที่แขกมาใช้บริการลักษณะแบบพักผ่อนใช้เวลาพักมากกว่า 1 วันขึ้นไป ในด้านบริการปัจจุบันมี แผนบริการเพื่อการพักผ่อนออกกำลังกาย เล่นกีฬา และเพื่อความบันเทิง ที่เหมาะสมกับสถานที่ตากอากาศ และกิจกรรมเพื่อความบันเทิงต่างๆ หรือมาพักผ่อน พักร้อนเป็นช่วงหยุดทั้งสั้นและยาว

6. แบ่งตามประเภทคนพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นแบบLeisure Hotel คือ โรงแรมสำหรับการพักผ่อนและนักท่องเที่ยวมีบริการและสิ่งบันเทิงต่างๆ เพื่อบริการให้แก่แขกในลักษณะเพื่อเป็นการพักผ่อน โรงแรมประเภทนี้มักจะตั้งในบริเวณที่เป็นธรรมชาติ เช่น ชายทะเล ภูเขา หรือในป่าที่มีความสวยงาม

2.1.3 อัตรากำลังบริหาร

2.1.3.1 ระบบหน่วยงานและสายการบริหาร

โรงแรมมีลักษณะเป็นอุตสาหกรรมที่ไม่สามารถบริหารและดำเนินการได้โดยคนเพียงคนเดียว จำเป็นต้องมีผู้รับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งต่างๆกัน ได้ร่วมการดำเนินการให้ประสบความสำเร็จ สำหรับการบริหารโรงแรมในปัจจุบัน เราอาจจะแบ่งประเภทพนักงานของโรงแรมเป็น 6 ระดับคือ

1.เจ้าของรีสอร์ทหรือบริษัทเจ้าของรีสอร์ท(Hotel Owner Of Owning Company)

อาจเป็นบุคคลธรรมดา หรือ อาจจะรวมทุนกันหลายคนในรูปของบริษัท

2.คณะกรรมการของรีสอร์ท(Board Of Director)คือเป็นคณะบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ผู้ถือหุ้นเลือกเข้ามาจัดการรีสอร์ท กรรมการของรีสอร์ทนั้นจะมีกี่คนก็ได้ หน้าที่หลักของคณะกรรมการ พอจะสรุปได้ดังนี้

2.2.1. พยายามรักษาระดับผลกำไรจากการดำเนินงาน และทรัพย์สินต่างๆเพื่อประโยชน์ของถือหุ้นพนักงานและสังคมคนส่วนรวม

2.2.2. จัดวางนโยบายและวัตถุประสงค์ที่สำคัญของรีสอร์ท ตลอดจนแนะนำและควบคุมพนักงานของบริษัท ให้ดำเนินงานไปตามนโยบายและวัตถุประสงค์นั้น

2.2.3. ปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไป โดยการมอบอำนาจหน้าที่ให้แก่ผู้บริหารชั้นสูงและพนักงานอื่นกระทำแทน

เป็นผู้คัดเลือกผู้บริหารและพนักงานชั้นสูง ตลอดจนกำหนดเงินเดือนและสิ่งตอบแทน

3.ระดับผู้กำหนด นโยบาย คือ ผู้จัดการทั่วไป และระดับหัวหน้าฝ่าย หรือ แผนกต่างๆ (GENERAL MANAGER AND DEPARTMENT HEADS)

4.ระดับรองและผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายหรือแผนก (SUB AND ASSISTANT DEPARTMENT HEADS)

5.ระดับหัวหน้างาน (SUPERVISOR)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พนักงานปฏิบัติงานทั่วไป (GENERAL STAFF)

การจัดหน่วยงานของโรงแรม (HOTEL ORGANIZATION)

แบ่งออกเป็น 10 แผนก

ฝ่ายห้องพัก (ROOMS DIVISION DEPARTMENT)

ฝ่ายขาย (SALES DEPARTMENT)

ฝ่ายควบคุมบัญชีและการเงิน (CONTROLLOR & ACCOUNTING DEPARTMENT)

ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม (FOOD & BEVERAGE DEPARTMENT)

ฝ่ายบุคคล (PERSONAL DEPARTMENT)

ฝ่ายวิศวกรรม (ENGINEERING DEPARTMENT)

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ (PUBLE RELATIONS DEPARTMENT)

แผนกจัดซื้อ (PURCHASING DEPARTMENT)

แผนกวิเคราะห์ปฏิบัติงาน (OPERATIONS ANALYSIS DEPARTMENT)

แผนกงานส่วนย่อย (MINORS DEPARTMENT)

2.1.3.2 ลักษณะการดำเนินงานและหน้าที่ความรับผิดชอบ

1. ฝ่ายบริหาร

ผู้จัดการทั่วไป

หน้าที่ความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบของผู้จัดการทั่วไปนี้ครอบคลุมกิจการทุกด้านของ โรงแรม บริหารและควบคุมให้การดำเนินงานเป็นไปตามนโยบายที่กำหนด ต้องทำหน้าที่เสมือนผู้จัดการทุกแผนก รับผิดชอบการปฏิบัติงานของพนักงานโรงแรมทั้งหมด ขณะเดียวกันประสานงานด้านต่างๆ ให้ดำเนินไป โดยสอดคล้องและราบรื่น เพื่อยังประโยชน์และผลกำไร ให้แก่โรงแรมมากที่สุด ผู้จัดการทั่วไปทำหน้าที่เป็นตัวแทนของโรงแรมในสายตาของสาธารณชน

ผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป

-ตรวจสอบผลการดำเนินงานประจำของแผนกต่างๆ โดยปรึกษาหารือ กับหัวหน้าแผนกหรือผู้ช่วย ถึงวิธีการและหลักปฏิบัติใหม่ๆ ในการทำงานตลอดจนให้การแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ในเรื่องนี้

-ปรึกษาหารือ และแนะนำฝ่ายบริหารหรือหัวหน้าแผนกในเรื่องแนวโน้มของธุรกิจซึ่งได้มาจาก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับโรงแรมอื่น บริษัทนำเที่ยวสายการบินหรือธุรกิจที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

2. ฝ่ายห้องพัก (ROOMS DIVISION DEPARTMENT)

เป็นฝ่ายที่มีหน้าที่อำนวยความสะดวกต่างๆ และจัดส่งแขกเข้าพักในโรงแรมนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับรายงานเกี่ยวกับห้องพักแขกตลอดเวลา เช่น จำนวนห้องพักที่พร้อมจะรับแขกได้ เพื่อความสะดวกในการจัดแขกเข้าห้องพัก หรือจับจองให้ถูกต้องตามความต้องการของแขกโดยมีผู้จัดการฝ่ายทั้งหมด ควบคุมดูแลปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานให้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งควบคุมการฝึกอบรมพนักงานและออกคำสั่งแก่พนักงานทุกคนในฝ่าย

ฝ่ายห้องพักมีเจ้าหน้าที่ต่างๆดังนี้

2.1 ผู้จัดการฝ่ายที่พัก (ROOMS DIVISION MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานงานและควบคุมการปฏิบัติงานวันต่อวันทุกแผนกที่เกี่ยวข้องกับฝ่ายห้องพัก

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการทั่วไป

ความสัมพันธ์กับแผนกอื่น หัวหน้าทุกแผนก ทุกฝ่าย

2.2 ผู้ช่วยผู้จัดการห้องพัก (ASSISTANT ROOMS DIVISION MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ดูแลการปฏิบัติงานของแผนกต่างๆ ในฝ่ายห้องพัก

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายห้องพัก

2.3 ผู้จัดการแผนกบริการส่วนหน้า (ASSISTANT ROOMS OFFICE MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ กำกับดูแล และประสานงานทั้งหมดของแผนกบริการส่วนหน้า

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายห้องพักและผู้ช่วย

2.4 ผู้จัดการภาคกลางคืน (NIGHT MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ทำหน้าที่ผู้จัดการในเวลากลางคืน และ รับผิดชอบ การดำเนินงานของโรงแรมทั้งหมดในเวลากลางคืน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการแผนกบริการส่วนหน้า

2.5 ผู้จัดการแผนกต้อนรับ (RECEPTION MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานงาน และรับผิดชอบในการต้อนรับแขกที่มาลงทะเบียน

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หัวหน้าแผนกต้อนรับ

2.6 ผู้จัดการแผนกรับจองห้องพัก (RESERVATIONS MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานงานกับผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายห้องพัก , ผู้จัดการแผนกบริการทัวร์ และฝ่ายขาย ควบคุม ดูแลการดำเนินงานของแผนกรับจองห้องพัก

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้จัดการแผนก บริการส่วนหน้า

2.7 ผู้ช่วยผู้จัดการแผนกรับจองห้องพัก (ASSISTANT MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ปฏิบัติงานตามที่ผู้จัดการแผนกรับจองห้องพัก มอบหมายมารับผิดชอบ งานแผนกรับจองทั้งหมด เมื่อผู้จัดการแผนกรับจองห้องพัก ไม่อยู่หรือลา

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้จัดการแผนกรับจองห้องพัก

2.8 แผนกเก็บเงินส่วนหน้า (FRONT OFFICE CASHIER DEPARTMENT)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่รับและเก็บเงินบัญชีแยกประเภทของลูกค้าไว้อย่างต่อเนื่องกันอย่างสม่ำเสมอรับชำระบัญชีค่าห้องพักทั้งที่เป็นเงิน บัตรเครดิตต่างๆ หรือลงบัญชีลูกหนี้

2.9 แผนกแลกเปลี่ยนเงินตรา (MONEY EXCHANGE)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่ให้ความสะดวกแก่แขกในเรื่องการแลกเปลี่ยน เงินตรา รวมทั้งการพิจารณาให้เครดิตแก่แขก

2.10 หัวหน้าพนักงานโทรศัพท์

หน้าที่ความรับผิดชอบ บริหาร และปฏิบัติงานด้านแผนกควบคุมโทรศัพท์ของโรงแรม

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้จัดการแผนกบริการส่วนหน้าและผู้จัดการฝ่ายห้องพัก

2.11 แผนกโทรศัพท์ (OPERATOR DEPARTMENT)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่ในการต่อสายโทรศัพท์ทั้งจากภายในและต่อออกภายนอก
โรงแรม

2.12 พนักงานแผนกไปรษณีย์และวัสดุภัณฑ์และเทเล็กซ์ (MAIL & POSTAGE & TELEX STAFF)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่จัดการเกี่ยวกับไปรษณีย์ภัณฑ์ที่เข้ามา ได้แก่โทรเลขและ
จดหมายต่างๆ เทเล็กซ์ และต้องตรวจดูว่าสิ่งนั้นได้ส่งไปถึงแขก

2.13 ผู้จัดการแผนกบริการทัวร์ (TOUR SERVICE MANAGE)

หน้าที่ความรับผิดชอบ บริหารงานในแผนกติดต่อสอบถามได้ตอบจดหมายทำบันทึก
รายละเอียดและรายงานเรื่องคณะท่องเที่ยวที่กำลังจะมา
(Incomming) กำลังพักอยู่ (Staying)และกำลังจะกลับ (Out
Going) ควบคุมการปฏิบัติงานพนักงานบริการทัวร์(Tour Co –
Ordinator) และพนักงานบริการ เจ้าหน้าที่สายการบินต่างๆ
(Crew Co – Ordinator) ถ้ามีเจ้าหน้าที่สายการบินพักอยู่เป็น
ประจำ

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายห้องพัก และผู้จัดการส่วนหน้า

2.14 ผู้ประสานทัวร์ (TOUR CO . ORDINATOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานงานกับหัวหน้าทัวร์ และคณะทัวร์ เพื่อให้เกิดความราบรื่น
เมื่อคณะทัวร์จะเข้าพักหรือออกไป

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้จัดการแผนกบริการทัวร์

2.15 ผู้ช่วยผู้จัดการ LOBBY (ASSISTANT “LOBBY” MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นตัวแทนของฝ่ายบริการ เพื่อรับผิดชอบงานในส่วนสำคัญ ซึ่ง
ต้องติดต่อสัมพันธ์กับลูกค้า

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้ช่วยผู้จัดการแผนกบริการส่วนหน้าและผู้จัดการแผนกบริการ
ส่วนหน้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.16 หัวหน้าแผนกงานยกสัมภาระ (BELL CAPTAIN)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ดำเนินงานเรื่องการขนสัมภาระ โดยควบคุมดูแลพนักงานยก
กระเป๋า (Bell man) และ พนักงานเปิดประตู (Door man)

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่าย Lobby

2.17 พนักงานอาคันตุกะสัมพันธ์ (GUEST RELATIONS OFFICER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ให้การต้อนรับ และดูแลเอาใจใส่ลูกค้าสำคัญของโรงแรม

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่าย Lobby

2.18 หัวหน้าเสมียนห้องพัก (BELL BOY)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่ยกหีบห่อสัมภาระแขก นับแต่วาระแรกที่แขกเข้ามาถึง
โรงแรมจนถึงห้องพักและจากห้องพักถึงรถเมื่อแขกกลับ

ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้าพนักงานยกสัมภาระ

2.19 พนักงานประจำลิฟท์ (ELEVATOR ATTENDANT)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่ประจำลิฟท์คอยให้บริการแขกในการขึ้นลงลิฟท์

ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้าพนักงานยกสัมภาระ

2.20 พนักงานเปิดประตู (DOOR ATTENDANT)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ให้การต้อนรับโดยการเปิดประตูดุ ช่วยเหลือยกหีบห่อสัมภาระ
ของแขกลงจากรถและเฝ้าจนกว่าพนักงานยกสัมภาระจะยกไป
นอกจากนี้ยังอำนวยความสะดวกให้เรียบร้อยเรียกรถเมื่อแขก
ต้องการใช้

2.21 หัวหน้าแผนกแม่บ้าน (EXECUTIVE HOUSE KEEPER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบในแผนกแม่บ้านทั้งหมด

ผู้บัญชาการโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายห้องพักและผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายห้องพัก

2.22 หัวหน้าประจำแต่ละชั้น (FLOOR SERVICE SUPERVISOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีหน้าที่ตรวจตราห้องพัก ทุกๆวัน เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระขอ
แม่บ้านพนักงานประจำห้องในช่วงกลางคืน (NIGHT MAID)ทำงาน
ตั้งแต่เวลา 23.00 – 7.00 น.

2.23 พนักงานทำความสะอาด (HOME MAID)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ทำความสะอาดทั่วไป

2.24 เสมียนงานแม่บ้าน (HOUSE KEEPER CLERK)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ทำงานด้านธุรการงานบัญชี และพิมพ์งาน ให้แก่ แผนกแม่บ้าน
ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้าแผนกแม่บ้าน

2.25 พนักงานส่วน LINE & LAUNDRY DEPARTMENT

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นแผนกเก็บและจ่ายผ้าต่างๆ ซึ่งเก็บรักษาผ้าทุกชนิดที่ใช้อยู่ใน
โรงแรม รวมทั้งเครื่องแบบของพนักงานด้วย และยังซักและรีด
เสื้อผ้าของแขกที่ต้องการให้ซัก แล้วจัดส่งเสื้อผ้าแขกไปยังห้องพัก

2.26 พนักงานส่วน HOUSE PHYSICIAN DEPARTMENT

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นแผนกให้บริการตรวจรักษาแก่แขก และพนักงาน

2.27 หัวหน้าซ่อมบำรุง (REPAIRING)

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นแผนกจัดการดูแลความเรียบร้อยของเครื่องเรือนภายใน
บริเวณโรงแรม

2.28 หัวหน้าคนสวน (CHIEF GARDENER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นผู้ควบคุมดูแลคนสวน ตลอดจนไม้ประดับต่างๆ ในโรงแรม

2.29 คนสวน (GARDENER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นผู้ควบคุมดูแลสวน และ ไม้ประดับต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.30 หัวหน้ารักษาความปลอดภัย (CHIEF SECURITY OFFICER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ บริหารและปฏิบัติงานในด้านการรักษาความปลอดภัยของแผนก เพื่อป้องกันความเสียหายที่พึงมีต่อบุคคลและทรัพย์สินภายใน โรงแรมและของโรงแรม

2.31 ผู้ช่วยหัวหน้ารักษาความปลอดภัย (ASSISTANT CHIEF SECURITY OFFICER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ให้ความช่วยเหลือหัวหน้ารักษาความปลอดภัย ในการกำกับและ ประสานงานการปฏิบัติของแผนก

ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้ารักษาความปลอดภัย

2.32 ผู้ควบคุมยาม (SECURITY GUARD SUPERVISOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมภารกิจหึ่งของยามรักษาความปลอดภัยเพื่อความ ปลอดภัยของบุคคล และทรัพย์สินภายในอาณาเขตของโรงแรม

ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้ารักษาความปลอดภัย และผู้ช่วยหัวหน้ารักษาความ ปลอดภัย

2.33 ยามรักษาความปลอดภัย “ที่จอดรถ” (SECURITY GUARD “ PARKING LOT ”)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบ ลาน และ/หรือที่จอดรถ ความปลอดภัยของ ยานพาหนะทั้งหมดที่จอดอยู่และความปลอดภัยต่อทรัพย์สินของ โรงแรม

ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้ารักษาความปลอดภัย และผู้ควบคุมความปลอดภัย

2.34 ยามรักษาความปลอดภัย “ เวนตรวจ “ (SECURITY GUARD “ PAROL “)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานการปฏิบัติงานกับผู้ช่วยผู้จัดการแผนกยกลัมภาระแผนก แม่บ้าน หรืองานอื่นที่เกี่ยวกับความปลอดภัยแห่งบุคคลและ ทรัพย์สินภายในอาณาเขตของโรงแรม

ผู้บัญชาการโดยตรง หัวหน้ารักษาความปลอดภัย และผู้ควบคุมความปลอดภัย

สรุปงานแผนกรับจองห้องพัก

1.การจัดองค์กรและหน้าที่ต่างๆ

- แยกตัวเลขห้องพักที่ได้รับไว้แล้ว
 - แยกตัวเลขห้องพักสำหรับที่ลูกค้าจะมาถึง
 - การทำงานกับคณะทำงานภายใน (ในการจัดการห้องพัก)
 - ระบุรายละเอียดการจองประชุมต่างๆ (CONVENTIONS)
 - วิธีการด้านการรับจองห้องพัก (PROCESSTION RESERVATION)
 - การ Block และยืนยันห้องชุด (SUITES)
 - ตารางบัญชีจำนวนห้องที่รับจอง (TALLY SHEET)
 - ดูแลปฏิบัติต่อลูกค้าเป็นพิเศษ อันได้แก่ ลูกค้าที่ได้รับอภิสิทธิ์จากการลูกค้าที่ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษด้วยการเตรียมลงทะเบียนไว้ก่อน
 - ติดตามเรื่องห้องพักที่ได้กันหรือสำรองเอาไว้
 - ประสานงานกับฝ่ายขาย
- ### 2.การรับจองแบบที่ไม่มีข้อตกลงกันมาก่อน
- ชั่วคราว
 - กลุ่มธุรกิจขนาดเล็ก
 - การควบคุมการเปิดรับจอง (CLOSED DATE CONTROL)
 - นโยบายเกี่ยวกับบริษัทนำเที่ยว
- ### 3.การจัดเก็บบัตรลงทะเบียน (CLOSED DATE CONTROL)
- ### 4.งานสัมพันธ์กับแผนกแม่บ้าน
- ### 5.งานสัมพันธ์กับแผนกสินเชื่อ
- ### 6.งานสัมพันธ์กับแผนกบริการห้องพัก (ROOM SERVICE)
- ### 7.งานสัมพันธ์กับฝ่ายช่าง
- ### 8.งานสัมพันธ์กับบริการอื่นๆ
- ### 9.นโยบายในการรับเงินล่วงหน้า หรือเงินมัดจำ (DEPOSIT POLICY)
- ### 10.การจองห้องผ่านกลุ่มบริษัทโรงแรม (CHAIN HOTEL) ในกรณีโรงแรมในเครือ

สรุปงานของผู้ประสานงานทัวร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ทำสรุปเรื่องอาหารสำหรับวันต่อไป
2. กำหนดห้องพักตามหมายเลขห้อง และทำรายการห้องพักสำหรับคณะทัวร์ทุกคณะ
3. เตรียมคู่มืออาหาร และตรวจสอบราคาอาหารสำหรับคณะทัวร์ที่จะเข้าพักในวันต่อไป
4. ติดตามความเคลื่อนไหวของคณะทัวร์ล่วงหน้าหนึ่งสัปดาห์จากบริษัทตัวแทน
5. เตรียมใบสั่งงานประจำวันของคณะทัวร์ที่จะเข้าวันต่อไป
6. เตรียมบัญชีรวม (MASTER FOLIO) ทุกครั้งที่มีการลงทะเบียนเข้าที่พัก
7. เตรียมบัตรข้อมูลของคณะเพิ่มเติม
8. เตรียมเรื่องบริการปลุกลูกทัวร์ที่พักในโรงแรมสำหรับคณะที่จะออกเดินทางกลับหรือออกเดินทางไปทัวร์สำหรับวันต่อไป
9. ขณะที่คณะทัวร์ลงทะเบียนเข้าพัก ให้สอบถามหัวหน้าทัวร์เรื่องอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารค่ำ
10. รักษาความปลอดภัยของบริเวณโต๊ะให้บริการ (HOSPITALITY DESK)
11. ติดตามตัวแทนทัวร์ หรือผู้ที่มาเยี่ยมเยียน หรือตรวจสอบสั่งอำนวยความสะดวกของโรงแรม
12. ติดต่องานประจำวันการจัดห้องพักให้พนักงานประจำเครื่องบิน (AIRLAINE CREW) ในกรณีที่มีพนักงานจากสายการบินนั้นๆ มาพักเป็นประจำ

สรุปงานในหน้าที่ของผู้ช่วยผู้จัดการ (สื่อบบ)

1. มีความรู้รอบรู้ในเรื่องงาน ดังต่อไปนี้
 - ขั้นตอนในการจองห้องพักและการลงทะเบียน (RESERVATIONS AND REGISTRATION PROCEDURED)
 - รายงานภาคกลางคืน (NIGHT REPORTS)
 - การประมาณต่างๆ
 - การส่งจดหมาย กุญแจห้องพัก และการบริการด้านข่าวสารข้อมูล (INFORMATION SERVICED)
 - ราคาพิเศษ
 - การย้ายห้องพัก (ROOM TRANSFERS)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ฝ่ายขาย (SALE DEPARTMENT)

ก. ดำเนินการขายทั้งหมดของโรงแรม เช่น การขายบริการห้องพัก การขายอาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น

ข. ประสานกับทุกฝ่าย โดยเฉพาะฝ่ายห้องพัก ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

ค. เสนอแนะฝ่ายบริการและเป็นที่ปรึกษาในการเพิ่มยอดขายของโรงแรม ฝ่ายขายมีเจ้าหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

3.1 ผู้จัดการฝ่ายขาย (SALES MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ บริหารงานในฝ่ายขายทั้งหมด ติดต่อและชักจูงและให้บริการแก่ตัวแทนการนำเที่ยว และกลุ่มธุรกิจต่างๆ เพื่อให้มาใช้บริการห้องพัก อาหารและเครื่องดื่ม สถานที่และบริการทุกชนิดของโรงแรม

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการทั่วไป

3.2 ผู้จัดการแผนกขายต่างประเทศ (ABOARD SALES MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ส่งเสริมการขายตลาดต่างประเทศ บริการลูกค้าต่างประเทศที่ใช้บริการของโรงแรม

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายขาย

3.3 ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายขาย (ASSISTANT SALES MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานงานในด้านปฏิบัติการบริหารการขาย

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายขาย

3.4 พนักงานขาย (SALES EXECUTIVE)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ประสานงานและดำเนินการด้านการขาย

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายขาย

3.5 ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี (COMPTROLLER)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมบันทึกรายจ่ายบัญชีทุกประเภท ตลอดจนทรัพย์สิน
ทั้งหลายทั้งปวงของโรงแรม บริหารงานทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการ
เงิน การบัญชี ในฝ่ายควบคุมกำกับดูแลกระแสเงินสด และ
ทรัพย์สินอื่นๆทั้งหมดของโรงแรม
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง กรรมการผู้จัดการ เจ้าของกิจการหรือ ผู้จัดการทั่วไป

3.6 ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายบัญชีและการเงิน (ASSISTANT COMPTROLLE)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ ทำหน้าที่แทนผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชีในด้านงานฝ่าย
การเงินและการบัญชีทั้งหมด รับผิดชอบงานบัญชีโดยดูแลให้
พนักงานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี

3.7 ผู้จัดการฝ่ายสินเชื่อ (CREDIT MANAGER)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ กำกับดูแลรวบรวมเรื่องเกี่ยวกับสินเชื่อและการเก็บเงินทั้งหมด
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและการบัญชี หรือผู้จัดการทั่วไป

3.8 ผู้ตรวจสอบรายได้ (INCOME AUDITOR)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ ตรวจสอบให้แน่ใจว่า รายได้ประจำวันเป็นไปอย่างถูกต้อง ตรวจสอบ
ของพนักงานตรวจสอบสภาพกลางคืน
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี และผู้ช่วย

3.9 หัวหน้าตรวจสอบ (HEAD CHECKER)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ รับและเก็บบัญชีแยกประเภทของลูกค้าไว้อย่างต่อเนื่องและ
สม่ำเสมอ รับชำระบัญชีค่าห้องพักและอื่นๆ ทั้งที่เป็น เงินสด บัตร
เครดิตต่างๆ หรือลงบัญชีลูกหนี้
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี และผู้ช่วย

3.10 พนักงานเก็บเงินส่วนหน้า (FRONT OFFICE CASHIER)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับและเก็บบัญชีแยกประเภทของลูกค้าไว้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
รับชำระบัญชีค่าห้องพักและอื่นๆ ทั้งที่เป็นเงินสด บัตรเครดิต
ต่างๆ หรือลงบัญชีลูกหนี้

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี และผู้ช่วย

3.11 ผู้ควบคุมต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม (F&B CONTROLLER CLERN)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมต้นทุนการขายอาหารและเครื่องดื่มรวมทั้งรวบรวมข้อมูล
เกี่ยวกับต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง จัดการฝ่ายการเงินและการบัญชี

3.12 พนักงานควบคุมต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม (CHIEF ACCOUNTANT)

หน้าที่ความรับผิดชอบ บันทึกรายงานปริมาณ และราคาต้นทุนตามความเป็นจริงในการ
ซื้ออาหารและเครื่องดื่ม ตลอดจนที่แจกจ่ายไปเพื่อการขาย

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้ควบคุมต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม

3.13 สมุห์บัญชี

หน้าที่ความรับผิดชอบ ดูแลคลังพัสดุอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Store) คลังพัสดุทั่วไป
(General Store) และรับผิดชอบของทั้งหมดที่เข้าเก็บในคลังพัสดุ
(Store) โดยลงบัญชีของนำเข้า

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี และผู้ช่วย

3.14 เสมียนรับรองของ (RECEIVING CLEARK)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ตรวจสอบรายการสินค้าที่มาถึงว่าถูกต้องตามที่สั่งและรับของนั้น

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้ควบคุมต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม

3.15 ผู้จ่ายเงินเดือน (PAY MASTER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ กำกับและบันทึกเกี่ยวกับเงินเดือน เก็บรักษาเงินเดือนต่างๆ ให้
เหมาะสม เตรียมการเรื่องการจ่ายเงินเดือน และจ่ายถูกต้องตาม
เวลาที่กำหนดเตรียมบันทึกรายงานเดือนที่จ่ายแล้ว

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี และผู้ช่วย

3.16 แคชเชียร์ (GENERAL CASHIER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รวบรวมยอดเงินฝากประจำวัน และจัดทำบัญชีเงินสดรายวัน รวมทั้งเงินสดในมือ

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงิน และบัญชีและผู้ช่วย

3.17 ผู้ควบคุมบัญชีเจ้าหนี้ (ACCOUNTS PAYABLE SUPERVISOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ จัดวิธีการ และเตรียมการวิเคราะห์ค่าใช้จ่าย ตรวจสอบวิธีการและระยะเวลาในการจ่ายเงินของโรงแรมทั้งหมด เตรียมการวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายส่วนที่แน่นอน

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชีและผู้ช่วย

3.18 ผู้ควบคุมบัญชีลูกหนี้ (ACCOUNTS RECEIVABLE SUPERVISOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ จัดทำและเก็บรักษาบันทึกรายรับต่างๆ ให้ถูกต้องเก็บยอดบัญชีลูกหนี้ของลูกค้านรวมทั้งบัญชีของพนักงานโรงแรม ดูแลให้ได้รับเงินจากลูกหนี้ตรงตามกำหนดเวลาตามบัญชีลูกหนี้และใบเรียกเก็บเงิน

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี และผู้ช่วย

4. ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม (FOOD & BEVERAGE DEPARTMENT)

เป็นฝ่ายที่ให้บริการเรื่องเครื่องดื่ม อาหาร รวมทั้งการจัดสถานที่เพื่อสัมมนาหรือประชุม งานเลี้ยงต่างๆ แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการจากภายในและภายนอก

ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม มีเจ้าหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

4.1 ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม (FOOD AND BEVERAGE MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบการปฏิบัติงานทั้งหมด ทุกแผนกในฝ่ายและ
ประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทุกหน่วยในแผนกต่างๆ (Various
F&B Department)

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

4.2 กัปตัน (CAPTION)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมบริการในส่วนที่รับผิดชอบให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย
นอกเหนือไปจากการฝึกอบรมพนักงาน ในความรับผิดชอบ ให้
ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งรับผิดชอบพนักงานบริการ
ชาย-หญิง พนักงานเก็บกวาดโต๊ะที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบภายใน

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการ COFFEE SHOP

4.3 พนักงานบริการชาย/หญิง (COFFEE SHOP WAITER/WAITRESS)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับคำสั่งและบริการลูกค้าอย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้ควบคุมและผู้จัดการ (COFFEE SHOP)

4.4 ผู้ช่วยพนักงานบริการประจำ (COFFEE SHOP BUSBOY)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ให้ความช่วยเหลือแก่พนักงานบริการ ในทุกภารกิจของการบริการ
ทั้งก่อน ในระหว่างและหลังการเสิร์ฟ

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง พนักงานบริการที่ได้รับมอบหมายให้ช่วยงาน

4.5 บาร์เทนเดอร์ (Bartender)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบงานทุกอย่างประจำบาร์ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้ควบคุม (COFFEE SHOP)

4.6 ผู้จัดการแผนกภัตตาคาร (RESTAURANT MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบเรื่องอาหาร และเครื่องดื่มทั้งหมดในห้องอาหารต่างๆ
รวมทั้งงานด้านบริการทั้งในห้องอาหารคลังของโรงแรม บาร์และ
ห้องโถง สำหรับพักผ่อนต่างๆ (LOUNGES)

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

4.7 ผู้ช่วยผู้จัดการประจำห้องอาหารต่างๆ (ASSISTANT DINING ROOMMANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมดูแลให้การปฏิบัติงานทุกด้าน ของห้องอาหารนั้นๆ ให้ดำเนินไปด้วยดี โดยเฉพาะงานด้านบริการต้องให้เป็นที่พอใจของลูกค้าและเจ้าหน้าที่บริหาร ทั้งนี้ โดยดูแลกัปตัน พนักงานต้อนรับหญิง พนักงานเสิร์ฟชาย-หญิง และพนักงานที่เหลือภายในภัตตาคารนั้นๆ

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการแผนกภัตตาคาร

4.8 หัวหน้าพนักงานบริการห้องพัก (ROOM SERVICE SUPERVISOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมดูแลการบริการในห้องพักระหว่างกะงานบ่าย

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หัวหน้าพนักงานบริการห้องพัก

4.9 ผู้ช่วยหัวหน้าพนักงานบริการห้องพัก (ASSISTANT ROOM SERVICE SUPERVISOR)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมดูแลการบริการในห้องพักระหว่างกะงานบ่าย

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หัวหน้าพนักงานบริการห้องพัก

4.10 กัปตันบริการห้องพัก (ROOM SERVICE CAPTAIN)

หน้าที่ความรับผิดชอบ รับโทรศัพท์ที่สั่งโดยลูกค้า ซึ่งต้องการให้บริการในห้องพัก

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หัวหน้าพนักงานบริการห้องพัก

4.11 พนักงานบริการห้องพัก (ROOM SERVICE WAITER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ บริการอาหาร และเครื่องดื่มให้ลูกค้าในห้องพักตามคำสั่งของลูกค้า

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หัวหน้าพนักงานบริการห้องพัก

4.12 ตัวแทนขายการจัดเลี้ยง (BANQUET SALES REPRESENTATIVE)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบเรื่องการขาย การจัดเลี้ยงรวมทั้งบริการอาหารและเครื่องดื่มโดยติดต่อประสานงานกับลูกค้าต่างๆ ให้มาใช้บริการจัดเลี้ยงของโรงแรม และจะต้องมีความรู้ในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ของโรงแรม การบริการอาหารและเครื่องดื่ม การจัดงานในและนอกโรงแรม
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการอาหารและเครื่องดื่ม ผู้จัดการแผนกจัดเลี้ยง

4.13 หัวหน้าพ่อครัว (EXECUTIVE CHEF)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ กำกับดูแลประสานงานทั้งหมดที่เกี่ยวกับการผลิตอาหารควบคุมการปฏิบัติงานโดยผ่านสายงานทางผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัวและพ่อครัว
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

4.14 ผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัว (EXECUTIVE SOUS CHEF OF SOUS CHEF)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่องานในครัวทุกอย่าง ในกรณีที่หัวหน้าพ่อครัวไม่อยู่ จัดทำตารางการทำงานประจำวัน และบริหารงานประจำและบริการงานด้านค่าจ้างของแผนกครัวโดยอยู่ในการดูแลของหัวหน้าพ่อครัว
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หัวหน้าพ่อครัว

4.15 ผู้จัดการแผนกเครื่องดื่ม (BAR MANAGER)

- หน้าที่ความรับผิดชอบ เตรียมเครื่องดื่มต่างๆ ที่ใช้ในโรงแรมตลอดจนการบริการในบาร์ COFFEE SHOP การจัดเลี้ยงห้องอาหารต่างๆ
- ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

งานโดยสรุปของผู้จัดการแผนกเครื่องดื่ม

1. งานด้านบริหาร (ADMINISTRATION)

1.1 จัดตารางการดำเนินงาน (SCHEDULES)

1.2 ประมาณการและตั้งงบประมาณค่าจ้าง (FORECAST AND BUDGET)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 1.3 การฝึกอบรมพนักงาน (TRAINING)
- 1.4 การจัดวางให้ทุกอย่างอยู่ในที่ที่ถูกต้อง
2. พนักงานในหน้าที่ (STAFF DUTIES)
 - 2.1 พนักงานผสมเครื่องดื่ม (BARTENDERS)
 - 2.2 พนักงานประจำบาร์ (BAR ROYO)
3. งานต่างๆ (FUNCTIONS)
 - 3.1 เครื่องปรุงส่วนผสมเหล้าต่างๆ (RECIPES)
 - 3.2 การเบิก (REQUISITION)
 - 3.3 กำหนดที่ตั้งบาร์ (LOCATION)
 - 3.4 ส่งเสริมการขายไวน์และการขายอื่นๆ (SALES PROMOTION)
 - 3.5 ต้นทุนเครื่องดื่ม (COST)
 - 3.6 อุปกรณ์เครื่องใช้ (EQUIPMENTS)
5. ฝ่ายบุคคล (PERSONNEL DEPARTMENT)

มีหน้าที่ดูแลปกครองพนักงานจัดหาพนักงานบรรจุใหม่ ควบคุมรายได้ให้เหมาะสมกับค่าครองชีพ กำหนดความเป็นอยู่ สวัสดิการรวมถึงการฝึกอบรมพนักงานให้มีความรู้ทันเหตุการณ์ให้กำลังใจ โดยมีหน้าที่ดังนี้

- ทำทะเบียนประวัติพนักงาน
 - จัดครัว และห้องอาหารพนักงาน
 - จัดยานพาหนะให้แก่พนักงาน
 - จัดระเบียบและจัดห้องเก็บของ ห้องพนักงานให้พนักงาน
 - จัดระเบียบซึ่งอาจมีการจัดที่พักพนักงานบางส่วนด้วย
- ฝ่ายบุคคล มีเจ้าหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

5.1 ผู้จัดการฝ่ายบุคคล (PERSONNEL MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ จัดระบบจำนวนหน้าที่ของพนักงาน การว่าจ้างแรงงาน เรื่องเกี่ยวกับบุคคลากร และความสัมพันธ์กับพนักงานและลูกจ้าง

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการทั่วไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายบุคคล (ASSISTANT PERSONEL MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ดำเนินการฝึกอบรมพนักงานทุกแผนก เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพในการทำงาน มาตรฐานและการพัฒนาตนเอง รวมทั้งติดตามผลการฝึกอบรมตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการฝึกอบรมประจำปี

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการแผนกฝึกอบรม

สรุปงานฝ่ายบุคคล

มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการว่าจ้างพนักงานและฝึกอบรมพนักงานสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างพนักงาน มีหน้าที่รักษากฎหมาย ข้อบังคับ ให้คำแนะนำและเป็นพี่เลี้ยงของหัวหน้าแผนก และมีการเตรียมกฎ ระเบียบข้อบังคับเสนอให้ฝ่ายบริหารพิจารณาออกประกาศใช้ อาจมีการเจรจาหรือช่วยเหลือฝ่ายบริหาร ในการตกลงเกี่ยวกับแรงงาน และทบทวนข่าวสารที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพ และให้คำแนะนำฝ่ายบริหารถึงวิธีการที่ต้องปฏิบัติมีหน้าที่รับผิดชอบฝ่ายบุคคล เช่น การจ้าง การประกัน การฝึกอบรม การบริหาร เก็บประวัติพนักงาน การจ่ายเงินชดเชย เงินทดแทนการเจ็บป่วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง มีการสัมภาษณ์และโต้ตอบกับผู้สมัครงาน สอบประวัติของผู้สมัครก่อนรับเข้าเป็นพนักงาน

ติดต่อกับฝ่ายบุคคลโรงแรมต่างๆ อบรมฝ่ายบุคคลท้องถิ่นให้ทราบถึงความเคลื่อนไหวของการจ้างแรงงาน ฝึกให้ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายบุคคล และผู้ที่อยู่ในแผนกบุคคลให้ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และบางครั้งอาจจะได้รับมอบหมายงานพิเศษจากผู้จัดการทั่วไปโดยใช้อำนาจของแผนกบุคคล ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

6. ฝ่ายวิศวกรรม (ENGINEERING DEPARTMENT)

มีหน้าที่ความรับผิดชอบการซ่อมและบำรุงรักษาภายในอาคารสถานที่โดยทั่วไปของโรงแรม ฝ่ายวิศวกรรม มีเจ้าหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

ก. แผนกควบคุมและปฏิบัติการ ประกอบด้วย

6.1 หัวหน้าฝ่ายวิศวกร (CHIEF ENGINEER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ บริหารงานและรับผิดชอบงานในฝ่ายช่างทั้งหมด

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการทั่วไป

พนักงานอื่นๆ ในฝ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผู้ช่วยหัวหน้าวิศวกร (ASSISTANT CHIEF ENGINEER)
 - พนักงานดูแลสำนักงานและห้องเก็บของ
 - พนักงานควบคุมเครื่องปรับอากาศ
 - พนักงานเติมน้ำมันให้กับเครื่องกลต่างๆ
 - พนักงานควบคุมโสตทัศนูปกรณ์
 - พนักงานดับเพลิง
 - พนักงานควบคุมระบบน้ำใช้
 - พนักงานควบคุมระบบกำจัดน้ำเสีย
 - พนักงานควบคุมเครื่องทำไอน้ำร้อน
- ข. แผนกซ่อมแซมและบำรุงรักษา (REPAIR AND MAINTENANCE)

ประกอบด้วย

- ช่างไม้และช่างซ่อมเฟอร์นิเจอร์ (CARPENTER & FURNITURE)
- ช่างซ่อมเบาะ (UPHOLSTERERS)
- พนักงานบำรุงรักษาพรม (CARPET & LAYER)
- พนักงานซ่อมแซมม่าน (CURTAIN REPAIRS)
- ช่างสีและกระดาษปิดผนัง (PAINTER & PAPERHANGERS)
- ช่างเครื่องทั่วไป (GENERAL MACHINES)
- ช่างประปาและช่างซ่อมแซมระบบไอน้ำ (PLUMBLER STEAMFITTERS)
- ช่างไฟฟ้า (ELECTRICIANS)
- ช่างปูน (MASONS)
- ช่างเครื่องปรับอากาศและระบบระบายอากาศ

7. แผนกประชาสัมพันธ์ (PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT)

ก. เชื่อมโยงข่าวสารระหว่างโรงแรมกับสื่อมวลชน และพนักงานของโรงแรมรวมทั้งผู้
ที่มาติดต่อโรงแรมด้วย

ข. ทำให้โรงแรมของตนเป็นที่รู้จักแพร่หลายในแง่ดีแก่คนทั่วไป

แผนกประชาสัมพันธ์ มีเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ดังนี้

7.1 ผู้จัดการแผนกประชาสัมพันธ์ (PUBLIC RELATIONS MANAGER)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นผู้เชื่อมโยงข่าวสารระหว่างโรงแรมกับสื่อมวลชน และพนักงาน
ของโรงแรมเอง และรับผิดชอบความสัมพันธ์อันดีกับสาธารณะ
ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการทั่วไป

7.2 ช่างภาพ (PHOTOGRAPHER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมดูแลงานติดต่องานธุรการและงานภาพ
ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการแผนกประชาสัมพันธ์

7.3 พนักงานประชาสัมพันธ์และช่างภาพสำรอง

หน้าที่ความรับผิดชอบ ควบคุมดูแลงานติดต่องานธุรการและงานภาพ
ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการแผนกประชาสัมพันธ์

8. แผนกจัดซื้อ (PURCHASING DEPARTMENT)

ก. จัดซื้อทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ฝ่ายต่างๆ ต้องการ

ข. ปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิดกับฝ่ายบริหาร และพนักงานตรวจสอบบัญชีโดยเฉพาะในเรื่องการ
ควบคุมการจัดซื้อ

ค. บริหารงานร่วมกับคลังพัสดุ ในเรื่องการจัดทำงบประมาณและต้นทุนงานด้านบุคลากร
การประกันภัย การพิจารณาแหล่งซื้อ ตลอดจนการเก็บรักษา การจ่ายสิ่งที่จัดซื้อไปยังฝ่าย หรือแผนก
ต่างๆ

แผนกจัดซื้อ มีเจ้าหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

8.1 ผู้จัดการแผนกจัดซื้อ (PURCHASING MANAGER)

หน้าที่ความรับผิดชอบ จัดซื้อทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความต้องการของทุกฝ่าย ทุกแผนก
เพื่อให้โรงแรมดำเนินงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้บังคับบัญชาโดยตรง ผู้จัดการทั่วไป

นอกจากนี้ยังมีพนักงานต่างๆ ดังนี้

-หัวหน้าฝ่ายจัดซื้อ

-หัวหน้าฝ่ายสต็อก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-พนักงานทั่วไป

จำนวนและตำแหน่งบุคลากรในโครงการ

ในการประมาณการความต้องการของจำนวนพนักงานแต่ละส่วนบริการนั้น อาจมีการยืดหยุ่นจำนวนพนักงานในแต่ละหน้าที่ตามความเหมาะสม และนโยบายของผู้บริหาร ดังนั้นการประมาณการจำนวนพนักงานในแต่ละส่วนจำเป็นต้องมีการประมาณจากกรณีศึกษา เพื่อประกอบให้ทราบ พนักงานในแต่ละส่วน โดยใช้อัตรากำลังคนจากข้อมูลการสำรวจโรงแรม ดังนี้

Department	Employees per 100 room (a)
Front desk , Lobby	8.3
Housekeeping	11.3
Food and Beverage	29.6
Telephone,minor operations	4.1
Administration – general	6.3
Marketing – sales	2.8
Propoty operations	3
Other	3.6

NOTE : (a) Typical of good grade city center hotels in Europe. Increased by 50% to 100% in developing countries

SOURCE : Based on Worldwide Hotel Industry 1993, Horwath International
ที่มา Table9.2 P.276 Hotel&Resorts planning. Design and Refurbishment

2.1.4 องค์ประกอบพื้นฐานภายในรีสอร์ท

1.ทางเข้ารีสอร์ท Hotel Entrance

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทางเข้าของรีสอร์ทจะเป็นจุดแรกที่แขกผู้มาใช้บริการได้พบเห็นหรือเป็นทางเข้าส่วนเข้าของ ส่วนทำงานและส่วนบริการภายในโรงแรมได้เป็น

1.1 Main Entrance เป็นทางเข้าหลักของผู้มาใช้บริการควรมีลักษณะที่เด่นเห็นได้ชัด และ แสดงออกถึงการเชื่อเชิญ รวมทั้งบรรยากาศที่ดีสามารถเข้าถึงที่จอดรถและตรงไปส่วนต้อนรับ Reception ได้สะดวกสำหรับทางเข้าที่ยกระดับขึ้นเพื่อนเน้นความสำคัญควรจัด Baggage Reception ไว้ที่ระดับริมถนนเพื่อบริการขนกระเป๋าให้แขก สำหรับทางลาดที่เหมาะสม 1:10 หรือ 1:20

1.2 Secondary Entrance or sub Entrance เป็นทางเข้าสำหรับพนักงาน

2. LOBBY โถงต้อนรับ

Lobby (โถงต้อนรับ) เป็นส่วนที่อยู่ติดกับทางเข้าโรงแรมใช้เป็นศูนย์กลางของ รีสอร์ทสามารถเชื่อมเข้ากับส่วนต่างๆ อาทิ Lobby Lounge Coffee Shop หรือส่วนบริการอื่นๆ ขนาดของ Lobby ขึ้นอยู่กับขนาดของรีสอร์ท

3. RESTAURANT/COFFEE SHOP

ภายในรีสอร์ทควรมีห้องอาหารอย่างน้อย 1 ห้องไว้รองรับแขกที่มาเข้าใช้เนื่องจากบาง สถานที่รีสอร์ทที่อยู่ไกลลึกและไกล อาจหาอาหารรับประทานได้ยาก

4. ห้องพัก GUEST ROOM

เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดเนื่องจากแขกที่เข้าพักต้องการห้องพักที่มีความสะดวกสบายและมีความบรรยากาศที่ชวนให้พักผ่อน

5. ที่จอดรถ PARKING

ภายในรีสอร์ทควรมีพื้นที่จอดรถรองรับได้สำหรับแขกที่ขับรถมาเอง

การออกแบบโรงแรมรีสอร์ทเพื่อกลุ่มครอบครัว

ลูกค้ายุคครอบครัว” เป็นลูกค้ากลุ่มที่มีอำนาจการใช้จ่ายในระดับสูงกลุ่มหนึ่งในปัจจุบัน และการเดินทางท่องเที่ยวพร้อมกันทั้งครอบครัวก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างสูง แต่ บางครั้ง การเดินทางท่องเที่ยวของครอบครัวก็อาจไม่สนุกตั้งใจ เหตุเพราะผู้ประกอบการบางส่วนยังไม่มีการปรับตัวเพื่อรองรับกับความเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว ยกตัวอย่างที่มักพบได้บ่อยๆ เช่น การไม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มีเก้าอี้รับประทานข้าวสำหรับเด็กให้บริการ หรือหากมีก็น้อยจนเกินไป ไม่เพียงพอต่อความต้องการ หรือการไม่มีอาหารสำหรับเด็กให้บริการ ไม่มีกิจกรรมสำหรับเด็ก เหตุผลในการเลือกที่พักให้เหมาะสมกับการพักผ่อนของครอบครัวมีดังนี้

1. ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย

เมื่อจะเลือกโรงแรมที่พัก หลายคนอาจมองหาจากรีวิวในชุมชนออนไลน์ต่างๆ จากคำแนะนำของเพื่อนสนิท จากโปรโมชันส่วนลด ฯลฯ แต่ถ้าเป็นไปได้ สิ่งแรกที่คุณควรตรวจสอบอาจเป็นนโยบายด้านความปลอดภัยของผู้ประกอบการนั้นๆ เพราะคงไม่มีผู้ประกอบการคนใดยอมรับได้กับการพักในโรงแรมที่มองข้ามสิ่งเหล่านี้ ซึ่งนั่นอาจหมายถึงการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับคนในครอบครัว การจะพิจารณาว่า โรงแรมใดปลอดภัยและดีพอสำหรับเด็กสามารถศึกษาได้จากเว็บไซต์ ของโรงแรมนั้นๆ หากเป็นครอบครัวที่มีลูกเล็ก ก็ควรพิจารณาว่าทางโรงแรมมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น เพลเด็ก รถเข็นเด็ก ให้บริการหรือไม่ด้วยนอกจากนั้น การจัดสภาพแวดล้อมโดยคำนึงถึงเด็กก็เป็นสิ่งจำเป็น เช่น แดดร้อนเกินไปควรมีร่มไม้ตามทางเดินใหม่ พื้นแข็งเกินไปควรเปลี่ยนเป็นวัสดุอื่นที่ทกนุ่มไม่เจ็บใหม่ เหลี่ยมมุมต่างๆ ที่อาจเป็นอันตรายหากทกล้ม ฯลฯ เหล่านี้ หากไม่มีการป้องกัน หรือเตรียมป้ายคำเตือนตัวโตๆ ก็อาจเป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะในเด็ก กระทั่งผู้ใหญ่หลายคนก็เคยพลาดง่ายๆ มา ดังนั้น หากทางที่พักมีการคำนึงถึงในประเด็นดังกล่าว ก็จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น

2. มีกิจกรรมสำหรับเด็ก

ปัจจุบันหลายโรงแรมมีการปรับตัวเพื่อให้บริการแก่นักท่องเที่ยวกลุ่มพ่อแม่ลูกกันมากขึ้น โดยจัดกิจกรรมที่เด็กๆ สามารถร่วมสนุกได้ เช่น เพนต์หน้า ระบายสี จัดหาหนังสือนิทาน ภาพยนตร์ดีๆ เกมทายปริศนาต่างๆ ไว้คอยให้บริการในห้องสำหรับเด็ก ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ โดยเฉพาะ ซึ่งการมีกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เด็กสนุกมากขึ้น โดยเฉพาะในเวลากลางวันที่พวกเขายังมีพลังเหลือ แต่พ่อแม่อาจจะอยากพักผ่อนสักงีบ

3. ห้องพักแบบ Family Room

แนวคิดเรื่องห้องพักขนาดสำหรับ 2 คน และทำให้พ่อแม่ผู้จัดทริปต้องจอง 2 ห้องหากมาเที่ยวกันเป็นครอบครัว ซึ่งทำให้ค่าใช้จ่ายในการเข้าพักสูงขึ้นอาจจะต้องเปลี่ยนไป เพราะปัจจุบัน มีหลายๆ โรงแรมที่พัฒนาห้องพักให้มีขนาดใหญ่ขึ้น สามารถรองรับการเข้าพักได้ครั้งละ 4-6 คน ทำให้

ครอบครัวได้อยู่กันพร้อมหน้า ไม่จำเป็นต้องแยกกันอยู่สองห้อง การปรับตัวนี้กำลังจะกลายเป็นเทรนด์ใหม่ที่ดึงดูดใจ นักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวได้มากขึ้น

4. อาหารสำหรับเด็ก

เด็กๆ หลายคนรับประทานยาก และต้องการอาหารที่ดึงดูดความสนใจมากกว่าผู้ใหญ่ แลมความต้องการของเด็กก็อาจแตกต่างจากผู้ใหญ่ ที่สามารถรับประทานอาหารรสจัดจ้านได้ แต่เด็กไม่ใช่เช่นนั้น ซึ่งในจุดนี้ หลายโรงแรมได้มีบริการอาหารสำหรับเด็ก ซึ่งจะช่วยลดความยุ่งยากให้กับผู้ปกครองได้เช่นกัน

2.2 ข้อมูลเปรียบเทียบโครงการ

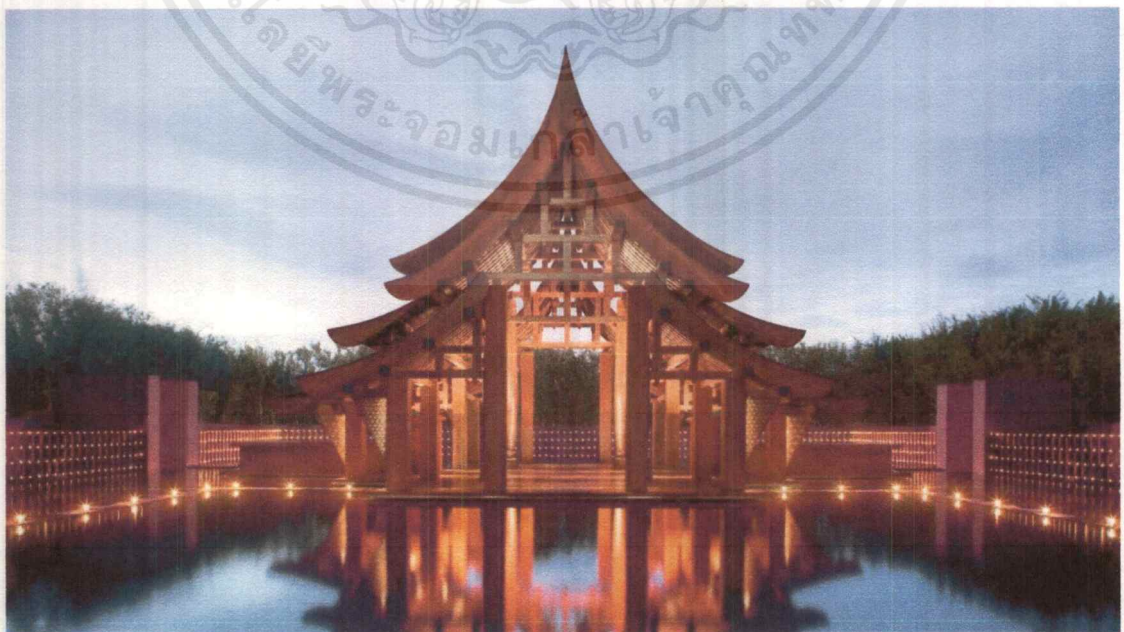
2.2.1 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Layout and design

1. กรณีศึกษาที่1 Phulay Bay, a Ritz-Carlton Reserve

สถานที่ตั้ง : 111 หมู่ 3, ตำบล หนองทะเล, อำเภอ เมือง, คลองม่วง/หาดทับแขก, กระบี่, ประเทศไทย 81000

สถาปนิกผู้ออกแบบ : คุณเล็ก บุนนาค

โรงแรมสร้างขึ้นในปี : 2010

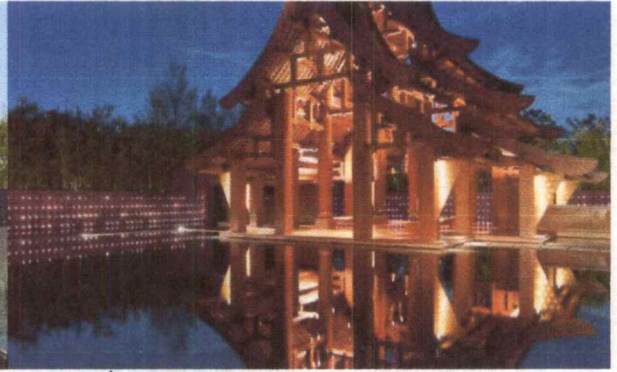


รูปที่ 2.21 ลักษณะบรรยากาศในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.22 ลักษณะบรรยากาศในโครงการ



รูปที่ 2.23 ลักษณะบรรยากาศในโครงการ



รูปที่ 2.24 ลักษณะบรรยากาศในโครงการ



รูปที่ 2.25 ลักษณะบรรยากาศในโครงการ

ที่ตั้ง

ภูเล่ย์เบย์อะริทซ์คาร์ลตันรีเซิฟท์ ตั้งอยู่บนชายหาดในกระบี่ ใกล้กับหาดทับแขก สถานที่ที่น่าสนใจอื่นๆ ในพื้นที่ได้แก่ หาดนพรัตน์ธารา และ สนามวยอ่าวนาง

ลักษณะรีสอร์ท

เริ่มตั้งแต่การเข้ามาบริเวณต้อนรับของรีสอร์ทหรือที่เรียกว่า Arrival Pavillion ซึ่งเป็นเหมือนศาลาไทยที่ออกแบบได้อย่างปราณีตถูกล้อมรอบด้วยสระน้ำ ทำให้เกิดเงาสะท้อนที่สวยงาม มีการตกแต่งแบบร่วมสมัยและนำเอาศิลปะของไทยเข้ามาไว้ในห้องพักได้อย่างกลมกลืนและสวยงาม สามารถพักผ่อนบนชายหาดและอาบแดดให้ผิวเป็นสีแทนในเก้าอี้อาบแดด (เตียงอาบแดด) หรือพักผ่อนอยู่ในร่มพร้อมกับคาบาน่าริมหาด (ฟรี)และร่มชายหาด ดูแลตัวเองด้วยการบำบัดที่บริการสปาแบบเต็มรูปแบบ และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่ ภูเล่ย์เบย์อะริทซ์คาร์ลตันรีเซิฟท์ เช่น สระว่ายน้ำกลางแจ้งและสระว่ายน้ำสำหรับเด็ก

ห้องพัก

ห้องพักปรับอากาศจำนวน 54 ห้องที่ ภูเล่ย์เบย์อะริทซ์คาร์ลตันรีเซิฟท์ มีตู้นอร์มัลที่เก็บแล็ปท็อปได้ และมีมินิบาร์ ผู้เข้าพักสามารถใช้บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแบบไร้สายและแบบใช้สายในห้องพักได้ฟรี โทรทัศน์มาพร้อมกับการ์ตูนทีวี และช่องภาพยนตร์แบบจ่ายต่อเรื่อง ห้องน้ำเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบอ่างอาบน้ำและฝักบัวแยกจากกัน พร้อมด้วยอ่างอาบน้ำแบบแช่ตัวและฝักบัวแบบ Rainfall นอกจากนี้ ภายในห้องน้ำยังมีเสื่อคลุมอาบน้ำ ไม้เท้า และของใช้ในห้องน้ำฟรี ทุกห้องมีเครื่องทำเอสเปรสโซ เครื่องชงกาแฟ/ชา และน้ำดื่มบรรจุขวดฟรี สิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ได้แก่ เตารีด/โต๊ะรีดผ้า และพัดลมติดเพดาน

แบ่งประเภทห้องพัก

- Reserve Pool Villa Garden View
- Reserve Pavilion
- Beach Villa
- Reserve Pool Villa Sea View
- Royal Beach Villa
- Ocean Pavilion



รูปที่ 2.26 แผนผังอาคาร

ลักษณะเด่นของรีสอร์ท

1. มีพื้นที่ติดทะเลที่ยาว จากบริเวณชายหาดมองเห็นวิวเกาะเล็กเกาะน้อย ที่สวยงาม ซึ่งเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของหาดทับแขก นอกจากนี้ อีกด้านหนึ่งของรีสอร์ทยังติดกับภูเขา ทำให้บรรยากาศในรีสอร์ทเป็นธรรมชาติและเงียบสงบเหมาะแก่การพักผ่อน

2. ในส่วนของ Arrival Pavillion ออกแบบได้สวยงามงามและอลังการ เป็นการสร้างความประทับใจตั้งแต่เข้ามาในรีสอร์ท

3. ห้องพักรวกว้างสบาย มีการนำศิลปะแบบไทยมาผสมผสานกับการตกแต่งแบบร่วมสมัยได้อย่างสวยงาม

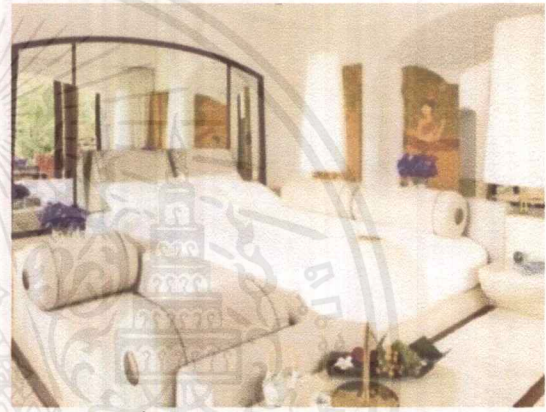
4. ทำเลที่ตั้งของรีสอร์ทตั้งอยู่บนหาดทับแขกซึ่งมีน้ำใส เห็นวิวทะเล และเกาะเล็กๆที่สวยงาม นอกจากนี้ยังมีการจัดสวนที่สวยงาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. สระว่ายน้ำส่วนกลางขนาดใหญ่ อยู่ติดทะเล บรรยากาศดี
6. ส่วนของสปาได้รับการออกแบบอย่างดีและใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดี
7. ห้องอาหารและบาร์ของรีสอร์ทบรรยากาศดี ได้รับการตกแต่งอย่างสวยงาม และรสชาติอาหารอร่อย
8. บริเวณชายหาดหน้ารีสอร์ทเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงาม และช่วงทิวทัศน์เย็นวันเสาร์จะมีช้างที่ถูกฝึกมาเป็นอย่างดี มาทักทายแขกของรีสอร์ท
9. ของตกแต่งและเฟอร์นิเจอร์บางชนิด มีขนาด over scale
10. พนักงานให้การบริการเป็นอย่างดี และมี butler คอยให้บริการตลอด 24 มีการเช็คอินบริเวณในห้องพักเลย



รูปที่ 2.27 ลักษณะภายในห้องพัก



รูปที่ 2.28 ลักษณะภายในห้องพัก



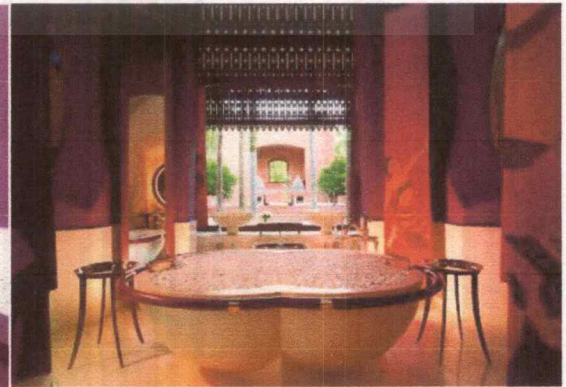
รูปที่ 2.29 ลักษณะ All-day dining



รูปที่ 2.30 ลักษณะภายในอาคาร



รูปที่ 2.31 ลักษณะภายในห้องพัก

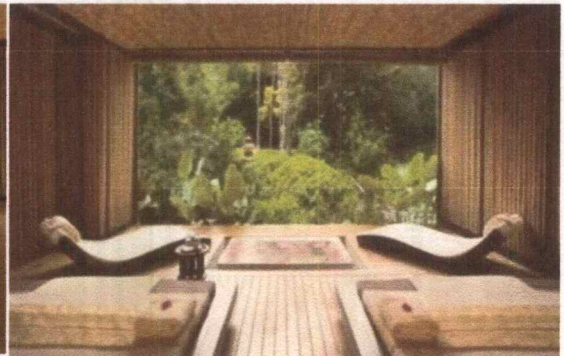


รูปที่ 2.32 ลักษณะภายในห้องพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



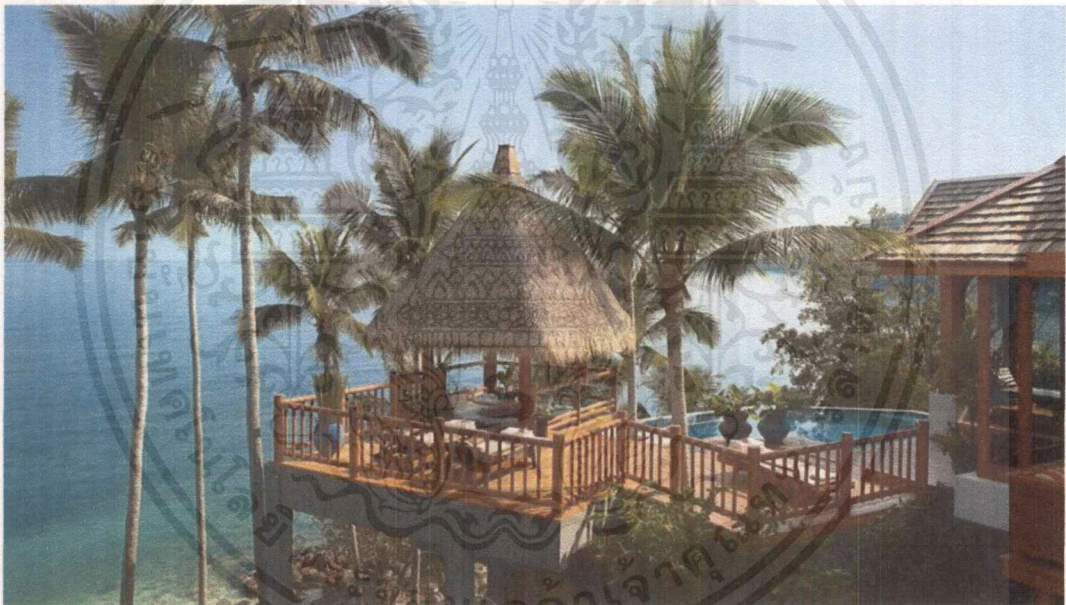
รูปที่ 2.33 ลักษณะภายในสปา



รูปที่ 2.34 ลักษณะภายในสปา

2. กรณีศึกษาที่ 2 Four Seasons Resort ,Koh Samui

สถานที่ตั้ง : 219 หมู่ 5,อ่างทอง, บางปอ, เกาะสมุย, ประเทศไทย 84140



รูปที่ 2.35 ลักษณะอาคาร

ลักษณะรีสอร์ท

โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย ตั้งอยู่บนชายหาดส่วนตัวในเกาะสมุย ใกล้กับท่าเรือหน้าทอน สถานที่น่าสนใจอื่นๆ ในพื้นที่ได้แก่ น้ำตกหินลาด และ ลิปะน้อย ผ่อนคลายบนชายหาดตลอดวันและอาบแดดให้ผิวเป็นสีแทนด้วยเก้าอี้อาบแดด (เตียงอาบแดด) หรือพักผ่อนอยู่ในร่มพร้อมบาร์มชายหาด ดูแลตัวคุณเองด้วยการบำบัดที่บริการสปาแบบเต็มรูปแบบของ โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย หรือสนุกสนานท่ามกลางแสงแดดด้วยกิจกรรม เช่น สน็อกเกิ้ลและพาราเซลลิ่ง

ให้บริการอินเทอร์เน็ตไร้สายฟรีในพื้นที่ส่วนกลาง สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มเติมของรีสอร์ท 5 ดาวแห่งนี้ได้แก่ สโมสรเด็กฟรี สระว่ายน้ำกลางแจ้ง และเฮลท์คลับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Concept วิลล่าทั้ง 70 กว่าหลังของรีสอร์ททองแถมแนบอยู่กับไหล่เขา ประสานไปกับต้นมะพร้าวทั้ง 856 ต้นที่ถูกรักษาไว้เป็นอย่างดี ทำให้วิลล่าทุกหลังเป็นประหนึ่งที่พักที่ชวนให้รู้สึกผ่อนคลายได้ทั้งกายใจไปพร้อมๆกัน ชวนให้คิดถึงที่อยู่อาศัยแบบดั้งเดิมในแถบภาคใต้ของไทย โดยมีทิวทัศน์ด้านล่างเป็นหาดทรายขาวมีสวนมะพร้าวโอบล้อม พร้อมสายน้ำตกที่โปรยปรายลงสู่พื้น

ห้องพัก

ห้องพักประมาณ 73 ห้อง ห้องพักเปิดออกสู่ระเบียง ห้องพักปรับอากาศที่ โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย มีสระว่ายน้ำส่วนตัว และแทนต่อ iPod มีบริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแบบไร้สายฟรี โทรทัศน์จอแอลซีดี 32 นิ้ว มีช่องรายการเคเบิล และเครื่องเล่นดีวีดี ทุกห้องมีตู้เย็นและเครื่องชงกาแฟ/ชา สิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ได้แก่ ตู้นิตรภัย และหนังสือพิมพ์ฟรี

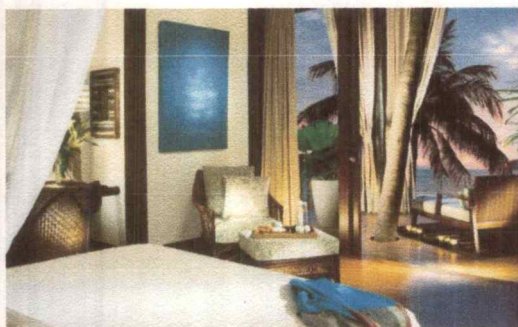
แบ่งประเภทห้องพัก

Villas

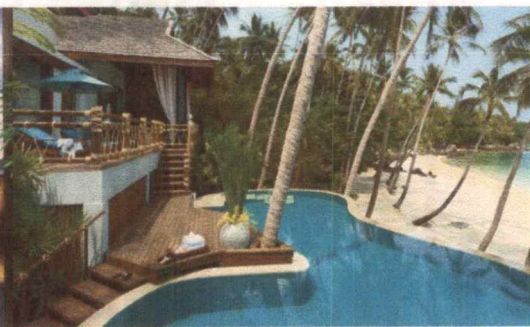
- Beach Villa
- Beachfront Villa
- Premier One-Bedroom Villa
- Family Villa
- Deluxe One-Bedroom Villa
- One-Bedroom Villa
- Private Residences

Private Residences

- Five-Bedroom Residence Villa
- Four-Bedroom Residence Villa
- Three-Bedroom Residence Villa
- Two-Bedroom Residence Villa
- One-Bedroom Residence Villa



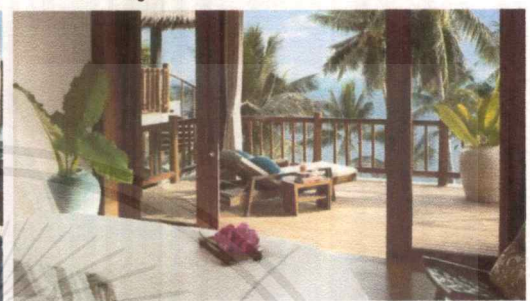
รูปที่ 2.36 ส่วนห้องพัก



รูปที่ 2.37 ส่วนห้องพัก



รูปที่ 2.38 ส่วนห้องพัก



รูปที่ 2.39 ส่วนห้องพัก



รูปที่ 2.40 ส่วน Public area



รูปที่ 2.41 ส่วน Public area



รูปที่ 2.42 ส่วน Public area



รูปที่ 2.43 ส่วน All-day dining area

3. กรณีศึกษาที่ 3 Le Méridien Koh Samui Resort & Spa

สถานที่ตั้ง : 146/24 หมู่ 4, หาดละไม , มะเร็ต, ละไม, เกาะสมุย, ประเทศไทย 84310

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.44 ลักษณะภายในอาคาร



รูปที่ 2.45 ลักษณะภายในอาคาร

ลักษณะรีสอร์ท

เลอ เมอริเดียน เกาะสมุย มีสปาระดับเวิลด์คลาสไว้ให้บริการ จะได้รับการบำบัดในรูปแบบโบราณผสมผสานกับการบำรุงสุขภาพร่างกาย ผ่อนคลายจิตใจ ทั้งยังสามารถพักผ่อนริมสระว่ายน้ำ พร้อมเพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพอันสวยงามของทะเลและวิวยามพระอาทิตย์ตกดินที่สุดแสนโรแมนติก หรือจะลิ้มลองอาหารและเครื่องดื่มแสนอร่อยที่ห้องอาหารเลทเทสต์ รีซีพี (Latest Recipe) เลาจัน บาร์ที่ทันสมัยอย่าง ละติจูด ไนน์ (Latitude 9) และพลันจ์บาร์ (Plunge Bar) ซึ่งอยู่กลางสระ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ว่ายน้ำของโรงแรม จุดที่น่าสนใจอีกหนึ่งจุดคือ ท่าเรือที่มีความยาว 224 เมตร ลอยอยู่กลางอ่าวไทย เหมาะสำหรับการรับประทานอาหารอย่างเป็นทางการ บาร์ดีและการรับรองต่างๆ

*ฟรี ไฮสปีดอินเทอร์เน็ต Wi-Fi ทั้งในห้องพักและสถานที่สาธารณะภายในบริเวณรีสอร์ท
ห้องพัก

เลอ เมริเดียน เกาะสมุย รีสอร์ทแอนด์สปา มีห้องสวีทขนาดใหญ่แบบร่วมสมัยกว่า 63 ห้อง และบ้านพักเดี่ยวอีก 14 หลัง โดยแต่ละห้อง จะเปรียบพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย ตกแต่งอย่างมีสไตล์ ด้วยเพดานสูง หน้าต่างที่เปิดขยายได้กว้าง และห้องอาบน้ำกลางแจ้ง ที่ทำให้แขกผู้เข้าพักได้สัมผัสถึงธรรมชาติอันงดงามรอบเกาะ พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกอันทันสมัย

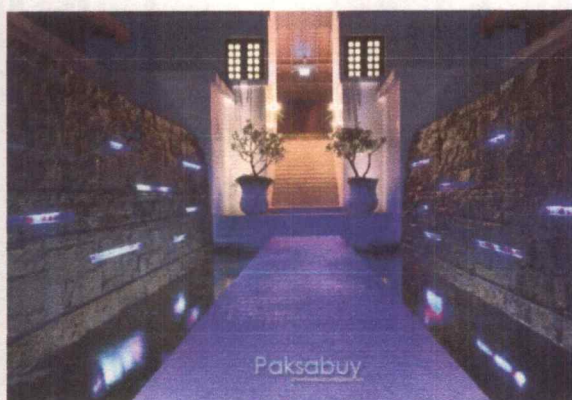
ห้องพักทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ เวอร์านดาร์, เทอร์เรซ, พลันจ์ พูล และห้องสวีทที่เชื่อมต่อกับสระว่ายน้ำ อีกทั้ง โอเชียน ฟรอนท์ พูล และ พาวิลเลียน พูล วิลล่า ซึ่งมีสระว่ายน้ำส่วนตัวและกระโจมสำหรับประกอบอาหาร



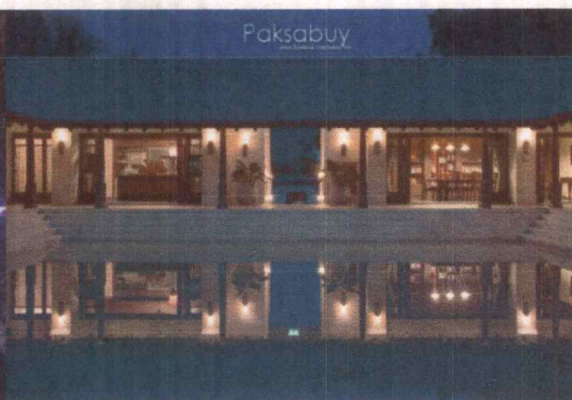
รูปที่ 2.46 แผนผังอาคาร

ลักษณะเด่นของรีสอร์ท

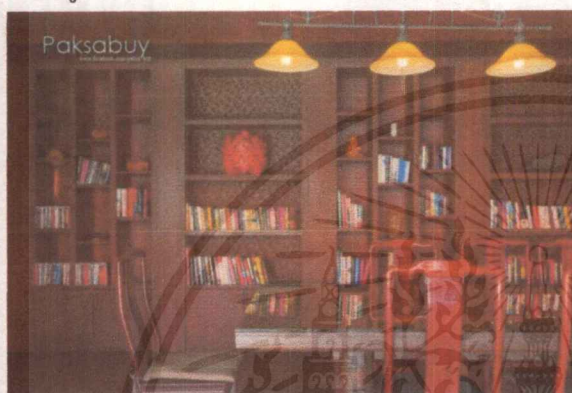
- 1.การตกแต่ง ทุกจุดไม่หลุดคอนเซ็ปต์ ลักษณะการตกแต่งสไตล์โซเรียลทอล ดูดีมีเสน่ห์ น่าหลงใหลอย่างน่าประหลาด
- 2.ห้องนอนกว้างขวาง แบ่งสัดส่วนการใช้งานได้อย่างเต็มที่



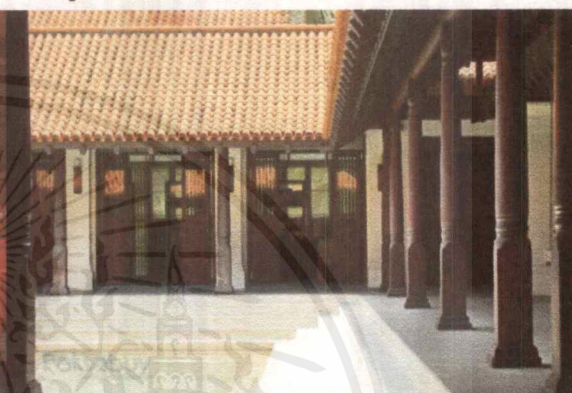
รูปที่ 2.47 ลักษณะบรรยากาศโดยรวม



รูปที่ 2.48 ลักษณะบรรยากาศโดยรวม



รูปที่ 2.49 ส่วนห้องสมุด



รูปที่ 2.50 ลักษณะบรรยากาศโดยรวม



รูปที่ 2.51 ลักษณะบรรยากาศโดยรวม



รูปที่ 2.52 ลักษณะบรรยากาศโดยรวม



รูปที่ 2.53 ส่วนห้องพัก



รูปที่ 2.54 ส่วนห้องพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 กรณีศึกษา เกี่ยวกับ Program

4. กรณีศึกษาที่ 4 Chiva-Som International Health Resort Hotel

สถานที่ตั้ง : 73/4 ถ.เพชรเกษม, เขตตะไคร่, หัวหิน / ชะอำ, ไทย 77110



รูปที่ 2.55 ลักษณะอาคาร

ที่ตั้ง

ชีวาสม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท ตั้งอยู่บนชายหาดแถวหนองแกในหัวหิน ซึ่งอยู่ใกล้กับซิเคด้า มาร์เก็ต หาดหัวหิน และหัวหินมาร์เก็ตวิลเลจ สถานที่ที่น่าสนใจเพิ่มเติมใกล้กับรีสอร์ทแห่งนี้ ได้แก่ วัดเขาไกรลาส และ โรงพยาบาลซานเปาโล หัวหิน

ลักษณะรีสอร์ท

สามารถเพลิดเพลินกับชีวาสม สำหรับการแบ่งประเภทของส่วนบริการ เป็น บางส่วน สำหรับการพักผ่อนและฟื้นฟูอื่นๆ สำหรับการเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น การขับสารพิษ การออกกำลังกายที่ดียิ่งขึ้น การลดน้ำหนัก การบรรเทาความเครียด สามารถเลือกโปรแกรมวันได้ แต่ขอแนะนำให้พักอยู่นานกว่าหนึ่งสัปดาห์จะช่วยนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว

เมื่อมาถึง จะสามารถเพลิดเพลินไปกับการดูแลสุขภาพส่วนตัว และให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โดย สุขภาพของแบบองค์รวม พุดถึงสุขภาพโดยรวมของคุณ โดยผู้เชี่ยวชาญ จะช่วยให้คุณตรวจสอบกิจกรรมและการรักษา ฟื้นฟู ดูแล สิ่งที่จะเป็นประโยชน์มากที่สุดสำหรับคุณ ในระหว่างการเข้าพัก

ซึ่งอาจทราบแล้วสิ่งที่ต้องการเพื่อให้บรรลุกิจกรรม เมื่อได้มาถึงที่ชีวาศรม ในกรณีผู้เชี่ยวชาญ จะคอยดูแลให้อย่างทั่วถึง

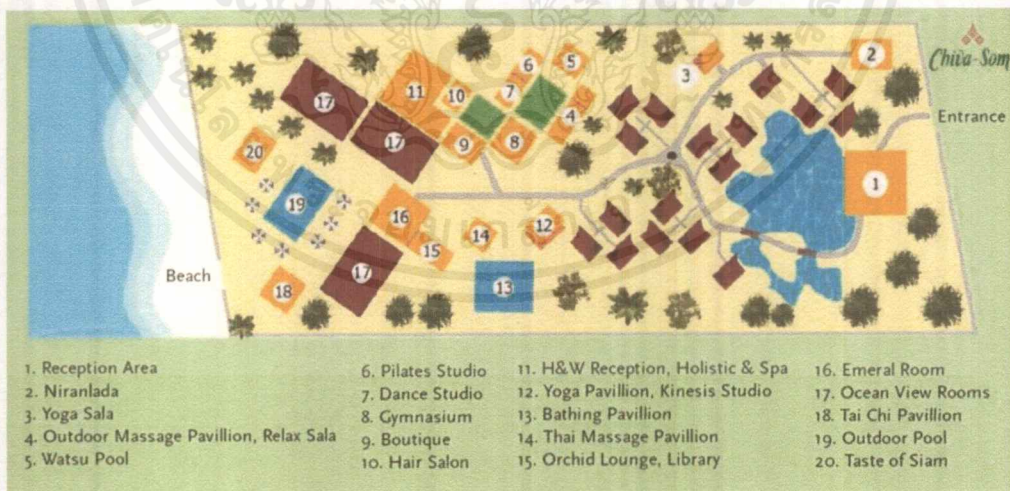
ชีวาศรม อินเทอร์เน็ตชั้นแนล เฮลท์ รีสอร์ท มีบริการสปาครบวงจร สระว่ายน้ำกลางแจ้ง และ สระว่ายน้ำในร่ม มี อินเทอร์เน็ตไร้สายและอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแบบมีสายให้บริการฟรี ในพื้นที่ ส่วนกลางสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ได้แก่ เฮลท์คลับ, อ่างสปา และห้องอบไอน้ำ

ห้องพัก

ห้องพักเปิดออกสู่ระเบียง ห้องพักปรับอากาศจำนวน 58 ห้องที่ ชีวาศรม อินเทอร์เน็ตชั้นแนล เฮลท์ รีสอร์ท มีตู้มินิเรฟ และเสื้อคลุมอาบน้ำ โทรทัศน์มาพร้อมกับเครื่องเล่นดีวีดี ห้องน้ำมี ไม้เท้าผม และ ของใช้ในห้องพักฟรี

แบ่งประเภทห้องพัก

- Ocean View Villa Room
- Thai Pavilion Room
- Herbal Suite Room
- Fragrance Suite Room
- Rainforest Suite Room
- Golden Bo Suite Room
- Leelawadee Suite Room



รูปที่ 2.56 แผนผังอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.57 ลักษณะภายในอาคาร



รูปที่ 2.58 ลักษณะภายในอาคาร



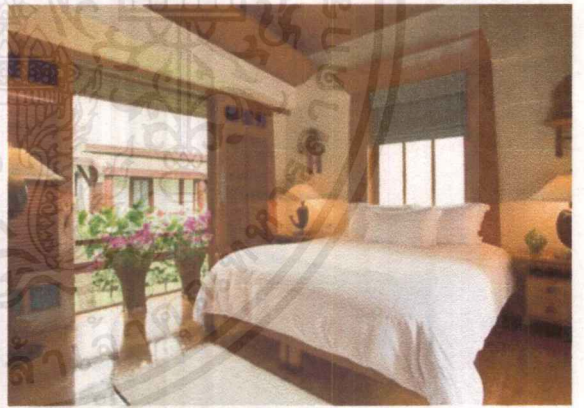
รูปที่ 2.59 ส่วน All-day dining area



รูปที่ 2.60 ส่วน All-day dining area



รูปที่ 2.61 ส่วนห้องพัก



รูปที่ 2.62 ส่วนห้องพัก

กิจกรรมดูแลสุขภาพ

Concept และปรัชญา

ชีวาCRM ได้รับรางวัลระดับนานาชาติมากมายสำหรับอาหารสปาที่โดดเด่นสะอาดตาเลือกของรางวัล SpaFinder นิตยสารริตเตอร์ที่ดีที่สุดสำหรับสปาอาหารและรางวัลคริสตัลสปาเอเชียที่ดีที่สุดสำหรับสปาอาหารเมนู ความรู้สึกการทำอาหารของคุณจะได้รับการปฏิบัติเมื่อได้ใช้บริการในชีวาCRM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวคิด คือ การกินอาหารเพื่อสุขภาพ แต่มีรสชาติที่อร่อยเพื่อที่จะให้เป็นสิ่งที่ดีสำหรับ ผู้รับบริการ โดยใช้ผสมการประณีตด้วยสมุนไพรสดและเครื่องเทศเพื่อสร้างรสชาติ ที่จะสร้างความรู้สึกและสร้างประสบการณ์การรับประทานอาหารที่แสนอร่อย

เชฟชีวาศรมสร้างเมนูทุกวัน เพื่อให้ช่วงที่สุดของอาหารให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีใน ขณะที่ความพึงพอใจความอยากอาหาร ชีวาศรมรวม สเต็มเนื้อแกะรสชาติใก่นุ่มปลาที่ละเอียดอ่อน มากที่สุดและผักที่สดใหม่ร่วมกับสมุนไพรและเครื่องเทศในการผลิตอาหารที่มีรสชาติที่ดี ปรัชญา คือ ว่าแขกของชีวาศรมจะได้นำมาใช้ไม่ได้เป็นเพียงความทรงจำ แต่ยังมีประสบการณ์ซึ่งเป็น เหตุผลทั้งหมดของอาหารนั้น สามารถทำที่บ้านโดยใช้ส่วนผสมที่สามารถหาซื้อได้ที่ใดก็ได้ จึงขอ นำเสนอสปาชั้นเรียนทำอาหารและตำราชีวาศรมที่ความลับของอาหารสุขภาพสามารถเรียนรู้และ นำไปใช้ที่บ้าน

Cleansing Diet

แม้จะมีความจริงที่ว่าอาหารของชีวาศรมเป็นสิ่งที่ดีตั้งนั้น -สามารถทำอาหารปลอดสารพิษ ของผู้เข้าพักได้เองที่บ้าน - แขกหลายคนเลือกที่ดีที่ออกซ์ที่มีโครงสร้างเพิ่มเติมได้ที่ชีวาศรม ไม่ว่าจะเป็นที่หนึ่งในแพคเกจดีที่ออกซ์ของชีวาศรมหรือไม่ สามารถทำดูแลความสะอาดร่างกายของคุณ ภายใต้การแนะนำของผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ของเรา naturopathic และบุคลากรทางการ แพทย์แบบองค์รวม

อาหารของชีวาศรม มีประสบการณ์การตรวจสอบพนักงานดีที่ออกซ์ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้แน่ใจว่าจะยังคงสามารถผลิตเพลินไปกับทุกชีวาศรมมีให้

At Chiva-Som, we provide 10 retreats for you to achieve your goal. It is truly important that the retreat you book has the most benefit to you as an individual.

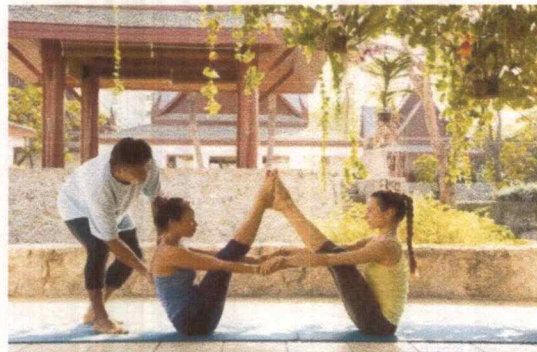
Please note that for some retreats we require a minimum length of stay as for the treatments to bring changes and be successful. Please consult the below table to find out whether the treatment is available for your chosen amount of nights.

Retreat	Minimum length of stay
A Taste of Chiva-Som	3 nights
Physical Renewal	3 nights
Spa Pampering	3 nights
Yoga for Life	3 nights
Art of Detox	5 nights
Fitness	5 nights
Inner Peace	5 nights
Natural Healing	5 nights
Weight Management	5 nights
Eternal Youth	5 nights

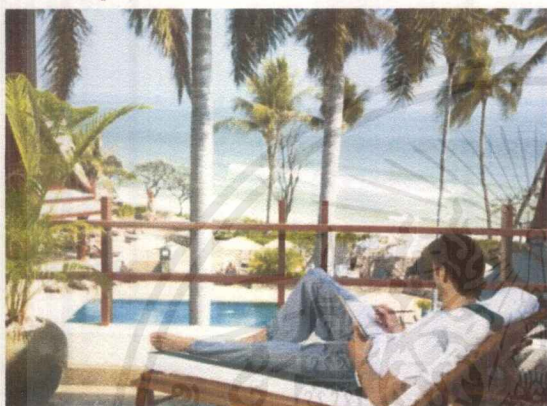
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.63 บรรยากาศในชีวาศรม



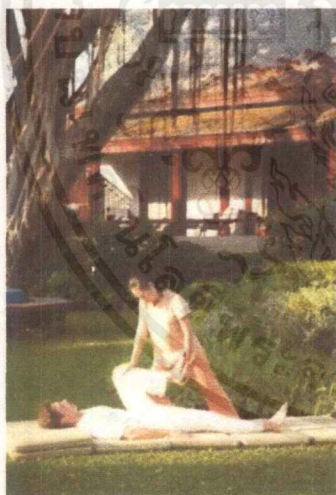
รูปที่ 2.64 บรรยากาศในชีวาศรม



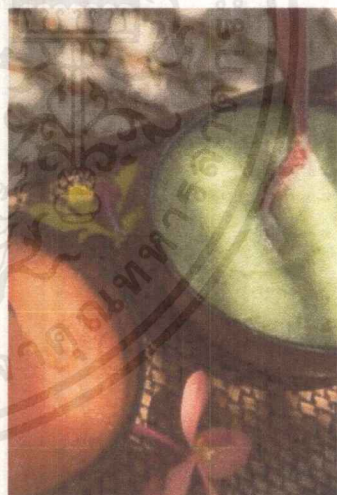
รูปที่ 2.65 บรรยากาศในชีวาศรม



รูปที่ 2.66 บรรยากาศในชีวาศรม



รูปที่ 2.67 บรรยากาศในชีวาศรม



รูปที่ 2.68 บรรยากาศในชีวาศรม

ตารางการดูแลสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Included:

- Individual health and wellness consultation (60 min)
- 3 spa cuisine meals per night (beginning with dinner)
- Complimentary physical analysis (30 min) and skin consultation are available if required
- Daily Massages (choose from Thai Massage, Chiva-Som Massage, Invigorating Massage or Relaxing Foot Massage)
- Daily fitness and leisure activities (Up to 8 classes daily)
- Unlimited use of Water Therapy Suites (Steam, Sauna and Jacuzzi)

**Plus:**

3-Nights stay: 1 Spa Classic, 2 Spa Deluxe, 1 Physio Deluxe, 1 Fitness Classic

5-Nights stay: 2 Spa Classic, 3 Spa Deluxe, 1 Physio Deluxe, 1 Fitness Classic, 1 Fitness Deluxe

7-Nights stay: 2 Spa Classic, 3 Spa Deluxe, 2 Physio Deluxe, 1 Fitness Classic, 2 Fitness Deluxe, 1 Holistic Deluxe

10-Nights stay: 2 Spa Classic, 3 Spa Deluxe, 1 Spa Premium, 2 Physio Classic, 2 Physio Deluxe, 1 Physio Premium, 1 Fitness Classic, 2 Fitness Deluxe, 1 Holistic Deluxe

14-Nights stay: 4 Spa Classic, 3 Spa Deluxe, 2 Spa Premium, 2 Physio Classic, 2 Physio Deluxe, 1 Physio Premium, 2 Fitness Classic, 2 Fitness Deluxe, 1 Fitness Premium, 1 Holistic Deluxe, 1 Holistic Premium

Spa Classic:

- Chiva-Som Spa Haven Body Polish (25 min)
- Choice of Hydrotherapy
- Oriental Scalp Massage (25 min)
- Manicure
- Nail Reshape and Polish or Natural Buff (Hands and Feet)
- Pedicure
- Shampoo and Blow Dry

Spa Deluxe:

- Chiva-Som Signature Deep Hand Massage
- Accelerated Subdermal Therapy
- Aloe Body Mask
- Accelerated Body Shaping Therapy
- Papaya Body Wrap
- Oriental Foot Massage
- Eye Revitalising Treatment
- Hair Intensive Ritual
- Deep Cleansing Back Treatment

Spa Premium:

- Chiva-Som Spa Haven Body Cocoon
- Chiva-Som Skin Haven Facial
- Abhyanga
- Manual Lymphatic Drainage (80 min)
- Marine Mud Wrap
- Chiva-Som Signature Herbal Massage
- Five Elements Massage
- Vasti Ayurvedic Treatment

Physio Classic: (25 min)

- Physiotherapy
- Soft Tissue Mobilisation
- Cranio-Myofascial Release

Physio Deluxe:

- H₂O Body Complex or H₂O Therapy
- Gyrokinesis or Gyrotonic
- Kinesthetic Assessment
- Re-functional Exercise
- Bone Density Exercise
- Fascial Release
- Dynamic Core Exercise

Physio Premium:

- Physiotherapy (50 min)
- Stress Release Therapy (80 min)
- Body Balancing (80 min)
- Deep Tissue Massage (50 min)
- Soft Tissue Massage (50 min)
- Back, Neck and Shoulder Massage (50 min)

Fitness Classic: (25 min)

- Super Stretch
- Body Composition Analysis

Fitness Deluxe:

- Pilates Body Conditioning
- Personal Training
- Kinesis
- Health and Fitness Assessment
- Travel Training
- Yoga
- TRX

Fitness Premium:

- Aquatic Therapy (Watsu)
- Adventure Training
- Functional Insight Training
- 3'Ps of Perfect Fitness

Holistic Deluxe:

- Chi Nei Tsang
- Acupressure Reflexology
- Shiobhyanga
- Mi-en Acupressure
- Vacuum Cupping
- Chakra Balancing

Holistic Premium:

- Naturopathic Consultation
- Nutrition Consultation



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PRICING 2014



PEAK SEASON	TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats
		3 Nights THB	5 Nights THB	7 Nights THB	10 Nights THB	14 Nights THB	21 Nights THB	28 Nights THB	Extra Nights THB
Prices from 6 January to 28 February 2014 and 1 November to 19 December 2014	Ocean Room Single	90,000	150,000	210,000	300,000	420,000	630,000	840,000	30,000
	Ocean Room Twin	66,000	110,000	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
	Thai Pavilion Single	108,000	180,000	252,000	360,000	504,000	756,000	1,008,000	36,000
	Thai Pavilion Twin	84,000	140,000	196,000	280,000	392,000	588,000	784,000	28,000
	Herbal Suite Single	153,000	255,000	357,000	510,000	714,000	1,071,000	1,428,000	51,000
	Herbal Suite Twin	129,000	215,000	301,000	420,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
	Fragrance Suite Single	174,000	290,000	406,000	580,000	812,000	1,218,000	1,624,000	58,000
	Fragrance Suite Twin	147,000	245,000	343,000	490,000	686,000	1,029,000	1,372,000	49,000
	Rainforest Suite Single	192,000	320,000	448,000	640,000	896,000	1,344,000	1,792,000	64,000
	Rainforest Suite Twin	165,000	275,000	385,000	550,000	770,000	1,155,000	1,540,000	55,000
	Golden Bo Single	240,000	400,000	560,000	800,000	1,120,000	1,680,000	2,240,000	80,000
	Golden Bo Double	213,000	355,000	497,000	710,000	994,000	1,491,000	1,988,000	71,000
	Leelawadee Suite Single	288,000	480,000	672,000	960,000	1,344,000	2,016,000	2,688,000	96,000
	Leelawadee Suite Double	276,000	450,000	644,000	920,000	1,288,000	1,932,000	2,576,000	92,000

Rates are quoted per person and require minimum stay of 3 nights.
All rates are subject to 17.7% service charge and V.A.T.

PRICING 2014



OFF PEAK SEASON	TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats	All Retreats
		3 Nights THB	5 Nights THB	7 Nights THB	10 Nights THB	14 Nights THB	21 Nights THB	28 Nights THB	Extra Nights THB
Prices from 1 June to 30 September 2014	Ocean Room Single	66,000	110,000	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
	Ocean Room Twin	48,000	80,000	112,000	160,000	224,000	336,000	448,000	16,000
	Thai Pavilion Single	78,000	130,000	182,000	260,000	364,000	546,000	728,000	26,000
	Thai Pavilion Twin	60,000	100,000	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
	Herbal Suite Single	114,000	190,000	266,000	380,000	532,000	798,000	1,064,000	38,000
	Herbal Suite Twin	96,000	160,000	224,000	320,000	448,000	672,000	896,000	32,000
	Fragrance Suite Single	129,000	215,000	301,000	420,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
	Fragrance Suite Twin	108,000	180,000	252,000	360,000	504,000	756,000	1,008,000	36,000
	Rainforest Suite Single	141,000	235,000	329,000	470,000	658,000	987,000	1,316,000	47,000
	Rainforest Suite Twin	123,000	205,000	287,000	410,000	574,000	861,000	1,148,000	41,000
	Golden Bo Single	177,000	295,000	413,000	590,000	826,000	1,239,000	1,652,000	59,000
	Golden Bo Double	156,000	260,000	364,000	520,000	728,000	1,092,000	1,456,000	52,000
	Leelawadee Suite Single	219,000	365,000	511,000	730,000	1,022,000	1,533,000	2,044,000	73,000
	Leelawadee Suite Double	195,000	325,000	455,000	650,000	910,000	1,365,000	1,820,000	65,000

Rates are quoted per person and require minimum stay of 3 nights.
All rates are subject to 17.7% service charge and V.A.T.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PRICING 2014



TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats 3 Nights THB	All Retreats 5 Nights THB	All Retreats 7 Nights THB	All Retreats 10 Nights THB	All Retreats 14 Nights THB	All Retreats 21 Nights THB	All Retreats 28 Nights THB	All Retreats Extra Nights THB
	HIGH SEASON							
Ocean Room Single	81,000	135,000	189,000	270,000	378,000	567,000	756,000	27,000
Ocean Room Twin	60,000	100,000	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
Thai Pavilion Single	96,000	160,000	224,000	320,000	448,000	672,000	896,000	32,000
Thai Pavilion Twin	78,000	130,000	182,000	260,000	364,000	546,000	728,000	26,000
Herbal Suite Single	141,000	235,000	329,000	470,000	658,000	987,000	1,316,000	47,000
Herbal Suite Twin	117,000	195,000	273,000	390,000	546,000	819,000	1,092,000	39,000
Fragrance Suite Single	159,000	265,000	371,000	530,000	742,000	1,113,000	1,484,000	53,000
Fragrance Suite Twin	132,000	220,000	308,000	440,000	616,000	924,000	1,232,000	44,000
Rainforest Suite Single	177,000	295,000	413,000	590,000	826,000	1,239,000	1,652,000	59,000
Rainforest Suite Twin	150,000	250,000	350,000	500,000	700,000	1,050,000	1,400,000	50,000
Golden Bo Single	216,000	360,000	504,000	720,000	1,008,000	1,512,000	2,016,000	72,000
Golden Bo Double	192,000	320,000	448,000	640,000	896,000	1,344,000	1,792,000	64,000
Leelawadee Suite Single	270,000	450,000	630,000	900,000	1,260,000	1,890,000	2,520,000	90,000
Leelawadee Suite Double	240,000	400,000	560,000	800,000	1,120,000	1,680,000	2,240,000	80,000

Rates are quoted per person and require minimum stay of 3 nights.
All rates are subject to 17.7% service charge and V.A.T.

PRICING 2014



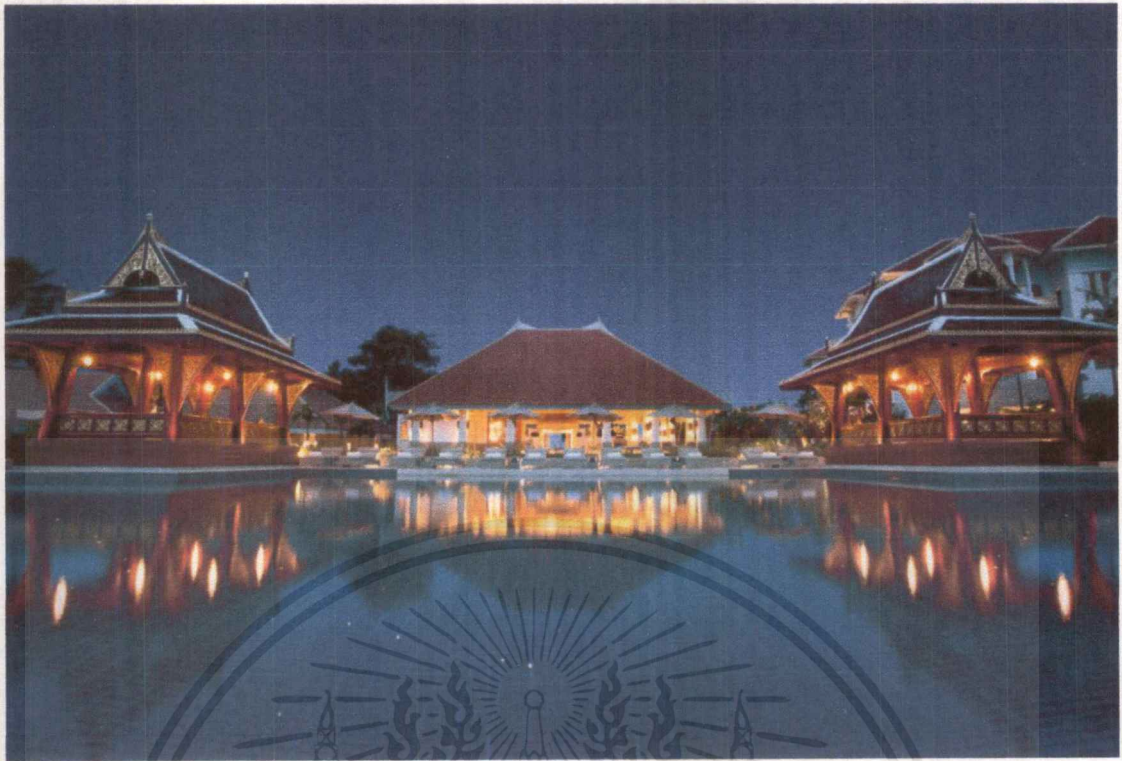
TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats 7 Nights THB	All Retreats 10 Nights THB	All Retreats 14 Nights THB	All Retreats 21 Nights THB	All Retreats 28 Nights THB	All Retreats Extra Nights THB
	Double Occupancy PEAK SEASON					
Ocean Room Twin	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	23,000
Thai Pavilion Twin	196,000	280,000	392,000	588,000	784,000	28,000
Herbal Suite Twin	301,000	430,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
Fragrance Suite Twin	343,000	490,000	686,000	1,029,000	1,372,000	49,000
Rainforest Suite Twin	385,000	550,000	770,000	1,155,000	1,540,000	55,000
Golden Bo Double	497,000	710,000	994,000	1,491,000	1,988,000	71,000
Leelawadee Suite Double	644,000	920,000	1,288,000	1,932,000	2,576,000	92,000

Rates are quoted per person and require minimum stay of 7 nights.
All rates are subject to 17.7% service charge and V.A.T.

5. กรณีศึกษาที่ 5 Amatara Health & Wellness

สถานที่ตั้ง : 84/1 Moo 8, Sakdidej Road, Tambon Vichit, Cape Panwa, Phuket 83000

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.69 ลักษณะภายในอาคาร

ลักษณะรีสอร์ท

ในภาษาสันสกฤตโบราณ "อมตะ" หมายถึงคุณภาพของ "อมตะ" หรือสิ้นสุดที่ทนทานต่อ
กาลเวลา

ความจริงที่ชื่อของมัน Amatara spasสถานที่พรีเมียมของประเทศไทยให้คุณกับช่วงเวลาที่มี
รันดร์และประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร ตั้งอยู่ที่คูบาร์มีเคปพันวา Amatarara แยกเอเชียมุมมองของ
ชายฝั่งทะเลที่ดีที่สุดในจังหวัดภูเก็ต ล้อมรอบตัวเองกับความเงียบสงบเงียบสงบของทะเลสีฟ้าอันดา
มันและท้องฟ้าไม่มีที่สิ้นสุดกับวิวทะเล 180 องศาใช้ได้เฉพาะที่Amatarara

ประสบการณ์ Amatarara เป็นหนึ่งในสุขภาพทั้งหมด แสวงหาความสะอาดสบายในสถานที่
ศักดิ์สิทธิ์สุขภาพของภูเก็ตทรูทราและหลงระเริงในโปรแกรมสุขภาพแบบองค์รวมของเราที่ส่งเสริม
สุขภาพที่ดีและความเป็นอยู่ ที่แรกและที่เดียวสปาสถานที่ทรูทราในภูเก็ตAmatarara มีโปรแกรมรวม
ทุกอย่างรวมของที่พักอินทรีย์และอาหารทางโภชนาการพร้อมด้วยกิจกรรมเพื่อสุขภาพและการ
พักผ่อนส่วนบุคคลที่ไม่ได้อายุหรือเพศที่เฉพาะเจาะจง บูรณาการให้บริการที่มีคุณภาพของเราช่วยให้
คุณประสบความสำเร็จที่สมดุลที่สมบูรณ์แบบสำหรับร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ

ที่ Amatarara คุณจะสัมผัสการบำบัดแบบไทยดั้งเดิมในทรูทราทันสมัยด้วยการตั้งค่าที่มีอิทธิพลใน

เอเชีย เพลิดเพลินไปกับการใช้งานของรัฐของเราสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยได้รับการออกแบบที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาดูเท่านั้น ไม่นิยามให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะนำคุณความสะอาดสบายและความสะอาดสบายในขณะที่สงบเงียบประสาทของคุณและผ่อนคลายจิตใจของคุณในระหว่างที่คุณเข้าพักกับเราที่ใด ๆ ของห้องสวีทที่หรูหราริเจนท์ของโรงแรม

สำหรับวิธีการแบบองค์รวมมากขึ้นเพื่อสุขภาพและความงาม รับประทานอาหารสปา Amatara ของอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ เซฟตีเปี่ยมพรสวรรค์ของเราบริการคุณไม่ซ้ำกัน อาหารเพื่อสุขภาพมีไหวพริบลายเซ็นของพวกเขาโดยใช้เพียงส่วนผสมที่ดีที่สุดเพื่อส่งเสริมประสบการณ์สปาของคุณ

การพักผ่อนที่สุขภาพสมบูรณ์แบบที่คุณมีฝันเสมอของเป็นเพียงคลิกไป การเดินทางของคุณเพื่อให้บรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ท่ามกลางภูมิทัศน์ของความงามและความงดงามเริ่มต้นตอนนี้มี

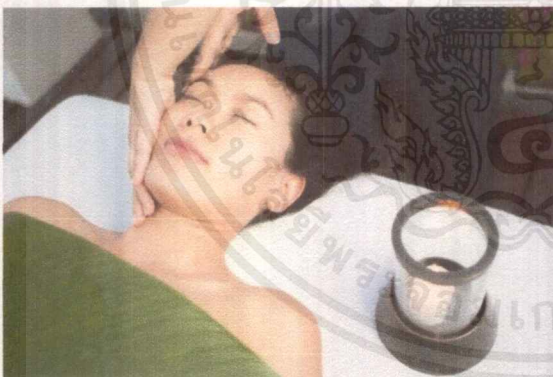
Amatara



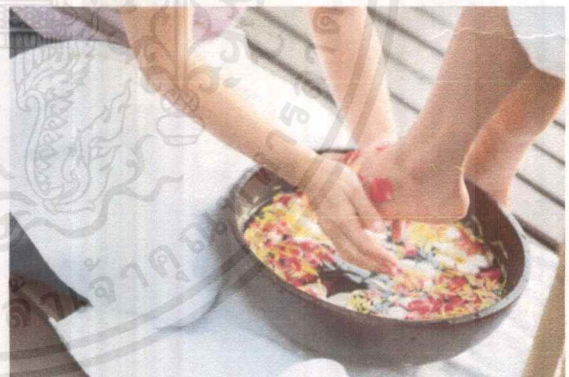
รูปที่ 2.70 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.71 บรรยากาศในรีสอร์ท



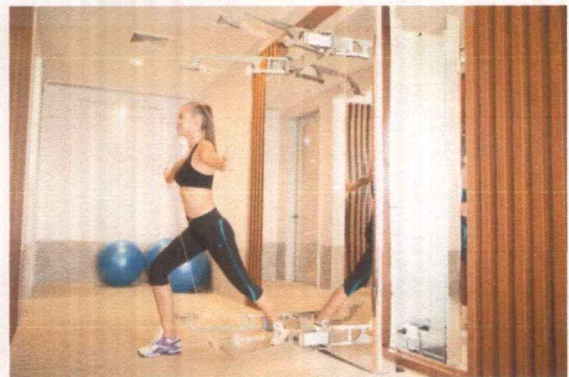
รูปที่ 2.72 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.73 บรรยากาศในรีสอร์ท

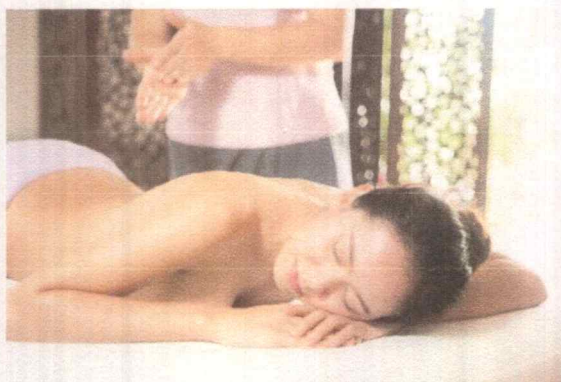


รูปที่ 2.74 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.75 บรรยากาศในรีสอร์ท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.76 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.77 บรรยากาศในรีสอร์ท

กิจกรรมดูแลสุขภาพ

Wellness Programs
The Power of Healing, Amatara Retreat Programs

Price List

<p>Art of Living Starting from 55,000 THB</p> <p>Miracle of Amatara</p> <p>Couple Bonding</p> <p>Sense of Thai</p> <p>Active Life</p>	<p>Wellness Retreats Starting from 70,000 THB</p> <p>Detox</p> <p>Weight Management</p> <p>Stress Management</p> <p>Forever Young</p>
--	--

Detox

3 Days Detox Package	5 Days Detox Package	7 Days Detox Package
<ul style="list-style-type: none"> 1 Essential Spa Treatment 1 Superior Spa Treatment 2 Essential Physiotherapy Sessions 1 Superior Holistic Session 1 Detoxifying Infrared Sauna 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Essential Spa Treatments 2 Superior Spa Treatments 3 Essential Physiotherapy Sessions 2 Superior Holistic Sessions 2 Detoxifying Infrared Sauna 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Essential Spa Treatments 3 Superior Spa Treatments 4 Essential Physiotherapy Sessions 3 Superior Holistic Sessions 3 Detoxifying Infrared Sauna

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่บนสื่อออนไลน์
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Weight Management

5 Days Weight Management Package	7 Days Weight Management Package	10 Days Weight Management Package
2 Essential Spa Treatments 2 Superior Spa Treatments 3 Essential Fitness Sessions 1 Personal Trainer Session 2 Essential Physiotherapy Sessions	2 Essential Spa Treatments 3 Superior Spa Treatments 4 Essential Fitness Sessions 2 Personal Trainer Sessions 3 Essential Physiotherapy Sessions	2 Essential Spa Treatments 3 Superior Spa Treatments 7 Essential Fitness Sessions 3 Personal Trainer Sessions 4 Essential Physiotherapy Sessions

Stress Management

3 Days Stress Management Package	5 Days Stress Management Package	7 Days Stress Management Package
1 Essential Spa Treatment 1 Essential Fitness Session 2 Essential Physiotherapy Sessions 1 Superior Holistic Session	2 Essential Spa Treatments 2 Essential Fitness Sessions 3 Essential Physiotherapy Sessions 2 Superior Holistic Sessions	2 Essential Spa Treatments 3 Essential Fitness Sessions 4 Essential Physiotherapy Sessions 3 Superior Holistic Sessions

Forever Young

3 Days Forever Young Package	5 Days Forever Young Package	7 Days Forever Young Package
1 Essential Spa Treatment 2 Superior Spa Treatments 1 Essential Fitness Session 1 Thai Natural Secret Steam treatment 1 Aromatic Muscular Relaxation Bath	2 Essential Spa Treatments 3 Superior Spa Treatments 1 Essential Fitness Session 2 Thai Natural Secret Steam treatment 2 Aromatic Muscular Relaxation Bath	2 Essential Spa Treatments 3 Superior Spa Treatments 1 Essential Fitness Session 3 Thai Natural Secret Steam treatment 3 Aromatic Muscular Relaxation Bath

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางค่ากิจกรรม

Amatara Published Rate
Green Season 01 April 14 - 31 October 14

	Suites	3 nights	5 nights	7 nights	10 nights	14 nights
Art of Living	Suite single	82,000	135,000	155,000	230,000	310,000
	Suite twin	67,000	110,000	130,000	200,000	265,000
Wellness	Suite single	98,000	160,000	195,000	280,000	390,000
	Suite twin	83,000	139,000	170,000	250,000	340,000

High Season 01 November 14 - 24 December 14

	Suites	3 nights	5 nights	7 nights	10 nights	14 nights
Art of Living	Suite single	100,000	160,000	220,000	310,000	450,000
	Suite twin	85,000	130,000	175,000	244,000	350,000
Wellness	Suite single	110,000	190,000	269,000	350,000	480,000
	Suite twin	95,000	160,000	225,000	320,000	450,000

Festive Season 25 December 14 - 04 January 15

	Suites	3 nights	5 nights	7 nights	10 nights	14 nights
Art of Living	Suite single	115,000	190,000	265,000	370,000	520,000
	Suite twin	95,000	149,000	200,000	280,000	390,000
Wellness	Suite single	130,000	215,000	300,000	410,000	570,000
	Suite twin	110,000	175,000	240,000	330,000	460,000

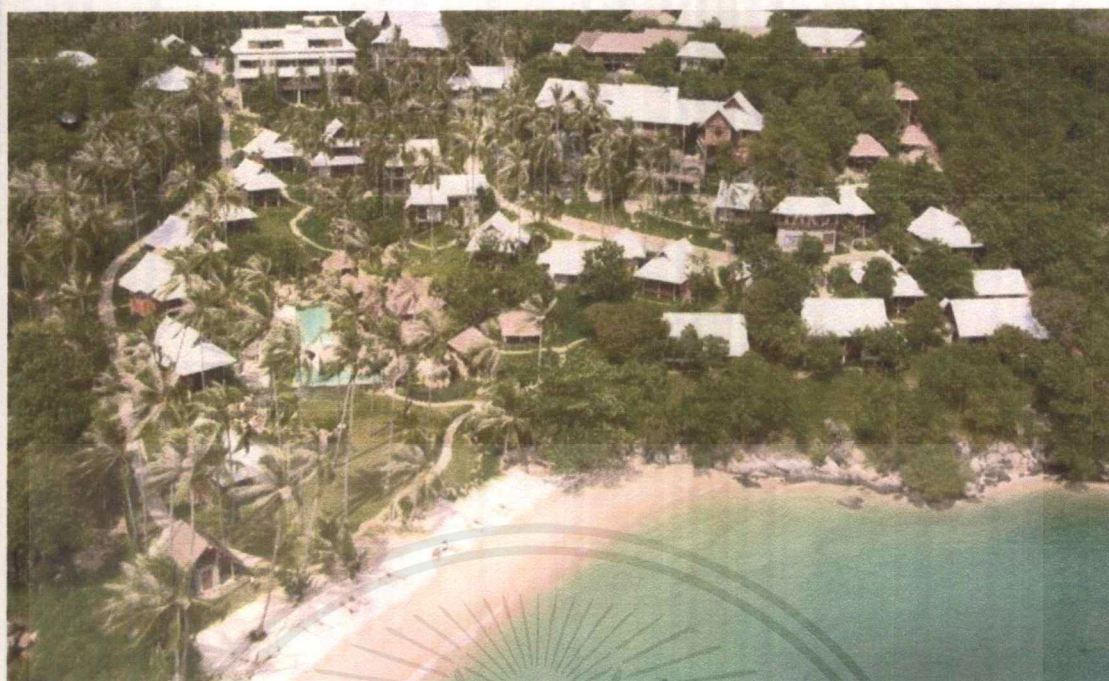
High Season 01 January 15 - 31 March 15

	Suites	3 nights	5 nights	7 nights	10 nights	14 nights
Art of Living	Suite single	100,000	160,000	220,000	310,000	450,000
	Suite twin	85,000	130,000	175,000	244,000	350,000
Wellness	Suite single	110,000	190,000	269,000	350,000	480,000
	Suite twin	95,000	160,000	225,000	320,000	450,000

6. กรณีศึกษาที่ 6 Kamalaya Koh Samui : luxury beach resort in Thailand

สถานที่ตั้ง : 102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang Koh Samui, Suratthani 84140
Thailand

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.78 บรรยากาศในรีสอร์ท

ลักษณะรีสอร์ท

คามาลายาเวลเนสแซงซ์วารีและแบบองค์รวมสปา รีสอร์ท ที่คามาลายาเกาะสมุยของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลเวลเนสแซงซ์วารีรีสอร์ทและสปาแบบองค์รวมที่คุณจะได้พบกับวันหยุดที่มีสุขภาพดี ชีวิตสมบูรณ์ โปรแกรมสุขภาพของเรานำเสนอโซลูชันสำหรับการตี้ออกซ์, โยคะความเครียดและความเหนื่อยหน่าย, การออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก หากคุณกำลังมองหาประสบการณ์การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลมากขึ้นของทีมงานของเรา Naturopaths ระหว่างประเทศสามารถทำงานร่วมกับคุณเพื่อสร้างโปรแกรมสุขภาพของคุณเองจากช่วงที่กว้างขวางของเราของแพทย์แบบองค์รวมสปาและการบำบัดรักษา

รอบถ้ำพระ ที่ครั้งหนึ่งเคยทำหน้าที่พระสงฆ์เป็นสถานที่ของการทำสมาธิและผ่อนคลายทางจิตวิญญาณสาระสำคัญของคามาลายาจะแสดงในชื่อของ โลตัส (kamal) อาณาจักร (alaya)', สัญลักษณ์โบราณสำหรับการเจริญเติบโตและการแผ่ของจิตวิญญาณมนุษย์

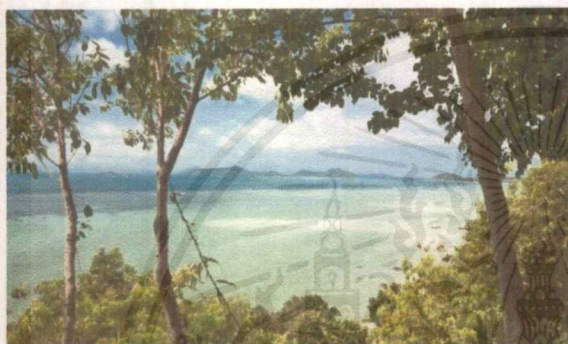
ห้องพัก

Rooms & Villas

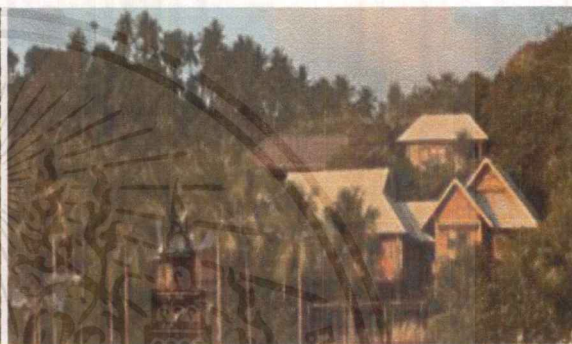
- Hillside Rooms
- Suites
- Villa Sea View
- Superior Suites Sea View

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

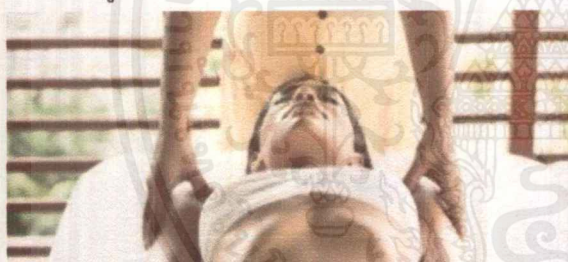
- Garden Pool Suite Sea View
- Beach Front Villa
- Rock Top Villa
- Pool Villa
- Beachfront Pool Villa 1 Bdr
- Penthouse Pool Suite 1 Bdr.
- Beachfront Pool Villa 2 Bdr.
- Penthouse Pool Suite 2 Bdr.



รูปที่ 2.79 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.80 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.81 บรรยากาศในรีสอร์ท



รูปที่ 2.82 บรรยากาศในรีสอร์ท

กิจกรรมดูแลสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Wellness programs & retreats at Kamalaya Koh Samui, Thailand

Detox



Our Detox programs and retreats are research-based and combine medical science with holistic therapies.

→ [Detox in Thailand](#)

Stress & Burnout



These programs are designed to counteract the stresses of contemporary lifestyles and prevent adrenal burnout.

→ [Read more](#)

Yoga



You can choose a personal yoga program, a group yoga retreat or simply join our daily schedule of complimentary Yoga classes.

→ [Yoga Programs](#)

Healthy Lifestyle



Foundations for a healthy and sustainable lifestyle

→ [Ideal Weight](#)
→ [Optimal Fitness](#)
→ [Sleep Enhancement](#)

Emotional Balance



The Embracing Change program is the first of Kamalaya's wellness programs to focus on exploring one's inner life and emotional disposition.

→ [Read more](#)

Holistic activity schedule



All guests are invited to take part in our complimentary Holistic Activity Schedule. To see our most current schedule please [click here](#).

Tailor made programs



If you can't find a program to suit, you also have the option of working with one of our health practitioners to design a program for your specific needs.

→ [More](#)

Calendar: Retreats and Visiting Practitioners



Kamalaya retreats are a great way to experience the spirit of community. The group dynamic of a retreat can profoundly deepen your experience as you support...

→ [Retreats & Events](#)

7. กรณีศึกษาที่ 7 Absolute Fit Food Co. Ltd.

สถานที่ตั้ง : 31 The Portico Building, 3rd Floor, Room #304 Soi Langsuan, Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะโปรแกรม

ทั้งนี้ อาหารได้ปฏิวัติแนวคิดของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จึงจะพิสูจน์ให้เห็นว่า อาหารเพื่อสุขภาพสามารถร้านอาหารที่อร่อยและไม่จำเป็นต้อง จำกัดอาหารหรือกินแต่มังสวิรัตินั้น จึงให้ความสำคัญไม่เพียงวิธีการปรุงอาหาร แต่ส่วนผสมที่เราใช้ เช่น Superfoods, Wholefoods , Hormone-free chicken and Ocean- caught fish.

อีกทั้ง มีช่วงการจัดเวลาของโปรแกรมให้เหมาะสมกับเป้าหมายสุขภาพต่างๆและความต้องการคือการสูญเสียน้ำหนัก, รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ, Anti-Aging, Pre & โปรแกรมโพสต์เกี่ยวกับการเกิดและอื่น ๆ อาหารทั้งหมดจะถูกจัดทำขึ้นในรัฐของเราของห้องครัวศิลปะที่มีระดับสูงสุดของมาตรฐานสุขอนามัยและการส่งมอบความสะดวกสบายให้กับคุณ สำหรับประสบการณ์การรับประทานอาหารในห้องครัวส่วนตัวของเราเปิดให้บริการในวันธรรมดาสำหรับตารางพ็อคครัวร้านอาหาร 3 คอร์สและวันหยุดสุดสัปดาห์สำหรับอาหารเช้าและกลางวัน

โปรแกรมของเราออกแบบมาเพื่อ ช่วยให้คุณพบสุขภาพส่วนตัวของคุณและเป้าหมายการออกกำลังกาย

ลดน้ำหนัก

สูญเสีย 3-8kg ใน 10 สัปดาห์ที่ผ่านมาเพิ่มพลังงานของคุณรู้สึกและดูดีกว่า อาหารของเราได้รับแคลอรีและส่วนควบคุมที่ 1000-1200 วันที่จะช่วยให้คุณเสียปอนด์ที่ไม่พึงประสงค์ ส่วนผสมการสนับสนุนของการลดน้ำหนักจะใช้เช่น Superfoods, เนื้อฮอโรโมนฟรีและผลิตภัณฑ์แล้วพวกเขาจะปรุงเพื่อความสมบูรณ์แบบที่จะช่วยให้คุณอยู่บนเส้นทางการสูญเสียน้ำหนักของคุณ แต่ละม่อมมีคุณค่าทางโภชนาการที่สมดุลยังเต็มไปด้วยรสชาติ ซึ่งแตกต่างจากอาหารแพชั่นในตลาดที่สร้างผล Yo-yo, แอ็บโซลู Fit อาหารจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงโยโย่อย่างยั่งยืนและรักษาสุขภาพ

เลือกระหว่าง 2 มื้อหรือ 3 มื้อแผนวันและจำนวนวันที่จัดส่งต่อสัปดาห์เพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์และความต้องการของคุณ

รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

โปรแกรมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของเราให้คุณมีอาหารที่สมดุลมีคุณค่าทางโภชนาการเช่นถ้าคุณมีพ็อคครัวส่วนตัวของคุณเองและโภชนาการ คนมีความตระหนักว่าการกินเพื่อสุขภาพเป็นกุญแจสำคัญที่ยืนยาวและการป้องกันโรค แต่นี่จะทำให้เกิดความสับสนและใช้เวลานาน เราจะคาดเดาออกสำหรับคุณและให้แน่ใจว่าคุณมีความหลากหลายเพียงพอที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ที่มีแคลอรีทุกวันนับประมาณ 1200-1500 วัน

อาหารของเราจะเต็มไปด้วย Wholefoods สารต้านอนุมูลอิสระและส่วนผสมที่สดใหม่จะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักเพื่อสุขภาพ, ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณและลดระดับคอเลสเตอรอลของคุณ

เลือกระหว่าง 2 มื้อหรือ 3 มื้อแผนวันและจำนวนวันที่จัดส่งต่อสัปดาห์เพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์และความต้องการของคุณ

Anti-Aging

หันหลังกลับนาฬิกา, คู่อ่อนกว่าวัยและช่วยให้ผิวของคุณเรืองแสงที่มีโปรแกรม Anti-Aging ของเรา อาหารของเราจะเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อสู้กับอนุมูลอิสระ; ผักใบสีเขียวเข้มเช่นผักโขมอุดมไปด้วยวิตามินเคที่จะลดการสูญเสียกระดูก ที่มีคุณภาพสูงโปรตีนลิ้นเช่นอกไก่ skinless และถั่วเพื่อช่วยป้องกันการสูญเสียกล้ามเนื้อและเพิ่มการเผาผลาญของคุณ อาหารโอเมก้า 3 ที่อุดมไปด้วยเช่นปลาแซลมอนและ flaxseeds เพื่อลดการอักเสบและรักษาสุขภาพที่ช่วยให้คุณอยู่ที่ยาวและป้องกันโรค ต้มในไขมันอิ่มตัวโซเดียมและคอเลสเตอรอลอาหารของเรายังให้หัวใจของคุณมีความสุขดี

เลือกระหว่าง 2 มื้อหรือ 3 มื้อแผนวันและจำนวนวันที่จัดส่งต่อสัปดาห์เพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์และความต้องการของคุณ

กลางวัน / เย็น EXPRESS

กับชีวิตที่ยุ่งเหยิงของวันนี้ก็ไม่ได้เป็นเรื่องง่ายเสมอไปที่จะหาเวลาที่จะกินอาหารปกติให้คนเดียวหาอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีกลางวัน / เย็นโปรแกรมด่วนของเราบุคคลที่ยุ่งอยู่กับการไม่มีเวลาที่จะรวมออกเพื่อรับประทานอาหารกลางวันหรืออาหารค่ำเพื่อเตรียมความพร้อมหลังจากวันที่เต็มไปด้วย workcan รับประทานอาหารกลางวันหรืออาหารค่ำของพวกเขาถูกส่งไปยังพวกเขาทุกที่ที่พวกเขาอยู่ อาหารของเราไม่เพียง แต่อร่อยและความสะดวกสบาย แต่ยังเต็มไปด้วยความดีของ Superfoods เพื่อสนับสนุนการดำเนินชีวิตที่วุ่นวายของคุณหรือตารางเวลาการทำงาน สิ่งที่คุณต้องทำคือความร้อนขึ้นหรือกินตรงจากกล่องที่อุณหภูมิห้อง

มีความสุขและการกินเพื่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและอร่อยทุกวันสามารถเป็นสิ่งที่ท้าทายพอที่จะไม่ mentionfeeding ในครอบครัวของคุณ มีความสุขรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โปรแกรมของเราจะช่วยให้คุณเพื่อให้ตรงกับแต่ละความต้องการทางโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวของคุณเช่นเดียวกับการที่จะโปรดักัมของพวกเขา จากเด็กที่เป็นมิตรอาหารในรายการโปรดแผนไทยเพื่อรสชาติตะวันตกมีบางสิ่งสำหรับทุกคน ไม่มีกล่องต่ำสุดที่คุณมีการสั่งซื้อต่อวันจะทำให้คุณมีความสุขยืนเพื่อให้ตรงกับไลฟ์สไตล์ของครอบครัวคุณ ง่ายและ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สะดวกมีคุณค่าทางโภชนาการที่สมดุลและอร่อยมีอาหารของครอบครัวส่งไปยังประตูบ้านของคุณ

ก่อนและหลังคลอด

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นส่วนสำคัญของการตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดีและชีวิตหลังคลอด ระหว่างการตั้งครรภ์และให้นมบุตร, การดูแลเป็นพิเศษและให้ความสนใจกับอาหารของคุณเป็นสิ่งสำคัญ การบริโภคเนื้อสัตว์ฮอริโมนฟรีอินทรีย์ผลิตและความสดใหม่เพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยของคุณและคุณมีการบริโภคบริสุทธิ์ของอาหารที่สนับสนุนพลังอาหารลดการอักเสบและรักษากระดูก strength.Absolute Fit อาหารมีความสมดุลมีคุณค่าทางโภชนาการและความอุดมสมบูรณ์ในเส้นใย Superfoods, Wholefoods สารต้านอนุมูลอิสระ, แร่ธาตุ andkey ส่วนใหญ่ของอาหารของเรายังมีข้าวสาลี / ตังฟรีและนมฟรี ที่สำคัญอาหารแอ็บโซลู Fit อาหารที่เต็มไปด้วยรสชาติยังแคลอรีที่มีการควบคุมเพื่อให้แน่ใจว่าคุณรักษาน้ำหนักเพื่อสุขภาพ เลือกระหว่าง 2 มื้อหรือ 3 มื้อแผนวันและจำนวนวันที่จัดส่งต่อสัปดาห์เพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์และความต้องการของคุณ


Sample Menu

Sample 1-Week Menu











	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
BREAKFAST	 Zucchini Pancake	 Absolute Skippy Omelette	 Slow Quinoa Porridge	 Zucchini Herb Tart	 Blueberry Pancake	 Asian Frittata	 Sanctuary Spring Rolls
LUNCH	 Absolute Heinen Chicken	 Spirulina Lingam with chicken in Arahibatta	 Baked Salmon in Red Curry	 Teriyaki Chicken with Soba	 Roast Vegetable Moussaka	 Quinoa Burger	 Kao Pudi Kra Pi
DINNER	 Mediterranean Whip	 Baked Fish in Greek Style	 Seafood Quinoa Pealla	 Tandoori Chicken with Quinoa Couscous	 Kra Prao with Hand-minced Chicken	 Grilled Snapper in Turmeric	 Fragrant Chicken Lettuce
APP/DESSERT	 3-Bean Quinoa Salad	 Chicken Caesar Rolls	 Thai Tea Pudding	 Larb Salmon	 Kao Pudding with Mango Mousse	 Spicy Shirataki Salad	 Chicken Avocado Salad

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้










Absolute Fit Food Daily Sample Menu 1

																																																																																								
JAPANESE WAKAME OMELETTE	NORI HAND ROLLS	SOBA NOODLE WITH BURDOCK & EDAMAME	MINI SALAD WRAP	SAMBAL CEVICHE	SALSA WITH FLAX CRACKERS	DARA'S APPLE STRUDEL																																																																																		
<p>Why Eat Me? I am a Japanese-inspired omelette that will help you live a longer life.</p> <p>In addition to nutrients and protein from free range eggs, you get to enjoy the healthy low-calorie advantage of wakame in blood-cleansing and helps to prevent heart disease, cancer, diabetes, obesity, stroke and hypertension.</p> <p>Total Calorie 101.7 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>8.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>117.4 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>63.9 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Free range egg, wakame seaweed, rice, low-calorie soy sauce, nori seaweed, white sesame seeds, scallions.</p>	Carbohydrate	15.3 g	Fiber	1.5 g	Fat	3.2 g	Protein	8.2 g	Sodium	117.4 mg	Total	63.9 mg	<p>Why Eat Me? I am a high nutrient, low carb, low-calorie yummy Japanese roll.</p> <p>Red peppers are one of the few foods that contain synergistic compounds that have proven to combat common of the prostate, cancer, diabetes and parasites.</p> <p>Total Calorie 101.7 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>8.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>117.4 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>63.9 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Red bell pepper, organic tofu, lettuce, rice ball, sugar, (soy), customer preference, carrot, green onion, fresh, avocado, nori, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	16.2 g	Fiber	1.5 g	Fat	3.2 g	Protein	8.2 g	Sodium	117.4 mg	Total	63.9 mg	<p>Why Eat Me? I am a Japanese dish deliciously spiced with rice pasta. Made to the perfect commitment to every dish as it increases the quantity, availability, digestibility and assimilability of nutrients while providing a healthy pH in the digestive system.</p> <p>Total Calorie 83.7 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>27.2 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Total</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Burdock root fiber, organic, cold fish protein, organic, rice protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	27.2 g	Fiber	2.2 g	Fat	2.2 g	Protein	2.2 g	Sodium	2.2 g	Total	2.2 g	<p>Why Eat Me? I am the perfect lunch spiced chicken mixed with vegetables and rice seeds.</p> <p>It may be hot, but it's healthy. The hot sauce used in this recipe is made with organic, digestive, but not irritating ingredients. This is the perfect lunch entrée for our active protein and vegetable.</p> <p>Total Calorie 123.2 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>6.7 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>11.3 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>255.2 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Organic chicken, organic, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	4.5 g	Fiber	1.5 g	Fat	6.7 g	Protein	11.3 g	Sodium	255.2 mg	<p>Why Eat Me? I am a gulf from the sea, delicious fish spiced with bell peppers and onion.</p> <p>Peppers and onion are loaded with iron, vitamin B17, potassium and active enzymes that are essential for healthy skin, bones and teeth. As noted, their cooking time is vital for normal metabolism.</p> <p>Total Calorie 87.2 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>8.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>117.4 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>63.9 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: White onion, organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	15.3 g	Fiber	1.5 g	Fat	3.2 g	Protein	8.2 g	Sodium	117.4 mg	Total	63.9 mg	<p>Why Eat Me? I am a filling snack packed with heart-healthy omega-3s.</p> <p>Flaxseed is valued primarily as a rich plant source of omega-3 fatty acid. It is important to eat omega-3s because they can't be made by the human body but are vital for normal metabolism.</p> <p>Total Calorie 142.8 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>7.8 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>6.4 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>8.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>15.2 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>61.1 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Activated flax seeds, ground flax seed, omega-3, hair healthy, food, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	11.8 g	Fiber	7.8 g	Fat	6.4 g	Protein	8.2 g	Sodium	15.2 mg	Total	61.1 mg	<p>Why Eat Me? I am a dessert packed with antioxidants, super-yummy and super good for you.</p> <p>Apple is a rich phytonutrient antioxidant that helps fight cancer, helping raise your blood pressure and blood sugar levels.</p> <p>Total Calorie 273.8 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>65.1 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>61.1 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>120.3 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Green apple, organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	65.1 g	Fiber	3.3 g	Fat	2.8 g	Protein	18.1 g	Sodium	61.1 mg	Total	120.3 mg
Carbohydrate	15.3 g																																																																																							
Fiber	1.5 g																																																																																							
Fat	3.2 g																																																																																							
Protein	8.2 g																																																																																							
Sodium	117.4 mg																																																																																							
Total	63.9 mg																																																																																							
Carbohydrate	16.2 g																																																																																							
Fiber	1.5 g																																																																																							
Fat	3.2 g																																																																																							
Protein	8.2 g																																																																																							
Sodium	117.4 mg																																																																																							
Total	63.9 mg																																																																																							
Carbohydrate	27.2 g																																																																																							
Fiber	2.2 g																																																																																							
Fat	2.2 g																																																																																							
Protein	2.2 g																																																																																							
Sodium	2.2 g																																																																																							
Total	2.2 g																																																																																							
Carbohydrate	4.5 g																																																																																							
Fiber	1.5 g																																																																																							
Fat	6.7 g																																																																																							
Protein	11.3 g																																																																																							
Sodium	255.2 mg																																																																																							
Carbohydrate	15.3 g																																																																																							
Fiber	1.5 g																																																																																							
Fat	3.2 g																																																																																							
Protein	8.2 g																																																																																							
Sodium	117.4 mg																																																																																							
Total	63.9 mg																																																																																							
Carbohydrate	11.8 g																																																																																							
Fiber	7.8 g																																																																																							
Fat	6.4 g																																																																																							
Protein	8.2 g																																																																																							
Sodium	15.2 mg																																																																																							
Total	61.1 mg																																																																																							
Carbohydrate	65.1 g																																																																																							
Fiber	3.3 g																																																																																							
Fat	2.8 g																																																																																							
Protein	18.1 g																																																																																							
Sodium	61.1 mg																																																																																							
Total	120.3 mg																																																																																							



Absolute Fit Food Daily Sample Menu 2

																																																																																										
BREAKFAST BLT BURRITO	EARTH & OCEAN	ZUCCHINI FETTUCINI MARINARA (RAW)	GREEN JUNKIE SALAD	ABSOLUTE SEAFOOD QUINOA BALLA	SANCTUARY SPRING ROLL	SKINNY ABSOLUTE FIT COOKIE																																																																																				
<p>Why Eat Me? I am a raw food on a classic burrito that BLT recipe made with beans, lettuce and tomatoes.</p> <p>Beans, which give beans their richness, is rich in antioxidants that work to prevent heart disease, cancer and other adverse health conditions.</p> <p>Total Calorie 180.2 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>52 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>117.4 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>63.9 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Organic, free range, organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	52 g	Fiber	3 g	Fat	8 g	Protein	8 g	Sodium	117.4 mg	Total	63.9 mg	<p>Why Eat Me? I am a nutrient and protein packed meal that combines the best of the land and sea.</p> <p>Lentils is highly nutritious and a great weight loss food. It contains more calcium and protein by weight than meat.</p> <p>Total Calorie 160.7 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>27.2 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>Total</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Red lentils, long beans, organic, carrot, (soy), organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	27.2 g	Fiber	2.2 g	Fat	2.2 g	Protein	2.2 g	Sodium	2.2 g	Total	2.2 g	<p>Why Eat Me? I am a nutritional, flavorful dish that is a digestive powerhouse.</p> <p>Zucchini is loaded with magnesium and helps when help reduce the risk of heart attack and stroke.</p> <p>Total Calorie 80.7 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>10.2 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>Total</td><td>1.2 g</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Zucchini, organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	10.2 g	Fiber	1.2 g	Fat	1.2 g	Protein	1.2 g	Sodium	1.2 g	Total	1.2 g	<p>Why Eat Me? I am a healthy anti-aging, weight loss recipe that is loaded full of nutrients.</p> <p>Chickpeas in hummus help fight the process of aging and the appearance of wrinkles.</p> <p>Total Calorie 190.8 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>47.2 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>Total</td><td>3.1 g</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Organic, free range, organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	47.2 g	Fiber	3.1 g	Fat	3.1 g	Protein	3.1 g	Sodium	3.1 g	Total	3.1 g	<p>Why Eat Me? I am a delicious super food snack that is protein and healthy.</p> <p>Quinoa, which is rich in protein, which boost your immune system and help boost thyroid function and protect the skin from premature aging.</p> <p>Total Calorie 182.8 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>37.2 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>Total</td><td>3.2 g</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	37.2 g	Fiber	3.2 g	Fat	3.2 g	Protein	3.2 g	Sodium	3.2 g	Total	3.2 g	<p>Why Eat Me? I am your partner in avoiding oil cancer.</p> <p>Cabbage is known to be rich in nutrients that your body needs to boost your immune system, detoxify your body and stimulate the production of cancer fighting antioxidants.</p> <p>Total Calorie 204.0 Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>60.6 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>4.9 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>4.9 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>4.9 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>4.9 g</td></tr> <tr><td>Total</td><td>4.9 g</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	60.6 g	Fiber	4.9 g	Fat	4.9 g	Protein	4.9 g	Sodium	4.9 g	Total	4.9 g	<p>Why Eat Me? I am so easy to digest, cookie that you don't have to feel guilty about eating.</p> <p>Coconut oil is rich in medium chain triglycerides, which help to burn fat, reduce cholesterol, and improve metabolism.</p> <p>Total Calorie 211.2 Kcal/Serving</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <tr><td>Carbohydrate</td><td>25.1 g</td></tr> <tr><td>Fiber</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>Fat</td><td>4.7 g</td></tr> <tr><td>Protein</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>Sodium</td><td>10.2 mg</td></tr> <tr><td>Total</td><td>10.2 mg</td></tr> </table> <p>Key Ingredients: Organic, protein, rice, protein, digestion, carrot, fresh, (soy), protein, rice, protein, digestion.</p>	Carbohydrate	25.1 g	Fiber	2.8 g	Fat	4.7 g	Protein	11.8 g	Sodium	10.2 mg	Total	10.2 mg
Carbohydrate	52 g																																																																																									
Fiber	3 g																																																																																									
Fat	8 g																																																																																									
Protein	8 g																																																																																									
Sodium	117.4 mg																																																																																									
Total	63.9 mg																																																																																									
Carbohydrate	27.2 g																																																																																									
Fiber	2.2 g																																																																																									
Fat	2.2 g																																																																																									
Protein	2.2 g																																																																																									
Sodium	2.2 g																																																																																									
Total	2.2 g																																																																																									
Carbohydrate	10.2 g																																																																																									
Fiber	1.2 g																																																																																									
Fat	1.2 g																																																																																									
Protein	1.2 g																																																																																									
Sodium	1.2 g																																																																																									
Total	1.2 g																																																																																									
Carbohydrate	47.2 g																																																																																									
Fiber	3.1 g																																																																																									
Fat	3.1 g																																																																																									
Protein	3.1 g																																																																																									
Sodium	3.1 g																																																																																									
Total	3.1 g																																																																																									
Carbohydrate	37.2 g																																																																																									
Fiber	3.2 g																																																																																									
Fat	3.2 g																																																																																									
Protein	3.2 g																																																																																									
Sodium	3.2 g																																																																																									
Total	3.2 g																																																																																									
Carbohydrate	60.6 g																																																																																									
Fiber	4.9 g																																																																																									
Fat	4.9 g																																																																																									
Protein	4.9 g																																																																																									
Sodium	4.9 g																																																																																									
Total	4.9 g																																																																																									
Carbohydrate	25.1 g																																																																																									
Fiber	2.8 g																																																																																									
Fat	4.7 g																																																																																									
Protein	11.8 g																																																																																									
Sodium	10.2 mg																																																																																									
Total	10.2 mg																																																																																									

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PROGRAM PRICING



PROGRAM PRICING PLANS

Choose one of our pricing plans to suit your needs & goals

ABSOLUTE FIT (3 meals / 4 dishes)		
<i>A full program that includes Breakfast, Lunch, Dinner and an appetiser</i>		
<i>Average Daily Calories: 900 - 1300 kcal</i>		
PROGRAM LENGTH	DAILY PRICE	PROGRAM PRICE
1 Day Sampler	THB 1,500	THB 1,500
7 Day Trial	THB 1,275	THB 8,925
30 Days	THB 1,200	THB 36,000
60 Days	THB 1,125	THB 67,500
90 Days	THB 1,069	THB 96,210
ABSOLUTE HEALTH (2 meals / 3 dishes)		
<i>For individuals who eat 2 full meals and a light meal a day</i>		
<i>Average Daily Calories: 650 - 950 kcal</i>		
PROGRAM LENGTH	DAILY PRICE	PROGRAM PRICE
1 Day Sampler	THB 1,200	THB 1,200
7 Day Trial	THB 1,020	THB 7,140
30 Days	THB 960	THB 28,800
60 Days	THB 900	THB 54,000
90 Days	THB 855	THB 76,950
ABSOLUTE DELIGHT (1 meal / 2 dishes)		
<i>For individuals who want to eat healthily for 1 full meal and a light meal a day</i>		
<i>Average Daily Calories: 400 - 600 kcal</i>		
PROGRAM LENGTH	DAILY PRICE	PROGRAM PRICE
1 Day Sampler	THB 800	THB 800
7 Day Trial	THB 700	THB 4,900
30 Days	THB 650	THB 19,500
60 Days	THB 625	THB 37,500
90 Days	THB 600	THB 54,000

BONUS ADDITIONS:

PROGRAM VANCE - WELLNESS CONSULTATION - PRIVATE CHIT TABLE - PRIVATE COOKING CLASS

30 Days Program	✓	2 persons	x
60 Days Program	✓	4 persons	1 person
90 Days Program	✓	5 persons	3 persons

OPTIONS:

Add Dessert for Bt 150/dessert

Change Appetiser to a Main for Bt 70 extra

DELIVERY CHARGES:

ZONE A: Free of charge ZONE B: Bt 75/day ZONE C: Bt 150/day

NOTE: Program prices subject to changes without prior notice



PROGRAM PRICING PLANS

Choose one of our pricing plans to suit your needs & goals

ABSOLUTE FLEXI		
<i>For individuals or families who want the freedom to choose the number of meals and days they want to eat in a week</i>		
PROGRAM PLAN	PRICE/BOX	WEEKLY PRICE
10 boxes a week	THB 350	THB 3,500
20 boxes a week	THB 320	THB 6,400
30 boxes a week	THB 300	THB 9,000
ADD DESSERT FOR: Bt 150/DESSERT		
DELIVERY CHARGES:		
ZONE A: Bt 300/week	ZONE B: Bt 500/week	ZONE C: Bt 800/week
Minimum delivery of 2 boxes per time		

NOTE: Program prices subject to changes without prior notice

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. กรณีศึกษาที่ 8 The Biggest loser

สถานที่ตั้ง : AMELIA ISLAND, FL CHICAGO, IL MALIBU, CA NIAGARA, NY



รูปที่ 2.83 The Biggest loser

ลักษณะโปรแกรม

"คนที่ลดน้ำหนักแล้วประสบความสำเร็จ" ต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง?

The Biggest Loser เป็นรายการหนึ่ง que เปลี่ยนทัศนคติและความเชื่อเดิมๆ ของบุคคลต่างๆ ไป โดบเน้นคนที่ออกกำลังกายอย่างหนัก แต่ผอมและสุขภาพดีขึ้นมาได้ ภายในเวลาไม่นาน

ว่าด้วยการแข่งขันลดน้ำหนักของชายหญิงร่างอวบอ้วน โดยมีเทรนเนอร์ที่ช่วยเหลือให้เหล่าผู้ แข่งขัน เป็นบทบาทสำคัญ เอาชนะทั้งร่างกายที่เต็มไปด้วยไขมันและจิตใจอ่อนแอ เพื่อได้มาซึ่ง ร่างกายที่สมบูรณ์แบบและมีสุขภาพดี โดยการกำหนดแคลอรี ผู้หญิงวันละ 1200 แคลอรี ผู้ชาย 1500 แคลอรี

A Typical Day At the Biggest Loser Resort

Whether you stay for one week or three, our structured health and wellness program is designed to empower you with a detailed roadmap toward health and well-being. A typical day might include...

MORNING



6:00am Stretching Class / Open Gym
7:00am Breakfast (Spinach, Feta and Roasted Pepper Frittata)
8:30am Refreshing Outdoor Hike
11:15am Total Toning Class

AFTERNOON



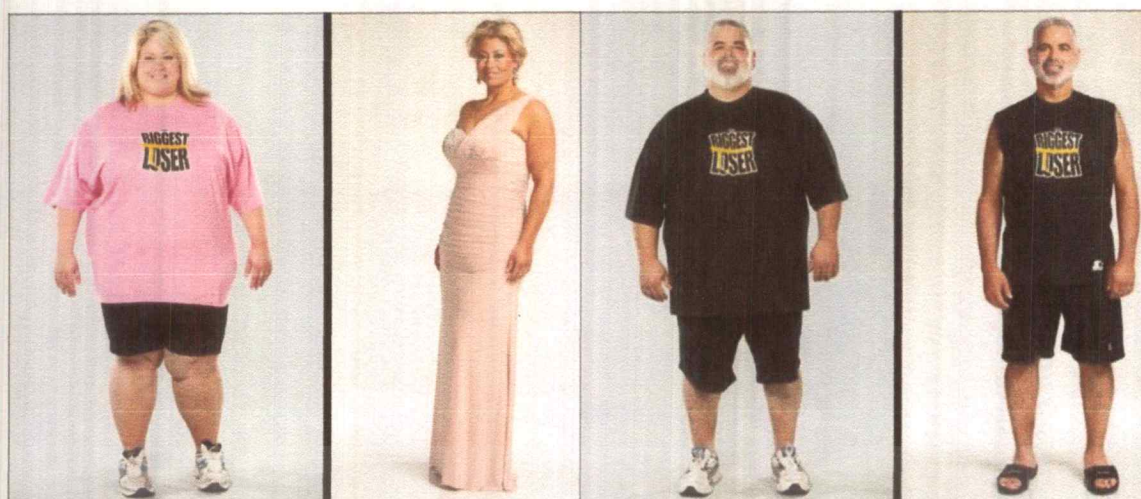
12:15pm Lunch (Teriyaki Chicken with Brown Rice)
1:15pm Educational Series: Interactive Cooking Demo with our Executive Chef
2:30pm Spinning (a Fun, Non-Impact Cardio Workout)
3:30pm Strength Circuit Training
4:30pm Water Aerobics & Aqua Games
Spa and Relaxation Time

EVENING



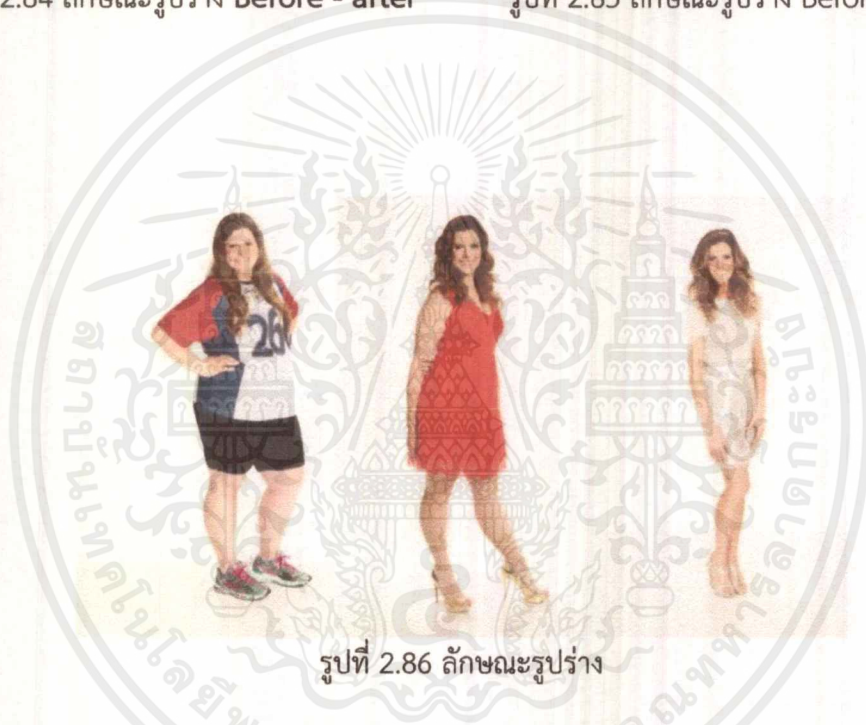
5:30pm Educational Series: Menu Planning at Home and While Traveling
6:30pm Dinner (Grilled Steak Kabobs with Stuffed Tomatoes & Roasted Vegetables)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.84 ลักษณะรูปร่าง Before - after

รูปที่ 2.85 ลักษณะรูปร่าง Before - after



รูปที่ 2.86 ลักษณะรูปร่าง

เรเชล เฟรเดอริคสัน กลายเป็นผู้ชนะในรายการแปลงโฉมแข่งกันลดน้ำหนัก The Biggest Loser ด้วยการลดน้ำหนักได้ถึง 70 กก.ในระยะเวลา 7 เดือน จากเดิมที่เธอเคยหนัก 117 กก.แต่สาววัย 24 ปี จากลอสแอนเจลิสคนนี้สามารถรีดน้ำหนักลงเหลือแค่ 47 กก.เท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางสรุป

CASE STUDY 27				
	PROGRAMME	จุดเด่น	จำนวน/วัน	ราคา/คืน หรือต่อกิจกรรม
		การบำบัดทางกาย ด้วยธรรมชาติและธรรมชาติ	3 / 5 / 7 / 10 / 14 / 21 / 28	22,000 - 76,000
		การดูแลสุขภาพ ด้วยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	3 / 5 / 7 / 10 / 14	20,000 - 45,000
	YOGA MEDITATION HERBAL SUPPLEMENTS HERBALSALAD, SALAD Cooking YOGA & MEDITATION YOGA HERBAL SUPPLEMENTS HERBALSALAD, SALAD	การบำบัดทางกาย ด้วยธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	3 / 5 / 7 / 10 / 14	20,000 - 56,100
		การออกกำลังกาย ด้วยธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ด้วย CALISTO	3 / 5 / 7 / 10 / 14	600 - 96,000
				
CASE STUDY 26				
	การออกแบบ	วัสดุ	จุดเด่น	ราคา
	 มีการนำวัสดุไม้มาใช้ในการตกแต่ง เฟอร์นิเจอร์ และใช้หินธรรมชาติ ในการตกแต่งผนัง และ พื้น	ไม้ หิน เหล็ก กระจก	ใช้วัสดุธรรมชาติ ให้ความรู้สึก อบอุ่นและผ่อนคลาย ใช้วัสดุธรรมชาติในการตกแต่ง ผนัง และ พื้น	12,500-60,000
	 ออกแบบบรรยากาศให้ดูเป็นธรรมชาติ ใช้วัสดุธรรมชาติในการตกแต่ง ผนัง และ พื้น	ไม้ หิน เหล็ก กระจก	ใช้วัสดุธรรมชาติ ให้ความรู้สึก อบอุ่นและผ่อนคลาย ใช้วัสดุธรรมชาติในการตกแต่ง ผนัง และ พื้น	15,000-100,000
	 ใช้วัสดุธรรมชาติในการตกแต่ง ผนัง และ พื้น	ไม้ หิน เหล็ก กระจก	ใช้วัสดุธรรมชาติ ให้ความรู้สึก อบอุ่นและผ่อนคลาย ใช้วัสดุธรรมชาติในการตกแต่ง ผนัง และ พื้น	6,000-12,000
				

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.3.1 ประวัติความเป็นมาโครงการ

2.3.1.1 ข้อมูลเฉพาะของรีสอร์ทที่ทำการออกแบบ

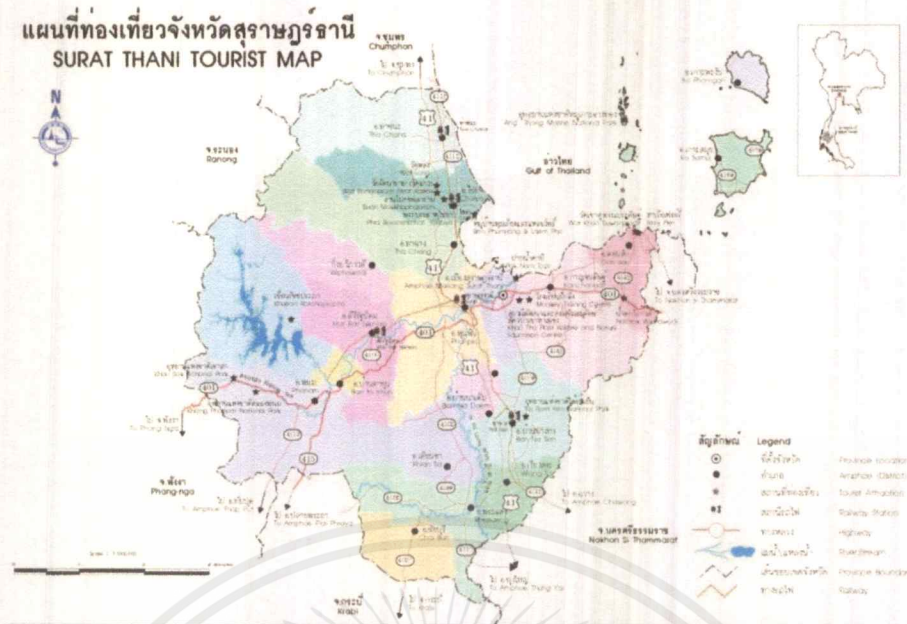
1. ข้อมูลเกี่ยวกับเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สุราษฎร์ธานี เป็นเมืองเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ชนพื้นเมืองได้แก่ พวกเขม็ง และมลายูดั้งเดิม ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตลุ่มน้ำหลวง (แม่น้ำตาปี) และบริเวณอ่าว บ้านดอน ก่อนที่ชาวอินเดียจะอพยพเข้ามาตั้งหลักแหล่งและเผยแพร่วัฒนธรรม ดังปรากฏหลักฐานในชุมชนโบราณที่อำเภอท่าชนะ อำเภอไชยา เป็นต้น ครั้นเมื่อมีการปกครองแบบมณฑล ได้รวมเมืองทั้งสามเป็นเมืองเดียวกันเรียกว่า “เมืองไชยา”

ต่อมา พ.ศ. 2458 รัชกาลที่ 6 โปรดฯให้เปลี่ยนชื่อ เมืองไชยา มาเป็น “เมืองสุราษฎร์ธานี” แปลว่า “เมืองแห่งคนดี” จังหวัดสุราษฎร์ธานี มักจะเรียกกันด้วยชื่อสั้นๆว่า “สุราษฎร์” ใช้อักษรย่อ “สฎ” เป็นจังหวัดในภาคใต้ตอนบน มีพื้นที่ขนาดใหญ่เป็นอันดับ 6 ของประเทศ และมีประชากรหนาแน่นอันดับ 64 ของประเทศ เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่มากที่สุดของภาคใต้ ห่างจากกรุงเทพฯ 685 กิโลเมตร มีพื้นที่ 12,891 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่ป่าดิบชื้นที่อุดมด้วยความหลากหลายของพืชพรรณและสัตว์ป่า และยังมีหมู่เกาะที่มีชื่อเสียง น้ำทะเลใส หาดทรายขาว อาทิ เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า และ เกาะนางยวน ซึ่งแต่ละเกาะมีความหลากหลายของธรรมชาติแตกต่างกันไป มีแหล่งท่องเที่ยวและอุทยานแห่งชาติหลายแห่ง สถานที่สำคัญภายในจังหวัดนั้น มีทั้งแหล่งโบราณสถาน เช่น พระบรมธาตุไชยา พระธาตุศรีสุราษฎร์ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา ชากเมืองโบราณสมัยอาณาจักรศรีวิชัย แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติทั้งอุทยานแห่งชาติทางบก และอุทยานแห่งชาติทางทะเล น้ำตก เกาะ แม่น้ำ เขื่อน วัดและพระอารามหลวง เป็นต้น และยังเป็นแหล่งสืบสานประเพณีที่สำคัญของชาวใต้ คือประเพณีชักพระ ทอดผ้าป่าและแข่งขันเรือยาวชิงถ้วยพระราชทาน

ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ โดยประกอบอาชีพทางการเกษตรเป็นหลัก โดยใช้พื้นที่ในการทำการเกษตรประมาณร้อยละ 45 ของพื้นที่ทั้งหมด นอกจากนี้ ยังประกอบอาชีพทางด้านปศุสัตว์ ประมง อุตสาหกรรม รวมทั้งมีการทำเหมืองแร่ มีผลิตภัณฑ์และผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่เป็นที่รู้จัก เช่น ไข่เค็มไชยา หอยนางรม และเงาะโรงเรียน ดังที่ปรากฏในคำขวัญของจังหวัดที่ว่า

“เมืองร้อยเกาะ เงาะอร่อย หอยใหญ่ ไข่แดง แหล่งธรรมะ”



รูปที่ 2.87 เกาะสมุย

ขอบเขตพื้นที่

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ จังหวัดชุมพร และจังหวัดระนอง
ทิศใต้	ติดต่อกับ จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดกระบี่
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ อ่าวไทย และจังหวัดนครศรีธรรมราช
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ จังหวัดพังงา และจังหวัดระนอง

ภูมิประเทศและภูมิอากาศ

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งอยู่ในฝั่งตะวันออกของภาคใต้ โดยมีสภาพภูมิประเทศที่หลากหลาย ทั้งที่ราบสูง ภูมิประเทศแบบภูเขาซึ่งกินพื้นที่ของจังหวัดถึงร้อยละ 40 ของพื้นที่ทั้งหมด โดยมีทิวเขา ภูเขาทอดตัวในแนวเหนือ-ใต้ของจังหวัด รวมทั้งที่ราบชายฝั่งทะเล มีพื้นที่ครอบคลุมถึงในบริเวณอ่าวไทย ทั้งบริเวณที่เป็นทะเล และ หมู่เกาะ เกาะในพื้นที่จังหวัด สุราษฎร์มีทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก เกาะขนาดใหญ่เป็นที่รู้จัก เช่น เกาะสมุย เกาะพะงัน และหมู่เกาะอ่างทอง

เนื่องจากทำเลที่ตั้งรวมถึงภูมิประเทศจังหวัดสุราษฎร์ธานีจึงได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดมาจากมหาสมุทรอินเดีย แต่เนื่องจากมีแนวเทือกเขาตะนาวศรี เทือกเขาภูเก็ต และเทือกเขานครศรีธรรมราช เป็นแนวช่วยลดอิทธิพลของลมมรสุมดังกล่าว รวมทั้งได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือเป็นส่วนใหญ่ มีแหล่งกำเนิดบริเวณทะเลจีนใต้และพัดผ่านอ่าวไทย ดังนั้นทำให้จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีช่วงฤดูฝนยาวนาน ตั้งแต่เดือนตุลาคมจนถึงเดือนมกราคม โดยจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีอุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ย 21.16 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 34.51 องศาเซลเซียส และปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 129.59 มิลลิเมตร มีลุ่มน้ำที่สำคัญ คือ ลุ่มน้ำตาปี ไชยา ท่าทอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เกาะสมุย

เกาะสมุย นับว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญที่เป็นที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเป็นอย่างดี อำเภอเกาะสมุย เป็นอำเภอที่มีสภาพเป็นหมู่เกาะในอ่าวไทยอยู่ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี พื้นที่ 1 ใน 3 เป็นที่ราบซึ่งล้อมรอบด้วยภูเขา เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญแห่งหนึ่งทางฝั่งทะเลอ่าวไทย อำเภอเกาะสมุยมีพื้นที่ของเกาะต่างๆ รวมกัน ประมาณ 252 ตารางกิโลเมตร เฉพาะตัวเกาะสมุยเองมีพื้นที่ประมาณ 228 ตารางกิโลเมตร เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดเป็นอันดับ 3 ของประเทศไทย รองจากเกาะภูเก็ต และ เกาะช้าง นักท่องเที่ยวโดยส่วนใหญ่ที่เดินทางมาเกาะสมุย ล้วนต้องการพักผ่อนริมหาด ไม่ว่าจะเป็นการเล่นน้ำ หรือดำน้ำชมปะการัง นอกจากนี้ยังมีเกาะเล็กเกาะน้อยที่วางตัวอยู่ใกล้ริมหาดรอบๆเกาะสมุย ซึ่งบางเกาะในยามที่น้ำลงนั้นสามารถเดินเท้าไปได้โดยสะดวก บางเกาะเป็นแหล่งดำน้ำชมปะการังที่สวยงาม มีค่าชวัญว่า

“ ปะการังงาม น้ำทะเลใส หาดทรายขาว มะพร้าวเยอะ ”

คำว่า "สมุย" เป็นคำมาจากภาษาใดไม่ปรากฏแน่ชัด มีข้อสันนิษฐานดังนี้

1. มาจากภาษาจีนไหหลำ "เซ้าบ่วย" แปลว่า "ด่านแรก" หรือ "ประตูแรก" ซึ่งชาวจีนที่มาติดต่อค้าขายกับประเทศไทยในสมัยก่อนมาแวะพักจอดเรือใช้เรียกเกาะสมุย แล้วออกเสียงเพี้ยนมาเป็น "สมุย"
2. มาจากภาษาทมิฬ "สมอย" แปลว่าคลื่นลม
3. มาจากชื่อต้นไม้ที่มีอยู่ทั่วไปในภาคใต้ คือ "ต้นหมุย" มาจากภาษามลายู เป็นคำที่พวกแขกมลายูที่ติดต่อค้าขายกับประเทศไทย ใช้เรียกอาณาเขต



รูปที่ 2.88 เกาะสมุย

เกาะสมุย เป็นที่รู้จักกันมานาน “เกาะมะพร้าว” เพราะเป็นแหล่งมะพร้าวพันธุ์ดี เดิมทีพื้นที่

เกาะเป็นสวนมะพร้าวโดยส่วนมาก มีหาดทรายขาวและเงียบสงบ บรรพบุรุษชาวเกาะสมุยบางส่วนสันนิษฐานว่าเกาะนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นิฐานว่าอพยพมาจากเกาะไหหลำ ประเทศจีน เพราะชาวจีนไหหลำ จะใช้เกาะสมุยเป็นจุดแวะพักเรือสินค้า ระหว่างเดินทางไปประเทศอินเดีย และมีบางส่วนได้ทำการตั้งรกรากอยู่บนเกาะสมุย เลี้ยงชีพด้วยการทำประมง และปลูกมะพร้าวขาย นอกจากนี้ยังสันนิษฐานว่าบรรพบุรุษชาวเกาะสมุยยังเป็นชาวมุสลิมจากปัตตานี ด้วยเหตุที่ว่าประชากรจำนวนหนึ่งในสามของเกาะเป็นชาวมุสลิม ชาวบ้านที่อาศัยอยู่บนเกาะสมุยส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรม โดยเฉพาะสวนมะพร้าว ส่วนที่เหลือทำสวนทุเรียน ลางสาด และยางพารา อาชีพรองลงมาคือประมงและเลี้ยงสัตว์

หลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่ที่สุดของเกาะสมุย คือ กลองมโหระทึกสัมฤทธิ์ ที่พบวัดตลิ่งพัง (วัดศรีวงการาม) เป็นกลองขนาดใหญ่สร้างขึ้นในสมัยยุคโลหะ มีลวดลายสวยงาม มีการสันนิษฐานว่าใช้ตีเป็นสัญญาณรวมพล เตือนภัย หรือประกอบพิธีกรรมต่างๆ

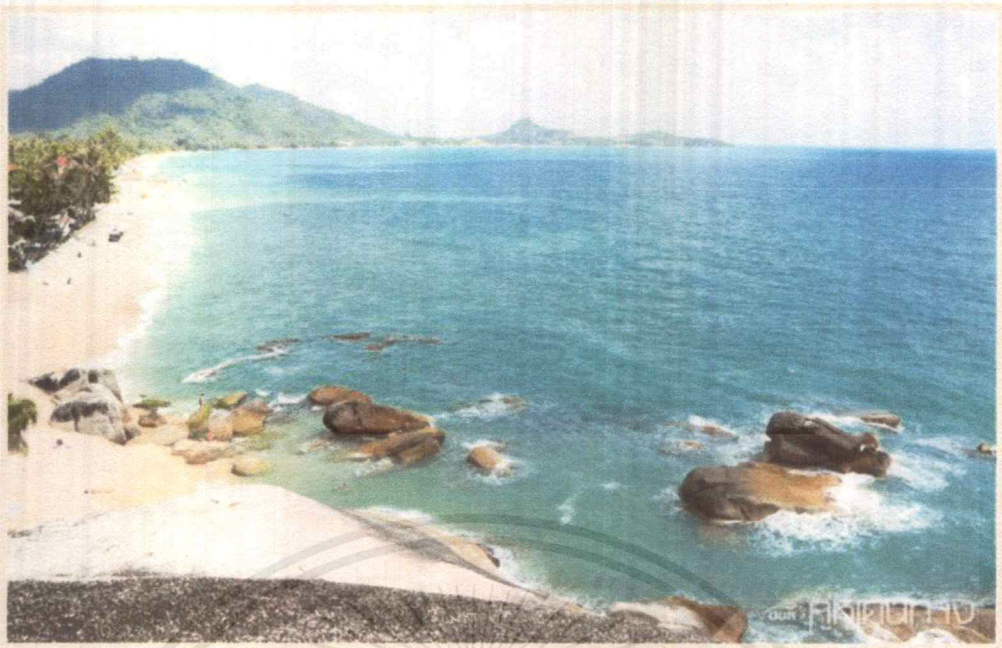
ภูมิประเทศและภูมิอากาศ

เกาะสมุย เป็นเกาะที่มีหาดสวยทรายขาว มีชื่อหลายแห่ง อาทิ หาดเฉวง หาดนาเทียน หาดตลิ่งงาม หาดละไม นักท่องเที่ยวที่ต้องการหาดทราย ทะเล สายลม และ แสงแดด ชายหาดที่ทอดยาวขนานไปกับทะเล ต้นมะพร้าวริมชายหาดและน้ำทะเลใส อาหาร ทะเลสดๆ ล้วนเป็นเสน่ห์ที่ทำให้นักท่องเที่ยวที่เคยไปสมุยมาแล้ว ต้องหวนกลับไปอีกครั้งแล้วครั้งเล่า ซึ่งมีลักษณะภูมิอากาศเป็นแบบมรสุมเขตร้อน มี 3 ฤดู ดังนี้

- ฤดูฝน เดือนพฤษภาคม - ตุลาคม
- ฤดูหนาว เดือนพฤศจิกายน - มกราคม ช่วงที่มีลมมรสุม
- ฤดูร้อน เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน ช่วงซึ่งคลื่นลมสงบ

สถานที่ท่องเที่ยวในเกาะสมุย

หาดเฉวง เป็นชายหาดที่มีชื่อเสียงที่สุดและยาวที่สุดของเกาะ มีความยาวถึง 7 กิโลเมตร อยู่ทางด้านตะวันออกของเกาะสมุย หาดเฉวงเป็นหาดโค้งยาว มีน้ำทะเลใส หาดทรายขาวสวย ตลอดแนวหาดจึงเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยวที่มานอนอาบแดด เล่นน้ำ เล่นเจ็ตสกี และทำกิจกรรมอื่น ๆ มากมาย หาดเฉวง แบ่งออกเป็นสี่ช่วงคือ หาดเฉวงเหนือ หาดเฉวงกลาง หาดเฉวงใต้ และหาดเฉวงน้อย บริเวณหาดเฉวงเหนือและหาดเฉวงกลางมีบรรยากาศที่คึกคัก มีโรงแรม รีสอร์ท ร้านอาหาร ร้านขายเสื้อผ้าเครื่องประดับและอื่น ๆ มากมาย



รูปที่ 2.89 เกาะสมุย

หาดละไม อยู่ถัดมาจากหาดเฉวงเป็นหาดที่มีชื่อเสียงอีกหาดหนึ่ง ด้วยความโค้งของอ่าวที่สวยงามและทิวต้นมะพร้าวที่ปลูกเป็นแนว บริเวณชายหาดเป็นทั้งหาดทรายและหาดหิน บางช่วงของหาดมีระดับน้ำลึกและมีคลื่นแรง กิจกรรมที่นักท่องเที่ยวชื่นชอบคือการเล่นน้ำทะเลและเล่นกีฬาทางน้ำ ทั้งเรือใบ เจ็ตสกี ส่วนทางตอนใต้ของหาดละไมมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่นักท่องเที่ยวนิยมไปคือ หินตา หินยาย และศูนย์วัฒนธรรมวัดละไม

หินตาหินยาย ตั้งอยู่บริเวณอ่าวละไม เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของหินแกรนิตที่เกิดจากการกัดเซาะของน้ำทะเล จนเกิดเป็นโขดหินรูปร่างประหลาดมีลักษณะคล้ายอวัยวะเพศของชายและหญิง นักท่องเที่ยวที่เดินทางมายังเกาะสมุยจะต้องแวะเวียนเข้ามาถ่ายรูปเป็นที่ระลึก ซึ่งถือว่าเป็นไฮไลท์ของเกาะสมุยเลยทีเดียว ใกล้เคียง ๆ กันมีจุดชมวิวจากมุมสูงค่าบริการคนละ 10 บาท ตลอดแนวทางเดินไปชมหินตาหินยาย จะมีร้านขายของฝากและของที่ระลึกเรียงราย อาทิ ผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว น้ำมันมะพร้าว แต่ที่ขึ้นชื่อที่สุดเห็นจะเป็น "กอละแม" ที่หวาน มัน หอม กลมกล่อม ราคาไม่แพง

วัดพระใหญ่ ตั้งอยู่ที่ตำบลบ่อผุดซึ่งเป็นที่ประดิษฐาน "พระพุทธรูปปางมารวิชัย ขนาดหน้าตักกว้าง 5 วา 9 นิ้ว สูง 12 เมตร สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2515 เป็นที่เคารพสักการะของบรรดาพุทธศาสนิกชนทั่วไป เมื่อขึ้นไปกราบนมัสการองค์พระแล้ว ยังสามารถมองเห็นวิวเกาะพะงัน

และทัศนียภาพของหาดต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน

เจดีย์ศรีสุคติศรี เขาหัวจุก เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าและรอยพระพุทธบาทจำลอง เพื่อเป็นที่เคารพสักการบูชาของบรรดาพุทธศาสนิกชนในท้องถิ่นและผู้ที่ได้เดินทางมายังเกาะสมุย บริเวณโดยรอบองค์เจดีย์ยังสามารถชมทิวทัศน์ธรรมชาติอันสวยงามของเกาะ สมุยได้ ทั้ง 360 องศา ซึ่งเป็นภาพที่สวยงามมาก

2.3.1.2 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา

Spa นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน "SanusPerAcqua" หมายถึงการมีสุขภาพดีด้วยน้ำ (Health Through Water) ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพโดยใช้น้ำบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำแร่แช่น้ำร้อน การอบตัว และอบผิวด้วยไอน้ำ

รูป เช่น การสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย อาจเพิ่มความสดชื่นสดใสด้วยสีเขียวของใบไม้ หรือสีอันสวยงามของดอกไม้

รส เช่นการรับประทานอาหารแบบ สปาเมนู ซึ่งนับว่าเป็นการบำบัดร่างกายวิธีหนึ่ง เช่น การรับประทานผัก ผลไม้ หรือแม้แต่การดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรอุ่นๆ อย่างเช่น น้ำขิง หรือชาเขียว เป็นต้น เครื่องดื่มเหล่านี้มีคุณสมบัติขับสารพิษที่ตกค้างภายในร่างกายได้

กลิ่นหอม เมื่อมีสีอันสวยงาม ของดอกไม้และแสงตามมุมต่างๆ แล้ว ก็ต้องมีกลิ่นหอม ตามหลักการของ อโรมาเทอราพี (Aromatherapy) ด้วยเสียง จะใช้เสียงเพลงแบบที่ผู้ให้บริการรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นเสียงธรรมชาติ จากคลื่นลม ทะเล เสียงลมพัดกิ่งไม้ ใบไม้ เสียงสายน้ำไหล เป็นต้น

สัมผัส โดยทั่วไปแล้วจะเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยที่นิยมนั้น เป็นการนวดแบบไทย แบบสวีดิช หรือการนวดโดยใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นพืชพรรณธรรมชาติที่สกัดออกมาในรูปแบบของน้ำมันหอม เช่น ลาเวนเดอร์ คาโมไมล์ น้ำมันโรสแมรี่ เป็นต้น และนำเอา วารีบำบัด หรือ Hydrotherapy เข้ามาประกอบ โดยมีหลักการที่ใช้น้ำมานวดตัว หรือการใช้สรรพคุณของน้ำ เช่น อุณหภูมิ ความค่อย – แรง ของน้ำให้พอเหมาะซึ่งให้ประโยชน์ต่างกันไป

Aromatherapy หรือ สุนทรบำบัด เป็นศาสตร์และศิลป์ในการใช้น้ำมันหอมระเหย จากธรรมชาติ (Volatile or essential oil) ในการบำบัดหรือบรรเทาอาการของโรค โดยอาศัย คุณสมบัติที่มีกลิ่นหอมและระเหยได้ของ น้ำมันหอมระเหย

การใช้สุนทรบำบัดในการรักษาโรค ต้องอาศัยความรู้ ความชำนาญ ในการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยกับอาการหรือผลที่ต้องการรักษาให้เหมาะสมกับ แต่ละบุคคล เพราะน้ำมันหอมระเหยอาจมีผล ต่ออารมณ์และความรู้สึกที่ต่างกันในแต่ละบุคคล น้ำมันหอมประเภทที่ทำให้ระคายเคืองผิวหนังได้ง่าย ได้แก่ น้ำมันโรสแมรี่ น้ำมันเวอร์บีนา น้ำมันตะไคร้ น้ำมันเทียน ส่วนน้ำมันที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำในการใช้การใช้ก็มีอยู่บ้าง ได้แก่ น้ำมันระกำ น้ำมันอบเชย น้ำมันกานพลู น้ำมันเสจ และน้ำมันออริกานู่ม เป็นต้น

องค์ประกอบของสปา

ตามคำนิยามของ The International SPA Association (ISPA) สปา ประกอบไปด้วย ปัจจัยสำคัญ 10 ประการ ได้แก่

1. น้ำ (Water) สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบทั้งภายใน เช่น การดื่ม การกิน และภายนอก เช่น การอบ การแช่ หรือการนำมาเป็นส่วนประกอบในการบริการและการตกแต่งสถานที่
2. การบำรุง (Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพรและสารอาหารบำรุงต่าง ๆ
3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise & Fitness) การเคลื่อนไหวในท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ กัน สร้างความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงาน เช่น การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริการห้องออกกำลังกาย
4. การสัมผัส (Touch) เช่น การนวดและการสัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่างๆให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย
5. Integration กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างกาย ความคิด จิตใจ จิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม
6. ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics) การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์พืชพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่าง ๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. สภาพแวดล้อม (Environment) สถานที่ตั้งประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่ง รูปแบบบรรยากาศดี ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

8. การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความสุนทรีย์และประทับใจในเวลาที่ได้พักผ่อนและมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย

9. เวลา และจังหวะ (Time, Space, Rhythms) ตระหนักถึงการใช้เวลาและจังหวะชีวิตที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง มีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพโดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ

10. ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ - See more at

การแบ่งประเภทสปา

ตามคำนิยามของประกาศกระทรวงสาธารณสุข ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2546 ได้กำหนดรูปแบบของธุรกิจประเภทสปาไว้ 3 แบบ ดังนี้

1. กิจการสปาเพื่อสุขภาพ
2. กิจการนวดเพื่อสุขภาพ
3. กิจการนวดเพื่อเสริมสวย

กิจการสปาเพื่อสุขภาพ คือ การประกอบกิจการที่ให้การดูแลเสริมสร้างสุขภาพ โดยประกอบไปด้วยบริการหลักและบริการเสริมประเภทต่างๆ

บริการหลักประกอบด้วย: การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

บริการเสริมคือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรจัดให้มีอยู่ในเมนู เพื่อเป็นการดึงดูดให้ลูกค้าสนใจให้มาใช้บริการบ่อยขึ้นและมีความหลากหลายในสปามากขึ้น ตัวอย่างของกิจกรรมต่าง ๆ เช่น :

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การทำสมาธิและโยคะ
3. การอบเพื่อสุขภาพ
4. การแพทย์ทางเลือก
5. โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร

ตามคำนิยามของ The International Spa Association (ISPA- พ.ศ. 2538)แบ่งชนิดของสปาออกเป็น 7 ประเภทดังนี้

1. Club Spa คือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้บริการเฉพาะสมาชิก (Member) โดยเน้นการให้ความสะดวกสบายและครบครัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. Day Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางสำหรับลูกค้ามาใช้บริการ เช่น ในที่พิกาศัย อาคารพาณิชย์

3. Hotel & Resort Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ภายในหรือในบริเวณเดียวกันกับโรงแรมหรือรีสอร์ท ที่มีสถานที่ออกกำลังกาย โปรแกรมบริการมักประกอบด้วย การนวดแบบต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลาย สำหรับผู้คนที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศและหลีกเลี่ยงความจำเจในชีวิตประจำวัน

4. Cruise Ship Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในเรือ โปรแกรมการบริการประกอบด้วย การนวดแบบต่าง ๆ การออกกำลังกายกิจกรรมเพื่อสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพ

5. Mineral Spring Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในสถานที่ที่เป็นแหล่งน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ธรรมชาติ โปรแกรมการบริการจะเน้นการบำบัดโดยการใช้ความร้อนของน้ำ

6. Destination Spa คือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นหลักโดยมีที่พักอยู่ภายในนั้น มีกิจกรรมเพื่อสุขภาพครบวงจร อาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มักจะมีความต้องการการพำนักอยู่เป็นระยะเวลาสั้น

7. Medical Spa คือสปาที่ตั้งโดย พ.ร.บ.สถานพยาบาล โดยมีแพทย์และพยาบาลดูแลกำกับ มีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดรักษาสุขภาพและความสวยงาม โปรแกรมการบริการประกอบด้วย โภชนาการบำบัดและอาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ การนวดแบบต่าง ๆ การบำบัดและดูแลลูกค้าโดยใช้ความรู้ด้านสุขภาพ มีบริการทางการแพทย์ให้

ขั้นตอนการทำสปาบำบัด

มีขั้นตอนพื้นฐาน 9 ขั้นตอน ที่ต้องทำให้ครบดังนี้

1. การนวด (Massage) เริ่มจากการยืดกล้ามเนื้อ จากนั้นยืดเส้นเอ็น สุดท้ายจึงปรับตาแหน่งกระดูกใหม่ การนวดเช่นนี้ เป็นของเก่าแก่ของไทยที่สืบทอดกันมา

2. การอาบน้ำ (Bath) การแช่ในอ่าง จากุซซี่ ที่ลอยด้วยกลีบดอกไม้ ช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และหัวใจได้รับการเยียวยา (ในบางสถานที่ มีการอาบน้ำมันผสมสาหร่ายทะเลและการสระดม ควบคู่ไปกับการอาบน้ำ)

3. เมนูลดไขมัน (Diet Menu) ทำให้สวยไปถึงข้างใน ควรจะจัดเตรียมเมนูอาหารจากพวกควบคุมน้ำหนักไว้ด้วย

4. การขัดตัว (Scrub) เป็นการทำให้เซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วถูกขัดออก โดยการขัดถูอย่างรวดเร็ว อาจมีการใช้น้ำมัน น้ำแร่ เป็นต้น

5. การขัดผิว (Scrub) เป็นการขัดผิวด้วยสบู่น้ำมันมะขามเปียก โดยการใช้มือขัดเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วออก ผิวจะขาวและเกลี้ยงเกลา
6. การพอก (Wrap) โคลนเป็นส่วนประกอบสำคัญในการพอกครั้งแรก (Original Wrap) จากนั้นทาการพอก เหนือจะถูกขับออกมาตามรูขุมขน เพื่อเป็นการขับสารพิษออกจากร่างกาย
7. ใบหน้า (Facial) เป็นการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผลิตจากธรรมชาติ
8. การนวด (Massage) การนวดหน้าและศีรษะ โดยการรวมสมาธิไปที่จุดเดียว ใช้น้ำมันหอมระเหยกับหนังศีรษะ ทำให้อบอุ่น สดชื่นไปทั่วร่างกาย
9. ใบหน้า (Facial) เป็นขั้นตอนการเสริมความงามเกี่ยวกับหน้าและการนวด ซึ่งควรใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ

ประเภทการบริการในสปา

เป็นการจัดนำเสนอรายการทรีทเมนท์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการได้เลือก โดยมีรายละเอียดแสดงให้ทราบถึงประโยชน์ของการทำทรีทเมนท์ในแต่ละชนิด ส่วนผสมของการใช้ผลิตภัณฑ์ระยะเวลาที่ใช้ในการทำทรีทเมนท์ ราคา แนวทางในการกำหนดรายการในสปาเมนู (Spa Menu) ของแต่ละกิจการจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับจุดเด่นและความชำนาญของผู้ประกอบการ การบริการในสปาแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

A. บริการหลัก

B. บริการเสริม

A. บริการหลัก หมายถึง การให้บริการทรีทเมนท์ที่จำเป็นต้องมีในสปา ประเภทของการบริการหลัก ประกอบด้วย : การนวดเพื่อสุขภาพ และการใช้น้ำเพื่อสุขภาพในสปาทั่วไปจะมีการให้บริการหลากหลาย สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 หมวดดังนี้

1. การนวด

1.1 การนวดแบบตะวันออก ได้แก่ การนวดกดจุดแบบบราซิลสำนัก การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ การนวดแบบญี่ปุ่น (Shiatsu) การนวดกดจุดแบบจีน (Reflexology) การนวดแบบอินเดีย (Ayurvedic Massage) และอื่น ๆ

1.2 การนวดแบบตะวันตก ได้แก่ การนวดอโรมาเทอราพี (Aromatherapy) การนวดแบบสวีดิช (Swedish) และอื่น ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. Hydrotheraphy

วารีบำบัดมีประโยชน์ต่อร่างกายในการกระตุ้นให้กระแสโลหิตหมุนเวียนดีขึ้น เป็นการขับเคลื่อนพลังความร้อนไปยังร่างกายเพื่อช่วยให้มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายบรรเทาปวด

3. Body Treatment

การทำความสะอาดผิว การใช้โลชั่นสมานผิว การขัดผิว (Exfoliation) การพอกผิว (Body Mark) การพันตัว (Body Wrap)

4. Facial Treatment จะมีขั้นตอนหลักๆดังนี้

- การล้างหน้า (Cleansing)
- การปรับสภาพผิว (Toning)
 - การขัดหน้า หรือการลอกหน้า (Scrub or Exfoliating)
 - การนวดหน้า (Massage)
 - การพอกหน้า (Mask)
 - การบำรุงผิว (Moisturizing)

B. บริการเสริม คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรจัดให้มีอยู่ในเมนู เพื่อเป็นการดึงดูดให้ลูกค้าสนใจให้มาใช้บริการบ่อยขึ้นและมีความหลากหลายในสปามากขึ้นตัวอย่างของกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การทำสมาธิและโยคะ
3. การอบเพื่อสุขภาพ
4. การแพทย์ทางเลือก
5. โภชนาบำบัดและการควบคุมอาหาร

สปาดีที่ออก

ดีที่ออกซ์ คือ การนำเอาสารพิษออกจากร่างกายของเราให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ตกค้างอยู่ในร่างกาย จนกลายเป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ เมื่อคนเราได้รับสิ่งแปลกปลอมเข้าไปนั้นกลไกต่างๆ ในร่างกายจะหาหนทางที่ขจัดออกมา แต่หากได้รับ เป็นจำนวนมากจนเกินไป และสะสมมาเป็นเวลานาน ระบบก็ไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด แต่หากได้รับ เป็นจำนวนมากเกินไป และสะสมมาเป็นเวลานาน ระบบก็จะไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดังนั้นการจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกายก็เหมือนการฟอกชำระล้างระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบการย่อยดูดซึมอาหารและระบบไหลเวียนโลหิตให้พ้นจากสภาวะเป็นพิษ ประโยชน์ของการดีท็อกซ์

1. ช่วยหาความสะอาดลาไส้ อุจจาระ แบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกาย และสารพิษต่างๆ จะถูกชะล้างออกไป
2. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อลาไส้ ของเสียที่ตกค้างมีผลทำให้ลาไส้อ่อน แอลงและทาหน้าที่ได้ไม่เต็มที่
3. ทำให้ลาไส้มีขนาดเป็นปกติ เมื่อลาไส้ทำงานอย่างผิดปกติ จะส่งผลให้โครงสร้างและขนาดลาไส้เปลี่ยนไป
4. กระตุ้นจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอวัยวะทุก ส่วนจะมีการทำงานเชื่อมต่อกับลาไส้ โดยจุดตอบสนอง การล้างลาไส้เป็นการช่วยกระตุ้นจุดที่ว่านี้ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวม เช่น ตับ ถุงน้ำดี ตับอ่อน ไต ต่อม้ำเหลืองและการหมุนเวียน ของเลือด เป็นต้น
5. ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ 60-70% การสวนล้างลาไส้ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือแร่ ร่างกายโดยรวมจะ สามารถดูดซึมน้ำเหล่านั้นไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ เพื่อให้เซลล์เหล่านั้น ทาหน้าที่ได้

สปาเพื่อสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด

สปาเพื่อสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลสุขภาพแบบครบวงจร อันได้แก่ การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ ตามวิถีทางธรรมชาติ ซึ่งจะต้องตั้งอยู่บนบรรทัดฐาน 3 ประการของการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง คือ

1. การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน
2. การชำระล้างและขจัดล้างพิษออกจากร่างกาย
3. การบำบัดเพื่อปรับสุขภาพกายและใจสู่ดุลยภาพ

หลักสำคัญ 3 ประการนี้ คือหัวใจสำคัญของการปฏิบัติตนสู่วิถีแห่งธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริง แนวคิดของธรรมชาติบำบัด ถือว่าสุขภาพดีคือเอกภาพของพลังงานภายในตัวมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ให้มีความสมดุลกับสภาวะแวดล้อม ถ้าอยู่ใยสภาวะสมดุลยภาพ สุขภาพร่างกายจะสมบูรณ์แข็งแรง แต่เมื่อใดที่ดุลยภาพนี้ได้รับการกระทบ กระเทือน ร่างกายก็เกิดโรคภัยและความเสื่อมสมรรถภาพลง

1.การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารทสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การรับประทานอาหารแนวธรรมชาติบำบัดนั้น จะเน้นหนักที่การรับประทานผักและผลไม้สดๆ และการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ ดังนี้

- ก. โปรตีน ควรรับประทานประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง โปรตีนที่มีคุณภาพดีจะสามารถย่อยได้ง่าย และควรได้รับเพียงวันละ 100 กรัมเท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ข. คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด เผือก มัน ขนมหังโกลวีต เมิสลี้ รำข้าว เป็นต้น
- ค. ผักผลไม้ สดๆ ควรรับประทาน 2/4 ส่วนต่อมื้อ ประมาณวันละ 500 กรัม และควรเลือกบริโภคผัก และผลไม้ที่หลากหลาย
- ง. ไขมัน ควรรับประทานแต่น้อย เพียง 20% ของแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน
- จ. อาหารขยะ (Jung Food) ควรงดทุกประเภท รวมถึงบุหรี่ยาสูบ แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม

2. การชำระล้างและขจัดล้างพิษออกจากร่างกาย

การชำระล้างร่างกายให้สะอาดจากภายนอกแล้ว อวัยวะภายในก็ต้องการทำการชำระล้างเช่นกัน ด้วยวิธีการล้างพิษแนวธรรมชาติบำบัด คือ “การอดอย่างมีศิลปะ” เลือกไม่บริโภคสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีเวลา “พัก” รับประทานอาหารที่ลิ้นเกิน ลดอัตราการเผาผลาญสารเคมีเท่ากับ การลดการสร้างสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์จิตใจผ่อนคลาย ร่างกายนั้นก็ได้ออกอนุมูลอิสระ หรือสารพิษออกจากร่างกาย

นอกจากการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว สิ่งที่เราควรทำควบคู่กันไป เพื่อล้างพิษออกจากร่างกาย มีดังนี้

ก. การออกกำลังกาย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการเต้นแอโรบิค ครั้งละ 45 นาที เป็นอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงผิวหนังได้ดีขึ้น ระบบน้ำเหลืองทำงานคล่องตัวขึ้น การส่งอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ของร่างกายที่ผิวหนังทำได้เต็มที่ และยังช่วยระบบขับถ่ายของเสียได้อย่างหมดเกลี้ยง การออกกำลังกายเป็นกุญแจสำคัญในการถนอมความอ่อนวัย ให้ความกระปรี้กระเปร่าและรู้สึกสบายตัว ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สร้างภูมิต้านทานโรค และยังเป็นวิธีคลายเครียดได้เช่นกัน

ข. การถูกผิวหนัง ด้วยไอบวบ หรือแปรงธรรมชาติ ใช้เวลา 5 นาที ก่อนอาบน้ำถูกให้ทั่วร่างกาย จะช่วยกระตุ้นให้น้ำเหลืองที่อยู่ระหว่างเซลล์เคลื่อนไหว ลดการคั่งค้างของสารพิษที่อยู่รอบๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เซลล์ วิธีนี้ได้มีการประยุกต์ใช้ในหลักการของศาสตร์ “วาริบำบัด” ด้วยการใช้ความร้อนสลับเย็นราดตามผิวกายแรงๆ เป็นการกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ทำให้การจัดสารพิษภายในร่างกายได้โดยง่าย

ค. การใช้ความร้อน นับว่าเป็นหนึ่งในวิธีหลัก “วาริบำบัด” ซึ่งสามารถทำได้ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การแช่ตัวในอ่างน้ำร้อน การอบตัวด้วยตู้อบ การอบซาวน่า เป็นต้น ผลที่ได้รับจากความร้อน คือ ร่างกายเกิดกระบวนการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มขึ้น ระบบประสาทต่อมไร้ท่อถูกกระตุ้น ความร้อนทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงผิวหนังเพิ่มขึ้น ผิงพรรณดีขึ้น มีเหงื่อออกมาขึ้น ทำให้เกิดการขับของเสียออกจากผิวหนัง อีกทั้งยังทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบายขึ้นอีกเช่นกัน

ง. การคลายความเครียด เป็นวิธีการรู้จักการควบคุมจิตใจ เมื่อต้องประสบกับสภาวะเครียด ซึ่งวิธีการผ่อนคลายนี้สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี ทั้งการทำสมาธิ โยคะ การรำมวยจีน การผ่อนคลายด้วยเสียง ตลอดจนการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งความเครียดที่กล่าวมานี้ ถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพราะทั้งทำให้รายการทรุดโทรมแล้วยังทำให้จิตใจห่อเหี่ยวไม่เบิกบานอีกด้วย

3.การบำบัดเพื่อปรับสุขภาพกายและใจสู่ดุลยภาพ

การสร้างความสุขของกายและใจ โดยมีวิธีปฏิบัติได้หลายรูปแบบ เป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์และศิลป์ในการดูแลสุขภาพได้แก่

ก. การปฏิบัติสมาธิ (Meditation) ซึ่งเป็นวิธีการของชาวตะวันออก ในการฝึกสมาธิ “อาณาภาณสติ” คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก มีสติอยู่ที่กายปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่านในสิ่งที่เป็นอดีตหรืออนาคต ทำให้เกิดการผ่อนคลายทุกส่วน จิตใจก็เกิดสงบลงได้

ข. การทำโยคะ เป็นศาสตร์การทำสมาธิของชาวภารตะ เป็นการกระทำของโยคีในการฝึกบำเพ็ญตนในป่า ซึ่งมีการเลียนแบบท่าของสัตว์ต่างๆ โยคะ คือการใช้ความเคลื่อนไหว มากำหนดความแน่วแน่ของจิต และยังเน้นการฝึกหายใจที่ละเอียดแบบโยคี ทำให้ปวดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับปริมาณออกซิเจนมากพอที่จะช่วยป้องกันโรคได้ และยังเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายอย่างหนึ่ง หัวใจหลักในการทำโยคะนี้ คือ การฝึกลมหายใจไปพร้อมกับเคลื่อนไหว

ค. ดนตรีบำบัด เป็นศาสตร์การทำสมาธิโดยใช้เสียง เพลงบรรเลง เข้าช่วยให้จิตใจสงบและคลายเครียดได้มาก การปฏิบัติโดยการเปิดเพลงให้พอเหมาะนุ่มนวล และทำการหลับตาพร้อมทั้งกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาวๆ ปลดปล่อยไปตามเสียงเพลง คือ การมีสติอยู่กับเสียงที่ได้ยิน ไม่ปล่อย

ใจไปคิดเรื่องอื่น ทำให้จิตใจเกิดความสงบ นอกจากการฟังเสียงเพลงบรรเลงแล้วเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงลม เสียงจิ้งจิดเรไร เสียงนกหรือเสียงคลื่นลมทะเลนั้นก็ช่วยทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายใจ

ง. การนวดบำบัด เป็นศาสตร์การรักษาแขนงหนึ่ง แบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้
การนวดแผนไทย เป็นการนวดรักษาโดยการจับเส้น รักษาอาการเมื่อยของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น โดยมักทำการนวดบนพื้นหรือตั่งนอน และไม่มีการใช้น้ำมันนวด

การนวดสัมผัสแบบสวีเดน เป็นการนวดเพื่อความผ่อนคลายสบายตัว เป็นการคลายความเครียดด้วย “การสัมผัส” ช่วยทำให้ประสาทสงบ ส่งผลทำให้ฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด (คอร์ติซอล) ลดลง โดยการนวดด้วยการใช้น้ำมัน หล่อลื่น ให้เกิดสัมผัสอย่างต่อเนื่อง และทำการนวดบนเตียง เพื่อให้ผู้ให้บริการนวดไม่ต้องก้มหลังมาก และการนวดสามารถดำเนินต่อเนื่องไปได้ดีกว่า

การนวดแบบสัมผัส นอกจากการใช้ศาสตร์ “สัมผัสบำบัด” แล้ว ยังสามารถใช้ศาสตร์ “พฤกษบำบัด” (Aromatherapy) เข้ามาประกอบการนวดได้เช่นกัน

การนวดแผนไทย

"การนวดแผนไทย" เป็นศาสตร์มหัศจรรย์ โดยมูลเหตุสำคัญมาจากสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตวัฒนธรรมของคนไทย รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้คนในสมัยโบราณ "การนวดแผนไทย" ไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บปวดเท่านั้น แต่มีคุณค่าต่อสุขภาพเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพ และรักษาโรค โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการระหว่างผู้ให้บริการ และรับบริการ การนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ

ลักษณะการนวด

1. การนวดยึด ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยึด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผิด ให้ยึดคลาย

2. การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและ สังเกตปฏิกิริยาของแรงกดที่แล่นไปตามอวัยวะต่าง ๆ

3. การนวดแบบกดจุด ลักษณะ การนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์ และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่ บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.90 การนวดคอ



รูปที่ 2.91 การนวดเท้า



รูปที่ 2.92 การนวดคอ

การนวดแผนไทย มีลักษณะ 2 แบบ คือ

1. นวดแบบราชสำนัก คือ หมอนวดจะใช้เฉพาะมือ นิ้วหัวแม่มือ และปลายนิ้วอื่น ๆ ในการนวดเท่านั้น และไม่ใช้การนวดคลึงในขณะกด (นวด) ไม่ใช้การตัด หรือการงอข้อ หลัง หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยกำลังแรง และกริยาการนวดจะดูเรียบร้อยกว่าการนวดแบบเชลยศักดิ์
2. นวดแบบเชลยศักดิ์ คือ หมอนวดจะใช้ฝ่ามือ นิ้วมือ สอก หรือเข่า ในการนวด และจะใกล้ชิดกับผู้ถูกนวดมากกว่า มีการยืด ดัด

2.3.1.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับธุรกิจบริการ Fitness

ฟิตเนส (fitness) เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่รวมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ให้เลือกมากมาย ไว้ในพื้นที่ที่จำกัด เช่น การวิ่งบนสายพาน การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และขจัดไขมันส่วนเกิน ปกติจะแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 Cardio คือ พวกเครื่องเล่นที่เป็นแมชชีน มีทั้งวิ่ง สกีกก สเตปเปอร์ เป็นการออกกำลังกายที่เหนื่อยอยู่กับที่ เจียบและสันโดษอยู่เพียงลำพัง เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบสูงส่งกับใคร

ส่วนที่ 2 ห้อง Exercise แบ่งออกไปสองห้องด้วยกัน(อย่างต่ำ) โดยจะแยกส่วนห้องเต้นแอโรบิกกับห้องปั่นจักรยาน มีคลาสให้เลือกมาก เป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ เน้นความสนุกสนานและความอึดที่จะต้องใช้เวลา 1 ชั่วโมงอยู่ในห้องคลาส

ส่วนสุดท้ายคือ Free weight เป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระชับกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ฟิตเนสบางแห่งจะมีการนำการออกกำลังกายแบบโยคะ หรือ บริการสปาด้วย

ประเภทเครื่องกายบริหารและการเลือกอุปกรณ์สำหรับ Fitness

ควรจัดให้มีอุปกรณ์ 3 กลุ่ม ดังนี้

- Cardiovascular Equipment
- Strength Machine

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Free Weight Equipment อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ

1. Cardiovascular Equipment คืออุปกรณ์ที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย มีการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต รวมถึงใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาที / อุปกรณ์ ได้แก่

- เครื่องวิ่งไฟฟ้า Treadmill

ลักษณะ ของอุปกรณ์ที่เป็นลู่วิ่งสายพาน มีลักษณะการวิ่ง 2 แบบคือ

1. การวิ่งในแนวราบ
2. การวิ่งในแนวเพิ่มระดับความชันของการวิ่ง



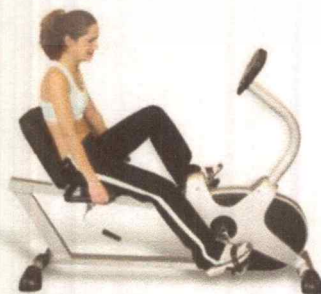
รูปที่ 2.93 จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ (Bike)

การออกกำลังกายแบบนั่งปั่นจักรยานอยู่กับที่ ตัวอุปกรณ์ก็จะมี 2 ลักษณะ คือ

1. แบบนั่งปั่นเบาะตรง อัตราการเต้นของหัวใจจะสูงกว่าการนั่งปั่นเบาะเอนมีพนักพิงในระดับความเร็วการปั่นเท่ากัน Upright Bike (นั่งปั่น)
2. แบบนั่งปั่นเบาะเอนมีพนักพิง จะให้ความรู้สึกในการปั่นสบายกว่าการนั่งปั่น



รูปที่ 2.94 Upright Bike (นั่งปั่น)



รูปที่ 2.95 Recumbent Bike (เอนปั่น)

- **กรรเชียงบก (Rower)**

ทำการออกกำลังกายคล้ายกับการพายเรือ ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหวที่ใช้ประสาทสั่งการประสานงานความสัมพันธ์ของแขนและขา ตัวอุปกรณ์จะมี 2 ลักษณะ คือ

1. กรรเชียงแบบใช้รอกดึง
2. กรรเชียงแบบคันโยก



รูปที่ 2.96 กรรเชียงแบบใช้รอกดึง



รูปที่ 2.97 กรรเชียงแบบคันโยก

- **เครื่องปั่นเขา (Stepper)**

ลักษณะ การออกกำลังกายแบบการย่ออยู่กับที่คล้ายกับการเดินขึ้นบันได การออกกำลังกายจะมี 2 ลักษณะ คือ

1. เดินแบบเต็มเท้า เป็นการทำงานที่เกิดจากการบริหารการทำงานของ
2. เดินแบบปลายเท้า เป็นการทำงานที่เน้นการทำงานของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 2.98 เครื่องปั่นเขา

- **เครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน (Elliptical)**

ลักษณะ เป็นการออกกำลังกายชนิดผสมผสานการเคลื่อนไหว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.99 เครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน

2. Strength Machine

อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แบ่งประเภท ได้ 2 ประเภท

2.1 แบบสถานีเดียว Single machine

เป็นอุปกรณ์ที่ออกแบบมาเพื่อตอบสนองต่อการฝึกได้เพียง 1 คนต่อการเล่น ใน 1 เครื่อง เหมาะสำหรับการจัดห้อง Fitness ที่มีขนาดพื้นที่กว้างขวาง สามารถวางเครื่อง single machine หนึ่งเครื่องฝึกได้ครั้งละคน ไม่สามารถฝึกหลายๆคนพร้อมกันได้ หนึ่งเครื่องจะฝึกกล้ามเนื้อเพียงกลุ่มเดียว



รูปที่ 2.100 Single machine



รูปที่ 2.101 Single machine

2.2 แบบสถานีรวม Multi-station machine

คือ เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อแบบสถานีรวม สามารถฝึกพร้อมกันได้หลายคน ประหยัดพื้นที่ในการวางเครื่อง และฝึกกล้ามเนื้อได้หลายๆท่าในเครื่อง



รูปที่ 2.102 Multi-station machine

3. Free Weight (ฟรีเวท) เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ลักษณะอุปกรณ์เป็นแบบอิสระ สามารถปรับเพื่อใช้ฝึกกล้ามเนื้อได้หลายส่วน ได้แก่

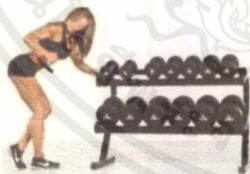
- ดัมเบล (Dumbbell)
- บาร์เบล (Barbell) และ curl bar
- เก้าอี้ฝึกยกดัมเบล
- เก้าอี้ฝึกต่างๆ (Bench)



รูปที่ 2.103 ดัมเบล



รูปที่ 2.104 ดัมเบล



รูปที่ 2.105 บาร์เบล



รูปที่ 2.106 บาร์เบล



รูปที่ 2.107 curl bar



รูปที่ 2.108 เก้าอี้ฝึกยกดัมเบล

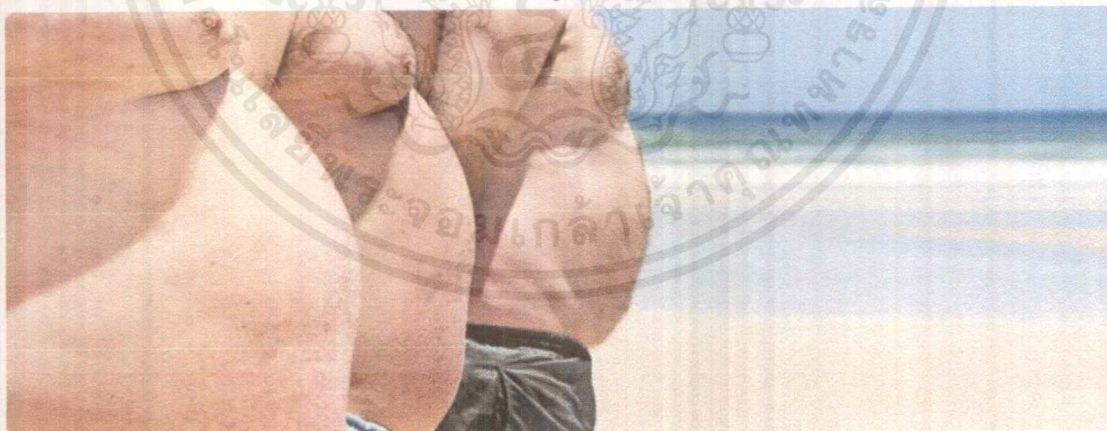
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.1.4 ข้อมูลเฉพาะโครงการเกี่ยวกับโรคอ้วน

โรคอ้วน [Obesity]

โรคอ้วนจัดเป็นปัญหาหลักทางสาธารณสุขที่พบมากขึ้นโดยเฉพาะในประเทศไทยพบว่าคนที่อยู่ในเมืองที่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์มีปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วน อีกทั้งยังมีปัญหาการเจ็บป่วยต่าง ๆ มากมายสืบเนื่องมาจากโรคอ้วน มีคนจำนวนมากที่เข้าใจผิดว่าการมีไขมันส่วนเกินเพียงเล็กน้อยที่หน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา ก็ถือว่า "อ้วน" ซึ่งถือว่า เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่งเนื่องจากคำว่า "อ้วน" ในความหมายของคนทั่วไป กับความหมายทาง

วิชาการมีความแตกต่างกันและควรที่จะมีความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาว่ามีความคิดวิตกกังวลว่าตนเอง "อ้วน" ทั้งที่จริง ๆ แล้วน้ำหนักยังอยู่ในเกณฑ์ปกติในทางวิชาการมีเกณฑ์ ที่ใช้ในการวินิจฉัยว่าเป็นโรคอ้วนหรือไม่ ขององค์การอนามัยโลกโดยใช้ดัชนีมวลกายหรือ Body Mass Index (BMI) ค่าที่ได้ดังกล่าวได้มาจากการคำนวณ คำนวณน้ำหนักตัวปกติซึ่งควรอยู่ในช่วง 18.5-24.9 และจะถือว่าเป็นโรคอ้วนเมื่อมีค่า BMI มากกว่า 30 ขึ้นไป ในบทความนี้จะมีวิธีคำนวณค่า BMI เพื่อให้ผู้ที่สนใจลองคำนวณหาค่า BMI ของตนเอง และจะได้ประเมินว่าร่างกายของท่านอยู่ใน เกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ร่วมกับการพิจารณาประกอบว่าควรลดน้ำหนักลงมาน้อยเพียงใดและเมื่อท่าน "อ้วน" มีปัจจัยเสี่ยงของโรคใดบ้าง และท่านควรปฏิบัติตนอย่างไรในการลดน้ำหนัก เพื่อช่วยให้ท่านสามารถลด น้ำหนักได้ และมีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ดีสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ และมี น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงและอายุของตนเองหรือไม่



รูปที่ 2.109 โรคอ้วน

ทำไมต้องลดน้ำหนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ลดอาการของผู้ป่วยโรคอ้วน รู้สึกแข็งแรงขึ้น อาการเหนื่อยง่ายจะดีขึ้น อาการแน่นหน้าอกจากโรคหัวใจ ประจำเดือนผิดปกติก็ดีขึ้น
2. คุณภาพชีวิตและความมั่นใจดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่ายสามารถออกกำลังกายได้มากขึ้น
3. สุขภาพในระยะยาวดีขึ้นเนื่องจากปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง
4. อายุเฉลี่ยยาวขึ้น เนื่องจากเสียชีวิตจากโรคหัวใจและมะเร็งลดลง

โรคอ้วนที่มีผลร้ายต่อสุขภาพ มีอยู่ 3 ประเภทได้แก่

1. อ้วนทั้งตัว ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติโดยไขมันที่เพิ่มมีได้จำกัดอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง
2. โรคอ้วนลงพุง [abdominal obesity] ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีไขมันในอวัยวะภายในช่องท้องมากกว่าปกติ และอาจจะมีไขมันใต้ผิวหนังหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย
3. โรคอ้วนลงพุงร่วมกับอ้วนทั้งตัว มีไขมันมากทั้งตัวและอวัยวะภายในช่องท้อง

การวัดปริมาณไขมันในร่างกาย

การวัดปริมาณไขมันในร่างกายไม่ใช่เรื่องง่าย โดยมากมักจะทำในห้องปฏิบัติการณ์เพื่อการวิจัย

1. การชั่งน้ำหนักในน้ำแล้วนำมาคำนวณหาปริมาณไขมันและปริมาณกล้ามเนื้อเป็นวิธีที่มีความแม่นยำ แต่ก็ทำในห้องปฏิบัติการณ์เท่านั้น
2. BOD POD เป็นการตรวจโดยเครื่อง x-ray รูปไข่ เครื่องจะคำนวณหาปริมาณกล้ามเนื้อไขมันจากความเข้มของเนื้อเยื่อ
3. DEXA: Dual-energy X-ray absorptiometry (DEXA) เป็นการใช้ x-ray หาปริมาณไขมัน

นอกจากนั้นก็ยังมีวิธีหาปริมาณไขมันได้อีกหลายอย่าง

- ใช้ calipers วัดความหนาของไขมันชั้นใต้ผิวหนัง อาจจะใช้วัดที่ท้องแขนเป็นต้น
- Bioelectric impedance analysis โดยการใช้ไฟฟ้าผ่านเข้าไปในร่างกายแล้วคำนวณออกมา
- การใช้ตารางหนักและส่วนสูง
- การคำนวณดัชนีมวลกาย
- การวัดเส้นรอบเอว

วิธีการประเมินโรคอ้วน

1. ดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) คือ ค่าที่ได้จากการนำน้ำหนักตัวและส่วนสูง มาคำนวณ เพื่อประเมินหาส่วนไขมันในร่างกาย ซึ่งค่า ดังกล่าวนิยมใช้ในการคำนวณอย่างแพร่หลาย เนื่องจากคำนวณง่าย และสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกเชื้อชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (หน่วยเมตร}^2\text{)}}$$

เมื่อคำนวณแล้วท่านมีค่า BMI มากกว่า 25 ถือว่ามีน้ำหนักตัวมากเกินไป (overweight) และ ถ้ามีค่า BMI มากกว่า 30 ถือว่า "อ้วน" (obesity) นอกจากนี้มีการจำแนกประเภทดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์ของ International Obesity Task Force (IOTF) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงต่อการเกิดการเจ็บป่วยเมื่อมีค่า BMI ในระดับต่าง ๆ

ตาราง1.1

ประเภท	ดัชนีมวลกาย (BMI)	ความเสี่ยงต่อการเกิดการเจ็บป่วย(BMI)
น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์	น้อยกว่า 18.5	ต่ำ (เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ)
น้ำหนักตัวปกติ	18.5 - 24.9	ปกติ
น้ำหนักตัวเกิน	25-29.9	เพิ่มกว่าปกติ
โรคอ้วนขั้นที่ 1	30-34.9	เพิ่มขึ้นอย่างมาก
โรคอ้วนขั้นที่ 2	35-39.9	ต่ำ (เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ)
โรคอ้วนขั้นที่ 3	40 ขึ้นไป	เพิ่มขึ้นถึงขั้นรุนแรง

จากตารางข้างต้นจะพบว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน (ค่า BMI มากกว่า 25) และผู้ที่เป็นโรคอ้วน (ค่า BMI มากกว่า 30) จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดการเจ็บป่วยอย่างมาก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าการที่มีน้ำหนักตัวเกินหรือความอ้วนนั้นสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายชนิด

-ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5

คุณมีน้ำหนักน้อยเกินไป ซึ่งอาจจะเกิดจากนักกีฬาที่ออกกำลังกายมาก และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิธีแก้ไขต้องรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ และมีปริมาณพลังงานเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

-ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-22.9

คุณมีน้ำหนักปกติและมีปริมาณไขมันอยู่ในเกณฑ์ปกติ มักจะไม่ค่อยมีโรคภัย อุบัติการณ์ของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงต่ำกว่าผู้ที่อ้วนกว่านี้

-ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 23-24.9

คุณเริ่มจะมีน้ำหนักเกิน หากคุณมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูง ต้องพยายามลดน้ำหนักให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 23

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 25-29.9

คุณจัดว่าเป็นคนอ้วนระดับ1 และหากคุณมีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 ซม.(ชาย) 80 ซม.(หญิง) คุณจะมีโอกาสเกิดโรคความดัน เบาหวานสูง จำเป็นต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย

-ดัชนีมวลกายมากกว่า 30

คุณจัดว่าอ้วนระดับ2 คุณเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มากับความอ้วน หากคุณมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติคุณจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง คุณต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

ตาราง1.2

ตารางข้างล่างจะแสดงส่วนสูง(ซม.), น้ำหนัก(กก.) และแสดงค่าดัชนีมวลกาย body mass index[BMI] ซึ่งคำนวณได้จากสูตร น้ำหนัก/(ส่วนสูงเป็น ม.)²

ค่าปกติอยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กก./ม.²

ค่าอยู่ระหว่าง 23-24.9 กก./ม.²จัดว่าน้ำหนักเกิน

ค่ามากกว่า25กก./ม.²ให้จัดว่าอ้วนต้องรีบลดน้ำหนัก

สำหรับท่านที่ไม่เป็นเบาหวานหรือไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวานท่านอาจจะให้น้ำหนักของท่านอยู่ที่ดัชนีมวลกายไม่เกิน 25 กก/ตารางเมตร แต่สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานความดันโลหิตสูงท่านควมน้ำหนักไม่เกินดัชนีมวลกายไม่เกิน 23 กก/ตารางเมตร

วิธีการใช้ให้วัดส่วนสูงเป็น ซม. น้ำหนักเป็น กก. คู่อ่งส่วนสูงว่าสูงเท่าใดใส่ตัวเลขไปทางขวาจนพบน้ำหนักที่ใกล้เคียงน้ำหนักที่วัดได้มากที่สุด ให้คู่อ่งเดียวกันแถวบนสุด จะได้ค่า BMI

ตารางในการหาค่าดัชนีมวลกาย [BMI] สำหรับผู้มีส่วนสูง 140-180 ซม											
ดัชนี มวล กาย	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29.5
ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก										
140	39.20	41.16	43.12	45.08	47.04	49.00	50.96	52.92	54.88	56.84	57.82
141	39.76	41.75	43.74	45.73	47.71	49.70	51.69	53.68	55.67	57.65	58.65
142	40.33	42.34	44.36	46.38	48.39	50.41	52.43	54.44	56.46	58.48	59.48
143	40.90	42.94	44.99	47.03	49.08	51.12	53.17	55.21	57.26	59.30	60.32
144	41.47	43.55	45.62	47.69	49.77	51.84	53.91	55.99	58.06	60.13	61.17
145	42.05	44.15	46.26	48.36	50.46	52.56	54.67	56.77	58.87	60.97	62.02
146	42.63	44.76	46.90	49.03	51.16	53.29	55.42	57.55	59.68	61.82	62.88

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

147	43.22	45.38	47.54	49.70	51.86	54.02	56.18	58.34	60.51	62.67	63.75
148	43.81	46.00	48.19	50.38	52.57	54.76	56.95	59.14	61.33	63.52	64.62
149	44.40	46.62	48.84	51.06	53.28	55.50	57.72	59.94	62.16	64.38	65.49
150	45.00	47.25	49.50	51.75	54.00	56.25	58.50	60.75	63.00	65.25	66.38
151	45.60	47.88	50.16	52.44	54.74	57.00	59.28	61.56	63.84	66.12	67.26
152	46.21	48.52	50.83	53.14	55.45	57.76	60.07	62.38	64.69	67.00	68.16
153	46.82	49.16	51.50	53.84	56.18	58.52	60.86	63.20	65.55	67.89	69.06
154	47.43	49.80	52.18	54.55	56.92	59.29	61.66	64.03	66.40	68.78	69.96
155	48.05	50.45	52.86	55.26	57.66	60.06	62.47	64.87	67.27	69.67	70.87
156	48.67	51.11	53.54	55.97	58.41	60.84	63.27	65.71	68.14	70.57	71.79
157	49.30	51.76	54.23	56.69	59.16	61.62	64.09	66.55	69.02	71.48	72.71
158	49.93	52.42	54.92	57.42	59.90	62.41	64.91	67.40	69.90	72.40	73.64
159	50.56	53.09	55.62	58.15	60.07	63.20	65.73	68.26	70.79	73.31	74.58
160	51.20	53.76	56.32	58.88	61.44	64.00	66.56	69.12	71.68	74.24	75.52
161	51.84	54.43	57.03	59.62	62.21	64.80	67.39	69.99	72.58	75.17	76.47
162	52.49	55.11	57.74	60.36	62.99	65.61	68.23	70.86	73.48	76.11	77.42
163	53.14	55.79	58.45	61.11	63.77	66.42	69.08	71.74	74.39	77.05	78.38
164	53.79	56.48	59.17	61.86	64.55	67.24	69.93	72.62	75.31	78.00	79.34
165	54.45	57.17	59.90	62.62	65.34	68.06	70.79	73.51	76.23	78.95	80.31
166	55.11	57.87	60.62	63.38	66.13	68.89	71.65	74.40	77.16	79.91	81.29
167	55.78	58.57	61.36	64.14	66.93	69.72	72.51	75.30	78.09	80.88	82.27
168	56.45	59.27	62.09	64.92	67.74	70.56	73.38	76.20	79.03	81.85	83.26
169	57.12	59.98	62.83	65.69	68.55	71.40	74.26	77.11	79.97	82.83	84.25
170	57.80	60.69	63.58	66.47	69.36	72.25	75.14	78.03	80.92	83.81	85.26
171	58.48	61.41	64.33	67.25	70.18	73.10	76.03	78.95	81.87	84.80	86.26
172	59.17	62.13	65.08	68.04	71.00	73.96	76.92	79.88	82.84	85.79	87.27
173	59.86	62.85	65.84	68.84	71.83	74.82	77.82	80.81	83.80	86.79	88.29
174	60.55	63.58	66.61	69.63	72.66	75.69	78.72	81.57	84.77	87.80	89.31
175	61.25	64.031	67.38	70.44	73.50	76.56	79.63	82.69	85.75	88.81	90.34
176	61.95	65.05	68.15	71.24	74.34	77.44	80.54	83.64	86.73	89.83	91.38
177	62.66	65.79	68.92	72.06	75.19	78.32	81.46	84.59	87.72	90.85	92.42
178	63.37	66.54	69.70	72.87	76.04	79.21	82.38	85.55	88.72	91.88	93.47
179	64.08	67.29	70.49	73.69	76.90	80.10	83.31	86.51	89.71	92.92	94.52
180	64.80	68.04	71.28	74.52	77.76	81.00	84.24	87.48	90.72	93.96	95.58

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. วัดเส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวที่เหมาะสมสำหรับคนเอเชียคือ ไม่เกิน 90 ซม. ในผู้ชาย และไม่เกิน 80 ซม. ในผู้หญิง

โดยการวัดเส้นรอบวงระดับสะดือ และเส้นรอบวงสะโพกส่วนที่หนูนที่สุดของสะโพก เกณฑ์การตัดสินว่าอ้วนลงพุงหรือไม่ดังนี้

ในชาย อัตราส่วนมากกว่า 1.0 หรือเส้นรอบวงเอวมมากกว่า 40 นิ้วจัดว่าอ้วนลงพุง มีไขมันในช่องท้องและร่างกายมากมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ

ในหญิง อัตราส่วนมากกว่า 0.8 หรือเส้นรอบวงเอวมมากกว่า 35 นิ้วจัดว่าอ้วนลงพุง มีไขมันในช่องท้องและร่างกายมากมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ

ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย ระดับความอ้วน และภาวะเสี่ยงสำหรับประเทศ ทางเอเชีย					
			ภาวะเสี่ยงต่อโรค		
			เส้นรอบเอว		
	ดัชนีมวลกาย (กก./ตารางเมตร)	ระดับความอ้วน	ภาวะเสี่ยงต่อโรค	ชาย < 90 ซม. หญิง < 80 ซม.	ชาย > 90 ซม. หญิง > 80 ซม.
น้ำหนักน้อย	<18.5		ต่ำ	---	---
น้ำหนักปกติ	18.5-22.9		เท่าคนปกติ	---	---
น้ำหนักเกิน	23-24.9		เพิ่ม	เพิ่ม	สูง
โรคอ้วน	25-29.9	1	เพิ่มมาก	สูง	สูงมาก
อ้วนมาก	>30	2	อยู่ช่วงอันตราย	สูงมาก	สูงมาก

สาเหตุของโรคอ้วน

1. พันธุกรรม ถ้าพ่อแม่เป็นโรคอ้วน ลูกที่เกิดมาก็มีโอกาสเป็นโรคอ้วนสูง
2. รับประทานอาหารมากเกินไป แล้วไม่มีเวลาออกกำลังกาย กล่าวคือ พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารมากกว่าพลังงานที่ใช้ไปในการออกกำลังกาย เช่น ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูง เช่น หนั๋งไก่ทอด มันหมู หมูสามชั้น ขาหมู ครีမ် เค้ก ฯลฯ แล้วไม่ยอมหาเวลาว่างออกกำลังกายเพื่อให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับเข้ามา
3. พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมทำให้มีการใช้พลังงานต่ำ และทำให้เสียโอกาสใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ เช่น การจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องนั่งเฉยบนรถยนต์หลายชั่วโมงต่อวัน ลักษณะงานที่ต้องนั่งทำงานตลอดเวลา พฤติกรรมชอบรับประทานอาหารจุกจิก เป็นต้น

4. โรคบางชนิด เช่น Cushing's Syndrome โรคทางต่อมไร้ท่อ (ภาวะที่มีฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติ เช่น มีคอร์ติโคสเตียรอยด์มากเกินไป กลุ่มอาการคุซซิง ไทรอยด์ฮอร์โมนน้อยกว่าปกติ หรือภาวะไฮโปไทรอยด์ (hypothyroidism) ซึ่งจะทำให้ร่างกายของผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้อ้วน โดยสาเหตุของโรคนี้อาจเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนในร่างกายจนทำให้อ้วนบริเวณใบหน้า ลำตัว ต้นคอด้านหลัง แต่แขนขาจะเล็ก และไม่มีแรง ในกรณีนี้จะต้องรักษาที่ต้นเหตุคือ ฮอร์โมนที่มีความผิดปกติจึงจะสามารถหายอ้วนได้

4.1 การเกิดโรคหลายชนิด มีผลต่อระบบการทำงานในร่างกายหลายระบบด้วยกัน ได้แก่

- ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
- โรคหลอดเลือดโคโรนารี
- โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี (gallbladder disease)
- โรคเกี่ยวกับตับ เช่น ตับแข็ง (cirrhosis)
- มะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ปากมดลูก เยื่อบุมดลูก ต่อมลูกหมาก มดลูก รังไข่ เต้านม ถุงน้ำดี ตับอ่อน
- โรคทางเดินหายใจและปอด หายใจลำบากขณะนอนหลับ นอนกรน (snoring) เพราะทางเดินหายใจเริ่มตีบตัน ร่างกายจะขาดออกซิเจน ทำให้ ร่างกายพักผ่อนไม่เต็มที่ ส่งผลให้ ง่วงนอนในเวลากลางวัน บางคนอาจเป็นมากขนาดหลับในขณะขับรถ จนเกิดอุบัติเหตุได้
- โรคเกี่ยวกับไต เช่น นิ่ว ไตวายจากความดันโลหิตสูง
- โรคกระดูกและข้อต่อ โรคข้อต่อเสื่อม (osteoarthritis in joints) โดยเฉพาะบริเวณสะโพก หัวเข่า ข้อศอก
- โรคเก๊าท์ (gout)
- โรคเบาหวาน (diabetes mellitus)
- เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน (stroke)
- ซึมเศร้า (depression)
- เส้นเลือดขอด (varicose vein)
- เหงื่อออกมาก (sweating)
- การเป็นหมัน (infertility)

5. การรับประทานยาบางชนิด ก็อาจส่งผลกระทบต่ออ้วนได้ เช่น การได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ยา เช่น ยาคุมกำเนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า ยารักษาเบาหวาน ยาสเตียรอยด์ ยาลูกกลอน ยาแก้หอบ ยาชุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลเสียของโรคอ้วน

1. ผลต่อสุขภาพ เช่น
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคเบาหวาน
 - ภาวะเส้นเลือดแข็งตัว เช่น โรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ
 - โรคนิ่วในถุงน้ำดี และโรคไขมันแทรกในตับ
 - ระบบทางเดินหายใจ การทำงานของปอดจะลดลง ทำให้เหนื่อยง่าย
 - โรคข้อเสื่อม และโรคข้ออักเสบเก๊าท์
 - อุบัติการณ์การเกิดมะเร็งบางอย่างจะสูงขึ้น เช่น มะเร็งลำไส้ มะเร็งของถุงน้ำดี และมะเร็งเยื่อบุหลอดลม เป็นต้น
2. ผลต่อบุคลิกภาพ และการยอมรับของสังคม คนที่อ้วนมากๆ จะถูกมองว่าไร้ประทานเก่ง ไม่สนใจดูแลตัวเอง

การรักษา

การรักษาโรคอ้วน โดยทั่วไปประกอบด้วย

1. การควบคุมอาหาร (diet) การลดน้ำหนักคือการลดพลังงานที่รับประทานมากกว่าการจำกัดอาหารประเภทใด

ในการลดน้ำหนักคนอ้วน คือ ให้พลังงานจากอาหารน้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ ร่างกายจึงสลายพลังงานที่เก็บสะสมในร่างกายออกมาใช้แทน น้ำหนักก็จะลดลง การควบคุมอาหารเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของตัวท่านเองเพราะถ้าท่านยังไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องอาหารได้ ความสำเร็จในการลดน้ำหนักก็จะลดลงด้วย ลองตั้งใจเต็ม 100% ในการควบคุมอาหาร แล้วก็ประสบความสำเร็จ แต่มีข้อแนะนำว่าไม่ควรงดอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเด็ดขาด หรือไม่ยอมรับประทานอาหารในมือนั้น ๆ เพื่อจะลดน้ำหนักแต่ควรมีการควบคุมปริมาณอาหารที่ได้รับ แต่ละมือนั้นมากกว่า เพราะถ้างดอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง อย่างเด็ดขาดอาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้และถ้าไม่ยอมรับประทานอาหารในมือใดมือนั้นอย่างเด็ดขาด ก็อาจทำให้ท่านเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบได้เช่นกัน

อีกทั้งประเภทหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการใช้สูตรอาหารคาร์โบไฮเดรตน้อย โปรตีนสูง หรือสูตรใดๆก็ตาม เพราะเมื่อผ่านไปประมาณ 6 เดือน น้ำหนักที่ลดลงจะไม่แตกต่างกัน โดยการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานลดลงจากเดิมวันละ 500 กิโลแคลอรี จะทำให้น้ำหนักลดลง

ประมาณ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ และโดยทั่วไปควรจำกัดพลังงานที่ได้รับให้อยู่ที่ประมาณ 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยอาหารที่รับประทานควรให้มีปริมาณของสารอาหารครบถ้วน เลือกรับประทานข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช ผักหลากสี และผลไม้



รูปที่ 2.120 การบริโภคอาหาร

สำหรับการคำนวณพลังงานจากอาหารสามารถทำได้คร่าวๆ โดยแบ่งอาหารเป็น 6 หมวดดังนี้

หมวดข้าว แป้ง เช่น ข้าว 1 ทัพพี ขนมปัง 1 แผ่น ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี คิดเป็นพลังงาน 80 กิโลแคลอรี

หมวดผัก เป็นหมวดที่ให้พลังงานน้อย แต่ให้เลือกรับประทานผักใบ หลีกเลี้ยงผักที่เป็นหัว

หมวดผลไม้ ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ต่อ 1 ส่วน เช่น แอปเปิ้ล 1 ลูก กล้วยน้ำว้า 1 ผล ชมพู่ 3 ผล สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการรับประทานผลไม้ปริมาณมากไม่สามารถทำให้น้ำหนักลดลง

หมวดโปรตีน ให้เน้นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมวดนม ถ้าดื่มมต้องเป็นนมไขมันเนยเพื่อลดพลังงานลง

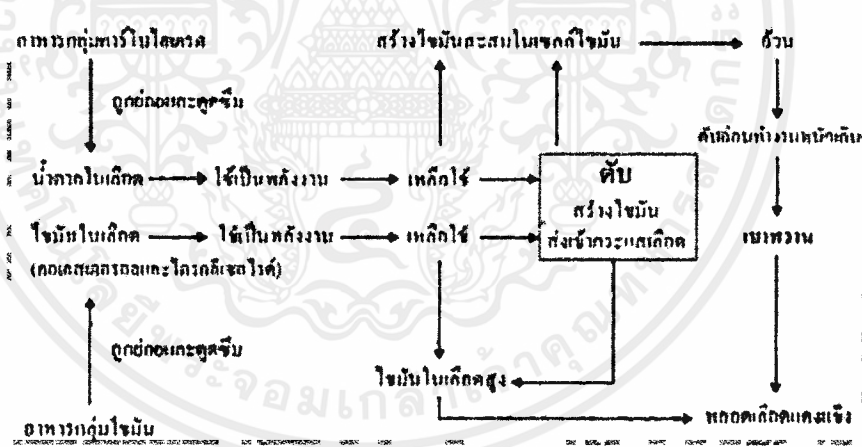
หมวดไขมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุดคือ น้ำมัน 1 ช้อนชาให้ 45 กิโลแคลอรี ดังนั้นต้องหลีกเลี่ยงของมัน ของทอด

นอกจากนี้อาหารประเภทผัดหรือทอดจะให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่ต้ม นึ่ง เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ 1 ชาม (350 กิโลแคลอรี) จะให้พลังงานน้อยกว่าก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว 1 จาน (600 กิโลแคลอรี)

น้ำตาล 1 ช้อนชาให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี ซึ่งเครื่องดื่มส่วนใหญ่มีน้ำตาล 3-6 ช้อนชา เช่น นมเปรี้ยว ยาคุลท์ กาแฟกระป๋อง เป็นต้น

ผู้ที่ตั้งใจลดน้ำหนักจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด รสมันจัด เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และในผู้ที่ควบคุมอาหารควรได้แคลเซียมและวิตามินทดแทนโดยควรปรึกษาแพทย์

แผนภูมิที่ ๑ กระบวนการเผาผลาญอาหารและสะสมพลังงานจากอาหาร และกลไกการเกิดโรคอ้วน



รูปที่ 2.121 กลไกการเกิดโรคอ้วน

2. การออกกำลังกาย (exercise) เป็นวิธีที่สำคัญในการลดน้ำหนัก กล่าวคือ

เป็นส่วนของการใช้พลังงานที่ถูกสะสมไว้ในรูปของไขมันซึ่งถ้าสัดส่วนของการใช้

พลังงานมากกว่าสัดส่วนของพลังงานที่ได้รับเข้าไปก็สามารถลดน้ำหนักได้ และวิธีการออกกำลังกายนี้สามารถลดน้ำหนักได้ ในระยะยาว นอกจากนี้มีผลดีในการลดน้ำหนักแล้วยังมีข้อดีอีกหลายประการ ไม่ว่าจะผลดีต่อระบบหัวใจ ทำให้การทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น และยังลดปัญหาด้านภูมิแพ้ โดยจะเพิ่มความต้านทานแก่ร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มี

สุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปมักใช้วิธีออกกำลังกายนี้ควบคู่กับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

การออกกำลังกายที่ดีจะสามารถลดน้ำหนักตัวและควบคุมน้ำหนักตัวที่ลดลงไม่ให้กลับเพิ่มขึ้น โดยควรออกกำลังกายชนิดแรงถึงปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5-7 วันต่อสัปดาห์ ในกรณีที่ออกกำลังกายต่อเนื่องไม่ไหว ให้แบ่งเป็นช่วงๆ ช่วงละ 10 -15 นาที และทำ 3-4 ครั้งต่อวัน โดยการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ ถึงแม้ว่าน้ำหนักจะไม่ลดลง แต่ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น อย่างไรก็ตาม พลังงานที่ใช้ไปในการออกกำลังกายในแต่ละอย่างอาจไม่มากเท่าที่คิด เช่น เดินช้าจะใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เดินธรรมดา 300 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เดินเร็ว 420-480 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ขี่จักรยาน 250-500 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เป็นต้น จะเห็นว่าการนำพลังงานออก 500 กิโลแคลอรีเป็นเรื่องทำได้ยาก เมื่อเปรียบเทียบการรับประทาน หรือการนำพลังงานเข้า 500 กิโลแคลอรี

3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งข้อนี้ขึ้นอยู่กับตนเองมากกว่าว่าสามารถเรียนรู้และแก้ไขตัวตนเองมากแค่ไหน มีความตั้งใจแน่วแน่ และจิตใจตั้งมั่นในการลดน้ำหนักมาน้อยเพียงใด เช่นถ้าคุณชอบทานของจุกจิก ชอบทานขนมก่อนนอน ชอบทานอาหารมัน ๆ ก็ควรจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยพยายามทานอาหารเฉพาะมื้อหลัก ๆ (งดเว้นอาหารว่างระหว่างมื้อ) และพยายามตัดใจเมื่อเจออาหารที่มีไขมันมาก ๆ

สามารถทำได้ด้วยการปรับปรุงนิสัยการบริโภค เช่น ควรรับประทานเฉพาะเวลาอาหาร งดการรับประทานเวลาดูโทรทัศน์ และรับประทานอาหารเช้าๆ ไม่ควรปล่อยให้หิวจัด เพราะจะทำให้รับประทานมาก เป็นต้น นอกจากนี้การจดบันทึกอาหารที่รับประทานจะช่วยไม่ให้รับประทานมาก

4. ยาลดน้ำหนัก ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนจะใช้ยารักษาโรคอ้วน เพราะยาอาจมีผลข้างเคียงโดยเฉพาะกับผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ยาที่ใช้ในการลดน้ำหนักมีอยู่หลายประเภทได้แก่ ยาที่ใช้ลดความอยากอาหาร ยาที่ใช้แทนที่อาหาร ยาที่ชลอหรือขัดขวางการย่อยและดูดซึมสารอาหาร ยาที่ลดการสร้างไขมันและยาที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร

ปัจจุบันมียา Orlistat เพียงชนิดเดียวที่ได้รับการยอมรับจากองค์การอาหารและยาให้ใช้ได้นาน 2 ปี ยาออกฤทธิ์โดยลดการดูดซึมไขมันจากลำไส้เล็กร้อยละ 30 โดยควรรับประทานพร้อมอาหารในขนาด 120 มิลลิกรัม วันละ 3 เวลา แต่มีผลข้างเคียงคือถ่ายอุจจาระบ่อย ยาอาจลดการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เค และ

พบว่าสามารถลดระดับไขมันแอลดีแอล ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี ได้จากการลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอล

โดยยา Orlistat นี้เป็นยาตัวแรกของยาลดความอ้วนในกลุ่มยับยั้งเอนไซม์ไลเปส ซึ่งยาดังกล่าวปัจจุบันนี้ยังมีการควบคุมการใช้เฉพาะในสถานพยาบาลเท่านั้นยังไม่มี การขายยาดังกล่าวในร้านขายยาทั่วไป เพราะยานี้เป็นยาใหม่ และแพทย์กำลังทำการติดตามผลการใช้ยา

เภสัชจลนศาสตร์ : ยาจะออกฤทธิ์ในทางเดินอาหาร ฤทธิ์ของยาจึงไม่เกี่ยวข้องกับ การดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกาย ในการวิจัยในมนุษย์โดยทดลองให้ radiolabelled orlistat ในขนาด 360 mg พบว่า สามารถตรวจสอบปริมาณยาได้เล็กน้อยในเลือดประมาณ 8 ชั่วโมง หลังรับประทานยา ยานี้จะจับกับโปรตีนในเลือดได้ 99 % และยาจะถูกทำลายที่ผนังทางเดินอาหารเป็นส่วนใหญ่ ยาส่วนมาก (ประมาณ 97 %) ถูกขับออกทางอุจจาระ และ 83 % ของปริมาณนี้ถูกขับออกในรูปเดิม ยาที่ถูกเปลี่ยนรูปถูกขับออกทางไตน้อยกว่า 2 % ของขนาดยาที่ให้ เวลาที่ใช้ขับถ่ายยาอย่างสมบูรณ์เกิดขึ้นภายใน 3-5 วัน การกำจัดยาเหมือนกันทั้งในผู้ที่มีน้ำหนักปกติและในคนอ้วน

ข้อบ่งใช้ : ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกายเริ่มต้น ≥ 30 หรือในผู้ป่วยโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย ≥ 27 ที่พบปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลในเลือดสูงและเบาหวาน

ยานี้ใช้สำหรับรักษาโรคอ้วนซึ่งหมายถึง ทั้งการลดน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนัก และการป้องกันการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักเมื่อใช้ร่วมกับอาหารที่มีแคลอรีต่ำ

ขนาดยาและวิธีใช้ : รับประทาน 1 แคปซูลที่มีตัวยาขนาด 120 mg พร้อมอาหารมื้อหลัก (ระหว่างอาหาร หรือภายใน 1 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหาร) ในกรณีที่อาหารมือนั้น ๆ ไม่มีอาหารไขมันหรือไม่ได้รับประทานอาหารในมือนั้นก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยา orlistat ในอาหารมือนั้น

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาการดูดซึมอาหารผิดปกติเรื้อรัง (chronic malabsorption) และผู้ป่วยที่มีประวัติแพ้ยานี้ สำหรับผู้ป่วยที่อ้วนเนื่องจากสาเหตุแฝงอื่น ๆ เช่น hypothyroid ควรทำการรักษาที่ต้นเหตุก่อนจึงจะพิจารณาใช้ยานี้

อาการไม่พึงประสงค์ : มักเกิดต่อระบบทางเดินอาหารเป็นส่วนใหญ่ เช่น มีหยดน้ำมันกระปรืดกระปรอยทางทวารหนัก มีแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้ซึ่งออกมากับสิ่งขับถ่าย ปวดอุจจาระฉับพลัน มีไขมันหรือน้ำมันในอุจจาระ บางรายอาจมีอาการถ่ายอุจจาระบ่อยขึ้นหรือคลื่นอุจจาระไม่ได้ อาการเหล่านี้ เกิดจากการที่ไขมันไม่ย่อยผ่านไปในทางเดินอาหารมีจำนวนมากเกินไปจึงมีการขับออกมาในรูปดังกล่าว แต่อาการเหล่านี้มักไม่รุนแรงและไม่นาน มักเกิดขึ้นในช่วงแรกของการรักษา (ประมาณ 3 เดือน)

ปฏิภริยาระหว่างยา : ยับยั้งการดูดซึมสารอาหารบางชนิดที่ละลายในไขมัน เช่น b-carotene และ vitamin E acetate

** จากข้างต้นจะเห็นว่ายาจะมีความจำเป็นต่อการลดน้ำหนักเฉพาะกรณีเป็นโรคอ้วนมาก ๆ หรือมีโรคร้ายแรงแทรกซ้อน แต่ถ้าเป็นโรคอ้วนทั่วไปไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยา เพียงแต่ต้องมีความตั้งใจ แน่วแน่ ในการลดน้ำหนัก และชนะใจตนเองในการควบคุมน้ำหนัก และออกกำลังกาย ความสำเร็จในการลดและควบคุมน้ำหนักก็จะสามารถเกิดขึ้นจนได้ ซึ่งจะเป็ผลดีทั้งต่อสุขภาพที่ดีขึ้นของตัวเองและลดปัญหาสาธารณสุขจากโรคอ้วนให้แก่ส่วนรวม

5. การผ่าตัดกระเพาะอาหาร การผ่าตัดเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวในคนที่อ้วนมาก (ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 40 กิโลกรัม/เมตร²) หรือในคนที่ดัชนีมวลกาย 35-39.9 กิโลกรัม/เมตร² ร่วมกับภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วนอย่างน้อยหนึ่งอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจล้มเหลว โรคเบาหวาน หรือโรคหยุดหายใจขณะนอน (Obstructive sleep apnea) ผู้ที่ต้องการผ่าตัดควรต้องปรึกษาแพทย์ และควรเข้าใจวิธีการปฏิบัติตนทั้งก่อนและหลังการผ่าตัด

อาการที่จะดีขึ้นเมื่อลดน้ำหนักได้ 5-10 กก

- เหนื่อยง่าย
- ปวดหลัง
- ปวดข้อ ปวดเข่า
- แน่นหน้าอกจากโรคหัวใจ
- เหนือออก
- หายใจไม่อิ่ม
- นอนกรน
- ความผิดปกติเกี่ยวกับประจำเดือน
- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- เบาหวาน

เป้าหมายในการควบคุมน้ำหนัก

การลดน้ำหนัก	น้ำหนักลดลง 5-6 กก.หรือลดลงร้อยละ 10
ดัชนีมวลกาย	น้อยกว่า 23 กก. / ตารางเมตร
ความดันโลหิต	ลดลง
ระดับน้ำตาลในเลือด	ลดลง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระดับไขมันในเลือด ลดลง

ขั้นตอนในการควบคุมน้ำหนัก

1. ลดน้ำหนัก

- ตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่จะลดในเบื้องต้น แนะนำให้ลดน้ำหนักลงจากเดิม 10 %
- ความเร็วของการลด อัตราที่เหมาะสมคือ ลดน้ำหนักสัปดาห์ละครั้งกิโลกรัม หรือ เดือนละ 2 กิโลกรัม โดยการลดพลังงาน 300-500 กิโลแคลอรี/วัน สำหรับผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 27-35 สำหรับผู้ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 35 ให้ลดพลังงาน 500-1000 กิโลแคลอรี/วันจึงจะสามารถทำให้น้ำหนักลดลง 10% ใน 6 เดือน

2. การรักษาน้ำหนักให้คงที่

3. การป้องกันน้ำหนักเพิ่ม

2.3.1.5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ วิกฤตปัญหาโรคอ้วน: ภัยเศรษฐกิจ พืชสังคม

โดย นายแพทย์ทักษพล ธรรมรังสี

กลุ่มศึกษานโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP)

1. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน: วิกฤตที่ยังมีดมน

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชาคมโลก และยังเป็นปรากฏการณ์ที่พบในแทบทุกประเทศ อุบัติการณ์ของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนและความรุนแรงของปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องมีทิศทางที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การอนามัยโลก รายงานว่าใน พ.ศ. 2548 มีประชากรโลกมากถึง 1.6 พันล้านคน จัดอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน และ 400 ล้านคนจัดอยู่ในภาวะอ้วน แต่มีการคาดการณ์ว่าประชากรโลกที่มีภาวะน้ำหนักเกินจะเพิ่มเป็น 2.3 พันล้านคน และโรคอ้วนเพิ่มเป็น 700 ล้านคนใน พ.ศ. 2558² ทิศทางการเปลี่ยนแปลงนี้พบได้ทั้งในประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ในแทบทุกกลุ่มประชากรของสังคม และในทุกกลุ่มอายุ องค์การอนามัยโลกรายงานว่า มีประชากรเด็กต่ำกว่า 5 ปี มากถึง 22 ล้านคนอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ในจำนวนนี้ ประมาณสามในสี่อยู่ในประเทศรายได้ปานกลางและต่ำ

จากการสำรวจสุขภาพ โดยการตรวจร่างกายในประเทศไทยซึ่งดำเนินการโดยระเบียบวิธีวิจัยและเครื่องมือที่สามารถเปรียบเทียบกันได้ระหว่างเวลา แสดงให้เห็นว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในประเทศไทยมีทิศทางที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งในประชากรชายและหญิง ดังแสดงในตารางที่ 1 ซึ่งแม้ว่าประชากรชายจะมีความชุกต่ำกว่าหญิง แต่มีอัตราการเพิ่มที่รวดเร็วกว่า การสำรวจในปี 2551-2552 พบว่าประชากรผู้ใหญ่เพศหญิงของไทยถึงร้อยละ 40.7 ที่มีดัชนีมวลกาย 25 กก./ตารางเมตรขึ้นไป และ ร้อยละ 45 ที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร และเมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่พบว่าความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยดัชนีมวลกายในประชากรในเขตเมืองและในเขตกรุงเทพมหานครยังมีสัดส่วนสูงกว่าภูมิภาคอื่น แต่ใน

ประชากรหญิงก็มีสัดส่วนที่ต่างกันไม่มากนักระหว่างประชากรในเขตเมืองและชนบท (ร้อยละ 44.9 และ 38.8) ในขณะที่ประชากรชายมีความแตกต่างสูงกว่า (36.1 และ 25.1)

ตารางที่ 1 ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และภาวะน้ำหนักน้อยจากการสำรวจ สุขภาพ 2534-2552 (หน่วย ร้อยละ)

	ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน				ความชุกของภาวะน้ำหนักน้อย	
	ดัชนีมวลกาย*		รอบเอวเกินกำหนด**		ดัชนีมวลกาย***	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ครั้งที่ 1 (2534-2535)	7.7	15.7	-	-	56.9	41.0
ครั้งที่ 2 (2539-2540)	13.2	25.0	-	-	32.4	26.1
ครั้งที่ 3 (2546-2547)	22.5	34.4	15.4	36.1	11.6	9.6
ครั้งที่ 4 (2551-2552)	28.3	40.7	18.6	45.0	9.4	7.6

หมายเหตุ * 25 กก/ตารางเมตร ขึ้นไป

** 90 เซนติเมตรสำหรับชาย และ 80 เซนติเมตร สำหรับหญิง

*** ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กก/ตารางเมตร

จากข้อมูลในตารางที่ 1 ยังแสดงให้เห็นถึงรูปแบบการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของประชากรไทย ในลักษณะการเปลี่ยนไปในทิศทางเดียวกันทั้งสังคม (collective change) นั่นคือการลดลงของภาวะ น้ำหนักน้อยอย่างรวดเร็ว ลดลงถึงร้อยละ 83.5 ในประชากรชาย และร้อยละ 81.5 ในประชากรหญิง ภายในระยะเวลาไม่ถึง สองทศวรรษระหว่าง พ.ศ. 2534-2552 ในขณะที่ภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง 3.65 เท่าในชายและ 2.6 เท่าในเพศหญิงในช่วงเวลาเดียวกัน

2. ผลกระทบจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและความอ้วนจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพที่สำคัญอันดับต้นๆ ของประชากรโลก ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสร้างผลกระทบทางสุขภาพมากมาย ทั้งผลกระทบ ฉียบพลัน และปัญหาเรื้อรัง ทั้งปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต โครงการการศึกษาภาระโรคของ องค์การอนามัยโลก ประมาณการว่าร้อยละ 58 ของโรคเบาหวาน ร้อยละ 21 ของโรคหลอดเลือดหัวใจ และร้อยละ 42 ของโรคเมเร็งเกี่ยวข้องกับภาวะโรคอ้วน นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความ รุนแรงของโรคอ้วนและของโรคที่พบร่วม และในภาพรวมยังมีผลตออายุคาดเฉลี่ยของผู้ป่วยด้วย

เมื่อพิจารณาภาระโรคจากปีแห่งสุขภาพที่สูญเสียไปปรับด้วยความพิการ (disability-adjusted life years/DALYs) ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (คือกลุ่มที่มีดัชนีมวลกาย 25 กก./ตารางเมตร ขึ้นไป) ก่อภาระโรคเป็นอันดับเจ็ด ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาใน พ.ศ. 2544² ในประเทศไทย ภาวะน้ำหนัก เกินและโรคอ้วนเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากถึงสองหมื่นราย หรือคิดเป็นร้อยละ 5.1 ของการ เสียชีวิตทั้งหมดใน พ.ศ. 2547⁷ ในจำนวนนี้เป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 12,404 คน และ ก่อจำนวนปีของชีวิตที่สูญเสียไป 366,370 ปี⁸ โดยภาวะน้ำหนักเกินจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอันดับ สองในประชากรหญิงไทย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และอันดับหกในประชากรชาย ก่อภาวะโรค คิดเป็น ประมาณร้อยละ 6 และ ร้อยละ 2 ของภาวะโรค ทั้งหมดตามลำดับ

นอกจากปัญหาต่อสุขภาพ ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจะประสบปัญหาด้านคุณภาพชีวิต จากผลของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยความบกพร่องนี้จะเป็นสัดส่วนตามระดับความรุนแรง ของโรค อ้วน^๑ และเป็นการบกพร่องทั้งด้านสุขภาพโดยทั่วไป การเจ็บป่วย และด้านสุขภาพจิต^๒ การศึกษาใน ประเทศไทยโดยมนทรัมและคณะ^๓ ก็พบข้อมูลในทิศทางเดียวกันคือผู้ป่วยโรคอ้วน (ดัชนีมวลกาย 30 ขึ้น ไป) มีคะแนนคุณภาพชีวิตต่ำกว่า ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกาย 25-29.9 ก.ก./ตารางเมตร) ซึ่งมี คะแนน ต่ำกว่าผู้ที่ไม่มีความน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 25 ก.ก./ตารางเมตร) โดยความบกพร่องนี้ พบชัดเจน ในกลุ่มคะแนนด้านการเคลื่อนไหว และด้านการเจ็บปวดไม่สุขสบาย นอกจากคุณภาพชีวิต โดยรวมแล้ว การศึกษาในประเทศรายได้สูงยังพบว่าโรคอ้วนยังมีผลกระทบต่อโอกาสในการจ้างงาน ในการศึกษา การสมรส และการไม่ถูกทอดทิ้งจากสังคม^๔

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนก่อผลกระทบต่อทางเศรษฐศาสตร์ต่อสังคม โดยมีความชัดเจน ที่สุดใน มิติของค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาล ทั้งที่จ่ายโดยผู้ป่วยและครอบครัว และที่รองรับโดยสังคมโดย รวม การศึกษา ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว^๕ มีการประมาณการว่าค่าใช้จ่ายทางสุขภาพต่อหัวประชากร (health expenditure per capita) จากโรคอ้วนมีมูลค่าระหว่าง 32-285 เหรียญสหรัฐ และค่าใช้จ่าย โดยรวมมี มูลค่าคิดเป็นร้อยละ 2-4 ของค่าใช้จ่ายทางสุขภาพของประเทศ และคิดเป็นร้อยละ 0.1-1.4 ของผลิตภัณฑ์ มวลรวมประชาชาติ (gross domestic product/GDP) ในสหราชอาณาจักรค่าใช้จ่าย รวมในการ รักษาพยาบาลโรคอ้วนมีมูลค่าถึง 3.3-3.7 พันล้านปอนด์^๖ โดยการศึกษาในสหรัฐอเมริกา แสดงให้เห็นว่า ระดับค่าใช้จ่ายแปรผันตามความรุนแรงของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน^๗

การศึกษาในประเทศไทยใน พ.ศ. 2552 พบว่า ต้นทุนรวมต่อสังคมของภาวะน้ำหนักเกินและ โรคอ้วนมี มูลค่า 12,142 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 0.13 ของ GDP ในปีเดียวกัน โดยแบ่งเป็นต้น ทุนทางตรงจาก ค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่า 5,584 ล้านบาท ในขณะที่ต้นทุนทางอ้อมจากการเสียชีวิต ก่อนวัยอันควรและการ ขาดงานมีมูลค่ารวม 6,358 ล้านบาท ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ต้นทุนต่อสังคมจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (หน่วย ล้านบาท)

	มูลค่า (ล้านบาท)	ร้อยละ
ต้นทุนทางตรง	5,584	46
ค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยนอก	850	
ค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยใน	4,734	
ต้นทุนทางอ้อม	6,358	54
เสียชีวิตก่อนวัยอันควร	5,864	
ขาดงานจากการรักษาพยาบาล	694	
ต้นทุนรวม	12,142	100
ร้อยละของ GDP	0.13	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ปัจจัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน: สิ่งแวดล้อมและพาหะของปัญหา

จากแนวคิดของคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนขององค์การอนามัยโลกเป็นรากฐาน พัฒนาการของโรคอ้วนมาจากการควบคุมพลังงาน (energy regulation) ที่ขาดความสมดุลระหว่างการรับและใช้พลังงาน (energy intake และ energy expenditure) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนแบ่งได้เป็นสี่กลุ่ม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรม การใช้พลังงาน ปัจจัยส่วนบุคคลเชิงชีวภาพ (individual/ biological susceptibility) และปัจจัยทาง สิ่งแวดล้อม ทั้งสี่กลุ่มปัจจัยนี้ มีองค์ประกอบที่ทั้งปรับเปลี่ยนได้ ปรับเปลี่ยนได้ยาก และปรับเปลี่ยนไม่ได้ เช่น กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลเชิงชีวภาพ ได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม อัตราเมตาบอลิซึมพื้นฐาน (basal metabolic rate) หรือความแตกต่างในการตอบสนองต่อสารอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน มิใช่เพียงการบริโภคใน ปริมาณมากเท่านั้น ยังมีอีกหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องเช่น ชนิดและที่มาของอาหาร สัดส่วนของสารอาหาร จำนวนมื้ออาหาร การงดอาหาร เวลาที่ทานอาหาร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เวลาที่ใช้ในการทานอาหาร ขนาดของคำ ไปจนถึงลักษณะการบดเคี้ยว ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาพบว่าการเปลี่ยนแปลงอย่าง ชัดเจนของปริมาณ และรูปแบบการบริโภคของประชากรไทยที่มีผลสำคัญต่อการเติบโตของวิกฤตภาวะ น้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านแหล่งพลังงานที่ประชากรไทยบริโภค การ บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารประเภทเส้นใย (fiber) ควบคู่กับ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมการใช้พลังงานของประชากรไทย¹⁵

Swinburn และ Egger ได้เสนอแนวคิดที่อธิบายปัจจัยส่วนบุคคลของบุคคลที่มีภาวะน้ำหนัก เกิน และโรคอ้วนที่มีส่วนทำให้การแก้ปัญหายากขึ้น ในลักษณะของวงจรแห่งความเลวร้าย (vicious cycle) ได้แก่ ความยากลำบากในการเคลื่อนไหว (movement inertia and mechanical dysfunction) เงื่อนไขสภาพจิตใจ กลไกการบริโภค (diet cycle) และ เศรษฐฐานะทางสังคม ในขณะที่ปัจจัยที่ช่วย ยับยั้งภาวะ น้ำหนักเกินและโรคอ้วนมักมีความเข้มแข็งไม่เพียงพอทั้งปัจจัยด้านจิตใจและแรงสนับสนุน ทางสังคม

พฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมการใช้พลังงาน ล้วนมีความสัมพันธ์กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งมีตั้งแต่ปัจจัยในระดับครอบครัว ไปจนถึงระดับประเทศและระดับโลก มีทั้งปัจจัยทาง กายภาพไปจนถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม เช่น วิถีชีวิต การรับรู้และมุมมองของสังคม ในการมอง ปัญหาโรคอ้วนและคนอ้วน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ เช่น กำลังซื้อและราคาของอาหารมีความ สำคัญกับ พฤติกรรมการบริโภค รวมไปถึงผลของภาวะวิกฤตทางอาหารในช่วงเวลาที่ผ่านมา นโยบาย การเมืองและ เศรษฐกิจ ในขณะที่นโยบายเกี่ยวกับการคมนาคมขนส่งและผังเมืองก็มีความสำคัญต่อ แบบแผนการมี กิจกรรมทางกาย กระแสโลกาภิวัตน์มีอิทธิพลต่อการระบาดของภาวะน้ำหนักเกินและ โรคอ้วน ผ่านหลาย กลไก เช่น การลงทุนข้ามชาติของผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่ม การปร ับเปลี่ยนค่านิยมใน การบริ โภคอาหารและลักษณะการเข้าถึงอาหาร แนวทางการมีกิ จกรรมทาง กาย และการโฆษณา

สิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบันมีลักษณะที่ส่งเสริมสนับสนุนภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน นิยมเรียกว่า obesogenic environment ซึ่งหมายถึงลักษณะสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้การบริโภค อาหารพลังงานสูงทำได้ง่ายขึ้น เช่น การความสะดวกในการซื้อ ราคาที่ถูกลงเมื่อซื้อในขนาดใหญ่ ขึ้น และการโฆษณา ในขณะที่การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และการมีกิจกรรมทางกายทำได้ยาก ขึ้น เช่น ราคาของผักผลไม้ และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การออกแบบเมือง ระบบคมนาคม ที่ไม่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

อุตสาหกรรมอาหารมีบทบาทสำคัญต่อวิกฤตภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะบทบาทต่อการขายและการทำการตลาดของสินค้าที่ส่งเสริมภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (obesogenic product) เช่น อาหารและเครื่องดื่มพลังงานสูง สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย และยานพาหนะ ซึ่ง ล้วนเป็นสินค้าที่สร้างผลกำไรต่อผู้ประกอบการ ดังนั้นการเติบโตของธุรกิจเหล่านี้จึงมีผลต่อวิกฤตภาวะ น้ำหนักเกินและโรคอ้วน¹⁷ และปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน จึงถูกเรียกว่าเป็น ปัญหาที่มีผล จากผู้ประกอบการ (industrial epidemic)¹⁸ ซึ่งหมายถึงปัญหาด้านสุขภาพที่มีผลจากสินค้าในท้อง ตลาด เช่นเดียวกับปัญหาสุราและยาสูบ ในแนวคิดดังกล่าว อุตสาหกรรมอาหารเปรียบได้กับพาหะ (vector) ของปัญหา โดยมีอิทธิพลสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมแบบ obesogenic¹⁹ เช่นการ ออกผลิตภัณฑ์และการทำการตลาดอาหารที่มีพลังงานสูงหรือมีปริมาณมาก นอกจากนั้นอุตสาหกรรม บางส่วนยังมีบทบาทที่ยับยั้ง หักเห และลดทอนโอกาสในการพัฒนาและความเข้มแข็งของมาตรการ ด้านสาธารณสุขในการจัดการปัญหา

การเติบโตของอุตสาหกรรมระดับนานาชาติในประเทศกำลังพัฒนา การลงทุนจากต่างชาติ และการเติบโตทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเติบโตของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในสังคมประเทศรายได้ต่ำและปานกลางต่างๆ²⁰ โดยเฉพาะผลที่มีต่อสภาพแวดล้อมของการบริโภค อาหารในกลุ่มประเทศดังกล่าวซึ่งมีอัตราการเติบโตของอาหารพลังงานสูงและน้ำอัดลมสูงกว่ากลุ่ม ประเทศรายได้สูงอย่างชัดเจน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทิศทางแนวโน้มของปัญหาที่น่าจะรุนแรงขึ้นในประเทศ รายได้ปานกลางและต่ำ

4. นโยบายในการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน: เรื่องของเราทุกคน

แนวทางการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีหลากหลายมาตรการ นอกจาก มาตรการระดับบุคคลที่สังคมมักนึกถึง เช่น การให้ความรู้ การจัดการกับผู้ป่วยโรคอ้วน การพยายาม ลดความอ้วนด้วยวิธีการต่างๆ (ทางโภชนาการ ทางกายภาพ และด้านการออกกำลังกาย) สังคมยัง สามารถจัดการกับปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะมาตรการที่มีผล ต่อสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานของประชากรในสังคม เช่น มาตรการทาง ภาษีและราคาของอาหาร มาตรการควบคุมและจัดการการเข้าถึงอาหารในเชิงกายภาพ (availability and accessibility) มาตรการการควบคุมการทำการตลาดของอาหาร มาตรการรณรงค์สาธารณะ มาตรการจัดการกับสภาพแวดล้อมเพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย 372 : วิกฤตปัญหาโรคอ้วน: ภัยเศรษฐกิจ พิชังคม

กล่าวได้ว่าสังคมไม่สามารถพึ่งพามาตรการใดเพียงมาตรการเดียวได้ แต่ต้องการกรอบ นโยบายที่ไม่ได้มีลักษณะผสมผสาน (comprehensive) ระหว่างมาตรการต่างๆ ทั้งมาตรการในการ การจัดการกับกลุ่ม ปัจจัยด้านบุคคล (host approach) กลุ่มมาตรการที่จัดการกับพาหะของปัญหา หรืออุตสาหกรรมอาหาร และเครื่องตีม (vector approach เช่นการสนับสนุนการปรับสูตรอาหาร) และ กลุ่มมาตรการที่จัดการกับ สภาพแวดล้อมของอาหาร (environment approach) นอกจากนี้ กรอบนโยบายยังควรครอบคลุมกลุ่ม ประชากรต่างๆ และระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกัปัญหา¹⁶ เช่นระบบ บริการสุขภาพ คมนาคมขนส่ง การศึกษา สื่อมวลชน เป็นต้น

การพัฒนากรอบสนับสนุนนโยบายก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความสำเร็จของมาตรการ ระบบเหล่านี้ รวมถึงการสร้างความมุ่งมั่นทางการเมือง การสนับสนุนทรัพยากรที่เพียงพอ การสร้างกลไกเพื่อ รองรับการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ กลไกการประสานงาน กลไกการนำนโยบายไปปฏิบัติ และ กลไกการติดตาม ประเมินผล รวมถึงการพัฒนาและการจัดการองค์ความรู้ทางวิชาการ

มาตรการในการจัดการกับสภาพแวดล้อม อาจจะมีลักษณะการแทรกแซงระบบตลาดของ อาหาร และเครื่องตีม ซึ่งมักจะเป็นประเด็นถกเถียงถึงความชอบธรรม (eligibility) ของรัฐในแทรกแซง ระบบตลาด อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการณ์บริโภคสินค้าที่สัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะในกลุ่ม ประชากรเด็กนั้น มีลักษณะเป็นตลาดที่ล้มเหลว (market failure) จากลักษณะสำคัญ สามประการ นั้นคือ การตัดสินใจบริโภคที่ไม่ ได้ดี ังอยู่ บนเหตุ ผลอย่างสมบูรณ์ (imperfect rationality) และเป็นอิสระอย่าง เต็มที่ ข้อมูลที่ไม่เท่ากันระหว่างผู้บริโภคและผู้ผลิต และประเด็นผลกระทบต่อ ภายนอก (externality) ของปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน²⁰ และเนื่องจากสภาวะตลาดที่ล้ม เหลวนี้เอง ที่ทำให้รัฐสามารถใช้นโยบายสาธารณะเพื่อเข้าไปจัดการกับตลาดอาหารเพื่อควบคุมปัญหา ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้ เช่นเดียวกับการจัดการปัญหาสุขภาพอื่นๆ¹⁷

มาตรการในกลุ่มต่างๆ มีความแตกต่างกันในมิติของประสิทธิผล และต้นทุน-ประสิทธิผล หรือ ความคุ้มค่า อย่างไรก็ตามข้อมูลวิชาการในด้านประสิทธิผลและความคุ้มค่ามีอยู่จำกัดและมักเป็นการ ศึกษา ในประเทศรายได้สูง การนำมาใช้จึงต้องมีความระมัดระวัง Gortmaker และคณะ²¹ ได้ทำการ เปรียบเทียบ มาตรการต่างๆ 20 ประเภท ในบริบทของประเทศออสเตรเลียในมิติของประสิทธิผล (หน่วย : ปีแห่งสุขภาพที่ป้องกันได้/ DALYs saved) และความคุ้มค่า (หน่วย : เหรียญออสเตรเลียต่อ ปีแห่งสุขภาพที่ป้องกันได้/ Dollars per DALYs saved) ดังแสดงในตารางที่ 3 ซึ่งจะเห็นว่ามาตรการ ทางโภชนาการพลังงานสูง การ ควบคุมโฆษณา ฉลากอาหารแบบสีสัญญาณจราจร เป็นกลุ่มมาตรการ ที่มีประสิทธิผลและความคุ้มค่าสูง และเป็นข้อสังเกตได้ว่ามาตรการเหล่านี้อาจจะจำเป็นต้องอาศัย กฎหมายเป็นเครื่องมือทางนโยบาย ส่วน มาตรการการรณรงค์ การจัดกิจกรรมเฉพาะสำหรับผู้ป่วยและ เด็กอ้วน และการให้บริการทางการแพทย์ (ยกเว้นการผ่าตัดลดกระเพาะอาหาร) เป็นกลุ่มมาตรการที่ มีประสิทธิผลและความคุ้มค่าต่ำ

ตารางที่ 3 ประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของมาตรการต่างๆ ในการจัดการภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในบริบทของประเทศออสเตรเลีย

	กลุ่มเป้าหมาย	ปีแห่ง สุขภาพ ที่ป้องกันได้ DALYs	ต้นทุนในการ ดำเนินการ (ล้านเหรียญ ออสเตรเลีย)	ความคุ้มค่า (เหรียญ/ปี แห่งสุขภาพ ที่ป้องกันได้)	ลำดับของ ประสิทธิภาพ	ลำดับ ของ ความ คุ้มค่า
ขึ้นภาษีอาหารพลังงานสูง ร้อยละ10	ผู้ใหญ่ทั่วไป	559	18	32.2	1	2
ฉลากอาหารแบบสีสัญญาณ จราจร	ผู้ใหญ่ทั่วไป	45.1	81	1,796.0	3	5
ควบคุมโฆษณาอาหาร พลังงานสูง	0-14 ปี	37	0.13	3.5	4	1
ให้ศึกษาเพื่อลดเวลา ที่ใช้อินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์	8-10 ปี	8.6	27.7	3,220.9	6	7
โปรแกรมด้านโภชนาการ และกิจกรรมทางกาย ที่โรงเรียน	เด็กประถม 6 ปี	8	40	5,000.0	7	9
ศึกษาเพื่อลดการบริโภค เครื่องดื่มรสหวาน	7-11 ปี	5.3	3.3	622.6	8	3
โปรแกรมกิจกรรมที่ครอบครัว สำหรับเด็กอ้วน	10-11 ปี อ้วน	2.7	11	4,074.1	10	8
โปรแกรมกิจกรรมที่โรงเรียน สำหรับเด็กอ้วน	7-10 ปี น้ำหนักเกิน และอ้วน	0.27	0.56	2,074.1	19	6
มาตรการควบคุมโฆษณา สำหรับเด็กวัยรุ่น	14-19 ปี วัยรุ่นแรง	12.3	130	10,569.1	5	11
ให้คำปรึกษาเด็กโดยแพทย์	5-9 ปี น้ำหนัก เกินและอ้วน	0.5	6.3	12,600.0	14	12
มาตรการควบคุมโฆษณา สำหรับผู้ใหญ่	ผู้ใหญ่ อ้วนรุนแรง	140	120	857.1	2	4
โปรแกรมกิจกรรมที่โรงเรียน โดยไม่มีกิจกรรมทางกาย	เด็กประถม 6 ปี	1.6	51.2	32,000.0	13	13
รณรงค์การบริโภคและ ออกกำลังกาย	ผู้ใหญ่ น้ำหนัก เกินและอ้วน	3	140	46,666.7	9	14
รณรงค์ลดบริโภคไขมัน	ผู้ใหญ่ น้ำหนัก เกินและอ้วน	1.9	94	49,473.7	12	15

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	กลุ่มเป้าหมาย	ปีแห่ง สุขภาวะ ที่ป้องกันได้ DALYs	ต้นทุนในการ ดำเนินการ (ล้านเหรียญ ออสเตรเลีย)	ความคุ้มค่า (เหรียญ/ปี แห่งสุขภาวะ ที่ป้องกันได้)	ลำดับของ ประสิทธิผล	ลำดับ ของ ความ คุ้มค่า
โปรแกรมกิจกรรมหลัง เวลาเรียน	เด็กประถม 5-11 ปี	0.5	40.3	80,600.0	14	16
รณรงค์ให้ใช้น้ำหนัก เป็นประจำ	ผู้ใหญ่ทั่วไป	0.5	5	10,000.0	14	10
รณรงค์การลดน้ำหนัก	ผู้ใหญ่ทั่วไป	0.038	4	105,263.2	18	18
รณรงค์การเดินทาง ไปโรงเรียน	เด็กประถม 10-11 ปี	0.09	13.1	145,555.6	20	19
การใช้ยาลดความอ้วน (Orlistat)	ผู้ใหญ่ อ้วน	2.1	1500	714,285.7	11	20
การจัดให้มีการ เดินไปโรงเรียน	เด็กประถม 5-7 ปี	0.45	40.3	89,555.6	17	17

ที่มา: ดัดแปลงจาก Gortmaker SL, et al.²¹

6. บทสรุป

วิกฤตปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทยมีการขยายตัวอย่างชัดเจนในระยะ เวลา สองทศวรรษที่ผ่านมาทั้งประชากรชายและหญิง ผู้ใหญ่และเด็ก และทั้งประชากรในเขตเมืองและ ชนบท ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนขยายตัวกว่าสามเท่าในประชากรเพศชายและสอง เท่าในเพศ หญิงระหว่าง พ.ศ. 2534 ถึง 2552 ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ระดับต้นๆ โดยเฉพาะในประชากรหญิง ต่อตัวบุคคล ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนก่อปัญหาสุขภาพ มากมายและยัง ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนั้นยังส่งผลถึงบุคคลรอบข้าง ระบบบริการสุขภาพ และระบบเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมอีกด้วย ภาวะโรคอ้วนก่อต้นทุนต่อสังคม ไทยเป็นมูลค่าถึง 1.2 หมื่น ล้านบาทใน พ.ศ.2552

เงื่อนไขสำคัญของการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน คือพฤติกรรมการบริโภคและ พฤติกรรม การใช้พลังงาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลากหลายปัจจัยที่สลับซับซ้อน ซึ่งปัจจัยจำนวนมากอยู่นอก ขอบเขตของ ระบบบริการสุขภาพ เช่นระบบอาหารและการเกษตร ระบบการคมนาคมขนส่ง ระบบ เศรษฐกิจและ การเมือง และ ระบบการลงทุนและการค้าระหว่างประเทศ ในขณะที่พฤติกรรมของ อุตสาหกรรมอาหาร และเครื่องดื่มก็มีส่วนสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมด้านการบริโภคที่ทำให้ปัญหาเลวร้าย ลง เมื่อผนวกข้อเท็จจริงใน ประเด็นผลต่อสังคมโดยรวมเข้ากับเงื่อนไขภาวะตลาดที่ล้มเหลวโดยเฉพาะ ของสินค้าที่ส่งผลต่อภาวะ น้ำหนักเกินและโรคอ้วน รัฐจึงมีความชอบธรรมในการจัดการปัญหาด้วย นโยบายสาธารณะ รวมถึงการ ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสังคมและการแทรกแซงการตลาดของสินค้า เหล่านี้ ข้อมูลวิชาการในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาตรการระดับประชากรมีประสิทธิผลและความคุ้มค่าสูงกว่ามาตรการระดับบุคคลมาตรการที่มีประสิทธิผลสูงมักเกี่ยวข้องกับภาคส่วนนอกระบบบริการ สุขภาพ และอาจจะต้องเผชิญกับแรงต่อต้านจากผู้ประกอบการที่มีผลประโยชน์ทับซ้อนบางส่วน คำสำคัญ ภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน นโยบายสาธารณะ

2.3.2 เอกลักษณ์ของโครงการ



ลักษณะการออกแบบโลโก้	จากเรือนร่างของผู้หญิงที่มีหุ่นดี เห็นถึงส่วนเว้าส่วนโค้งได้อย่างดี ดูรูปร่างสวยงาม
ชื่อโครงการ	มาจากภาษา บาลี-สันสกฤต หมายความว่า การเกิดใหม่ ซึ่งเหมาะแก่การทำโครงการที่มีการเปลี่ยนตัวเองจากรูปลักษณ์เดิม กลายเป็นรูปลักษณ์ใหม่ ที่ดีกว่าเดิม
สี	ใช้ สีม่วง ที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกถึงความน่าค้นหา
เส้นสายและลายเส้น	ให้ความรู้สึกถึงการค่อยเป็นค่อยไป ดูสิ้นไหล ไม่แข็งกระด้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การดำเนินงานของโครงการหลักการดำเนินการทางด้านบริหารและการบริการสามารถแบ่งตามลักษณะของหน้าที่การทำงานของแต่ละ (Job Functions) แต่ละด้าน เพื่อความสะดวกในการบริหาร โดยแบ่งออกเป็นสายงานหลักๆ ได้ดังนี้

1. ฝ่ายบริหาร (Administration)
2. ฝ่ายการจัดการอาคาร (Building Manager)
3. ฝ่ายห้องพัก (Residence)
4. ฝ่ายบริการอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage)
5. ฝ่ายนันทนาการ (Chief Recreation)

ฝ่าย/ตำแหน่ง	หน้าที่
1. ฝ่ายบริหาร (Administration) 1.1 เจ้าของโรงแรมหรือบริษัท เจ้าของโรงแรม (Hotel Owner)	1.จัดวางระบบบริหารประจำวันตามลำดับ ความสำคัญ 2.อ่านจดหมาย เอกสารและบันทึกต่าง 3.ประชุมประจำวันกับหัวหน้าแผนกต่าง ๆ หรือ ประชุมกับลูกค้าผู้ให้บริการ 4.สำรวจความเรียบร้อยภายในโครงการ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง 5.ปรึกษาหารือเป็นประจำกับหัวหน้าแผนก บัญชีของในเรื่องบันทึกรายได้ประจำวัน รายรับ รายจ่ายและเงินตรวจสอบค่าใช้จ่ายในด้าน สาธารณูปโภคจากรายงานแผนกช่างและแผนก อื่นประกอบด้วย 6.เข้าร่วม งานสังคมหรือสังสรรค์กับบุคคลใน ท้องถิ่น 8.ตรวจตรางานตามแผนกต่างๆ 9.แสวงหาความคิดริเริ่มในการปรับปรุง
1.2 ผู้จัดการโรงแรม (GENERAL MANAGER)	สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกโครงการให้ตี ยิ่งขึ้น
1.3 ผู้จัดการการบัญชีและการ ควบคุม (Controllar&Account	ดูแลเรื่องบัญชีต่างๆ ภายในโรงแรม และจัดทำ รายงานให้แก่ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Manager)	ทราบ
1.3.1 หัวหน้าควบคุม (Chief Controller)	ควบคุมบันทึกรายงานบัญชีทุกประเภท ตลอดจนทรัพย์สินของโครงการบริหารงาน ทั้งหมดที่เกี่ยวกับ การเงินการบัญชีในแผนก ควบคุมดูแลกระแสเงินสด และทรัพย์สินอื่น ทั้งหมด
1.3.2 แคชเชียร์ (Cashier)	1. ระบบเรียกเก็บเงินลูกค้า สามารถเก็บเป็น เงินสด, เงินเชื่อ, บัตรเครดิต, เช็ค 2. รongรับการเก็บเงินล่วงหน้าจากผู้เข้าพัก (เงินมัดจำ / ประกัน 3. รongรับระบบบัญชีเจ้าหนี้ และลูกหนี้ เช่น บัญชีระบบขายสินค้าและบริการ ทะเบียนเช็ค ยอดหนี้ ใบวางบิล ข้อมูลการนัด ชำระเงิน เป็นต้น
1.3.3 ฝ่ายจัดซื้อ (Purchasing)	ดูแลเรื่องการจัดหา วัสดุดิบหรือปัจจัยการผลิต และการให้บริการต่างๆ ให้แก่โรงแรมรวมถึง ดูแลเรื่องคลังสินค้าวัสดุดิบที่เป็นปัจจัยในการ ผลิต ควบคุมการจัดซื้อทุกอย่างตามความ ต้องการของทุกหน่วยทุกแผนก
1.3.4 หัวหน้าการบัญชี (Chief Accountant)	ดูแลเรื่องบัญชีต่างๆ ภายในโรงแรม และจัดทำ รายงานให้แก่ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับ ทราบ
1.3.5 พนักงานบัญชี(Account Clerk)	ควบคุมดูแลกระแสเงินสด และทรัพย์สินอื่น ทั้งหมด
1.3.6 ผู้ดูแลร้านค้า (Store Keeper)	มีหน้าที่ประสานงานและดำเนินงานในการขาย เข้าประชุม ติดตามการยืนยันการใช้บริการของ

	ลูกค้า
<p>2. ฝ่ายการจัดการอาคาร (Building Manager)</p> <p>2.1 หัวหน้าฝ่ายวิศวกรรม (Chief Engineer)</p> <p>2.1.1 ช่างวิศวกรรม (Engineering Clerk)</p> <p>2.1.2 ช่างเทคนิค (Technician)</p> <p>2.1.3 พนักงานยกกระเป๋า (Porter)</p> <p>2.2 หัวหน้ารักษาความปลอดภัย (Chief Security)</p>	<p>เป็นหน่วยงานสายบริหารซึ่งมีหน้าที่ให้บริการ สนับสนุน และให้บริการงานต่างๆ ดังนี้ งาน รักษาความสะอาด และจัดสถานที่ งาน บำรุงรักษาระบบอำนวยความสะดวก และ สาธารณูปโภค งานซ่อมแซมโดยช่างงานระบบ</p> <p>ดูแลงานด้านวิศวกรรม บำรุงรักษาอาคารและ สถานที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลักคือ ดูแลงาน ด้านวิศวกรรมของระบบต่างๆ และซ่อมบำรุง</p> <p>ดูแลงานด้านวิศวกรรม บำรุงรักษาอาคารและ สถานที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลักคือ ดูแลงาน ด้านวิศวกรรมของระบบต่างๆ และซ่อมบำรุง</p> <p>มีหน้าที่ บริหารงานและรับผิดชอบในแผนกช่าง และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานช่างทั้งหมดรับผิดชอบ การซ่อมบำรุงรักษาควบคุมการทำงานของ หน่วยงานต่างๆ ในแผนก เช่น หน่วยช่างทาสี หน่วยช่างไม้ ช่างไฟฟ้า ช่างประปา ช่างปูน และช่างเฟอร์นิเจอร์</p> <p>หน้าที่ดำเนินงานเรื่องของการบริการขน สัมภาระโดยควบคุมดูแลพนักงานยกกระเป๋า</p> <p>ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่แผนกอื่นๆ เกี่ยวกับเรื่องรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สิน ที่สูญหาย และดูแลควบคุมเรื่องต่าง ๆ และ รักษาความปลอดภัยเมื่อมีการเคลื่อนย้ายเงิน สดหรือของมีค่าจำนวนมา</p>

<p>2.2.1 พนักงานรักษาความปลอดภัย (Security)</p>	<p>คอยตรวจตราดูแลความเรียบร้อยภายในโครงการและความปลอดภัยให้กับแขกที่มาพักตามจุดต่างๆที่ได้รับมอบหมาย</p>
<p>3. ฝ่ายห้องพัก (Residence)</p> <p>3.1 หัวหน้าแม่บ้าน (Housekeeper Supervisor)</p> <p>3.1.1 แม่บ้าน (Housekeeper)</p> <p>3.1.2 คนทำสวน(Gardeners)</p> <p>3.2 ผู้จัดการสำนักงานส่วนหน้า (Front Office Manager)</p> <p>3.2.1 พนักงานจองห้องพัก (Reservation)</p>	<p>ดูแลการต้อนรับและการให้บริการต่างๆแก่แขกที่เข้าพัก</p> <p>มีหน้าที่ควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานทำของหาย พนักงานซักรีด พนักงานทำความสะอาดสะอาดทั่วไป กำหนดมาตรฐานความสะอาดและการจัดเตรียมห้องพัก</p> <p>ทำความสะอาดและให้บริการต่างๆ มี ทำความสะอาด (Housekeeper) ขนย้ายพวกเฟอร์นิเจอร์ หรือนำขยะไปทิ้ง รับผิดชอบด้านทำความสะอาดบริเวณใช้ร่วมภายในโรงแรมด้วย</p> <p>ดูแลต้นไม้และสวนของโครงการ ตลอดจนเรือนพักชำต้นไม้ รับผิดชอบการผลิตเปลี่ยนต้นไม้ตามสถานที่ต่างๆ ภายในโครงการ</p> <p>มีหน้าที่ดูแลควบคุมให้การดำเนินงานของแผนกต้อนรับเป็นไปโดยราบรื่น และมีประสิทธิภาพ วางงบประมาณของแผนก และควบคุมค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามนั้น และคาดคะเนระดับอัตราการเข้าพักในอนาคต</p> <p>เจ้าหน้าที่สำรองห้องพัก (Reservations Clerk)</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>3.2.2 พนักงานลงทะเบียน ข้อมูลข่าวสาร (Information)</p> <p>3.2.3 พนักงานรับโทรศัพท์ (Operator)</p> <p>3.2.4 พนักงานยกสัมภาระ (Bell Boy)</p>	<p>มีหน้าที่ดูแลเรื่องการจองห้องพักของลูกค้า</p> <p>ทำหน้าที่ให้ข้อมูลข่าวสารแก่ลูกค้าที่มาบริการ และเป็นผู้ลงทะเบียน รับโทรศัพท์ด้านหน้าเคาเตอร์</p> <p>มีหน้าที่รับโทรศัพท์ที่เรียกเข้ามาแล้วโทรไปตามบุคคลและแผนกต่าง ๆ จดข้อความเมื่อมีคนโทรศัพท์ถึงแขกที่บังเอิญไม่อยู่ในโรงแรมในขณะนั้น โทรศัพท์ปลุกแขกตามเวลาที่แขกสั่งไว้</p> <p>หน้าที่ดำเนินงานเรื่องของการบริการขนสัมภาระโดยควบคุมดูแลพนักงานยกกระเป๋า</p>
<p>4. ฝ่ายบริการอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage)</p> <p>4.1 ผู้จัดการส่วนร้านอาหาร (Restaurant Manager)</p> <p>4.1.1 หัวหน้าแผนกครัว (Captain)</p>	<p>มีหน้าที่รับผิดชอบงานทุกแผนกที่เกี่ยวข้องกับด้านอาหารและเครื่องดื่มหน้าทำงานหลัก ๆ ของผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม ได้แก่ การสรรหาคัดเลือกและฝึกอบรมพนักงาน วางแผนและควบคุมการจัดซื้อของ ดูแลให้การจัดเตรียมอาหารเป็นไปโดยมีมาตรฐานสูง ตลอดจนกำหนดและควบคุมงบประมาณที่เกี่ยวข้อง</p> <p>คอยดูแลควบคุมใบสั่งอาหารที่ส่งเข้ามาแผนกบริการซึ่งรับคำสั่งจากลูกค้าอีกต่อหนึ่ง แล้วตะโกนบอกรายละเอียดไปที่หน่วยต่างๆในครัว ปัจจุบันจะใช้ระบบสั่งอาหารทางคอมพิวเตอร์จากแผนกบริการไปที่ครัวเลยทีเดียว จัดการงานด้านเอกสาร สั่งอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงต่าง ๆ ออกเมนู (รายการอาหาร) จัดตารางเวลาและหน้าทำงานสำหรับพนักงานแต่ละคน และดูแลควบคุมการทำงานของพนักงาน</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาดูเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>4.1.2 พนักงานเสิร์ฟ (Waiter)</p>	<p>ทั้งหลายในครัว</p> <p>มีหน้าที่เสิร์ฟอาหารหรือให้บริการลูกค้า เมื่อลูกค้าสั่งอาหาร หรือจดรายการอาหารตามเมนูที่ลูกค้าต้องการ</p>
<p>4.1.3 พนักงานประจำบาร์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Bartender)</p>	<p>มีหน้าที่รับคำสั่งหรือออเดอร์ที่เกี่ยวกับเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทั้งหมด จะประจำอยู่บาร์เหล้ามีหน้าที่ ผสมสุราต่างๆ</p>
<p>4.1.4 พนักงานต้อนรับ (Hostess)</p>	<p>หน้าที่พาลูกค้าไปนั่งหรือในกรณีที่ต้องรอคิว Hostess ต้องเป็นผู้ที่พูดคุยกับลูกค้า แนะนำเมนูอาหาร โปรโมชันต่างๆ Hostess ยังมีหน้าที่รับโทรศัพท์ลูกค้าที่สั่ง To Go คือลูกค้าที่โทรศัพท์มาสั่งที่ร้าน ซึ่งสักพักเขาจะมารับอาหาร Hostess จะรับ order จากลูกค้าและเข้าไปรับอาหาร pack ใส่ถุงแล้วเอาออกมารอลูกค้า</p>
<p>4.1.5 พนักงานแคชเชียร์ (Cashier)</p>	<p>รับผิดชอบในการออกใบเสร็จและเก็บเงินจากลูกค้าที่มารับประทานอาหาร</p>
<p>4.2 ผู้จัดการส่วนร้านกาแฟ (Coffee Shop Manager)</p>	<p>เป็นผู้ควบคุมการทำงานของพนักงานในการให้บริการของลูกค้าทางด้านเครื่องดื่ม เพื่อไม่ให้เกิดความขาดตกบกพร่องในการให้บริการ</p>
<p>4.2.1 พนักงานให้บริการเครื่องดื่ม (Bartender)</p>	<p>มีหน้าที่ในการให้บริการเครื่องดื่มตามที่ลูกค้าต้องการ เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เป็นต้น</p>
<p>4.2.2 พนักงานเสิร์ฟ (Waiter)</p>	<p>มีหน้าที่เสิร์ฟเครื่องดื่มและให้บริการลูกค้า เมื่อลูกค้าสั่งอาหาร หรือจดรายการตามเมนูที่ลูกค้าต้องการ</p>

<p>4.1.5 พนักงานแคชเชียร์ (Cashier)</p>	<p>รับผิดชอบในการออกใบเสร็จและเก็บเงินจากลูกค้าที่มารับประทานเครื่องดื่ม</p>
<p>5. ฝ่ายนันทนาการ (Chief Recreation)</p> <p>5.1 ผู้จัดการสระว่ายน้ำ (Swimming Pool Manager)</p> <p>5.1.1 พนักงานสระว่ายน้ำ (STAFF)</p> <p>5.2 ผู้จัดการสปา (SPA MANAGER)</p>	<p>การจัดการต่างๆในส่วนของสระว่ายน้ำบริเวณสระส่วนกลาง มีหน้าที่สอนและตรวจสอบการปฏิบัติงานในเรื่องของการทำความสะอาดสระมาตรฐานของอุปกรณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องประสานงานกับฝ่ายต่างๆเช่นฝ่ายซ่อมบำรุง ฝ่ายซักกรีด</p> <p>ดูแลภายในสระว่ายน้ำ ทั้งเวลาเปิด-ปิดสระว่ายน้ำ เวลาทำความสะอาดสระว่ายน้ำ รวมถึงดูแลเรื่องความปลอดภัยให้กับลูกค้า รวมถึงอำนวยความสะดวกในเรื่องอุปกรณ์ เช่น ผ้าเช็ดตัว</p> <p>หน้าที่รับผิดชอบการจัดการต่างๆในส่วน ของสปา ตรวจสอบการปฏิบัติงานของทุกหน่วยในแผนก บันทึกรายงาน การประมาณการต่างๆ งบประมาณ และการวางแผนในอนาคต เพื่อเรียนรู้และรับทราบผลิตภัณฑ์และวิธีการทำสปาใหม่ๆ หาโอกาสพบกับผู้ใช้บริการของโครงการเพื่อให้ทราบว่ามีข้อคิดเกี่ยวกับเรื่อง การบริการ แสวงหาความรู้และความชำนาญเพิ่มเติมในเรื่องของการทำสปาและปรับปรุงวิธีการทำสปาอยู่เสมอ เพื่อให้มีความทันสมัย</p>

<p>5.2.1 พนักงานต้อนรับ (RECEPTION)</p>	<p>-ต้อนรับแจกผู้ให้บริการ ให้ลงทะเบียน จัด ห้องให้ จัดการย้ายห้องให้ตามความต้องการ เป็นต้น</p> <p>-ควบคุม ระยะเวลาของการให้บริการ</p> <p>-ดำเนินการประสานงานกับ STAFF</p> <p>-รับการร้องเรียนของผู้ใช้บริการ</p> <p>-ให้ข่าวสารเกี่ยวกับการให้บริการสปาและ เอกสารเกี่ยวกับคอร์สต่างๆ</p>
<p>5.2.2 พนักงานนวด (MASSAGER)</p>	<p>-ให้บริการนวด แนะนำในการบำบัด</p> <p>-วินิจฉัยอาการได้ในเบื้องต้นเพื่อใช้ในการบำบัด</p> <p>-รับแขกที่จะมาใช้บริการเข้าสู่ห้องนวด, ทำทรีต เมนท์, การนวดแผนไทย</p> <p>-ติดต่อประสานงานกับส่วนต้อนรับและผู้จัดการ สปา</p> <p>-ติดต่อประสานงานกับส่วนซักรีดในการเปลี่ยน ผ้าเตียงนวดสปา</p> <p>การจัดการต่างๆในส่วนของฟิตเนสและโยคะ ดูแลการใช้อุปกรณ์ต่างๆกำหนดมาตรฐาน คุณภาพของการให้บริการฟิตเนสและโยคะ</p>
<p>5.3 ผู้จัดการส่วนฟิตเนสและโยคะ (Fitness & Yoga)</p> <p>5.3.1 หัวหน้าฟิตเนส(Fitness Chief)</p> <p>5.3.2 ครูฝึกโยคะ (Yoga</p>	<p>แสวงหาความรู้ ความชำนาญเพิ่มเติมในเรื่อง เครื่องออกกำลังกาย ตรวจสอบอุปกรณ์ต่างๆ</p> <p>คอยบริการลูกค้าต่างๆ อำนวยความสะดวก ด้านต่างๆ แนะนำการใช้เครื่อง เป็นผู้ดูแลเปิด ปิดเครื่อง แอร์-ไฟ รวมถึงการบริการสิ่งของแก้ แขก เช่นบริการผ้าขนหนู น้ำเปล่าไว้บริการ</p> <p>หน้าที่ ดูแลลูกค้า สอนคลาส รวมถึงดูแล เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆด้วย คอยให้คำแนะนำ กับทำโยคะต่างๆ</p>

<p>Trainer)</p> <p>5.4 ผู้จัดการด้านกิจกรรม นันทนาการ (Workshop Manager)</p> <p>5.4.1 ครูฝึกสอน (Trainer)</p> <p>5.4.2 ผู้ช่วย (Staff Made Product)</p>	<p>หน้าที่เป็นผู้คอยดูแล ควบคุม กิจกรรม นันทนาการของรีสอร์ท เช่น การทำผลิตภัณฑ์ โดยใช้สมุนไพรที่หาได้จากธรรมชาติ</p> <p>ช่วยสอนลูกค้าในการผลิตผลิตภัณฑ์ขึ้น ด้วยวิธี ง่ายๆ ที่สามารถทำเองได้ คอยให้คำแนะนำ และอธิบายวิธีการทำ</p> <p>คอยดูแลลูกค้าเป็นรายคน หากลูกค้าไม่เข้าใจ ในวิธีการทำ และคอยให้บริการในด้านการ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ</p>
---	---

2.3.4 ระบบสภาพแวดล้อมภายใน

2.3.4.1.1 ระบบโครงสร้างบนภูเขา

ระบบโครงสร้างป้องกันดินสำหรับงานฐานรากและงานโครงสร้างใต้ดิน โดยใช้โครงสร้างกันดินแบบ
เหล็กพืด (Steel Sheet Pile)

ระบบโครงสร้างป้องกันดิน โดยใช้โครงสร้างกันดินแบบเหล็กพืด (Steel Sheet Pile) คือ
ระบบโครงสร้างที่สามารถป้องกันแรงดันน้ำ แรงดันดิน แรงดันอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของ
สิ่งก่อสร้างโดยต้องมีเสถียรภาพทั้งระบบโครงสร้างชนิดนี้มีประโยชน์สำหรับงานก่อสร้างที่ต้องป้องกัน
ดินระหว่างการก่อสร้าง โดยส่วนประกอบของโครงสร้างดังกล่าวมีดังนี้

1. แผ่นเหล็กพืด (Steel Sheet Pile) เป็นแผ่นเหล็กลอนรูปต่างๆ มีความยาวตามกำหนดใช้
ตอกในแนวตั้ง สำหรับป้องกันแรงดันน้ำ และแรงดันดิน ที่กระทำตามความลึกของการขุด
2. เหล็กค้ำยันรอบ (Wale) เป็นส่วนของโครงสร้างที่ต้านแรงกระทำทางด้านข้างจากแผ่น
เหล็กพืด (Sheet Pile) ซึ่งจะถ่ายแรงเป็นแรงกระจาย (uniform horizontal force) เข้าสู่เหล็กค้ำ
ยันรอบ (Wale)
3. เหล็กค้ำยัน (Strut) เป็นส่วนโครงสร้างที่รับแรงแนวแกนที่ถ่ายจากเหล็กค้ำยันรอบ
(Wale) และรับแรงแนวตั้งที่ถ่ายจากแผ่นเหล็กพืด (Platform) ซึ่งนำมาวางบนเหล็กค้ำยัน (Strut)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพื่อใช้ประโยชน์ต่างๆ ในขั้นตอนการก่อสร้างเหล็กค้ำยัน (Strut) โดยทั่วไปจะมี 2 ชนิด คือ เหล็กค้ำยันตามแนวยาว และเหล็กค้ำยันตามแนวขวางและแบ่งเป็นชั้น ๆ ตามระดับความลึก

4. เสาเหล็กหลัก (Kingpost) เป็นส่วนที่รับแรงจากเหล็กค้ำยัน (Strut) ในแนวดิ่งแล้วถ่ายลงสู่ดินทำหน้าที่เหมือนเสาในอาคารขนาดใหญ่ ยังสามารถใช้เป็นฐานรากในการรับปั้นจั่นเสาสูง (Tower Crane) ในการลำเลียงวัสดุและสิ่งต่างๆ ได้อีกด้วย

*หมายเหตุ แผ่นเหล็กพื้น (Platform) เป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยตงเหล็กและแผ่นเหล็กที่นำมาเชื่อมติดกันทำหน้าที่เหมือนพื้นวางอยู่บนเหล็กค้ำยัน (Strut) เพื่อใช้ประโยชน์ในการขุดดินการขนส่งวัสดุ และอื่นๆ ฯลฯ

วัสดุที่ใช้ภายในการออกแบบ

การใช้วัสดุตกแต่งภายในห้องของอาคารพักอาศัยตากอากาศและส่วนอื่นๆ ซึ่งบางชนิดไม่เหมาะสมและไม่สามารถนำมาใช้ได้ ถ้าจะใช้ได้ก็จะเกิดปัญหาจากอากาศบริเวณชายทะเลที่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุนั้นๆ และต้องเพิ่มการบำรุงรักษา อันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จากการวิเคราะห์โดยวัสดุที่ใช้นั้นจะต้องทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศแบบชายทะเล และง่ายต่อการดูแลรักษาทำความสะอาด และน้ำทะเลไม่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุเหล่านั้น ส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ก็จะเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป ไม่ทุกชนิด เช่น ไม้สัก หวาย ไม้ไผ่ ไม้ฉำฉา ฯลฯ หินก็มีพวก หินอ่อน หินกาบหรือหินทะเล ฯลฯ กระเบื้องและอื่นๆ ซึ่งความจริงในส่วนของพื้นก็ไม่จำเป็นต้องปูพรมทุกห้อง (นอกจากต้องการความหรูหราและสวยงาม) เพราะยากแก่การทำความสะอาด เพราะชายทะเลมักจะมีทรายติดตัวและเสื้อผ้าของผู้ที่มาพักอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการที่จะมาพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศก็ต้องการความสบาย โดยไม่จำเป็นต้องระวังรักษา หรือใช้โดยอึดอัดไม่สะดวก พื้นส่วนที่เป็นสาธารณะโดยทั่วไปควรใช้หิน กระเบื้องดินเผา หรืออื่นๆ เพราะเหมาะสมกับอากาศชายทะเลและดูแลรักษาทำความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

1. วัสดุประเภทหิน

วัสดุประเภทหิน สำหรับผนังภายในและภายนอกของอาคารชุด นับว่าเหมาะสมที่จะกรุด้วยวัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียด สามารถทนต่อฟ้าอากาศหรือใช้กันผนัง และพื้นที่ใช้งานสมบุกสมบัน ตลอดจนเนื้อที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนต่อการสัมผัสและทำความสะอาดง่าย และหินยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่า หรุหรา วัสดุประเภทหิน แยกชนิดได้ดังต่อไปนี้

หินอ่อน

เป็นหินที่สามารถทนสกรปรกได้ดี ทนต่อสารเคมีได้บ้างในบางชนิด ซึ่งจะใช้หินอ่อนกับผนังภายในเป็นส่วนมาก หินอ่อนให้ลักษณะที่มีคุณค่าในด้านความงามกว่าหินประเภทอื่นๆ มีสีให้เลือก

หลายสี เช่น ขาว ดำ เทา ชมพู เขียว เนื้อ น้ำตาล เป็นต้น หินชนิดนี้ทนกับน้ำหนักปานกลาง ทนต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การขัดสี ไม่เก็บเสียง ทรุรา และมีผิวหน้าที่ดูสวยงาม ถ้าถูกน้ำมันอาจต่างเป็นดวง มีทั้งแบบด้านและมัน มักใช้ปูพื้นห้องน้ำที่ต้องการความทรุรา

หินกาบ

หินกาบ คือ หินซ้อนกันเป็นชั้นๆ ที่นิยมใช้มีหลายสี คือ สีน้ำตาล ดำ เหลือง ส้ม แดง ม่วง (ราคาแพงที่สุด) หายากแต่ดูไม่ธรรมดา การปูหินกาบ เตรียมพื้นที่ที่จะปูให้มีผิวขรุขระ เพื่อหินกาบจะได้ติดแน่นกับพื้น ใช้แปรงชุบน้ำตีผนังให้ชุ่มขณะปูตลอดเวลา ใช้ปูนทรายเป็นตัวเชื่อม เมื่อปูต้องคอยจับแผนหินไปด้วย เพื่อไม่ให้ปูนเกาะที่หินกาบ เมื่อเสร็จ ใช้ฟองน้ำทำความสะอาดและลงแว็กซ์

หินแกรนิต

ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของสวนต่างๆ เนื่องจากเป็นหินแข็งที่สุด เนื้อแน่นและทนทานเมื่อขัดให้เงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน และบำรุงรักษาความสะอาดได้ง่าย

หินชนวน

หินชนวนมีสีต่างๆ ให้เลือกหลายสี ได้แก่ สีฟ้า สีดำ และสีน้ำตาล มีราคาแพงอยู่บ้าง แต่ประหยัดค่าบำรุงรักษาได้ดี

หินหล่อ

ได้แก่ วัสดุประเภทหินผสมกับซีเมนต์ คุณมีคุณค่าน้อยกว่าหินแท้ แต่มีความงดงามคงทนและบำรุงรักษาง่ายเท่ากับหินแท้

2. วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิค สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูกกว่าหินทนทานดี ฟากอากาศ ทนการสึกกร่อน บำรุงรักษาง่าย ตลอดจนมีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

อิฐ

สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง หรือสีเทา ขาว ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา

กระเบื้อง

เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ให้ในทุกห้องตามที่ต้องการ และเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ และทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี และยังมีหลายขนาดหลายแบบ และหลายสีให้เลือกได้ตามความพอใจ

3. วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม้มีหลายชนิด เช่น

ไม้อัดสัก

เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งและไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีและลวดลายสวยงามเหมาะสมแก่การทำเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทน การนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบเนียน อาจย้อมสีให้เข้มข้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม

ไม้อัดยาง

คือ ไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรงไม่บิดงอหรือหัก ใช้กรุเครื่องเรือน จะดูแลกร้าขากกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

ไม้อัดมะปิ่น

เป็นไม้อัดที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทำผิวได้ดีได้โดยไม่ต้องย้อมสี

ไม้อัดลมหิน

เป็นไม้อัดที่มีลักษณะคล้ายไม้อัดสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเหมือนลายของไม้สัก แต่ผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก อาจใช้ปนกับไม้สักได้

ไม้สนหรืออำจา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม่นิยมใช้ทำเครื่องเรือนมากนัก แต่มีใช้ประกอบหรือตกแต่งบางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทำเครื่องเรือนทั้งตัว ด้วยมีความสวยงาม แต่ไม่ค่อยแข็งแรง จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็กๆ ไม่รับน้ำหนักมากนัก หรือใช้ประกอบบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาค่อนข้างถูก

ไม้จำปา

เป็นเนื้อไม้สีอ่อน ใช้กับงานประณีต ไม่นิยมย้อมสี

ไม้ประสานสัก

เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาติดต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน ไม่ทนทานเท่าไม้สัก แต่ราคาถูก นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่อัดแปรรูปแล้วใช้เครื่องเรือนได้อีก มีความแข็งแรงเท่าเทียมกับไม้ แต่ราคาถูกลงกว่า เรียกว่า “ยิปซัมบอร์ด” แต่ต้องมีวัสดุกรุทับผิวหน้า

4. วัสดุจำพวกหวายและไม้สัก

หวาย

เป็นวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเมืองร้อน เหมาะสมกับการนำมาใช้ตกแต่งอาคารประเภทโรงแรมพักตากอากาศเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ได้บรรยากาศพื้นถิ่น ไม่ทำปฏิกิริยากับไอเค็มจากน้ำทะเลเหมือนโลหะ รวมทั้งราคาถูก สวยงาม น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวก นอกจากนี้ในปัจจุบันเครื่องเรือนที่ทำด้วยหวาย มีผลิออกมามากมายหลายแบบ สามารถย้อมด้วยสีฝุ่น หรือทำสีพ่นได้ อย่างไรก็ตามก็ยังคงนิยมใช้สีธรรมชาติของหวายอยู่เช่นกัน

ข้อเสียของหวาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 1.ไม่ทนทานต่อการกัดของมอดและเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย ซึ่งหวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือ เนื้อหวายจะมีสารพวกแป้งและเซลลูโลส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นยารักษาเนื้อไม้
- 2.หวายไม่แข็งแรงเท่าไม้ โดยเฉพาะส่วนประกอบที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีขอกมูมให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลี้ยงได้ด้วยการทำเฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นใหญ่
- 3.จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 18 เดือน หรือ 2 ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา
- 4.ติดไฟได้ง่าย

การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหายนั้น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูป หรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้วยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หวาย เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื้อหวายสานลายดอกพิกล ซึ่งมีสานเป็นแผ่นขายเป็นตารางฟุต เพื่อนำไปกรุเป็นพื้นและผนังเก้าอี้ กรูที่หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบกับหัวเตียงชนิดอื่นๆที่ไม่ใช่หวายได้ เบาะที่ใช้กับเก้าอี้หายนั้น มีทั้งที่มีไส้เป็นนุ่น และเป็นฟองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้ายเพราะมีเนื้อหยาบ ซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหวาย จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหวาย เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพรตัวนึ่งที่ดูเป็นมันหรือผ้าไหม เป็นต้น

การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หวายผสมกับวัสดุอื่นๆ มีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น นำหวายมาผสมผสานกับกระจก ทำเป็นที่บังตา ใช้หวายผสมกับโครงสแตนเลสเป็นเก้าอีนั่ง ใช้หวายตกแต่งเก้าอีนวม เป็นต้น

ไม้ไผ่

ไม้ไผ่เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างอย่างไรก็ยังมีคุณค่าในตัวเองที่เห็นเป็นอยู่เสมอว่าเป็นไม้ไผ่ และไม่ทั้งความเป็นธรรมชาติในตัวของมันเองได้เลย ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไผ่จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วอดนึกถึงธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ

ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่น้ำ ต้ม ย่าง และอบ ก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับการตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ โคมไฟ กั้นผนัง แต่งเพดาน และอื่นๆ นับเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างมากที่จะใช้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะปลอดภัยจากปัญหาจากไอน้ำเค็มที่จะทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วขึ้นกว่าปกติ แต่ที่สำคัญในยุคเศรษฐกิจที่จำเป็นในปัจจุบันจะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นวัสดุที่มีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้วทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวรและปลอดภัยจากการกัดเจาะของมอด

คุณสมบัติและรูปลักษณ์ต่างๆ ของไม้ไผ่

ไม้ไผ่นั้นมีลักษณะส่วนรวมเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ และข้างในกลวงเป็นช่วง ขนาดกลม ก็มีขนาดแตกต่างกัน แล้วแต่อายุและพันธุ์ของไม้ไผ่ โดยเนื้อแท้ ไผ่ถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรง สามารถรับแรงประเภทต่างๆ ได้ดี ด้วยเหตุนี้เราสามารถนำไม้ไผ่มาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภท คือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือบางครั้งเราอาจใช้ด้วยกัน ใช้เป็นทั้งโครงสร้างและวัสดุ ตกแต่งไปด้วยตัว

ในการนำไม้ไผ่มาตกแต่งนั้นสามารถนำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท อาจ ยกตัวอย่างส่วนที่นำไม้ไผ่มาตกแต่งพอสังเขปได้ดังนี้

- ทำเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน พื้น
- ทำของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

ไม้ไผ่มีหลายขนาดและหลายชนิด ตลอดจนมีความยาวแตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทำ โครงสร้างเครื่องเรือนหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องเล็ก มากอาจผ่าเป็นไม้ซีกใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไผ่ตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีการที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้วก็อาจใช้ไม้ไผ่ผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนัง เดิมลงไปอาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือไม้ก็สลับทั้งแนวตั้งและแนวนอน รวมทั้งบางช่วง อาจเว้นช่องบ้างก็ได้

สามารถนำไม้ไผ่มาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไผ่ทำแนวผนังปิด รอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันก็ได้

การใช้ไม้ไผ่ทำบังตา

การนำไม้ไผ่มาใช้ในการตกแต่ง ที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือ การทำบังตานั่นเอง เพราะลักษณะ เป็นปล้องกลมของไม้ไผ่ เมื่อมาจกสานกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นแผงนี้ ทำให้เกิดลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไผ่นี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตาราง หรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หรือลายแบบอื่นได้อีกมาก หรือจนกระทั่งเป็นลายอิสระไม่มีรูปทรงที่ แน่นนอน

5. กระจก

กระจกเป็นวัสดุที่มีความสำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามใน ตัวเองสามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงาก็มี ความสำคัญในการเพิ่มความโปร่ง โล่ง และมีคุณค่า หรรษา ให้กับสถานที่

กระจกมีหลายแบบ สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ เช่น กระจกดูความร้อนกระจก 2 ชั้น ช่วยกระจายแสง และกรองความร้อน กระจกบานเกล็ด รับลมได้ กระจกมีข้อดีคือ สามารถกันน้ำ ลม ฝน ได้ ปลอดภัยจากเชื้อรา และสามารถป้องกันเสียงรบกวนได้ แต่มีข้อเสียคือ มีขนาดใหญ่ไม่มาก (ถ้าต้องการขนาดใหญ่พิเศษ ต้องสั่งทำจากต่างประเทศ และมีราคาสูงมาก) ยากต่อการขนส่ง ผิวหน้ามักจะเป็นรอยขีดข่วน และฝุ่นเกาะได้ง่าย

6. ผ้าม่าน

ผ้าม่านเป็นวัสดุสำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำเป็นต่อประตู หน้าต่าง และกระจก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกันอื่นๆได้ ผ้าที่นำมาใช้ทำผ้าม่านมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น

- ผ้าไหม เป็นผ้าที่มีคุณค่ามาก ให้ความรู้สึกเป็นทางการ สง่างาม เป็นระเบียบ
- ผ้ากำมะหยี่ ให้ความรู้สึกหรูหรา ฟุ่มเฟือย ภูมิฐาน นุ่มนวล มีราคา
- ผ้าฝ้าย ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง
- ผ้าป่าน ให้ความรู้สึกเบา โปร่งสบาย
- ผ้าลูกไม้ ให้ความรู้สึกนุ่มนวล โรแมนติก
- ม่านไม้ไผ่ ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ โปร่งแสง

ประโยชน์ของผ้าม่านมีหลายอย่าง คือ ช่วยกรองแสงให้ลดความจ้าลง ควบคุมความสว่างได้ตามต้องการ ช่วยลดความร้อนจากอุณหภูมิของแสงแดด ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยกันฝุ่น ป้องกันเสียงสะท้อน สร้างบรรยากาศในการตกแต่งและบังสายตาได้เป็นอย่างดี

ข้อพิจารณาในการก่อสร้างระบบโครงสร้างกันดินแบบ เหล็กพืด (Steel Sheet Pile)

การก่อสร้างที่ได้ทำตามแบบที่กำหนดแล้วจะต้องมีความละเอียดรอบคอบประกอบในการทำงานโดยมีข้อพิจารณาก่อนการก่อสร้างและหลังการก่อสร้างดังนี้

1. แนวการตอกเหล็กแผ่นพืด (Sheet Pile) ต้องห่างจากขอบฐานรากโดยมีระยะพอเพียง สำหรับการติดตั้งและรื้อถอนไม้แบบฐานราก
2. เสาเหล็กหลัก (King Post) ที่ทำการตอกเพื่อรับน้ำหนักที่ถ่ายจากค้ำยัน (Strut) ต้องมีความยาวตามกำหนดและได้แนวตั้ง
3. ค้ำยัน (Strut) และค้ำยันรอบ (Wale) ต้องได้แนวตรงเพื่อให้สามารถถ่ายแรงได้ตามในแนวแกนตามวัตถุประสงค์
4. แนวการเชื่อมของโครงสร้างที่เป็นเหล็กต้องเชื่อมให้ได้ความยาว และขนาดการเชื่อม ตามที่กำหนดอย่างเคร่งครัด เพื่อความแข็งแรงและความปลอดภัยของระบบโครงสร้าง
5. ภายหลังจากการติดตั้งระบบโครงสร้างแล้วเสร็จจะต้องมีการตรวจสอบการเคลื่อนตัวของ Sheet Pile ทุกวันก่อนทำการก่อสร้างจนกว่าการก่อสร้างในส่วนฐานรากแล้วเสร็จ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาเสถียรภาพของระบบป้องกันดินว่ามีความปลอดภัยหรือไม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.4.2 ระบบแสงสว่าง

2.3.4.2.1 การให้แสงสว่างภายในโครงการ

1. การใช้แสงในการตกแต่งภายใน

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้วยังมีผลต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟในอาคารจะต้องคำนึงถึง

1. คุณภาพ หรือความสว่างของไฟสามารถเปลี่ยนแปลงได้
2. คุณสมบัติในการสะท้อนของวัสดุไม่เท่ากัน
3. ตำแหน่งที่ตั้งของดวงไฟ
4. สี เงาน และบริเวณโดยรอบ

แสงประดิษฐ์ นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการตกแต่งภายใน เกือบจะเรียกว่าเป็นเครื่องมือกลไกในงานสถาปัตยกรรม (Tool of the Architect) แสงประดิษฐ์เป็นสิ่งที่ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีช่วยกันสร้างสรรค์ขึ้นมาจนในปัจจุบันแทบทุกมุมของโลกใช้แสงประดิษฐ์และการใช้ไฟช่วยจัด ดิสเพลย์ อันเป็นประโยชน์ต่อยอดขยาย เป็นต้น

2. การใช้แสงสว่างภายในโรงแรม

1. ต้องเข้าใจพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการเป็นหลัก
2. ต้องศึกษากิจกรรมของสถานที่แต่ละแห่ง
3. ทำความเข้าใจคุณลักษณะและคุณสมบัติของดวงไฟแต่ละชนิด
4. การใช้แสงไฟที่ดีต้องไม่ทำลาย จุดประสงค์ ความงาม ความโดดเด่นของส่วนที่ใช้หรือบริเวณใกล้เคียง แต่ต้องช่วยให้หนูนส่วนต่างๆ ตรงจุดหมายที่ต้องการ
5. การใช้แสงไฟที่ดี ต้องไม่ใช่ดวงไฟมากๆ หรือรูปแบบที่วิจิตรพิสดารเท่านั้น
6. การใช้แสงไฟที่ดี ต้องไม่ใช่แต่ติดตั้งเข้าไป ยังต้องมีการออกแบบป้องกันหรือระวังสิ่งที่ไม่ดีอันเกิดจากดวงไฟ เช่น ตำแหน่ง

3. ปัจจัยในการติดตั้งเบื้องต้น

1. ความกว้างของห้อง ห้องที่กว้างมากด้วยการแสงสว่างมาก เพื่อขจัดความมืดและเงา ดังนั้นแสงสว่างจะต้องมีความเข้มสม่ำเสมอและเท่าๆกัน โดยต้องมีจุดกำเนิดไฟที่มากกว่า 2

ตำแหน่งขึ้นไป ถ้าจะให้เสมอกันควรแบ่งพื้นที่ทั้งหมด (เพดาน) เป็นตารางสี่เหลี่ยม เรียกว่า จินตภาพตาราง

2. การแบ่งพื้นที่ที่ยอมขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน พื้นที่ของจินตภาพเพดานต้องมีขนาด เท่ากันหรือเกือบเท่ากับ ความสูงของเพดาน สำหรับที่ทำงานที่ไม่มีไฟเฉพาะตามโต๊ะทำงาน ความกว้างของจินตภาพตารางต้องแคบลงไปตามความสูงของเพดาน

3. ระยะห่างระหว่างดวงไฟ สำหรับการส่องสว่างโดยตรง การพิจารณาขึ้นอยู่กับความสูงของ เพดาน ความกว้างของวงห้องและการส่องสว่างโดยตรงหรือทางอ้อมสำหรับทางปฏิบัติ ระยะห่างดวงไฟจะใกล้เคียงกับความสูงเพดาน

สำหรับรายละเอียดของสิ่งแวดล้อมกับตัวกำเนิดไฟจะแยกออกเป็นการพิจารณาเป็นหมวดหมู่ดังนี้

3.1 ข้อพิจารณาสิ่งแวดล้อมกับการติดตั้งดวงไฟ

1. หลีกเลี่ยงการมองที่มาจากแสงโดยตรง
2. หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของวัตถุผิวเงา
3. หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของกระจกที่ไม่ได้อยู่กับที่ (เช่น หน้าต่างเมื่อปิด)
4. กำหนดให้มีส่วนที่ยังมีแสงสว่างและเงาพอเหมาะ เพื่อการมองเห็นได้ชัดเจน
5. พิจารณาปริมาณของแสงสว่างที่เป็นแสง-สี

3.2 ลักษณะวิธีการติดตั้งแหล่งกำเนิดแสง

1. CEILING MOUNTED FITTING คือ ชนิดติดใช้เพดาน (ผ้าเพดาน)
2. CEILING RECESSED UNITS คือ ชนิดฝังในเพดาน (ผ้าเพดาน)
3. SUSPENDED FITTINGS คือ ชนิดแขวนหรือห้องจากเพดาน
4. WALL BRACKETS คือ ชนิดติดผนังหรือเรียกว่า ไฟกึ่ง
5. PORTABLE FITTINGS คือ ชนิดเคลื่อนย้ายได้

3.3 การติดตั้งไฟจากเพดาน

1. ติดตั้งสปอตไลท์ ให้ส่องตรงจุดที่ต้องการเน้นหรือโซว
2. ให้แสงจากโคมไฟผ่านวัสดุกรองแสงเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เกิดเงาเข้ม เพราะความถี่ของแสงไฟสูง
3. ซ่อนไฟใต้เพดานหลายดวง จะทำให้ไม่เกิดเงาเข้ม และให้ความสว่างทั่วถึง
4. ให้แสงสะท้อนเพดานกระจายลงมา ช่วยลดความจ้าของแสงและทำให้ความสว่างให้ทั่วถึง
5. ในกรณีที่ติดตั้งดวงไฟใต้เพดาน ควรจะมีแผงพลาสติก การออกแบบติดตั้งควรระวังแสง เข้าตา อาจทำโดยมีแผ่นไม้กั้น

2.3.4.2.1 การให้แสงสว่างในแต่ละพื้นที่

1. ส่วนต้อนรับ&ล็อบบี้

เป็นส่วนบริการที่ต้อนรับผู้ใช้บริการ (ทั้งผู้ที่จะมาพักอาศัยและผู้ที่มาใช้บริการด้านอื่นๆ) และเป็น ที่รวมผู้ใช้บริการสำหรับการย้ายออกไปที่คณะศึกษาหรือผู้ที่เพิ่งจะมาพักที่โรงแรม ส่วนบริการที่มีอยู่คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ที่โทรศัพท์ ห้องน้ำ ที่นั่งพักคอย อาจจะมีดนตรีและจำหน่ายเครื่องดื่ม โถงพักคอยถือเป็นส่วนแนะนำตัวของโรงแรมว่า โรงแรมนี้มีบริการระดับไหนหรือเป็นโรงแรมระดับไหน และทิวทัศน์ทั้งด้านรูปแบบและวัสดุ จะมี 2 ส่วน คือ ส่วนพักคอยธรรมดา คือมีโซฟาสำหรับนั่งคอยและส่วนพักคอยที่มีบริการเสียงเพลงและเครื่องดื่ม เป็นการหารายได้ให้แก่โรงแรมทางหนึ่ง และเป็นส่วนนัดพบของแขกได้ทีหนึ่ง

การใช้แสงไฟควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่มานั่งอยู่ได้ไม่นานถ้ามืดเกินไปก็จะมีไม่มีใครนั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้า ยังไม่เรียบร้อยหรือบกพร่องไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักคอย ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์ และแสงธรรมชาติเพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของโรงแรม และเปิดบริการทั้งกลางวันและกลางคืน สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วยได้ก็จะเป็นการดีและประหยัด ทั้งยังสวยงามตามธรรมชาติ

การให้แสงไฟประดิษฐ์ในบริเวณล็อบบี้ ค่อนข้างง่ายต่อการจัด เพราะใช้ได้กับดวงไฟ เกือบทุกประเภท เนื่องจากเหตุผลของการใช้แยกเป็นส่วนๆ ดังนี้

- ส่วนประชาสัมพันธ์ หรือแผนกทะเบียนของโรงแรม

ลักษณะเฟอร์นิเจอร์มักเป็นเคาน์เตอร์ ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อยจากเพดานให้ลำแสงลาดลงล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาน์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตากัน

- ส่วนพักคอย

ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟห้อย โคมตั้งโต๊ะไฟผนัง เพดาน และไฟติดผนัง ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสงทั้งสองขึ้นและลง กระจายออกร่องด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวางอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าคาน ที่นั่งโซฟาแสงไฟควรจะส่องขึ้นและลงเท่านั้น

- บริเวณโทรศัพท์และทางเดินเข้าห้องน้ำ

ควรใช้แสงไฟแต่น้อย เพียงเพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอ เพราะคนที่จะโทรศัพท์ชอบความเป็นส่วนตัว และการที่คนจะเข้าออกห้องน้ำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเขินทั้งตอนเดินเข้าและออกมา

โดยสรุปแล้วล็อบบี้ เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าบริเวณล็อบบี้มีส่วนปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน แต่ที่สำคัญและน่าสังวรไว้ คือ การใช้ไฟหลายดวงแต่ว่าแต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่สมควร จะดูสวยงามมากและแพรวพราว แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกว่าดวงไฟมากเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อนและน่ากลัว ทำให้ไม่อยากเข้าใกล้ และที่สำคัญมากคือ ต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำจะทำให้รู้สึกไม่สะดวกสบายนัก และล็อบบี้ จะขาดผู้ใช้บริการในที่สุด

2. คอฟฟี่ช็อป

เป็นส่วนให้บริการอาหารอย่างเป็นกันเอง ส่วนนี้เปิดให้บริการอาหารเกือบตลอด 24 ชั่วโมง เน้นการให้บริการอาหารแบบรวดเร็ว บรรยากาศโดยรวมจึงควรสบายๆเป็นกันเอง ไม่ควรหรูหราเกินไปนัก

การให้แสงสว่างในส่วนนี้ควรให้แสงสว่างปานกลาง มีความสว่างทั่วทั้งบริเวณ ไม่ควรเล่นแสงไฟเป็นจุดๆให้มากนัก หากเป็นไปได้ ควรดึงแสงสว่างจากธรรมชาติเข้ามาใช้ในส่วนนี้ให้มากๆ ก็จะเป็นผลดีทั้งในเรื่องของความประหยัด และยังช่วยให้บรรยากาศโดยรวมดู ผ่อนคลาย สบายๆขึ้นอีกด้วย การเลือกใช้หลอดไฟนั้น อาจเลือกใช้ทั้งหลอดไฟแบบมีไส้ (INCANDESCENT) ร่วมกับหลอดฟลูออโรสเซนต์ (FLUORESCENT) ไม่ว่าจะใช้ไฟแบบใดก็ตาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ระวังการติดตั้งไฟที่จะสะท้อนเข้าตาผู้มารับประทานอาหาร

3. ร้านอาหาร

ภัตตาคารเป็นส่วนจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ โดยจะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารในมือค้ำค่อนข้างมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การให้แสงไฟในส่วนนี้จะขึ้นกับลักษณะของการออกแบบว่าเป็นภัตตาคารประเภทใด ให้บริการอาหารประเภทใด และมีแนวความคิด ในการออกแบบอย่างไร

แสงที่ใช้ในภัตตาคารเป็นตัวช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญ การเลือกใช้ไฟในภัตตาคารนิยมหลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างไปทางสีแดง-เหลือง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และให้ความรู้สึกหรูหรา มากกว่าหลอดฟลูออโรสเซนต์ การให้แสงสว่างภายในภัตตาคารมักจะใช้แสงหลายๆชนิดปะปนกัน แล้วแต่ลักษณะการออกแบบและประโยชน์ใช้สอย การให้แสงสว่างเฉพาะโต๊ะอาหารให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวได้นอกจากนี้การติดตั้งวงจรไฟฟ้าแบบพิเศษ เช่น สวิตช์สำหรับหรี่แสงนั้น มีประโยชน์ในการให้แสงสว่างในภัตตาคารเป็นอย่างมาก จะปรับให้สว่างหรือสลัวก็ได้ และการให้แสงจัดในบริเวณที่ต้องการเน้น หรือจุดที่น่าสนใจ จะทำให้ภัตตาคารดูสวยงามขึ้น

ระบบเสียงและการควบคุม

หลักการจัดระบบเสียงภายในห้อง

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียงและการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับ

1. การเลือกใช้วัสดุ
2. การออกแบบรูปร่างของห้อง
3. การจัดเครื่องเรือน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนแสง (Sound Absorbing Material)

คุณสมบัติในการดูดกลืนแสง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนา และความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่ทำขาย แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง ACOUSTICAL เช่น พวกเซฟวิงบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูพรุน และมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง
2. พวกฉาบหรือพ่น เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือพ่นบนผนังฝาเพดาน
3. ชนิดเป็นผืนยัดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจำพวก Mineral Wood, Wood Wool, Glass Fibers, Kapok bates and Hair Felt

วัสดุต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดูดกลืนแสงที่มีความถี่ 512 HZ ดังต่อไปนี้

วัสดุ	ความถี่
พรม	1.20
ผ้า่านหนา	0.4-0.6
Flaster	0.25
คน (ผู้ใหญ่)	0.44
กระจกหรือแก้ว	0.025
Celotex	0.36
Hair Felt หนา 1 นิ้ว	0.78
ไม้ที่ทาน้ำมันวานิช	0.03
เก้าอี้ที่บุ	0.30

การออกแบบรูปร่างของห้อง

สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. เสียงอูมิช เกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่มาตรงถึงผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อน ซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝ้าผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียงจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากวนเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด
2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้รับเสียงมากในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดับพร้อมกันไปด้วย

เมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางทีจะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเวทีจึงเป็นพื้นที่ที่ต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องย้งดี

3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจำพวก Destructive Interference คือ เสียงที่มาพบกันนั้นเสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และแอมพลิจูดเท่ากัน

4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอู๋อู๋ได้ วิธีแก้ อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้โดยการแขวนรูป มีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู้ โต๊ะที่มีผิวหน้าเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

การใช้สีภายในอาคาร

สีต่างๆ มีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ ทั้งร้อนแรง อบอุ่น และชุ่มชื้น เยือกเย็น กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายในจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆ ทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้นและในบางเวลาก็ช่วยแก้ความรู้สึกที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้คลายร้อนไปได้ อันที่จริงแล้วอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกเข้าใกล้หรือห่างออกไป คือ สีอุ่น ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัวแต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว
- สีบางสีอาจไม่นำมาดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เสริมให้นำมาดูแก่สีอื่นๆ เมื่อใช้ในพื้นที่เล็กๆ เช่น สีส้มสดบนพื้นที่สีเขียวเข้ม
- เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัด จะดูเด่น มีชีวิตชีวากว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสี จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องที่หรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะการใช้สีแต่ละสีในปริมาณเท่ากันหมด หรือเนื้อที่เท่าๆ กันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อหรือการตัดกันอย่างรุนแรง

1. จิตวิทยาการใช้สี สีมียุทธศาสตร์ต่อความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น

- สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึม สุขภาพ ผู้ดี เรียบร้อย เยียบสงัด
- สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ มีด ทุกข์โศก น่ากลัว ให้ความแข็งแกร่ง มีพลัง
- สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
- สีแดง ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ สนุก อันตราย เบิกบาน ต้อนรับ รบกวณ ไม่สบายใจแทรก

อยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีเหลือง ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ตีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ตี้อารมณ์ ทำทาย กระตุ้นความหวาน ความอบอุ่น กระตือรือร้น ร้อน ดุร้าย แรงกล้า
- สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสุภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ มีฐานะมั่นคง
- สีเขียว ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

2.3.4.3 ระบบปรับอากาศ

ในปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศในอาคารสามารถแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศและแบ่งตามระบบการจ่ายความเย็นและระบายความร้อน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ

(1) เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง (UNIT TYPE, PACKAGE TYPE)

คือ ทั้งระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็กราคาถูก สะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการทำงาน อายุการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายเทอากาศภายในและภายนอกอาคาร

(2) เครื่องปรับอากาศแบบแยกส่วน (SPLIT TYPE)

เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง ยกเครื่องออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ภายในห้องเรียก "FAN COIL UNIT" และส่วนภายนอกอาคารเรียก "CONDENSING UNIT" เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ระยะระหว่างส่วน FAN COIL กับ CONDENSING ไม่เกิน 15-25 เมตร หรือระดับไม่เกิน 3 ชั้น ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่

(3) เครื่องปรับอากาศแบบเซ็นทรัลแอร์ (CENTRAL UNIT)

เป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ แยกการทำงานเป็น 3 ส่วน คือ

1. CENTRIFUGAL MACHINE ประกอบด้วยส่วนทำงาน เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อนและความเย็นให้กับระบบการทำงานส่วนอื่น
2. AIR HANDING แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ
 - AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง
 - AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น และนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ แล้วกระจายไปยังส่วนต่างๆ ของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ
3. COOLING TOWER UNIT หรือ CONDENSING UNIT เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งความเย็นให้กับ CENTRIFUGAL MACHINE

ตารางเปรียบเทียบการทำงาน-ประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศแบบเครื่องปรับอากาศแบบ
หน้าต่าง, เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง, เครื่องปรับอากาศแบบแยกส่วน และ เครื่องปรับอากาศแบบ
เซ็นทรัลแอร์

	เครื่องปรับอากาศ แบบหน้าต่าง	เครื่องปรับอากาศ แบบตู้ตั้ง	เครื่องปรับอากาศ แบบแยกส่วน	เครื่องปรับอากาศ แบบเซ็นทรัลแอร์
ขนาด	5000-30000 บีทียู/ชั่วโมง	3-5 ตัน	1-80 ตัน	20-10000 ตัน
ใช้ไฟฟ้า	มากที่สุด			น้อยที่สุด
อายุการใช้งาน	5 ปี	10 ปี		มากกว่า 20 ปี
ราคา	10000-15000 บาท/ตัน	15000-20000 บาท/ตัน		20000-25000 บาท/ตัน
เสียงรบกวน	ดัง	ดัง	เจียบ	เจียบ

(4)ระบบ VRV หรือ ระบบ VRF

ระบบ VRV (Variable Refrigerant Volume) หรือ ระบบ VRF (Variable Refrigerant Flow) เป็นระบบเครื่องปรับอากาศที่ลักษณะการทำงานที่สามารถเปลี่ยนแปลงปริมาณสารทำความเย็นตามภาระโหลดของการทำความเย็นและจำนวนตัวเครื่องภายในที่ทำการติดตั้ง เป็นระบบเครื่องปรับอากาศในเชิงพาณิชย์ที่เหมาะสมในลักษณะการติดตั้งที่จำกัดด้วยพื้นที่ติดตั้งคอยล์ร้อน (Outdoor unit) เนื่องจากคอยล์ 1 ตัว สามารถติดตั้งคอยล์เย็น (Indoor Unit) ได้หลายตัวและหลายชั้น ซึ่งคอยล์เย็นจะแยกการทำงานโดยอิสระ จึงสามารถควบคุมอุณหภูมิได้แม่นยำ

ลักษณะการทำงานของตัวเครื่องภายนอก (Outdoor unit) จะทำงานในลักษณะการเปลี่ยนแปลงปริมาณการไหลของสารทำความเย็นในระบบ ตามโหลด ของตัวเครื่องภายใน (Indoor unit) โดยตัวเครื่องภายนอกจะถูกออกแบบให้มีคอมเพรสเซอร์อย่างน้อย 2 ตัวขึ้นไป ซึ่งการทำงานของคอมเพรสเซอร์จะถูกออกแบบให้ทำงานลักษณะสลับการทำงานแล้วส่งสารทำความเย็นไปตามท่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของเหลว (Liquid side) ไปยังตัวเครื่องภายใน ซึ่งตัวเครื่องภายในก็จะมีตัวควบคุมปริมาณของสารทำความเย็น (PMV Valve) เป็นตัวจ่ายสารทำความเย็นตามภาระโหลดการทำงาน และตัวคอมเพรสเซอร์จะทำงานเต็มที่เมื่อมีการเปิดใช้ จำนวนตัวเครื่องภายในมากขึ้น

ประโยชน์การติดตั้งระบบ VRV หรือระบบ VRF

เป็นเทคโนโลยีที่ควบคุมการจ่ายปริมาณสารทำความเย็นโดยตรงโดยติดตั้งตัวควบคุมการจ่ายสารทำความเย็นไว้ที่ตัวคอยล์เย็น (Indoor Unit) ทำให้ควบคุมอุณหภูมิได้เที่ยงตรง และประหยัดค่าไฟฟ้าได้ถึง 40% เมื่อเทียบกับระบบปรับอากาศอื่นๆ

สามารถควบคุมอุณหภูมิให้เย็นสบายและแม่นยำขึ้น และนอกจากนั้นยังมีระบบปรับปรุงคุณภาพของอากาศให้ดีขึ้นได้ด้วยการระบายอากาศลดความชื้น และกระบวนการอื่นๆ ผู้ติดตั้ง

เป็นระบบเครื่องปรับอากาศที่ถูกรออกแบบมาด้วยความกะทัดรัดลงตัว จึงสามารถติดตั้งในพื้นที่จำกัดได้ เช่น บนหลังคา โดยใช้พื้นที่น้อยลง การติดตั้งง่าย ไม่ซับซ้อน ช่วยประหยัดเวลา และเสร็จสมบูรณ์ได้ในเวลาอันสั้นระบบปรับอากาศที่ออกแบบมาให้มีชุดภายใน (Indoor unit) และ ชุดภายนอก (outdoor) ที่หลากหลายขนาด และหลากหลายรูปแบบ สำหรับการใช้งานตามขนาดของอาคาร และตามสภาพที่ติดตั้งหลากหลายความยาวของท่อสารทำความเย็น และลักษณะอื่นๆ ของระบบ ช่วยลดข้อจำกัดการออกแบบสถานที่ให้น้อยลง และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในการตอบสนองความต้องการของอาคารได้มากขึ้น

แบ่งตามระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อน

1. ระบบอากาศทั้งหมด (ALL AIR SYSTEM)

เป็นระบบจ่ายและระบายความร้อนด้วยอากาศ ถ้าเป็นระบบ เซ็นทรัล ยูนิต ความเย็นจะถูกส่งไปตามท่อลม และมักใช้กับพื้นที่ที่เป็นห้องใหญ่ มีห้องเพียงห้องเดียวต้องการควบคุมการจ่ายอากาศเย็นทั่วบริเวณ เช่น โรงหนัง ห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง

2. ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM)

เป็นระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อนโดยใช้น้ำ โดยมากเป็น เซ็นทรัล ยูนิต น้ำเย็นจะถูกส่งไปตามท่อ ซึ่งเดินเป็นวงผ่านห้องต่างๆ และแต่ละห้องจะมี แพนคอยล์ ยูนิต สำหรับพัฒนาความเย็นเข้าไปในห้อง ห้องใดที่ไม่ได้ใช้งานก็สามารถปิด แพนคอยล์ ได้เป็นส่วนๆ ลักษณะทำให้สามารถควบคุมความเย็นได้เป็นชั้นๆ ไป และแต่ละชั้นยังสามารถควบคุมความเย็นได้เป็นห้องๆ ด้วย ซึ่งเหมาะสำหรับการนำไปใช้ภายในโรงแรม โรงพยาบาล

ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) สามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. นำความเย็นด้วยน้ำ และระบายความร้อนด้วยอากาศ
2. จ่ายความเย็นด้วยอากาศ และระบายความร้อนด้วยน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ระบบทำความเย็นแบบอัดไอ (DIRECT REFRIGERATION SYSTEM)

นำความเย็นจากน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่ใช้ในระบบปรับอากาศขนาดเล็ก เช่น เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง

ระบบปรับอากาศมีความจำเป็นมากต่อการบริการ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้อาคาร โดยเฉพาะอาคารขนาดใหญ่ เช่น โรงแรม ระบบปรับอากาศมีบทบาทในการควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ จูในระดับความสบายของผู้ใช้อาคาร ทั้งยังช่วยป้องกันเสียงจากภายนอกและภายในอาคารได้ด้วย ขณะเดียวกัน ระบบหมุนเวียนอากาศก็จำเป็นในการช่วยให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้สะดวก ในการเลือกใช้ระบบปรับอากาศและระบบหมุนเวียนอากาศภายในโครงการนั้น จะต้องตอบสนองความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอย และลักษณะความต้องการอื่นๆ พร้อมทั้งความเหมาะสมในการออกแบบมาเป็นเกณฑ์พิจารณา

ระบบปรับอากาศและการจ่ายความเย็น

1. ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM)

ใช้ระบบปรับอากาศ เซนทรัล ยูนิค แบบ ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) จ่ายความร้อนโดยใช้ แพนคอยล์ เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักโดยตรง

2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ

เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ใช้ระบบปรับอากาศ เซนทรัล ยูนิค แบบ ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) คือ จ่ายความเย็นโดยใช้ AIR HANDLING UNIT (AHU) เป่าลมเย็นไปตามท่อในส่วนต่างๆที่ต้องการปรับอากาศ

ลักษณะตัวจ่ายลม ที่ใช้ในโครงการแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1. การจ่ายลมจากเพดาน (CEILING DIFFUSER) ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นวงกลม, สี่เหลี่ยมจัตุรัส และสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ข้อดี สามารถกระจายความเย็นได้ทั่วถึง

ข้อเสีย เปลืองช่องว่าง (SPACE) เหนือเพดาน

2. การจ่ายลมจากผนัง (WALL DIFFUSER) การจ่ายลมในแนวผนัง หัวจ่ายเรียกว่า GRILL

ลักษณะการจ่ายจากด้านในอาคารออกสู่ด้านนอก เพื่อความร้อนจากภายนอกจะเข้ามาได้น้อยๆ

ข้อดี สามารถทำในท้องเพดานสูงได้ เพราะไม่มี ท่อลม บนเพดาน

ข้อเสีย การจ่ายความเย็นอาจถูกรบกวนจาก ฉนวนกันความร้อนได้

สรุป ลักษณะการจ่ายลมเย็นภายในห้องพักแขก จะใช้แบบ ซ่อนในผนัง หรือแบบ หน้ากากแอร์ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน แล้วแต่ความเหมาะสมและการออกแบบ ลักษณะของท่อจ่ายลม

โดยทั่วไปเป็นลักษณะของท่อสี่เหลี่ยม แต่ท่อจ่ายลมที่ดีควรมีลักษณะเป็นทรงกระบอกแต่ไม่เป็นที่ยิยม เพราะมีราคาแพงและเปลืองช่องว่างเหนือเพดาน สัดส่วนของท่อลมในด้านกว้างต่อด้านยาว จะเป็นอัตราส่วนประมาณ 1:6 ขึ้นไป

วัสดุที่ใช้ทำท่อจ่ายลมเย็น ได้แก่ แผ่นเหล็กกัลวาไนซ์ พีวีซี และไฟเบอร์กลาส ซึ่งสามารถทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน-เย็น กันเสียง และทนต่อแรงลมภายในท่อ ซึ่งมีความเร็วสูงประมาณ 15-25 เมตร/วินาที

ระบบดูดอากาศกลับและระบบหมุนเวียนอากาศ

1. ส่วนห้องพัก ใช้ระบบจ่ายความเย็นโดยใช้ แพนคอยล์ ยูนิต เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพัก ระบบหมุนเวียนอากาศกระทำโดยการดูดอากาศภายในห้องเข้าสู่ แพนคอยล์ ยูนิต โดยตรง
2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ที่ใช้ AHU เป่าลมเย็นไปตามท่อ จะใช้ระบบหมุนเวียนอากาศแบบใช้ท่อดูดอากาศกลับ ซึ่งเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากและสามารถติดตั้งไว้ภายในห้องน้ำและดูดกลิ่นของห้องน้ำออกไปด้วย

การหมุนเวียนของอากาศกระทำเพื่อให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้ และนอกจากนี้ยังเป็นระบบที่ช่วยให้ภายในห้องเกิดอากาศบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่อากาศที่หมุนเวียนภายในห้อง ซึ่งระบบการหมุนเวียนของอากาศนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ

ระบบที่ 1 เป็นระบบหมุนเวียนอากาศที่มีประสิทธิภาพ แต่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เพราะมีท่อสำหรับต้องดูดอากาศกลับ

ระบบที่ 2 ต้องเตรียมพื้นที่เหนือเพดาน โดยใช้ช่องว่างเหนือเพดานทั้งหมด สำหรับการดูดอากาศกลับ ลักษณะอาคารต้องถูกปิดไม่ให้มีรอยรั่ว

ระบบที่ 3 ใช้ทางเดินเป็น ท่อดึงลมกลับ(RETURN AIR DUCT) ในตัว โดยทำประตูให้เป็นหน้ากักหมุนอากาศระบบนี้ทำให้เกิดความประหยัด ใช้ตัวอย่าง PAN ROOM เป็น หน้ากักในตัว เป็นระบบที่มีราคาถูกแต่มีเสียงดัง และทำให้บริเวณที่ทำการเป่าแรงกว่าที่อื่นๆ

- ลักษณะอาคาร คอนกรีต ระบบโครงสร้าง ระบบเสาและคาน
- ระบบสภาพแวดล้อมภายใน เช่น ระบบแสงสีเสียง ปรับอากาศ สารสนเทศ

ดับเพลิง บันไดหนีไฟ น้ำ พื้นผนังเพดาน ไฟ วัสดุ

ระบบพลังงานทดแทน

พลังงานทดแทน หมายถึง พลังงานที่นำมาใช้แทนน้ำมันเชื้อเพลิง สามารถแบ่งตามแหล่งที่ได้มากเป็น 2 ประเภท คือ พลังงานทดแทนจากแหล่งที่ใช้แล้วหมดไป อาจเรียกว่า พลังงานสิ้นเปลือง ได้แก่ ถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติ นิวเคลียร์ ทินน้ำมัน และทรายน้ำมัน เป็นต้น และพลังงานทดแทนอีกประเภทหนึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ใช้แล้วสามารถหมุนเวียนมาใช้ได้อีก เรียกว่า พลังงานหมุนเวียน ได้แก่

แสงอาทิตย์ ลม ชีวมวล น้ำ และไฮโดรเจน เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะขอกล่าวถึงเฉพาะศักยภาพ และสถานภาพการใช้ประโยชน์ของพลังงานทดแทน

1. พลังงานแสงอาทิตย์

พลังงานแสงอาทิตย์ เป็นพลังงานทดแทนประเภทหมุนเวียนที่ใช้แล้วเกิดขึ้นใหม่ได้ตามธรรมชาติ เป็นพลังงานที่สะอาด ปราศจากมลพิษ และเป็นพลังงานที่มีศักยภาพสูง ในการใช้พลังงานแสงอาทิตย์สามารถจำแนกออกเป็น 2 รูปแบบคือ การใช้พลังงานแสงอาทิตย์เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า และการใช้พลังงานแสงอาทิตย์เพื่อผลิตความร้อน

เทคโนโลยีพลังงานแสงอาทิตย์เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า

ได้แก่ ระบบผลิตกระแสไฟฟ้าด้วยเซลล์แสงอาทิตย์ แบ่งออกเป็น 3 ระบบ คือ

เซลล์แสงอาทิตย์แบบอิสระ (PV Stand alone system)

- เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ได้รับการออกแบบสำหรับใช้งานในพื้นที่ชนบทที่ไม่มีระบบสายส่งไฟฟ้า
- อุปกรณ์ระบบที่สำคัญประกอบด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์
- อุปกรณ์ควบคุมการประจุแบตเตอรี่ แบตเตอรี่ และอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับแบบอิสระ

เซลล์แสงอาทิตย์แบบต่อกับระบบจำหน่าย (PV Grid connected system)

- เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ถูกรออกแบบสำหรับผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับเข้าสู่ระบบสายส่งไฟฟ้าโดยตรง
- ใช้ผลิตไฟฟ้าในเขตเมือง หรือพื้นที่ที่มีระบบจำหน่ายไฟฟ้าเข้าถึง อุปกรณ์ระบบที่สำคัญประกอบด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์
- อุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับชนิดต่อกับระบบจำหน่ายไฟฟ้า

เซลล์แสงอาทิตย์แบบผสมผสาน (PV Hybrid system)

- เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ถูกรออกแบบสำหรับทำงานร่วมกับอุปกรณ์ผลิตไฟฟ้าอื่นๆ เช่น ระบบเซลล์แสงอาทิตย์กับพลังงานลม และเครื่องยนต์ดีเซล
- ระบบเซลล์แสงอาทิตย์กับพลังงานลม และไฟฟ้าพลังน้ำ เป็นต้น โดยรูปแบบระบบจะขึ้นอยู่กับกรอกแบบตามวัตถุประสงค์โครงการเป็นกรณีเฉพาะ

2. พลังงานน้ำ

น้ำจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ต้องมีการกักเก็บน้ำไว้ เพื่อเป็นการสะสมกำลัง โดยการก่อสร้างเขื่อนหรือฝายปิดลำนน้ำที่มีระดับความสูงเป็นพลังงานศักย์ และผันน้ำเข้าท่อไปยังเครื่องกังหันน้ำขับเคลื่อนกำเนิดไฟฟ้าพลังน้ำ

3. พลังงานลม

ลมเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากความแตกต่างของอุณหภูมิ ความกดดันของบรรยากาศและแรงจากการหมุนของโลก สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเร็วลมและกำลังลม เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าลมเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่มีอยู่ในตัวเอง ซึ่งในบางครั้งแรงที่เกิดจากลมอาจทำให้บ้านเรือนที่อยู่อาศัยพังทลายต้นไม้ หักโค่นลง สิ่งของวัตถุต่างๆ ล้มหรือปลิวลอยไปตามลม ฯลฯ ในปัจจุบันมนุษย์จึงได้ให้ความสำคัญและนำพลังงานจากลมมาใช้ประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากพลังงานลมมีอยู่โดยทั่วไป ไม่ต้องซื้อหา เป็นพลังงานที่สะอาดไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไม่รู้จักหมดสิ้น

เทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลม คือ เครื่องจักรกลอย่างหนึ่งที่สามารถรับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมให้เป็นพลังงานกลได้ จากนั้นนำพลังงานกลมาใช้ประโยชน์โดยตรง เช่น การบดสีเมล็ดพืช การสูบน้ำ หรือในปัจจุบันใช้ผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้า การพัฒนากังหันลมเพื่อใช้ประโยชน์มีมาตั้งแต่ชนชาวอียิปต์โบราณและมีความต่อเนื่องถึงปัจจุบัน โดยการออกแบบกังหันลมจะต้องอาศัยความรู้ทางด้านพลศาสตร์ของลมและหลัก วิศวกรรมศาสตร์ในแขนงต่างๆ เพื่อให้ได้กำลังงาน พลังงาน และประสิทธิภาพสูงสุด

รูปแบบเทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลมสามารถแบ่งออกตาม ลักษณะการจัดวางแกนของใบพัดได้ 2 รูปแบบ คือ

1. กังหันลมแนวแกนตั้ง (Vertical Axis Turbine (VAWT)) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนและใบพัดตั้งฉากกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ
2. กังหันลมแนวแกนนอน (Horizontal Axis Turbine (HAWT)) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนขนานกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบโดยมีใบพัดเป็นตัวตั้งฉากรับแรงลม

ส่วนประกอบของ เทคโนโลยีกังหันลม

1. กังหันลมเพื่อสูบน้ำ (Wind Turbine for Pumping) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็นพลังงานกล เพื่อใช้ในการชักหรือสูบน้ำจากที่ต่ำขึ้นที่สูงเพื่อใช้ในการเกษตร การทำนาเกลือ การอุปโภคและการบริโภคปัจจุบันมีใช้อยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ แบบระหัดและ แบบสูบชัก
2. กังหันลมเพื่อผลิตไฟฟ้า (Wind Turbine for Electric) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็น พลังงานกลจากนั้นนำพลังงานกลมาผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้า ปัจจุบันมีการนำมาใช้งานทั้ง กังหันลมขนาดเล็ก (Small Wind Turbine) และ กังหันลมขนาดใหญ่ (Large Wind Turbine)

4. พลังงานถ่านหิน

ความสำคัญของพลังงานถ่านหิน

ชีวมวล เป็นกากเหลือจากการกลีกรวม เช่น แกลบ, ชานอ้อย, ปาล์มน้ำมัน หรือกากของเสียจาก โรงงานอุตสาหกรรมที่สามารถเผาไหม้และนำพลังงานความร้อนไปผลิตกระแสไฟฟ้าได้ ก๊าซชีวภาพ ที่เกิดจากการย่อยสสารอินทรีย์ในของเสียและนำก๊าซไปเผาจนนำความร้อนที่ได้มาผลิต กระแสไฟฟ้าได้

แสงอาทิตย์ เราสามารถเปลี่ยนแสงอาทิตย์ให้เป็นไฟฟ้าได้ โดนผ่านเซลล์สุริยะที่สามารถ ติดตั้งที่ใดก็ได้ที่แสงอาทิตย์ส่องถึง

พลังงานน้ำ มีทั้งพลังงานน้ำขนาดใหญ่และขนาดเล็ก โดยพลังงานน้ำขนาดใหญ่สามารถ นำไปสร้างเป็นเขื่อนเพื่อเก็บกักน้ำและผลิตไฟฟ้าได้ ขณะที่พลังงานน้ำขนาดเล็กอย่างแม่น้ำหรือลำ ธารเล็กๆ ก็สามารถนำมาผลิตไฟฟ้าได้เช่นเดียวกัน

พลังงานลม การนำกระแสลมมาหมุนกังหันเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้านั้นได้รับความนิยมอย่าง มากในทวีปยุโรปและทวีปอเมริกา ซึ่งมีกระแสลมแรงสม่ำเสมอ

ประโยชน์จากพลังงานหมุนเวียน

ประโยชน์ที่ได้จากพลังงานหมุนเวียนมีหลาย ๆ ด้าน ทั้งการรักษาสิ่งแวดล้อมลดมลพิษจาก การผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงฟอสซิล จำพวกผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมต่างๆ อีกทั้งลดการนำเข้าเชื้อเพลิง พวกนี้จากต่างประเทศ และพลังงานเชื้อเพลิงยังให้ผลตอบแทนการลงทุนที่น่าสนใจอีกด้วย ซึ่งวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรสามารถนำมาเป็นเชื้อเพลิงเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าได้ และถือว่าเป็นการ สร้างประโยชน์จากสิ่งด้อยค่าให้กลับมามีค่าในการพัฒนาประเทศได้ นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาปัญหา การเพิ่มการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศ ที่จะนำไปสู่การเกิดปฏิกิริยาเรือนกระจก และจะทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น

พลังงานหมุนเวียนในประเทศไทย

เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองเกษตรกรรม ในแต่ละปีจะมีผลผลิตทางการเกษตรจำนวน มากมาย ไม่ว่าจะเป็นข้าว น้ำตาล ยางพารา น้ำมันปาล์ม และมันสำปะหลัง เมื่อผ่านการแปรรูปแล้ว ผลผลิตเหล่านี้ส่วนหนึ่งจะส่งออกไปขายยังต่างประเทศมีมูลค่าปีละหลายหมื่นล้านบาท โดยในการ แปรรูปจะมีวัสดุเหลือทิ้งออกมาจำนวนหนึ่งเสมอ บรรดาโรงงานน้ำตาล โรงงานเยื่อกระดาษ โรงสีข้าว และโรงงานน้ำมันปาล์มก็ได้อาศัยชีวมวลเหลือทิ้งของตนเองเป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้าเพื่อใช้ใน โรงงาน และกำลังการผลิตส่วนเกินก็สามารถขายให้กับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ได้ อีกด้วย

บทที่ 3

พฤติกรรมและผู้ใช้โครงการ

3.1 ประเภทผู้ใช้โครงการ

ระดับบริหารแบ่ง 3 ประเภท คือ เจ้าของรีสอร์ท คณะกรรมการและผู้จัดการรีสอร์ท

1. เจ้าของรีสอร์ทหรือบริษัทเจ้าของรีสอร์ท(Hotel Owner Of Owning Company)

อาจเป็นบุคคลธรรมดา หรือ อาจจะรวมทุนกันหลายคนในรูปของบริษัท

2. คณะกรรมการของรีสอร์ท(Board Of Director)คือเป็นคณะบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ผู้ถือหุ้นเลือกเข้ามาจัดการรีสอร์ท กรรมการของรีสอร์ทนั้นจะมีกี่คนก็ได้ หน้าที่หลักของคณะกรรมการ พอจะสรุปได้ดังนี้

1.1. พยายามรักษาระดับผลกำไรจากการดำเนินงาน และทรัพย์สินต่างๆเพื่อประโยชน์ของถือหุ้นพนักงานและสังคมคนส่วนรวม

1.2. จัดวางนโยบายและวัตถุประสงค์ที่สำคัญของรีสอร์ท ตลอดจนแนะนำและควบคุมพนักงานของบริษัท ให้ดำเนินงานไปตามนโยบายและวัตถุประสงค์นั้น

1.3. ปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไป โดยการมอบอำนาจหน้าที่ให้แก่ผู้บริหารชั้นสูงและพนักงานอื่นกระทำการแทน

1.4. เป็นผู้คัดเลือกผู้บริหารและพนักงานชั้นสูง ตลอดจนกำหนดเงินเดือนและสิ่งตอบแทน

3. ผู้จัดการรีสอร์ท(General Manager) คือ บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดการในด้านธุรกิจ เพื่อให้ธุรกิจของรีสอร์ทถึงผลสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ โดยได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการของรีสอร์ท มีหน้าที่หลักดังนี้

1. รายงานเกี่ยวกับการดำเนินการของรีสอร์ทให้คณะกรรมการทราบ

2. ควบคุมดูแลและแนะนำการปฏิบัติงานของหน่วยงานยกเว้นแผนการเงิน

3. กำหนดแนวทางและวางแผนการดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ

4. ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่และพนักงานให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ

ผู้ใช้อาคารรีสอร์ท แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆได้ 2 ประเภทคือ

1 ผู้ให้บริการ ได้แก่ เจ้าหน้าที่พนักงาน อำนวยความสะดวกต่างๆภายในรีสอร์ท

2 ผู้รับบริการ ได้แก่ ผู้ที่เข้ามาในอาคารเพื่อเข้ามาใช้บริการทั้งในด้านการพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาศัย, มาเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ,มาธุรกิจติดต่อธุรกิจ,มารับประทานอาหารหรือมาใช้บริการต่างๆภายในรีสอร์ท

3.1.1 ผู้ให้บริการ

สามารถแยกได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1.ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหาร หรือระดับสมองของรีสอร์ท เช่น ผู้จัดการหรือผู้ช่วยผู้จัดการ แผนกต่างๆ

2.เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่ทำงานภายในรีสอร์ท แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำของรีสอร์ท เช่นเจ้าหน้าที่

ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนห้องพักแขกเป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้มักจะทำงานอยู่ใน Front Of The House ซึ่งต้องพบปะติดต่อแขกอยู่เสมอ

3.พนักงานทั่วไป คือ พนักงานครัว,พนักงานช่าง,พนักงานทำความสะอาด,พนักงานขนของ เป็นต้น พนักงานส่วนนี้จะทำงานอยู่ในส่วนของ Back Of The House

3.1.2 ผู้รับบริการ

สามารถแยกได้ 2 ประเภทคือ

1.ผู้มาพักในรีสอร์ท

หมายถึง ผู้มาใช้บริการห้องพักของรีสอร์ทอาจเป็น นักท่องเที่ยว นักธุรกิจ หรือผู้มาพักผ่อนเป็นครอบครัว โดยทั่วไปแบ่งสามารถแบ่งประเภทได้ดังนี้

1.1 F.I.T. (FREE LANCE INDIVIDUAL TRAVELLER)

โดยมากจะมาเป็นส่วนตัว โดยทำการ RESERVATION ผ่านทาง TOUR AGENCY หรือมาพักเอง โดยตัวเอง เป็นผู้เลือกมาพักรีสอร์ทนี้เอง

1.2 GROUP TOUR

เป็นประเภทที่มาเป็นกลุ่มประมาณ 15-30 คนโดยผ่าน TOUR AGENCY

1.3 G.I.T (GROUP INDIVIDUAL TRAVELLER)

หมายถึงพวกที่จัดเป็นกลุ่มเอง ประมาณ 7-15 คนโดยมากแล้วจะเป็นนักท่องเที่ยว

1.4 COMMERCIAL

เป็นแขกประเภทที่มาทำธุรกิจ หรือมาประชุม สัมมนาต่างๆ

2.ผู้มาใช้บริการร่วม

2.1ผู้มาใช้บริการประชุมสัมมนาต่างๆ วางหมายกำหนดเป็นทางการ

2.2 ผู้มาใช้บริการสถานที่จัดเลี้ยงต่างๆ เช่น งานประชาสัมพันธ์งานเลี้ยงแต่งงาน เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 บุคคลทั่วไประดับต่างๆ ซึ่งสามารถเข้ามาจับจ่าย รับประทานอาหารในรีสอร์ทได้ หรือผู้ใช้ สถานที่รีสอร์ท เป็นที่นัดพบติดต่อการงาน หรือมาพักผ่อนหย่อนใจ เช่น มานั่งฟังเพลง ฯลฯ

2.4 ผู้มาติดต่อธุรกิจกับแขกที่รีสอร์ท

พฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคาร

พฤติกรรมของผู้ให้บริการของรีสอร์ท จะแตกต่างกันตามประเภทของบุคคลที่ทำงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ฝ่ายบริหารหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูง

เวลาทำงาน 08.00 น. – 21.00 น.

12.00 น. – 13.00 น.

พฤติกรรม เดินทางมาถึงรีสอร์ท จอดรถในที่ที่จัดไว้เฉพาะตรงไปห้องตอกบัตรเพื่อลงเวลาเข้าถึงงาน ต่อจากนั้นตรงไปส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ของตนจนหมดเวลาทำงานไปตอกบัตรเพื่อลงเวลา กลับ แล้วจึงเดินทางกลับ

2. เจ้าหน้าที่

เวลาทำงาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

- แบ่งทำงานเป็นพลัด

เวลา 08.00 น. – 16.00 น.

16.00 น. – 24.00 น.

24.00 น. – 08.00 น.

- ทำงานไม่เป็นพลัด

เวลา 08.00 น. – 17.00 น.

เวลาพัก ผลัดกันไปพัก

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึงจะต้องไปลงเวลาที่ TIME KEEPER ไปยังห้องแต่งตัวเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นแบบฟอร์มของรีสอร์ท ตรงไปยังส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่โดยทางบันไดและลิฟท์เจ้าหน้าที่เฉพาะ ปฏิบัติหน้าที่จนหมดเวลาทำงาน ไปตอกบัตรเพื่อลงเวลาเลิกงาน แล้วเดินทางกลับ

3. ลูกจ้างหรือพนักงานบริการ

เวลาทำงาน แบ่งการทำงานเป็นพลัด และเข้าปฏิบัติงานตามเวลาบริการของส่วนที่ตนทำงานอยู่

พฤติกรรม เช่นเดียวกับเจ้าหน้าที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมของผู้รับบริการ

พฤติกรรมของผู้รับบริการนั้น ก็จะแตกต่างกันตามประเภทและความประสงค์ของการเข้าใช้อาคาร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แยกที่มาพัก ซึ่งเป็นแยกประเภทต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วคือ

1.1 F.I.T. (FREE LANCE INDIVIDUAL TRAVELLER)

โดยมากจะมาเป็นส่วนตัว โดยทำการ RESERVATION ผ่านทาง TOUR AGENCY หรือมาพักเอง โดยตัวเอง

เป็นผู้เลือกมาพักรีสอร์ทนี้เอง

1.2 GROUP TOUR

เป็นประเภทที่มาเป็นกลุ่มประมาณ 15-30 คนโดยผ่าน TOUR AGENCY

1.3 G.I.T (GROUP INDIVIDUAL TRAVELLER)

หมายถึงพวกที่จัดเป็นกลุ่มเอง ประมาณ 7-15 คนโดยมากแล้วจะเป็นนักท่องเที่ยว

1.4 COMMERCIAL

เป็นแยกประเภทที่มาทำธุรกิจ หรือมาประชุม สัมมนาต่างๆ

เวลาที่เข้ามาใช้ ส่วนใหญ่ไม่มีกำหนดตายตัวขึ้นอยู่กับเวลาของเครื่องบินหรือพาหนะอื่น ๆ การเดินทาง รถของรีสอร์ทที่ไปคอบรับคนจากสนามบินเข้าสู่รีสอร์ทหรือมาทางรถส่วนตัว พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากรถ เดินสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ซึ่งมีการจองล่วงหน้าไว้แล้ว อาจจะนั่งพักผ่อนบริเวณ สักครู่ก่อนแล้วจึงขึ้นไปที่ห้องพัก ต่อจากนั้นก็ออกจากห้องพักมาใช้บริการในส่วนต่าง ๆ ของรีสอร์ท เช่น รับประทานอาหาร ฟังเพลง ฯลฯ และพักค้างคืนในห้องพักของรีสอร์ท

2. ผู้มาใช้บริการ อาจเป็นบุคคลคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ แบ่งเป็น

- ผู้ใช้บริการซื้อของ รับประทานอาหาร พักผ่อนหย่อนใจ

การเดินทางเข้าสู่รีสอร์ท โดยรถส่วนตัว รถรับจ้าง

พฤติกรรม การเดินทางมาถึงรีสอร์ทแล้วเข้าสู่บริการต่าง ๆ ตามความต้องการ เช่น ร้านขายของที่ระลึก ภัตตาคาร COFFEE SHOP , LOUNGE เป็นต้น และเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจแล้วเดินทางกลับ

- ผู้มาติดต่อกับแขกที่มาพักภายในรีสอร์ท

การเดินทางเข้าสู่รีสอร์ท โดยรถส่วนตัว รถรับจ้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม บุคคลที่เข้ามาติดต่อกับแขก ที่พักในรีสอร์ท อาจจะใช้โทรศัพท์โทรไปหาแขกที่ห้องพักและ
รอที่ LOBBY LOUNGE , COFFEE SHOPภายในรีสอร์ท มีการปรึกษาพูดคุยธุรกิจและสิ่งเครื่องดื่ม นั่งพักผ่อน
แล้วจึงกลับ

พฤติกรรมผู้ใช้อาคารส่วนบริการต่าง ๆ

การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน LOBBY

ก. ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการบริเวณ FRONT DESK มีการทำงาน 3 ผลัด

ผลัดที่ 1 08.00 น. – 16.00 น.

ผลัดที่ 2 16.00 น. – 24.00 น.

ผลัดที่ 3 24.00 น. – 08.00 น.

ประกอบด้วย

1. แผนกทะเบียน (REGISTRATION)

หน้าที่ ลงทะเบียนเข้าพักของแขก CHECK IN – CHECK OUT

บทบาท 1. ยืนประจำตำแหน่งในส่วน FRONT DESK

2. ลงทะเบียนการเข้าพักของแขกแต่ละคน

3. หาห้องพักให้แก่แขกที่เข้าพัก

4. ทำสถิติการเข้าพักของรีสอร์ท

5. ต้อนรับแขก

พฤติกรรม

ก. กล่าวต้อนรับและแจ้งชนิดห้องพักแก่แขก เช็คหาชื่อที่แขก BOOK ไว้โดย ตรวจสอบจาก COMPUTER ที่
COUNTER

ข. ทำการ CHECK IN ให้แก่แขก โดยให้แขกเซ็นชื่อ ที่อยู่ วัน เดือนปีเกิดสัญชาติ อาชีพ การทำงาน ใบสำคัญ
ประจำตัวต่างดาว บัตรประจำตัวประชาชนลงในใบกรอก เรียกว่า บัตรจดนามผู้เข้าพัก ระยะเวลาและการเลิก
พักในเวลาใด วันใด

ค. เมื่อแขกเป็นเซ็นชื่อแล้วพนักงานจะทำการกรอกตัวเลขที่แขกไม่ได้กรอกของใบสำคัญ เช่น PASSPORT
หรือบัตรประชาชนเพื่อให้ถูกต้อง

ง. จากนั้น ROOM CARD ให้แก่แขก แล้วพนักงานจะนำไปยังห้องพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จ. เมื่อทำการ CHECK IN เรียบร้อยแล้วจะนำไปบันทึก COMPUTER การบันทึกนี้เพื่อทำสถิติ และนำไปเช็คกับกองตรวจคนเข้าเมืองจากนั้นออกบิลล์ห้องพักแขกและนำไปส่ง CASHIER เพื่อคิดจำนวนเงินอีกที

ฉ. ทำการลงรายการประจำวัน ว่ามีแขกมาพักจำนวนเท่าใด

ช. โทรศัพท์ไปทางแผนกแม่บ้าน เพื่อติดต่อว่าแขกเข้านอนห้องไหนจะได้จัดเตรียมห้อง, เครื่องดื่ม และของตกแต่งจำพวกดอกไม้ และต่อสายโทรศัพท์ให้เรียบร้อย เพื่อบริการแก่แขกอย่างเรียบร้อย

ซ. ในกรณีที่แขกจะย้ายห้อง ทำการเช็คว่างห้องไหนว่าง จากนั้นรับกุญแจคืน และให้ ROOM CARD ใหม่แก่แขก และทำการป้อนข้อมูลเข้า COMPUTER จากนั้นนำไปเปลี่ยนห้องให้แก่ CASHIER และแผนกแม่บ้าน

ฅ. แผนก OPERATOR จะได้ทำการต่อสายโทรศัพท์และตกแต่งห้องใหม่

ฉ. ทำการตอบข้อซักถามและคอยต้อนรับ

ญ. กรณีที่อุปกรณ์บริเวณ FRONT DESK เสียหาย ติดต่อแผนกช่างให้ทำการซ่อมแซม

ฎ. เนื่องจากรีสอร์ทขนาดเล็กจึงทำหน้าที่ BELL CAPTAIN และ RESERVATION ไปด้วย

2. INFORMATION

หน้าที่ ให้ข่าวสารและตอบคำถามแก่แขก

บทบาท

1. ต้อนรับแขก, ตอบข้อซักถามและให้คำแนะนำแก่แขกที่เข้ามาใช้บริการ
2. บริการด้านไปรษณีย์และโทรเลข หรือ TELEX ด้วย
3. แจกเอกสารแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวภายในเชียงใหม่และใกล้เคียง รวมทั้งแนะนำการหาซื้อสินค้า ของที่ระลึกต่างๆ ตามความเหมาะสมกับพฤติกรรม

ก. เมื่อแขกเข้ามาถามปัญหาหรือต้องการทราบข้อมูลการท่องเที่ยวก็จะคอยตอบคำถามในตำแหน่ง COUNTER ที่ยืนอยู่ คอยแจกเอกสารแนะนำจังหวัดเชียงใหม่ หรือแนะนำสถานที่ซื้อของ หรือแผนที่ต่างๆ

ข. เมื่อมีผู้มาติดต่อกับแขกที่พักในรีสอร์ท ก็แจ้งชื่อนามสกุลให้แก่พนักงาน แล้วพนักงานไปตรวจเช็คที่ INFORMATION ซึ่งจะใส่ชื่อแขก เรียงตามตัวอักษรและหมายเลขห้องพัก

ค. มีตารางราคาห้องพัก BROCHURE ต่างๆคอยบริการแก่แขกที่ต้องการทราบรายละเอียด

ง. โทรศัพท์ติดต่อแผนกต่างๆ พนักงานจะรับข้อความที่มาถึงแขกแล้วแจ้งไปแขก รับจดหมายจากบุรุษไปรษณีย์ ทำการแยกชื่อห้องแล้วนำไปเสียบไว้ที่ KEY RACK ตรงบริเวณลงทะเบียน

จ. พนักงานจะรับข้อความแขกต้องการส่ง TELEX ไปส่งยังห้อง TELEX และรับข้อความส่งมาโดย TELEX ให้แก่แขกทางช่อง KEY RACK พนักงานฝ่ายทะเบียนจะเป็นผู้นำไปให้แก่แขก เมื่อแขกมารับกุญแจ

ฉ. เนื่องจากรีสอร์ทเป็นรีสอร์ทขนาดเล็ก INFORMATION จึงทำหน้าที่ส่วน FRONT CASHIER และ SAFE DEPOSIT ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. FRONT CASHIER

- หน้าที่ เก็บค่าบริการต่างๆของแขกที่เข้ามาพักในรีสอร์ทและแลกเปลี่ยนเงินแก่แขก
- บทบาท
1. รับบิลจากแผนกทะเบียนมาจัดเก็บเข้าแฟ้ม
 2. คิดเงินค่าห้องของแขกทุกวัน ขณะที่แขกยังพักอยู่ในรีสอร์ท
 3. เช็คไปยังแผนกต่างๆว่าแขกที่เข้าพักในรีสอร์ทได้เข้าไปใช้บริการอะไรบ้างเป็นจำนวนเงินเท่าใด
 4. CHECK OUT ให้แขก
 5. แลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ
- พฤติกรรม
- ก. รับ BILL จากแผนกทะเบียนเมื่อแขก CHECK IN แล้ว นำมาจัดเข้าแฟ้ม ซึ่งจะจัดเรียงตามลำดับตามรายชื่อห้อง
 - ข. พนักงาน CASHIER จะนำ BILL ดังกล่าวของทุกห้องเข้าเช็คทุกวันเป็นการคิดเงินค่าห้องพักแขกประจำวัน เมื่อแขกมา CHECK OUT พนักงาน CASHIER จะโทรถาม MAID ที่อยู่ตามชั้นที่แขกพักห้องนี้ชื่อนี้ ได้สั่งอาหารและเครื่องดื่มอะไรบ้าง จะได้ทำการออก BILL และโทรไปถาม OPERATOR ว่าแขกห้องนี้โทรศัพท์กี่ครั้งและโทรไปเช็คหน่วยบริการอื่นๆว่าแขกใช้บริการอะไรบ้าง โดยนำ BILL ที่ฝ่ายทะเบียนให้นำเข้าเครื่องรวมจำนวนเงินที่แขกใช้ทั้งหมด
 - ค. รับเงินค่าบริการจากแขก
 - ง. เช็คยอดเงินที่ได้รับไปยังแผนกบัญชี
 - จ. ถ้าแขกที่มาใช้บริการ มีความต้องการแลกเปลี่ยนเงินตราในสกุลต่างๆมาเป็นเงินไทย ก็จะต้องทำการแลกเปลี่ยนเงินให้ในอัตราสากล มี BOARD แสดงอัตราแลกเปลี่ยนเงินติดไว้ในให้แขกดู
 - ฉ. จะต้องมียกเก็บเงินจำนวนสกุลต่างๆ อย่างเป็นหมวดหมู่และเป็นสกุลด้วย

4. SAFE DEPOSIT

- หน้าที่ เก็บของมีค่าของแขก
- บทบาท
1. อยู่ในตำแหน่ง COUNTER
 2. รับฝากของมีค่าของแขก

พฤติกรรม

ก. รับของมีค่าจากแขกเมื่อแขกนำมาฝาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข. เก็บของมีค่าอย่างระมัดระวัง

ค. คืนของแก่แขกเมื่อแขกมารับคืน

ปัญหาที่เกิด ควรมีที่เก็บของเพียงพอ และบางทีไม่อาจจะรับของที่ มีขนาดใหญ่ได้ เนื่องจากความถี่ สะดวกในการเก็บ

5. BELL CAPTAIN

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานของ BELL BOY

บทบาท 1. ควบคุมการทำงานของ BELL BOY ให้มีประสิทธิภาพ

2. ถ้าแขกมาจะต้องช่วย BELL BOY ในการต้อนรับแขก

3. รับโทรศัพท์ที่มาถึงแขกและสั่งให้ BELL BOY ไปเชิญแขกมารับโทรศัพท์

พฤติกรรม

ก. นั่งทำงานบริเวณ COUNTER

ข. ควบคุมการทำงานของ BELL BOY กรณีที่แขกมามาก อาจจะต้องช่วยขนของ

ค. กรณีที่แขก CHECK OUT แล้วมีจุดประสงค์จะฝากของไว้ พนักงานจะต้องออกตัวให้แก่แขก และเช็คดูว่าแขกมี BILL CHECK OUT เรียบร้อยแล้วหรือยัง จากนั้นนำกระเป๋าไปเก็บใน BAGGAGE ROOM

ง. คอยรับโทรศัพท์บริเวณ COUNTER เมื่อแขกต้องการให้คนขึ้นไปขนกระเป๋าบนห้องพัก เพื่อจะ CHECK OUT จะออกคำสั่งให้ BELL BOY ไปตามตัวแขกมารับโทรศัพท์

6. BELL BOY

หน้าที่ บริการขนกระเป๋าเดินทางและสัมภาระให้แก่แขก

บทบาท 1. ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ CHECK IN แล้วไปยังห้องพักแขก

2. ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ CHECK OUT รถของแขก

3. ตามแขกรับโทรศัพท์ที่มาถึงแขก

พฤติกรรม

ก. อยู่ประจำบริเวณประตูทางเข้า

ข. คอยออกไปรับกระเป๋าเพื่อนำมายัง COUNTER เพื่อ CHECK IN

ค. นำกระเป๋าไปยังห้องพักแขก

ง. รับคำสั่งจาก BELL CAPTAIN ว่าห้องไหน CHECK OUT แล้วขึ้นไปขนกระเป๋าและสัมภาระของแขกลงมา

จ. เมื่อแขก CHECK OUT แล้วส่งของสัมภาระไปยังรถของแขก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ฉ. กรณีแขกฝากกระเป๋าจะไปไว้ใน BAGGAGE ROOM และทำบัตรให้เพื่อแสดงความสะดวกในการรับคืน
 ช. ถ้ามีโทรศัพท์มาถึงแขก จะต้องเป็นผู้ไปตามแขกให้มารับโทรศัพท์

7. RESERVATION

หน้าที่ รับจองห้อง

บทบาท คอยรับความประสงค์แขกว่าต้องการห้องพักจำนวนเท่าใดแบบไหน

พฤติกรรม

ก. คอยรับโทรศัพท์ของแขกที่โทรมาติดต่อหรือมาติดต่อด้วยตนเองเพื่อทราบความต้องการขนาดของห้องและจำนวนห้อง

ข. ตรวจสอบเช็คกับฝ่ายทะเบียนแล้วแจ้งแก่ผู้จองว่ามีห้องหรือไม่

ค. เมื่อตกลงเรียบร้อยแล้ว จะทำบัตรจองห้องให้แก่แขกและมีสำรองอีกก็จะส่งไปยังฝ่ายทะเบียนเพื่อรอรับการมาของแขกอีก

ข. ผู้รับบริการ

ผู้เข้ารับบริการใน LOBBY แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แขกที่เข้ามาพักในรีสอร์ท
2. บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการของรีสอร์ท

1. แขกที่เข้ามาพักในรีสอร์ท

ประเภทของผู้เข้ามาพักมีหลายเชื้อชาติ ได้แก่ JAPAN, SINGAPORE, HONGKONG, EUROPE และ THAI โดยส่วนใหญ่จะมาเพื่อพักผ่อน

หน้าที่ เป็นแขกของรีสอร์ท

บทบาท ปฏิบัติตามกฎหมายที่รีสอร์ทวางไว้

พฤติกรรม

ก. แขกลงจากรถเข้าสู่ LOBBY ติดต่อลงทะเบียนห้องพักการจองล่วงหน้าแขกสามารถขึ้นห้องพักได้เลย หรืออาจจะนั่งพักบริเวณ LOBBY LOUNGE สักครู่ก่อนแล้วจึงขึ้นพักโดยจะลงทะเบียนได้บนห้องพัก

ข. กรณีที่มาหลายคนอาจจะนั่งพักบางที่อาจจะรอบบริเวณ LOBBY LOUNGE

ค. แขกอาจจะใช้บริเวณ LOBBY LOUNGE เป็นที่ประชุมพบปะกันของทัวร์ที่มาด้วยกัน

2. บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการภายในรีสอร์ท

หน้าที่ แขกที่เข้ามาใช้บริการของรีสอร์ท

บทบาท 1. เข้ามาในบริเวณ LOBBY, LOBBY LOUNGE เพื่อรอพบแขกของรีสอร์ท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ปฏิบัติตามกฎหมายที่รีสอร์ทท วางไว้

พฤติกรรม

ก. บุคคลภายนอกที่เข้ามาพบแขกที่พักภายในรีสอร์ท หลังติดต่อกับ INFORMATION เพื่อทำการโทรศัพท์ขึ้นไปยังห้องพักของแขกแล้วก็นั่งรออยู่ในบริเวณ LOBBY LOUNGE

ข. บุคคลภายนอกที่เข้ามารับประทานอาหารในรีสอร์ทจะตรงเข้าไปยังห้องอาหารเลยหรืออาจจะนั่งรอในบริเวณห้องอาหารหรือ LOBBY LOUNGE ก็ได้

การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน LOBBY LOUNGE

เปิดบริการเวลา 07.00 น. – 01.30 น.

บริการเครื่องดื่มและอาหารว่างในช่วงบ่าย และจะมีบริการอาหารว่างเป็นเทศกาลไปตามฤดูกาลท่องเที่ยว โดยในช่วงหลัง 18.00 น. จะบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ก. ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการทำงาน 2 ผลัดๆ ละ 10 คน

ผลัดที่ 1 06.30 น. – 17.00 น.

ผลัดที่ 2 17.00 น. – 01.45 น.

1. MANAGER

หน้าที่

ควบคุมดูแลความเรียบร้อยภายใน LOUNGE

บทบาท

1. รับคำสั่งจากฝ่ายบริหาร และนำมาประสานงานกับพนักงานที่อยู่ในความรับผิดชอบในหน้าที่นั้นๆ

2. ตรวจสอบตราดูแลความเรียบร้อย

3. ให้คำแนะนำแก้ไขปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ

พฤติกรรม

ก. คอยต้อนรับและแนะนำแขก

ข. ดูแลความเรียบร้อยกับ CAPTAIN

2. CAPTAIN

หน้าที่

ดูแลการปฏิบัติงานภายในพื้นที่ที่รับผิดชอบ

บทบาท

1. ต้อนรับแขก พาแขกไปนั่ง

2. ช่วยเรียกพนักงานบริการ

3. นำ BILL มาให้แขกเมื่อเรียกเก็บเงิน

4. ดูแลความเรียบร้อยก่อนเปิดและปิดทุกครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. CASHIER

หน้าที่ ดูแลเกี่ยวกับการเงินใน LOBBY LOUNGE

- บทบาท
1. เช็ดยอดเงินแต่ละโต๊ะ
 2. รับเงินเข้าบัญชี ทอนเงิน
 3. ทำบัญชียอดขายในแต่ละวัน

พฤติกรรม

ก. พนักงานบริการจะนำใบสั่งของแขกมาเสียบหน้าโต๊ะ CASHIER

COUNTER และ CASHIER จะนำมาคิดเงินเพื่อส่ง BILL ให้พนักงานนำ BILL ไปให้แขกเพื่อเก็บเงิน

ข. ถ้าเป็นแขกที่มาพักในรีสอร์ท ซึ่งสามารถจะใช้ ROOM CARD ได้ พนักงานจะนำ ROOM CARD มาให้ CASHIER เพื่อรูดบัตรลงบัญชีใน

COMPUTER เพื่อส่งต่อให้ฝ่ายบัญชี

ค. เมื่อห้องอาหารปิด ต้องรวมยอดเงินทั้งหมดให้ตรงกับใบเสร็จ

ง. นำบัญชี เสนอผู้จัดการและแผนกบัญชี

4. BARTENDER

หน้าที่ ผสมเครื่องดื่มและจัดอาหารว่าง

- บทบาท
1. ค่อยรับบริการจากพนักงานบริการ

2. ผสมเครื่องดื่มและจัดอาหารว่าง

พฤติกรรม

ก. รับรายการจากพนักงานบริการ แล้วนำไปเสียบไว้ที่ CASHIER COUNTER เพื่อใช้ในการคิดเงิน

ข. จัดเครื่องดื่มตามที่สั่ง

ค. วางเครื่องดื่มที่เตรียมเรียบร้อยแล้วไว้บน COUNTER

ง. พนักงานจะนำ BILL มาไว้ 1 ใบเพื่อเก็บไว้ที่ CASHIER

5. พนักงานบริการ

หน้าที่ บริการเสิร์ฟอาหารให้แก่ผู้ใช้บริการ

- บทบาท
1. เข้าทำงานก่อนเปิดบริการ 30 นาที

2. สวมเครื่องแบบที่สะอาด เรียบร้อย

3. ตรวจตราอุปกรณ์ภายใน SERVICE STATION

4. เก็บโต๊ะ เช็ดโต๊ะ จัดโต๊ะให้เรียบร้อยอย่างรวดเร็ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม

ก. เข้าประจำหน้าที่ก่อนเวลา จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆจัดโต๊ะให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย พร้อมจะใช้ได้ทันที

ข. คอยรับคำสั่งจาก MANAGER AND ASSISTANT

ค. เรียนรู้รายการอาหาร

ง. เมื่อแขกเข้ามา คอยบริการกล่าวทักทายแขก ช่วยเลื่อนเก้าอี้ให้แขก

จ. ถามแขกว่าต้องการเครื่องดื่มก่อนหรือไม่ ถ้าต้องการจะเขียนใบสั่งรายการเครื่องดื่มไปให้ BARTENDER ทำ เมื่อเสร็จแล้วจึงนำมาเสิร์ฟ เมื่อเสิร์ฟเรียบร้อย จะยืนคอยรับคำสั่งอาหารจากแขกโดยรอจนแขกพร้อม

ฉ. รับคำสั่งและทบทวน เขียนใบสั่งไปที่ครัว PANTRY ซึ่งจะมีพนักงานส่งขึ้นมาหา LIFT มาให้ที่ STATION นำไปส่งให้แขก

ช. คอยเครื่องดื่ม เก็บจานอาหาร คอยถามแขกว่าต้องการสิ่งใดเพิ่ม โดยให้บริการอย่างสุภาพ ตลอดเวลา

ซ. เก็บโต๊ะเมื่อแขกรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้วส่งไปยัง PANTRY แล้วถามแขกว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก หลังอาหาร จากนั้นจึงเสนอรายการของหวาน

ณ. เมื่อคิดเงินนำ BILL จาก CASHIER มาให้ในกรณีที่แขกใช้ ROOM CARD นำ ROOM CARD ไปให้ CASHIER เพื่อคิดเงินหลังจากนั้นจะนำมาคืนแก่แขก

ข. ผู้รับบริการ

1. แขกที่มาพักภายในรีสอร์ท เข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มเล็กๆ

2. บุคคลที่เข้ามาใช้บริการ ได้แก่ บุคคลทั่วไป

หน้าที่ เข้ามารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม

บทบาท

1. แต่งกายสุภาพ

2. เข้ามาเลือกที่นั่ง

3. ทียบเมนูสั่งเครื่องดื่มและอาหารกับพนักงานบริการ

4. รับประทานอาหาร สนทนา

5. จ่ายค่าบริการ

พฤติกรรม

ก. เมื่อเข้ามาห้องอาหาร พนักงานจะนำไปนั่งโต๊ะตามจำนวนคน

ข. สั่งเครื่องดื่ม

ค. สั่งอาหารรับประทาน ตามลำดับจากพนักงานบริการ

ง. จ่ายเงินตาม BILL ในกรณีที่แขกสามารถใช้ ROOM CARD

ลงบัญชีไว้ได้

การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน COFFEE SHOP บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มทุกชนิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก. ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการทำงาน 3 ผลัดๆละ 4 คน

ผลัดที่ 1 08.00 น. – 16.00 น.

ผลัดที่ 2 16.00 น. – 24.00 น.

ผลัดที่ 3 24.00 น. – 08.00 น.

ประกอบด้วย

1. BARTENDER

หน้าที่ ผสมเครื่องดื่ม และจัดอาหารว่าง

บทบาท 1. ตอบรับรายการจากพนักงานบริการ

2. ผสมเครื่องดื่มหรือจัดอาหารว่าง

พฤติกรรม

ก. รับรายการจากพนักงานบริการแล้วนำไปเสียบไว้ที่ COUNTER

ข. จัดรายการตามคำสั่ง

ค. วางไว้บน COUNTER พนักงานจะนำไปส่งให้แก่แขก

ง. พนักงานจะนำ BILL วางไว้ 1 ใบเก็บไว้ที่ CASHIER

2. พนักงานบริการ

หน้าที่ ให้บริการแก่แขกที่มานั่งใน COFFEE SHOP

บทบาท ให้บริการแก่แขกและดูแลความเรียบร้อยใน COFFEE SHOP

พฤติกรรม

ก. คอยยืนอยู่ในบริเวณ BAR เพื่อแขกจะได้สั่งบริการอย่างสะดวก

ข. นำรายการอาหารหรือเครื่องดื่มไปยัง COUNTER ผสมเครื่องดื่ม

ค. นำเครื่องดื่มไปให้แก่แขกละคิดเงินเมื่อแขกจะกลับ

3. CASHIER

หน้าที่ คิดค่าบริการและเก็บเงิน

บทบาท 1. รับรายการจากพนักงาน

2. คิดเงินและเก็บเงิน

3. ทำบัญชีส่งฝ่ายบัญชีของรีสอร์ททุกวัน

พฤติกรรม

ก. นั่งบริเวณ CASHIER COUNTER

ข. รับรายการจากพนักงาน

ค. คิดเงินและเก็บเงิน ทอนเงิน ทำบัญชี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บทบาท
1. รับคำสั่งจากผู้จัดการและทำหน้าที่แทน และรับผิดชอบอย่างเคร่งครัด
 2. ดูแลต้อนรับแขก และดูแลพนักงานให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพ
- พฤติกรรม
- ก. แนะนำแขกแล้วพาแขกไปนั่ง
 - ข. ช่วยเรียกพนักงานบริการ
 - ค. นำ BILL มาให้แขกเมื่อเรียกเก็บเงิน

3. CASHIER

- หน้าที่
- ดูแลความเรียบร้อยเกี่ยวกับการเงินใน RESTAURANT
- บทบาท
1. เช็คยอดเงินแต่ละโต๊ะ
 2. รับเงินเข้าบัญชี ทอนเงิน
 3. ทำบัญชียอดขายในแต่ละวัน
- พฤติกรรม
- ก. พนักงานบริการจํานำใบสั่งของแขกมาเสียบหน้าโต๊ะแคชเชียร์นำมาจากช่องคิดเงินส่ง BILL ให้พนักงานบริการเก็บเงิน
 - ข. ถ้าเป็นแขกที่พักในรีสอร์ทจะสามารถใช้ ROOM CARD ลงบัญชีไว้ได้ พนักงานบริการจะนำ ROOM CARD จากแขกมาให้ CASHIER เพื่อรูดบัตรลงบัญชีไว้ใน COMPUTER แล้วส่งต่อไปยังฝ่ายทะเบียน
 - ค. เมื่อห้องอาหารปิดรวมยอดเงินให้ตรงกับใบเสร็จ
 - ง. นำบัญชีเสนอต่อผู้จัดการและฝ่ายบัญชี

4. พนักงานบริการ

- หน้าที่
- บริการเสิร์ฟอาหารแก่ผู้มารับบริการ
- บทบาท
1. การเข้าทำงานก่อนเวลาประมาณ 30 นาที
 2. ใส่เครื่องแบบสะอาดเรียบร้อย
 3. ตรวจอุปกรณ์ใน SERVICE STATION ให้ครบถ้วน
- พฤติกรรม
- ก. ช่วยกันจัดโต๊ะ โดยปูผ้าปูโต๊ะ จัดช้อนส้อม แก้วน้ำ จาน ชาม ถ้วย และเชิงเทียน แผ่นรองจานให้อยู่ในภาพเรียบร้อยพร้อมจะใช้ได้ทันที
 - ข. คอยรับคำสั่งจากผู้จัดการ และผู้ช่วย
 - ค. เรียนรู้รายการอาหาร
 - ง. เมื่อแขกเข้ามาคอยบริการกล่าวทักทาย ช่วยเลื่อนเก้าอี้ให้แขก
 - จ. ถามแขกว่าต้องการเครื่องดื่มก่อนหรือไม่ ถ้าต้องการจะเขียนใบสั่งไปให้ BARTENDER เมื่อเสิร์ฟเรียบร้อยแล้ว ยืนคอยรับคำสั่งอาหารจากแขกโดย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รอนจนแขกพร้อม

ฉ. รับคำสั่งและทบทวนเขียนใบสั่งไปที่ครัว ซึ่งจะมีพนักงานยกออกมาให้ที่ STATION นำไปส่งให้แขก

ช. คอยเครื่องดื่ม เก็บจานอาหารคอยถามแขกว่าต้องการสิ่งใดเพิ่มโดย ให้บริการอย่างสุภาพตลอดเวลา

ข. เก็บโต๊ะเมื่อแขกรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ส่งไปยังครัวแล้วถามแขก ว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก หลังอาหารเสนอรายการของหวาน

ฉ. เมื่อคิดเงินจะนำ BILL จาก CASHIER ให้ในกรณีที่แขกใช้ ROOM CARD นำ ROOM CARD ไปให้ CASHIER เพื่อคิดเงินแล้วนำมาคืนแก่แขก

ญ. กล่าวขอบคุณเมื่อแขกรับ BILL

ข. ผู้รับบริการ

จะเป็นกลุ่มของแขกที่มาพักภายในรีสอร์ท เข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มเล็กๆหรือบุคคลทั่วไป

หน้าที่ เข้ามารับประทานอาหาร

บทบาท

1. แต่งกายสุภาพ
2. เข้ามาเลือกที่นั่ง
3. หยิบเมนู สั่งเครื่องดื่มและอาหารกับพนักงานบริการ
4. รับประทานอาหาร สนทนา
5. จ่ายค่าบริการ

พฤติกรรม

- ก. เข้าในห้องอาหาร อาจจะมีการนั่งรอบริเวณ WAITING AREA
- ข. เมื่อเข้าไปใน DINNING AREA พนักงานจะนำไปนั่งโต๊ะตามจำนวนคน
- ค. สั่งเครื่องดื่ม
- ง. สั่งอาหารรับประทาน ตามลำดับจากพนักงานบริการ
- จ. จ่ายเงินตาม BILL
- ฉ. ในกรณีที่แขกที่พักในรีสอร์ทสามารถใช้ ROOM CARD ลงบัญชีไว้ได้

การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน SPA

เปิดบริการตั้งแต่เวลา 10.00 น. – 22.00 น.

ให้บริการเฉพาะแขกผู้มาพักภายในโครงการ หากเป็นบุคคลภายนอกต้องมีการจองล่วงหน้า

ก. ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการทำงาน 2 ผลัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลัดที่ 1 09.30 น. – 16.00 น.

ผลัดที่ 2 16.00 น. – 22.30 น.

1. SPA MANAGER

- บทบาท
1. รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารและมาประสานงานกับพนักงาน
 2. ตรวจสอบตราดูแลความเรียบร้อย
 3. ให้คำแนะนำแก้ไขปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ

- พฤติกรรม
- ก. ค่อยต้อนรับและแนะนำแขก
 - ข. ดูแลความเรียบร้อยภายใน

2. SPA RECEPTIONIST

- บทบาท
1. ต้อนรับแขกที่มาลงทะเบียน
 2. จัดการขั้นตอนการเข้ามาใช้บริการในส่วน TREATMENT ต่างๆโดยประสานงานกับพนักงานใน SPA TREATMENT
 3. ดูแลเรื่องการเงินภายใน SPA TREATMENT

- พฤติกรรม
- ก. คอยต้อนรับแขกให้ลงทะเบียน ตรวจสอบข้อมูลประวัติของแขกและโปรแกรม TREATMENT ที่เหมาะสมสำหรับแขกคนนั้นจาก COMPUTER แล้วติดต่อไปยังพนักงานบำบัดภายในสปา
 - ข. เชิญแขกเข้าไปใช้บริการภายใน
 - ค. เมื่อแขกใช้บริการแล้วก็ออกไปเสร็จเก็บเงินค่าใช้บริการสำหรับแขกที่ไม่ได้พักในโครงการ

3. พนักงานบำบัด

- บทบาท
1. ต้อนรับแขกและบริการแขกที่มาใช้บริการ
 2. รับผิดชอบและจัดการความพร้อมของอุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในการบำบัด
 3. ติดต่อประสานงานกับประชาสัมพันธ์

- พฤติกรรม
- ก. ต้อนรับแขกนำแขกไปยังห้อง LOCKER
 - ข. พาแขกไปใช้บริการยังห้องต่างๆ ที่ระบุในโปรแกรม TREATMENT
 - ค. เมื่อทำ TREATMENT เสร็จ พาแขกกลับมายังห้อง LOCKER
 - ง. ส่งแขกเพื่อไปยังส่วนประชาสัมพันธ์

MASSAGIST ให้บริการนวดแผนโบราณแก่ผู้ใช้บริการ และดูแลความสะอาด
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรียบริยภายในห้องนวด

JAGUZZI STAFF อธิบายวิธีการเข้าใช้อ่างน้ำร้อน, อ่างน้ำวน แก่ผู้เข้าใช้บริการ

ควบคุมอุณหภูมิห้องน้ำและดูแลความปลอดภัย

SAUNA STAFF ควบคุมอุณหภูมิห้องเซาวนา อธิบายวิธีใช้ห้องเซาวนาแก่ผู้ให้บริการ และ
ควบคุมดูแลความปลอดภัยแก่ผู้ให้บริการ

ข. ผู้รับบริการ

1. สมาชิกที่มาพักในรีสอร์ท

บทบาท

1. เข้ามารับการบำบัดด้วยวิธีต่างๆภายในสปา

2. จ่ายค่าบริการ(สำหรับแขกที่ไม่ได้พักในโครงการ)

3. ติดต่อประสานงานกับประชาสัมพันธ์

พฤติกรรม

ก. เมื่อเข้ามาในโถงทางเข้า ไปลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์

ข. เปลี่ยนรองเท้าเป็นรองเท้าผ้าที่ทางสปาเตรียมไว้ให้

ค. เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง LOCKER เพื่อไปอาบน้ำ เข้าห้อง SAUNA หรือ
STEAM พักสักครู่แล้วจึงเข้าไปอาบน้ำอีกครั้ง

ง. เข้าไปใช้บริการนวดตัวแบบต่างๆ, นวดหน้า

จ. กลับเข้ามาเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง LOCKER แล้วเปลี่ยนรองเท้าเพื่อ
ไปจ่ายค่าบริการ (เฉพาะแขกที่ไม่ได้พักในโครงการ)

การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ACTIVITY AREA

ให้บริการเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆเช่น ขี่จักรยาน, กิจกรรมทำนา, กิจกรรมเดินป่า ศึกษาเส้นทางธรรมชาติ โดยจะ

เป็นจุดของการเตรียมตัว, เตรียมอุปกรณ์และลงทะเบียนเพื่อทำกิจกรรม

ให้บริการแก่แขกผู้มาพักภายในโครงการและบุคคลภายนอก(ติดต่อมาจองล่วงหน้า)

ก. ผู้ให้บริการ

1. MANAGER

หน้าที่ ให้บริการในเรื่องข้อมูลและอุปกรณ์แก่ผู้ที่สนใจทำกิจกรรม

บทบาท ดูแลความเรียบริยและคอยดูแลความปลอดภัยของแขกขณะทำกิจกรรม

พฤติกรรม

ก. คอยต้อนรับแขกและแนะนำกิจกรรมต่างๆให้แขก

ข. ให้แขกลงทะเบียนเพื่อเป็นข้อมูลของคนเข้ามาใช้กิจกรรม

ค. คิดเงินค่าบริการโดยจะคิดค่าบริการก่อนเริ่มทำกิจกรรมส่วนแขกที่

มาเข้าพักในรีสอร์ทสามารถใช้บริการได้โดยไม่มีค่าบริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. STAFF

หน้าที่ ค่อยดูแลผู้ที่มาทำกิจกรรมให้อยู่ในความปลอดภัยและอยู่ในเวลาที่กำหนด

บทบาท

1. ค่อยดูแลความปลอดภัยของผู้เข้าใช้
2. ค่อยให้คำแนะนำแก่แขกเพื่อให้แขกทำกิจกรรมได้

พฤติกรรม

- ก. รับแขกที่ลงทะเบียนและชำระค่าบริการจาก MANAGER เพื่อมาเตรียมตัวและอุปกรณ์เพื่อให้พร้อมทำกิจกรรมที่บริเวณ HALL
- ข. พาแขกไปทำกิจกรรมจนหมดเวลา
- ค. พาแขกกลับมาส่งยัง HALL เพื่อเปลี่ยนเสื้อหรือคืนอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
- ง. กล่าวขอบคุณเมื่อแขกทำกิจกรรมและเปลี่ยนเสื้อผ้าเรียบร้อย
- จ. ตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ให้เรียบร้อยเพื่อให้พร้อมใช้งาน
- ฉ. ตอนรับแขกที่มาใช้บริการและให้ข้อมูลแก่แขกโดยให้บริการอย่างสุภาพตลอดเวลา

ข. ผู้รับบริการ

หน้าที่

ให้บริการในกิจกรรมต่างๆที่ทางรีสอร์ทจัดไว้

บทบาท

1. เข้าทำกิจกรรมอย่างสุภาพ
2. เชื่อฟังคำแนะนำของ STRAFF อย่างเคร่งครัด

พฤติกรรม

- ก. เข้ามาติดต่อ MANAGER ที่ COUNTER เพื่อเลือกกิจกรรมหรือสอบถามข้อมูลของกิจกรรมนั้นๆ

ข. ชำระค่าบริการ

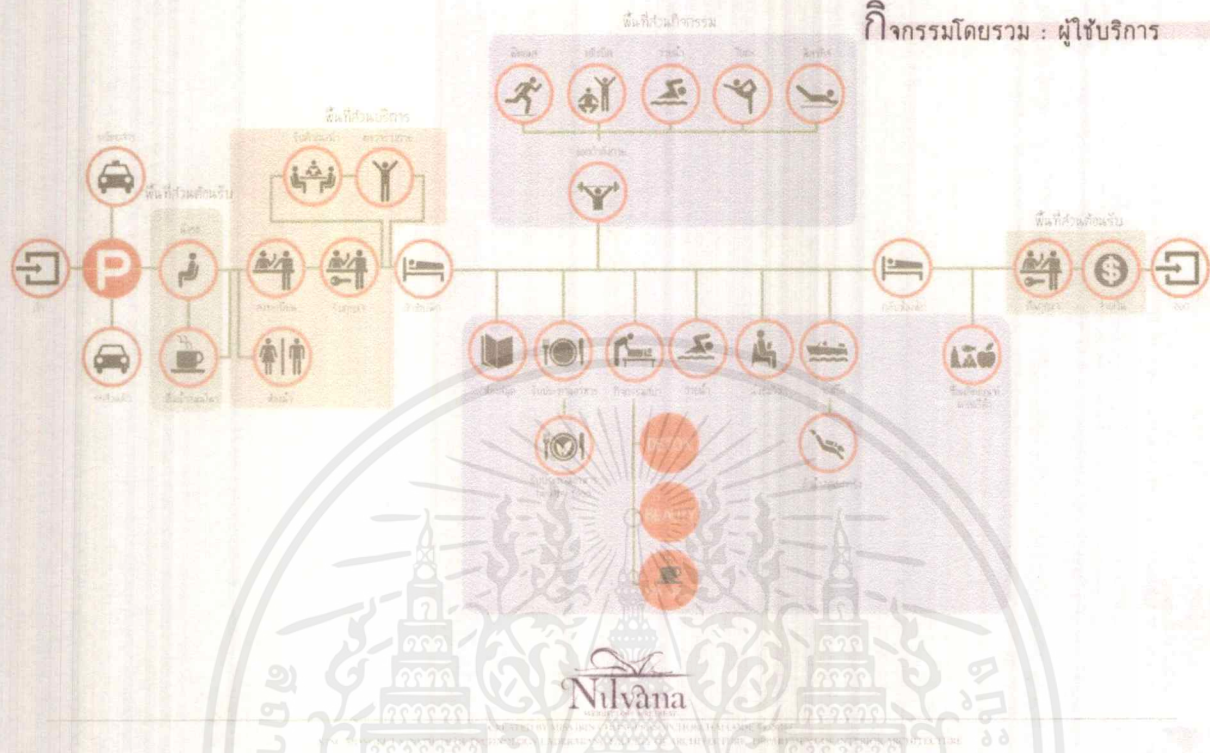
ค. พนักงานจะพาไปยังส่วน HALL เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือสวมอุปกรณ์ต่างๆให้เรียบร้อย จากนั้นจะไปทำแยกย้ายกันไปทำกิจกรรมจนหมดเวลา

ง. พนักงานจะพากลับมายัง HALL เพื่อเปลี่ยนเสื้อผากลับแล้วจึงออกจากพื้นที่

3.2 แผนภาพแสดงพฤติกรรม (User Behavior)

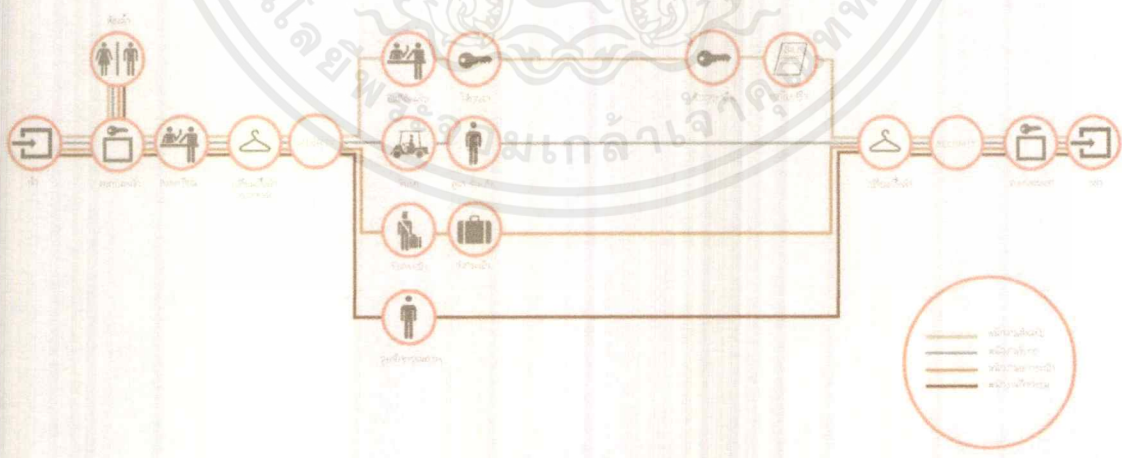
USER BEHAVIOR 29

กิจกรรมโดยรวม : ผู้ใช้บริการ



USER BEHAVIOR 30

กิจกรรมโดยรวม : พนักงาน

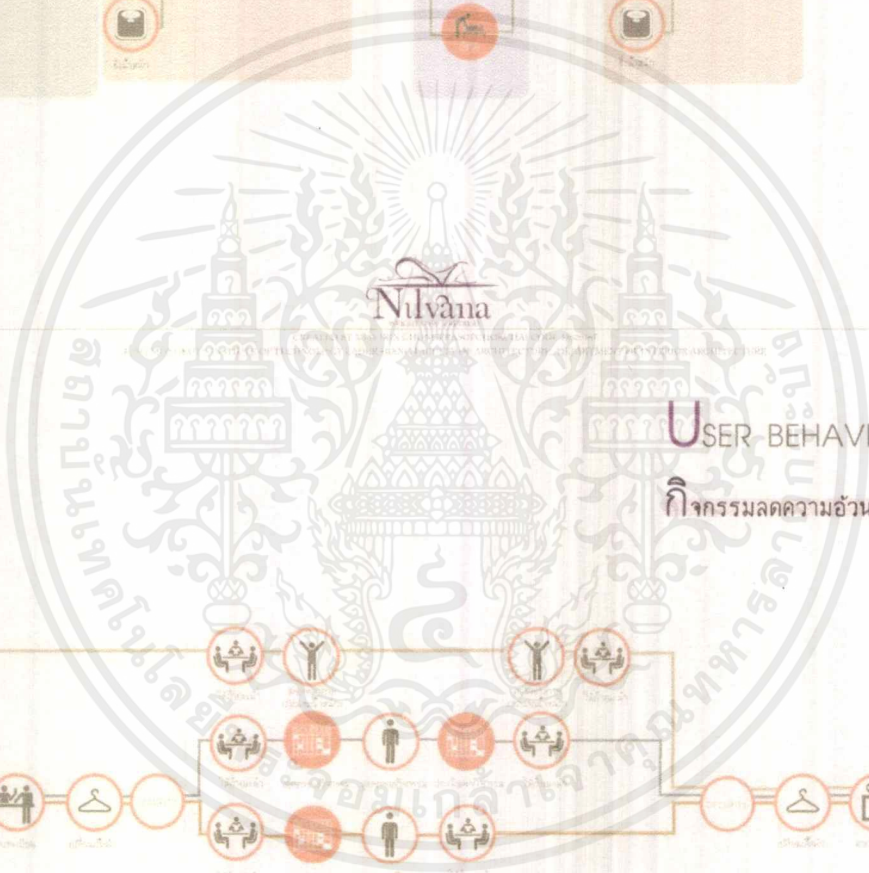
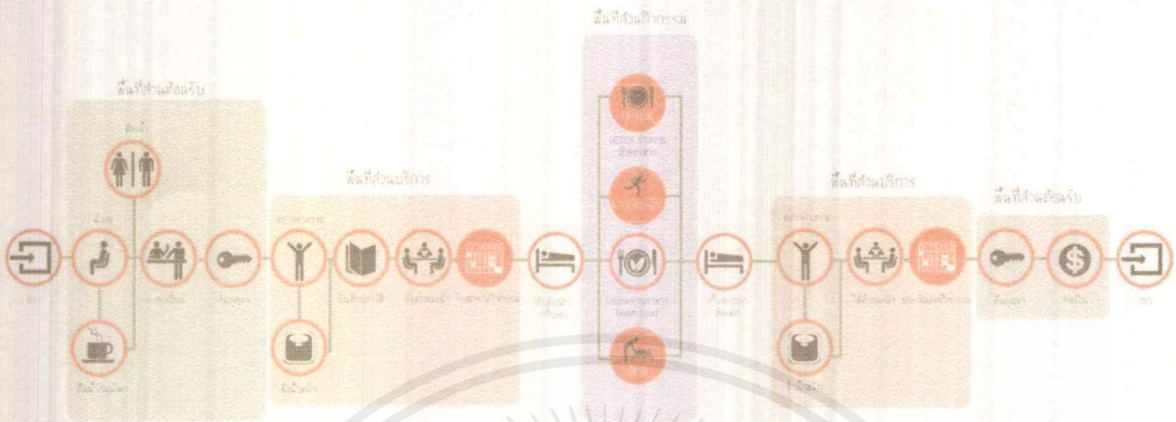


CREATED BY MISS SUNEE CHONGSAWONG, CHAIRMAN, CHAIYACHULABONG
 CHAIYACHULABONG INSTITUTE OF TECHNOLOGY, CHAIYACHULABONG, FACULTY OF ARCHITECTURE, DEPARTMENT OF INFORMATION ARCHITECTURE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

USER BEHAVIOR 31

กิจกรรมลดความอ้วน : ผู้ใช้บริการ



USER BEHAVIOR 32

กิจกรรมลดความอ้วน : พนักงาน

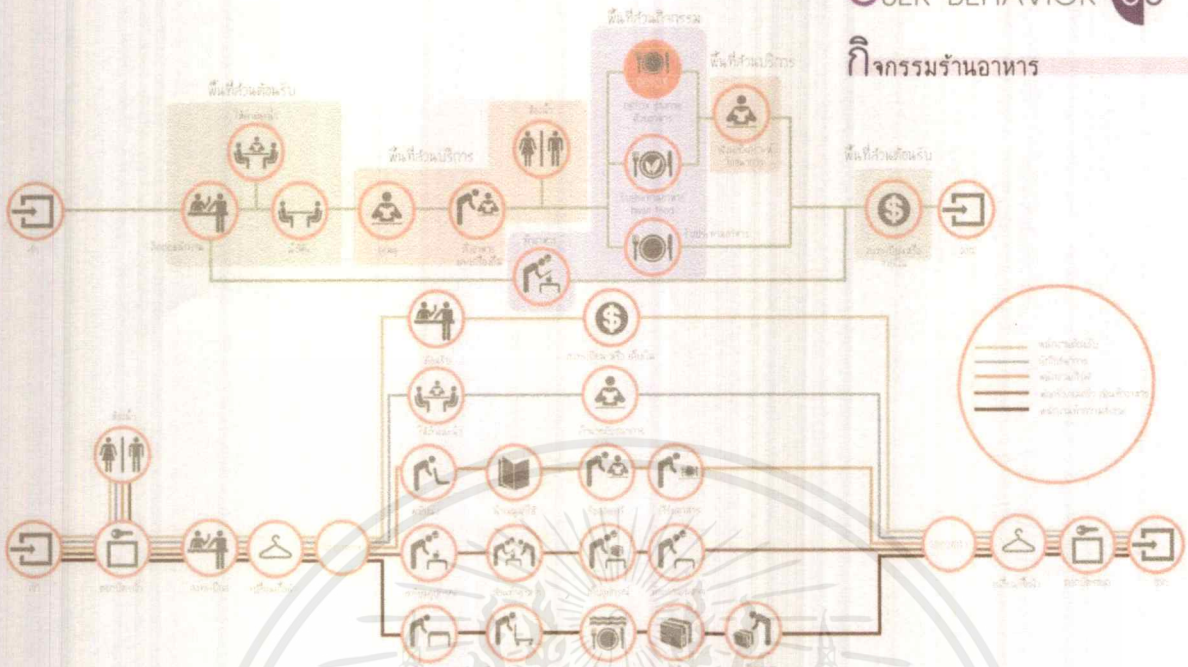


CREATING BEAUTIFUL ENVIRONMENTS FOR PEOPLE TO LIVE IN
 นีวา สถาปัตย์สร้างสรรค์ภูมิสถาปัตย์และสถาปัตยกรรมศาสตร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

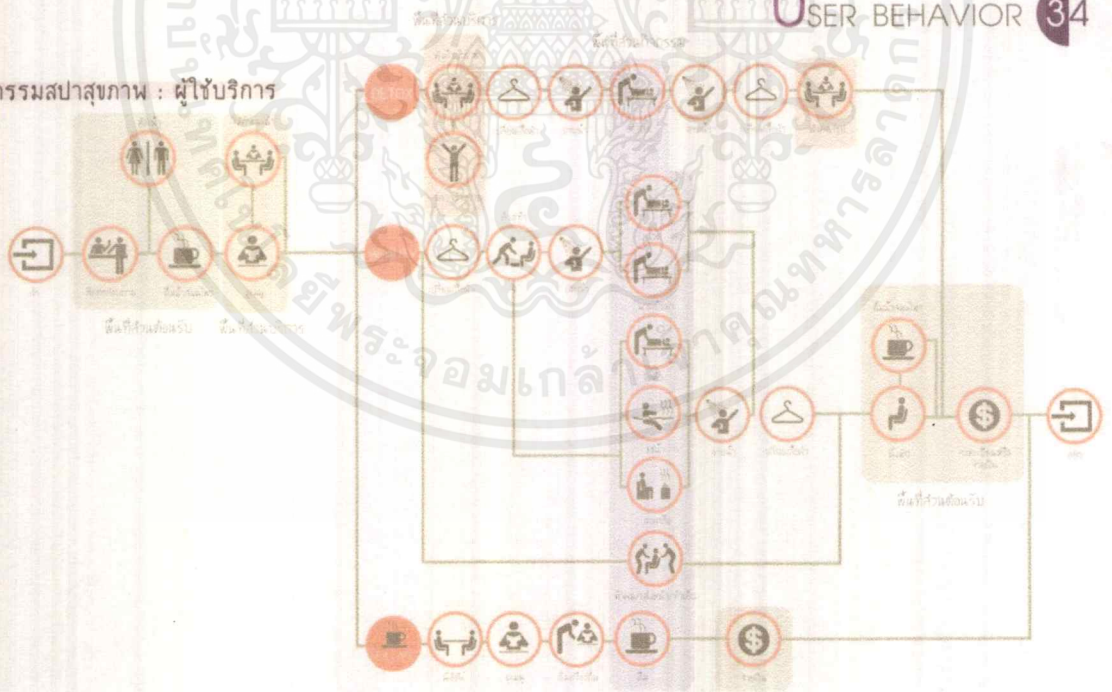
USER BEHAVIOR 33

กิจกรรมร้านอาหาร



USER BEHAVIOR 34

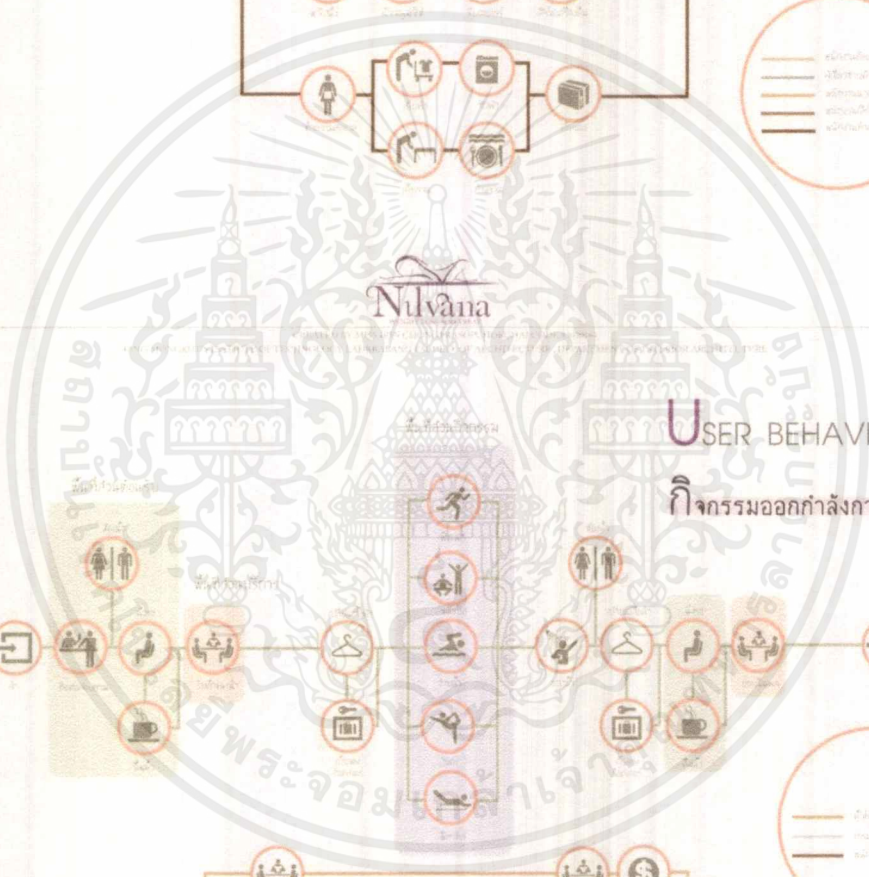
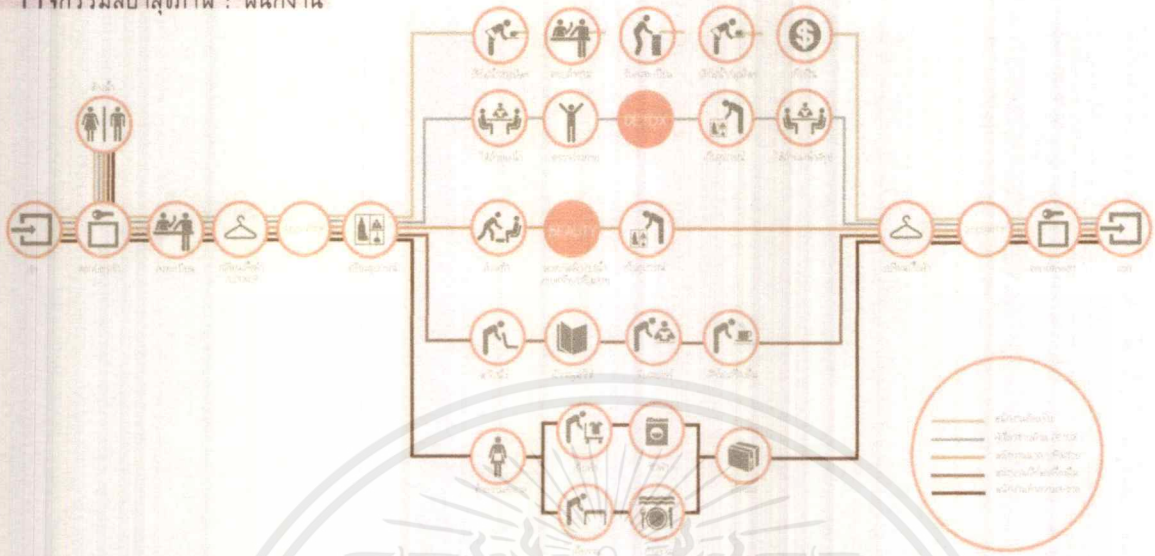
กิจกรรมสปาสุขภาพ : ผู้ใช้บริการ



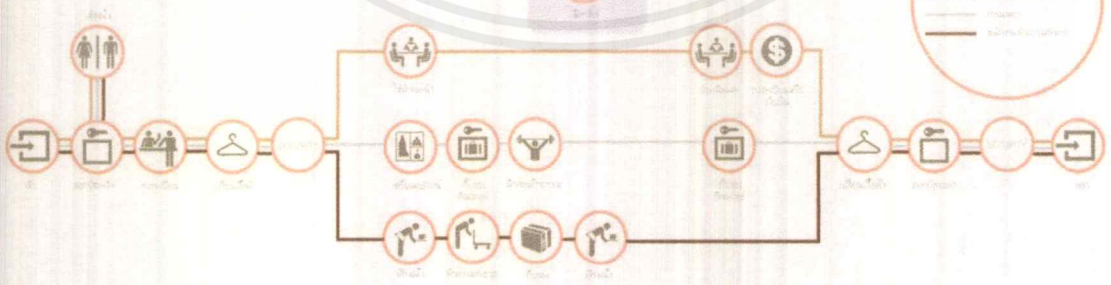
CREATED BY MISS IRIN CHANOPANAN (0941144444) AND MISS JARIN CHANOPANAN (0941144444)
 AND MISS SIRIYAN SITTIPORN (0941144444) FACULTY OF ARCHITECTURE, DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรมสพาสุภาพ : พนักงาน



กิจกรรมออกกำลังกาย



CREATED BY MR. SUN KEMTHONGKUN PLUMMAHACHOCHORN
RUB CHANONGKUN INSTITUTE OF TECHNOLOGY LAO BANGKOK FACULTY OF ARCHITECTURE DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 พื้นที่รองรับพฤติกรรม (Area Requirement)

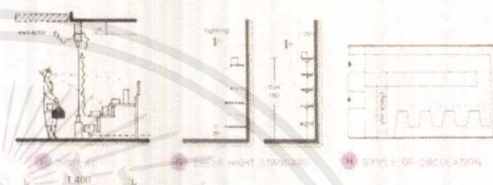
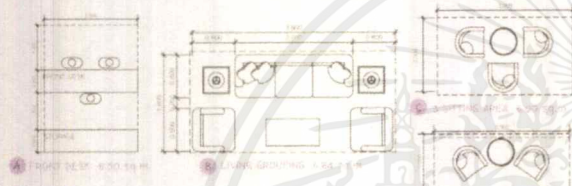
AREA REQUIREMENT 42

LOBBY AREA

HEALTH SHOP

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
HALL	30.00	1	30.00	CASE STUDY
FRONT DESK	8.50	1	8.50	CASE STUDY
LIVING GROUPING	5.84	2	11.68	HUMAN DIMENSION
3 SITTING AREA	6.00	5	30.00	HUMAN DIMENSION
2 SITTING AREA	3.60	5	18.00	HUMAN DIMENSION
REEL/MOT STATION	1.44	1	1.44	CASE STUDY
LUGGAGE ROOM	0.20	10	2.00	CASE STUDY
COMPUTER	1.44	1	1.44	CASE STUDY
TOILET	1.20	6	7.20	HUMAN DIMENSION
TOTAL			118.20	
CIRCULATION 30% OF AREA			35.46	
LOBBY AREA			153.74	

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
CASHIER COUNTER	2.10	1	2.10	CASE STUDY
DISPLAY	1.00	2	2.00	HUMAN DIMENSION
STAIN & SHELF	0.20	15	3.00	HUMAN DIMENSION
STAFF ROOM	3.60	1	3.60	CASE STUDY
STORAGE	3.00	1	3.00	CASE STUDY
TOTAL			11.70	
CIRCULATION 30% OF AREA			3.51	
HEALTH SHOP			15.21	



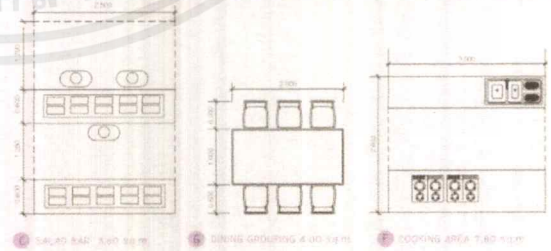
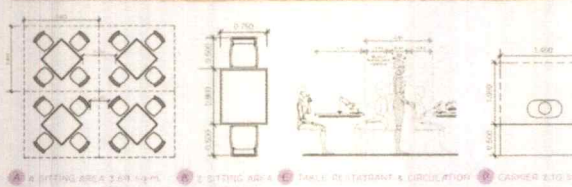
AREA REQUIREMENT 43

RESTAURANT

COOKING CLASS

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
4 SITTING AREA	3.67	20	73.40	HUMAN DIMENSION
2 SITTING AREA	1.43	10	14.30	HUMAN DIMENSION
OUTDOOR AREA	30.00	1	30.00	CASE STUDY
HALL	30.00	1	30.00	CASE STUDY
SALAD BAR	8.50	1	8.50	CASE STUDY
CASHIER COUNTER	3.67	1	3.67	CASE STUDY
SERVICE STATION	1.43	2	2.86	CASE STUDY
BEACH BAR	25.00	1	25.00	CASE STUDY
SITTING AREA	2.25	10	22.50	HUMAN DIMENSION
STORAGE	23.00	1	23.00	CASE STUDY
KITCHEN	100.00	1	100.00	CASE STUDY
TOTAL			353.65	
CIRCULATION 30% OF AREA			106.10	
RESTAURANT AREA			459.75	

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
COOKING AREA	7.80	1	7.80	CASE STUDY
BURNING AREA	2.50	4	8.00	HUMAN DIMENSION
STORAGE	12.00	1	12.00	CASE STUDY
TOTAL			27.80	
CIRCULATION 30% OF AREA			8.34	
COOKING CLASS AREA			36.14	

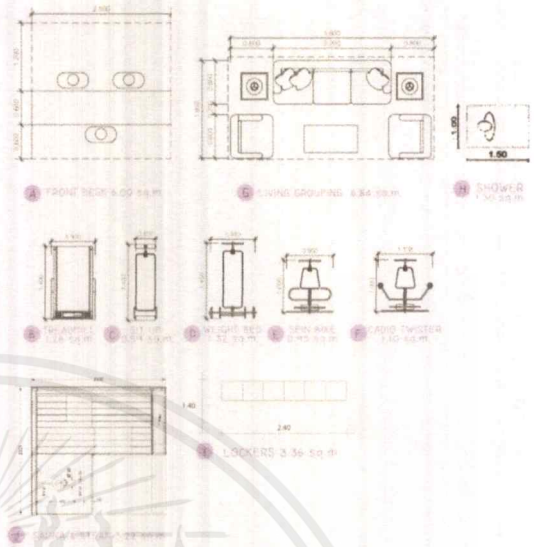


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT 46

FITNESS & YOGA & PILATES & MULTIPURPOSE

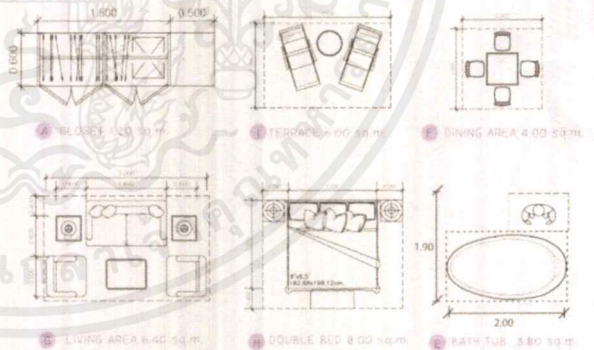
ELEMENT	AREA (SQ.M)	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
WAITING AREA	20.00	1	20.00	CASE STUDY
FRONT DESK	6.00	1	6.00	CASE STUDY
TREADMILL	1.26	8	10.08	CASE STUDY
SIT UP	0.54	2	1.08	CASE STUDY
WEIGHT BED	1.32	2	2.64	CASE STUDY
SPIN BIKE	0.95	2	1.90	CASE STUDY
ORGO TWISTER	1.10	2	2.20	CASE STUDY
YOGA & PILATES	22.50	2	45.00	CASE STUDY
LIVING GROUPING	6.84	2	13.68	HUMAN DIMENSION
AEROBIC	16.00	2	32.00	CASE STUDY
W.C	1.50	6	9.00	HUMAN DIMENSION
SHOWER	1.50	6	9.00	HUMAN DIMENSION
LOCKERS	3.36	6	26.88	HUMAN DIMENSION
SALINA & STEAM	5.22	1	10.44	HUMAN DIMENSION
TOTAL			211.5	
CIRCULATION 30% OF AREA			63.45	
FITNESS & YOGA & PILATES & MULTIPURPOSE AREA			274.95	



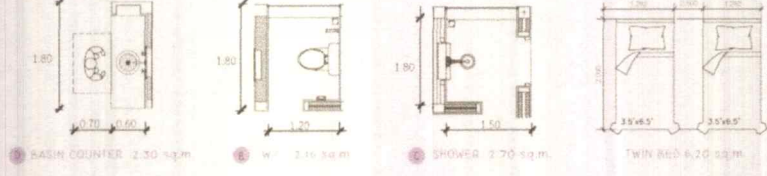
AREA REQUIREMENT 47

DELUXE ROOM

ELEMENT	AREA (SQ.M)	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
LOBBY AREA	1.65	1	1.65	HUMAN DIMENSION
CLOSET	1.20	1	1.20	HUMAN DIMENSION
W.C	2.16	1	2.16	CASE STUDY
SHOWER	2.70	1	2.70	CASE STUDY
BASIN COUNTER	2.30	1	2.30	CASE STUDY
BATH TUB	3.80	1	3.80	HUMAN DIMENSION
PANTRY	1.20	1	1.20	HUMAN DIMENSION
DINING AREA	4.00	1	4.00	CASE STUDY
LIVING AREA	6.40	1	6.40	CASE STUDY
SLEEPING AREA	8.00	1	8.00	CASE STUDY
TERRACE	8.00	1	8.00	CASE STUDY
TOTAL			47.91	
CIRCULATION 30% OF AREA			14.37	
DELUXE ROOM AREA			62.28	



* DELUXE ROOM ทั้งหมดมีจำนวน 32 ห้อง พื้นทั้งหมด 32 x 62.28 = 1,708.16 sq.m.



© 2014 BY NIVANA ARCHITECTURE. ALL RIGHTS RESERVED. NIVANA ARCHITECTURE IS A REGISTERED TRADEMARK OF NIVANA ARCHITECTURE.

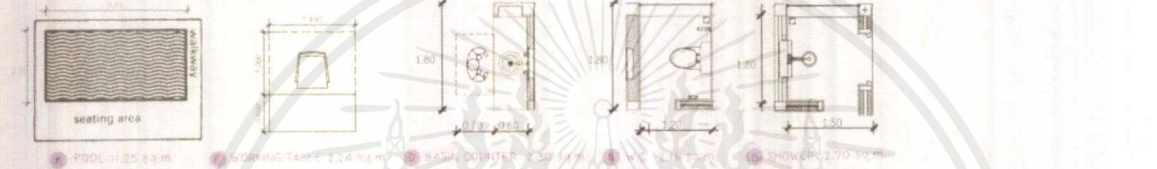
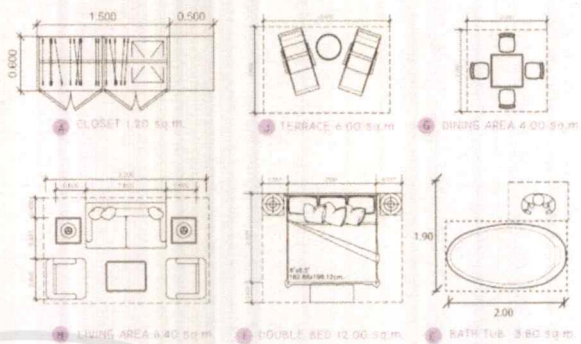
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT 48

DELUXE POOL ROOM

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
A LUGGAGE AREA	1.65	2	3.30	HUMAN DIMENTION
B CLOSET	1.20	1	1.20	HUMAN DIMENTION
C W.C.	2.16	1	2.16	CASE STUDY
D SHOWER	2.70	1	2.70	CASE STUDY
E BASHN COUNTER	3.30	1	4.90	CASE STUDY
F BATH TUB	3.80	1	3.80	HUMAN DIMENTION
G PANTRY	1.20	1	1.20	HUMAN DIMENTION
H WORKING AREA	2.24	1	2.24	CASE STUDY
I DINING AREA	4.00	1	4.00	CASE STUDY
J LIVING AREA	6.40	1	6.40	CASE STUDY
K BEDROOM AREA	12.00	1	12.00	CASE STUDY
L TERRACE	6.00	1	6.00	CASE STUDY
M POOL	11.25	1	11.25	CASE STUDY
TOTAL			60.85	
CIRCULATION 30% OF AREA			18.25	
DELUXE POOL ROOM AREA			79.10	

*DELUXE POOL ROOM ทั้งหมดมีจำนวน 28 ห้อง มีพื้นที่ภายใน 32 x 79.10 = 2,531.20 ตร.ม.



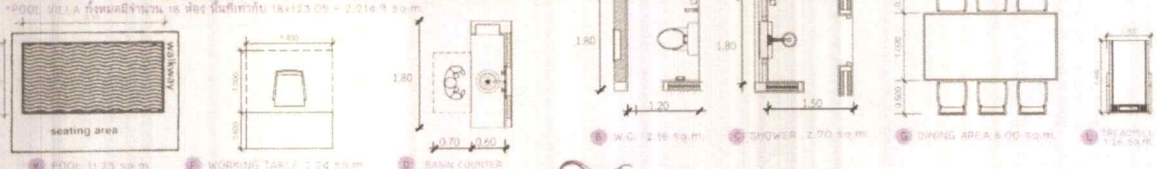
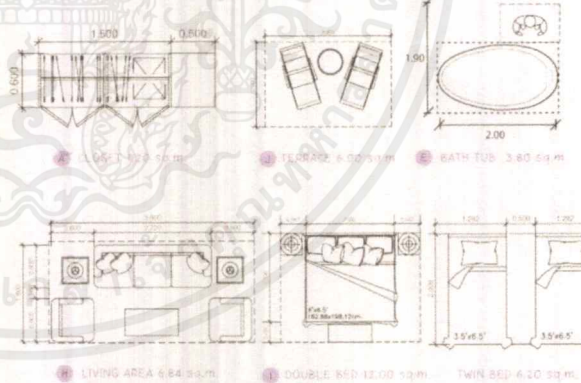
DESIGNED BY MISS RITA CHONGRATAPORN, CHAIRMAN & FOUNDER
 AND MISS RITA CHONGRATAPORN, CHAIRMAN & FOUNDER, MISS RITA CHONGRATAPORN ARCHITECTURE

AREA REQUIREMENT 49

POOL VILLA

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
A LUGGAGE AREA	1.65	2	3.30	HUMAN DIMENTION
B CLOSET	1.20	1	1.20	HUMAN DIMENTION
C W.C.	2.16	1	4.32	CASE STUDY
D SHOWER	2.70	1	5.40	CASE STUDY
E BASHN COUNTER	3.30	1	4.90	CASE STUDY
F BATH TUB	3.80	1	7.60	HUMAN DIMENTION
G PANTRY	1.20	1	1.20	HUMAN DIMENTION
H WORKING AREA	2.24	1	4.48	CASE STUDY
I DINING AREA	6.00	1	6.00	CASE STUDY
J LIVING AREA	6.84	1	6.84	CASE STUDY
K BEDROOM AREA	12.00	2	24.00	CASE STUDY
L TERRACE	6.00	2	12.00	CASE STUDY
M POOL	11.25	1	11.25	CASE STUDY
N TERRASSA	1.26	1	1.26	CASE STUDY
TOTAL			94.65	
CIRCULATION 30% OF AREA			28.40	
POOL VILLA AREA			123.05	

*POOL VILLA ทั้งหมดมีจำนวน 18 ห้อง มีพื้นที่ภายใน 18 x 123.05 = 2,214.90 ตร.ม.



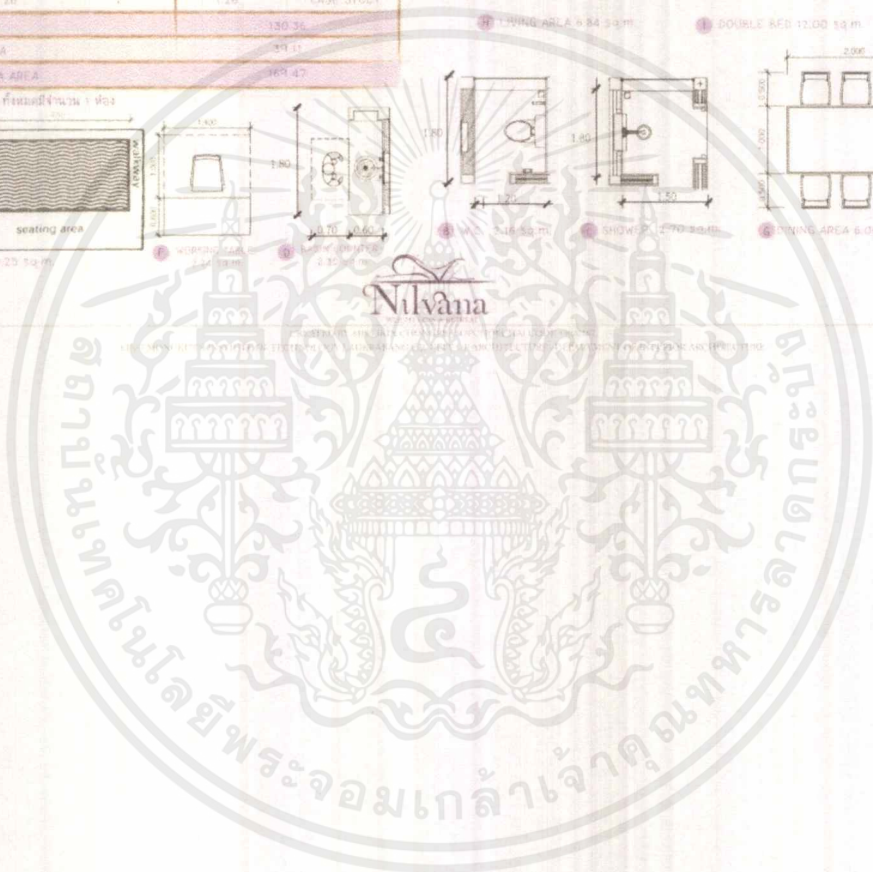
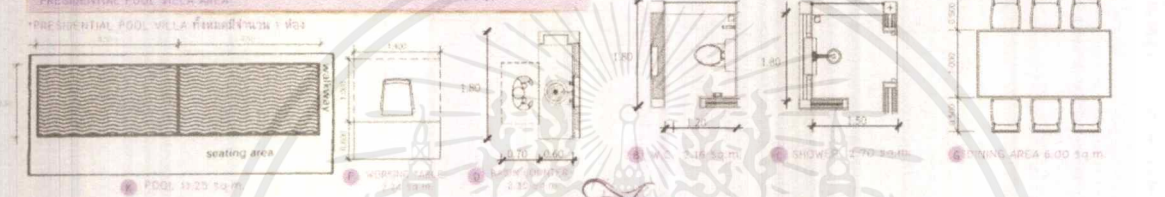
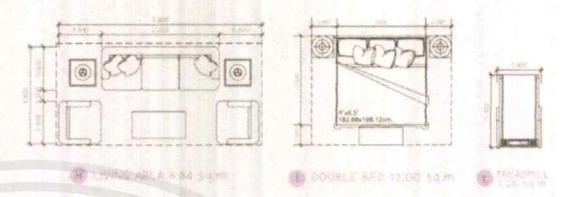
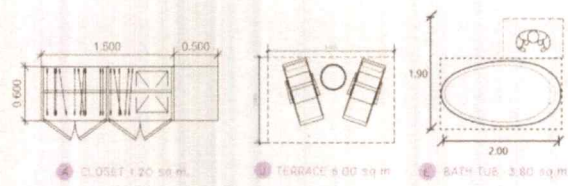
DESIGNED BY MISS RITA CHONGRATAPORN, CHAIRMAN & FOUNDER
 AND MISS RITA CHONGRATAPORN, CHAIRMAN & FOUNDER, MISS RITA CHONGRATAPORN ARCHITECTURE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT 50

PRESIDENTIAL POOL VILLA

ELEMENT	AREA/UNIT	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
A LUGGAGE AREA	1.65	2	3.30	HUMAN DIMENTION
B CLOSET	1.20	2	2.40	HUMAN DIMENTION
C W.C.	2.16	2	4.32	CASE STUDY
D SHOWER	2.70	3	8.10	CASE STUDY
E BATHY COUNTER	3.50	3	11.50	CASE STUDY
F BATH TUB	3.80	2	7.60	HUMAN DIMENTION
G KITCHEN	7.80	1	7.80	HUMAN DIMENTION
H WORKING AREA	2.24	2	4.48	CASE STUDY
I DINING AREA	6.00	1	6.00	CASE STUDY
J LIVING AREA	8.84	2	17.68	CASE STUDY
K BEDROOM AREA	12.00	2	24.00	CASE STUDY
L TERRACE	6.00	2	12.00	CASE STUDY
M POOL	22.50	1	22.50	CASE STUDY
N TERRACERILL	1.26	1	1.26	CASE STUDY
TOTAL			130.36	
CIRCULATION 30% OF AREA				39.11
PRESIDENTIAL POOL VILLA AREA				169.47

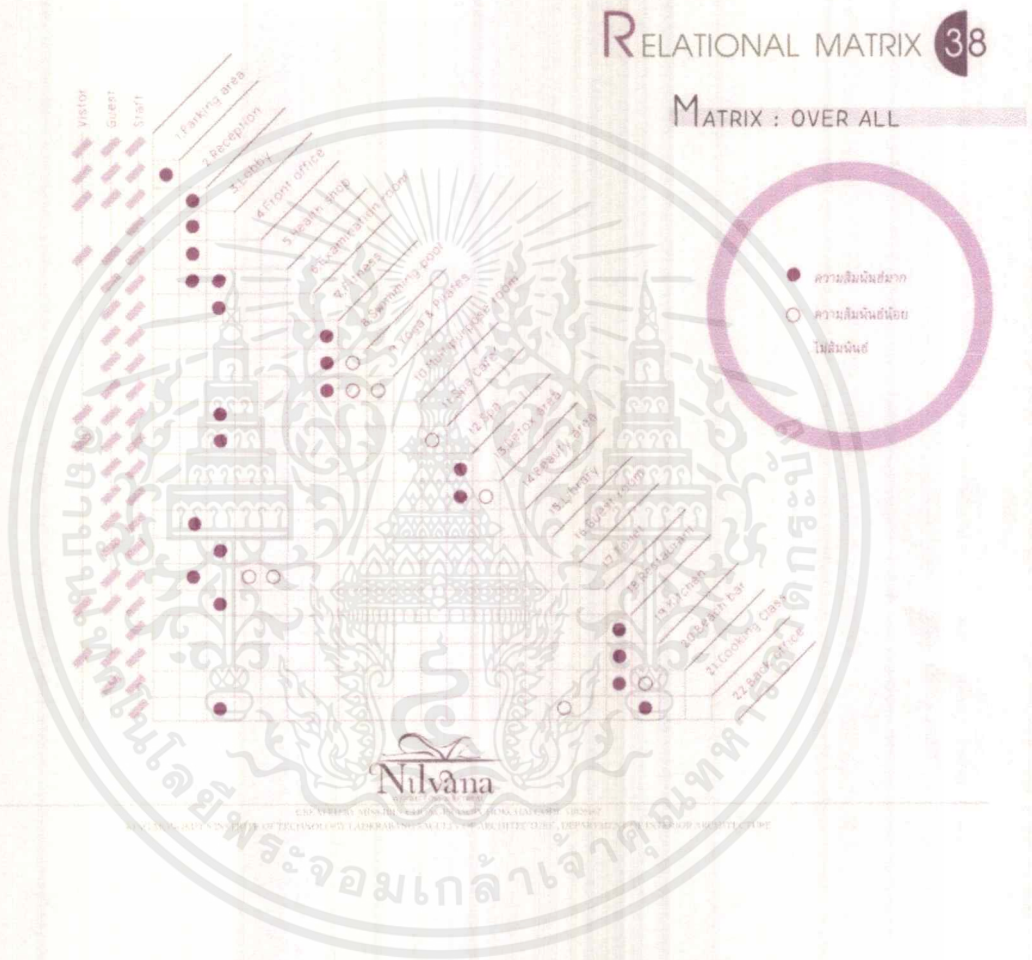


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์เพื่อการออกแบบ

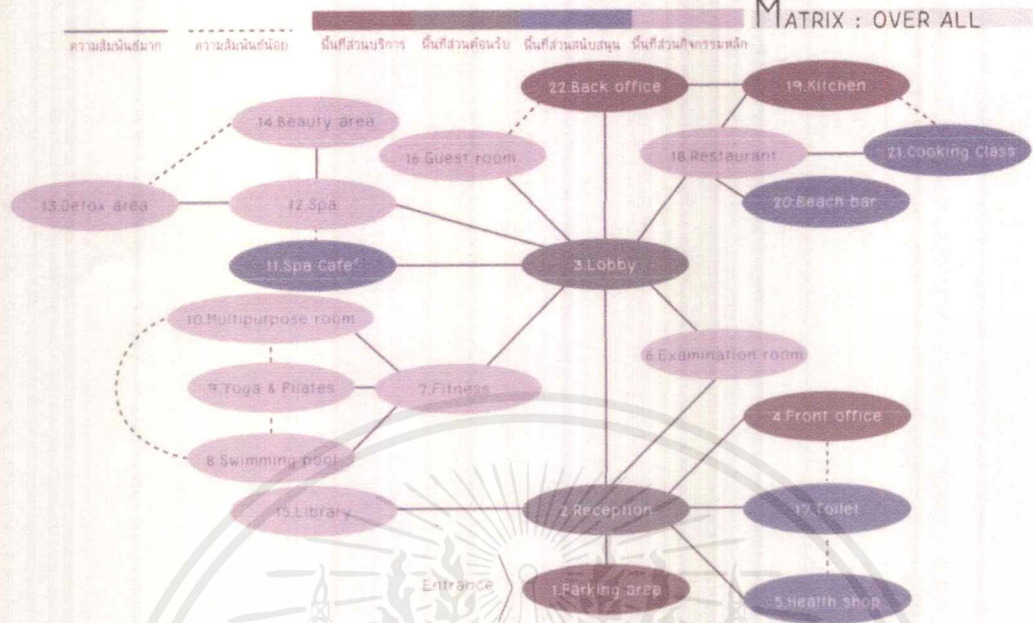
4.1 การวิเคราะห์ ค่าความสำคัญ(MATRIC DIAGRAM) และ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (BUBBLE DIAGRAM)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

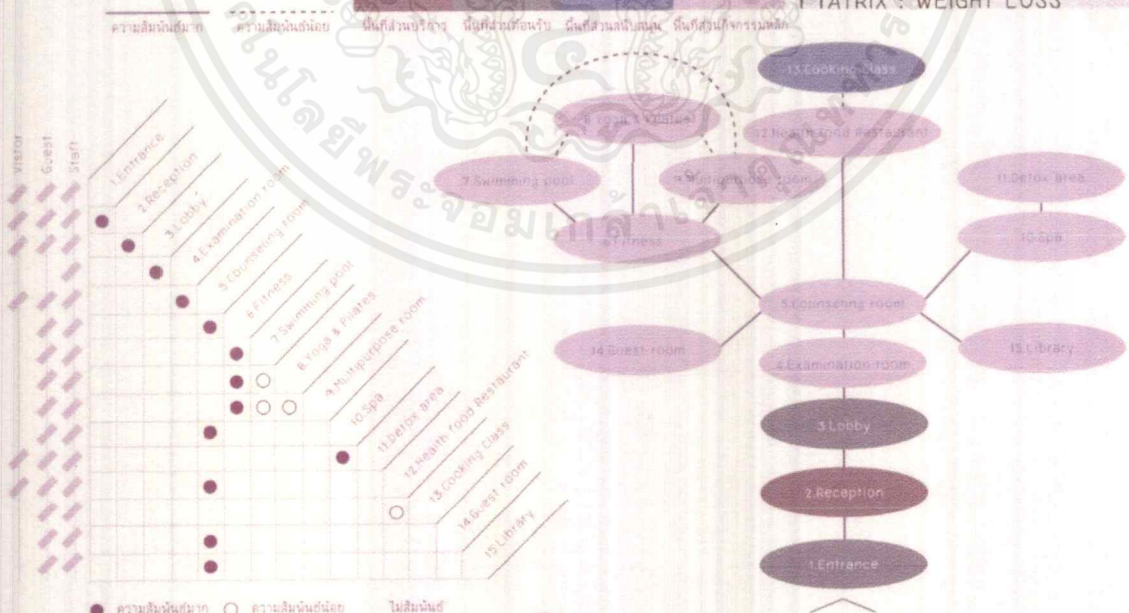
RELATIONAL MATRIX 39

MATRIX : OVER ALL



RELATIONAL MATRIX 40

MATRIX : WEIGHT LOSS

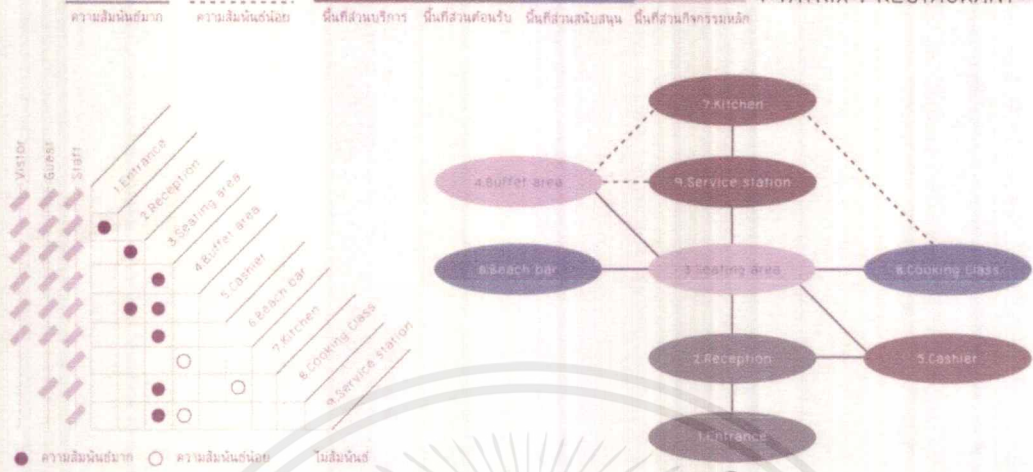


ASSOCIATED BY NONGKHAJITNIPANONG HONGKHAJITNIPANONG ARCHITECTURE CO., LTD. 2015
 NONGKHAJITNIPANONG ARCHITECTURE CO., LTD. 2015

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

RELATIONAL MATRIX 41

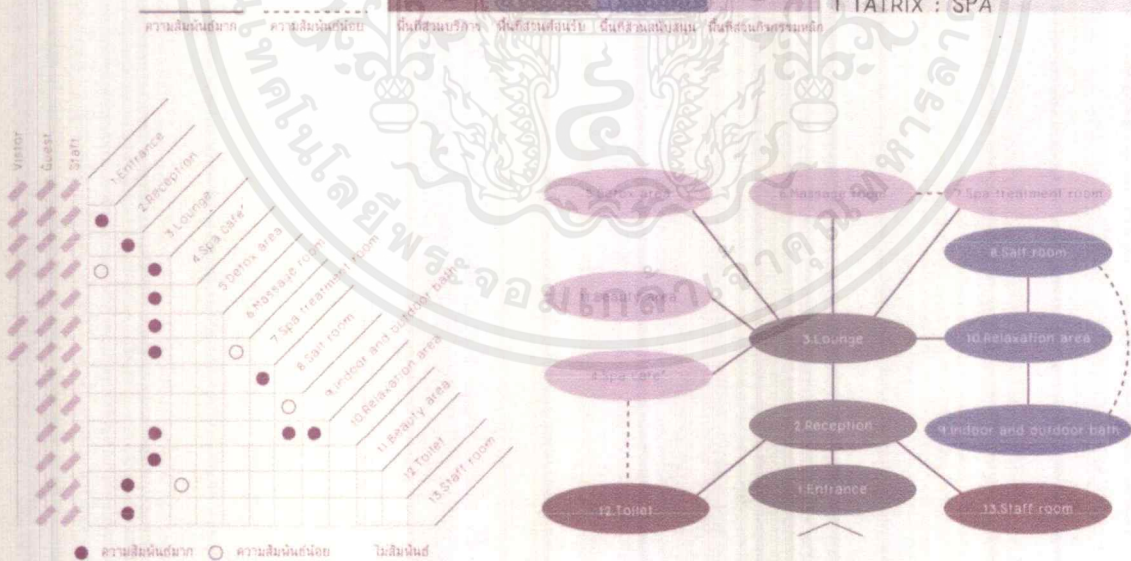
MATRIX : RESTAURANT



Nilvana

RELATIONAL MATRIX 42

MATRIX : SPA

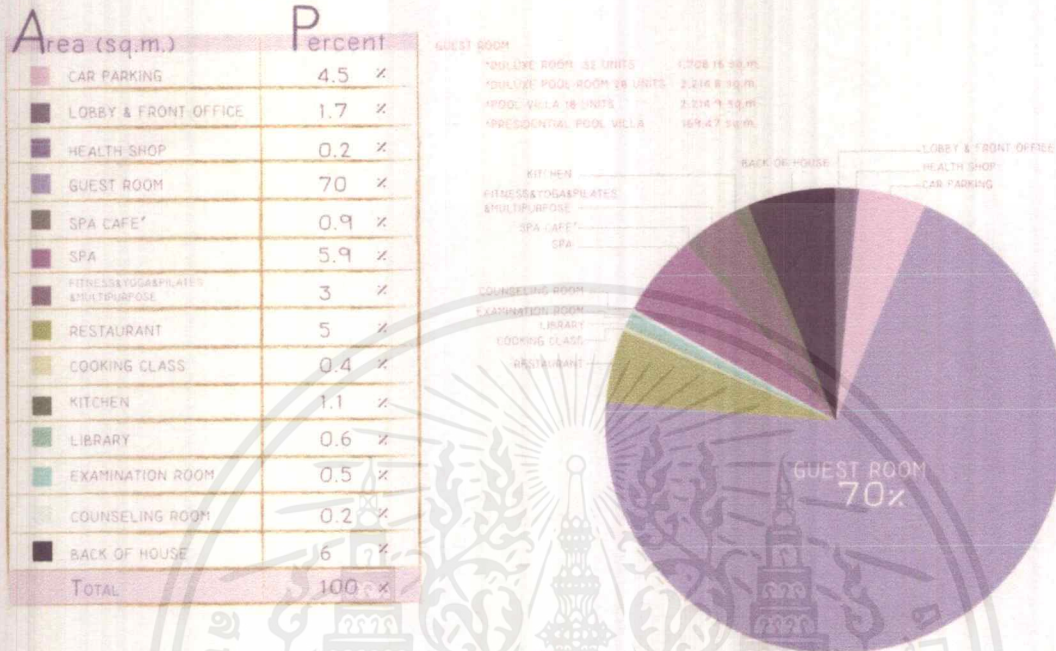


Nilvana

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

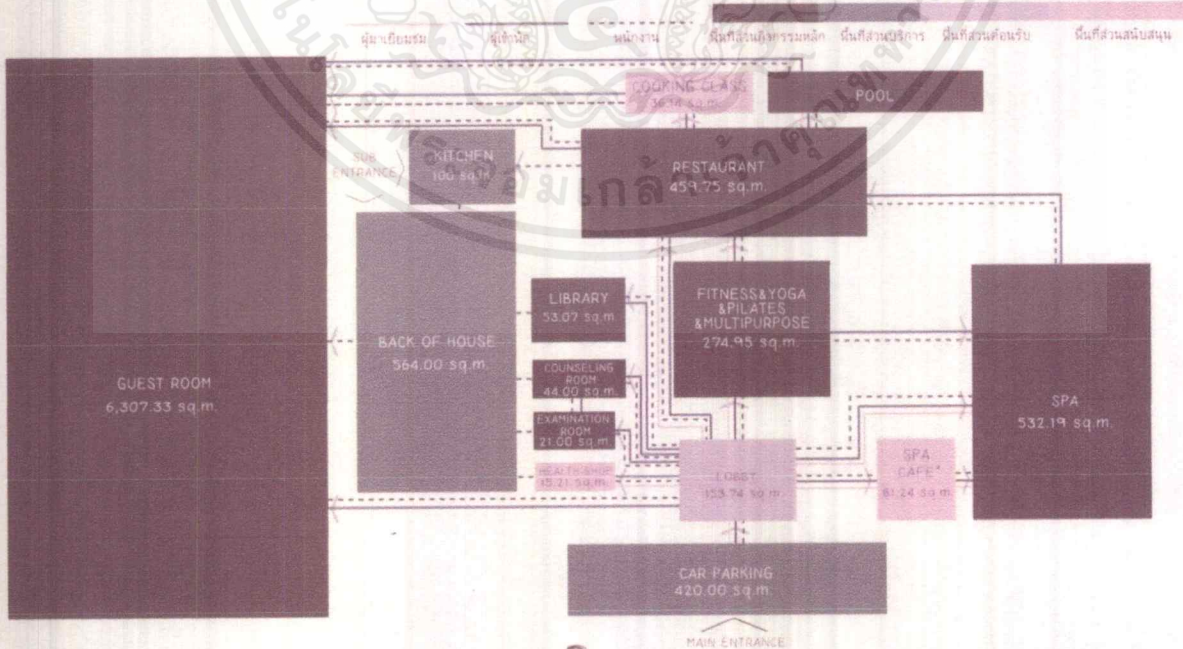
4.1.1 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่เป็นร้อยละ (PIE CHART)

PIE CHART 51



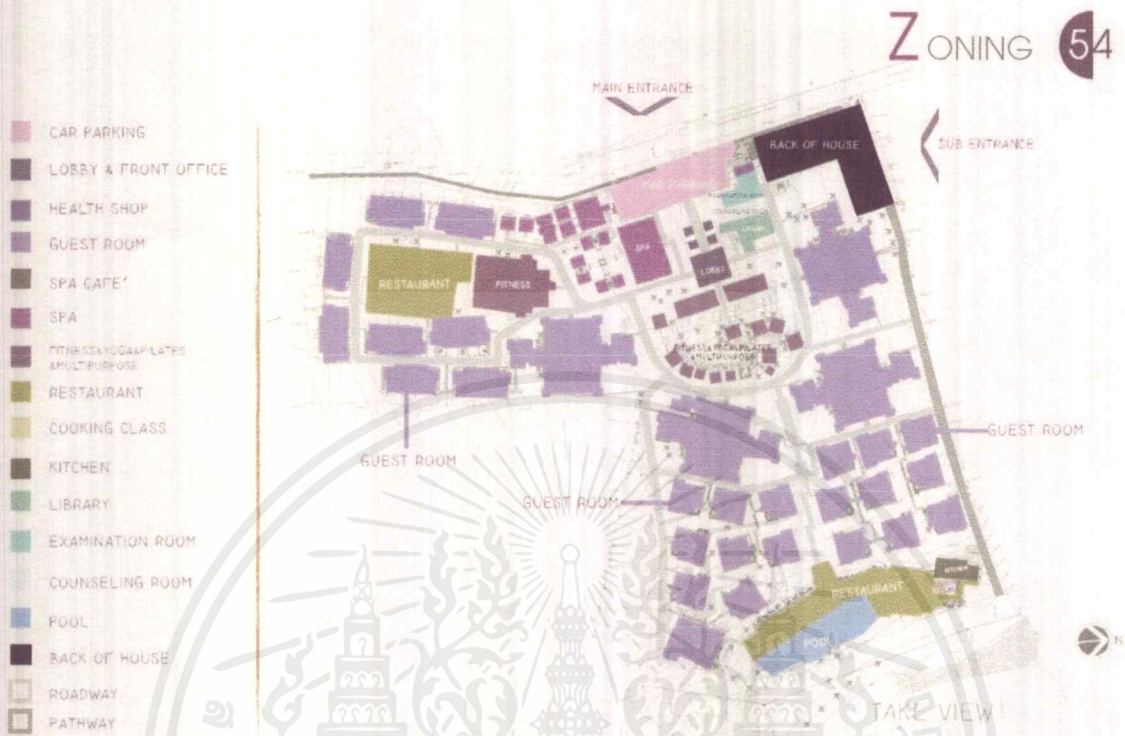
4.1.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สอย (FUNCTIONAL DIAGRAM)

FUNCTIONAL DIAGRAM 52

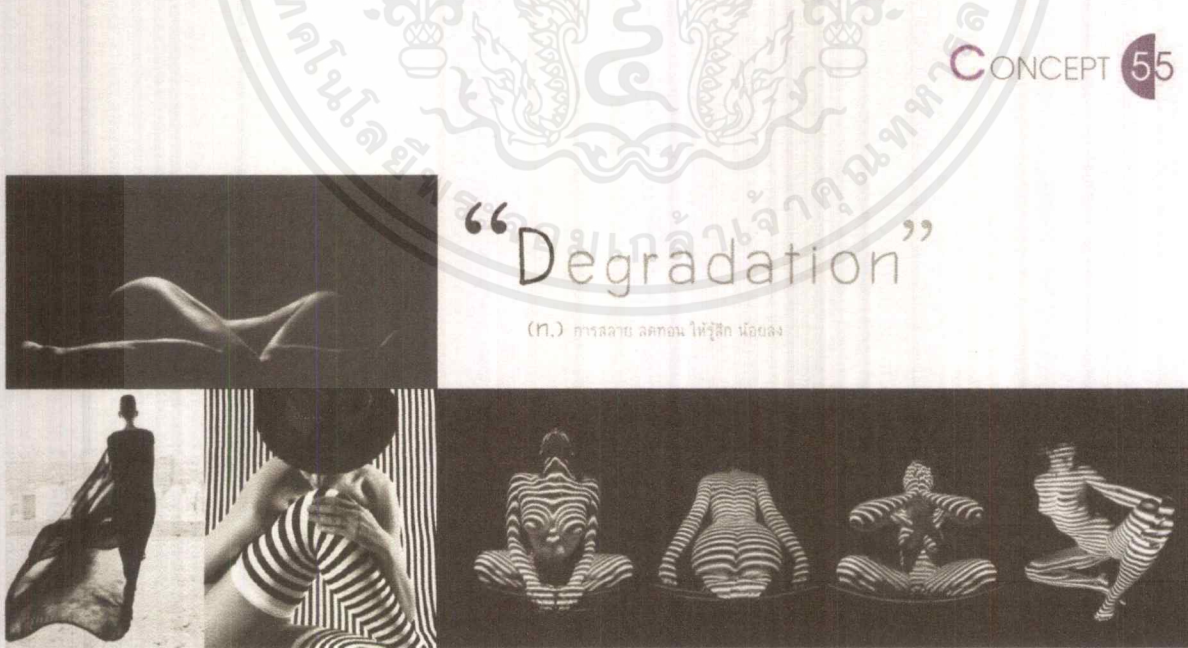


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.3 การแบ่งพื้นที่ส่วนต่างๆในโครงการ (ZONING)



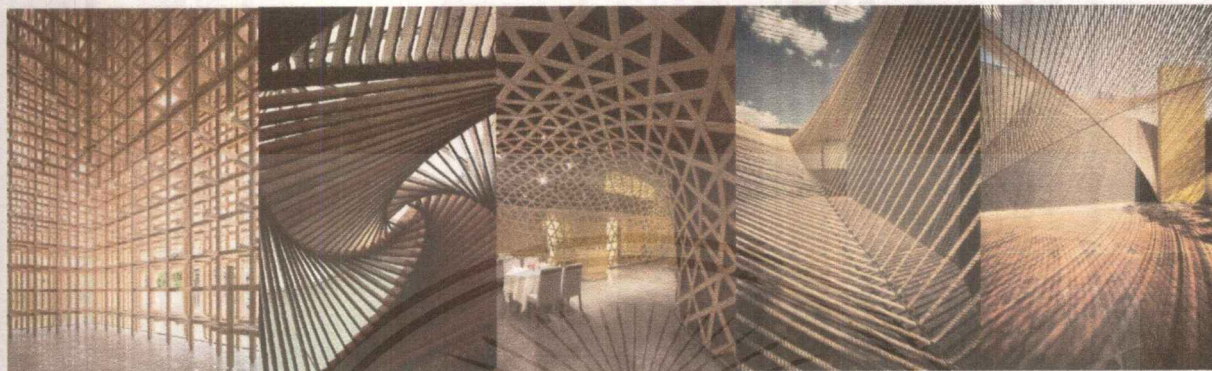
4.2 แนวความคิด (CONCEPT)



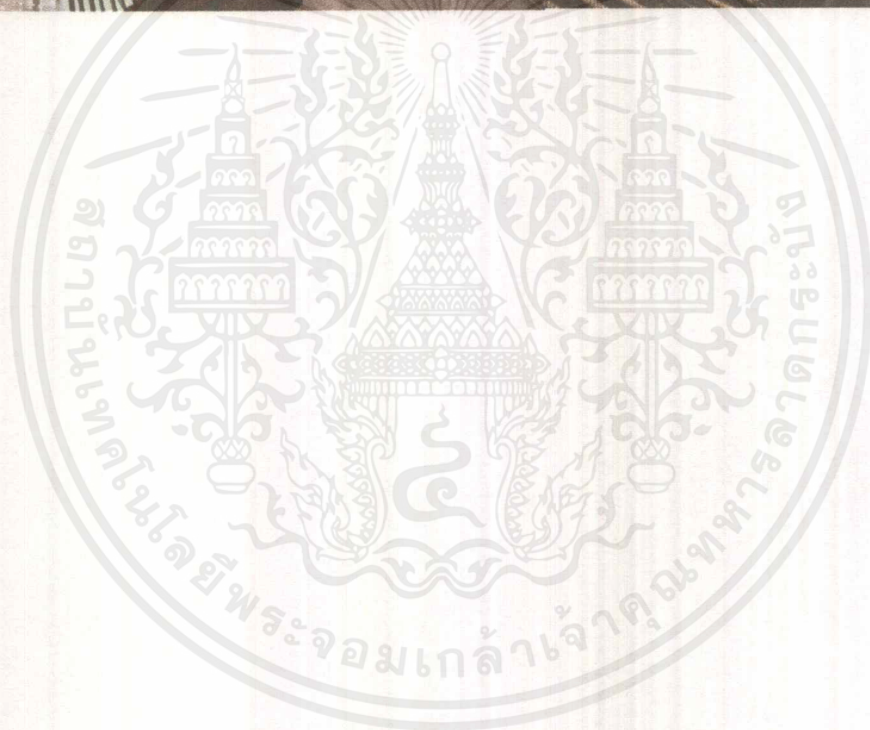
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

“Degradation”

(ก.) การลดทอนพื้นที่ให้มีการเคลื่อนไหว กระแส ขยับร่อน วัสดุไม้กับต้น



:DESIGN



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

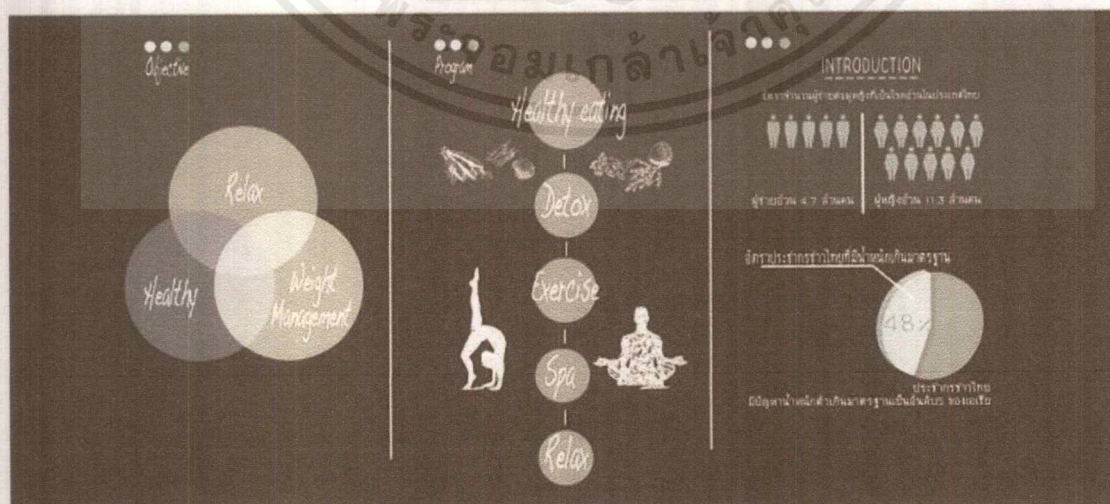
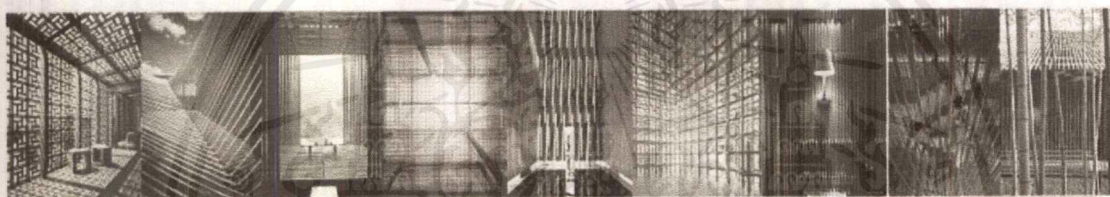
สรุปข้อมูลประกอบโครงการและผลงานการออกแบบ

5.1.1 สรุปแนวความคิดในการออกแบบ

“Degradation”



(ท.) การสลาย ลดทอน ให้รู้สึก น้อยลง ให้มีการเคลื่อนไหว กระจาย ชับซ้อน รู้สึกไม่ทับกัน



รูปที่ 5.1 แผนภาพสรุปความคิดในการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 ผลงานการออกแบบ

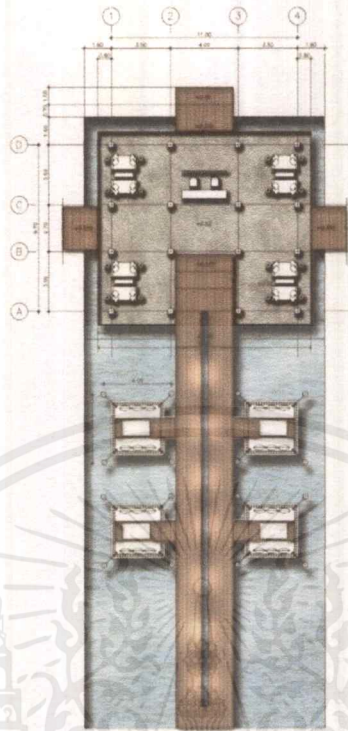
5.2.1 แผนผังการจัดวางอาคารภายในโครงการ



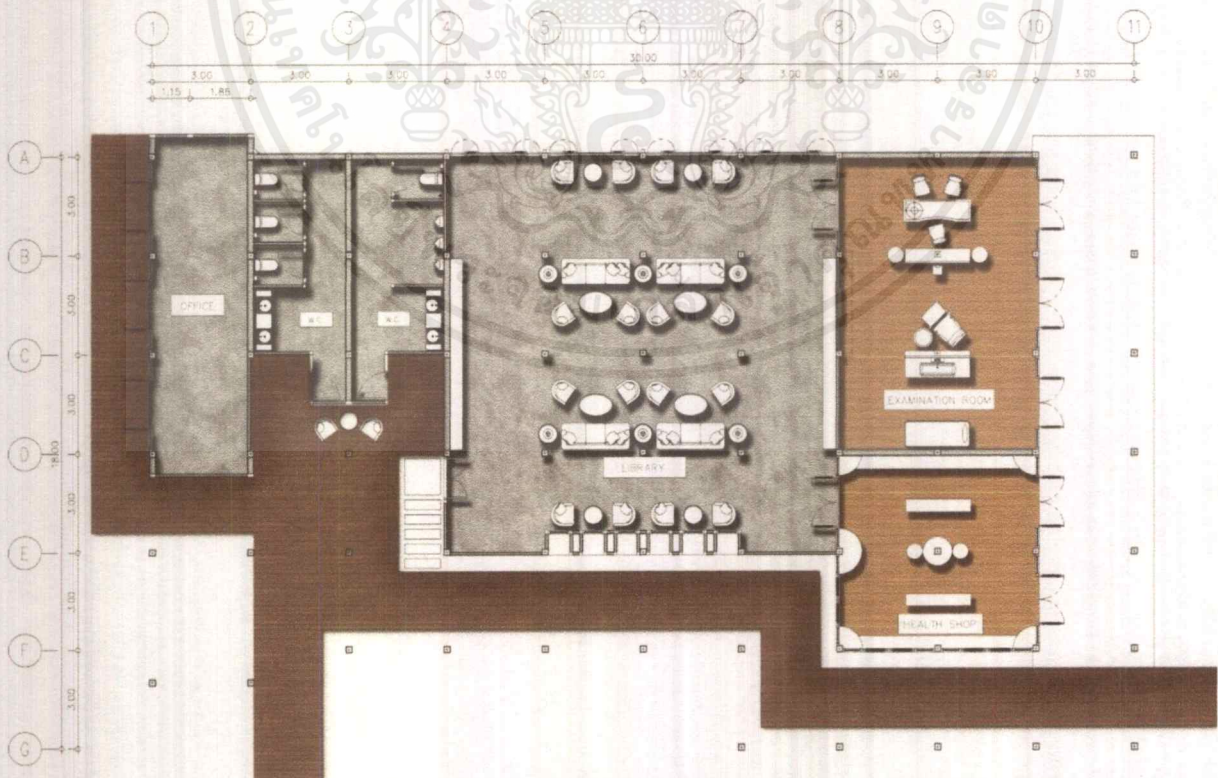
รูปที่ 5.2 ผังอาคารภายในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.2 แผนผังเฟอร์นิเจอร์และรายการประกอบแบบ

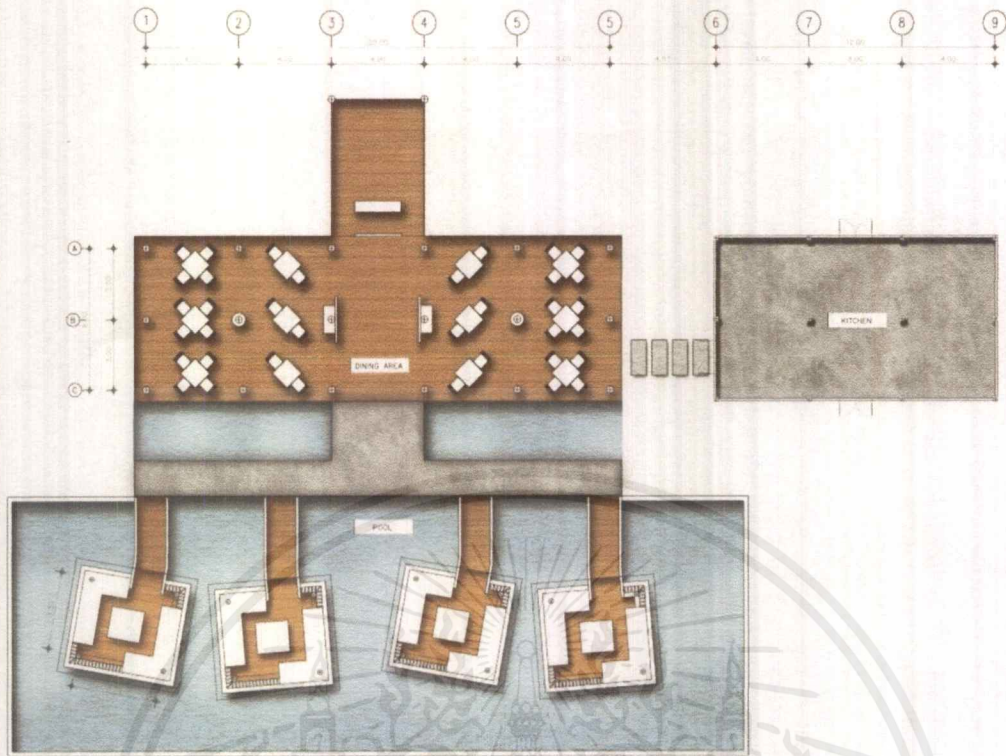


รูปที่ 5.3 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน LOBBY

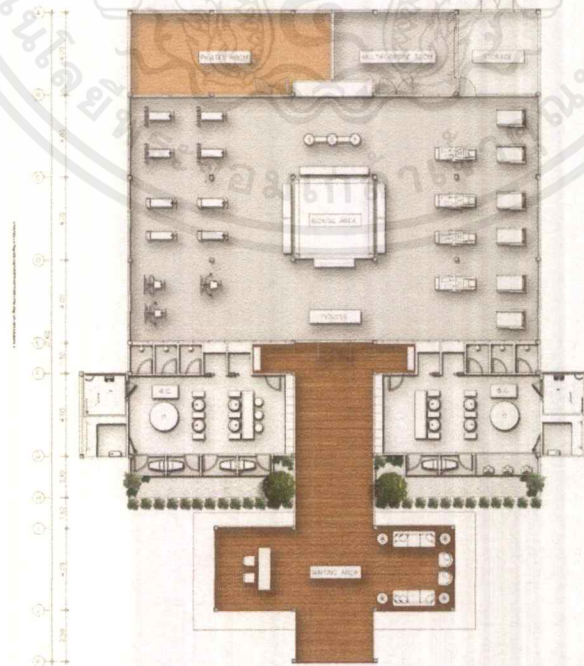


รูปที่ 5.4 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน LIBRARY

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

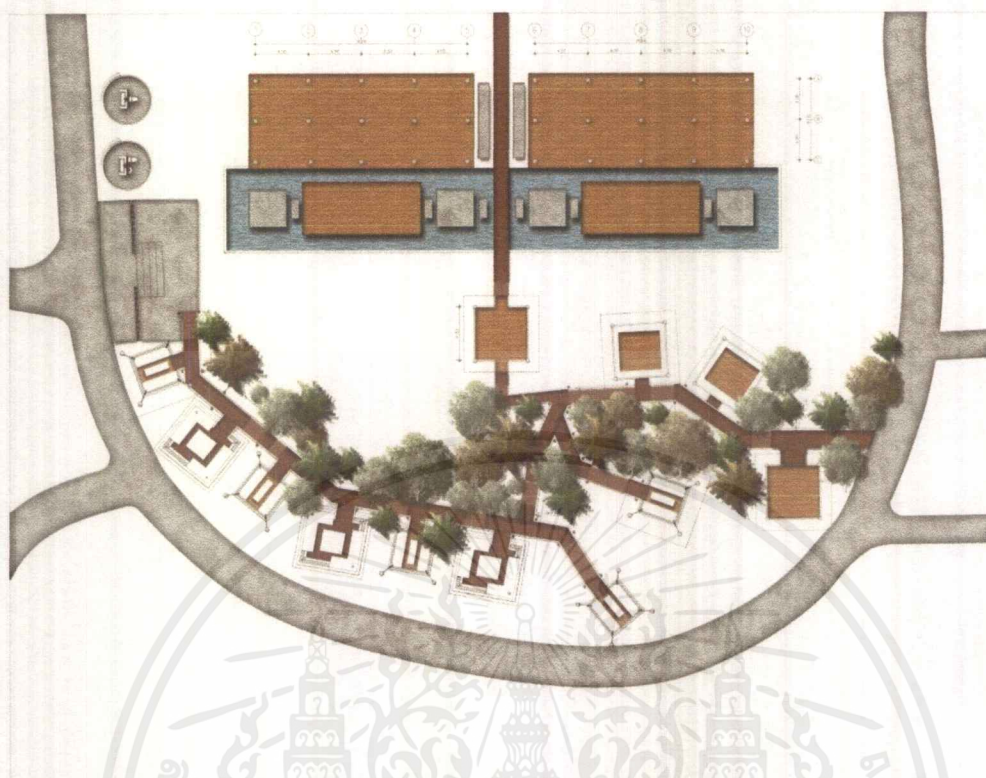


รูปที่ 5.5 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน RESTAURANT 1

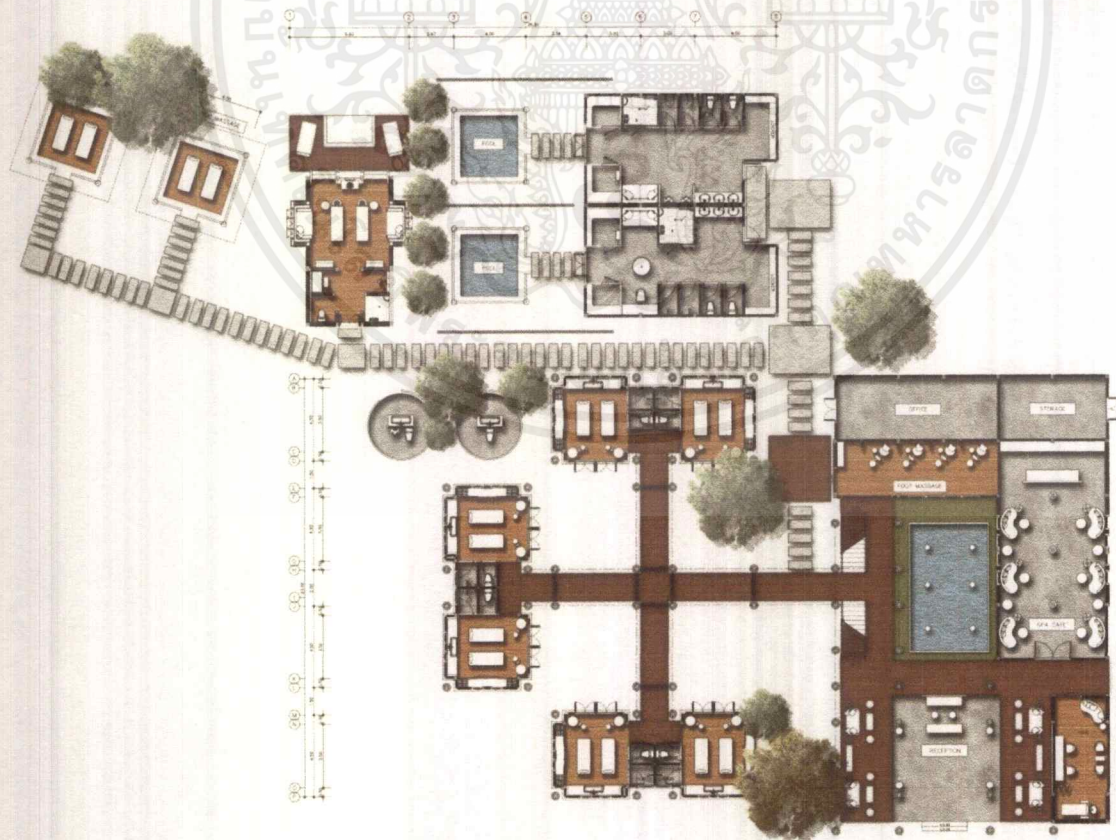


รูปที่ 5.6 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน FITNESS

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

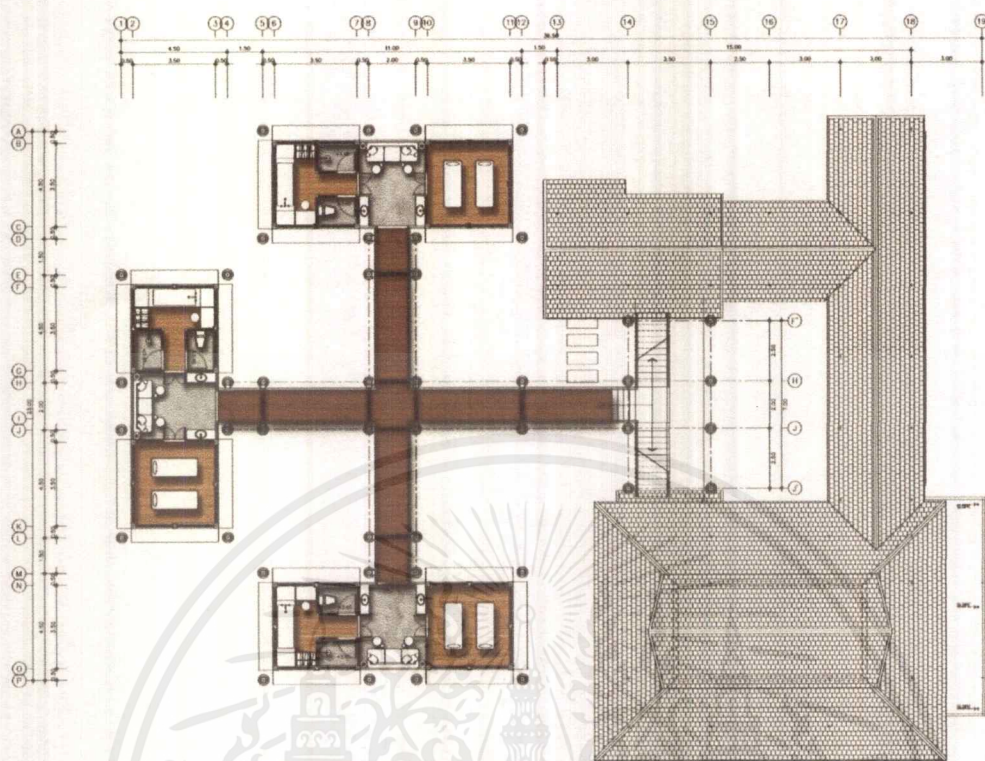


รูปที่ 5.6 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน ACTIVITY AREA

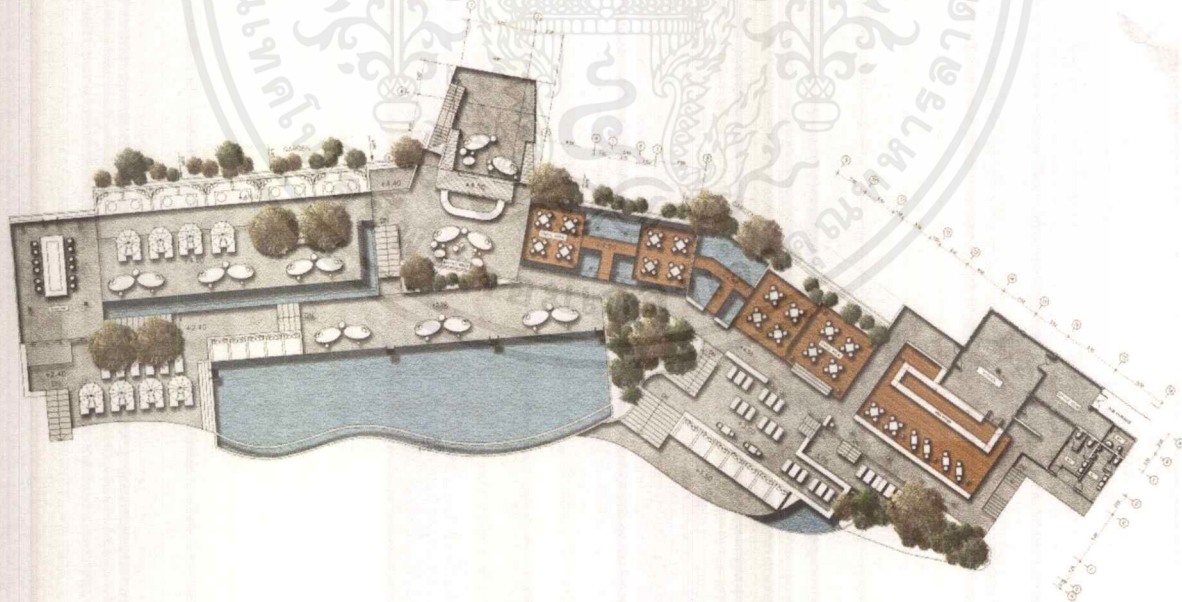


รูปที่ 5.7 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน SPA [G Floor]

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

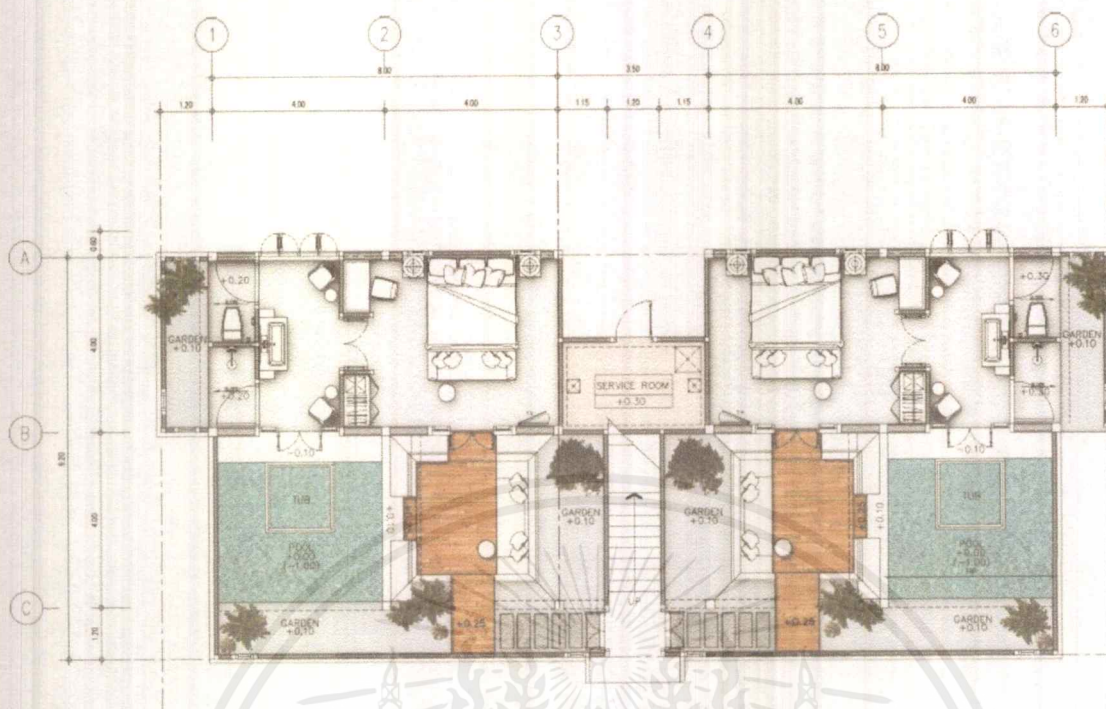


รูปที่ 5.8 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน SPA [2nd Floor]

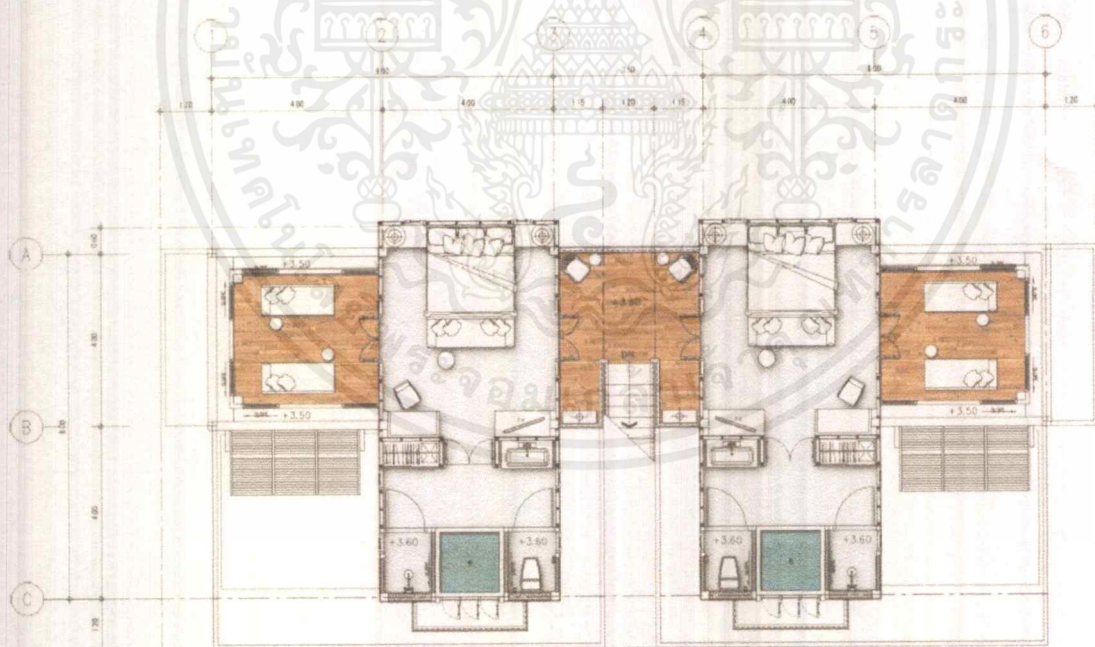


รูปที่ 5.9 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน RESTAURANT

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

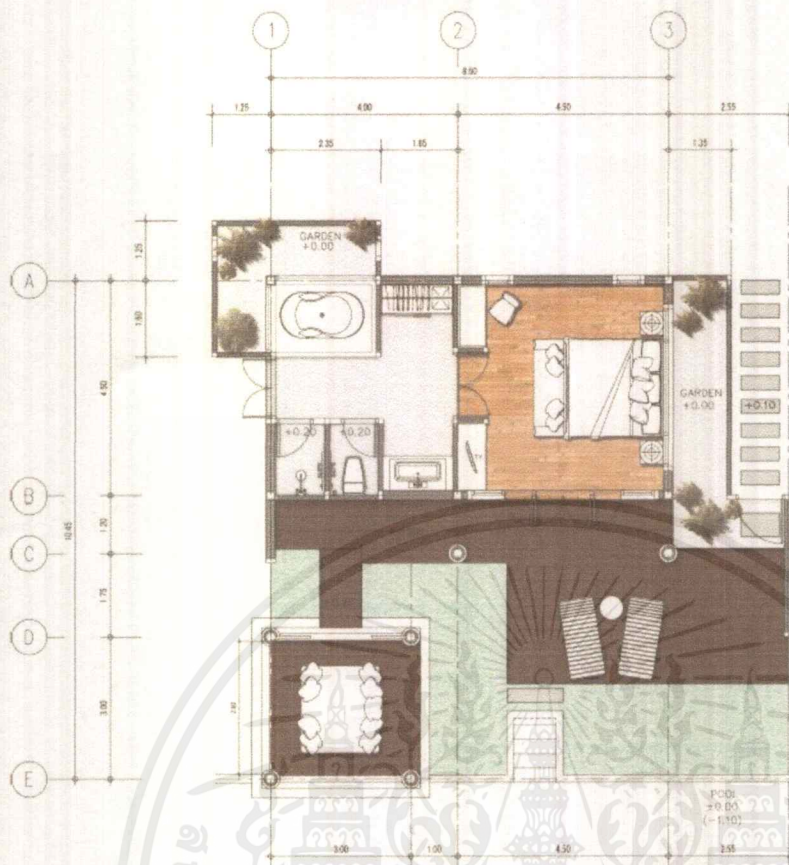


รูปที่ 5.10 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน GUEST ROOM [Deluxe room1]

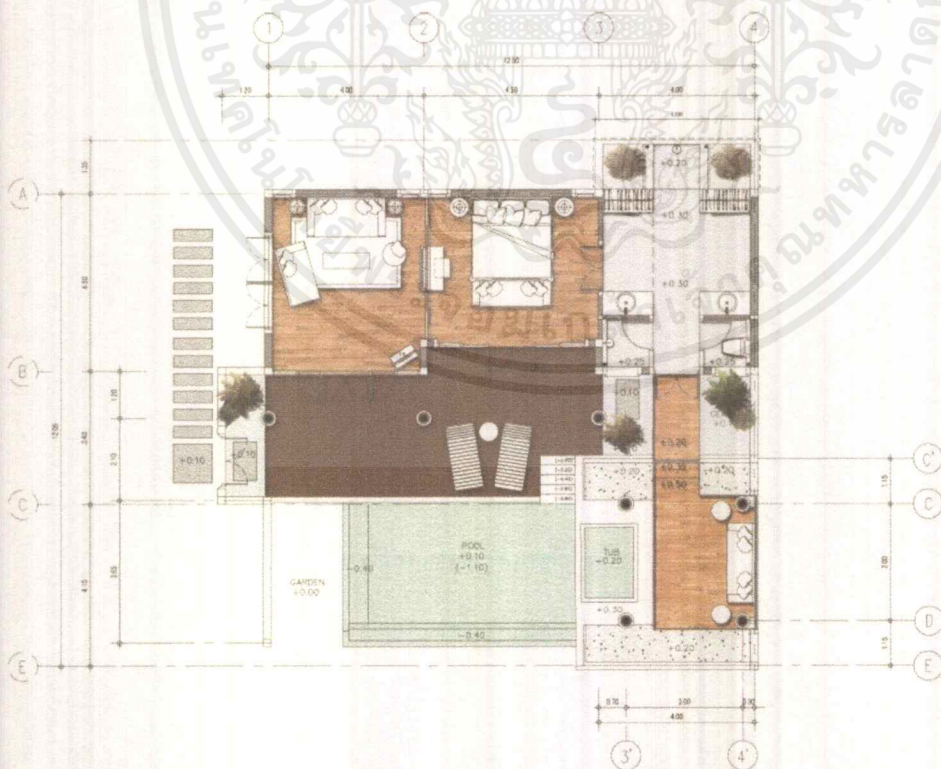


รูปที่ 5.11 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน GUEST ROOM [Deluxe room2]

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

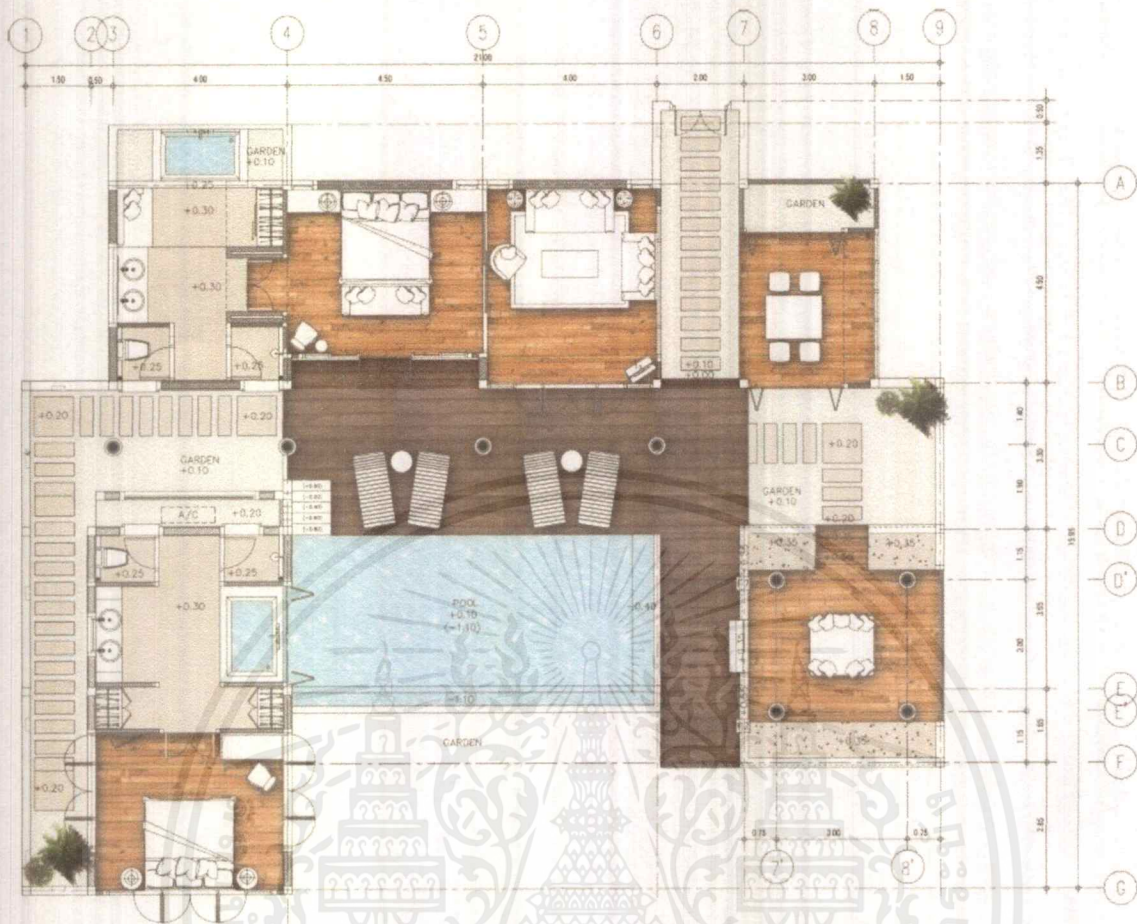


รูปที่ 5.12 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน GUEST ROOM [Deluxe pool villa]



รูปที่ 5.13 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน GUEST ROOM [Pool villa suite]

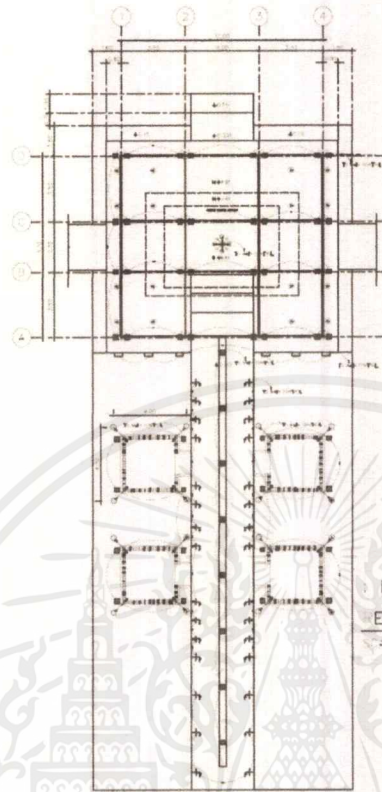
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5.14 ผังเฟอร์นิเจอร์ ส่วน GUEST ROOM [Presidential pool villa]

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.2 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม

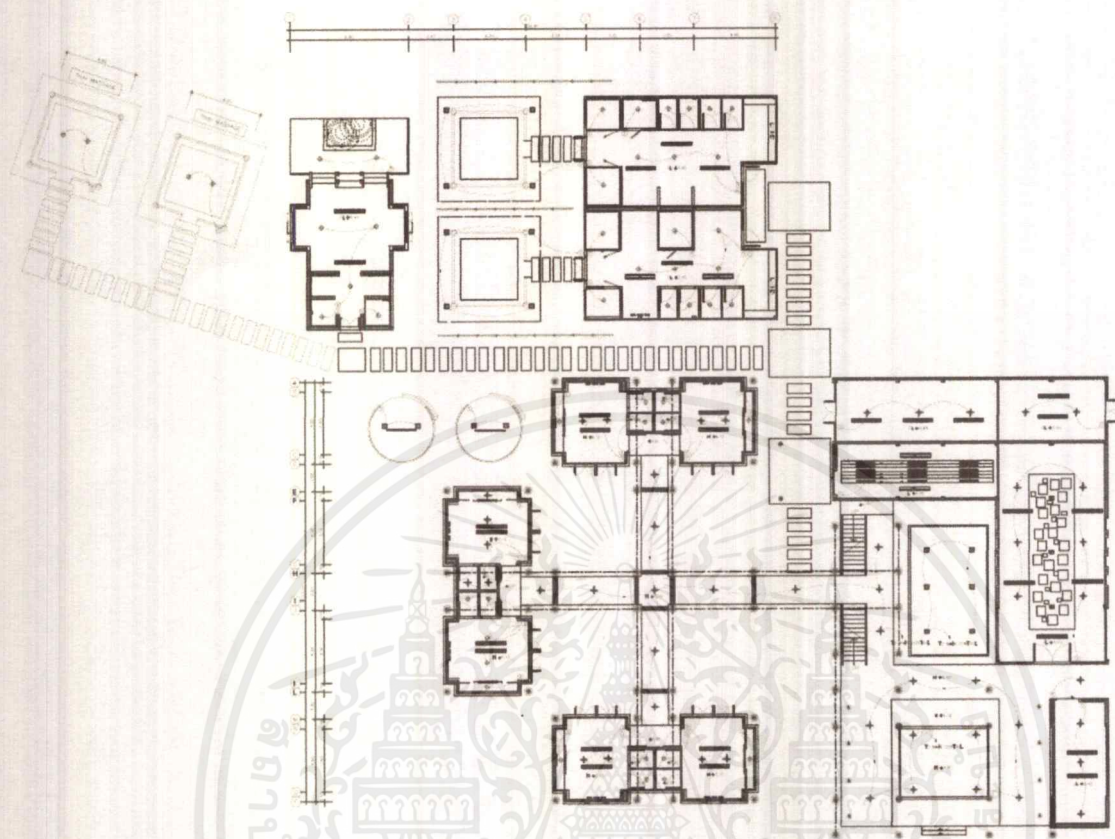


รูปที่ 5.15 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน LOBBY

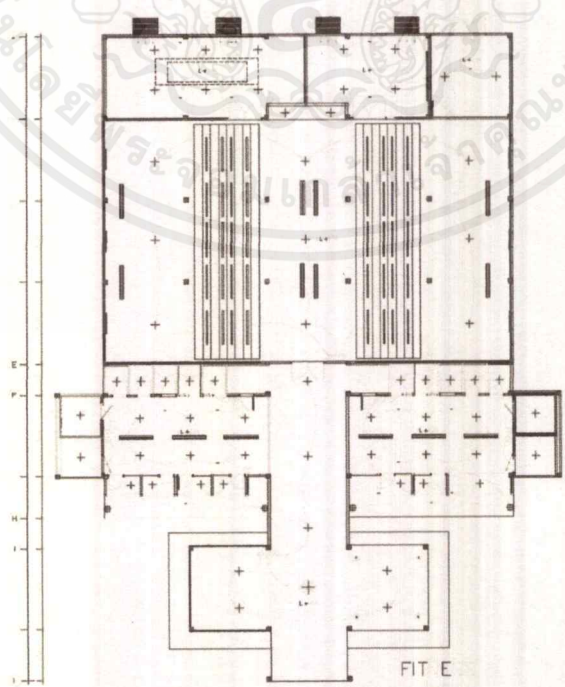


รูปที่ 5.16 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน LIBRARY

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

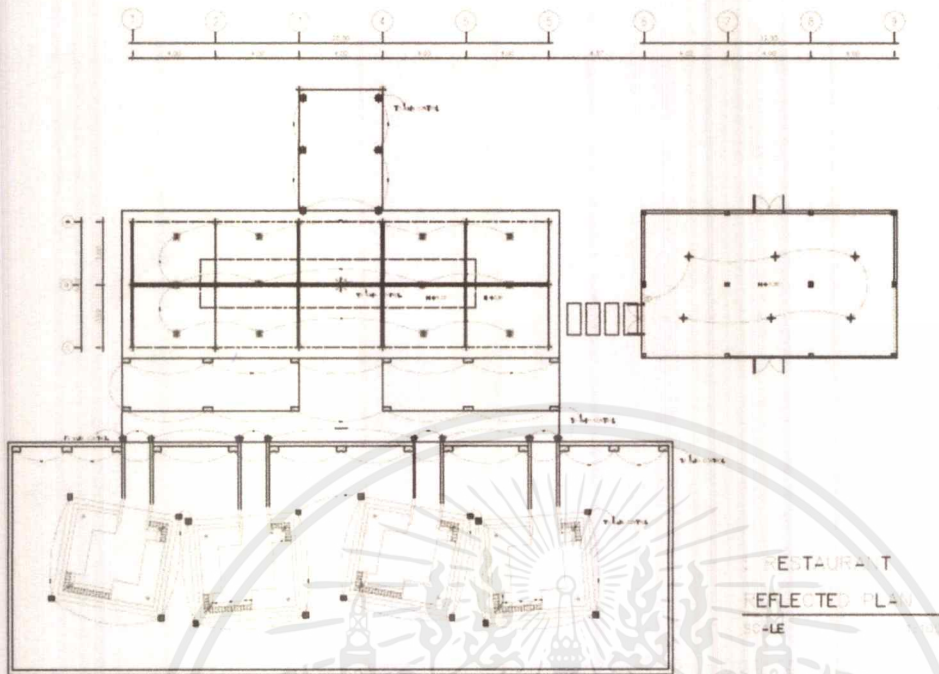


รูปที่ 5.17 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน SPA

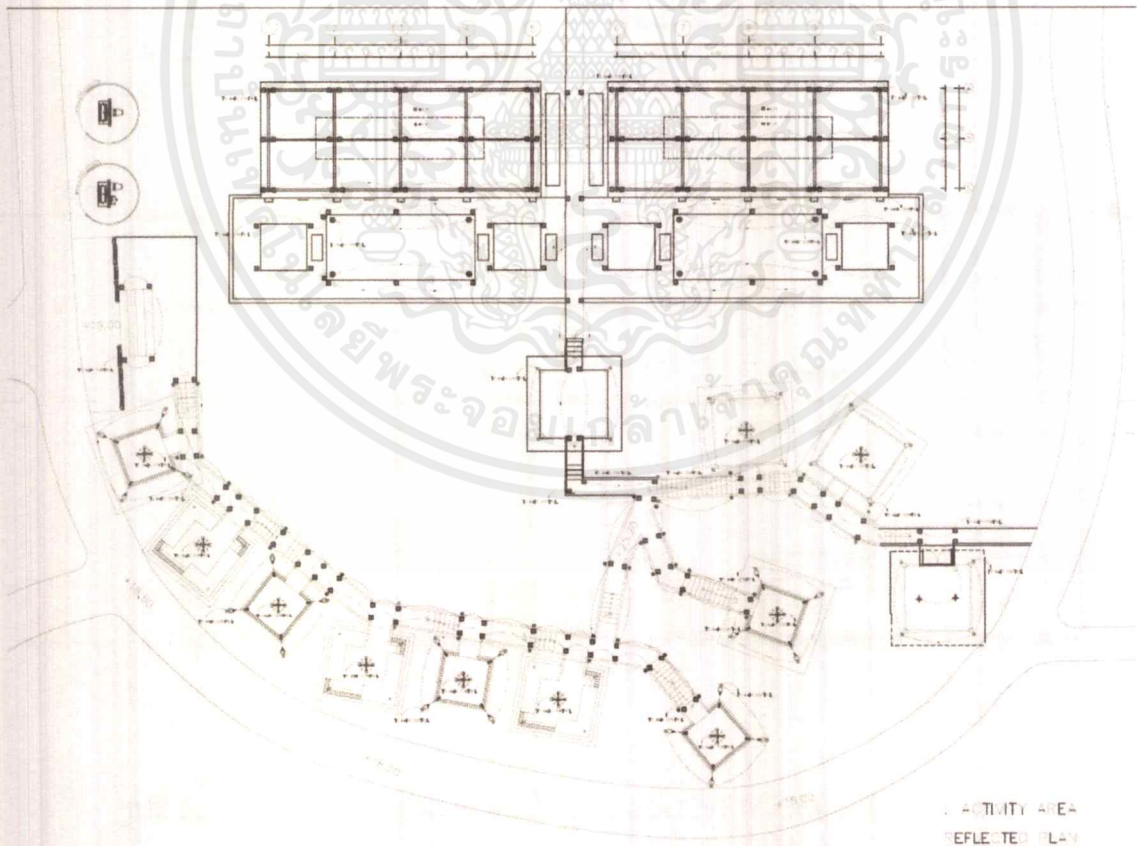


รูปที่ 5.18 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน FITNESS

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

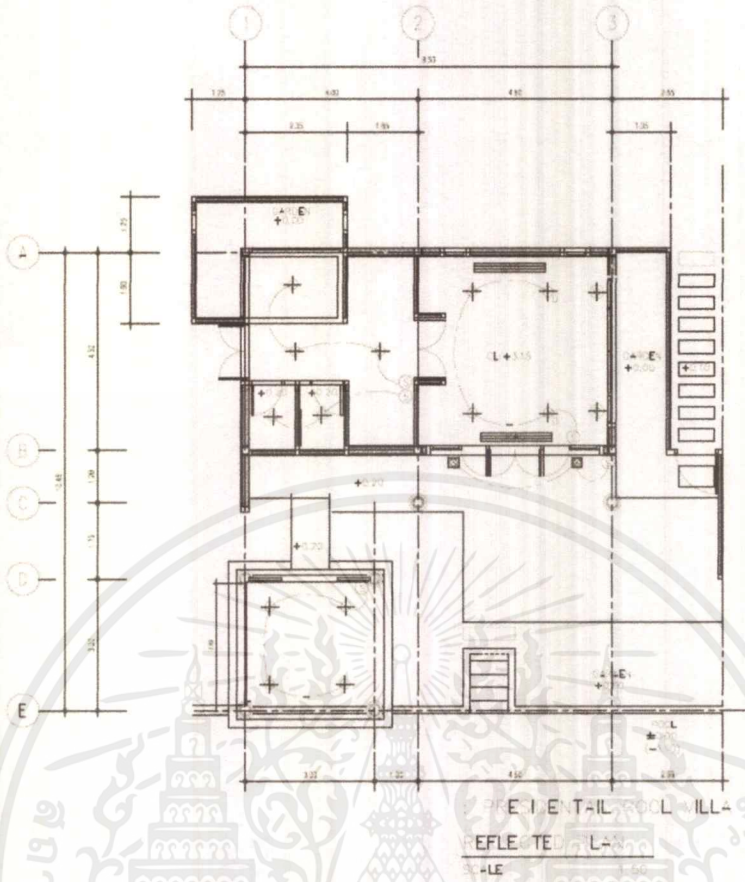


รูปที่ 5.19 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน RESTAURANT 1

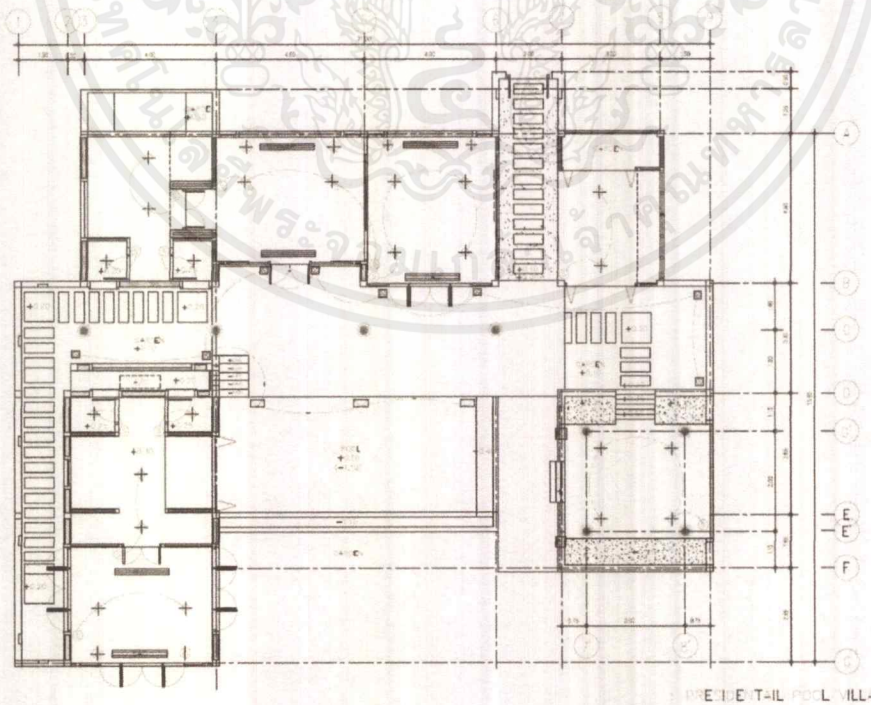


รูปที่ 5.20 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน ACTIVITY AREA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



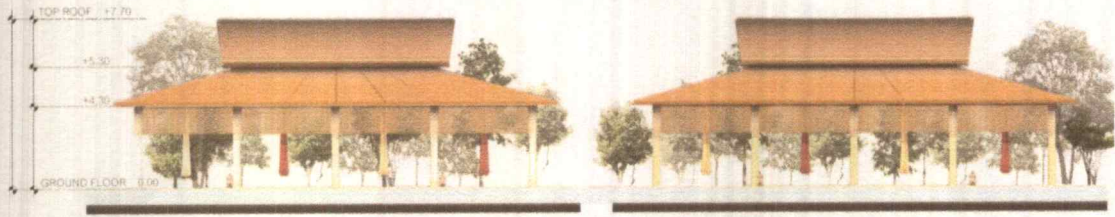
รูปที่ 5.23 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน GUEST ROOM [Deluxe pool villa]



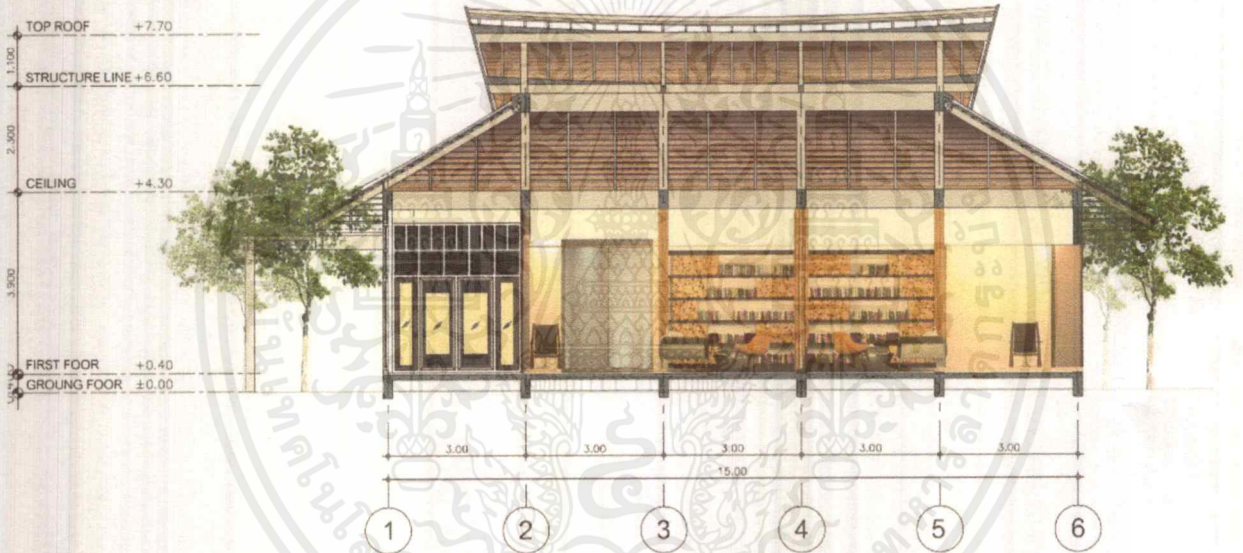
รูปที่ 5.23 ผังเพดานและตำแหน่งดวงโคม ส่วน GUEST ROOM [Presidential pool villa]

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.3 รูปด้าน รูปตัด



รูปที่ 5.24 รูปด้าน รูปตัด ส่วน ACTIVITY AREA



รูปที่ 5.25 รูปด้าน รูปตัด ส่วน LIBRARY



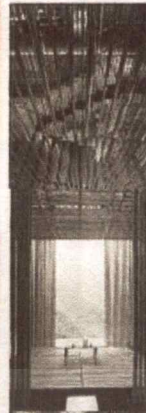
รูปที่ 5.26 รูปด้าน รูปตัด ส่วน RESTAURANT

5.2.3 รูปทัศนียภาพ

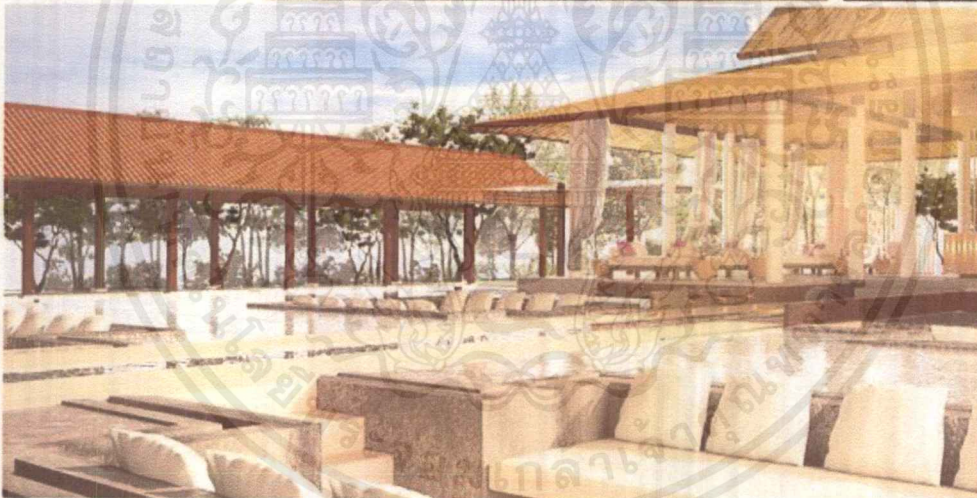
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

LOBBY

Image v.



MATERIAL

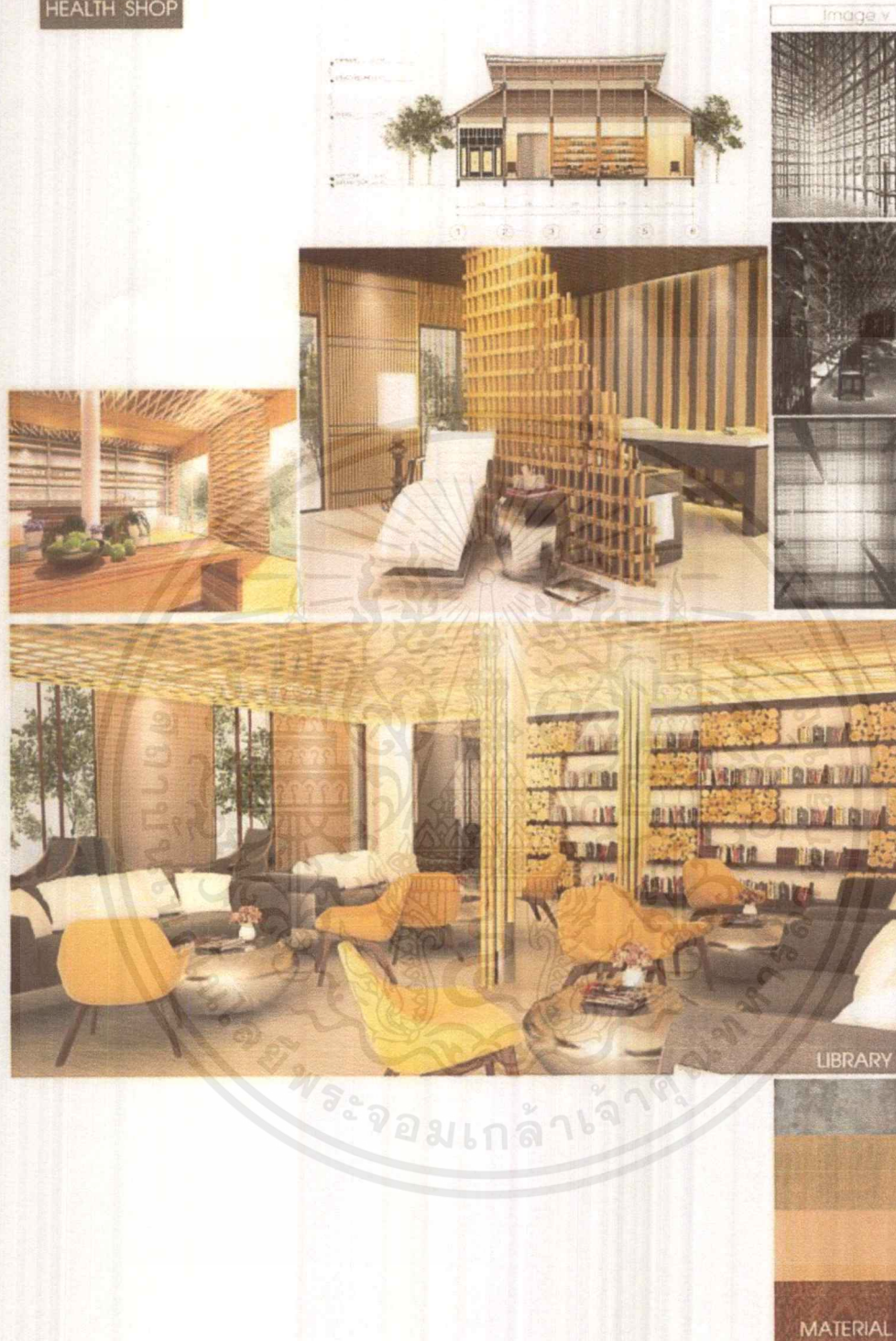


MATERIAL

Contact

รูปที่ 5.27 รูปทัศนียภาพ ส่วน LOBBY

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

LIBRARY
EXAMINATION
HEALTH SHOP

รูปที่ 5.28 รูปทัศนียภาพ ส่วน LIBRARY

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPA

Image v



MATERIAL

LOBBY SPA

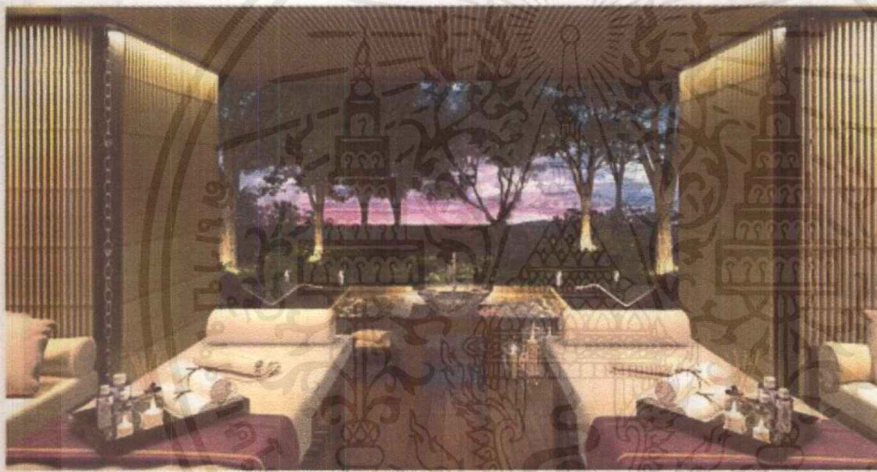


รูปที่ 5.29 รูปทัศนียภาพ ส่วน LOBBY SPA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPA

Image v



MATERIAL

PATTERN

EVOLVING MATERIALS PART 02 BY SUREN WIRAWAN | THE ARCHITECTURE OF MASSAGE | 138 | CONTACT: 081-000-0000 | CONTACT

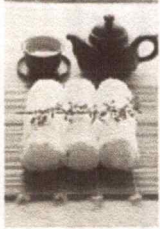
รูปที่ 5.30 รูปทัศนียภาพ ส่วน SPA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPA



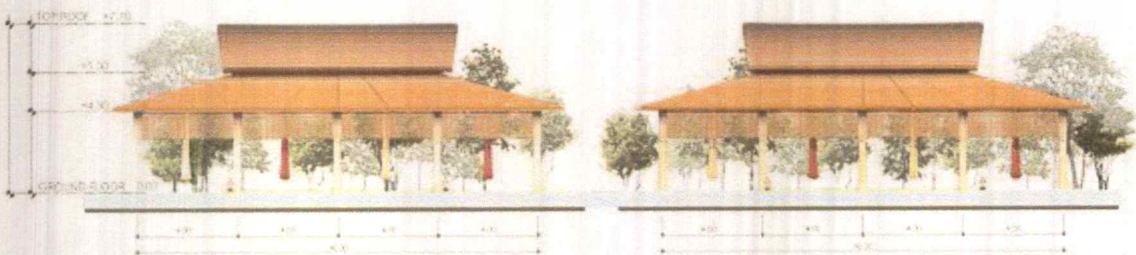
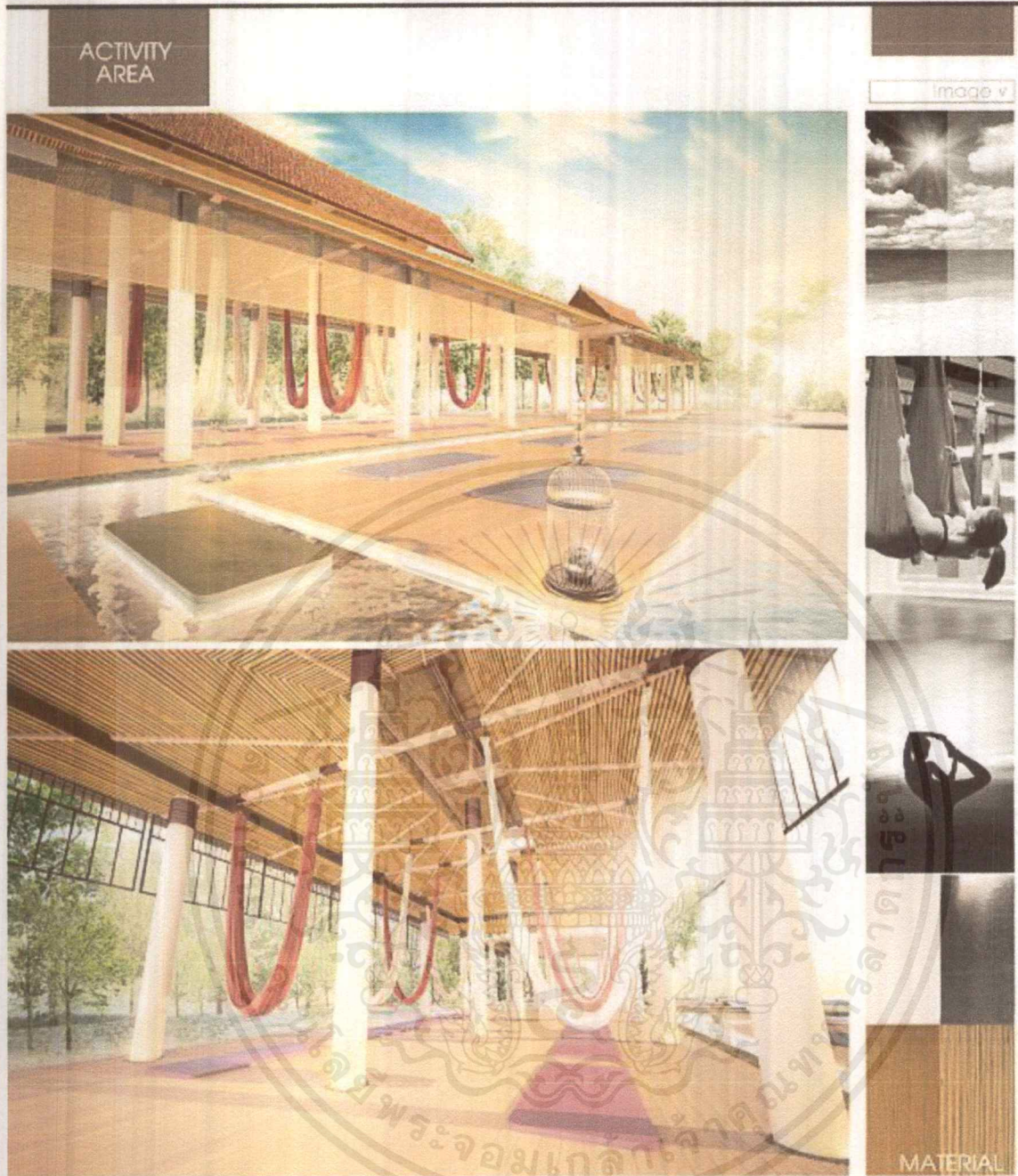
Image v



... | Contact

รูปที่ 5.31 รูปทัศนียภาพ ส่วน SPA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



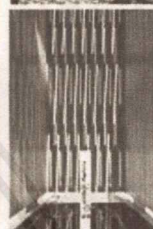
รูปที่ 5.32 รูปทัศนียภาพ ส่วน ACTIVITY AREA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FITNESS
RESTAURANT



Image v



Contact

รูปที่ 5.33 รูปทัศนียภาพ ส่วน FITNESS / RESTAURANT1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

RESTAURANT

image v



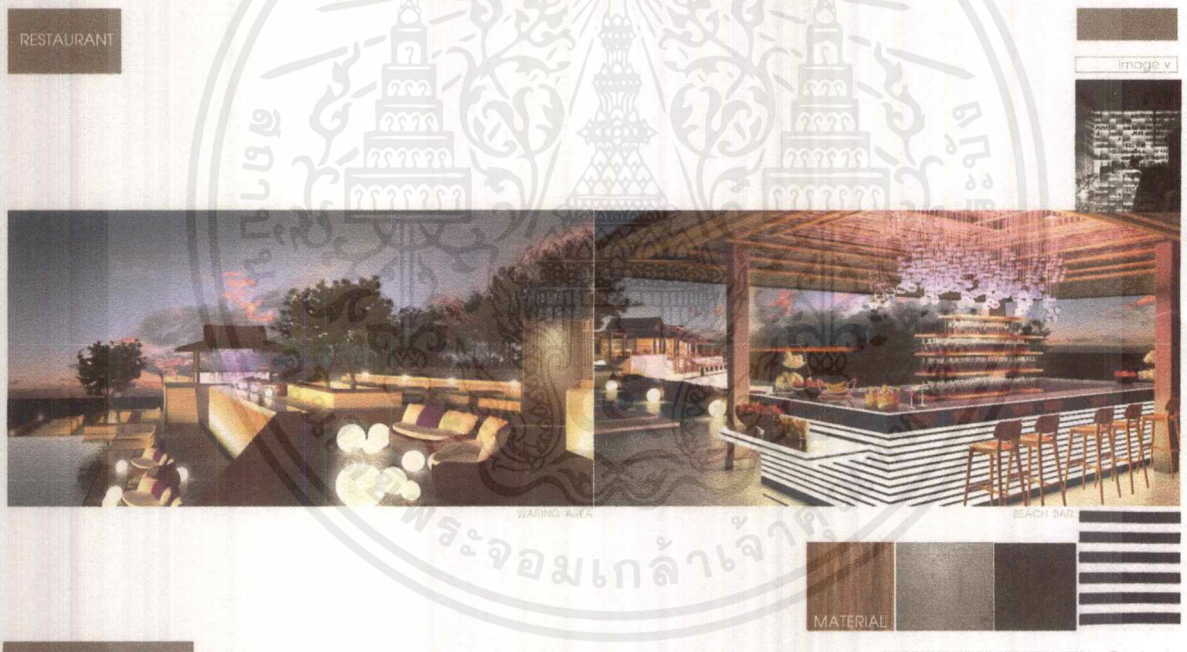
MATERIAL

รูปที่ 5.34 รูปทัศนียภาพ ส่วน RESTAURANT

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5.35 รูปทัศนียภาพ ส่วน RESTAURANT



รูปที่ 5.36 รูปทัศนียภาพ ส่วน RESTAURANT

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

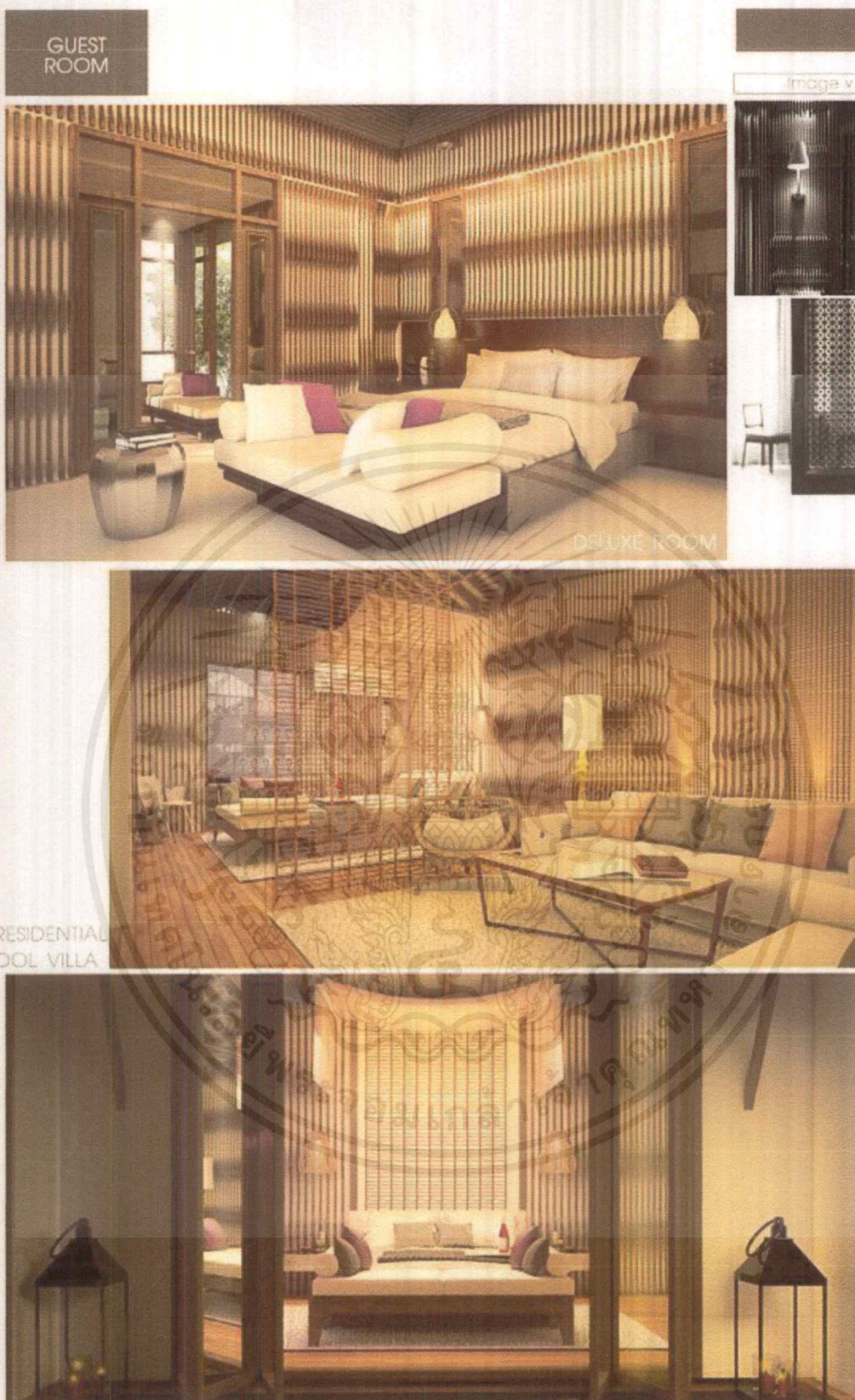


PHOTO: THOMAS H. SANDERSON FOR INTERIORS BY ANTHONY CHANG, PHOTOS BY ANTHONY CHANG, PHOTOS BY ANTHONY CHANG, PHOTOS BY ANTHONY CHANG | Contact

รูปที่ 5.37 รูปทัศนียภาพ ส่วน GUEST ROOM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5.38 รูปทัศนียภาพ ส่วน GUEST ROOM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- ทักษพล ธรรมรังสี, สิรินทร์ยา พูลเกิด, สุลัดดา พงษ์อุทธา. อ้วนทำไม ทำไมอ้วน : สถานการณ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทย. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 2554. 20(1).
- วิชัย เอกพลการ และคณะ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2, วิชัย เอกพลการ, บรรณาธิการ. ไม่ปรากฏปี, สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย.
- มนตรีธรรม์ ถาวรเจริญทรัพย์, และคณะ. การศึกษาผลกระทบในเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย. 2554, โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ: นนทบุรี.
- World Health Organization. Obesity and overweight. 2006 [cited 22 January 2009]; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.
- Swinburn, B. and G. Egger, Preventive strategies against weight gain and obesity. Obesity Reviews, 2002. 3(4): p. 289-301.
- House of Common Health Committee, Obesity: third report of Session 2003-04. Volume I, report together with formal minutes. 2004, The Stationery Office: London.
- Thompson, D., et al., Body mass index and future healthcare costs: a retrospective cohort study. Obesity Research, 2001. 9(3): p. 210-18.
- กฤษฎา ศุภวรรณกุล. 2009. หลุมดำ UNCENSORED 2. กรุงเทพฯ: พิมพ์บุรพา. หน้า 192 – 193
- ข้อมูลและภาพประกอบ รัสเซียท ชิกส์ เซนซ์ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.sixsenses.com/>
สืบค้นข้อมูล วันที่ 7 สิงหาคม 2557
- ข้อมูลและภาพประกอบ รัสเซียท โฟว์ ซีซั่น [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.fourseasons.com/>
สืบค้นข้อมูล วันที่ 7 สิงหาคม 2557
- ภาพถ่ายดาวเทียม [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก โปรแกรม Google Earth/software

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้