

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะ
อกาลิโก รีสอร์ท แอนด์ สปา
(Interior Architectural Design Proposal for Agalico Resort and Anti-Aging
Center, Koh Samui)

นางสาว ปาหนัน เพชรพูล รหัสนักศึกษา 53020131
MISS PANAN PECHPOOL CODE 53020131

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรม
ภายใน)

..... คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ พรชัย บุญชัยวัฒนา	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ เอกพล สิริชัยนันท์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงเพชร รัตนรามา	กรรมการ
อาจารย์ วชิรา ธรรมาธิคม	กรรมการและที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(อาจารย์ วชิรา ธรรมาธิคม)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์โครงการเสนอแนะอกาลิโก รีสอร์ทแอนด์สปา

Interior Architectural Design Proposal for

Agalico resort and anti-aging center

ประเภทโครงการโครงการเสนอแนะ

ชื่อนางสาวปานัน เพชรพูล

Miss pananpechpool

รหัส53020131

สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน

กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา2557-2558

89/340 หมู่5 ตำบล บางตะไนย์ อำเภอบางกรวย จังหวัด นนทบุรี 11120

E-mail Madelyn-silver@hotmail.com

อาจารย์ที่ปรึกษาอ.วชิรา ธรรมาธิคม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้นจึงทำให้เกิดรีสอร์ทและที่พักที่ส่งเสริมสุขภาพขึ้นมาหลายแห่ง ด้วยความเป็นอยู่ที่เร่งรีบของคนทำงานในสังคมเมืองใหญ่คุณภาพชีวิตจึงแย่ลงไปด้วย จึงเกิดโครงการ agaligo resort and anti-aging center ขึ้นเป็นโครงการรีสอร์ทที่ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นในเรื่องของการพักผ่อนแต่ยังเป็นการปรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกายอย่างครบครัน ภายในรีสอร์ทมีผู้เชี่ยวชาญมากมายที่จะคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี

โครงการ Agaligo resort and anti-aging center เป็นรีสอร์ทสุขภาพที่มาพร้อมกับการแพทย์ทางเลือกนั่นก็คือ ศาสตร์แห่งการชะลอวัย โดยไม่ได้ดูแลเพียงผิวพรรณภายนอก แต่ดูแลไปถึงภายในร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็นว่าความชรานั้นเป็นเพียงโรคร้ายที่เกิดจากการไม่ดูแลตนเองอย่างถูกวิธีไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญ หากเรารู้เท่าทันแต่ปรับปรุงการใช้ชีวิตตั้งแต่เนิ่นๆเราก็จะแก่ตัวลงอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

Anti-aging center นั้นเป็นศูนย์สุขภาพสำหรับคนยุคใหม่ให้สนใจในสุขภาพของตนเองมากขึ้น เป็นศูนย์ที่ทำให้คนเราตระหนักถึงการป้องกันการเกิดโรค มากกว่าการรักษาโรค เปรียบเช่นร่างกายเป็นรถ anti-aging center นั้นก็เป็นเหมือนกับศูนย์รักษาสภาพรถยนต์ที่มุ่งเน้นที่จะตรวจ เปลี่ยน แก๊ส ไช้จุดต่างๆ มากกว่า ปล่อยให้เราใช้รถไปจนรถนั้นพังและเมื่อซ่อมแล้วก็อาจจะไม่สามารถกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้อีก

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ครั้งหนึ่งในชีวิตของข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าดีใจและปลาบปลื้มใจเป็นอย่างยิ่งที่ข้าพเจ้าสามารถผ่านมันมาได้แม้จะล้มลุกคลุกคลานบ้างแต่ทุกสิ่งล้วนเป็นความทรงจำที่ดีที่จะติดตัวข้าพเจ้าไปให้ระลึกถึงอยู่เสมอ

วิทยานิพนธ์นั้นเป็นงานที่ถือว่าใหญ่ที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า ณ ตอนนี้เป็นงานที่ข้าพเจ้าคงผ่านพ้นไปไม่ได้หากไม่ได้รับความช่วยเหลือทั้งทางกายและทางใจ ข้าพเจ้าจึงเขียนกิตติกรรมประกาศเพื่อแสดงความขอบคุณแก่ผู้มีพระคุณที่น่ารักทุกท่าน

ก่อนอื่นข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัว นั่นก็คือพ่อแม่และพี่ชายของข้าพเจ้าที่เข้าใจในตัวข้าพเจ้ามาตลอดการเรียนคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ทั้งเรื่องของค่าใช้จ่ายที่มาก การเลือกทำอาชีพที่สายงานแตกต่างจากคนในครอบครัวอย่างมากแต่ทุกคนในครอบครัวก็เคารพการตัดสินใจและเชื่อมั่นในสิ่งที่ข้าพเจ้าเลือกเสมอ

ข้าพเจ้าขอขอบคุณน้องๆพี่ๆสายรหัสที่อบอุ่นมากๆที่ทำให้ชีวิตมหาลัยของข้าพเจ้านั้นมีสีสันและเหมือนกับมีอีกครอบครัวหนึ่ง ข้าพเจ้าขอขอบคุณที่แต่งสำหรับ material และการนั่งเก้าอี้แบบที่สร้างความสุขความฮาให้ข้าพเจ้าเสมอ ข้าพเจ้าขอขอบคุณพี่นัท ที่แม้พี่นัทจะงานยุ่งมาก และดูเหมือนว่าจะนอนไม่พอตลอดเวลา แต่พี่นัทก็ให้คำปรึกษาเสมอ คำปรึกษาของพี่นัท ช่วยให้ข้าพเจ้าผ่านที่ลิสต์นี้มาได้จริงๆ ข้าพเจ้าขอขอบคุณน้องแพรว น้องรหัสปี4 สำหรับแปลน ขอขอบคุณมากๆๆที่เพิ่งจะเรียนรู้อะไรได้ไม่นานก็มาช่วยข้าพเจ้าได้อย่างดี ขอขอบคุณน้องตัสนิม มากมาย สำหรับความสนิทที่น้องมีให้ ADOBE ที่ทำให้ชาร์ทของพี่ผ่านไปได้อย่างราบรื่น ของคุณน้องอุ้มสำหรับการแวะเวียนเข้ามาหาและกำลังใจมากๆๆ ขอขอบคุณน้องแป้งสำหรับการมานั่งคุยเป็นเพื่อนแม้ยังเด็กและไม่สามารถช่วยงานในส่วนอื่นๆได้ แต่ก็แวะเวียนเข้ามาหาบ่อยมากกกกก คุยกับน้องแล้วมีความสุขมากจริง ต้องขอบคุณในความโชคดีของข้าพเจ้าที่ได้มาอยู่สายรหัสที่น่ารักแบบนี้ สายรหัสสำหรับข้าพเจ้าคงเป็นอีกแรงใจสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าผ่านที่ลิสต์นี้มาได้จริงๆ

และที่ขาดไม่ได้ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อนๆที่บ้านของข้าพเจ้าตลอดเวลาที่อยู่ในบุตข้าพเจ้าได้ยินคำขอบคุณจากเพื่อนๆมากมาย ดังนั้นข้าพเจ้าจึงอยากขอบคุณในสิ่งที่เพื่อนๆได้ให้แก่ข้าพเจ้าบ้างเช่นกัน ข้าพเจ้าขอขอบคุณเริ่มตามที่นั่งภายในบุตขอขอบคุณข้าพเจ้าเพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้ไม่ตกหล่นใครไป ข้าพเจ้าขอขอบคุณนุ้ย ที่สร้างเสียงหัวเราะให้ข้าพเจ้าเสมอ ข้าพเจ้าไม่เคยเบื่อหน่ายกับการเดินไปตอบคำถามต่างๆของนุ้ย หรือแก้ปัญหาคอมพิวเตอรี่ยุ้ยเลย เพราะทุกครั้งทีลุกขึ้นไปข้าพเจ้าจะได้เสียงหัวเราะกลับมาเสมอ

ข้าพเจ้าขอขอบคุณเกลผู้สนิทกับโปรแกรม ADOBE ดีที่สุดที่ช่วยข้าพเจ้าในหลายเรื่องโดยเฉพาะการไปกินข้าวเป็นเพื่อนข้าพเจ้า ไม่ว่าจะเช้าหรือดึกแค่ไหนข้าพเจ้าจะมีเกลไปเป็นเพื่อนเสมอ

ข้าพเจ้าขอบคุณเจนนี สำหรับการสร้างประสบการณ์ใหม่ในการดูละครไปพร้อมๆกับการทำงาน มันทำให้ข้าพเจ้าทำงานได้นานขึ้นมากกว่าการฟังเพลงจริงๆ และขอบคุณในความพร้อมเสมอทุกสถานการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้ามักได้ยิ้มของเจนนีบ่อยๆ และรอดมาได้ในหลายครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้าพเจ้าขอขอบคุณปุ่น สำหรับการไตร่ตรอง ทำผม เม้าท์มอยตลอดการอยู่บูท และการทนนั่งข้างๆ
ข้าพเจ้าได้ข้าพเจ้าหวังว่าหลังจากนี้ ข้าพเจ้าคงได้สร้างซิคแพคให้กับเพื่อนได้โดยไม่ต้องให้เพื่อนออกกำลังกาย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณมิน คูโอของข้าพเจ้า สำหรับการยิงมุขไปมาตลอดเวลา และการเป็นเทพต่อเพลง
ของมินที่ทำให้ข้าพเจ้าอยู่บูทด้วยความสนุกสนานมาก

ข้าพเจ้าขอขอบคุณ CEOแนน เพื่อนที่น่ารักและซี้เกรงใจสุดๆ ข้าพเจ้ารู้ตลอดว่าแนนเกรงใจที่จะ
รบกวนถามข้าพเจ้าในบางเรื่อง ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกว่าเป็นการรบกวนเลย เพราะแนนเองก็ให้อะไรกับ
ข้าพเจ้ามากมายเหมือนกัน เพราะแนนเป็นเพื่อนที่มีส่วนร่วมในการเปิดเพลงของข้าพเจ้าเสมอๆ ทำให้ข้าพเจ้า
ไม่เคยเหงาเลย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อนคนอื่นๆในกลุ่ม ทั้ง ปาปี้ บัน อุ่ม ดิว ที่ข้าพเจ้าอยากให้มาอยู่บูทด้วยกันที่สุด
เพราะข้าพเจ้าคงจะผ่านที่ลิสนี้มาได้จริงๆหากข้าพเจ้าไม่ตัดสินใจมาอยู่บูท ซึ่งนี่จะเป็นหนึ่งในการตัดสินใจ
ในชีวิตที่ข้าพเจ้าเลือกได้ดีจริงๆ

ข้าพเจ้าขอบคุณทุกคนที่กล่าวมาที่ โลกใบนี้เหวี่ยงพวกเค้าให้มาอยู่และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของ
ข้าพเจ้า ขอขอบคุณที่สร้างเรื่องราวดีๆให้ข้าพเจ้าได้จดจำมากมาย

และสุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณตัวเอง ที่อดทนและผ่านความยากลำบากทั้งหมดมาได้ และวัน
ข้างหน้าอาจจะมีอุปสรรครอข้าพเจ้าอยู่ข้าพเจ้าก็จะข้ามผ่านมันไปได้เช่นกัน

บทคัดย่อ

ก

กิตติกรรมประกาศ

ข

คำนำ

ค

สารบัญ

ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1ความเป็นมาของโครงการ

1.2จุดประสงค์ของโครงการ

1.3องค์ประกอบของโครงการ

1.4กลุ่มเป้าหมาย

1.5ภาพลักษณ์ของโครงการ

1.6ตำแหน่งที่ตั้งของโครงการ

1.6.1 ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้ง

1.6.2 ลักษณะที่ตั้งของโครงการ

1.6.3 การเข้าถึงของโครงการ

1.6.4 สภาพแวดล้อมโดยรอบ

1.7ลักษณะอาคาร

1.7.1 ข้อพิจารณาการเลือกอาคาร

1.7.2 W RETREAT SAMUI

1.8 ขอบเขตและขอบข่ายของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.9 ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไปและโครงการเปรียบเทียบ

2.1 ข้อมูลทั่วไป

2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับรีสอร์ท

2.1.2 ข้อมูลการออกแบบของสถานที่พัก เพื่อการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

2.3.3 กรณีศึกษาการออกแบบรีสอร์ท

2.3.4 กรณีศึกษาการออกแบบสปา

2.3.5 กรณีศึกษาคอร์สสปา

2.4 สรุปผลการศึกษาโครงการเปรียบเทียบเพื่อการออกแบบ

บทที่ 3 พฤติกรรมและพื้นที่ที่ต้องการใช้

3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับระดับการบริหาร 41

3.1.1 เจ้าของรีสอร์ทหรือบริษัทเจ้าของรีสอร์ท

3.1.2 คณะกรรมการของรีสอร์ท

3.1.3 ผู้จัดการรีสอร์ท

3.2 ประเภทของผู้ใช้โครงการ 41

3.2.1 พฤติกรรมผู้ให้บริการ และขนาดพื้นที่

3.2.2 พฤติกรรมผู้มาติดต่อ

3.3 พฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคาร 43

3.3.1 ลูกจ้างหรือพนักงานบริการ

3.3.2 พฤติกรรมของผู้รับบริการ

3.4 ผู้ให้บริการ 44

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.1 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วนต้อนรับ&ลิโอบบี้

3.4.2 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน คอฟฟี่ช้อป

3.4.3 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ร้านอาหาร

3.4.4 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน สปา

3.5 ผู้รับบริการ 57

3.5.1 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ต้อนรับ&ลิโอบบี้

3.5.2 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน คอฟฟี่ช้อป

3.5.3 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ร้านอาหาร

3.5.4 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน สปา

บทที่ 4 ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

4.1 ระบบในอาคารที่มีผลต่อการออกแบบภายใน

4.1.1 ระบบแสงสว่าง

4.1.2 ระบบเสียงและการควบคุม

4.1.3 ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ

4.2 การออกแบบเพื่อคนพิการ

4.2.1 ข้อกำหนดและหลักเกณฑ์สำหรับบุคคลที่ใช้รถเข็น

4.2.2 ข้อมูลองค์ประกอบพื้นฐานในการออกแบบอาคารสำหรับผู้สูงอายุ

4.3 การใช้สีภายในรีสอร์ท

4.4 ศึกษวัสดุที่ใช้ในการออกแบบรีสอร์ท

4.5 ระบบพิเศษประกอบโครงการ

4.5.1 ระบบโครงสร้างบนภูเขา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2 ระบบพลังงานทดแทน

4.5.3 ระบบพลังงานหมุนเวียน

บทที่ 5 การวิเคราะห์โครงการ

5.1 การวิเคราะห์ที่ตั้ง

5.2 การวิเคราะห์อาคาร

5.3 การวิเคราะห์ตารางค่าความสัมพันธ์บุคคล

5.4 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์วงกลม

5.5 การวิเคราะห์พื้นที่

5.6 การวิเคราะห์ประโยชน์ใช้สอยของอาคาร

5.7 การแบ่งเขตพื้นที่

บทที่ 6 รายละเอียดผลงานออกแบบ

6.1 แผนผังแสดงบริเวณ

6.2 รูปตัดและทัศนียภาพ

บรรณานุกรม



คำนำ

ในปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้นจึงทำให้เกิดรีสอร์ทและที่พักที่ส่งเสริมสุขภาพขึ้นมากมาย ด้วยความเป็นอยู่ที่เร่งรีบของคนทำงานในสังคมเมืองใหญ่คุณภาพชีวิตจึงแย่ลงไปด้วย จึงเกิดโครงการ agaligo resort and spa ขึ้นเป็นโครงการรีสอร์ทที่ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นในเรื่องของการพักผ่อนแต่ยังเป็นการปรับบำบัดดูแลสุขภาพร่างกายอย่างครบครัน ภายในรีสอร์ทมีผู้เชี่ยวชาญมากมายที่จะคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี

โครงการ Agaligo resort and spa เป็นรีสอร์ทสุขภาพที่มาพร้อมกับการแพทย์ทางเลือกนั่นก็คือ ศาสตร์แห่งการชะลอวัย โดยไม่ได้ดูแลเพียงผิวพรรณภายนอก แต่ดูแลไปถึงภายในร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็นว่า ความชรานั้นเป็นเพียงโรคร้ายที่เกิดจากการไม่ดูแลตนเองอย่างถูกวิธีไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญ หากเรารู้เท่าทันแต่ปรับปรุงการใช้ชีวิตตั้งแต่เนิ่นๆเราก็จะแก่ตัวลงอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

การใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันนั้นก่อให้เกิดความเครียด ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปด้วยความเร่งรีบจึงก่อให้เกิดความเครียดสะสมโดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้งความเครียดความกดดันจากการทำงาน อีกทั้งพฤติกรรมกา
บริโภคที่เร่งรีบทำให้เกิดปัญหาของโรคต่างๆมากมาย ได้แก่ โรคต่างๆที่เกิดจากความเครียด กลุ่มโรคNCDหรือ
โรคที่เราสร้างขึ้นเองจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตนั่นเอง

“โรค NCDs” ย่อมาจากคำว่า Non-communicable diseases หมายถึง กลุ่มโรคไม่ติดต่อ ที่ไม่
สามารถแพร่กระจายโรคจากคนสู่คนได้ โดยทั่วไปอาจเรียกว่า กลุ่มโรคเรื้อรัง ซึ่งหมายถึงโรคที่เกิดต่อเนื่อง
ยาวนาน และมีการดำเนินของโรคเป็นไปอย่างช้าๆ ซึ่งแตกต่างจากโรคติดเชื้อส่วนใหญ่ ที่มักมีการดำเนินโรค
อย่างรวดเร็ว

กลุ่มโรค NCDs ที่สำคัญประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่

- 1.กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด (รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง)
- 2.กลุ่มโรคเบาหวาน
- 3.กลุ่มโรคมะเร็ง และ
- 4.กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (รวมถึงโรคปอดอุดตันเรื้อรังและโรคหอบหืด)

โดยความเชื่อเดิมของคนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า กลุ่มโรค NCDs ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมักจะมาพร้อมกับ
ชรา ซึ่งจากผลการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา นั้น ความชราถือว่าเป็นโรคร้ายอย่างหนึ่งไม่ได้จำเป็นที่จะต้อง
เกิดขึ้นกับทุกคน หากแต่ที่เราดูแลสุขภาพร่างกายอย่างถูกวิธี

เมื่อความชราคือปลายทางของชีวิตที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ความปรารถนาที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี
จากภายในสู่ภายนอกจึงเป็นสิ่งสำคัญ ปัจจุบันเวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging) จึงเป็นสาขาทางการแพทย์ที่
ได้รับความนิยมมากขึ้น และศาสตร์แห่งการชะลอวัยไม่ใช่แต่เพียงการดูแลผิวพรรณเพียงอย่างเดียว แต่เป็น
ศาสตร์แห่งการวางแผนและเตรียมพร้อมล่วงหน้าของโรคร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการตรวจสอบมี
ขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนเพียงการตรวจเลือดและเซลล์จากกระพุ้งแก้มก็สามารถ ทราบถึงแนวโน้มในการป่วยเป็น
โรคต่างๆในอนาคต และทำให้เราพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในอนาคต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ที่เข้ามาในศูนย์ชะลอวัย มักจะมาพร้อมกับความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่อายุเฉลี่ยของบุคคลส่วนใหญ่ที่มาอยู่ในช่วงอายุ 50-86 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่สายเกินกว่าที่จะป้องกันการเกิดโรคแต่ทำได้เพียงประคับประคองอาการที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น

ด้วยเหตุนี้แพทย์จึงต้องการรณรงค์ให้คนวัยทำงานหันมาใส่ใจสุขภาพ มากขึ้น เพราะเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมแก่การป้องกันการเกิดโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตอย่างละเลย และเพื่อสร้างความเข้าใจใหม่ให้กับสังคมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ไม่จำเป็นต้องรักษาเมื่อเป็นหนัก แต่ควรดูแลและป้องกันมากกว่า

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเกิดโครงการเสนอแนะ Anti-aging resort and spa เป็นโครงการรีสอร์ทสุขภาพที่ผสมผสานกับการแพทย์ทางเลือก ที่ต้องการรณรงค์ให้คนในวัยทำงานที่ใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ ใช้ร่างกายอย่างหักโหม มาพักผ่อนร่างกายไปพร้อมๆกับการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล อาหารเพื่อสุขภาพที่ไม่ได้เป็นอาหารที่ต้องฝืนรับประทานอีกต่อไปแต่มีความอร่อยและให้ความสดชื่นกับร่างกายอีกด้วย

Facility หลักภายในรีสอร์ทจะประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

Detox: ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่งที่เป็นที่นิยมก็คือการล้างพิษ ซึ่งการล้างพิษขั้นต้นก็เป็นที่น่าสนใจและได้รับการตอบรับที่ดี "การล้างพิษตับ" (Liver Flushing) ถือว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการฟื้นฟูสุขภาพที่จัดอยู่ในกลุ่มของการ

ดีท็อกซ์ ซึ่งการ "ดีท็อกซ์" (Detoxification) นั่นก็คือ ขับสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายออกมา เป็นการดูแลสุขภาพด้วยวิธีทางธรรมชาติบำบัดทางหนึ่ง ที่จัดอยู่ในกลุ่มแพทย์ทางเลือก

Fitness: แบ่งออกเป็น 4 แบบ

1. Endurance คือ cardiovascular fitness เป็นการออกกำลังกายเพื่อบริหารหัวใจ และการเพิ่มประสิทธิภาพการสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจและอวัยวะต่างๆ ได้ดีขึ้น (blood vessels) เช่น การวิ่ง การเต้น (Dancing or Aerobic)

2. Strength คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น Lift weight เป็นการออกกำลังกายแบบ Muscular strength or resistance training

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. Flexibility เป็นการออกกำลังกายประเภทการยืดกล้ามเนื้อ สร้างความยืดหยุ่นให้ร่างกาย เช่น Yoga Pilates Gym ball เป็นต้น

4. Balance เป็นการออกกำลังกายเพื่อการจัด Body Composition

Wellness: การดูแลสุขภาพนั้นจะแบ่งออกเป็นภายในและภายนอก

การดูแลสุขภาพจากภายในนั่นก็คือการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายนิยามของคำว่า อาหารคลีน อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่อย่างในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว

Anti-Aging: เวชศาสตร์การชะลอวัย เป็นแพทย์ทางเลือก เพื่อการวางแผนและเตรียมพร้อมล่วงหน้ากับโรคภัยต่างๆที่จะเกิดขึ้น การตรวจร่างกายมีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนเพียงการตรวจเลือดและการดูดเซลล์จากด้านใน กระพุ้งแก้ม มาเพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายและแนวโน้มในการเกิดโรค นอกจากนี้ยังให้คำปรึกษาในการดำเนินชีวิตอย่างถูกวิธีในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตที่วุ่นวายในเมือง สู่การใช้ชีวิตแบบ slow life หรือหมายถึงการใช้ชีวิตแบบไร้ความกังวล
2. เพื่อมารับการดูแลสุขภาพโดยการแพทย์ทางเลือกที่ทางรีสอร์ทที่ได้จัดเตรียมไว้
3. เพื่อนำหลักการการใช้ชีวิตในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

1.4 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
1.นักท่องเที่ยว ที่รักการดูแลสุขภาพทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ	-ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ และดูแลสุขภาพตัวเองอย่างเต็มที่
2.นักท่องเที่ยววัยทำงาน	-ในวัยทำงานที่มีเรื่องสุขภาพเป็นปัจจัยรอง สามารถมาเพื่อวิถีชีวิตและแนวคิด ของการดูแลสุขภาพได้จากที่รีสอร์ทนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	เพื่อนำกลับไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง
3. นักท่องเที่ยวสูงอายุ	- นักท่องเที่ยวสูงอายุที่ต้องการท่องเที่ยวพักผ่อนเพื่อการดูแลสุขภาพ

-กลุ่มเป้าหมายหลัก นักท่องเที่ยววัยทำงาน

เป็นช่วงวัยที่ดำเนินชีวิตไปตามกระแสสังคมแบบรับความเครียดความรับผิดชอบมากมาย สำหรับคนในช่วงวัยนี้ส่วนใหญ่การดูแลสุขภาพและใส่ใจสุขภาพเป็นเรื่องที่ไม่ได้รับการใส่ใจเท่าที่ควรเพราะคิดว่าสุขภาพร่างกายของตนนั้นยังแข็งแรงดี ดังนั้นการป้องกันที่ได้ประสิทธิภาพจะต้องขึ้นอยู่กับช่วงวัย การใส่ใจสุขภาพตั้งแต่วัยน้อยจึงเป็นรากฐานที่ดี เพื่อที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงบั้นปลายของชีวิต

-กลุ่มเป้าหมายรอง นักท่องเที่ยวสูงอายุ

ในประเทศไทยผู้สูงอายุมักจะไม่ค่อยออกไปท่องเที่ยวมากนัก เนื่องจากความกังวลในหลายๆด้าน และไม่ได้อยู่ในช่วงวัยที่สนใจและตื่นตัวกับการค้นหาการท่องเที่ยวสถานที่แปลกใหม่มากนัก แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัย ดังนั้นสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นช่วงวัยแห่งการประดับประดาและดูแลร่างกายให้เสื่อมสภาพช้าลง แต่ในผู้สูงอายุบางคนก็อาจมีโรคประจำตัวแล้วนั้น ก็สามารถมาเพื่อรับการดูแลรักษาและให้คำแนะนำสำหรับการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

1.5 ภาพลักษณ์ของโครงการ

โครงการ Anti-aging resort and spa เป็นโครงการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่มาพร้อมกับแพทย์ทางเลือกที่เหมาะสมกับการใส่ใจและดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน โดยภายในโครงการมี Facility ที่ครบครันสำหรับคนรักสุขภาพ ทั้งการทำสปา การออกกำลังกายในหลายรูปแบบ การตรวจสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ ที่ผู้เข้าพักจะได้รับการดูแลรักษาอย่างดีเยี่ยมจากพนักงาน รีสอร์ทที่ตั้งอยู่บนพื้นที่สงบเหมาะแก่การพักผ่อนจากความวุ่นวาย และละทิ้งความกังวล จากการใช้ชีวิตประจำวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



โลโก้ของโครงการนั้นได้แรงบันดาลใจมาจากช่วงอายุของใบไม้ที่ค่อยๆเติบโตใหญ่ และโรยราไปตามกาลเวลา แต่ในโลโก้ไม่ได้มีทิศทางชี้ให้เห็นว่าจะต้องดำเนินไปในทิศทางใด ดังนั้นเราสามารถมองกลับไปในอีกทิศทางหนึ่งได้คือการค่อยๆย้อนกลับไปเป็นหนุ่มสาว เหมือนกับ anti-aging center คือศูนย์ที่ทำให้ผู้เข้าใช้ได้เรียนรู้ว่าเราสามารถเลือกแนวทางการใช้ชีวิตได้เสมอ

1.6 องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบของโครงการ
1.เพื่อการวางแผนและป้องกันการเกิดโรคร้ายในอนาคต	-ตรวจเลือด -ตัวเซลล์เยื่อกระดูกงูแก่	-Anti-aging center
2.เพื่อการรับคำปรึกษาในการดำเนินชีวิต	-รับคำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญ	-Anti-aging center
3.เพื่อการผ่อนคลาย	-การทำสปา	-SPA
4.เพื่อการดูแลสุขภาพทั้งภายในและภายนอก	-การทานอาหารเพื่อสุขภาพ -การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	-Organic restaurant -Fitness

การเลือกที่ตั้งโครงการและเกณฑ์การพิจารณาลักษณะอันพึงประสงค์

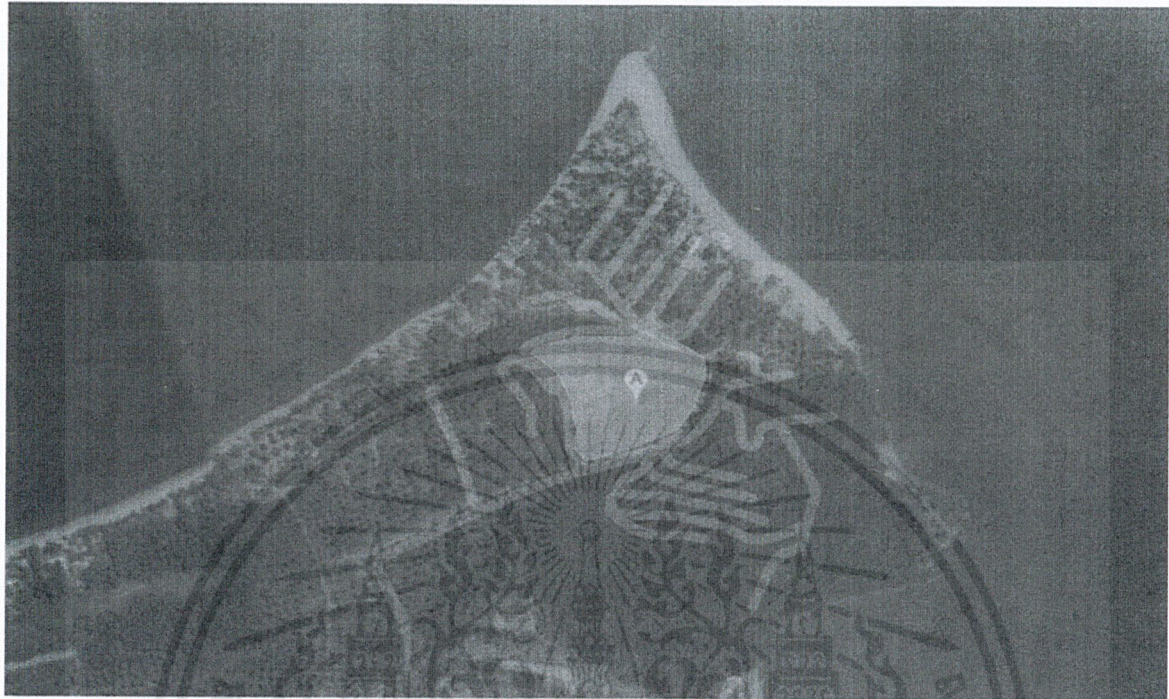
1.6.1 ข้อพิจารณาการเลือกที่ตั้งของโครงการ

- 1.สภาพแวดล้อมที่ตั้งของโครงการอยู่ในสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมของกลุ่มเป้าหมาย
- 2.มีความเป็นส่วนตัวและมีความสงบเหมาะแก่การพักผ่อน
- 3.ลักษณะที่ตั้ง ควรตั้งอยู่ติดทะเล มีพื้นที่กว้างใหญ่พอสมควร มีทัศนียภาพที่สวยงาม
- 4.การเดินทางสามารถเข้าถึงได้โดยรถโดยสารส่วนตัว รถบริการจากโรงแรม หรือรถรับจ้างสาธารณะ โดยที่โครงการไม่ได้ตั้งอยู่ในที่พลุกพล่าน ใจกลางเมือง เข้าถึงได้ง่ายจนเกินไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6.2 ลักษณะที่ตั้งของโครงการ

ก.หาดแม่ น้ำ อ.บ่อผุด เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

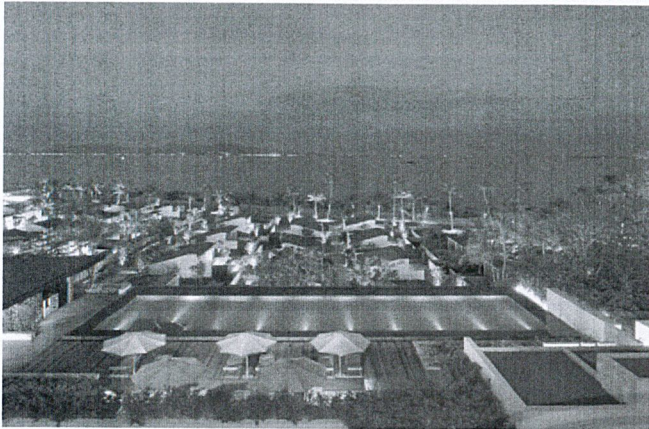


ภาพที่ 1 บริเวณที่ตั้ง W retreat samui resort and spa

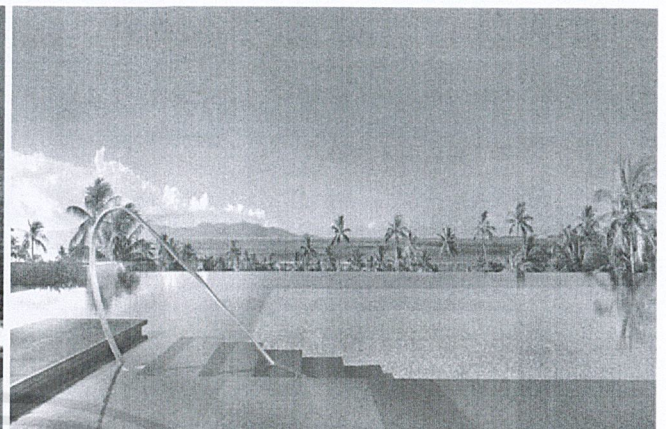
ขอบเขตพื้นที่ตั้ง	:	บริเวณที่ตั้งของ W retreat samui resort and spa
ลักษณะที่ตั้งโครงการ	✕:	โรงแรมดับเบิลยู รีทริท เกาะสมุย ตั้งอยู่บนชายหาดส่วนตัวในเกาะสมุย ใกล้กับหาดบ่อผุด หมู่บ้านชาวประมง และสมุย โกคาร์ท นอกจากนี้ยังอยู่ใกล้กับ ท่าเรือหาดแม่ น้ำ และ ท่าเรือหาดบ่อผุด
ขนาดพื้นที่	:	ประมาณ 20,000 ตร.ม.
ทิศเหนือ	:	หาดส่วนตัว
ทิศใต้	:	Fair house villa and spa
ทิศตะวันออก	:	หาดบ่อผุด
ทิศตะวันตก	:	หาดแม่ น้ำ
เข้าถึงโครงการโดย	:	รถยนต์ส่วนบุคคล-รถยนต์รับจ้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

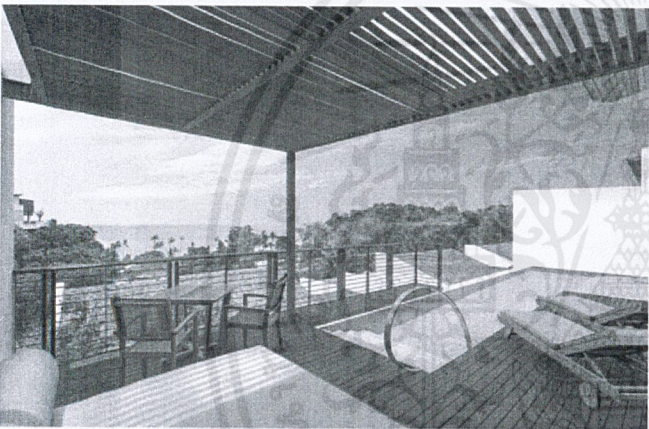
ภาพประกอบบริเวณที่ตั้ง



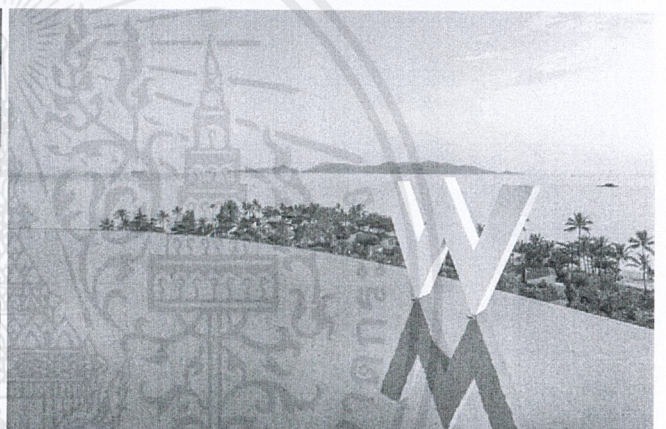
ภาพที่ 1 ภาพรวมของพื้นที่โครงการ



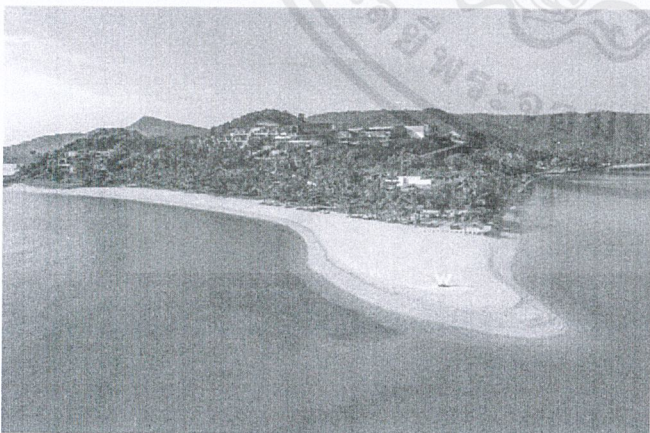
ภาพที่ 2 ภาพทัศนียภาพด้านทิศเหนือ



ภาพที่ 3 ภาพทัศนียภาพจากห้องพักภายในโครงการ



ภาพที่ 4 ภาพทิศตะวันตกและทิศเหนือ



ภาพที่ 5 ภาพทัศนียภาพ ชายหาดส่วนตัว



ภาพที่ 6 ภาพทัศนียภาพชายหาดด้านตะวันออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6.3 การเข้าถึงโครงการ

จากตัวเมืองสุราษฎร์ธานี มุ่งหน้าไปยังอำเภอดอนสัก ถึงสามแยกตลาดดอนสักเลี้ยวขวาเข้าท่าเรือเฟอร์รี่ นั่งเรือไปยังเกาะสมุย ประมาณ 1.30 ชั่วโมง ถึงท่าเรือหน้าทอน เกาะสมุย แล้วนั่งรถสองแถวหรือรถแท็กซี่ 20 นาที ไปยังหาดแม่รำ จะพบโรงแรมดับเบิลยูริทริกเกาะสมุย อยู่ติดกับแฟร์เฮ้าส์วิลล่าแอนด์สปา

1.7 อาคารและข้อพิจารณาในการเลือกอาคาร

1. ลักษณะโครงสร้างอาคาร : เป็นอาคารไทยประยุกต์ ผสมกันของวัสดุสมัยใหม่ เช่น คอนกรีต เหล็ก ไม้

มีช่องเปิดรับแสงธรรมชาติ และ รับอากาศภายนอกได้บางส่วน มีความเป็นส่วนตัวสูง มีลักษณะเป็นวิลล่า

มีทัศนียภาพที่สวยงาม จัดเรียงกันเป็นอาคารแบบผสมของ อาคารหลัก(ขนาดกลาง) –อาคารประกอบ(ขนาดเล็ก)

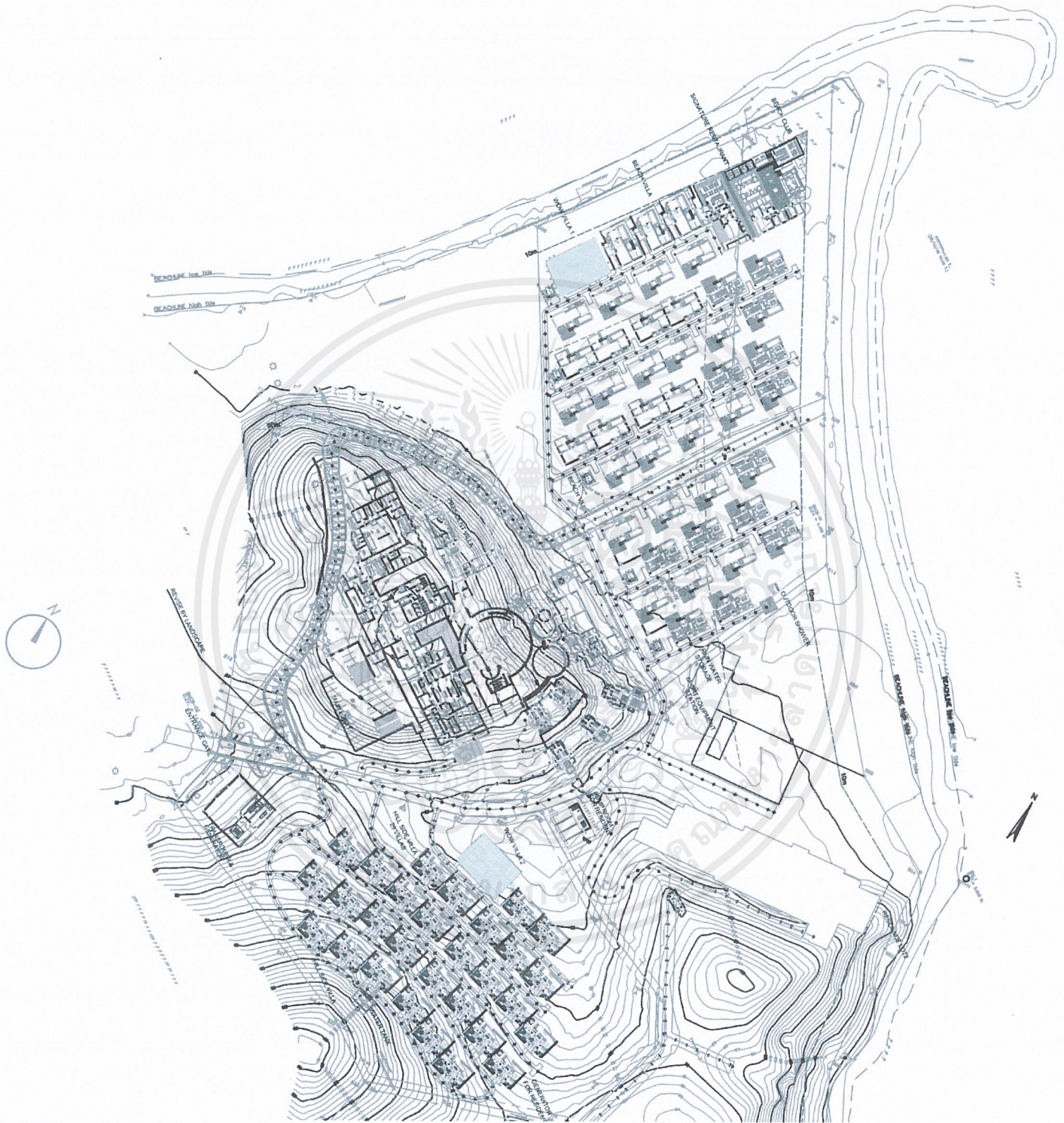
2. ลักษณะพิเศษของพื้นที่ : มีทัศนียภาพสวยงาม มีขนาดพอประมาณ และมีวิวหลายรูปแบบ มีลักษณะกลมกลืนกับธรรมชาติในพื้นที่ ไม่มีสิ่งปลูกสร้างสูงๆขัดขวางทัศนียภาพ

3. การเข้าถึงอาคาร : มีการตั้งระยะจากความวุ่นวาย เข้าถึงได้ด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล หรือรถที่ให้บริการของรีสอร์ท เพื่อให้รีสอร์ทมีความสงบ ปราศจากการรบกวนจากภายนอก

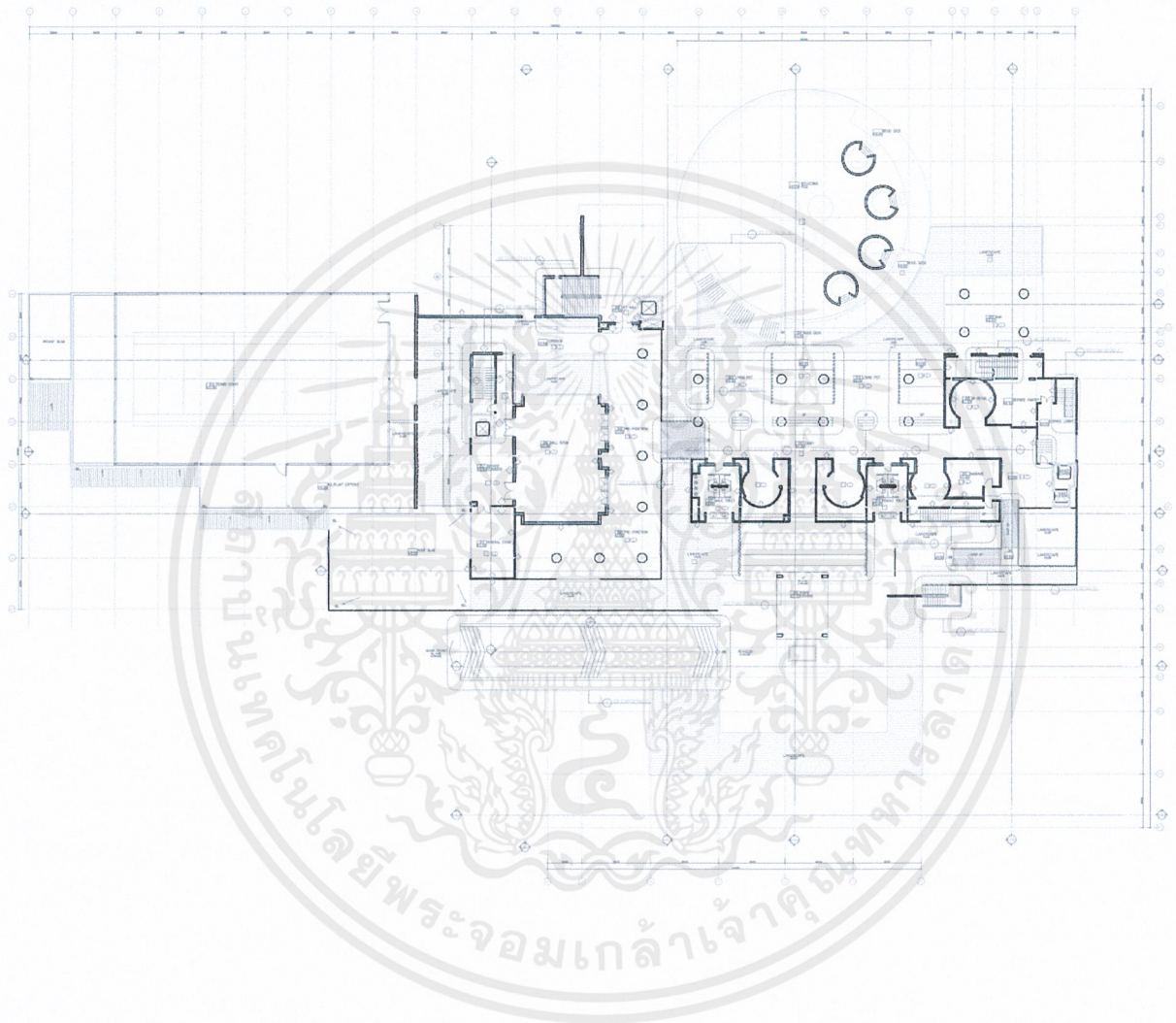
4. มุมมองและภาพลักษณ์ : เป็นโครงการสงบ ไม่วุ่นวาย มี facility พร้อมเพริ่งสำหรับคนรักสุขภาพ มีพื้นที่ในการรองรับสปาและบริการต่างๆ เป็นโครงการที่มีขนาดพอเหมาะ ไม่เล็กและใหญ่จนเกินไป มีความหรูหราและเป็นส่วนตัว

หมายเหตุ ** ลักษณะอาคารต้องมีการตั้งระยะห่างจากกัน แบ่งกันความเป็นส่วนตัวด้วยสวนและแมกไม้ เพื่อสร้างบรรยากาศของความร่มรื่น ตัวโครงการจึงควรเป็นกลุ่มอาคาร ที่มีลักษณะอาคาร เปิดรับบรรยากาศธรรมชาติได้อย่างเต็มที่

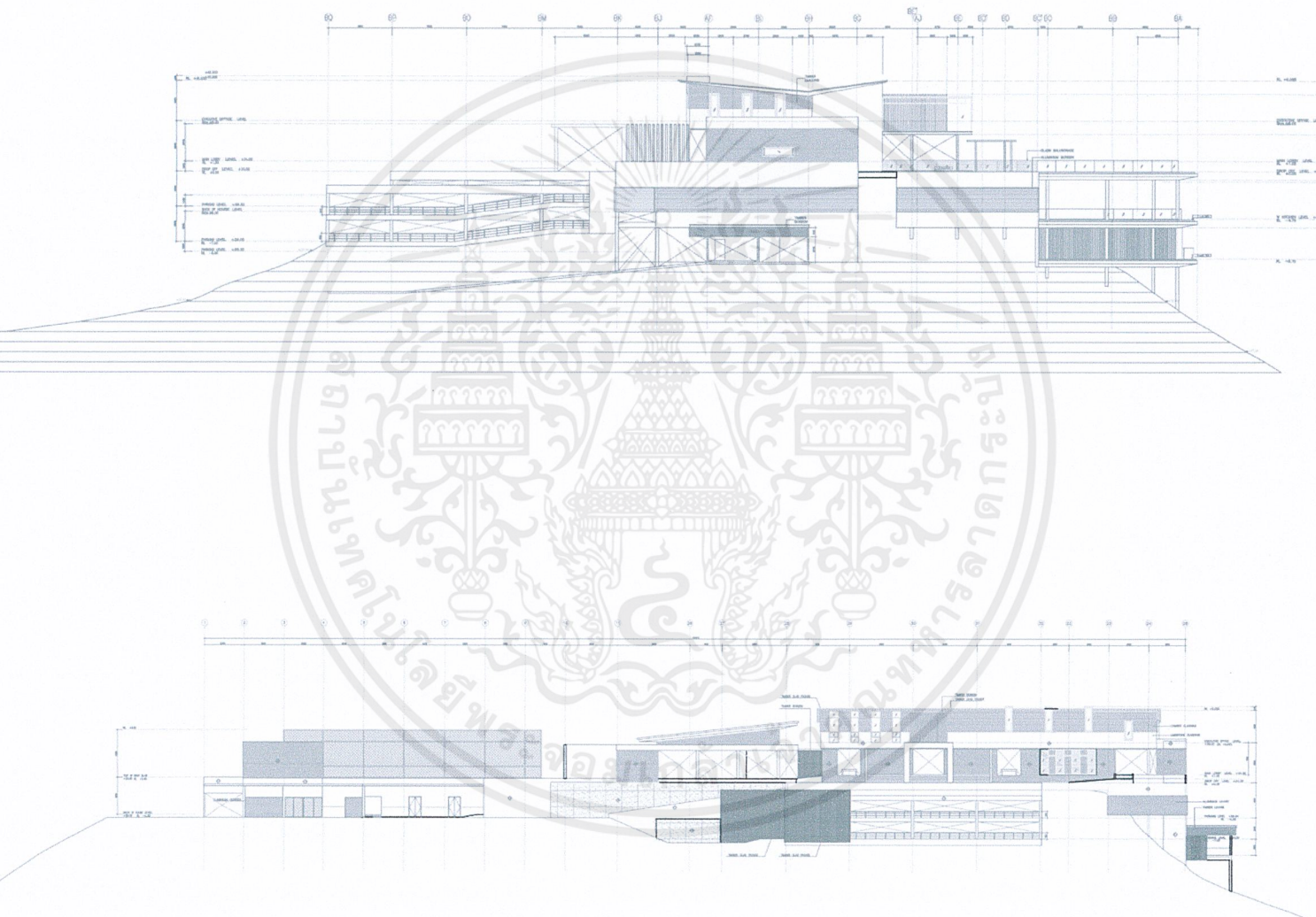
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



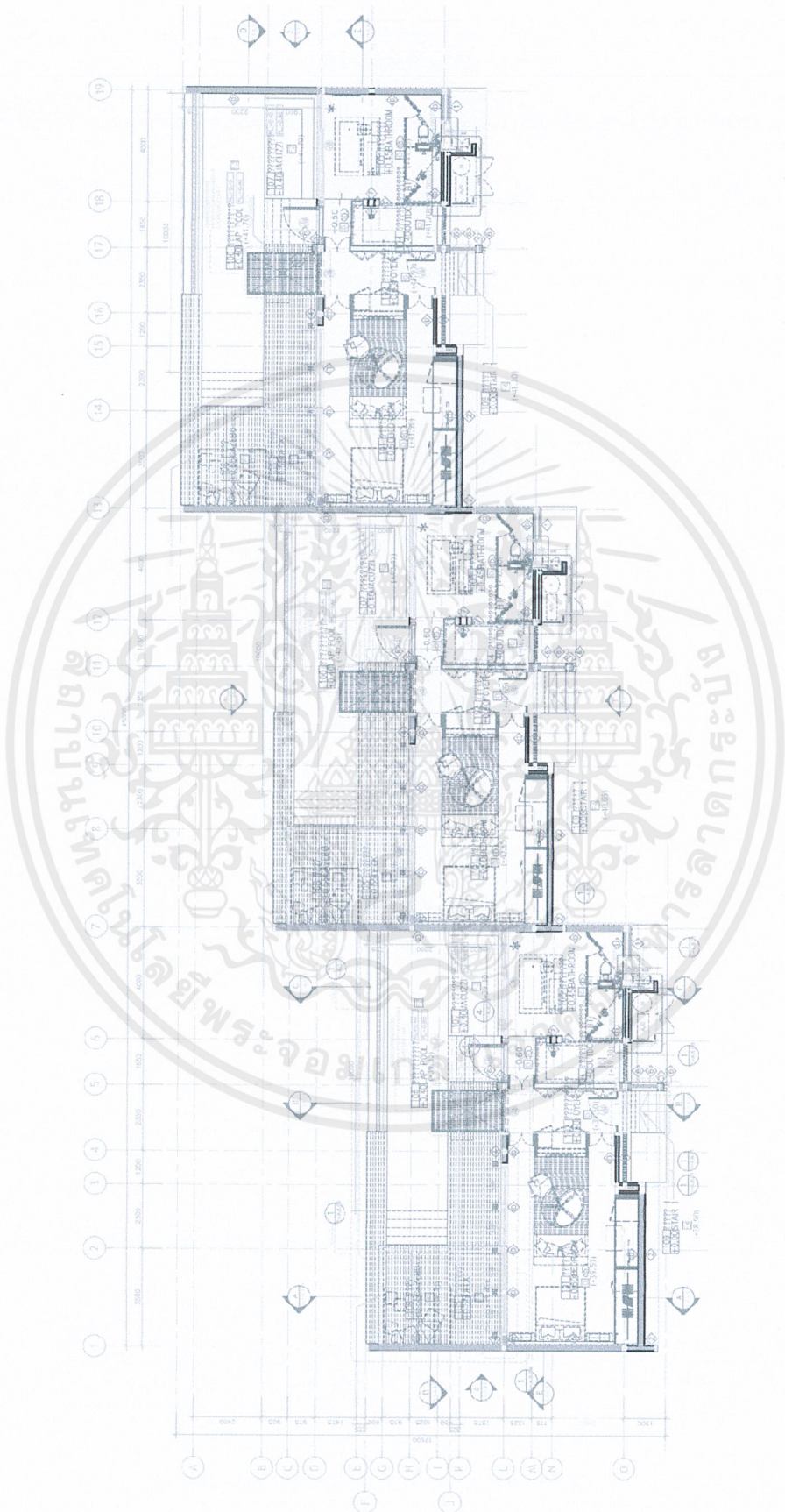
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



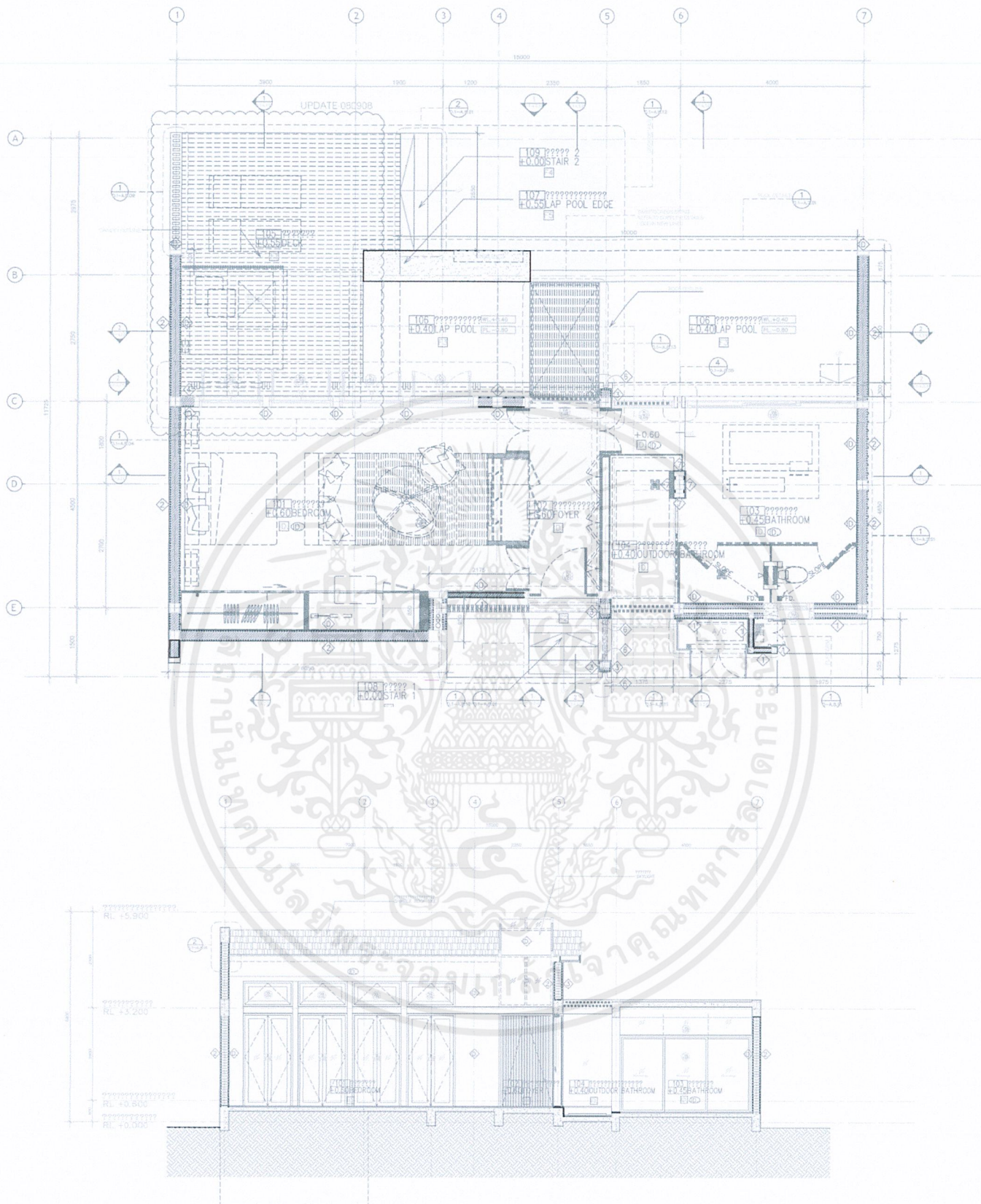
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

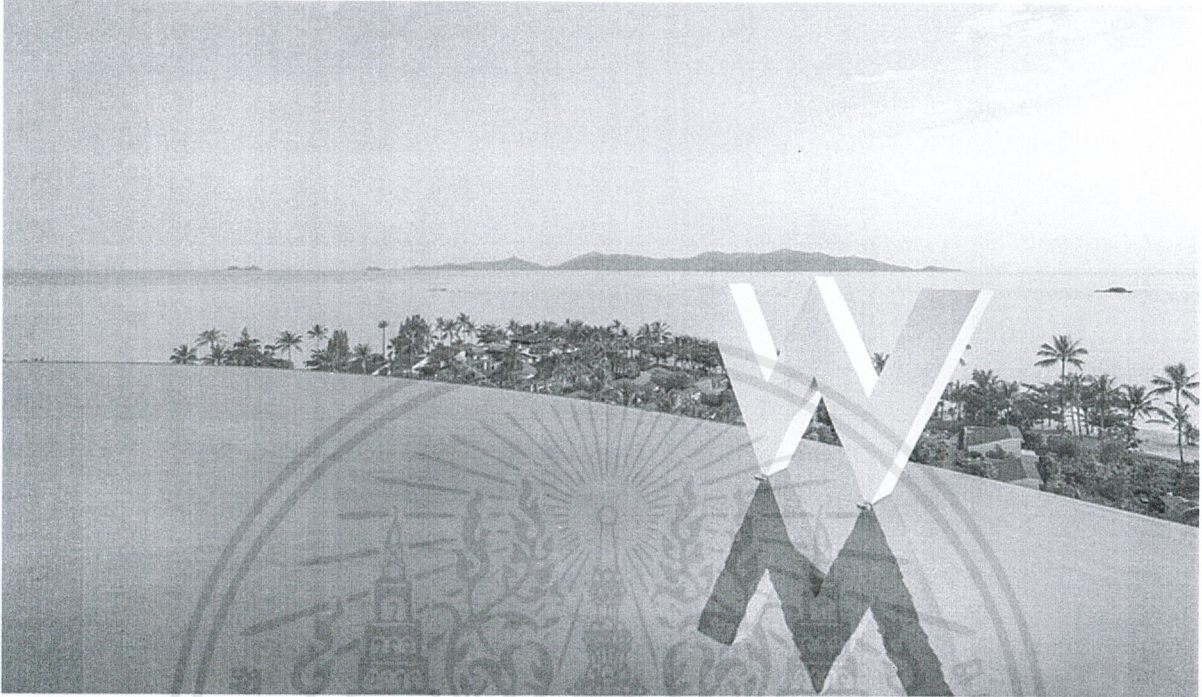


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



2 SECTION E
SCALE: 1/4"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 15 ภายนอกอาคาร

พื้นที่อาคารโดยประมาณ

ประมาณ 15,000 ตารางเมตร

ที่ตั้ง

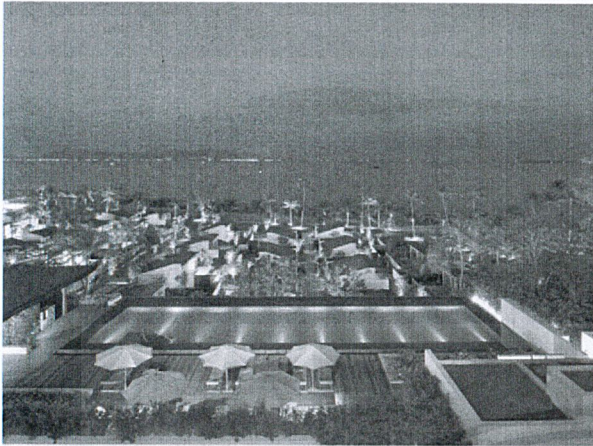
Bontji Moo 4 Bo Put, Koh Samui, Surat Thani, 84330

สภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร

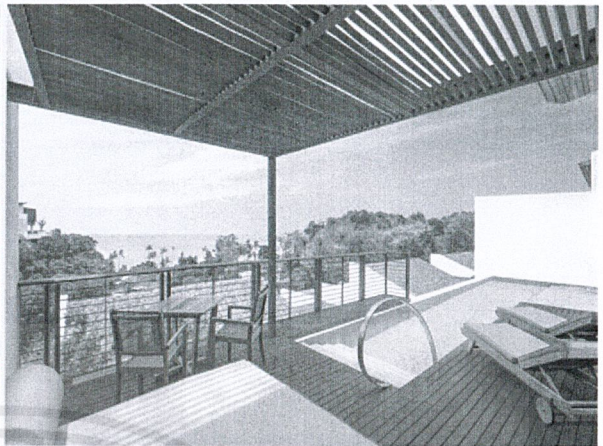
เป็นอาคารสมัยใหม่ มีอาคารห้องพักแบบหลังๆ ก่อสร้างด้วยวัสดุคอนกรีตทาทับด้วยสี
ขาว ตัวอาคารเปิดรับวิว และอาคารที่พักรับน้ำพุร้อนทุกห้องพัก อีกทั้งการวางผังอาคารวางตามสภาพภูมิประเทศ

ตัวอาคารโอบล้อมไปด้วยต้นไม้ อาคารแต่ละหลังมีความเป็นส่วนตัวสูงแบ่งแยกออกจากกันด้วยต้นไม้ที่มีอยู่ในพื้นที่เดิม ทำให้
เกิดความเป็นส่วนตัว แต่ไม่บดบังทัศนียภาพ

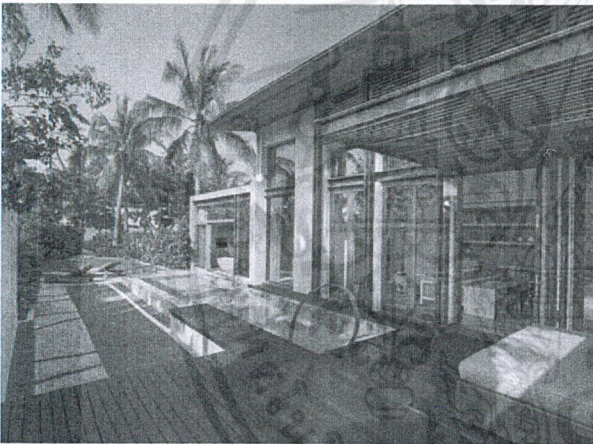
ภาพประกอบภายในอาคาร



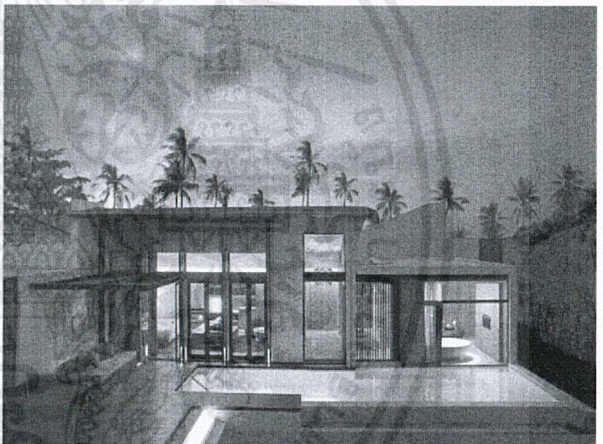
ภาพที่ 16 ภาพโดยรวมแสดงการวางผังอาคาร



ภาพที่ 17 ภาพแสดงสภาพภูมิประเทศ



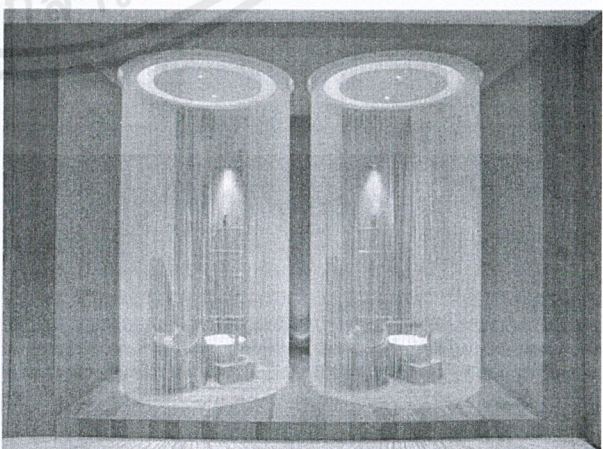
ภาพที่ 18 อาคารห้องพัก



ภาพที่ 19 อาคารห้องพัก



ภาพที่ 20 ห้องอาหาร



ภาพที่ 21 ส่วนสปาของรีสอร์ท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

ลักษณะโครงการ โครงการ Anti-aging resort เป็นรีสอร์ทสุขภาพที่ผสมผสานกับการแพทย์ทางเลือก เพื่อให้นักท่องเที่ยวที่เป็นวัยรุ่นวัยทำงานเกิดความเข้าใจและมุมมองใหม่กับศาสตร์แห่งการชะลอวัยและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต
1. ส่วนบริการและส่วนต้อนรับ		
1.1 ส่วนบริการสาธารณะ		
- ส่วนประชาสัมพันธ์และเคาน์เตอร์ต้อนรับ	•	•
- ส่วนโถงต้อนรับ	•	•
- พื้นที่ส่วนต้อนรับและบริการ	•	•
- พื้นที่พักผ่อน	•	•
- พื้นที่ส่วน front of the house	•	•
- ร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ	•	•
1.2 ส่วนบริการอาคาร	•	
- ส่วนรักษาและบำรุงอาคารสถานที่	•	
- ส่วนดูแลและบำรุงงานระบบ	•	
- ส่วนรักษาความปลอดภัย	•	
- ส่วนซ่อมบำรุง	•	
2. พื้นที่ส่วนร้านอาหารและห้องครัว		
- ส่วน bar and beachclub	•	•
-ร้านอาหารภายในอาคาร	•	•
-พื้นที่เตรียมอาหารและห้องครัว	•	
-ห้องเก็บของ	•	
3. พื้นที่บริการในด้านต่างๆ		
-ส่วนสปา	•	•
-ส่วนกีฬากลางแจ้ง	•	•
-ส่วน Fitness	•	•
-ส่วนกีฬาประเภท class พิเศษ	•	•
-ส่วน Anti-aging center	•	•
-สระว่ายน้ำกลางแจ้ง	•	•
-ห้องน้ำและห้องอาบน้ำสำหรับสระว่ายน้ำกลางแจ้ง	•	
-ห้องเก็บของสำหรับผู้เข้าใช้สระว่ายน้ำ	•	
4 ส่วนห้องพัก		
-ส่วนห้องพักประเภท Hillside	•	•

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-ส่วนห้องพักประเภท Beach front	•	•
-ส่วนห้องพักประเภท Wow villa	•	•
-ส่วนห้องพักประเภท President	•	•
5. พื้นที่ส่วนพนักงานและลานจอดรถ		
-พื้นที่ส่วนพนักงาน(back of the house)	•	
-พื้นที่ส่วนซักอบรีด	•	
-พื้นที่ส่วนห้องเครื่อง, ห้องเก็บของ, ห้องพักพนักงาน, งานระบบ	•	
-พื้นที่ลานจอดรถพนักงาน	•	
4. ส่วนสำนักงาน		
- ส่วนสำนักงานดำเนินการตามแผนก	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายบริการ	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายธุรการ	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายการเงินและการบัญชี	•	
- ส่วนห้องรับรองผู้มาติดต่อ	•	
- ส่วนพักคอย	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายประชาสัมพันธ์	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายประสานงาน	•	
รวมพื้นที่ทั้งหมด		
รวมพื้นที่ออกแบบทั้งหมด		

1.9 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้พนักงานที่เกี่ยวข้องทำงานหันมาใส่ใจในเรื่องของสุขภาพมากขึ้น
2. เปลี่ยนทัศนคติของการดูแลสุขภาพ ว่าไม่จำเป็นต้องมีโรคภัยถึงเริ่มที่จะดูแลแต่เราสามารถป้องกันได้
3. ทำให้เกิดความคิดความเข้าใจแบบใหม่เกี่ยวกับเรื่องของความชราว่า ความชราเป็นโรคชนิดหนึ่งที่สามารถรักษาได้และไม่จำเป็นต้องทุกคนจะต้องเจอกับความชราและโรคร้ายที่รุนแรง
4. เป็นวีรสูตรเพื่อสุขภาพที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กระตุ้นให้นักท่องเที่ยว มาท่องเที่ยวเพื่อผ่อนคลายและมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไปและโครงการเปรียบเทียบ

2.1 ข้อมูลทั่วไป

2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับรีสอร์ท

โรงแรมตากอากาศ (Resort Hotel) คือ โรงแรมที่อยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติ อยู่ในบริเวณที่มีภูมิประเทศสวยงาม อากาศดี เช่น ชายทะเล ภูเขา ในป่าที่มีธรรมชาติ งดงาม เป็นต้น เพื่อบริการในด้านที่พักและ บริการด้านพักผ่อนหย่อนใจแก่ผู้มาพักผ่อนจริงๆ ดังนั้นโรงแรมตากอากาศจะต้องมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากโรงแรมประเภทอื่นๆ ในหัวข้อ ต่างๆดังต่อไปนี้ คือ ลักษณะทำเลที่ตั้ง

1. โรงแรมตากอากาศจะตั้งอยู่ในทำเลที่มีภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน แวดล้อม ด้วยธรรมชาติที่สวยงามเช่นภูเขา,ทะเล,แม่น้ำ,ป่าไม้,ทะเลสาบ เป็นต้น
2. บรรยากาศของโรงแรมตากอากาศเป็นบรรยากาศที่บริสุทธิ์ ต้องไม่มีสิ่งรบกวน เช่น การจราจร, ความแออัดของตึกกรมอาคาร อันก่อให้เกิดการรบกวนทางประสาทสัมผัส ทางด้านการ มองและเสียง สภาพแวดล้อม
3. ผู้มาพักจะต้องได้สัมผัสธรรมชาติให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ เช่น จาก ชายทะเล ป่าเขา สายลม แสงแดด ซึ่งเป็นที่พอใจของผู้ที่มาพัก ดังนั้นการปรับอากาศจึงไม่จำเป็น มากนัก อีกทั้งยังเป็นตัวปิดกั้น ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอีกด้วย
4. กรณีของเสียงก็เช่นกัน ผนังของโรงแรมตากอากาศไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุกันเสียง เพราะ ผู้มาพักต้องการสัมผัสธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นเสียงคลื่น ลม น้ำตก เสียง สัตว์ป่า ฯลฯ ยกเว้นบางห้องที่จำเป็น เช่น ไนต์คลับ หรือสถานที่เต้นรำ เป็นต้น
5. ลักษณะของตัวอาคารต้องเข้ากับสภาพแวดล้อมไม่เป็นตัวทำลายธรรมชาติ เช่นโรงแรม ชายทะเล ควรจะสร้างในแนวราบตามลักษณะของชายหาด หรือโรงแรมตามชายเขาควรมีการ ลดหลั่นของตัวอาคารให้เข้ากับความลาดของเชิงเขา
6. การเน้นด้านมุมมองของผู้มาพัก โรงแรมตากอากาศจะต้องเน้นถึงข้อนี้เป็นพิเศษ เช่น จัดให้มีระเบียงของห้องพักแขกเมื่อมาพักผ่อน และมีมุมมองและทิวทัศน์ที่ดี รวมทั้งส่วนอื่นๆของ โรงแรม เช่น ภัตตาคารและสระน้ำ ฯลฯ จะต้องกลมกลืนสัมพันธ์กับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ อย่างเต็มที่ และเหมาะสมกับการใช้สอย เหมือนการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความต้องการพื้นฐานในที่พักตากอากาศ

1. ความสะอาดสบายแก่ผู้รับบริการเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งทางด้านการให้บริการ ด้านสถานที่ และความปลอดภัย
2. ความต้องการด้านที่พักที่สวยงาม แสดงความสดชื่น
3. มีพื้นที่ในการพักผ่อนที่มีความเป็นส่วนตัว เช่น ที่พัก และความเป็นสาธารณะ เช่นดง ไร่รอง
4. ความต้องการด้านความสะอาด โดยเฉพาะห้องห้องน้ำ
5. การติดต่อสื่อสารและการประชาสัมพันธ์ที่สะดวก
6. ความต้องการด้านราคาที่พักนั้น เหมาะสมกับสิ่งที่ผู้รับบริการได้รับจากที่พักตากอากาศ
7. ความต้องการความสะอาดด้านอาหารการกิน ทั้งการบริการในห้องพัก และบริการ นอกสถานที่ ซึ่งทางที่พักตากอากาศควรคำนึงถึงอนามัยเป็นสำคัญ
8. ที่เก็บเสื้อผ้าที่ต้องการแขวน และลิ้นชัก
9. เก้าอี้รองเท้าและเครื่องใช้ต่างๆตลอดจนของมีค่า เช่น โต๊ะแต่งตัวที่มีกุญแจ เป็นต้น
10. มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โทรทัศน์ วิทยุ
11. มีไฟฟ้าและแสงสว่างที่เพียงพอในพื้นที่ที่ต้องการ

วัสดุและอุปกรณ์

1. การเลือกใช้วัสดุในการตกแต่ง ควรนำวัสดุที่บ่งบอกถึงความเป็นเอกลักษณ์ของ ท้องถิ่นนั้นมาใช้ เพื่อความกลมกลืนระหว่างที่พักตากอากาศกับท้องถิ่น
2. การเลือกใช้วัสดุควรคำนึงถึงผลในระยะยาว ควรเลือกวัสดุที่ทนและเข้ากันได้กับ สภาพแวดล้อม หรือ การเลือกใช้วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย จึงเป็นเรื่องดี
3. ห้องน้ำและพื้นที่สำหรับชำระล้างร่างกาย ควรมีระบบสุขาภิบาลที่ดี ทั้งการระบาย อากาศและการกรองเพื่อแก้ปัญหาการอุดตันของท่อระบายน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.2 การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ

จากการที่รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพของเอเชีย (Medical Hub of Asia) ซึ่งประกอบด้วย ธุรกิจบริการรักษาพยาบาล ธุรกิจส่งเสริมสุขภาพ และธุรกิจผลิตภัณฑ์สุขภาพและสมุนไพรไทยนั้น ธุรกิจบริการรักษาพยาบาล ถือเป็นธุรกิจหลักที่สำคัญ โดยมีผู้ประกอบการหลัก คือ โรงพยาบาลเอกชน ซึ่งปัจจุบันมีผู้ประกอบการถึง 256 ราย โดยเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่มีศักยภาพในการรองรับผู้ใช้บริการชาวต่างประเทศมากกว่า 100 แห่ง ทั้งนี้ จากการรวบรวมสถิติชาวต่างประเทศที่เข้ามาใช้บริการรักษาพยาบาลในประเทศไทย ตั้งแต่ปี 2545 เป็นต้นมา พบว่ามีชาวต่างประเทศที่เข้ามาใช้บริการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมากและมีอัตราการขยายตัวเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปี 2550 มีชาวต่างประเทศเข้ามาใช้บริการรักษาพยาบาลในประเทศไทยถึง 1.42 ล้านราย และสร้างรายได้เข้าประเทศเป็นมูลค่าถึง 37,300 ล้านบาท นอกจากนี้ธุรกิจบริการรักษาพยาบาลยังเป็นธุรกิจที่สร้างรายได้ให้กับธุรกิจบริการด้านอื่นๆ รวมถึงอุตสาหกรรมต่อเนื่องด้วย อาทิ ธุรกิจยา ธุรกิจอุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ ธุรกิจท่องเที่ยว โรงแรม ร้านอาหาร ฯลฯ รวมทั้งเกิดการสร้างอาชีพกระจายรายได้ และการจ้างงานในสาขาวิชาชีพต่างๆ เนื่องจากเป็นธุรกิจบริการที่ส่วนใหญ่ต้องใช้กำลังคนดำเนินการทั้งสิ้น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของธุรกิจดังกล่าว จึงได้มีการวิจัยเพื่อศึกษาโครงสร้างการลงทุนธุรกิจในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ทั้งในส่วนของโรงพยาบาลเอกชนซึ่งเป็นธุรกิจหลัก และในส่วนของธุรกิจเชื่อมโยง เพื่อให้ได้ข้อมูลในการวางแผนกำหนดกลยุทธ์ และกำหนดนโยบายในการส่งเสริมและพัฒนาธุรกิจให้เติบโตในทิศทางที่เหมาะสมต่อไป

สถานการณ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย

สถานการณ์ภาพรวมของธุรกิจบริการสุขภาพในปี พ.ศ. 2550 มีชาวต่างประเทศที่มารับบริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลเอกชนของไทย 1.42 ล้านคน สร้างรายได้เป็นมูลค่ารวมทั้งสิ้นประมาณ 37,300 ล้านบาท หรือคิดเป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อหัว 26,205 บาท หรือ 1,081 ดอลลาร์สหรัฐฯ ทั้งนี้ชาวต่างประเทศที่ใช้บริการทางการแพทย์จำนวน 814,591 คน หรือร้อยละ 57.23 เป็นชาวต่างประเทศที่มาพำนักหรือทำงานในประเทศไทย ขณะที่ร้อยละ 42.77 หรือชาวต่างประเทศจำนวน 608,827 คนเป็นนักท่องเที่ยวต่างประเทศที่เดินทางมาเมืองไทย ซึ่งประมาณการได้ว่าเป็นชาวต่างประเทศที่ตั้งใจเดินทางเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในประเทศไทยประมาณร้อยละ 75 หรือประมาณ 456,620 คน และที่เหลืออีกร้อยละ 25 หรือประมาณ 152,207 คน เป็นนักท่องเที่ยวที่เข้ามาใช้บริการเนื่องจากเกิดเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุระหว่างการท่องเที่ยวในเมืองไทย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวโน้มตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย

จากการวิเคราะห์แนวโน้มการเติบโต (Trend Analysis) ของจำนวนชาวต่างประเทศที่เข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในประเทศไทย สามารถพยากรณ์ได้ว่าในปี พ.ศ. 2553 จะมีชาวต่างประเทศเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ประมาณ 1,777,729 คน คิดเป็นอัตราเติบโตเฉลี่ย (CAGR) ระหว่างปี พ.ศ. 2550-2553 ร้อยละ 5.71 ในอนาคต 2-3 ปีข้างหน้า (2552-2554) คาดว่ายังไม่มีมีการก่อสร้างโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ การขยายอุตสาหกรรมในช่วงนี้มีเพียงการปรับปรุงสถานที่ และการพัฒนาด้านการบริการให้เป็นมาตรฐานสากลมากขึ้น รวมทั้งการขยายตัวในรูปแบบของคลินิก หรือโรงพยาบาลขนาดเล็กที่เน้นการรักษาเฉพาะด้าน อาทิ ด้านเวชศาสตร์ความงาม เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.1.3 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา

คำจำกัดความของ สปา สปา มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Sauna per Acqua” ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพสุขภาพด้วยการบำบัดโรคด้วยน้ำ เช่น การอาบน้ำ การนวด วิธีเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรมันใน สังคมชั้นสูงที่นิยมอาบน้ำที่โรงอาบน้ำสาธารณะ เพื่อใช้เวลาในการพักผ่อนและสนทนาเรื่อง การเมือง จากนั้นในช่วง Puritism ความนิยมได้หายไปจนกระทั่งต้นศตวรรษที่ 19 เมือง Spa ในเบลเยียม ได้ใช้ชื่อนี้ในการผลิตน้ำแร่บรรจขวดขายในยุโรป คำว่า Spa มีความหมายที่ชัดเจนหมายถึง “การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพเฉพาะด้าน” เป็นที่ยอมรับทั่วไปในเรื่องสุขภาพว่าด้วยการบริการ มีเครื่องมือ บุคคลากร ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ การโภชนา ยา การบำบัด และมีที่พักสำหรับลูกค้า (Spa House) ท่ามกลางบรรยากาศสวนขนาดใหญ่ เมืองที่ได้รับการขึ้นต้นด้วย Spa จะเป็นเมืองที่มี ภูมิประเทศสวยงามติดเขาหรือติดทะเล อากาศดี น้ำสะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คนนิยมมาเพื่อใช้เป็น ที่ฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยไข้ โดยคนกลุ่มนี้นิยมมา Spa เป็นประจำ อย่างน้อยทุกๆ 2 ปี ปัจจุบันคำว่า Spa มีหลายความหมายด้วยกัน แต่ก็จะหมายรวมถึงสุขภาพความสวยงามด้วยกันทั้งสิ้น แนวความคิดที่สำคัญของ Spa ก็คือ การมีสมดุลของกาย จิตและ วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนเดียวกันในร่างกาย ที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดี ประเภทของสปา สปาแบ่งออกเป็น 6 ชนิดคือ

1. Day Spa เป็นคลินิกสถานเสริมความงาม ในช่วงเวลาสั้นๆ
2. Hotel หรือ Resort Spa จะตั้งอยู่โดยเป็นส่วนหนึ่งภายในโรงแรมหรือรีสอร์ท
3. Destination Spa เป็นสถานที่พักผ่อนที่รักษาสุขภาพเดิมของ ธรรมชาติไว้ มีกิจกรรม ประกอบ เช่น การออกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ การบริการด้าน สุขภาพ เช่นการนวด
4. Medical Spa เป็นบริการของกลุ่มบุคคล หรือชมรมที่มีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ ให้บริการ สุขภาพ และการแพทย์แบบครบวงจร ในบรรยากาศที่ผสมผสาน ด้วยการอาบน้ำ แร่กับ การบ ำบัดรักษาแผนโบราณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. Club Spa คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกก าลังกาย การดูแลร่างกาย และผิวพรรณ ให้กับบุคคลที่เป็นสมาชิกเท่านั้น

6. Resident Spa เป็นสปาสำหรับกลุ่มสังคมเดียวกัน เพื่อใช้ในการพักผ่อนร่วมกัน ขั้นตอนการทำสปาบำบัด

มีขั้นตอนพื้นฐาน 9 ขั้นตอน ที่ต้องทำให้ครบดังนี้

1. การนวด (Massage) เริ่มจากการยืดกล้ามเนื้อ จากนั้นยืดเส้นเอ็น สุดท้ายจึงปรับตำแหน่งกระดูกใหม่ การนวดเช่นนี้ เป็นของเก่าแก่ของไทยที่สืบ ทอดกันมา

2. การอาบน้ำ (Bath) การแช่ในอ่าง จากุซซี่ ที่ลอยด้วยกลีบดอกไม้ ช่วยให้ ร่างกายรู้สึก กระปรี้กระเปร่า และหัวใจได้รับการเยียวยา (ในบางสถานที่ มีการอาบน้ำนมผสมสาหร่ายทะเลและการสระผสม ควบคู่ไปกับการอาบน้ำ)

3. เมนูลดไขมัน (Diet Menu) ทำให้สลายไปถึงข้างใน ควรจะจัดเตรียมเมนูอาหาร จำพวกควบคุม น้ำหนักไว้ด้วย

4. การขัดตัว (Scrub) เป็นการทำให้เซลล์ผิวแห้งที่ตายแล้วถูกขัดออก โดยการ ขัดถูอย่างรวดเร็ว อาจมีการใช้น้ำมัน น้ำแร่ เป็นต้น

5. การขัดผิว (Scrub) เป็นการขัดผิวด้วยสมุนไพรผสมน้ำมันมะขามเปียก โดย การใช้มือขัดเซลล์ผิวเก่าที่ ตายแล้วออก ผิวจะขาวและเกลี้ยงเกลา

6. การพอก (Wrap) โคลนเป็นส่วนประกอบสำคัญในการพอกครั้งแรก (Original Wrap) จากนั้นทำ การพอก เหนือจะถูกขับออกมาตามรูขุมขน เพื่อเป็นการขับ สารพิษออกจากร่างกาย

7. ใบหน้า (Facial) เป็นการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผลิตจากธรรมชาติ

8. การนวด (Massage) การนวดหน้าและศีรษะ โดยการรวมสมาธิไปที่จุดเดียว ใช้น้ำมันหอมระเหย กับหนังศีรษะ ทาให้อบอุ่น สดชื่นไปทั่วร่างกาย

9. ใบหน้า (Facial) เป็นขั้นตอนการเสริมความงามเกี่ยวกับหน้าและการนวด ซึ่งควรใช้วัตถุดิบจาก ธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สปีดตีท็อก

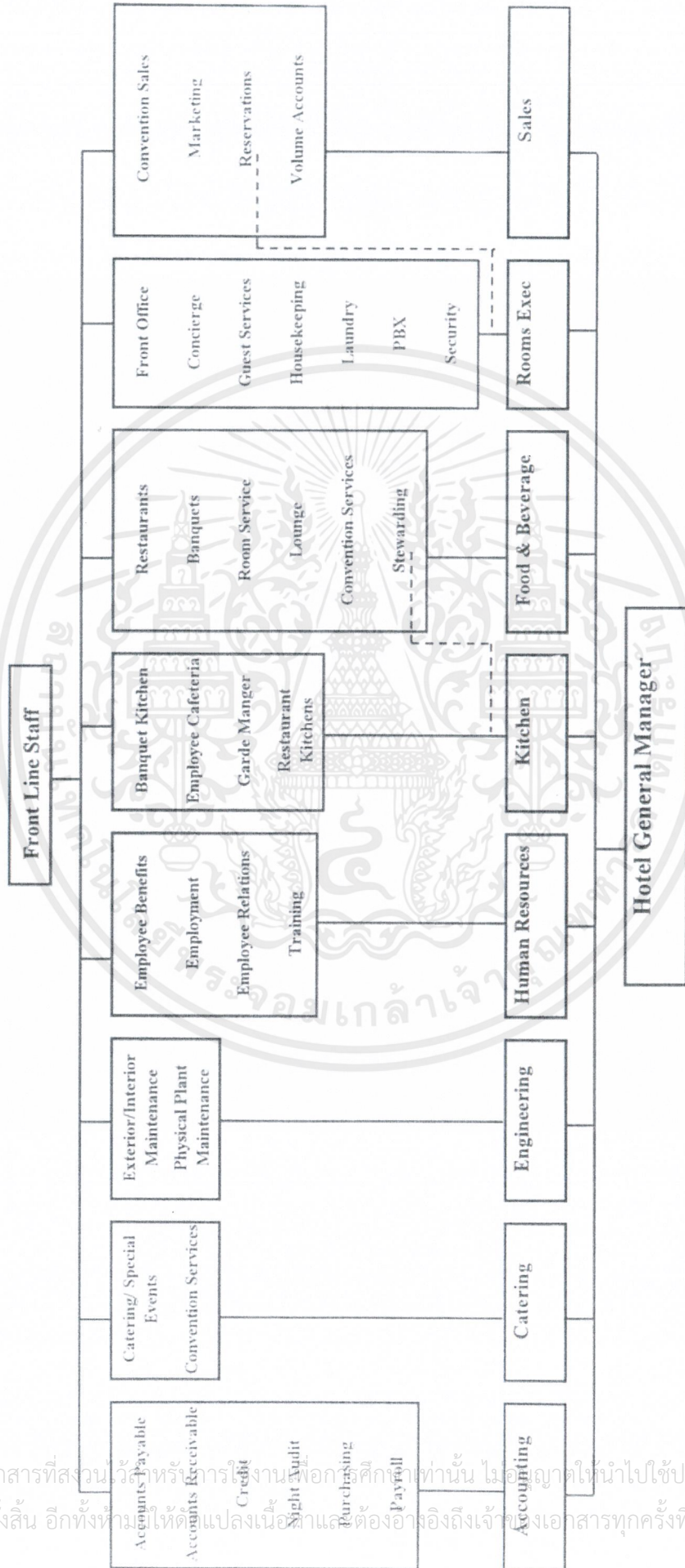
ตีท็อกซ์ คือ การนำเอาสารพิษออกจากร่างกายของเราให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ตกค้างอยู่ใน ร่างกาย จนกลายเป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ เมื่อคนเราได้รับสิ่งแปลกปลอมเข้าไปนั้นกลไกต่างๆ ใน ร่างกายจะทำหน้าที่ขจัดออกมา แต่หากได้รับ เป็นจำนวนมากจนเกินไป และสะสมมาเป็นเวลานาน ระบบก็ไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด แต่หากได้รับ เป็นจำนวนมากเกินไป และสะสมมาเป็นเวลานาน ระบบก็จะไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด ดังนั้นการขจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกายก็เหมือนการฟอกชำระล้างระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบการย่อยดูดซึมอาหารและระบบไหลเวียนโลหิตให้พ้นจากสภาวะเป็นพิษ

ประโยชน์ของการตีท็อกซ์

1. ช่วยทำความสะอาดลำไส้ อูจจาระ แบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกาย และสารพิษต่างๆ จะ ถูกชะล้างออกไป
2. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ของเสียที่ตกค้างมีผลทำให้ลำไส้อ่อนแอลงและทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่
3. ทำให้ลำไส้มีขนาดเป็นปกติ เมื่อลำไส้ ทำงานอย่างผิดปกติ จะส่งผลให้โครงสร้างและ ขนาดลำไส้เปลี่ยนแปลงไป
4. กระจุกจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอวัยวะทุก ส่วนจะมีการ ท างานเชื่อมต่อกับลำไส้ โดยจุดตอบสนอง การล้างลำไส้เป็นการช่วยกระตุ้นจุดที่ว่านี้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวม เช่น ตับ ถุงน้ำดี ตับอ่อน ไต ต่อม้ำเหลืองและการ หมุนเวียน ของเลือด เป็นต้น
5. ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ 60-70% การสวนล้างลำไส้ ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือแร่ ร่างกายโดยรวมจะ สามารถดูดซึมน้ำเหล่านั้นไปหล่อ เลี้ยงเซลล์ต่างๆ เพื่อให้เซลล์เหล่านั้นทำหน้าที่ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Hotel Organizational Structure

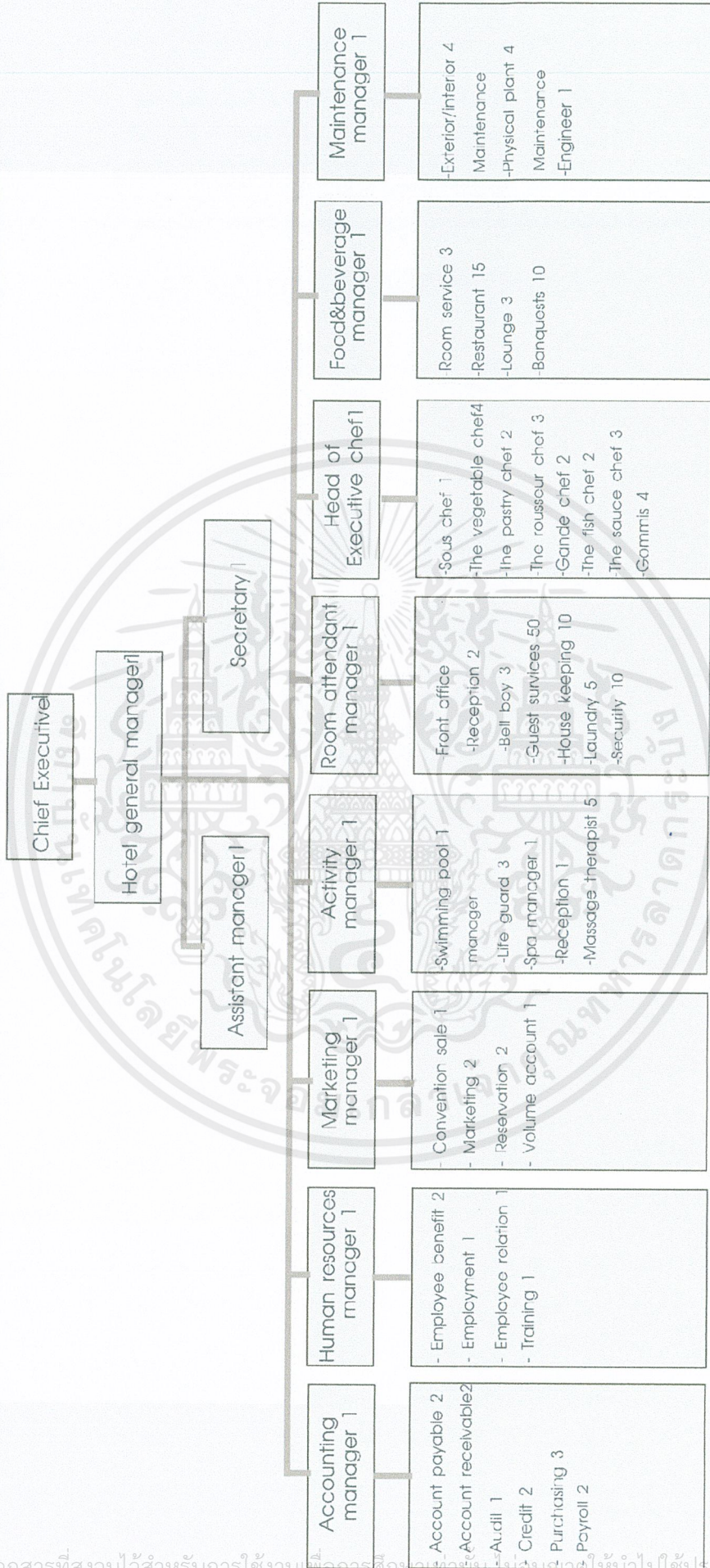


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ORGANIZATION

13/42

ANTI AGING COURSE
ORGANIZATION
CASE STUDY
USER BEHAVIOR



Total 182 people



AGALICO RESORT AND SPA, KOH SAMUI, SURATTHANI
MISS PANAN PECHPOOL CODE 53020131

DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONGKUTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY LARDKABANG

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับระดับการบริหาร

ระดับบริหารแบ่งเป็น3ประเภท คือ เจ้าของรีสอร์ท คณะกรรมการและผู้จัดการรีสอร์ท

1. เจ้าของรีสอร์ทหรือบริษัทเจ้าของรีสอร์ท(Hotel Owner Of Owning Company)

อาจเป็นบุคคลธรรมดา หรือ อาจจะรวมทุนกันหลายคนในรูปของบริษัท

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

2.1 พยายามรักษาระดับผลกำไรจากการดำเนินงาน และทรัพย์สินต่างๆเพื่อประโยชน์ของผู้ถือหุ้นพนักงานและสังคมคนส่วนรวม

2.2 จัดวางนโยบายและวัตถุประสงค์ที่สำคัญของรีสอร์ท ตลอดจนแนะนำและควบคุมพนักงานของบริษัท ให้ดำเนินงานไปตามนโยบายและวัตถุประสงค์นั้น

2.3 ปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไป โดยการมอบอำนาจหน้าที่ให้แก่ผู้บริหารชั้นสูงและพนักงานอื่นกระทาแทน

2.4 เป็นผู้คัดเลือกผู้บริหารและพนักงานชั้นสูง ตลอดจนกำหนดเงินเดือนและสิ่งตอบแทน

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

3.1 รายงานเกี่ยวกับการดำเนินการของรีสอร์ทให้คณะกรรมการทราบ

3.2 ควบคุมดูแลและแนะนำการปฏิบัติงานของหน่วยงานยกเว้นแผนการเงิน

3.3 กำหนดแนวทางและวางแผนการดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ

3.4 ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่และพนักงานให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ

2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.2.1 ข้อมูลทั่วไปของเกาะสมุย

อำเภอเกาะสมุย

อำเภอเกาะสมุย เป็นอำเภอที่มีสภาพเป็นหมู่เกาะในอ่าวไทยอยู่ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี พื้นที่ 1 ใน 3 เป็นที่ราบซึ่งล้อมรอบด้วยภูเขา เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญแห่งหนึ่งทางฝั่งทะเลอ่าวไทย อำเภอเกาะสมุย มีพื้นที่ของเกาะต่าง ๆ รวมกันรวมประมาณ 252 ตารางกิโลเมตร เฉพาะตัวเกาะสมุยเองมีพื้นที่ประมาณ 228 ตารางกิโลเมตร เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดเป็นอันดับสามของประเทศไทยรองจากเกาะภูเก็ตและเกาะช้าง

ลักษณะภูมิประเทศ

พื้นที่เกาะสมุย มีภูเขา และที่ดอนสูงทั่วไป มีที่ราบประมาณ 1 ใน 3 ของพื้นที่ทั้งหมด ตอนกลางของเกาะมีลักษณะเป็น

ภูเขาประมาณร้อยละ 53.37 ซึ่งเป็นโครงสร้างที่ต่อเนื่องมาจากเทือกเขาานครศรีธรรมราช มียอดสูง 630 เมตรจากระดับน้ำทะเล

เป็นแนวขวางจากด้านตะวันตกเฉียงเหนือ ผ่านกลางตัวเกาะคลุมพื้นที่ด้านตะวันออกทั้งหมด ส่วนด้านตะวันตกเฉียงใต้ก็จะเป็น

ภูเขาเช่นเดียวกันซึ่งภูเขาเหล่านี้จะเป็นแหล่งกำเนิดของต้นน้ำลำธารในเกาะสมุย และป่าเบญจพรรณ ส่วนพื้นที่อื่นๆ ที่เหลือเป็น

หาดทรายหรือสันทราย ประมาณร้อยละ 33.40 พื้นที่เป็นแหลม ประมาณร้อยละ 7.95 พื้นที่เป็นที่ลุ่ม ประมาณร้อยละ 5.28

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อเขตอำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานีและอ่าวไทย

ทิศใต้ ติดต่อทะเลเขตอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราชและอ่าวไทย

ทิศตะวันออก ติดต่อทะเลอ่าวไทย และทะเลจีน

ทิศตะวันตก ติดต่อเขตอำเภอดอนสัก อำเภอกาญจนดิษฐ์ อำเภอเมือง อำเภอท่าฉาง อำเภอไชยา อ่าวบ้านดอน

จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศโดยทั่วไปของเกาะสมุย จะมีฝนตกชุกตลอดปี เพราะได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้

จากมหาสมุทรอินเดีย และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือจากทะเลจีนตอนใต้และอ่าวไทย แต่อากาศโดยทั่วไปเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของเกาะสมุย

ก็อยู่ในเกณฑ์อบอุ่น มีอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปี ประมาณ 27 องศาเซลเซียส อุณหภูมิเฉลี่ยสูงสุด ในเดือน พฤษภาคม ประมาณ 32.5

องศาเซลเซียส อุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดในเดือนธันวาคม และเดือนมกราคม ประมาณ 23.9 - 22.4 องศาเซลเซียส ฝนตกมากที่สุด

ในเดือนพฤศจิกายน และเป็นช่วงที่มีความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศสูง เฉลี่ยถึงร้อยละ 91.3

ฤดูกาลของเกาะสมุย แบ่งเป็น 3 ฤดูกาลคือ

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงปลายเดือนตุลาคม รวม 6 เดือน ในฤดูฝนนี้มีลมที่พัดผ่านประจำ และนำฝนมาตกอยู่

3 ลม คือ (1) ลมตะวันตก (2) ลมตะวันตกเฉียงเหนือที่ชาวสมุยเรียกว่า "ลมพัดหลวง" และ (3) ลมตะวันตกเฉียงใต้

จากมหาสมุทรอินเดีย ที่ชาวสมุย เรียกว่า "ลมพัดยา"

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนตุลาคม ถึงเดือนมกราคม รวม 3 เดือน ในฤดูนี้ มีลมพัดผ่านประจำอยู่ 2 ลม คือ ลมตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ชาวเกาะสมุยเรียกว่า "ลมอุตรา" ซึ่งนอกจากจะนำความหนาวเย็นมาให้แล้ว ยังนำฝนมาตกด้วยและทำให้

มีคลื่นลมแรง เพราะเป็นลมที่พัดมาจากทะเลจีนและไม่มีที่กำบังลม ในบางครั้งลมสงบแต่มีคลื่นใต้น้ำซึ่งเป็นอันตรายมาก นอกจากนี้

ก็มีลมเหนือ หรือที่เรียกว่า "ลมว่าว" ในช่วงนี้มีคลื่นลมแรง

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึงปลายเดือนเมษายน รวม 3 เดือน ในฤดูนี้มีลมพัดผ่านประจำคือลมตะวันออกเฉียงใต้

ซึ่งชาวสมุยเรียกว่า "ลมตะเภา" ลมใต้ หรือ "ลมสลัดัน" และลมตะวันออกเฉียง หรือ "ลมออก" สำหรับฤดูนี้คลื่นลมสงบอากาศ เย็นสบาย เหมาะแก่การท่องเที่ยวมาก

2.2.2 ศาสตร์แห่งการชะลอวัย (anti-aging)

Anti-aging คือศาสตร์ด้านการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ ที่หลักใหญ่ใจความอยู่ที่การพยายามค้นหา, ป้องกัน, รักษา และฟื้นฟูสุขภาพตั้งแต่ คนๆนั้นยังมีสุขภาพแข็งแรง หรือเริ่มมีปัญหาสุขภาพ ก่อนที่จะเป็นโรค โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คนเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีให้ยาวนานที่สุด ไม่ใช่เพียงแค่อายุยืนยาวเท่านั้น เพราะคงไม่มีประโยชน์อะไรถ้าคนเราอายุยืนยาว แต่ต้องนอนอยู่บนเตียง หรือถูกจำกัดการใช้ชีวิตโดยปัญหาสุขภาพ

จุดเริ่มต้นของศาสตร์ด้านนี้เริ่มจากคำถามที่ว่า อะไรที่ทำให้คนเรามีอายุยืนยาว (คนที่อายุยืนที่สุดในปัจจุบันอายุ 122 ปี ในขณะที่อายุเฉลี่ยของคนอยู่แค่ประมาณ 76 ปี) และอะไรเป็นตัวกำหนดอายุขัยของมนุษย์ คำตอบที่ได้ก็คือ การแสดงออกของพันธุกรรมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ซึ่งกำหนดไว้ว่าอายุเฉลี่ยของเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่ละสายพันธุ์จะมีค่าประมาณ 7 เท่าของอายุสืบพันธุ์ (มนุษย์มีช่วงอายุสืบพันธุ์ประมาณ 9-11 ปี) แต่ก็อีกนั้นแหละ นอกจากพลังของพันธุกรรมแล้ว มันน่าจะมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลร่วมด้วย ไม่อย่างนั้น บางคนทำไมถึงดูหนุ่มสาวกว่าอีกหลายคนทั้งที่อายุเท่ากัน ดังนั้นจึงมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เราแก่ก่อนวัย ซึ่งได้แก่ อาหาร, ลักษณะการดำเนินชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนกันนั่นเอง

ความชรา(Aging) จึงถือว่าเป็นโรค (Disease) ชนิดหนึ่ง ที่เราสามารถป้องกัน และฟื้นฟูได้ ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการรักษาแบบชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ จึงเป็นไปเพื่อให้คนเรามีสุขภาพที่ดีตลอดอายุขัยของคน ๆ นั้น โดยนอกจากจะต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้ว ยังควรมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตด้วย(Optimal Health)

อะไรคือสัญญาณที่เราเริ่มมีปัญหาสุขภาพและควรได้รับการแก้ไขบ้าง?

เริ่มรู้สึกเหนื่อยง่าย ตื่นยาก ติดคาแพ นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย เป็นหวัดบ่อยหรือเป็นผื่นแพ้ที่ไม่รู้สาเหตุ อ้วนง่าย มีนงง ซึมเศร้า ริ้วรอย ฯลฯ (Sub-Optimal Health)ซึ่งหลายคนคงเคยเป็นหรืออาจจะเป็นอย่างก็ได้

ส่วนสุขภาพที่ดี (Optimal Health) เป็นอย่างไร? ก็คือภาวะที่ ป่วยยาก แก่ช้า เสื่อมยานั่นเอง เพื่อให้ถึงจุดนั้นเราจึงต้องดูแลเพื่อเพิ่มพลังงาน เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มสมรรถภาพสมอง ความจำ และระบบภูมิคุ้มกัน รวมทั้งลดไขมัน และลดความเครียดด้วย

หลายคนอาจไม่เชื่อว่า ถ้าเราดูแลสุขภาพให้เป็น Optimal Health แล้วจะสามารถลดอุบัติการณ์ของการเกิด โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มะเร็ง ความจำเสื่อม เบาหวาน ข้ออักเสบ ภาวะกระดูกพรุน โรคภูมิแพ้ และโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ได้ ดังนั้นแทนที่จะรอรับการรักษาเมื่อเป็นโรคแล้ว การเริ่มประเมินและใส่ใจสุขภาพตนเองตั้งแต่วันนี้น่าจะเป็นคำตอบที่ดีกว่า เพราะสุดท้ายแล้วหากละเลยการดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยทำงาน เงินที่เก็บออมมาทั้งชีวิต 2 ใน 3 ก็จะต้องไปกับการรักษาพยาบาลและชีวิตที่เหลืออาจจะถูกปิดกั้นไปโดยปริยาย

สำหรับการรักษาแบบชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพนั้นเราอาศัยข้อมูลทางวิชาการ เทคโนโลยีที่ช่วยในการวินิจฉัย และวิธีการดูแลรักษาที่หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่เป็นสารเคมีให้มากที่สุด แต่อย่าเข้าใจว่าการรักษาแบบนี้จะทำให้คุณเป็นอมตะ (เพราะมันเป็นไปไม่ได้) ไม่ใช่แพทย์ทางเลือก และไม่ใช่ว่าการรักษาที่มุ่งเน้นความสวยงาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการรักษา เราจึงมุ่งเน้นในการปรับเปลี่ยน เรื่องวิถีเลือกอาหารการกิน และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน รวมทั้งการพยายามลดความเครียด เพื่อลดความเสี่ยง เพราะเราเชื่อว่าสุขภาพไม่ได้เกิดจากยาเม็ดเดียว หรือเข็มเดียว แต่ต้องมาจากความสมบูรณ์ในระบบการทำงานของร่างกาย นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้สารเสริมอาหาร เสริมฮอร์โมน สเต็มเซลล์ ในบางราย และการเช็คสุขภาพร่างกายประจำปีก็ยังเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

ความชราในคนเราแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

ความชราตามอายุ (Normal aging) ซึ่งเราไปกำหนดกฎเกณฑ์ไม่ได้ ถูกกำหนดโดย พันธุกรรม

ความชราที่เกิดจากการถูกเร่งให้เสื่อม (Accelerated aging) ซึ่งเกิดจากปัจจัยด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปความชราประกอบด้วย

การอักเสบ (Inflammation)

การลดลงของกระบวนการต่าง ๆ (Depletion) เป็นต้นว่าจากฮอร์โมนที่ลดลง

การใช้มากและบ่อย (Wear & tear)

และทั้งหมดนี้ก็คือ Anti-aging Medicine ศาสตร์ของการดูแลสุขภาพให้มีชีวิตยืนยาวที่มีความสุข รายละเอียดปลีกย่อยผู้เขียนจะได้รวบรวมมานำเสนออีกในครั้งต่อ ๆ ไป เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพกายและใจที่ดี ยิ่งๆ ขึ้น

ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย

ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยโรงพยาบาลสมิติเวชให้บริการตรวจสอบวัดระดับสารแอนติออกซิแดนซ์ในร่างกาย เพื่อให้ท่านทราบว่าร่างกายมีระดับสารแอนติออกซิแดนซ์เพียงพอหรือไม่ที่จะนำไปใช้ในการป้องกันร่างกายทรุดโทรมและต่อต้านผลกระทบที่เกิดจากสารอนุมูลอิสระ โปรแกรมดูแลสุขภาพที่ออกแบบอย่างเหมาะสมเฉพาะบุคคลของเราประกอบด้วยโปรแกรมขจัดความเครียด โปรแกรมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารซึ่งจัดให้หลังจากผลการวินิจฉัยของแพทย์และผลการตรวจเลือด โปรแกรมควบคุมโภชนาการและการออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในการตรวจนั้น แพทย์จะทำการวัดระดับสารแอนติออกซิแดนซ์ ระดับวิตามิน เกลือแร่ กรดไขมัน ต่างๆ เช่น กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายโมเลกุล (โอเมก้า 3, 6 และ 9) กรดไขมันอิ่มตัว ระบบกำจัดพิษของร่างกาย และสารสื่อสัญญาณประสาท

ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยยังได้พัฒนาโปรแกรมปรับสมดุลฮอร์โมนซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการควบคุมระดับฮอร์โมนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะระดับฮอร์โมนที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อการซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรออีกทั้งยังช่วยรักษาให้สภาวะทางจิตใจและอารมณ์เป็นปกติ โปรแกรมปรับสมดุลฮอร์โมนนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไปที่จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งอาจส่งผลให้ความกระตือรือร้นลดลง ระดับการเผาผลาญต่ำลง ผิวหน้าเหี่ยวย่น มวลกระดูกลดลง นอนไม่หลับ กังวล ซึมเศร้า และมีความต้องการทางเพศลดลง

โปรแกรมปรับระดับฮอร์โมนที่ออกแบบอย่างเหมาะสมเฉพาะนั้นยังช่วยเพิ่มฮอร์โมนเข้าไปในร่างกาย ทั้งนี้ฮอร์โมนที่ใส่เพิ่มเข้าไปนั้นเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ขึ้นให้เหมือนกับฮอร์โมนธรรมชาติที่ร่างกายผลิตได้ทุกประการ

Anti-aging เสริมสวยด้วยสุขภาพดี

พอได้ยินคำว่า Anti-aging หลายคนก็คิดถึงแต่เรื่องของความสวยที่ช่วยชะลอความแก่ แต่จริงๆ แล้ว Anti-aging คือหนึ่งในเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ หรือที่บางคนเรียกว่าเวชศาสตร์ชะลอวัย ที่กำลังเป็นที่กล่าวขานในยุคนี้นี้ ใครอยากทำความรู้จักศาสตร์นี้เพิ่มขึ้น ตามมาคุยกับ พ.ญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล คุณหมอคนเก่งผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณ และ Anti-aging กันได้เลย

Anti-aging คืออะไร

Anti-aging คือศาสตร์การแพทย์ที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้ดีจากภายในสู่ภายนอก หรือ Health Promotion ไม่ใช่เรื่องของชะลอความแก่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ดีทั้งระบบ ทำให้เราอายุยืนอย่างมีคุณภาพชีวิต

วิธีการเป็นอย่างไร หลักการของ Anti-aging ก็คือปลูกฝังนิสัยการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งจะต้องเริ่มฝึกตั้งแต่ตอนที่อายุยังน้อยๆ เริ่มรู้จักที่จะเลือกรับประทานอาหารเองในวัยเด็กโต หรือวัยรุ่น การออกกำลังกายก็เช่นกัน ยิ่งฝึกได้เร็วเท่าไรก็ยิ่งดี

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกาย ถือเป็นกิจกรรมที่เราควรปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรอยู่ตลอดเวลา ควรรับประทานให้อยู่ในปริมาณที่พอดี พอ่อม ไม่หวานมากเกินไป เพราะจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูง และทำให้ผิวพรรณของเราเกิดริ้วรอยได้ง่ายขึ้น

การดูแลของแพทย์ วางแผนให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก สำหรับผู้ใหญ่จะมีการตรวจสุขภาพแบบ Anti-aging Test ซึ่งตรวจได้ตั้งแต่อายุ 20 กว่าๆ โดยจะเริ่มดูว่าจะมีแนวโน้มความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวานอะไรได้บ้าง ซึ่งจะค่อนข้างละเอียดกว่าการตรวจปกติทั่วไป วัยที่มีฮอร์โมนถดถอย ก็จะมีการตรวจเช็คฮอร์โมนให้ พออายุมากขึ้นไปอีกก็จะไปสู่การตรวจคัดกรองมะเร็งต่างๆ และการตรวจเรื่องของกระดูกบาง อย่างละเอียดด้วยวิธีการแพทย์สมัยใหม่ จากนั้นนำผลที่ได้มาใช้ในการวางแผนดูแลสุขภาพต่อไป

ในเรื่องของความงาม ต้องเข้าใจก่อนว่า Anti-aging คือต้องสวยจากภายใน สุขภาพดีแล้วผิวจึงสวย ซึ่งสุขภาพต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีการส่งเสริมเรื่องของจิตใจ ให้อารมณ์แจ่มใส ควบคู่กับการดูแลร่างกาย เช่น การตรวจวิตามินในร่างกาย เพื่อหาวิธีเสริมสร้างวิตามินที่ขาดหายไป หรือการทำทรีตเมนต์และเลเซอร์ เพื่อกระตุ้นเซลล์ผิวให้แข็งแรง เมื่อร่างกายและจิตใจสมบูรณ์พร้อม ผิวพรรณก็จะเปล่งปลั่งเป็นธรรมชาติ

Life Code Package คืออะไร การตรวจสุขภาพด้วยศาสตร์ Anti-aging ที่ไม่ใช่แค่การชะลอวัยให้อ่อนเยาว์เท่านั้น แต่ยังเป็นการดูแลสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอก และหลักสำคัญดังกล่าวยังเป็นการป้องกันก่อนเกิดโรค ด้วยการตรวจลึกถึงระดับพันธุกรรมและกำหนดรหัสชีวิต (Life Code) นำไปสู่การดูแลสุขภาพตามแบบฉบับเฉพาะบุคคล โดยไม่ต้องรอให้เกิดโรค ก่อให้เกิดความสมดุล และสุขภาพที่แข็งแรงจากภายใน พร้อมความงามที่อ่อนเยาว์

ใครบ้าง! ที่สามารถมาตรวจโปรแกรมดังกล่าวได้

- หน้าตาไม่สดใส ผิวพรรณหมองคล้ำ มีริ้วรอยก่อนวัย
- ร่างกายไม่สดชื่น มีความอ่อนเพลียทุกเช้า
- ปัญหาโรคต่างๆรุมเร้า เจ็บป่วยบ่อยเกินควร
- มีภาวะเครียดปวดเกร็งกล้ามเนื้อ
- มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูงหรือโรคหลอดเลือดหัวใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Anti-aging หรือโปรแกรม Life Code สามารถวิเคราะห์อะไรได้บ้าง ?

- ตรวจหาระดับอนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อประเมินความถดถอยที่เกิดขึ้น จากการรับประทานอาหาร และการใช้ชีวิตที่ผิดวิธี
 - ตรวจหาระดับสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อกำหนดแนวทางการรับประทานอาหาร และอาหารเสริมที่เหมาะสมเฉพาะแต่ละบุคคล
 - ตรวจหาการอักเสบในระดับเซลล์ และค่าบ่งชี้ที่ทำนายโอกาสที่จะเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ
 - ตรวจหาระดับวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ
 - ตรวจหาสารบ่งชี้โรคมะเร็ง
 - การตรวจรหัสพันธุกรรม เพื่อทำนายโอกาสการเกิดโรคในอนาคต
 - การตรวจประสิทธิภาพการกำจัดของเสียของตับ
 - การตรวจระดับฮอร์โมนต่อมไร้ท่อในร่างกาย
- กระบวนการตรวจในรูปแบบต่างๆ

1. Live Blood Analysis

เทคโนโลยีการตรวจวิเคราะห์เลือดนี้ คือ การนำเลือดมาวิเคราะห์ในขณะที่เลือดยังสดและมีชีวิตอยู่ โดยการเจาะเลือดบริเวณปลายนิ้ว แล้วนำมาส่องผ่านกล้องจุลทรรศน์ชนิด Dark Field ที่มีกำลังขยายสูง แล้วส่งภาพผ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อดูลักษณะและความสมบูรณ์ของเซลล์เม็ดเลือดแดง รวมทั้งสารประกอบตกค้างในน้ำเลือด เช่น โลหะหนักตกค้าง เพราะเลือดคือสายธารลำเลียงอาหารและสารจำเป็น ไปส่งถึงเซลล์แต่ละเซลล์ของร่างกายเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ดังนั้นก่อนการเจ็บป่วยของร่างกาย จึงสามารถตรวจพบความผิดปกติในน้ำเลือดได้ ก่อนที่ร่างกายจะแสดงอาการออกมาภายนอก

การตรวจ Live Blood Analysis มีใช้กันแพร่หลายในกลุ่มการแพทย์เชิงป้องกัน เนื่องจากสามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของเลือดในทันที (Real Time) สามารถบ่งชี้สภาวะของร่างกายได้หลายระบบ ได้แก่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบย่อยอาหาร การทำงานของตับ ระบบภูมิคุ้มกัน การขาดวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด ความสมดุลของฮอร์โมนเพศในร่างกาย สารอนุมูลอิสระที่อยู่ในเลือด การทำงานของเม็ดเลือดขาว ซึ่งบ่งบอกถึงภาวะแนวโน้มการเกิดโรคและความเสื่อมต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง โรคมะเร็ง เพื่อนำไปสู่การฟื้นฟูและวางแผนการรักษาในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องต่อไป

เลือดที่มีสุขภาพดี จะมีลักษณะของเม็ดเลือดแดงกลมทึบๆ เซลล์ ไม่จับตัวกันและไหลไปตามน้ำเลือดได้อย่างอิสระ น้ำเลือดต้องใสและมีเม็ดไขมันหรือสารพิษอยู่เพียงเล็กน้อย และพบเม็ดเลือดขาวที่ทำงานเป็นปกติ ลักษณะดังกล่าวเป็นเลือดคุณภาพดีที่จะไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยระบบไหลเวียนโลหิต แต่เมื่อใดที่สุขภาพเลือดที่ไม่ดีหรือมีความผิดปกติ เช่น พบรูปร่างของเม็ดเลือดไม่กลมสมบูรณ์ บิดเบี้ยว และเม็ดเลือดแดงมาซ้อนเกี่ยวติดกันแน่น สิ่งเหล่านี้คือสัญญาณบอกความผิดปกติของร่างกาย

ข้อดีของการตรวจวิธีนี้ที่ต่างจากการตรวจโดยวิธีทั่วไปก็คือ ผู้รับการตรวจจะเห็นเลือดของตัวเองขณะยังมีชีวิตอยู่ไปพร้อมๆ กับเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ และใช้เวลาในการตรวจวิเคราะห์ประมาณ 5 นาที ซึ่งสะดวกรวดเร็วกว่าการตรวจวิเคราะห์เลือดจากโรงพยาบาล และผลการวิเคราะห์จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้รับการตรวจในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ขึ้น

2.Advance Bio Body Scan : ตรวจสแกนร่างกายด้วยเทคโนโลยี Electro Interstitial Scan

การตรวจวัดระดับความผิดปกติของอวัยวะทุกส่วนภายในร่างกาย ด้วยเครื่อง EIS เวอร์ชันใหม่ล่าสุด (SEE-THROUGH New operating system) ที่สามารถแยกแยะความผิดปกติ ครอบคลุมทุกระบบอวัยวะหลักได้อย่างละเอียดมากกว่า และลงลึกถึงปัญหาในรายละเอียดปลีกย่อย ประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้หลักการ Bio Feedback เป็นการตรวจด้วยวิธีการส่งกระแสไฟฟ้าอย่างต่ำมากเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งไม่มีอันตรายหรือความเจ็บปวดใดๆ ผ่านชีวไฟฟ้าเพื่อวัดค่าความต้านทานของของเหลวภายในร่างกาย และของเหลวที่อยู่ระหว่างเซลล์ (Interstitial Fluid) ในแต่ละอวัยวะ การที่เซลล์หรืออวัยวะมีสารชีวเคมี หรือการทำงานที่ผิดปกติมากเกินไปหรือน้อยเกินไป สัญญาณไฟฟ้าตอบกลับจะแตกต่างกัน ซึ่งจะใช้เวลาเพียง 3 นาที ในการสแกนทั่วร่างกาย แล้วระบบจะนำไปประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์อย่างรวดเร็ว เกี่ยวกับการทำงานที่ผิดปกติของอวัยวะนั้นๆ โดยระดับผลการตรวจจะแบ่งผลการประเมินออกเป็นระดับความเสี่ยงในหัวข้อต่างๆ เพื่อบ่งบอกแนวโน้มในการเกิดปัญหาและความเสื่อมของเซลล์ จากระดับสูงสุดไปหาระดับเล็กน้อย นำมาแปลผลเพื่อวิเคราะห์ความเสี่ยงของเซลล์นั้นๆ เป็นรายงานสรุปสภาวะสุขภาพโดยรวมทั้งหมดในร่างกายอย่างละเอียด และยังสามารถเน้นการดูแลสุขภาพและปรับสมดุลของอวัยวะที่เริ่มมีความผิดปกติได้ตั้งแต่วัยแรกๆ รวมถึง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การแนะนำอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค และให้สามารถดูแลตัวเอง เพื่อเป็นการป้องกันก่อนเกิดโรคร้ายขึ้นได้ในอนาคต

เทคโนโลยี Electro Interstitial Scan (EIS) เป็นการตรวจเพื่อช่วยคัดกรองรายละเอียดการทำงานของเซลล์ในแต่ละอวัยวะได้อย่างครบถ้วน ในเบื้องต้นผลการตรวจจะช่วยให้เราทราบว่า มีอวัยวะส่วนไหนของร่างกายอยู่ในภาวะที่ผิดปกติในขณะที่ตรวจ และบอกระดับความเสี่ยงของร่างกาย แนวโน้มที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต แม้ว่าในขณะนี้ยังไม่มีอาการแสดงของโรคให้เราเห็นก็ตาม จึงเป็นแนวทางการตรวจเพื่อการวางแผนป้องกันการเกิดโรคได้เป็นอย่างดี และสามารถประเมินวิเคราะห์ความเสี่ยงของเซลล์ หรือบ่งชี้พยาธิสภาพของอวัยวะภายในได้ทั้งหมด 37 อวัยวะ รวมเป็น 9 ระบบการทำงานของร่างกาย คือ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด / Cardiovascular functions

ระบบต่อมไร้ท่อ / Endocrine functions

ระบบขับถ่าย และระบบสืบพันธุ์ / Urogenital and renal functions

ระบบสั่งการของประสาทและกล้ามเนื้อ / Neuromuscular functions

ระบบทางเดินหายใจ / Respiratory functions

ระบบการย่อยอาหาร / Digestive functions

ระบบประสาทและสมอง / Neurologic functions

ระบบการเผาผลาญอาหาร / General metabolic functions

ระบบภูมิคุ้มกัน ภูมิแพ้ การติดเชื้อ / Immune functions (allergic risk, infectious risk and ENT risk)

Bio Body Scan 1 ครั้ง จะสแกนร่างกายครอบคลุมได้ทุกระบบ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายที่ละส่วน ไม่มีผลข้างเคียง (Side Effect) ที่เกิดจากการตรวจ และไม่ต้องเสี่ยงกับผลแทรกซ้อนของการตรวจอื่นๆ (เช่น การตรวจเลือด, ตรวจหาเซลล์มะเร็ง ฯลฯ) เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพทุกท่าน สำหรับเป็นเครื่องมือช่วยประเมินทั้งเกณฑ์ของสุขภาพในปัจจุบัน และแนวโน้มความเสี่ยงในอนาคตอย่างละเอียด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. Doctor Consultation : เข้าพบและปรึกษาแพทย์เพื่อฟังผลการตรวจร่างกาย

เมื่อจบขั้นตอนการตรวจร่างกายด้วยเครื่องแล้ว ขั้นตอนสุดท้ายสำหรับโปรแกรมคือ การพบแพทย์ เพื่อสรุปผลการตรวจทั้งหมด ซึ่งได้ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ โดยได้มีการจัดสรรเวลาให้เพียงพอสำหรับการพูดคุยปรึกษาปัญหา เพื่อหาสาเหตุของอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น รวมถึงการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดทุกขั้นตอนจากทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้แก่ท่านมากที่สุด เสมือนเป็นแพทย์ประจำตัวของท่านที่พร้อมดูแลทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

4.GENE Testing

วิวัฒนาการในการตรวจรหัสพันธุกรรมด้วยวิธีที่สะดวกและปลอดภัย โดยใช้น้ำลาย เพื่อตรวจหาความเสี่ยงต่อโรคและวางแผนทางการรักษาสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

Total Health Package เพื่อตรวจหาความเสี่ยง 3 ประเภท

การตรวจสอบภาวะการเป็นพาหะของโรค (Carrier Status) เป็นการตรวจหาโรคทางพันธุกรรมมากกว่า 76 ชนิด อาทิ โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย โรคหูหนวกตั้งแต่กำเนิด ความผิดปกติในการสร้างเม็ดเลือดแต่กำเนิด และโรคเบาหวานในวัยเด็ก เป็นต้น เพราะโรคทางพันธุกรรมถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศ 1 ใน 10 ของเด็กที่เสียชีวิต มีสาเหตุมาจากโรคทางพันธุกรรม และ 80% ของเด็กที่เสียชีวิตจากโรคทางพันธุกรรมที่ไม่มีประวัติของโรคในครอบครัวมาก่อน การมองข้ามและไม่เห็นถึงความสำคัญของการตรวจรหัสพันธุกรรม อาจจะทำให้เด็กที่เกิดมาในอนาคตมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ซึ่งเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการวางแผนครอบครัว และเตรียมพร้อมกับการมีบุตร เพื่อที่จะทราบและลดความเสี่ยงที่อาจจะถ่ายทอดทางพันธุกรรมมายังบุตรหลานที่คุณรัก

การตรวจสอบการตอบสนองต่อยา (Drug Response) หรือภาวะแทรกซ้อนจากการรับยา สามารถตรวจได้มากกว่า 11 ชนิด อาทิ คาเฟอีน ยาแก้ปวด ยาคุมกำเนิด ยารักษาโรคหัวใจ และ ยาลดไขมัน เป็นต้น เพื่อทราบว่าท่านมีการตอบสนองต่อยาชนิดต่างๆ ได้ดีหรือไม่ เพราะยาบางชนิดอาจจะไม่ออกฤทธิ์ในการรักษาโรคสำหรับคุณ ซึ่งนำไปสู่การวินิจฉัย เพื่อให้คุณสามารถลดความเสี่ยงของการแพ้ยาและการรับยาเกินขนาดที่อาจทำให้คุณเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆที่ อาจเป็นอันตรายในอนาคต

การตรวจสอบความเสี่ยงของการเกิดโรคซับซ้อน (Health Condition) มากกว่า 24 ชนิด อาทิ โรคหัวใจ โรคมะเร็งเต้านม โรคมะเร็งลำไส้ โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มภูมิคุ้มกันไวเกิน เป็นต้น เป็นการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายต่างๆ เพื่อให้คุณวางแผนการดูแลและใช้ชีวิตในเชิงป้องกันมากกว่าการรักษา หลังจากการตรวจยืนยันแล้วพบว่าคุณมีอินที่จะเป็นโรคมะเร็งอยู่ภายในร่างกาย นั้นแสดงให้เห็นว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งมากกว่าบุคคลที่ตรวจแล้วไม่มีความผิดปกติ ดังนั้น หากคุณทำการตรวจสอบก่อนที่จะเกิดโรค คุณสามารถป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรครดังกล่าวได้

NutriFit Package การวางแผนสุขภาพ ในด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย

การตรวจพันธุกรรม ที่สามารถนำผลที่ได้มาใช้วางแผนสำหรับการจัดสมดุลอาหารและโภชนาการ ทำให้คุณเข้าใจระบบเผาผลาญอาหารภายในร่างกาย และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับคุณ เพราะรหัสพันธุกรรมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ความต้องการสารอาหารแตกต่างกัน รวมถึงโอกาสที่จะใช้โภชนาการเฉพาะบุคคลในการจัดการโรคเรื้อรัง เช่น กลุ่มโรคทางเมตาบอลิก ซึ่งเป็นภาวะของโรคที่มีผลต่ออวัยวะในร่างกายหลายอย่างที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ และเบาหวานให้เกิดขึ้น

ในด้านการออกกำลังกาย สามารถรายงานผลทางพันธุกรรมส่วนบุคคล สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อร่างกาย ทำให้คุณสามารถออกกำลังกายได้ตามรูปแบบที่ตัวคุณต้องการ เพื่อร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง รูปร่างที่กระชับทุกสัดส่วน เพราะรหัสพันธุกรรมที่ต่างกันส่งผลให้รูปแบบการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อให้การออกกำลังกายของคุณมีประสิทธิภาพสูงสุด และเกิดผลดีต่อสุขภาพจากการออกกำลังกาย ในการลดน้ำหนัก, ไขมันส่วนเกิน คอขวดไขมันในเลือด, เบาหวาน

โปรแกรม NutriFit Gene Insight™ จึงเป็นคำตอบสำหรับคุณที่ต้องการมีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอกและมีรูปร่างที่กระชับสัดส่วนอย่างมีประสิทธิภาพ

5. (FOOD ALLERGY TEST : IgG)การตรวจปฏิกิริยาภูมิแพ้ต่ออาหาร

อาหาร คือสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายในการเสริมสร้างและซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ซึ่งต้องมีความหลากหลายและปริมาณที่พอเหมาะ จึงจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ในขณะเดียวกันอาหารที่เหมาะสมกับคนอื่นอาจไม่เหมาะสมกับร่างกายเรา เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันเราไม่ยอมรับ อาหารนั้นก็อาจเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และก่อให้เกิดภาวะความเสื่อมไปทั่วร่างกายได้เช่นกัน สิ่งที่เราเรียกว่าอาหารนั้น ก็จะกลายเป็นสารพิษแทน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำไมต้องตรวจภูมิแพ้ต่ออาหาร

ร่างกายของคนเรามีปฏิกิริยาตอบสนอง หรือการแพ้อาหารที่เรารับประทานในระดับที่แตกต่างกัน การแพ้อาหารในรูปแบบของผื่นลมพิษ (Urticaria Rash) หรือการหอบหืด (Asthmatic attacks) เป็นรูปแบบการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอมผ่าน Immunoglobulin E หรือ IgE หรือ Acute Food Allergy ซึ่งจะเกิดขึ้นทันทีอย่างรวดเร็วหลังการรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ

ปฏิกิริยาอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้ช้า นับเวลาเป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน หลังการรับประทานอาหารนั้นๆ เป็นรูปแบบการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอมผ่าน Immunoglobulin G หรือ IgG หรือ Food Intolerance ปฏิกิริยารูปแบบนี้เกิดจากการรับประทานอาหารชนิดเดิมอย่างซ้ำๆ ซ้ำไปซ้ำมา จนร่างกายแสดงอาการออกมาในรูปแบบการสร้าง IgG ตอบสนองต่ออาหารซึ่งเป็นสิ่งแปลกปลอม อาการแสดงจะแตกต่างกันออกไปในระหว่างบุคคล แต่โดยมากแสดงออกในรูปผื่น อาการคันตามผิวหนัง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง รู้สึกง่วงผิดปกติ เมื่อเรายังรับประทานอาหารตัวเดิมต่อ ก็เหมือนเป็นการบั่นทอนสุขภาพ สะสมต่อเนื่องจนก่อให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น กลุ่มโรคแพ้ภูมิตนเอง โรคระบบลำไส้รั่ว ลำไส้อักเสบเรื้อรัง หรือแม้แต่เกิดการรบกวนระบบประสาทและความจำ เช่น ในภาวะสมาธิสั้น เครียด ไมเกรน เป็นต้น

ทราบได้อย่างไรว่า อาหารนั้นไม่เหมาะสมกับเรา

อันที่จริง เราสามารถทราบได้ว่าเรามีภาวะภูมิแพ้แอบแฝงกับอาหารชนิดใดนั้นได้ด้วยตัวเอง คือ การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตัวเองหลังรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ ซึ่งยากมาก ต้องจดสถิติไว้เป็นขั้นเป็นตอน อีกวิธีหนึ่งที่ยากกว่าคือ ส่งเลือดตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ Food Allergy IgG หรือ Food Intolerance Test ซึ่งจะรายงานผลการตรวจออกมาเป็นระดับการแพ้ต่ออาหารแต่ละรายการ (ในโรงพยาบาลทั่วไปมักจะตรวจ IgE อย่าง Skin Test) เป็นต้น

การรักษาและดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆ

1. การดีท็อกซ์

1.1 การล้างพิษตับด้วยน้ำเกลือ

การล้างพิษตับ (Liver Detox) การให้สารอาหารทางหลอดเลือด สูตรเฉพาะของ BAAC ช่วยการทำงานของตับ ช่วยขจัดสารพิษ และป้องกันภาวะไขมันเกาะตับ ตับเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมระบบการเผาผลาญอาหารภายในร่างกาย สังเคราะห์และหลั่งเอ็นไซม์เพื่อช่วยในการย่อยและการดูดซึม (เมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน) เก็บสารที่ใช้ในการสร้างฮีโมโกลบิน เก็บวิตามิน A, D, E, K, แร่ธาตุ และไขมัน ควบคุมสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย และทำหน้าที่กำจัดสารพิษต่างๆ ที่ร่างกายได้รับ โดยเส้นเลือดที่มาเลี้ยงตับ มาจาก 2 แหล่งด้วยกัน คือ เส้นเลือดแดงที่มาจากหัวใจ และเส้นเลือดดำที่มาจากบริเวณลำไส้ ซึ่งจะนำสารอาหาร ตลอดจนสารพิษต่างๆ มาเลี้ยงตับ ก่อนที่จะไปยังส่วนอื่นของร่างกาย

สารพิษต่างๆ ที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน ทั้งจากการรับประทาน (สารกันบูด สี สารปรุงแต่ง รส และกลิ่น ยาฆ่าแมลง เชื้อรา) การสูดดมและการซึมผ่านผิวหนังของสารพิษในสภาพแวดล้อม หรือแม้แต่สารพิษที่ร่างกายผลิตเอง จะถูกส่งไปยังตับเพื่อทำการขจัดสารพิษ ถ้าตับทำงานไม่ทัน สารพิษเหล่านี้ก็จะถูกปล่อยสู่กระแสเลือด และตับเป็นอวัยวะที่สามารถซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองได้ดีกว่าอวัยวะอื่น เมื่อเราสามารถกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ตับออกไปได้ และขบวนการขจัดสารพิษที่ตับ หรือการล้างพิษตับ (Liver Detoxification) ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ตับฟื้นฟูตัวเองได้เร็วขึ้น

การล้างพิษตับเหมาะกับใคร

เหมาะสำหรับผู้ที่มียุติกรรมการใช้ชีวิตที่มีความเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุราเป็นประจำ และผู้ที่รับประทานอาหารไม่ถูกหลักอนามัย เช่น อาหารรสจัด บ้าง ย่าง นักรุกิจ ผู้บริหาร ผู้มีความเครียดที่พักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และมีสารพิษค้างสะสม อันเป็นสาเหตุให้ตับทำงานหนัก และนำไปสู่การเกิดโรคและภาวะต่างๆ เช่น ตับอักเสบ ตับแข็ง ฝืนตับ โรคเบาหวาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประโยชน์จากการล้างพิษตับ

- ช่วยสร้างเอ็นไซม์ชนิดต่างๆ หลายชนิดในร่างกายที่ช่วยตับในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ป้องกันตับจากสารพิษ ยา สารเคมี หรือแอลกอฮอล์
- ช่วยให้ตับฟื้นตัวเร็วขึ้น เร่งการขับสารพิษตกค้างในร่างกาย ปกป้องตับจากการทำเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง
- เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ที่ช่วยต่อต้านการทำลายเซลล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์ตับไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ
- ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง สามารถต่อต้านเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม บรรเทาความรุนแรงของหวัด หรืออาการภูมิแพ้
- ช่วยให้ร่างกายสามารถรีไซเคิลสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่นๆ กลับมาใช้ได้ใหม่ เช่น วิตามินซี
- ช่วยลดการสะสมของไขมันที่ตับ และลดการเกาะตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด
- ช่วยป้องกันและต่อสู้กับโรคมะเร็ง ช่วยในการซ่อมแซมเซลล์ และคืนความสดชื่นให้กับเซลล์ทั่วร่างกาย
- ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อในร่างกาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับผิวหนัง คอลลาเจน อิลาสติน เส้นเอ็น และความแข็งแรงยืดหยุ่นของหลอดเลือด

วิธีล้างพิษตับ

แพทย์ได้จัดเตรียมน้ำเกลือที่จะให้ทางหลอดเลือดดำ ที่มีสูตรผสมพิเศษของวิตามิน เกลือแร่ และกรดอะมิโนที่จะช่วยในการสร้างเอ็นไซม์ชนิดต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะกลูตาไธโอน (Glutathione) ที่ช่วยในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย โดยเข้าไปเปลี่ยนสารพิษชนิดไม่ละลายในน้ำ เช่น สารโลหะหนัก ยาฆ่าแมลง ยาบางชนิด แอลกอฮอล์ ให้เป็นสารที่ละลายน้ำได้ แล้วตับจะขับสารพิษจำนวนมากออกมาผ่านลำไส้ และถูกขับออกจากร่างกายในรูปอุจจาระ แต่จะมีสารพิษบางส่วนถูกดูดซึมกลับสู่กระแสเลือดและขับออกทางไต ดังนั้นในระหว่างที่ตับขจัดสารพิษนั้น ไตก็จะทำงานหนักมากขึ้น เนื่องจากมีสารพิษจำนวนมากที่จะออกจากตับเข้าสู่ไต ผู้ที่รับการล้างพิษตับ จึงต้องมีสภาพการทำงานของไตที่สมบูรณ์เพียงพอด้วย

2.การออกกำลังกายที่ถูกวิธี

ข้อควรรู้ในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์กับร่างกายอย่างมาก ในปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น เราจึงควรมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

ชนิดของการออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากแต่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำเป็นประจำ
2. Anaerobic exercise คือ การออกกำลังกายแบบช่วยยกน้ำหนัก หายใจ เช่น วิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เทนนิส เป็นต้น

การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
- ควรดื่มน้ำหนึ่งแก้ว ก่อนออกมาซ้อมวิ่ง และพยายามดื่มน้ำให้มากทุกวัน วิ่งเสร็จแล้วก็ควรดื่มน้ำด้วย เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ
- เลือกชุดกีฬาและรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา เช่น ชุดวิ่งควรจะเบาและระบายความร้อนจากร่างกายได้ดี ควรเลือกให้เหมาะกับสภาพอากาศ เช่น เสื้อกั๊กเหมาะกับฤดูร้อน ชุดวอร์มเหมาะกับอากาศหนาวเย็น
- ถ้าไม่สบาย เป็นไข้หรือท้องเสีย ควรงดการซ้อมวิ่ง ถ้าขัดเคล็ดขอก แผลง ก็ควรลดการวิ่งลง อาจเลือกการออกกำลังกายแบบอื่นทดแทน
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอ **ขึ้นตอนการออกกำลังกาย**

1. การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (warm up)

เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายที่ดีก็คือกิจกรรมที่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกาย อุณหภูมิกล้ามเนื้อและปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพิ่ม

สูงขึ้นจากสภาวะพัก อาจเริ่มด้วยการเดินช้าๆ แล้วค่อยๆเดินเร็วขึ้นจนชีพจรของเราเริ่มต้นเร็วขึ้นจาก 70 ครั้งต่อ

นาทีมาเป็น 100 หรือ 110 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้ร่างกายของเราจะค่อยๆปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

2. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching)

เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็น และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกาย ช่วงนี้ก็ใช้เวลา 5-10 นาที

3. ช่วงของการออกกำลังกาย (training zone exercise)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่วงนี้ก็คือช่วงของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เช่นล่วิ่ง ก็จะทำให้มีความหนักเพียงพอ คือให้หัวใจเต้นประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอดและหัวใจโดยที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

4. การผ่อนคลาย (cool down)

หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าเราหยุดทันที หัวใจที่เคยเต้น 130 ? 140 ครั้งต่อนาที จะกลับมาสู่สภาพปกติ คือเต้น 70 ครั้งต่อนาทีในเวลาสั้น ๆ ก็อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอดและหัวใจปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลงโดยเลือดจะค้างคั่งอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (pooling effect) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจเพื่อส่งไปอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมองจึงทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ เราจึงต้องใช้เวลา 5-10 นาทีในการปรับตัวคือ ค่อยๆลดชีพจรลงจนเป็นปกติ

5. การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (stretching)

เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อและจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

3. CHELATION THERAPY

คีเลชั่น คือ การให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ (ให้น้ำเกลือ) ที่มีสารประกอบประเภทกรดอะมิโน ที่เรียกว่า EDTA ผสมกับวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่ง EDTA ทำหน้าที่สำคัญในการจับสารโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ปรอท สารหนู หรือแม้แต่แคลเซียมส่วนเกิน ซึ่งสะสมตกค้างในเนื้อเยื่อ และพอกอยู่ตามผนังหลอดเลือดของเรา เป็นอันตรายต่อผนังเซลล์และผนังหลอดเลือด เพื่อขจัดออกจากร่างกายทางระบบปัสสาวะขับถ่าย ช่วยรักษาอาการอักเสบของหลอดเลือด ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สำหรับคนที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบและแข็ง สามารถหลีกเลี่ยงการผ่าตัดบายพาสได้ถึง 85% ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นและขยายตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดปริมาณการเกิดอนุมูลอิสระ และการเกาะตัวของคอเลสเตอรอลที่ผนังหลอดเลือด รวมไปถึงลดอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและสดชื่นขึ้น

ระยะเวลาในการให้น้ำเกลือแต่ละครั้ง ประมาณ 2.5 - 3 ชั่วโมง ระหว่างที่ให้น้ำเกลือสามารถพักผ่อนดูโทรทัศน์ รับประทานอาหารว่าง อ่านหนังสือหรือฟังเพลงได้ตามปกติธรรมดา ภายหลังจากการเสร็จการรักษาสามารถประกอบกิจกรรมได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องนอนพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การล้างพิษด้วยคีเลชั่นคืออะไร

โลกที่เต็มไปด้วยมลพิษทั้ง น้ำ อากาศ ดิน และอาหาร ทุกอย่างล้วนมีโอกาสที่จะปนเปื้อนสารพิษ โลหะหนักได้ สารพิษโลหะหนักพบได้ในวัสดุก่อสร้าง เครื่องสำอาง ยารักษาโรค อาหารที่ผ่านกระบวนการต่างๆ แหล่งเชื้อเพลิง ผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลสุขภาพ สิ่งมีชีวิตต่างๆ รวมถึงมนุษย์ ก่อให้เกิดความผิดปกติในการแบ่งตัวของเซลล์ ทำให้ความสามารถในการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกายน้อยลง ส่งผลให้เกิดความเสื่อมสภาพของอวัยวะในร่างกายอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำคีเลชั่น

- ขจัดสารพิษตกค้างในร่างกายและระบบหลอดเลือด
- ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
- ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ลดอัตราเสี่ยงของหลอดเลือดแข็งอุดตันและตีบแคบทั้งในสมองและหัวใจ
- ลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด
- ป้องกันโรคความเสื่อมต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากระบบหมุนเวียนที่ไม่ดี
- ช่วยแก้ไขและบรรเทาอาการ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โลหะหนักเป็นพิษ ปวดศีรษะบ่อย โรคอันเกิดจากระบบการไหลเวียน และภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง
- ลดอาการอักเสบของผิวหนัง
- บรรเทาอาการอัลไซเมอร์ ช่วยให้สมองแจ่มใส และมีความจำดีขึ้น
- ฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศ ช่วยให้อาการอ่อนเพลียเรื้อรังหายไป
- ช่วยให้ประสาทการรับรู้ต่างๆ ดีขึ้น

คีเลชั่นเหมาะกับใคร

- ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการอุดตันของหลอดเลือด เช่น อดุพันด้วยโลหะ อมัลกัม มีไขมันในเส้นเลือดสูง มี oxidative stress (ระดับอนุมูลอิสระสูง) เช่น ดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือคนในบ้านในที่ทำงานสุขภาพ ฯลฯ
- ผู้ที่มีปัญหาพิษโลหะสะสมและปัญหาสารพิษอื่นๆ สะสมในร่างกาย
- ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ การไหลเวียนเลือดบกพร่อง มีอาการ เช่น เวียนหัวง่าย ฯลฯ
- ผู้ที่มีปัญหาโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากหลอดเลือดไม่ยืดหยุ่น
- ผู้ที่แข็งแรงดี แต่ต้องการป้องกันตนเองจากโรคมะเร็งและโรคเส้นเลือดตีบตัน รวมทั้งต้องการกำจัดสารพิษและโลหะหนักออกจากตัว และต้องการรักษาสุขภาพของเส้นเลือดทั่วตัว ไม่ให้เกิดการอุดตันในอนาคต
- ผู้ที่ไปทำบอลลูนเส้นเลือด ใส่ขดลวด ทำบายพาสมาแล้ว เพราะจะเกิดการอุดตันใหม่เกิดขึ้น ซึ่งการทำคีเลชั่นจะลดปัญหาเหล่านั้นได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	20-34 ปี	35-44 ปี	45 ปีขึ้นไป
General test			
1.blood analysis	●	●	●
1.1 การทำงานของตับ	●	●	●
1.2 การทำงานของไต			●
1.3การตรวจหามะเร็ง			●
1.3.1การตรวจหามะเร็งตับ			●
1.3.2การตรวจหามะเร็งทางเดิน			●
อาหาร			
1.3.3การตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก			●
1.3.4การตรวจหามะเร็งเต้านม			●
2.Bio body scan	●	●	●
3. Gene testing	●	●	●
4.Food allergy test	●	●	●
5.ตรวจปัสสาวะ	●	●	●
6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจขณะออก	●	●	●
กำลังกาย			
7.Live blood analysis	●	●	●
7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด	●	●	●
7.2ปริมาณสร้างอนุมูลอิสระในเลือด	●	●	●
7.3ความสมดุลของฮอร์โมนเพศใน		●	●
ร่างกาย			
7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	●	●	●
8.ความสมบูรณ์ของกระดูก			●
9. โปรแกรมทดสอบระดับสมรรถภาพ	●		●
ทางสมอง (Cognitive Test Program)			
9.1โปรแกรมทดสอบความจำ			●
9.2โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพสมอง	●	●	●
9.3ตรวจวัดวิตามิน B12	●	●	●
Cure			
1.Clean food	●	●	●
1.1การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับ	●	●	●
ร่างกาย			
1.2การรับประทานอาหารเพื่อผิวพรรณ	●	●	●
2.เวชศาสตร์การกีฬา	●	●	●
3.Nutraceutical	●	●	●

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1การรับวิตามินเพื่อปรับฮอร์โมน		•	•
3.2การรับวิตามินเพื่อเสริมสร้าง แข็งแรงของร่างกาย	•	•	•
3.3การรับวิตามินเพื่อความงาม	•	•	•
3.4การรับวิตามินที่ขาดของร่างกาย	•	•	•
4.Liver Detox	•	•	•
5.Intestine Detox	•	•	•
6.ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย		•	•
Beauty			
1.Detox skin	•	•	•
1.1Facial detox	•	•	•
1.2Body detox	•	•	•
2.Treatment			
2.1Phono treatment	•	•	•
2.2Oxygen plus treatment	•	•	•
2.3Facial vitamin plus treatment	•	•	•
2.4Body vitamin plus treatment	•	•	•
3.Mask			
3.1Golden stem cell mask	•	•	•
3.2Natural mask	•	•	•

ตารางการเข้าพักของผู้ใช้ อายุ 20-34 ปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	3 days	5 days	7 days
Diagnose	1.blood analysis 1.1 การทำงานของตับ 2.Bio body scan 3. Gene testing 4. Food allergy test 5.ตรวจปัสสาวะ 6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจ ขณะออกกำลังกาย 7.Live blood analysis 7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ด เลือด 7.2ปริมาณสร้างอนุมูลอิสระใน เลือด 7.3ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ 8. โปรแกรมทดสอบระดับ สมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program) 8.1โปรแกรมทดสอบ สมรรถภาพสมอง 8.2ตรวจวัดวิตามิน B12	1.blood analysis 1.1 การทำงานของตับ 2.Bio body scan 3. Gene testing 4. Food allergy test 5.ตรวจปัสสาวะ 6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจ ขณะออกกำลังกาย 7.Live blood analysis 7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ด เลือด 7.2ปริมาณสร้างอนุมูลอิสระใน เลือด 7.3ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ 8. โปรแกรมทดสอบระดับ สมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program) 8.1โปรแกรมทดสอบ สมรรถภาพสมอง 8.2ตรวจวัดวิตามิน B12	1.blood analysis 1.1 การทำงานของตับ 2.Bio body scan 3. Gene testing 4. Food allergy test 5.ตรวจปัสสาวะ 6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจ ขณะออกกำลังกาย 7.Live blood analysis 7.1ตรวจความสมบูรณ์ของ เม็ดเลือด 7.2ปริมาณสร้างอนุมูลอิสระ ในเลือด 7.3ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ 8. โปรแกรมทดสอบระดับ สมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program) 8.1โปรแกรมทดสอบ สมรรถภาพสมอง 8.2ตรวจวัดวิตามิน B12
Cure	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อ ผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ ร่างกาย 3.2การรับวิตามินเพื่อความ งาม	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อ ผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ ร่างกาย 3.2การรับวิตามินเพื่อความ งาม 3.3การรับวิตามินที่ขาดของ	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อ ผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ ร่างกาย 3.2การรับวิตามินเพื่อความ งาม 3.3การรับวิตามินที่ขาดของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร่างกาย

ร่างกาย

4.Liver Detox

4.Liver Detox

5.Intestine Detox

5.Intestine Detox

Beauty	1.Detox skin	1.Detox skin	1.Detox skin
	1.1Facial detox	1.1Facial detox	1.1Facial detox
	1.2Body detox	1.2Body detox	1.2Body detox
	2.Treatment	2.Treatment	2.Treatment
	2.1Phono treatment	2.1Phono treatment	2.1Phono treatment
	2.2Oxygen plus treatment	2.2Oxygen plus treatment	2.2Oxygen plus treatment
	2.3Facial vitamin plus treatment	2.3Facial vitamin plus treatment	2.3Facial vitamin plus treatment
	2.4Body vitamin plus treatment	2.4Body vitamin plus treatment	2.4Body vitamin plus treatment
	3.Mask	3.Mask	3.Mask
	3.1Golden stem cell mask	3.1Golden stem cell mask	3.1Golden stem cell mask
	3.2Natural mask	3.2Natural mask	3.2Natural mask

ตารางการเข้าพักของผู้ใช้ อายุ 35-44 ปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	3 days	5 days	7 days
Diagnose	1.blood analysis 1.1 การทำงานของตับ 2.Bio body scan 3. Gene testing 4. Food allergy test 5.ตรวจปัสสาวะ 6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจ ขณะออกกำลังกาย 7.Live blood analysis 7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ด เลือด 7.2ปริมาณสร้างอนุคลิโสะใน เลือด 7.3ความสมดุลของฮอร์โมน เพศในร่างกาย 7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ 8. โปรแกรมทดสอบระดับ สมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program) 8.1โปรแกรมทดสอบ สมรรถภาพสมอง 8.2ตรวจวัดวิตามิน B12	1.blood analysis 1.1 การทำงานของตับ 2.Bio body scan 3. Gene testing 4. Food allergy test 5.ตรวจปัสสาวะ 6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจ ขณะออกกำลังกาย 7.Live blood analysis 7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ด เลือด 7.2ปริมาณสร้างอนุคลิโสะใน เลือด 7.3ความสมดุลของฮอร์โมน เพศในร่างกาย 7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ 8. โปรแกรมทดสอบระดับ สมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program) 8.1โปรแกรมทดสอบ สมรรถภาพสมอง 8.2ตรวจวัดวิตามิน B12	1.blood analysis 1.1 การทำงานของตับ 2.Bio body scan 3. Gene testing 4. Food allergy test 5.ตรวจปัสสาวะ 6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจ ขณะออกกำลังกาย 7.Live blood analysis 7.1ตรวจความสมบูรณ์ของ เม็ดเลือด 7.2ปริมาณสร้างอนุคลิโสะ ในเลือด 7.3ความสมดุลของฮอร์โมน เพศในร่างกาย 7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ 8. โปรแกรมทดสอบระดับ สมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program) 8.1โปรแกรมทดสอบ สมรรถภาพสมอง 8.2ตรวจวัดวิตามิน B12
Cure	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อ ผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อปรับ ฮอร์โมน 3.2การรับวิตามินเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อ ผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อปรับ ฮอร์โมน 3.1การรับวิตามินเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อ ผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อปรับ ฮอร์โมน 3.1การรับวิตามินเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร่างกาย	ร่างกาย	ร่างกาย
3.2การรับวิตามินเพื่อความงาม	3.2การรับวิตามินเพื่อความงาม	3.2การรับวิตามินเพื่อความงาม
	3.3การรับวิตามินที่ขาดของร่างกาย	3.3การรับวิตามินที่ขาดของร่างกาย
	4.Liver Detox	4.Liver Detox
	5.Intestine Detox	5.Intestine Detox
	6.ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย	6.ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย

Beauty	1.Detox skin	1.Detox skin	1.Detox skin
	1.1Facial detox	1.1Facial detox	1.1Facial detox
	1.2Body detox	1.2Body detox	1.2Body detox
	2.Treatment	2.Treatment	2.Treatment
	2.1Phono treatment	2.1Phono treatment	2.1Phono treatment
	2.2Oxygen plus treatment	2.2Oxygen plus treatment	2.2Oxygen plus treatment
	2.3Facial vitamin plus treatment	2.3Facial vitamin plus treatment	2.3Facial vitamin plus treatment
	2.4Body vitamin plus treatment	2.4Body vitamin plus treatment	2.4Body vitamin plus treatment
	3.Mask	3.Mask	3.Mask
	3.1Golden stem cell mask	3.1Golden stem cell mask	3.1Golden stem cell mask
	3.2Natural mask	3.2Natural mask	3.2Natural mask

ตารางการเข้าพักของผู้ใช้ อายุ 35-44 ปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	3 days	5 days	7 days
Diagnose	1.blood analysis	1.blood analysis	1.blood analysis
	1.1 การทำงานของตับ	1.1 การทำงานของตับ	1.1 การทำงานของตับ
	2.Bio body scan	2.Bio body scan	1.2 การทำงานของไต
	3. Gene testing	3. Gene testing	1.3การตรวจหามะเร็ง
	4. Food allergy test	4. Food allergy test	1.3.1การตรวจหามะเร็งตับ
	5.ตรวจปัสสาวะ	5.ตรวจปัสสาวะ	1.3.2การตรวจหามะเร็งทางเดินอาหาร
	6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย	6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย	1.3.3การตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก
	7.Live blood analysis	7.Live blood analysis	1.3.4การตรวจหามะเร็งเต้านม
	7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด	7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด	1.3.4การตรวจหามะเร็งเต้านม
	7.2ปริมาณสร้างอนุโมลติสรีในเลือด	7.2ปริมาณสร้างอนุโมลติสรีในเลือด	2.Bio body scan
	7.3ความสมดุลของฮอร์โมนเพศในร่างกาย	7.3ความสมดุลของฮอร์โมนเพศในร่างกาย	3. Gene testing
	7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	4. Food allergy test
	8. โปรแกรมทดสอบระดับสมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program)	8. โปรแกรมทดสอบระดับสมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program)	5.ตรวจปัสสาวะ
	8.1โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพสมอง	8.1โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพสมอง	6.ทดสอบสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย
	8.2ตรวจวัดวิตามิน B12	8.2ตรวจวัดวิตามิน B12	7.Live blood analysis
			7.1ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
			7.2ปริมาณสร้างอนุโมลติสรีในเลือด
			7.3ความสมดุลของฮอร์โมนเพศในร่างกาย
			7.4ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ
			8.โปรแกรมทดสอบระดับสมรรถภาพทางสมอง (Cognitive Test Program)
			8.1โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพสมอง
			8.2โปรแกรมทดสอบความจำ
			8.3ตรวจวัดวิตามิน B12
			9.ความสมบูรณ์ของกระดูก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Cure	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อปรับฮอร์โมน 3.2การรับวิตามินเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย 3.2การรับวิตามินเพื่อความงาม	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อปรับฮอร์โมน 3.1การรับวิตามินเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ร่างกาย 3.2การรับวิตามินเพื่อความงาม 3.3การรับวิตามินที่ขาดของร่างกาย 4.Liver Detox 5.Intestine Detox 6.ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย	1.Clean food 1.1การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย 1.2การรับประทานอาหารเพื่อผิวพรรณ 2.เวชศาสตร์การกีฬา 3.Nutraceutical 3.1การรับวิตามินเพื่อปรับฮอร์โมน 3.1การรับวิตามินเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย 3.3การรับวิตามินที่ขาดของร่างกาย 4.Liver Detox 5.Intestine Detox 6.ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย
Beauty	1.Detox skin 1.1Facial detox 1.2Body detox 2.Treatment 2.1Phono treatment 2.2Oxygen plus treatment 2.3Facial vitamin plus treatment 2.4Body vitamin plus treatment 3.Mask 3.1Golden stem cell mask 3.2Natural mask	1.Detox skin 1.1Facial detox 1.2Body detox 2.Treatment 2.1Phono treatment 2.2Oxygen plus treatment 2.3Facial vitamin plus treatment 2.4Body vitamin plus treatment 3.Mask 3.1Golden stem cell mask 3.2Natural mask	1.Detox skin 1.1Facial detox 1.2Body detox 2.Treatment 2.1Phono treatment 2.2Oxygen plus treatment 2.3Facial vitamin plus treatment 2.4Body vitamin plus treatment 3.Mask 3.1Golden stem cell mask 3.2Natural mask

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อควรทราบเมื่อต้องการทำคีเลชั่น

- ควรตรวจร่างกายเพื่อประเมินปัญหาที่เป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การตรวจประสิทธิภาพการทำงานของไต ก่อนเข้ารับบริการ
- ระหว่างการรักษา ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มากขึ้น แนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้ เพราะระหว่างการทำอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีวิตามิน แร่ธาตุ พอเพียงต่อการเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

ผลข้างเคียงของการทำคีเลชั่น

ระยะแรกบางท่านอาจมีอาการอ่อนเพลีย อันเนื่องจากกระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย อาการที่เกิดขึ้นแก้ไขได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำผลไม้และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

ขั้นตอนการบำบัดรักษาด้วยการทำคีเลชั่น

- พบแพทย์เพื่อซักถามประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียด โดยจะมีการคำนวณปริมาณยาที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล
- ทำการตรวจ LAB พื้นฐานเพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ
- ทำการตรวจวิเคราะห์ผลเลือด (Live Blood Analysis) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากสามารถบ่งบอกภาวะของเลือดในขณะที่เซลล์ยังมีชีวิต ซึ่งสามารถประเมินภาวะของร่างกายได้หลากหลายครอบคลุมในหลายๆ โรค
- ทำการบำบัดด้วยคีเลชั่นบำบัดตามสูตรยาที่เหมาะสม แก่ผู้เข้ารับการรักษาแต่ละราย
- นัดติดตามผลเป็นระยะ ซึ่งระยะเวลาขึ้นกับลักษณะของโรคที่เรามีปัญหาอยู่

2.2.3 ระบบสภาพแวดล้อมอาคาร

4.1 ระบบในอาคารที่มีผลต่อการออกแบบภายใน

4.1.1 ระเบบแสงสว่าง

1. ส่วนต้อนรับ&ลิโอบบี้

เป็นส่วนบริการที่ต้อนรับผู้ใช้บริการ (ทั้งผู้ที่จะมาพักอาศัยและผู้ที่มาใช้บริการด้านอื่นๆ) และเป็นที่ยอมรับของผู้ใช้บริการสำหรับการย้ายออกไปทัศนศึกษาหรือผู้ที่เพิ่งจะมาพักที่โรงแรม ส่วนบริการที่มีอยู่คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ที่โทรศัพท์ ห้องน้ำ ที่นั่งพักผ่อน อาจจะมีดนตรีและจำหน่ายเครื่องดื่ม โถงพักคอยถือเป็นส่วนแนะนำตัวของโรงแรมว่า โรงแรมนี้มีบริการระดับไหนหรือเป็นโรงแรมระดับไหน และหรูหราทั้งด้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูปแบบและวัสดุ จะมี 2 ส่วน คือ ส่วนพักคอยธรรมดา คือมีโซฟาสำหรับนั่งคอยและส่วนพักคอยที่มีบริการเสียงเพลงและเครื่องดื่ม เป็นการหารายได้ให้แก่โรงแรมทางหนึ่ง และเป็นส่วนนัดพบของแขกได้ทีหนึ่ง การใช้แสงไฟควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่มานั่งอยู่ได้ไม่นานถ้ามืดเกินไปก็จะมีใครกล้านั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้า ยังไม่เรียบร้อยหรือบกร่องไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักคอย ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์ และแสงธรรมชาติเพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของโรงแรม และเปิดบริการทั้งกลางวันและกลางคืน สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วยได้ก็จะเป็นการดีและประหยัด ทั้งยังสวยงามตามธรรมชาติ

การให้แสงไฟประดิษฐ์ในบริเวณล็อบบี้ ค่อนข้างง่ายต่อการจัด เพราะใช้ได้กับดวงไฟ เกือบทุกประเภท เนื่องจากเหตุผลของการใช้แยกเป็นส่วนๆ ดังนี้

- ส่วนประชาสัมพันธ์ หรือแผนกทะเบียนของโรงแรม

ลักษณะเฟอร์นิเจอร์มักเป็นเคาน์เตอร์ ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อยจากเพดานให้แสงสอดส่องล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาน์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคอน

- ส่วนพักคอย

ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟห้อย โคมตั้งโต๊ะไฟผนัง เพดาน และไฟติดผนัง ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสงทั้งสองขึ้นและลง กระจายออกร่องด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวางอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าคาน ที่นั่งโซฟาแสงไฟควรจะส่องขึ้นและลงเท่านั้น

- บริเวณโทรศัพท์และทางเดินเข้าห้องนำ

ควรใช้แสงไฟแต่น้อย เพียงเพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอ เพราะคนที่โทรศัพท์ชอบความเป็นส่วนตัว และการที่คนจะเข้าออกห้องนำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเขินทั้งตอนเดินเข้าและออกมา โดยสรุปแล้วล็อบบี้ เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าบริเวณล็อบบี้ มีส่วนปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน แต่ที่สำคัญและน่าสังวรไว้ คือ การใช้ไฟหลายดวง แต่แต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่สมควร จะดูสวยงามมากและแพรวพราว แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกวามเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อนและน่ากลัว ทำให้ไม่อยากเข้าใกล้ และที่สำคัญมากคือ ต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำจะทำให้รู้สึกไม่สะดวกสบายนัก และล็อบบี้ จะขาดผู้ใช้บริการในที่สุด

3. ร้านอาหาร

ภัตตาคารเป็นส่วนจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ โดยจะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหาร ในมือคาค่อนข้างมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง การให้แสงไฟในส่วนนี้จะขึ้นกับลักษณะของการออกแบบว่าเป็นภัตตาคารประเภทใด ให้บริการอาหารประเภทใด และมีแนวความคิด ในการออกแบบอย่างไร แสงที่ใช้ในภัตตาคารเป็นตัวช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญ การเลือกใช้ไฟในภัตตาคารนิยมหลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างไปทางสีแดง-เหลือง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และให้ความรู้สึกหรูหรามากกว่าหลอดไฟนีออน การให้แสงสว่างภายในภัตตาคารมักจะใช้แสงหลายๆชนิดปะปนกัน แล้วแต่ลักษณะการออกแบบและประโยชน์ใช้สอย การให้แสงสว่างเฉพาะโต๊ะอาหารให้ความรู้สึกเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นส่วนตัวได้ นอกจากนี้การติดตั้งวงจรไฟฟ้าแบบพิเศษ เช่น สวิตช์สำหรับหรี่แสงนั้น มีประโยชน์ในการให้แสงสว่างในภัตตาคารเป็นอย่างมาก จะปรับให้สว่างหรือสลัวก็ได้ และการให้แสงจัดในบริเวณที่ต้องการเน้น หรือจุดที่น่าสนใจ จะทำใหภัตตาคารดูสวยงามขึ้น

การให้แสงสว่างภายในโครงการ

1. การใช้แสงในการตกแต่งภายใน

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้วยังมีผลต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟในอาคารจะต้องคำนึงถึง

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

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

2. การใช้แสงสว่างภายในโรงแรม

1. ต้องเข้าใจพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการเป็นหลัก
2. ต้องศึกษากิจกรรมของสถานที่แต่ละแห่ง
3. ทาความเข้าใจคุณลักษณะและคุณสมบัติของดวงไฟแต่ละชนิด
4. การใช้แสงไฟที่ดีต้องไม่ทำลาย จุดประสงค์ ความงาม ความโดดเด่นของส่วนที่ใช้หรือ

บริเวณใกล้เคียง แต่ต้องช่วยให้หนุ่ส่วนต่างๆ ตรงจุดหมายที่ต้องการ

5. การใช้แสงไฟที่ดี ต้องไม่ใช่ดวงไฟมากๆ หรือรูปแบบที่วิจิตรพิสดารเท่านั้น
6. การใช้แสงไฟที่ดี ต้องไม่ใช่แต่ติดตั้งเข้าไป ยังต้องมีการออกแบบป้องกันหรือระวังสิ่งที่ไม่ดีอันเกิดจากดวงไฟ เช่น ตำแหน่ง

3. ปัจจัยในการติดตั้งเบื้องต้น

1. ความกว้างของห้อง ห้องที่กว้างมากด้วยการแสงสว่างมาก เพื่อขจัดความมืดและเงา ดังนั้น แสงสว่างจะต้องมีความเข้มสม่ำเสมอและเท่าๆกัน โดยต้องมีจุดกำเนิดไฟที่มากกว่า 2 ตำแหน่งขึ้นไป ถ้าจะให้เสมอกันควรแบ่งพื้นที่ทั้งหมด (เพดาน) เป็นตารางสี่เหลี่ยม เรียกว่า จินตภาพตาราง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. การแบ่งพื้นที่ยอมขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน พื้นที่ของจินตภาพเพดานต้องมีขนาดเท่ากันหรือเกือบเท่ากับความสูงของเพดาน สำหรับที่ทำงานที่ไม่มีไฟเฉพาะตามโต๊ะทำงานความกว้างของจินตภาพตารางต้องแคบลงไปตามความสูงของเพดาน

3. ระยะห่างระหว่างดวงไฟ สำหรับการส่องสว่างโดยตรง การพิจารณาขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน ความกว้างของวงห้องและการส่องสว่างโดยทางตรงหรือทางอ้อมสำหรับทางปฏิบัติ 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 ชนิดติดตั้งเพดาน (ฝ้าเพดาน)
2. CEILING RECESSED UNITS คือ ชนิดฝังในเพดาน (ฝ้าเพดาน)
3. SUSPENDED FITTINGS คือ ชนิดแขวนหรือห้องจากเพดาน

4. WALL BRACKETS คือ ชนิดติดผนังหรือเรียกว่า ไฟกิ่ง

5. PORTABLE FITTINGS คือ ชนิดเคลื่อนย้ายได้

3.3 การติดตั้งไฟจากเพดาน

1. ติดตั้งสปอตไลท์ ให้ส่องตรงจุดที่ต้องการเน้นหรือโชว์

2. ให้แสงจากโคมไฟผ่านวัสดุกรองแสงเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เกิดเงาเข้ม เพราะความถี่ของแสงไฟสูง

3. ซ่อนไฟใต้เพดานหลายดวง จะทำให้ไม่เกิดเงาเข้ม และให้ความสว่างทั่วถึง

4. ให้แสงสะท้อนเพดานกระจายลงมา ช่วยลดความจ้าของแสงและทำให้ความสว่างให้ทั่วถึง

5. ในกรณีติดตั้งดวงไฟใต้เพดาน ควรจะมีแผงพลาสติก การออกแบบติดตั้งควรระวังแสง เข้าตา อาจหาโดยมีแผ่นไม้กั้น

4.1.2 ระบบเสียงและการควบคุม

หลักการจัดระบบเสียงภายในห้อง

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียงและการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับ

1. การเลือกใช้วัสดุ
2. การออกแบบรูปร่างของห้อง
3. การจัดเครื่องเรือน

วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนแสง (Sound Absorbing Material)

คุณสมบัติในการดูดกลืนแสง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนา และความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่หายาก แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง แผ่นอะคริลิก เช่น พวงแขฟริงบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูปพรมและมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง

2. พลาสติกหรือฟอง เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือ ฟองบนผนังฝ้าเพดาน

3. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจาวพอก ไม้, แผ่นอะคริลิก, แผ่นโฟเบอร์ วัสดุต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดัดกลืนแสงที่มีความถี่ 512 HZ ดังต่อไปนี้ วัสดุ ความถี่

พรม 1.20

ผ้าม่านหนา 0.4-0.6

พลาสติก 0.25

คน (ผู้ใหญ่) 0.44

กระจกหรือแก้ว 0.025

ซีโลเท็ค 0.36

ขนสัตว์ หนา 1 นิ้ว 0.78

ไม้ที่ทาน้ำมันวานิช 0.03

เก้าอี้ที่บุ 0.30

การออกแบบรูปร่างของห้อง

สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. เสียงอูโฆซ เกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่มาตรงถึงผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อน ซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝ้าผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากวนเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด

2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นว่าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้รับเสียงมากในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดับพร้อมกันไป

ด้วย เมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางที่จะไม่ได้ยินเสียงเลย ฟันว่าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี

3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจาวก Destructive Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้นเสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และอัมพลิจูดเท่ากัน

4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอู๋อู๋ได้ วิธีแก้อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้โดยการแขวนรูป มีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การหาประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู้อีอะที่มีผิวหน้าเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

4.1.3 ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ

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 นานอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง

- AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น และนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ

แล้วกระจายไปยังส่วนต่างๆ ของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ

3. COOLING TOWER UNIT หรือ CONDENSING UNIT เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งความเย็นให้กับ CENTRIFUGAL MACHINE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางเปรียบเทียบการทำงาน-ประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศแบบ
เครื่องปรับอากาศแบบหน้าต่าง, เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง, เครื่องปรับอากาศแบบแยกส่วน และ
เครื่องปรับอากาศแบบเซ็นทรัลแอร์

	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	เงียบ	เงียบ

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 ลักษณะทำให้สามารถควบคุมความเย็นได้เป็นขั้นๆไป และแต่ละชั้นยังสามารถควบคุมความเย็นได้เป็นห้องๆ ด้วยซึ่งเหมาะสำหรับการนำไปใช้ภายในโรงแรม โรงพยาบาล

ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) สามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. นาความเย็นด้วยน้ำ และระบายความร้อนด้วยอากาศ
2. จ่ายความเย็นด้วยอากาศ และระบายความร้อนด้วยน้ำ
3. ระบบทาความเย็นแบบอัดไอ (DIRECT REFRIGERANTION SYSTEM)

นาความเย็นจากน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่ใช้ในระบบปรับอากาศขนาดเล็ก เช่น เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบปรับอากาศมีความจำเป็นมากต่อการบริการ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้อาคาร โดยเฉพาะอาคารขนาดใหญ่ เช่น โรงแรม ระบบปรับอากาศมีบทบาทในการควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ จูในระดับความสบายของผู้ใช้อาคาร ทั้งยังช่วยป้องกันเสียงจากภายนอกและภายในอาคารได้ด้วย ขณะเดียวกันระบบหมุนเวียนอากาศก็จำเป็นในการช่วยให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้สะดวก

ในการเลือกใช้ระบบปรับอากาศและระบบหมุนเวียนอากาศภายในโครงการนั้น จะต้องตอบสนองความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอย และลักษณะความต้องการอื่นๆ พร้อมทั้งความเหมาะสมในการออกแบบมาเป็นเกณฑ์พิจารณา

ระบบปรับอากาศและการจ่ายความเย็น

1. ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM)
2. ใช้ระบบปรับอากาศ เซนทรัล ยูนิค แบบ ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) จ่ายความร้อนโดยใช้ แฟนคอยล์ เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักโดยตรง
3. ส่วนที่เป็นสาธารณะ
4. เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ใช้ระบบปรับอากาศ เซนทรัล ยูนิค แบบ ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) คือ จ่ายความเย็นโดยใช้ AIR HANDLING UNIT (AHU) เป่าลมเย็นไปตามท่อในส่วนต่างๆที่ต้องการปรับอากาศ
5. ลักษณะตัวจ่ายลม ที่ใช้ในโครงการแบ่งเป็น 2 แบบ คือ
6. 1. การจ่ายลมจากเพดาน (CEILING DIFFUSER) ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นวงกลม, สี่เหลี่ยมจัตุรัส และสี่เหลี่ยมผืนผ้า
7. ข้อดี สามารถกระจายความเย็นได้ทั่วถึง
8. ข้อเสีย เปลืองช่องว่าง (SPACE) เหนือเพดาน
9. 2. การจ่ายลมจากผนัง (WALL DIFFUSER) การจ่ายลมในแนวผนัง หัวจ่ายเรียกว่า GRILL ลักษณะการจ่ายจากด้านในอาคารออกสู่ด้านนอก เพื่อความร้อนจากภายนอกจะเข้ามาได้น้อยๆ
10. ข้อดี สามารถทำในห้องพักสูงได้ เพราะไม่มี ท่อลม บนเพดาน
11. ข้อเสีย การจ่ายความเย็นอาจถูกรบกวนจาก ฉนวนกันความร้อนได้
12. สรุป ลักษณะการจ่ายลมเย็นภายในห้องพักแขก จะใช้แบบ ซ่อนในผนัง หรือแบบ หน้ากากแอร์ อย่างไม่ได้อาอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน แล้วแต่ความเหมาะสมและการออกแบบ
13. ลักษณะของท่อจ่ายลม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

14. โดยทั่วไปเป็นลักษณะของท่อสี่เหลี่ยม แต่ท่อจ่ายลมที่ตีควรมีลักษณะเป็นทรงกระบอกแต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีราคาแพงและเปลืองช่องว่างเหนือเพดาน สัดส่วนของท่อลมในด้านกว้างต่อด้านยาว จะเป็นอัตราส่วนประมาณ 1:6 ขึ้นไป
15. วัสดุที่ใช้ทำท่อจ่ายลมเย็น ได้แก่ แผ่นเหล็กกล้าไนซ์ พีวีซี และไฟเบอร์กลาส ซึ่งสามารถทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน-เย็น กันเสียง และทนต่อแรงลมภายในท่อ ซึ่งมีความเร็วสูงประมาณ 15-25 เมตร/วินาที
16. ระบบดูดอากาศกลับและระบบหมุนเวียนอากาศ
17. 1. ส่วนห้องพัก ใช้ระบบจ่ายความเย็นโดยใช้ แพนคอยล์ ยูนิท เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักระบบหมุนเวียนอากาศกระทำโดยการดูดอากาศภายในห้องเข้าสู่ แพนคอยล์ ยูนิท โดยตรง
18. 2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ที่ใช้ AHU เป่าลมเย็นไปตามท่อ จะใช้ระบบหมุนเวียนอากาศแบบใช้ท่อดูดอากาศกลับ ซึ่งเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากและสามารถติดตั้งไว้ภายในห้องน้ำและดูดกลิ่นของห้องน้ำออกไปด้วย
19. การหมุนเวียนของอากาศกระทำเพื่อให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้ และนอกจากนี้ยังเป็นระบบที่ช่วยให้ภายในห้องเกิดอากาศบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่อากาศที่หมุนเวียนภายในห้อง ซึ่งระบบการหมุนเวียนของอากาศนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ
20. ระบบที่ 1 เป็นระบบหมุนเวียนอากาศที่มีประสิทธิภาพ แต่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เพราะมีท่อสำหรับดูดอากาศกลับ
21. ระบบที่ 2 ต้องเตรียมพื้นที่เหนือเพดาน โดยใช้ช่องว่างเหนือเพดานทั้งหมด สำหรับการดูดอากาศกลับ ลักษณะอาคารต้องถูกปิดไม่ให้มีรอยรั่ว
22. ระบบที่ 3 ใช้ทางเดินเป็น ท่อดึงลมกลับ(RETURN AIR DUCT) ในตัว โดยทำประตูให้เป็นหน้ากักหมุนอากาศระบบนี้ทำให้เกิดความประหยัด ใช้ตัวอย่าง PAN ROOM เป็น หน้ากักในตัว เป็นระบบที่มีราคาถูกแต่มีเสียงดัง และทำให้บริเวณที่ทำการเป่าแรงกว่าที่อื่นๆ

4.3 การใช้สีภายในรีสอร์ท

สีต่างๆ มีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ ทั้งร้อนแรง อบอุ่น และชุ่มชื้น เยือกเย็น กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายในจำเป็นต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้นและในบางเวลาก็ช่วยแก้ความรู้สึกที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้คลายร้อนไปได้

อันที่จริงแล้วอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกว่าเข้าใกล้หรือห่างออกไป คือ สีอุ่น ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัวแต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เสริมให้น่าดูแก่สีอื่นๆ เมื่อใช้ในพื้นที่เล็กๆ เช่น สีส้ม สดบนพื้นที่สีเขียวเข้ม
- เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัด จะดูเด่น มีชีวิตชีวาว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสี จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องที่หรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะการใช้สีแต่ละสีในปริมาณเท่ากันหมด หรือเนื้อที่เท่าๆ กันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อหรือการตัดกันอย่างรุนแรง
- จิตวิทยาการใช้สี สีมี่ปฏิกิริยาต่อความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น
 - สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึม สุขภาพ ผู้ดี เรียบร้อย เยียบสงบ
 - สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ มืด ทุกข์โศก น่ากลัว ให้ความแข็งแกร่ง มีพลัง
 - สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
 - สีแสด ให้ความรู้สึกตื่นเต้น ไร่ใจ สนุก อันตราย เบิกบาน ต้อนรับ รบรวน
 - สีเหลือง ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
 - สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ตี้อร้น ทำทาย
 - สีนาเงิน ให้ความรู้สึกสุขภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ
 - สีเขียว ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระทบกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

4.4 ศึกษาวัดสุดท้ายที่ใช้ในการออกแบบบรีส์ออร์ท

การใช้วัสดุตกแต่งภายในห้องของอาคารพักอาศัยตากอากาศและส่วนอื่นๆ ซึ่งบางชนิดไม่เหมาะสมและไม่สามารถนำมาใช้ได้ถ้าจะใช้ก็จะเกิดปัญหาจากอากาศบริเวณชายทะเลที่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุนั้นๆ และต้องเพิ่มการบำรุงรักษา อันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จากการวิเคราะห์ถึงวัสดุที่นำมาใช้นั้นจะต้องทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศของชายทะเล ง่ายต่อการรักษา ทาความสะอาด ส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ก็จะเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป ได้แก่ ไม้ทุกชนิด เช่น ไม้สัก ไม้ไผ่ หวาย ไม้ฉฉา ฯ , หินได้แก่พวกหินอ่อน หรือหินทะเล กระฉกและอื่นๆ ซึ่งความจริงในส่วนของพื้นที่ไม้จำเป็นต้องปูพรมทุกห้อง(นอกจากต้องการความหรูหราและสวยงาม) เพราะยากแก่การทาความสะอาด เพราะชายทะเลมักจะมีทรายติดตัวของผู้ที่มาพัก ซึ่งการที่จะมาพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศต้องการความสบาย โดยไม่จำเป็นต้องคอยระวังรักษา หรือใช้โดยอึดอัดไม่สะดวก พื้นที่ส่วนที่เป็นสาธารณะ โดยทั่วไปควรใช้หิน หรือกระเบื้องดินเผา หรือวัสดุที่เหมาะสมกับอากาศชายทะเล และดูแลรักษาง่าย ทาความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

1. วัสดุประเภทหิน

วัสดุประเภทหิน สำหรับผนังภายในและภายนอกของอาคาร นับว่าเหมาะสมที่จะกระด้วยวัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียด สามารถทนต่อดินฟ้าอากาศหรือใช้กันผนังและพื้นที่ใช้งานหนัก ตลอดจนพื้นที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนต่อการสัมผัส และทาความสะอาดง่าย และยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่า การเลือกใช้หินแต่ละชนิด ก็จะทำให้ความรู้สึกต่างกันไป วัสดุประเภทหินสามารถแยกชนิดออกได้ดังต่อไปนี้

-หินอ่อน

เป็นหินที่สามารถทนความสกปรกได้ดี ทนต่อสารเคมีได้บ้างบางชนิด ซึ่งจะใช้หินอ่อนกับผนังภายในเป็นส่วนมาก หินอ่อนให้ลักษณะที่มีคุณค่าในด้านความงามมากกว่าหินประเภทอื่นๆ มีสีให้เลือกหลายสี เช่น ขาว ดำ เทา ชมพู เขียว น้ำตาล เป็นต้น หินชนิดนี้ทนกับน้ำหนักปานกลาง ทนต่อการขัดสี ไม่เก็บเสียง มีผิวหน้าที่ดูสวยงาม หรูหรา ถ้าถูกน้ำมันอาจต่างเป็นดวง มีทั้งแบบด้านและแบบมัน มักใช้ปูพื้นห้องน้ำและที่ที่ต้องการความหรูหรา วิธีปูคือ ปูบนทราย ขนาดความหนาของแผ่นจะเป็น $\frac{3}{4}$ และ 1 นิ้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-หินกาบ

คือหินที่ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ที่นิยมใช้มีหลายสีคือ สีน้ำตาล ดา เหลือง ส้มแดง ม่วง(มีราคาแพงที่สุด) ส่วนมากใช้ปูตามทางเดิน ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติการปูหินกาบทำได้โดย เตรียม พื้นที่ที่จะปูให้มีผิวขรุขระ เพื่อหินกาบจะได้ติดแน่นกับพื้น ใช้แปรงชุบน้ำตีผนังให้ชุ่มตลอดเวลา ใช้ปูนทรายเป็นตัวเชื่อม เมื่อปูต้องคอยจับแผ่นหินไปด้วย เพื่อไม่ให้น้ำปูนเกาะที่หินกาบ เมื่อเสร็จใช้ฟองน้ำทำความสะอาดและลงแว็กซ์

-หินแกรนิต

ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของส่วนต่างๆ เนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่น และทนทาน เมื่อขัดให้ชั้นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน รักษาและทำความสะอาดง่าย

-หินชนวน

หินชนวนมีสีต่างๆให้เลือกหลายสี ได้แก่สีฟ้า สีดา และสีน้ำตาล มีราคาแพงแต่ประหยัดค่าบำรุงรักษาได้ดี

-หินหล่อ

ได้แก่ วัสดุประเภทหินผสมกับซีเมนต์ ภูมิคุณค่าน้อยกว่าหินแท้ แต่มีความงามคงทน และรักษา

2.วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิค สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูกกว่าหินทนทานดินฟ้าอากาศ ทนต่อการสึกกร่อน รักษาได้ง่าย ตลอดจนมีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

-อิฐ

สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา

-กระเบื้อง

เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ในทุกห้องได้ตามต้องการ เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ และทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี มีหลากหลายแบบ หลายขนาด หลากสีสันทให้เลือกได้ตามความต้องการ

3.วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม้มีหลายชนิด เช่น

-ไม้สัก

เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งกับไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีสนและลวดลายสวยงาม เหมาะแก่การทาเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทน การนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบเนียน อาจย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม

-ไม้อัดสัก

เป็นไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรงไม่บิดงอหรือหัก ใช้กรุเครื่องเรือน จะดูแลรักษายากกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

-ไม้อัดยาง

เป็นไม้อัดเช่นเดียวกับไม้อัดสัก มีความแข็งแรงทนทานพอๆกัน แต่มีเนื้อสีไม้และลวดลายน้อยกว่ามาก นิยมพ่นสีหรือกรูวัสดุอื่นทับผิวหน้าอีกที ราคาถูก แต่การใช้ไม้อัดยางพ่นสีทาผิวเครื่องเรือน จะดูแลรักษายากกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-ไม้อัดมะปิ่น

เป็นไม้อัดที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทากาวได้ดีโดยไม่ต้องย้อมสี

-ไม้อัดยมหิน

มีลักษณะคล้ายไม้อัดสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เหมือนลายของไม้สัก แต่มีการผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก

-ไม้สน หรือ ไม้ฉางา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม่นิยมใช้ทาเครื่องเรือนมากนัก แต่มีใช้ประกอบหรือใช้ตกแต่งบางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทาเครื่องเรือนทั้งตัว เพราะมีความสวยงาม แต่ไม่ค่อยแข็งแรง จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็ก ไม่ต้องรับน้ำหนักมากนัก หรือใช้ประดับบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาที่ค่อนข้างถูก

-ไม้จูปา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานที่มีความประณีต ไม่นิยมย้อมสี

-ไม้ประสานสัก

เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทาเครื่องเรือน ไม่ทนทานเท่าไม้สัก ราคาถูก นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ ที่อัดแปรรูปแล้วใช้ทาเครื่องเรือนได้อีก มีความแข็งแรงเท่าเทียมกับไม้ แต่ราคาถูกกว่า เรียกว่า “ยิปซัมบอร์ด” จะใช้วัสดุกรุทับผิวหน้าหรือไม่ใช้ก็ได้

4.วัสดุจากพวกหวายและไม้ไผ่

-หวาย

เป็นวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเมืองร้อน เหมาะสมกับการนำมาใช้ตกแต่งอาคารประเภทโรงแรม พักตากอากาศเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ได้บรรยากาศพื้นถิ่น ไม่ทำปฏิกิริยากับโอเค็มจากทะเลเหมือนโลหะ รวมทั้งราคาถูกสวยงาม น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก นอกจากนี้ในปัจจุบันเครื่องเรือนที่ทำด้วยหวาย มีผลิออกมามากมายหลายแบบ สามารถย้อมด้วยสีฝุ่น หรือทาสีพ่นได้ อย่งไรก็ตามก็ยังคงนิยมใช้สีธรรมชาติของหวายอยู่เช่นกัน

ข้อเสียของหวาย

- ไม่ทนทานต่อกรดกัดของมด มอด และเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย หวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือเนื้อหวายจะมีส่วรพวกเป้งและเซลลูโลส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นยา รักษาเนื้อไม้

- หวายไม่แข็งแรงเท่าไม้โดยเฉพาะส่วนที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทาความสะอาดยาก มีขอกมูมให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลียงได้โดยการทาเฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นใหญ่

- จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 12 เดือน หรือ 2ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา

- ติดไฟได้ง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหาวนนั้น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูปหรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้วยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หาวน เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื้อหาวนสานลายดอกพิกล ซึ่งมีสานเป็นแผ่น ขายเป็นตารางพุด เพื่อนำไปกรุพนักเก้าอี้ ,หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบหัวเตียงอื่นที่ไม่ใช่หาวนได้ เบาะที่ใช้กับเก้าอี้หาวนนั้น มีทั้งที่มีใช้เป็นนุ่น และเป็นฟองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้ายเพราะมีเนื้อหยาบซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหาวน จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหาวน เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพร หรือผ้าไหมที่ดูเป็นมัน เป็นต้น

การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หาวนผสมกับวัสดุอื่นมีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆเช่น นานาหาวนมาผสมผสานกับกระจก ทาเป็นที่บังตา ใช้หาวนผสมกับโครงสแตนเลสเป็นเก้าอี้นั่ง ใช้หาวนตกแต่งเก้าอี้นวม เป็นต้น

-ไม้ไผ่

ไม้ไผ่เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงจนเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ยังมีคุณค่าในตัวเอง ที่เห็นเป็นอยู่เสมอว่าเป็นไม้ไผ่และไม่ทิ้งความเป็นธรรมชาติในตัวเอง ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไผ่จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วก็อดนึกถึงความเป็นธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่ในน้ำ ต้ม ย่าง และอบ ก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ โคมไฟกั้นผนัง แต่งเพดาน ฯลฯ นับเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างมากที่ตะใช้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะไผ่ปลอดจากปัญหาที่เป็นไอน้ำเค็มที่ทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วกว่าปกติ และมีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้ว ทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวรและปลอดภัยจากแมลง

คุณสมบัติและลักษณะต่างๆของไม้ไผ่

ไม้ไผ่มีลักษณะเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ ช่างในกลวงเป็นช่วงๆ ขนาดจะแตกต่างกันแล้วแต่อายุและพันธุ์ของไม้ไผ่ โดยเนื้อแท้ไผ่ถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรง สามารถรับแรงประเภทต่างๆได้ดี ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถนำไผ่มาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภทคือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับ ใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือบางครั้งอาจจะใช้ร่วมกัน คือใช้เป็นทั้งโครงสร้างและวัสดุตกแต่งไปในตัว

ในการนำไผ่มาตกแต่งนั้น สามารถทำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท ยกตัวอย่างส่วนที่นำไผ่มาตกแต่งได้ดังนี้

- ทาเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน ฝ้า
- ทาของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม้ไฟมีหลายขนาดและหลายชนิดตลอดจนมีความยาวที่แตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทาโครงสร้างเครื่องบินหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องที่มีขนาดเล็กมาก อาจผ่าเป็นไม้ซีกใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไฟตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้ว ก็อาจใช้ไม้ไฟผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนังเดิมลงไป อาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือสลับแนวกัน หรือบางช่วงอาจจะเว้นช่องบ้างก็ได้ สามารถนำไม้ไฟมาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจจะใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไฟทาแนวผนังปิดรอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันได้

การใช้ไม้ไฟปูพื้น

ปัจจุบันมีปาร์เก้ไม้ไฟ ซึ่งมีความทนทานและสวยงาม นามานุเฉพาะช่วง หรือปูตลอดแนวพื้น ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติดีกว่าปาร์เก้หรือปูพรม

การใช้ไม้ไฟทาฉากบังตา

การนำไม้ไฟมาใช้ในการตกแต่งที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือการทำบังตานั่นเอง เพราะลักษณะที่เป็นปล้องกลมของไม้ไฟ เมื่อนามาต่อกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นแผงนี้ ทำให้เกิดลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไฟนี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตารางหรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ฯลฯ หรือเป็นลายอิสระที่ไม่มีรูปทรง

การใช้ไม้ไฟทาเครื่องบิน

ไม้ไฟสามารถใช้ทาเป็นเครื่องบินทุกชนิดได้ ตั้งแต่ ตู้ เตี้ยๆ ไปจนถึงเก้าอี้ต่างๆ ซึ่งหากเราตกแต่งผนังด้วยไม้ไฟแล้วและใช้เครื่องบินที่ทาด้วยไม้ไฟ ก็จะดูเข้ากันได้ดีทีเดียว

การใช้ไม้ไฟทาเครื่องประดับตกแต่ง

เศษไม้ไฟที่เหลือเล็กน้อยๆ สามารถนำมาใช้ทาเครื่องประดับตกแต่งได้หลายชนิด เช่น ทากรอบรูป , โคมไฟ ฯลฯ บางชนิดก็เป็นของใช้ไปในตัวอีกด้วย

5. กระจก

กระจกเป็นวัสดุที่สำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเอง สามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงาก็มีความสำคัญในการเพิ่มความ โปร่ง โล่ง มีคุณค่า หูหระ ให้กับสถานที่

กระจกมีหลายแบบ สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ เช่น กระจกดูดความร้อน กระจก 2 ชั้น ช่วยกระจายแสงและกรองความร้อน กระจกบานเกล็ด รับลมได้ดี กระจกมีข้อดีคือ สามารถกันน้ำ กันฝน กันลมได้ ปลอดภัยจากร้าวและสามารถป้องกันเสียงได้อีกด้วย แต่มีข้อเสียคือ มีขนาดใหญ่ ไม้มาก (ถ้าต้องการขนาดใหญ่พิเศษ ต้องสั่งจากต่างประเทศ และมีราคาสูงมาก) ยากต่อการขนส่ง ผิวหน้ามักจะเป็นรอยขีดข่วน

6. ผ้าผ้าม่าน

ผ้าผ้าม่านเป็นวัสดุที่สำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำเป็นต่อ ประตู หน้าต่าง และกระจก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกันอื่นๆได้ ผ้าที่นำมาทำผ้าผ้าม่านมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น

- ผ้าไหม เป็นผ้าที่มีคุณค่ามาก ให้ความรู้สึกเป็นทางการ สง่างาม เป็นระเบียบ
- ผ้ากำมะหยี่ ให้ความรู้สึก หุหุหราฟุ่มเฟือย ภูมิฐาน นุ่มนวล มีราคา
- ผ้าฝ้าย ให้ความรู้สึกสบาย เป็นกันเอง
- ผ้าป่าน ให้ความรู้สึกเบา โปร่งสบาย
- ผ้าลูกไม้ ให้ความรู้สึกนุ่มนวล โรแมนติก

นอกจากนี้ยังมีผ้าไหมไม่มู่สีต่างๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ โปร่งสบาย

ประโยชน์ของผ้าผ้าม่านมีหลายอย่าง คือ ช่วยกรองแสงให้ลดความจ้าลง ควบคุมความสว่างได้ตามต้องการ ช่วยลดความร้อนจากอุณหภูมิของแสงแดด ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยกันฝุ่น ป้องกันเสียงสะท้อน สร้างบรรยากาศในการตกแต่ง และบังสายตาได้เป็นอย่างดี

4.5 ระบบพิเศษประกอบโครงการ

4.5.1 ระบบโครงสร้างบนภูเขา

ระบบโครงสร้างป้องกันดินสำหรับงานฐานรากและงานโครงสร้างใต้ดิน โดยใช้โครงสร้างกันดินแบบเหล็กพืด (Steel Sheet Pile)

ระบบโครงสร้างป้องกันดิน โดยใช้โครงสร้างกันดินแบบเหล็กพืด (Steel Sheet Pile) คือระบบโครงสร้างที่สามารถป้องกันแรงดันน้ำ แรงดันดิน แรงดันอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของสิ่งก่อสร้างโดยต้องมีเสถียรภาพทั้งระบบโครงสร้างชนิดนี้มีประโยชน์สำหรับงานก่อสร้างที่ต้องป้องกันดินระหว่างการก่อสร้าง โดยส่วนประกอบของโครงสร้างดังกล่าวมีดังนี้

1. แผ่นเหล็กพืด (Steel Sheet Pile) เป็นแผ่นเหล็กลอนรูปต่างๆ มีความยาวตามกาหนดใช้ตอกในแนวตั้ง สำหรับป้องกันแรงดันน้ำ และแรงดันดิน ที่กระทำตามความลึกของการขุด

2. เหล็กค้ำยันรอบ (Wale) เป็นส่วนของโครงสร้างที่ต้านแรงกระทำทางด้านข้างจากแผ่นเหล็กพืด (Sheet Pile) ซึ่งจะถ่ายแรงเป็นแรงกระจาย (uniform horizontal force) เข้าสู่เหล็กค้ำยันรอบ (Wale)

3. เหล็กค้ำยัน (Strut) เป็นส่วนโครงสร้างที่รับแรงแนวแกนที่ถ่ายจากเหล็กค้ำยันรอบ (Wale) และรับแรงแนวตั้งที่ถ่ายจากแผ่นเหล็กพื้น (Platform) ซึ่งนามาวางบนเหล็กค้ำยัน (Strut) เพื่อใช้ประโยชน์ต่างๆ ในขั้นตอนการก่อสร้างเหล็กค้ำยัน (Strut) โดยทั่วไปจะมี 2 ชนิด คือ เหล็กค้ำยันตามแนวยาว และเหล็กค้ำยันตามแนวขวางและแบ่งเป็นชั้น ๆ ตามระดับความลึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. เสาเหล็กหลัก (Kingpost) เป็นส่วนที่รับแรงจากเหล็กค้ำยัน (Strut) ในแนวตั้งแล้วถ่ายลงสู่ดินทางหน้าที่เหมือนเสาในอาคารขนาดใหญ่ ยังสามารถใช้เป็นฐานรากในการรับน้ำหนักเสาสูง (Tower Crane) ในการลาเลียงวัสดุและสิ่งต่างๆ ได้อีกด้วย

*หมายเหตุ แผ่นเหล็กพื้น (Platform) เป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยตงเหล็กและแผ่นเหล็กที่นำมาเชื่อมติดกันทางหน้าที่เหมือนพื้นวางอยู่บนเหล็กค้ำยัน (Strut) เพื่อใช้ประโยชน์ในการขุดดิน

ข้อพิจารณาในการก่อสร้างระบบโครงสร้างกันดินแบบ เหล็กพืด (Steel Sheet Pile)

การก่อสร้างที่ได้ทำตามแบบที่กำหนดแล้วจะต้องมีความละเอียดรอบคอบประกอบในการทำงาน โดยมีข้อพิจารณาก่อนการก่อสร้างและหลังการก่อสร้างดังนี้

1. แนวการตอกเหล็กแผ่นพืด (Sheet Pile) ต้องห่างจากขอบฐานรากโดยมีระยะพอเพียงสำหรับการติดตั้งและรื้อถอนไม้แบบฐานราก

2. เสาเหล็กหลัก (King Post) ที่ทำการตอกเพื่อรับน้ำหนักที่ถ่ายจากค้ำยัน (Strut) ต้องมีความยาวตามกำหนดและได้แนวตั้ง

3. ค้ำยัน (Strut) และค้ำยันรอบ (Wale) ต้องได้แนวตรงเพื่อให้สามารถถ่ายแรงได้ตามในแนวแกนตามวัตถุประสงค์

4. แนวการเชื่อมของโครงสร้างที่เป็นเหล็กต้องเชื่อมให้ได้ความยาว และขนาดการเชื่อมตามที่กำหนดอย่างเคร่งครัด เพื่อความแข็งแรงและความปลอดภัยของระบบโครงสร้าง

5. ภายหลังจากการติดตั้งระบบโครงสร้างแล้วเสร็จจะต้องมีการตรวจสอบการเคลื่อนตัวของ Sheet Pile ทุกวันก่อนทำการก่อสร้างจนกว่าการก่อสร้างในส่วนฐานรากแล้วเสร็จ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาเสถียรภาพของระบบป้องกันดินว่ามีความปลอดภัยหรือไม่

4.5.2 ระบบพลังงานทดแทน

พลังงานทดแทน หมายถึง พลังงานที่นำมาใช้แทนน้ำมันเชื้อเพลิง สามารถแบ่งตามแหล่งที่ได้มากเป็น 2 ประเภท คือ พลังงานทดแทนจากแหล่งที่ใช้แล้วหมดไป อาจเรียกว่า พลังงานสิ้นเปลือง ได้แก่ ถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติ นิวเคลียร์ หินน้ำมัน 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

1. เซลล์แสงอาทิตย์แบบอิสระ (PV Stand alone system)

- เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ได้รับการออกแบบสำหรับใช้งานในพื้นที่ชนบทที่ไม่มีระบบสายส่งไฟฟ้า
- อุปกรณ์ระบบที่สำคัญประกอบด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- อุปกรณ์ควบคุมการประจุแบตเตอรี่ แบตเตอรี่ และอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับแบบอิสระ

2. เซลล์แสงอาทิตย์แบบต่อกับระบบจำหน่าย (PV Grid connected system)

- เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ถูกต้องแบบสำหรับผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับเข้าสู่ระบบสายส่งไฟฟ้าโดยตรง
- ใช้ผลิตไฟฟ้าในเขตเมือง หรือพื้นที่ที่มีระบบจำหน่ายไฟฟ้าเข้าถึง อุปกรณ์ระบบที่สำคัญประกอบด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์
- อุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับชนิดต่อกับระบบจำหน่ายไฟฟ้า

3. เซลล์แสงอาทิตย์แบบผสมผสาน (PV Hybrid system)

- เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ถูกต้องแบบสำหรับทำงานร่วมกับอุปกรณ์ผลิตไฟฟ้าอื่นๆ เช่น ระบบเซลล์แสงอาทิตย์กับพลังงานลม และเครื่องยนต์ดีเซล
- ระบบเซลล์แสงอาทิตย์กับพลังงานลม และไฟฟ้าพลังน้ำ เป็นต้น โดยรูปแบบระบบจะขึ้นอยู่กับ การออกแบบตามวัตถุประสงค์โครงการเป็นกรณีเฉพาะ

2. พลังงานน้ำ

น้ำจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ต้องมีการกักเก็บน้ำไว้ เพื่อเป็นการสะสมกักเก็บ โดยการก่อสร้าง เขื่อนหรือฝายปิดลำนน้ำที่มีระดับความสูงเป็นพลังงานศักย์ และผันน้ำเข้าท่อไปยังเครื่องกังหันน้ำขับเคลื่อนเครื่องกำเนิดไฟฟ้าพลังน้ำ

3. พลังงานลม

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

1. เทคโนโลยีกังหันลม

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. รูปแบบเทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลมสามารถแบ่งออกตาม ลักษณะการจัดวางแกนของใบพัดได้ 2 รูปแบบ คือ

2.1 กังหันลมแนวแกนตั้ง (Vertical Axis Turbine (VAWT)) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนและใบพัดตั้งฉากกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ

2.2 กังหันลมแนวแกนนอน (Horizontal Axis Turbine (HAWT)) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนขนานกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ โดยมีใบพัดเป็นตัวตั้งฉากรับแรงลม

3. ส่วนประกอบของ เทคโนโลยีกังหันลม

3.1 กังหันลมเพื่อสูบน้ำ (Wind Turbine for Pumping) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็น พลังงานกล เพื่อใช้ในการชักหรือสูบน้ำจากที่ต่ำขึ้นที่สูงเพื่อใช้ในการเกษตร การทำนาเกลือ การอุปโภคและการบริโภค ปัจจุบันมีใช้อยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ แบบระหัด และ แบบสูบชัก

3.2 กังหันลมเพื่อผลิตไฟฟ้า (Wind Turbine for Electric) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็น พลังงานกล จากนั้นนำพลังงานกลมาผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้าเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าลมเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่มีอยู่ในตัวเอง ซึ่งในบางครั้งแรงที่เกิดจากลมอาจทำให้บ้านเรือนที่อยู่อาศัยพังทลายต้นไม้ หักโค่นลง สิ่งของวัตถุต่างๆ ล้มหรือปลิวลอยไปตามลม ฯลฯ ในปัจจุบันมนุษย์จึงได้ให้ความสำคัญและนำพลังงานจากลมมาใช้ประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากพลังงานลมมีอยู่โดยทั่วไป ไม่ต้องซื้อหา เป็นพลังงานที่สะอาดไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไม่รู้จำกัดสิ้น

1. เทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลม คือ เครื่องจักรกลอย่างหนึ่งที่สามารถรับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมให้ เป็นพลังงานกลได้ จากนั้นนำพลังงานกลมาใช้ประโยชน์โดยตรง เช่น การบดสีเมล็ดพืช การสูบน้ำ หรือในปัจจุบันใช้ผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้า การพัฒนากังหันลมเพื่อใช้ประโยชน์มีมาตั้งแต่ชนชาติอียิปต์โบราณและมีความต่อเนื่องถึงปัจจุบัน โดยการออกแบบกังหันลมจะต้องอาศัยความรู้ทางด้านพลศาสตร์ของลมและหลัก วิศวกรรมศาสตร์ในแขนงต่างๆ เพื่อให้ได้กำลังงาน พลังงาน และประสิทธิภาพสูงสุด

2. รูปแบบเทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลมสามารถแบ่งออกตาม ลักษณะการจัดวางแกนของใบพัดได้ 2 รูปแบบ คือ

2.1 กังหันลมแนวแกนตั้ง (Vertical Axis Turbine (VAWT)) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนและใบพัดตั้งฉากกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ

2.2 กังหันลมแนวแกนนอน (Horizontal Axis Turbine (HAWT)) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนขนานกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ โดยมีใบพัดเป็นตัวตั้งฉากรับแรงลม

3. ส่วนประกอบของ เทคโนโลยีกังหันลม

3.1 กังหันลมเพื่อสูบน้ำ (Wind Turbine for Pumping) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็น พลังงานกล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพื่อใช้ในการชักหรือสูบน้ำจากที่ต่ำขึ้นที่สูงเพื่อใช้ในการเกษตร การทำนาเกลือ การอุปโภคและการบริโภค ปัจจุบันมีใช้อยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ แบบพัด และ แบบสูบชัก

3.2 กังหันลมเพื่อผลิตไฟฟ้า (Wind Turbine for Electric) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็น พลังงานกล จากนั้นนำพลังงานกลมาผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้า

หมุนเวียนนี้ได้รับการพัฒนาไปอย่างมาก รวมถึงการเปลี่ยนรูปพลังงานหมุนเวียนเหล่านี้เป็นพลังงานไฟฟ้า

ส่วนประเทศไทยในอดีตนั้นการผลิตไฟฟ้าได้ถูกจำกัดสิทธิแก่เฉพาะการไฟฟ้าของประเทศไทยเท่านั้น แต่กฎระเบียบเหล่านี้ได้รับการพัฒนา จนเอกชนสามารถทำการผลิตไฟฟ้าได้ด้วยเช่นกัน ตลอดถึงเอกชนรายเล็ก ๆ หรือชุมชนก็สามารถทำการผลิตไฟฟ้าแล้วส่งขายไฟฟ้าให้กับการไฟฟ้าฝ่ายจำหน่ายได้ด้วย จึงเป็นโอกาสที่ดีที่ผู้สนใจในการรักษาสิ่งแวดล้อม และลดการพึ่งพาระบบไฟฟ้าจากการไฟฟ้าเพียงระบบเดียว หรือต้องการมีบ้านเรือนหรือโรงงานที่มีระบบไฟฟ้าเองเพื่อประสิทธิภาพหรือภาพลักษณ์ที่ดียิ่งขึ้น

ซึ่งพลังงานหมุนเวียนที่มีศักยภาพในประเทศไทย และได้มีการพัฒนาและทดลองติดตั้งอยู่แล้วในประเทศไทย มีหลายประเภท ดังนี้

- **ชีวมวล** เป็นกากเหลือจากการกลั่นกรอง เช่น แกลบ, ชานอ้อย, ปาล์มน้ำมัน หรือกากของเสียจากโรงงานอุตสาหกรรมที่สามารถเผาไหม้และนำพลังงานความร้อนไปผลิตกระแสไฟฟ้าได้
- **ก๊าซชีวภาพ** ที่เกิดจากการย่อยสารอินทรีย์ในของเสียและนาก๊าซไปเผาจนนำความร้อนที่ได้มาผลิตกระแสไฟฟ้าได้
- **แสงอาทิตย์** เราสามารถเปลี่ยนแสงอาทิตย์ให้เป็นไฟฟ้าได้ โดรนผ่านเซลล์สุริยะที่สามารถติดตั้งที่ใดก็ได้ที่แสงอาทิตย์ส่องถึง
- **พลังงานน้ำ** มีทั้งพลังงานน้ำขนาดใหญ่และขนาดเล็ก โดยพลังงานน้ำขนาดใหญ่สามารถนำไปสร้างเป็นเขื่อนเพื่อเก็บกักน้ำและผลิตไฟฟ้าได้ ขณะที่พลังงานน้ำขนาดเล็กอย่างแม่น้ำหรือลำธารเล็กๆ ก็สามารถนำมาผลิตไฟฟ้าได้เช่นเดียวกัน
- **พลังงานลม** การนำกระแสลมมาหมุนกังหันเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้านั้นได้รับความนิยมอย่างมากในทวีปยุโรปและทวีปอเมริกา ซึ่งมีกระแสลมแรงสม่ำเสมอ

1. ประโยชน์จากพลังงานหมุนเวียน

ประโยชน์ที่ได้จากพลังงานหมุนเวียนมีหลาย ๆ ด้าน ทั้งการรักษาสิ่งแวดล้อมลดมลพิษจากการผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงฟอสซิล จากพวกผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมต่างๆ อีกทั้งลดการนำเข้าเชื้อเพลิงพวกนี้จากต่างประเทศ และพลังงานเชื้อเพลิงยังให้ผลตอบแทนการลงทุนที่น่าสนใจอีกด้วย ซึ่งวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรสามารถนำมาเป็นเชื้อเพลิงเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าได้ และถือว่าเป็นการสร้างประโยชน์จากสิ่งด้อยค่าให้กลับมามีค่าในการพัฒนาประเทศได้ นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาปัญหาการเพิ่มการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศ ที่จะนำไปสู่การเกิดปฏิกิริยาเรือนกระจกและจะทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. พลังงานหมุนเวียนในประเทศไทย

เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองเกษตรกรรม ในแต่ละปีจะมีผลผลิตทางการเกษตรจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นข้าว น้ำตาล ยางพารา น้ำมันปาล์ม และมันสำปะหลัง เมื่อผ่านการแปรรูปแล้วผลผลิตเหล่านี้ส่วนหนึ่งจะส่งออกไปขายยังต่างประเทศมีมูลค่าปีละหลายหมื่นล้านบาท โดยในการแปรรูปจะมีวัสดุเหลือทิ้งออกมาจนวนหนึ่งเสมอ บรรดาโรงงานน้ำตาล โรงงานเยื่อกระดาษ โรงสีข้าว และโรงงานน้ำมันปาล์มก็ได้อาศัยชีวมวลเหลือทิ้งของตนเองเป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้าเพื่อใช้ในโรงงาน และกำลังการผลิตส่วนเกินก็สามารถขายให้กับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ได้อีกด้วย



2.3กรณีศึกษา

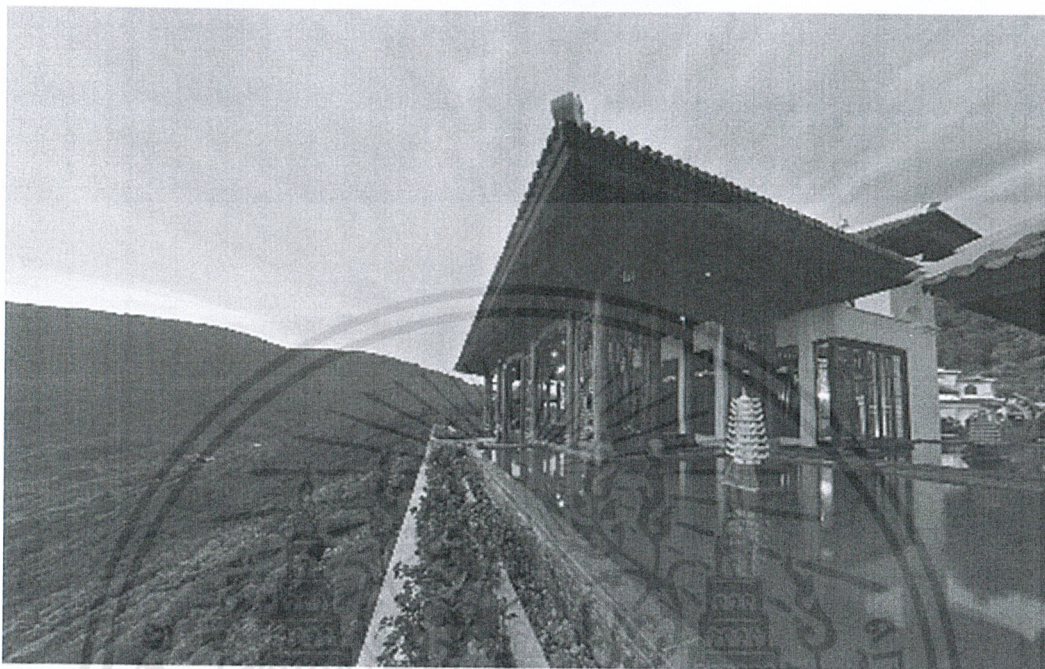
2.3.1กรณีศึกษาด้านการออกแบบภายใน

1. Intercontinental Danang Sun Peninsula

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



INTERCONTINENTAL.
HOTELS & RESORTS



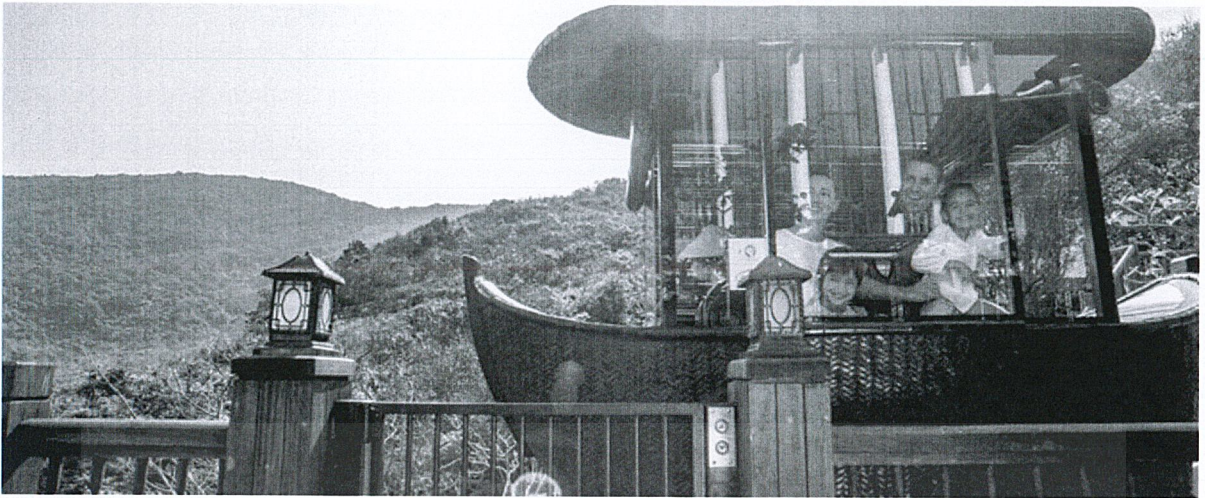
ที่ตั้ง: Bai Bac, Son Tra Peninsula, Danang, Vietnam

การเข้าถึงโครงการ: สามารถเข้าถึงโครงการได้ด้วยรถรับจ้างสาธารณะใช้เวลาเพียง 30 นาทีจากสนามบิน Danang International Airport หรือใช้เวลาเพียง 45 นาทีเมื่อเดินทางจากฮอยอัน

ลักษณะทั่วไปของโครงการ: Intercontinental Danang Sun Peninsula ออกแบบโดย Bill Bensley รีสอร์ทที่ตั้งไล่ระดับอยู่บนหน้าผาและหันหน้าเข้าสู่ชายหาดส่วนตัว มีความเงียบสงบเป็นส่วนตัว และมี Facility อันครบครันเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เข้าใช้โครงการ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นอีกหนึ่งรีสอร์ทที่ดีที่สุดในเมืองดานังขณะนี้ การันตรีด้วยรางวัลด้านการออกแบบมากมาย

การออกแบบ: Intercontinental Danang Sun Peninsula ออกแบบโดยได้แรงบันดาลใจมาจากวัดในประเทศเวียดนาม หลังจากที่ใช้เวลาถึง 1 ปีเต็มสำหรับการเรียนรู้และศึกษาถึงวัฒนธรรมที่สวยงามและโดดเด่นของเวียดนาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



โดยการออกแบบตกแต่งภายในจะใช้สีชาและสีดำเข้ามาผสมผสานในการออกแบบเพื่อให้เกิดความทันสมัย โดยนำมาผสมผสานกับสีเส้นสไตล์เฉพาะตัวของประเทศไทยคนาม เช่น สีเส้นจากการย้อมผ้าเครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น

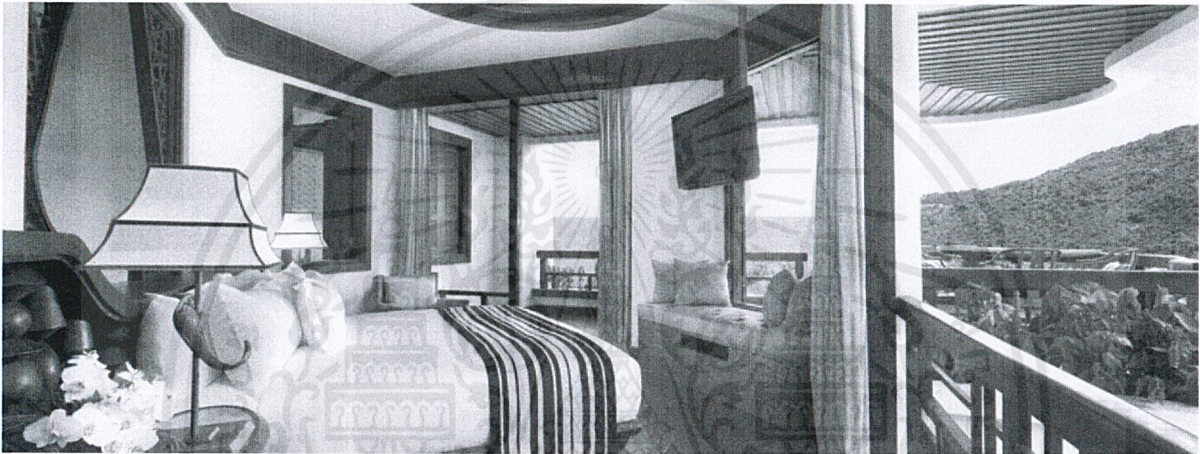


นอกจากนี้การตกแต่งภายในส่วนต่างๆของอาคารยังเต็มไปด้วยของประดับตกแต่งที่ได้แรงบันดาลใจมาจากงานศิลปะในวัด เช่น โคมไฟ เซิงเทียน รูปปั้น และภาพเขียน เป็นต้น



นอกจากนี้การตกแต่งภายในส่วนต่างๆของอาคารยังเต็มไปด้วยของประดับตกแต่งที่ได้แรงบันดาลใจมาจากงานศิลปะในวัด เช่น โคมไฟ เซิงเทียน รูปปั้น และภาพเขียน เป็นต้น

การตกแต่งภายในห้องพักได้แรงบันดาลใจจากชนเผ่าในประเทศเวียดนาม โดยนำเอารูปทรงและ สวดลายจากเครื่องแต่งกายของคนในชนเผ่ามาใช้ และนำมาผสมผสานกับความสมัยใหม่อย่างลงตัว

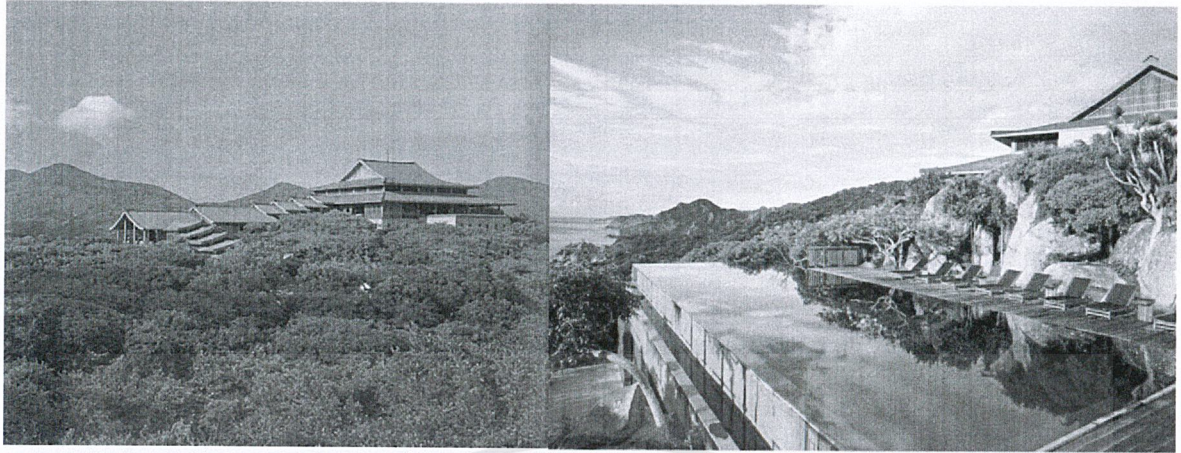


2.Amanoï

ĀMAN

RESORTS

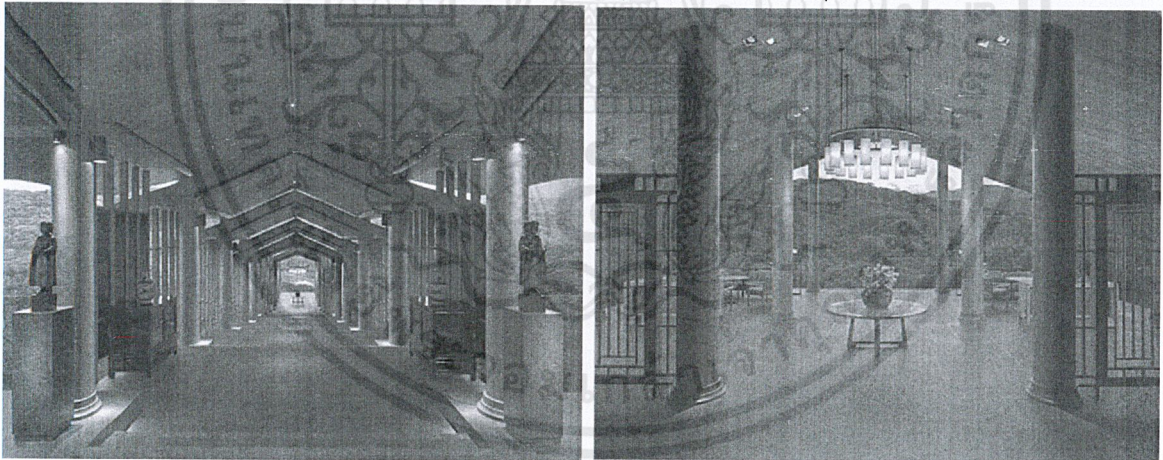
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ตั้ง: Vinh Hy Village, Vinh Hai Commune, Ninh Hai District Ninh Thuan Province, Vietnam

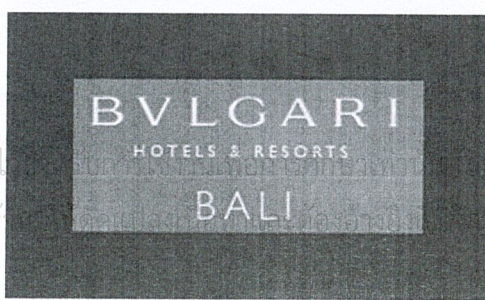
ลักษณะโดยทั่วไปของโครงการ: amanoi เป็นรีสอร์ทที่ตั้งอยู่บนภูเขาที่มีความเป็นส่วนตัวและเงียบสงบสูงมาก โดยสภาพแวดล้อมรอบๆนั้นอุดมสมบูรณ์และมีความสวยงาม

การออกแบบ: ภายในรีสอร์ทออกแบบโดยคำนึงถึง space และมุมมอง ของแขกที่เข้าพัก เพื่อที่จะได้เห็นความสวยงามในมุมต่างๆที่นักออกแบบได้ออกแบบเพื่อให้เกิดมุมมองที่สวยงามที่สุด



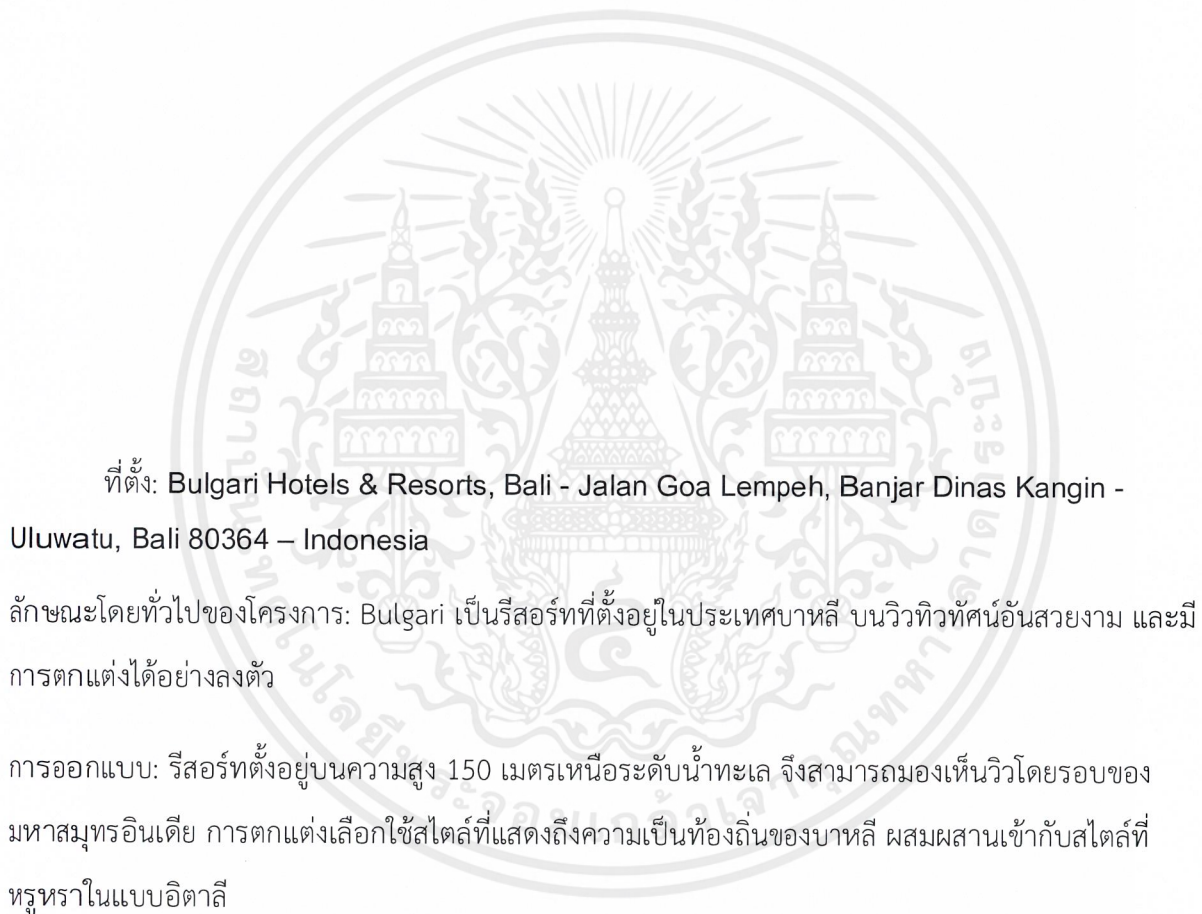
นอกจากนี้การตกแต่งจะเน้นในเรื่องของ Material ที่สวยงามเป็นเอกลักษณ์ โดย material ต่างๆได้แรงบันดาลใจมาจากงานฝีมือที่มีชื่อเสียงของเวียดนาม เช่น ทองเหลือง ทองแดง เซรามิก และ เครื่องเคลือบดินเผา เป็นต้น

3. Bulgari hotel and resort bali



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้ง

อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ตั้ง: Bulgari Hotels & Resorts, Bali - Jalan Goa Lempeh, Banjar Dinas Kangin - Uluwatu, Bali 80364 – Indonesia

ลักษณะโดยทั่วไปของโครงการ: Bulgari เป็นรีสอร์ทที่ตั้งอยู่ในประเทศบาห์ลี บนวิวทิวทัศน์อันสวยงาม และมีการตกแต่งได้อย่างลงตัว

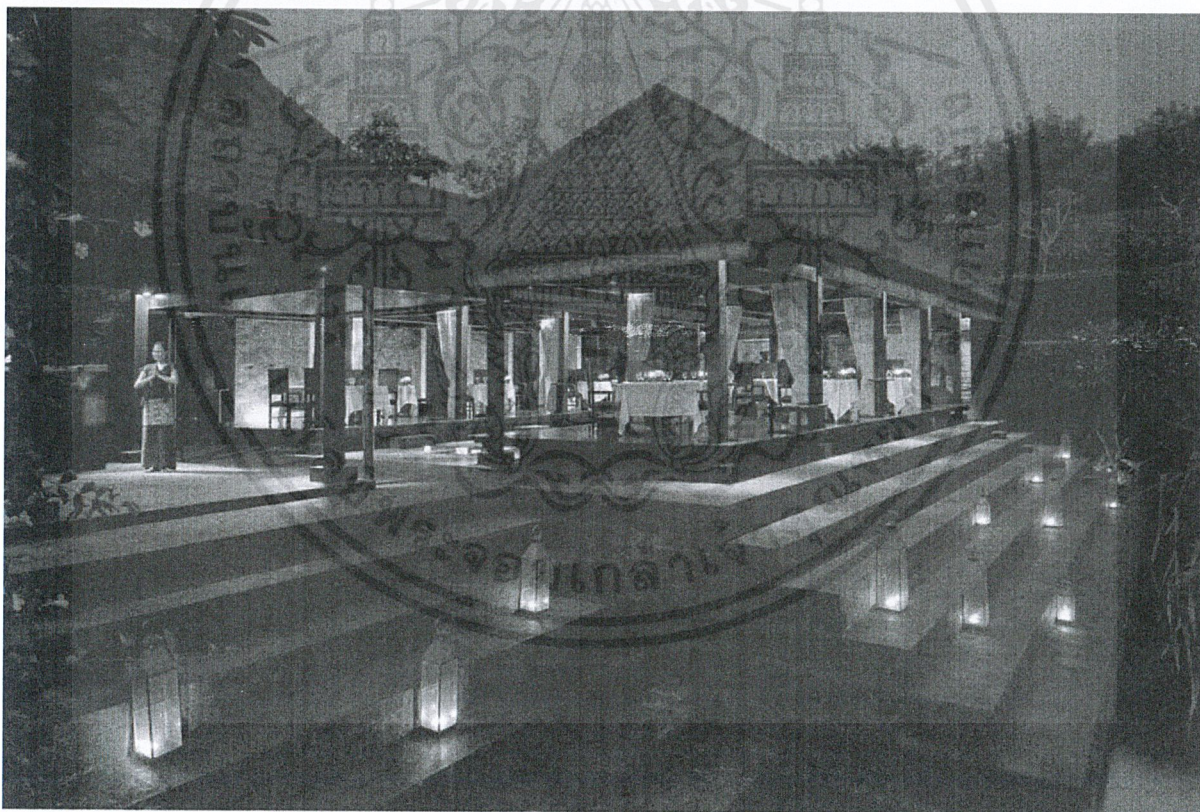
การออกแบบ: รีสอร์ทตั้งอยู่บนความสูง 150 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล จึงสามารถมองเห็นวิวโดยรอบของมหาสมุทรอินเดีย การตกแต่งเลือกใช้สไตล์ที่แสดงถึงความเป็นท้องถิ่นของบาห์ลี ผสมผสานเข้ากับสไตล์ที่หรูหราในแบบอิตาลี



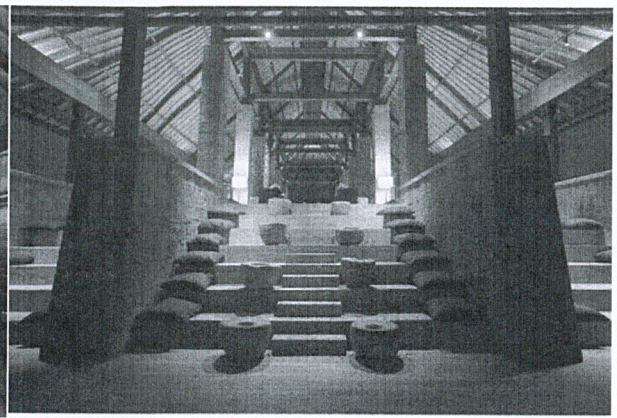
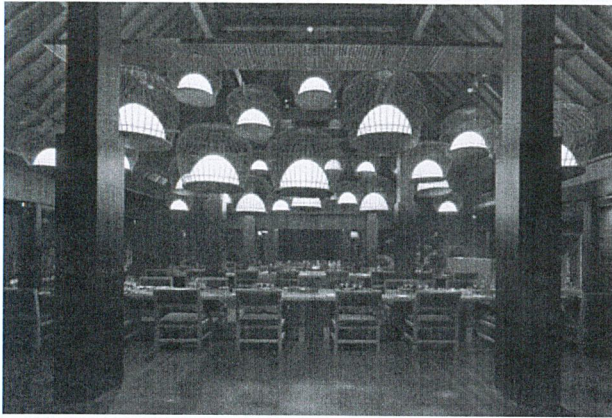
ห้องพักตั้งอยู่ด้านบนของหน้าผามีความเงียบสงบเป็นส่วนตัวสูง แต่ละห้องพักจะมีสวนเป็นของตนเอง มีสระว่ายน้ำและoutdoor living room เมื่อบมองจากห้องพักจะเห็นหลังคามุงด้วยทางมะพร้าวลดหลั่นกันไป พร้อมทั้งเห็นวิวไกลสุดสายตาของมหาสมุทรอินเดีย

การจัดวางแปลนในห้องพักแบ่งแยกส่วนที่เป็นพื้นที่ส่วนตัว และ พื้นที่ที่คนนอกสามารถเข้าถึงได้โดยชัดเจนเพื่อให้ผู้พักอาศัยได้รับความเป็นส่วนตัวที่สุด

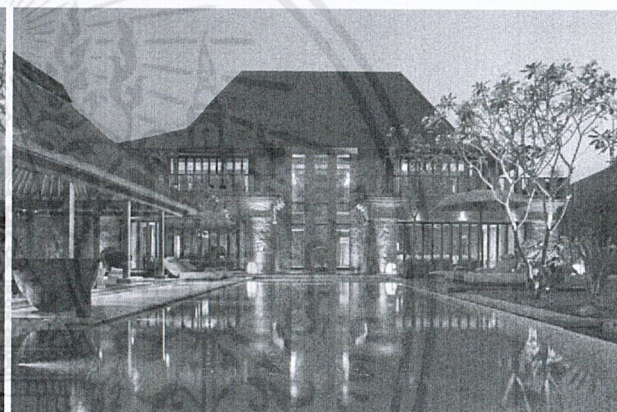
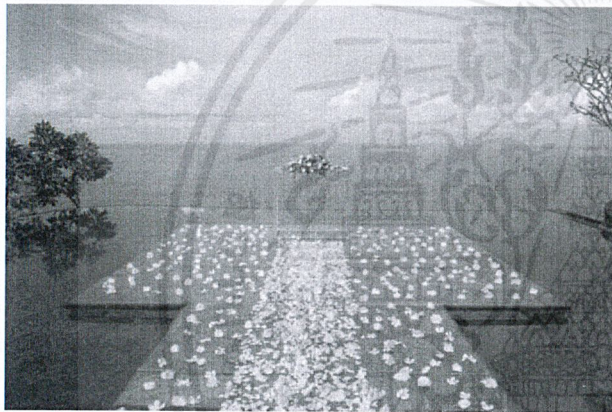
โครงสร้างอาคารนั้น ได้เลือกใช้โครงสร้างอาคารที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบาหลี่ เพราะเหมาะสมกับสภาวะอากาศและภูมิประเทศ และแสดงให้เห็นถึงความเป็นชนชาติบาหลี่ โดยที่การก่อสร้างนั้น จะใช้หินจริงและจะตัดหินด้วยมือของช่างชาวบาหลี่ทุกชิ้น โดยจะวัดและตัดที่หน้างาน



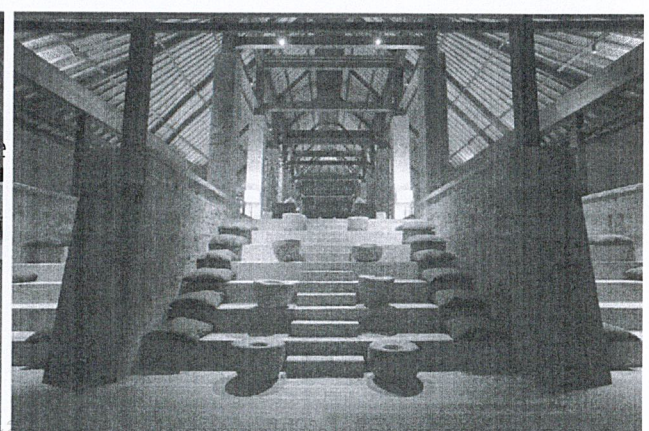
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภายในรีสอร์ทจะมีช็อปสำหรับขายสินค้าของBulgari อีกด้วย สินค้า อาทิ เครื่องประดับ นาฬิกา เสื้อผ้า และน้ำหอมโดยนี่จะเป็นช็อปเพียงแห่งเดียวในบาห์ลี เพื่อเป็นการตอบแทนลูกค้า และทำให้ลูกค้าได้สิทธิพิเศษ ในการเลือกซื้อสินค้าจาก Bulgari โดยไม่สามารถหาซื้อได้จากที่ใดในบาห์ลีอีกด้วย



การบริการภายในโครงการทุกๆกิจกรรม ลูกค้าทุกคนจะมีบัตรเลออร์ส่วนตัว ซึ่งจะทำงานในรูปแบบที่เรียกว่า invisible คือการบริการโดยที่ลูกค้านั้นไม่รู้ตัว แต่ได้รับความสะดวกสบายครบครัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมมากมายที่ทางรีสอร์ทพร้อมอำนวยความสะดวกให้เช่น มีบริการ ฮิลีคอปเตอร์ สำหรับบินชมทัศนียภาพอันสวยงามของภูเขาไฟ, การออกไปเดินเลือกซื้อของในตลาดพื้นเมืองโดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านการเลือกซื้อสินค้าติดตามไปด้วย เป็นต้น



เอ็กสโรรนเป็นเอ็กสโรรนที่สงวนเวลาหรือการแจ้งเตือนเพื่อการพักผ่อน ฝนดูยูงาที่หินเบเซียงเซอซันหินกรก
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. Vital life wellness center

ANTI-AGING CENTER	CHECK UP	PROGRAM	DETOX	NUTRACEUTICAL
BAAC CENTER	-LIVE BLOOD ANALYSIS -ADVANCE BIO BODY SCAN -DOCTOR CONSULTATION	-CHECATION THERAPY -LIVER DETOX -PERFECT DETOX -SPECIAL LAB TEST -AESTHE TIC TREATMENT	-LIVER DETOX -PERFECT DETOX	จะเน้นให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับตนเอง
VITALIFE	-GENE TEST -ALLERGY SCREENING	-โปรแกรมชะลอวัย -โปรแกรมชีวิตสมดุล -โปรแกรมความสมดุลของฮอร์โมน -โปรแกรมเวชศาสตร์การกีฬา -โปรแกรมเพื่อผิวพรรณ -โปรแกรมลดน้ำหนัก	ใช้การดีทีออกซ์ด้วยวิตามิน	เน้นการใช้วิตามินเพื่อนเสริมสร้างร่างกายจึงมีวิตามินในหลายรูปแบบ เช่น -HORMONES SEXUAL HEALTH -WEIGHT LOSS -SPORT MEDICINE
RESORTRAGAZ	-HEALTH CHECK UP -LADIES CHECK UP -DIABETES CHECK UP -MEN CHECK UP -SPORT CHECK UP -BUSINESS CHECK UP	-GYNAECOLOGY & FERTILITY -ASSESSMENT OF PHYSICAL PERFORMANCE -RAGAZER AGING SCORE -SLEEP DIAGNOSTICS	จะใช้การดีทีออกซ์ด้วยอุณหภูมิของน้ำ	จะเน้นให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับตนเอง

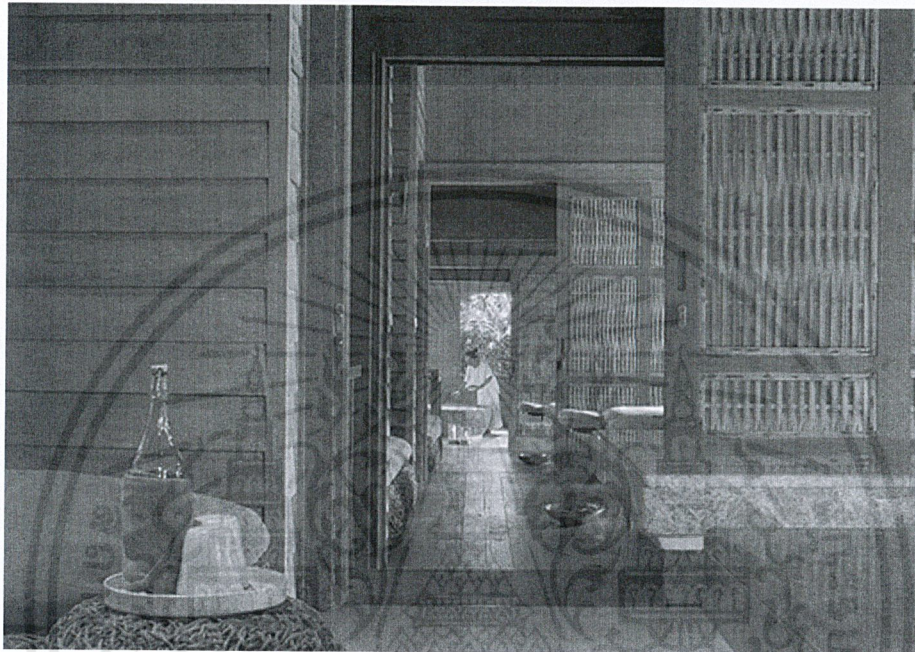
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.Sixsense yao noi



SIX SENSES

YAO NOI
PHUKET



The Six Senses Spa village is nestled into the lush tropical hillside. A Long House Suite is modelled on a typical village house from northern Thailand. It offers treatments designed to create a unique and memorable spa journey through four interconnected spaces.

Using only naturally and ethically produced spa products, the treatment menu promotes traditional Thai healing practices and incorporates the four elements of earth, water, fire and air, to ensure the senses are balanced.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

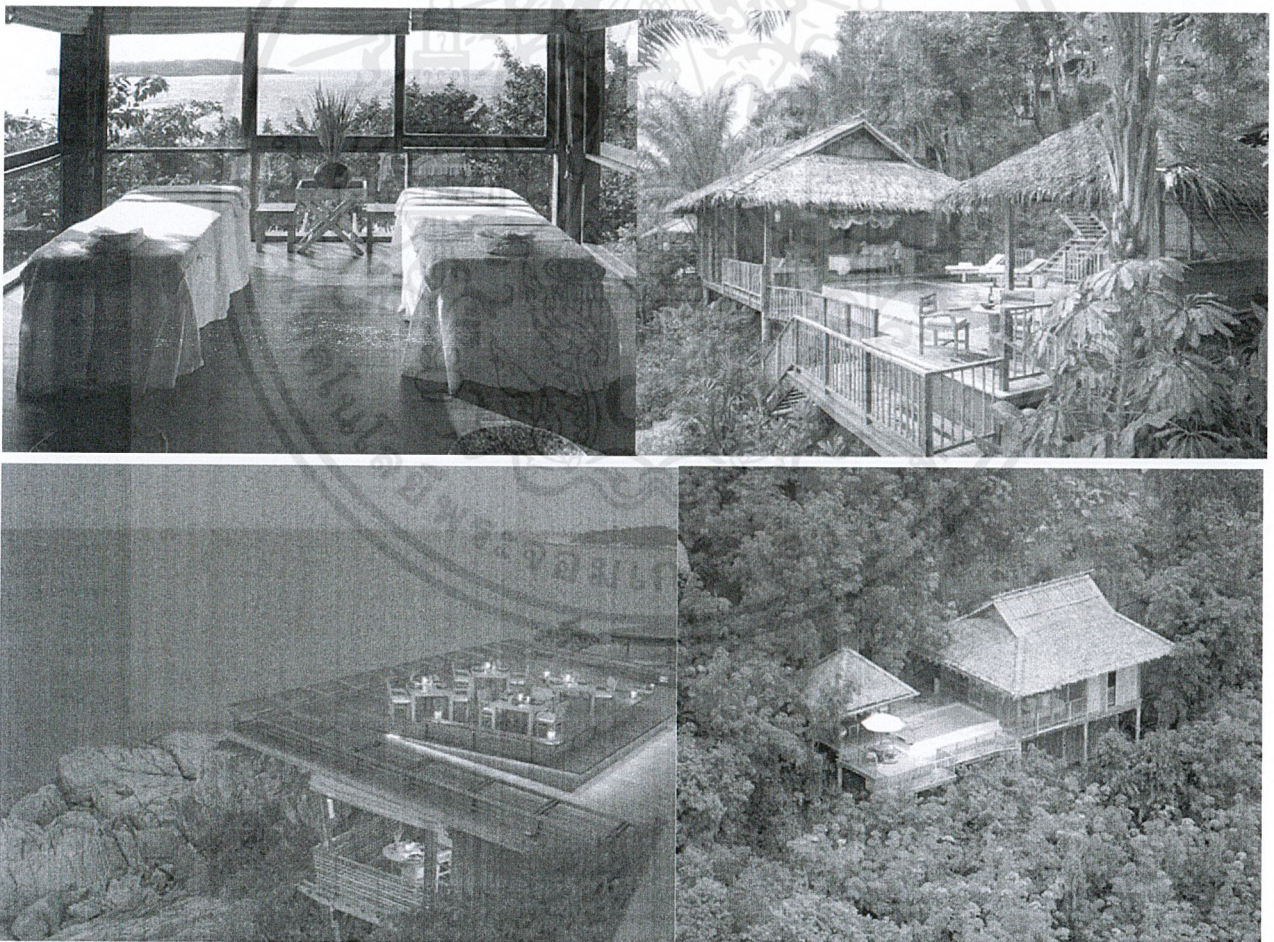
Glowing skin is an outward reflection of your inner health and to help you achieve this, our facials do more than just treat the surface.

MASSAGES

Our massages offer truly individual journeys during which you will discover the power of a healing touch from skilled therapists and attain the quintessential body and mind balance

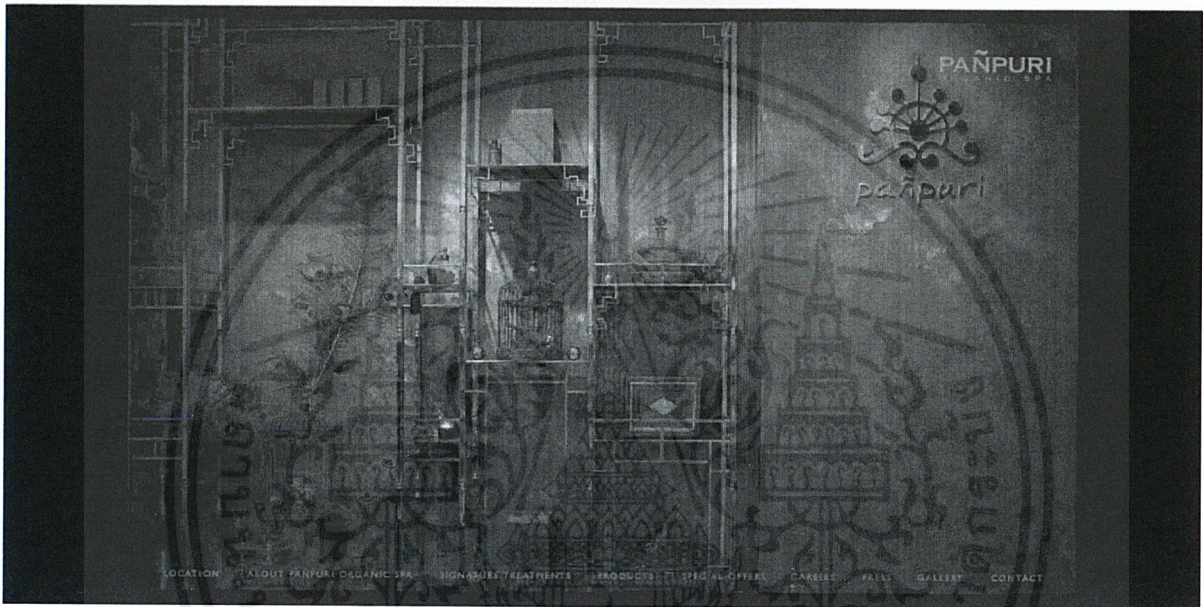
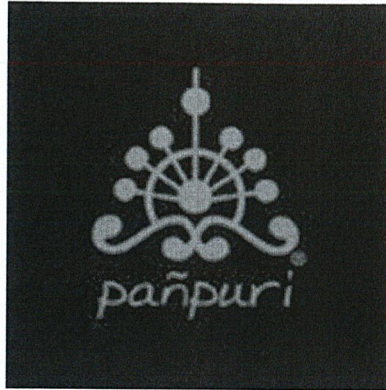
BODY TREATMENTS

We have a diverse menu of body treatments which reveal your natural glow and rejuvenate your body, working deep to eliminate toxins, combat cellulite, improve circulation and tone skin.

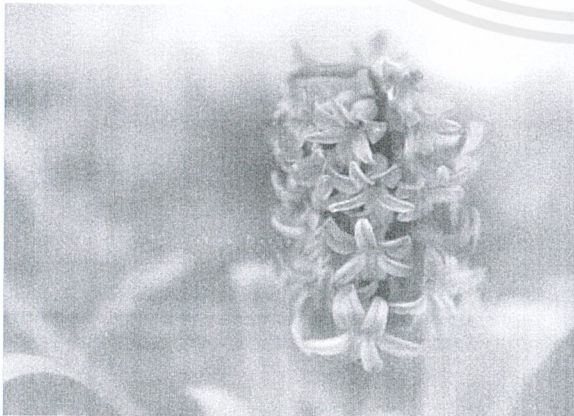


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

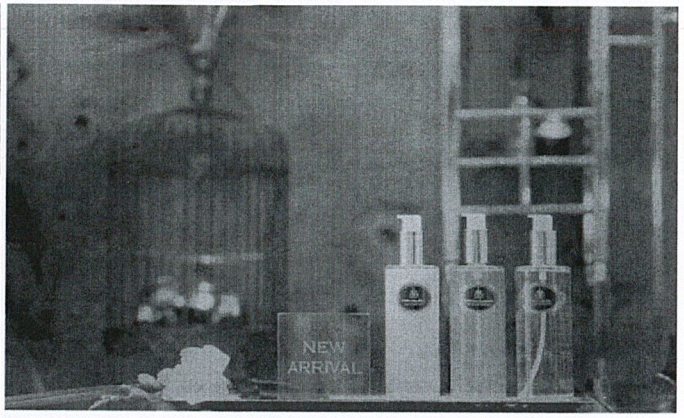
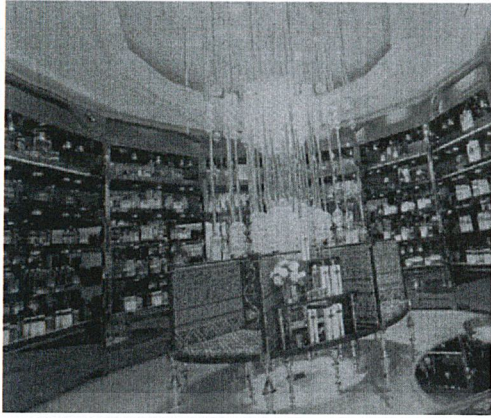
2.Panpuri spa



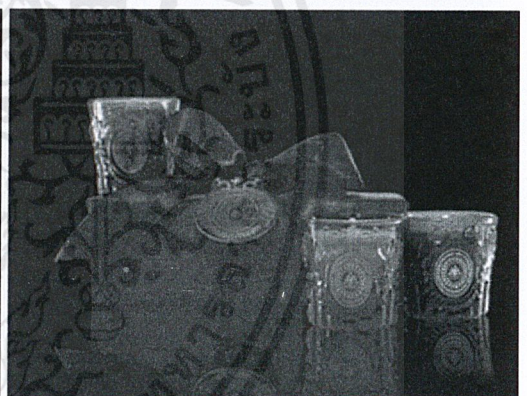
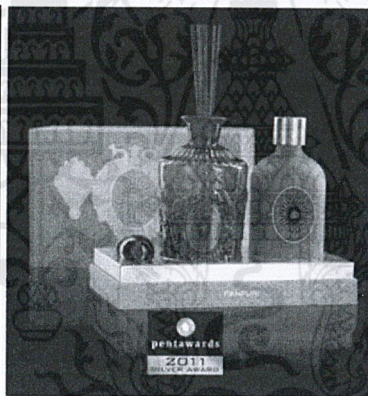
Panpuri spa เป็นสปาแบรนด์ของคนไทยที่มีเอกลักษณ์ของแบรนด์คือผลิตภัณฑ์ทุกอย่างที่ใช้ส่วนผสมทุกอย่างที่ใช้เป็นผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกทั้งหมด โดยที่ทางแบรนด์มีฟาร์มสำหรับเพาะปลูกพืชที่จะนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการทำผลิตภัณฑ์ โดยการทำการผลิตตามแนวพระราชดำรินของนายหลวง โดยเป็นการทำการแบบผสมผสาน ไม่ทำเพียงแค่ปลูกพืชชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ออแกนิกฟาร์มของ panpuri พืชที่ปลูกจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยจะไม่มีสารตกค้างในดิน ไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลง น้ำที่ใช้ในการรดน้ำต้นไม้จะต้องผ่านกระบวนการตรวจสอบว่าไม่มีสารเคมีตกค้าง นอกจากนี้ฟาร์มยังตั้งอยู่ในพื้นที่ที่วัดค่าต่างๆทางอากาศแล้วว่าในพื้นที่นั้นมีความบริสุทธิ์ของอากาศสูง จึงทำให้แบรนด์ panpuri เป็นที่นิยมทั้งกับชาวเอเชียและชาวยุโรป ด้วยกลิ่นหอมที่ไม่ปรุงแต่งของสมุนไพรและความพิถีพิถันในการรังสรรค์ผลิตภัณฑ์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.1 พฤติกรรมผู้ให้บริการ และขนาดพื้นที่

สามารถแยกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหาร หรือระดับสมองของรีสอร์ท เช่น ผู้จัดการหรือผู้ช่วยผู้จัดการแผนกต่างๆ
2. เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่ทำงานภายในรีสอร์ท แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำของรีสอร์ท เช่นเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนห้องพักแขกเป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้มักจะทำงานอยู่ใน Front Of The House ซึ่งต้องพบปะติดต่อกับแขกอยู่เสมอ
3. พนักงานทั่วไป คือ พนักงานครัว,พนักงานช่าง,พนักงานทำความสะอาด,พนักงานขนของ เป็นต้น พนักงานส่วนนี้จะทำงานอยู่ในส่วนของ Back Of The House

3.2.2 พฤติกรรมผู้รับบริการ และขนาดพื้นที่

สามารถแยกได้ 2 ประเภท คือ

1. ผู้มาพักในรีสอร์ท

หมายถึง ผู้มาใช้บริการห้องพักของรีสอร์ทอาจเป็น นักท่องเที่ยว นักธุรกิจ หรือผู้มาพักผ่อนเป็นครอบครัว โดยทั่วไปแบ่งสามารถแบ่งประเภทได้ดังนี้

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

2. โดยมากจะมาเป็นส่วนตัว โดยทำการ RESERVATION ผ่านทาง TOUR AGENCY หรือมาพักเอง โดยตัวเอง เป็นผู้เลือกมาพักรีสอร์ทนี้เอง

3. GROUP TOUR

เป็นประเภทที่มาเป็นกลุ่มประมาณ 15-30 คนโดยผ่าน TOUR AGENCY

- G.I.T (GROUP INDIVIDUAL TRAVELLER)

หมายถึงพวกที่จัดเป็นกลุ่มเอง ประมาณ 7-15 คนโดยมากแล้วจะเป็นนักท่องเที่ยว

- COMMERCIAL

- เป็นแขกประเภทที่มาทำธุรกิจ หรือมาประชุม สัมมนาต่างๆ

2. ผู้มาใช้บริการร่วม

- ผู้มาใช้บริการประชุมสัมมนาต่างๆ วางหมายกำหนดเป็นทางการ
- ผู้มาใช้บริการสถานที่จัดเลี้ยงต่างๆ เช่น งานประชาสัมพันธ์งานเลี้ยงแต่งงาน เป็นต้น
- บุคคลทั่วไประดับต่างๆ ซึ่งสามารถเข้ามาจับจ่าย รับประทานอาหารในรีสอร์ทได้ หรือผู้ใช้
- สถานที่รีสอร์ทเป็นที่นัดพบติดต่อการงาน หรือมาพักผ่อนหย่อนใจ เช่น มานั่งฟังเพลง ฯลฯ
- ผู้มาติดต่อธุรกิจกับแขกที่รีสอร์ท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 พฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคาร

พฤติกรรมของผู้ให้บริการของรีสอร์ท จะแตกต่างกันตามประเภทของบุคคลที่ทำงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ฝ่ายบริหารหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูง

เวลาทำงาน 08.00 น. – 12.00 น. 12.00 น. – 13.00 น.

พฤติกรรม เดินทางมาถึงรีสอร์ท จอดรถในที่ที่จัดไว้เฉพาะตรงไปห้องตรอกบัตรเพื่อลงเวลาเข้าถึงงาน ต่อจากนั้นตรงไปส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ของตนจนหมดเวลาทำงานไปตอกบัตรเพื่อลงเวลากลับแล้วจึงเดินทางกลับ

2. เจ้าหน้าที่

เวลาทำงาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

- แบ่งทำงานเป็นผลัด

เวลา 08.00น.–16.00น. 16.00น.–24.00น. 24.00 น. – 08.00 น.

- ทำงานไม่เป็นผลัด

เวลา 08.00 น. – 17.00 น.

เวลาพัก ผลัดกันไปพัก

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึงจะต้องไปลงเวลาที่ TIME KEEPER ไปยังห้องแต่งตัวเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นแบบฟอร์มของรีสอร์ท ตรงไปยังส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่โดยทางบันไดและลิฟท์เจ้าหน้าที่เฉพาะ ปฏิบัติหน้าที่จนหมดเวลาทำงาน ไปตอกบัตรเพื่อลงเวลาเลิกงาน แล้วเดินทางกลับ

3.3.1 ลูกจ้างหรือพนักงานบริการ

เวลาทำงาน แบ่งการทำงานเป็นผลัด และเข้าปฏิบัติงานตามเวลาบริการของส่วนที่ตนทำงานอยู่

พฤติกรรม เช่นเดียวกับเจ้าหน้าที่

3.3.2 พฤติกรรมของผู้รับบริการ

พฤติกรรมของผู้รับบริการนั้น ก็จะแตกต่างกันตามประเภทและความประสงค์ของการเข้าใช้อาคาร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แขกที่มาพักภายในรีสอร์ท จะเป็นแบบ

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

โดยมากจะมาเป็นส่วนตัว โดยทำการ RESERVATION ผ่านทาง TOUR AGENCY หรือมาพักเอง โดยตัวเองเป็นผู้เลือก มาพักรีสอร์ทนี้เอง

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

พฤติกรรม บุคคลที่เข้ามาติดต่อกับแขก ที่พักในรีสอร์ท อาจจะใช้โทรศัพท์โทรไปหาแขกที่ห้องพักและรอที่ LOBBY LOUNGE , COFFEE SHOP ภายในรีสอร์ท มีการบริการพูดคุยธุรกิจและสิ่งเครื่องเติม นั่งพักผ่อนแล้วจึงกลับ

3.4 ผู้ให้บริการ

พฤติกรรมของผู้ให้บริการ บริเวณส่วนต่างๆ

3.4.1 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วนต้อนรับ&ลิโอบบี้

เปิดบริการ 24 ชั่วโมง พนักงานบริเวณ เคาน์เตอร์ต้อนรับ แบ่งการทำงานเป็น 3 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.30 น. -15.00 น.

ผลัดที่ 2 14.00 น. -22.30 น.

ผลัดที่ 3 22.00 น. -6.30 น.

แบ่งหน้าที่ของหน่วยงานดังนี้

1. แผนกทะเบียน (Registration)

หน้าที่ : ลงทะเบียนการเข้าพักของแขก Check in-Check out

บทบาท :

- ประจา เคาน์เตอร์ต้อนรับ
- ทาการเข้าลงทะเบียนการเข้าห้องพักของแขกแต่ละคน
- ถ้าแขกไม่ได้จองห้องไว้ล่วงหน้า จะเป็นผู้จัดหาห้องพักให้แขก
- บันทึกสถิติการเข้าพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เก็บรักษากุญแจห้องพัก
- ต้อนรับแขก

พฤติกรรม :

- เมื่อแขกแสดงความเจียมใจจะขอเข้าพักในรีสอร์ท จะมาติดต่อที่เคาน์เตอร์ตรงบริเวณแผนกลงทะเบียน พนักงานจะกล่าวต้อนรับและถามแขกว่าจองห้องพักไว้หรือเปล่า ถ้าไม่ได้จองก็จะตรวจดูใน Room rack โดยจะดูว่าแขกมากี่คน ก็จะจัดห้องให้ไปตามนั้นหรือแขกที่ยื่นความเจียมใจว่าต้องการห้องชนิดใด
- ทาการ Check in ให้แขกโดยแขกจะเขียนชื่อที่อยู่ลงในใบกรอกเรียกว่าบัตรจดนามผู้พักซึ่งในใบนี้จะกำหนดวันและเวลาเข้าพัก ระยะเวลาและการเบิกพักในเวลาใด วันใด
- เมื่อแขกเซ็นชื่อ ที่อยู่แล้ว พนักงานจะขอใบสำคัญ เช่นพาสปอร์ต หรือบัตรประชาชน เพื่อการเช็คดูให้ถูกต้อง
- ทียบกุญแจให้แขก
- ในกรณีที่เป็นลักษณะทัวร์ ไกด์จะเป็นผู้มาติดต่อกับพนักงานทะเบียนแล้วนำกุญแจไปให้แขก ซึ่งนั่งคอยอยู่บริเวณ ลี ออบบี้
- สำหรับกรณีที่แขกจองห้องพักไว้แล้ว พนักงานจะถามชื่อ นามสกุลเพื่อเช็คกับบัตรจองห้องของทางรีสอร์ท จากนั้นให้บัตรจดนามผู้เข้าพักแก่แขกเพื่อจดข้อความ เมื่อเสร็จแล้วก็ส่งมอบกุญแจห้องพักแล้วบอกเส้นทางไปห้องพัก
- เมื่อพนักงาน Check in เรียบร้อยแล้วจะนำไปบันทึกลงสมุดลงทะเบียนของรีสอร์ท (การบันทึกนี้เป็นการทาสถิติเพื่อไปเช็คกับกองตรวจคนเข้าเมือง) จากนั้นออกบิลห้องพักแขกและนำไปส่งให้แคชเชียร์ เพื่อคิดจนวนอีกที่
- ทาการลงรายงานประจำวัน ว่าวันนั้นมีแขกเข้าพักเป็นจนวนเท่าไร
- โทรศัพท์ไปทางแผนกแม่บ้านว่าแขกเข้าพักห้องไหน จะได้เตรียมห้องและของตกแต่งให้พร้อม
- ในการที่แขกจะย้ายห้องทาการเช็คว่างห้องไหนว่างจากนั้นรับกุญแจเก่าคืน ให้กุญแจใหม่แก่แขก และป้อนข้อมูลใหม่เข้าคอมพิวเตอร์ จากนั้นแจ้งไปยังแคชเชียร์และแผนกแม่บ้านแผนกโอเปอร์เรเตอร์จะทาการต่อสายโทรศัพท์เข้ากับเครื่องใช้ในห้องพักใหม่
- ทาการตอบข้อซักถามและคอยต้อนรับแขก
- เมื่อแขกจะกลับทาการ Check out แขกจะคืนกุญแจมาใส่ใน key drop ที่เคาน์เตอร์ พนักงานก็จะนำไปใส่ในช่อง key rack ตามเดิม เมื่อแขกกลับมาก็จะมาขอกุญแจคืนได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ประชาสัมพันธ์ (Information)

หน้าที่ : ให้ข่าวสารและตอบคำถามแขก

บทบาท :

- ต้อนรับแขกผู้มาเข้าใช้บริการในรีสอร์ท
- ตอบข้อซักถามและให้คำแนะนำแก่แขก
- ให้เอกสารแนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

พฤติกรรม :

- เมื่อแขกมีข้อข้องใจเกี่ยวกับรายละเอียดของสถานที่ต่างๆ ในโรงแรมหรืออย่างอื่น เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์จะคอยดูแลตอบข้อซักถามนั้น
- ในกรณีที่บุคคลต้องการเข้าพบกับแขกที่พักในรีสอร์ท แต่ไม่ทราบว่าพักห้องไหน ก็ให้แจ้งชื่อ นามสกุล ของแขกแก่พนักงาน ทางพนักงานก็จะสามารถตรวจเช็คจาก เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ ซึ่งจะใส่ชื่อแขกเรียงตามตัวอักษรและหมายเลขห้อง เพื่อสะดวกในการค้นหา
- สำหรับกรณีที่มีการใช้ห้องจัดเลี้ยง แขกอาจจะมาขอรายละเอียดจาก ประชาสัมพันธ์ ด้วย
- ต้องมีการตสำหรับแจกให้แขก สำหรับแขกที่ต้องการไปเที่ยวตามลาฟ้งเมื่อถึงเวลาจะกลับรีสอร์ทแขกจะนาคาร์ดนี้ส่งให้ แท็กซี (ส่วนประชาสัมพันธ์ จะทำงานร่วมกับ Guest relation แต่ต่างกันตรงที่ guest relation จะไม่นั่งประจำที่เหมือน ประชาสัมพันธ์)

3. ฝ่ายไปรษณีย์และโทรเลข (Mail & Telex)

หน้าที่ : บริการด้านไปรษณีย์และโทรเลข

บทบาท :

- รับไปรษณีย์โทรเลขหรือเทเล็กซ์จากแขกผู้เข้ามาใช้บริการโรงแรม และรวบรวมจดหมายทั้งรับและส่ง
- แยกจดหมายตามรายชื่อแล้วนำไปเสียบบั๊วที่ Key rack ตรงบริเวณลงทะเบียน
- ในการส่งเทเล็กซ์ก็ทำในลักษณะเดียวกัน เพียงแต่พนักงานจะส่งข้อความที่แขกต้องการส่งไปยังห้องเทเล็กซ์เพื่อทำการพิมพ์เทเล็กซ์ และรับข้อความที่ส่งมาโดยเทเล็กซ์ให้กับแขกทางช่อง key rack และพนักงานฝ่ายลงทะเบียนจะมาส่งให้กับแขกมาที่บั๊วญแจไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. พนักงานการเงิน (Front Cashier)

หน้าที่ : เก็บค่าบริการต่างๆ ของแขกที่เข้ามาพักในโรงแรม

บทบาท :

- รับบิลจากแผนกทะเบียนมาจัดเก็บเข้าแฟ้ม
- คิดเงินค่าห้องพักของแขก ขณะที่แขกยังเข้าพักในโรงแรม
- เช็คว่าตามแผนกต่างๆ ว่าแขกได้เข้าไปใช้บริการอะไรบ้าง เป็นจำนวนเงินเท่าไร
- Check out ให้แขก

พฤติกรรม :

- รับบิลห้องพักแขกจากฝ่ายทะเบียน (เมื่อแขก Check in แล้ว เจ้าหน้าที่ฝ่ายทะเบียนจะออกบิลห้องพักมาให้ฝ่ายแคชเชียร์) โดยนำมาเข้าแฟ้ม แล้วมาเรียงลำดับรายชื่อ แบ่งตามปีกของอาคาร
- พนักงานแคชเชียร์จะนำบิลดังกล่าวของทุกห้องเข้าเครื่องทุกวัน (ตัวเลขจะไปปรากฏบนบิล トラバิดที่แขกยังพักอยู่ในโรงแรมเป็นการคิดเงินค่าห้องพักแขกประจำวัน)
- เมื่อแขกมา Check out พนักงานแคชเชียร์จะโทรศัพท์ไปถามแผนกแม่บ้าน ร้านคอฟฟี่ช็อป และ ประชาสัมพันธ์ เพื่อเช็คความมีการสั่งอาหารและเครื่องดื่ม หรือโทรศัพท์ที่ครั้ง แล้วนำบิลฝ่ายทะเบียนออกให้นำเข้าเครื่อง รวมจำนวนเงินค่าใช้จ่ายของแขก
- รับเงินค่าบริการจากแขก
- เช็คยอดเงินที่ได้รับลงไปยังแผนกบัญชี

5. ส่วนพนักงานบริการสัมภาระ (Bell Captain)

หน้าที่ : ให้ความสะดวกแก่ลูกค้า และ ควบคุมการทำงานของพนักงานขนสัมภาระ

บทบาท :

- หัวหน้าพนักงานยกกระเป๋า จะเป็นผู้ดูแลการทำงานของ พนักงานยกกระเป๋า ให้มีประสิทธิภาพและในกรณีที่แขกมาเป็นจำนวนมาก หัวหน้าพนักงานยกกระเป๋าจะเป็นผู้ช่วยเหลือ พนักงานยกกระเป๋า ด้วย

พฤติกรรม :

- นั่งทำงานอยู่บริเวณเคาน์เตอร์
- ควบคุมการทำงานของ พนักงานยกกระเป๋า อีกที่หนึ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- กรณีแขก check out แล้วแต่มีธุระข้างนอกก็จะฝากกระเป๋าไว้บริเวณนี้ โดยพนักงานจะทำการออกตั๋วจดลักษณะกระเป๋าให้แขกตรวจดูชื่อรายละเอียดเกี่ยวกับการ check out จากนั้นนำกระเป๋าไปเก็บใน baggage handling

6. ส่วนงานบริการท่องเที่ยว (Tour Service)

หน้าที่ : บริการแนะนำการเดินทางท่องเที่ยว

บทบาท :

- ให้คำปรึกษาด้านการท่องเที่ยว
- ติดต่อจองที่นั่งให้แขกที่ต้องการท่องเที่ยวตามโปรแกรมของบริษัทท่องเที่ยวต่างๆ

พฤติกรรม :

- นั่งประจำเคาน์เตอร์บริการการท่องเที่ยว
- ให้การต้อนรับผู้มาขอคำแนะนำด้านการท่องเที่ยวและอำนวยความสะดวกในการติดต่อแทนบริษัทท่องเที่ยวต่างๆ
- แจกและจัดหาสื่อสิ่งพิมพ์ที่ช่วยให้แขกเข้าใจสถานที่ท่องเที่ยวอย่างชัดเจน

7. ส่วนเก็บทรัพย์สิน (Safe Deposit)

หน้าที่ : เก็บของมีค่าของแขก

บทบาท :

- ประจำอยู่ที่เคาน์เตอร์
- รับฝากของมีค่าของแขก

พฤติกรรม :

- รับของมีค่าจากแขกเมื่อแขกนำมาฝาก
- เก็บของมีค่าอย่างระมัดระวัง
- คืนของแก่แขกเมื่อมารับคืน

8. ส่วนรับจองห้องพัก(Reservation)

หน้าที่ : รับจองห้องพัก

บทบาท :

- คอยรับความประสงค์แขกว่าต้องการห้องพักจำนวนเท่าไรรูปแบบไหน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม :

- คอยรับโทรศัพท์ของแขกที่โทรมาติดต่อหรือมาติดต่อด้วยตนเองเพื่อทราบความต้องการขนาดของห้องและจำนวนห้อง
- ตรวจสอบเช็คกับฝ่ายทะเบียนแล้วแจ้งแก่ผู้จองว่ามีห้องหรือไม่มี
- เมื่อตกลงเรียบร้อยแล้ว จะทำบัตรจองห้องให้แก่แขกและมีสารรองอีกก็จะส่งไปยังฝ่ายทะเบียนเพื่อรองรับการมาของแขกอีก

3.4.2 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ANTI AGING CENTER

บริการการตรวจร่างกายและการรักษา

เปิดบริการ เวลา 08.30 น. – 22.00 น.

แบ่งการทำงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 08.00 น. – 13.00 น.

ผลัดที่ 2 13.00 น. -22.30 น.

1.ผู้เชี่ยวชาญด้าน ANTI AGING

หน้าที่ : เป็นผู้ควบคุมการดูแลรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก

บทบาท :

- ตรวจร่างกาย
- ให้คำปรึกษาในเรื่องของสุขภาพและการดูแลร่างกายที่เหมาะสม
- ควบคุมการรักษา

พฤติกรรม :

- อ่านประวัติและข้อมูลการตรวจร่างกายเบื้องต้นจากแฟ้มประวัติ
- เป็นผู้ตรวจและอธิบายแบบ live time ของขั้นตอน live blood analysis
- ควบคุมการรักษาอย่างใกล้ชิด
- อธิบายผลตรวจและให้คำปรึกษา พร้อมทั้งเลือกคอร์สการรักษาที่เหมาะสมกับผู้ใช้งาน
- เขียนรายงานเพื่อส่งต่อให้กับผู้เชี่ยวชาญด้านสปาและการออกกำลังกาย

2. พนักงานต้อนรับ (Spa Receptionist)

หน้าที่ : ต้อนรับและให้คำแนะนำกับแขกที่เข้ามาใช้บริการใน ANTI-AGING CENTER

บทบาท :

- ประจําอยู่ที่เคาน์เตอร์ต้อนรับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ทำการลงทะเบียนของแขกที่มาใช้บริการ
- เตรียมน้ำมาเสิร์ฟให้แขก
- ให้คำแนะนำและข้อมูลแก่แขก
- ดูแลเรื่องการเงินภายใน ANTI-AGING CENTER

พฤติกรรม :

- เมื่อแขกเข้ามาเพื่อรับบริการจะต้อนรับแขกด้วยการกล่าวทักทายและเสิร์ฟน้ำ
- ตรวจสอบข้อมูลประวัติของแขกและแนะนำโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับแขกคนนั้น จากคอมพิวเตอร์ แล้วติดต่อไปยังพนักงานบำบัดภายใน ANTI-AGING CENTER
- เชิญแขกเข้าไปใช้บริการภายใน
- เมื่อแขกใช้บริการแล้วให้แขกเซ็นชื่อและหมายเลขห้อง เพื่อจ่ายตอน Check out ที่ เคาน์เตอร์ต้อนรับ

3. ผู้ช่วยผู้เชี่ยวชาญด้าน ANTI AGING

หน้าที่ : อำนวยความสะดวกและนำพาแขกเข้าสู่ขั้นตอนการตรวจร่างกาย

บทบาท :

- พาแขกเข้าตรวจร่างกายขึ้นพื้นฐาน
- อำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำในขั้นตอนต่างๆ

พฤติกรรม :

- ช่วยผู้เชี่ยวชาญ
- พาผู้ป่วยไปยังจุดตรวจร่างกายตามขั้นตอน
- ให้คำปรึกษาสำหรับการปฏิบัติตนในการตรวจร่างกาย
- นำเลือดและเซลล์ต่างๆมาเข้าสู่กระบวนการตรวจ

3.4.3 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ร้านอาหาร

เปิดบริการ เวลา 07.00 น. – 22.00 น.

แบ่งการทำงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.30 น. – 13.00 น.

ผลัดที่ 2 13.00 น. -22.30 น.

1. ผู้จัดการ (Manager restaurant)

หน้าที่ : ดูแลงานบริการให้เป็นที่พอใจของลูกค้าและผู้บริหารและควบคุมดูแล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทบาท :

- รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารมาดำเนินการ และประสานงานกับพนักงานในความรับผิดชอบ
- ตรวจสอบราคาแลความเรียบร้อยภายในร้านอาหาร
- ให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงบริการอยู่เสมอ

พฤติกรรม :

- คอยต้อนรับและแนะนำแขก
- ให้คำแนะนำด้านปรับปรุงแก่พนักงาน
- แก้ไขปัญหาอันเกิดจากการบริการและปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ควบคุมรายได้ของร้านอาหาร

2. ผู้ดูแลความเรียบร้อย (Supervisor)

หน้าที่ : ช่วยดูแลการปฏิบัติงานของพนักงาน

บทบาท :

- รับคำสั่งจากผู้จัดการและทำหน้าที่แทน และรับผิดชอบอย่างเคร่งครัด
- ตรวจสอบเช็คของรับจ่ายของแต่ละวัน
- ดูแลต้อนรับแขก และความเรียบร้อยภายใน ร้านอาหาร

พฤติกรรม :

- ให้การต้อนรับแขกที่มาใช้บริการ
- ประสานงานกับร้านอาหาร
- นาบิลมาให้แขกเมื่อเรียกเก็บเงิน

3. พนักงานการเงิน (Cashier)

หน้าที่ : ทาบัญชีรายรับและเช็คยอดการรับบริการของแขก

บทบาท :

- รับเงินจากแขก
- คิดค่าอาหารที่แขกสั่งแต่ละโต๊ะ
- ทาบัญชีรายวันเสนอผู้จัดการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม :

- บริการจะนำใบสั่งเครื่องดื่มมาเสียบที่โต๊ะแคชเชียร์
- เมื่อคิดเงินแคชเชียร์จะหยิบเอาคำสั่งรายการอาหารมารวมยอดค่าเครื่องดื่ม แล้วลงบิลให้บริการไปเก็บเงินและทอนเงิน
- รวมยอดใบเสร็จ
- ทาบัญชีรวมยอดเงินแต่ละวันเสนอ ผู้จัดการแผนกบัญชี

4. พนักงานบริการ (Waiter)

หน้าที่ : บริการเสิร์ฟอาหารและจดยรายการสั่งอาหาร

บทบาท :

- รับคำสั่งจากแขกไปแจ้งพ่อครัว
- เสิร์ฟอาหารตามสั่ง
- นำบิลไปเก็บเงินจากแขกผู้มาใช้บริการ

พฤติกรรม :

- ช่วยกันจัดโต๊ะ โดยปูผ้าปูโต๊ะ จัดช้อนส้อม แก้วน้ำ จาน ชาม ถ้วย และเชิงเทียน แผ่นรองจานให้อยู่ในภาพเรียบร้อย พร้อมจะใช้ได้ทันที
- เมื่อแขกเข้ามาคอยบริการกล่าวทักทาย พาแขกไปนั่งโต๊ะที่ว่างอยู่ ตามจำนวนแขก และเลื่อนเก้าอี้ให้แขก
- จดยรายการเครื่องดื่มที่แขกสั่งเป็น 2 ชุด ให้พ่อครัว 1 ชุด และแคชเชียร์ 1 ชุด
- รับอาหารจากครัวไปเสิร์ฟให้แขก
- คอยดูแลหากแขกต้องการสั่งอาหารเพิ่มหรือต้องการสิ่งใดเพิ่ม โดย ให้บริการอย่างสุภาพตลอดเวลา
- เก็บโต๊ะเมื่อแขกรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ส่งไปยังครัวแล้วถามแขก ว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก หลังอาหารเสนอรายการของหวาน
- นำบิลจากแคชเชียร์มาเก็บเงินเมื่อแขกใช้บริการแล้ว
- ถ้าเป็นแขกที่พักในรีสอร์ทให้แขกเซ็นชื่อและหมายเลขห้อง เพื่อจ่ายตอน Check out ที่ เคาน์เตอร์ต้อนรับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. พนักงานเก็บภาชนะ (Bus boy)

หน้าที่ : เก็บภาชนะเมื่อแขกใช้บริการเสร็จแล้ว

บทบาท :

- รับคำสั่ง กัปตัน
- เก็บภาชนะที่ใช้แล้วไปยังส่วนเซ็ดล้าง

พฤติกรรม :

- เก็บจาน แก้ว อุปกรณ์ต่างๆ ไปยังส่วนล้างด้วยความระมัดระวัง
- จัดเก็บภาชนะใส่อาหารที่ทำความสะอาดแล้วในส่วนที่ถูกต้อง
- หลังเก็บภาชนะแล้ว จัดโต๊ะให้พร้อมบริการครั้งต่อไป

3.4.4. การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน สปา

สปาให้บริการเฉพาะแขกผู้มาพักภายในโครงการ โดยสปาจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สปาดีท็อกซ์ เพื่อสุขภาพ เปิดบริการ เวลา 06.30 น. – 22.00 น.

แบ่งการทำงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.30 น. -13.00 น.

ผลัดที่ 2 13.00 น. -22.30 น.

2. สปาความงาม เปิดบริการ เวลา 10.00 น. – 22.00 น.

แบ่งการทำงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 09.30 น. -16.00 น.

ผลัดที่ 2 16.00 น. -22.30 น.

1. ผู้จัดการสปา (Spa Manager)

หน้าที่ : ดูแลงานบริการให้เป็นที่พอใจของลูกค้าและผู้บริหารและควบคุมดูแล

บทบาท :

- รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารและมาประสานงานกับพนักงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ตรวจสอบตราดูแลความเรียบร้อย
- ให้คำแนะนำแก้ไขปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ

พฤติกรรม :

- ค่อยต้อนรับและแนะนำแขก
- ดูแลความเรียบร้อยภายใน

2. พนักงานต้อนรับ (Spa Receptionist)

หน้าที่ : ต้อนรับและให้คำแนะนำกับแขกที่เข้ามาใช้บริการในสปา

บทบาท :

- ประจำอยู่ที่เคาน์เตอร์ต้อนรับ
- ทักท้วงเหตุเบียดเบียนของแขกที่มาใช้บริการ
- เตรียมน้ำมาเสิร์ฟให้แขก
- ให้คำแนะนำและข้อมูลแก่แขกเรื่องสปาดีที่ออกซ์และสปาความงาม
- ดูแลเรื่องการเงินภายในสปา

พฤติกรรม :

- เมื่อแขกเข้ามาเพื่อรับบริการจะต้อนรับแขกด้วยการกล่าวทักทายและเสิร์ฟน้ำ
- ตรวจสอบข้อมูลประวัติของแขกและแนะนำโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับแขกคนนั้น จากคอมพิวเตอร์ แล้วติดต่อไปยังพนักงานบำบัดภายในสปา
- เชิญแขกเข้าไปใช้บริการภายใน
- เมื่อแขกใช้บริการแล้วให้แขกเซ็นชื่อและหมายเลขห้อง เพื่อจ่ายตอน Check out ที่ เคาน์เตอร์ต้อนรับ

3. พนักงานนวด (Massage)

หน้าที่ : ให้บริการนวด

บทบาท :

- ประจำอยู่แผนกนวด
- ทาความสะอาดเท้าให้แขก
- คอยให้บริการนวด
- หากมีการ นวดสวีดิช ต้องเตรียมน้ำมัน
- เสิร์ฟน้ำหลังจากนวดเสร็จ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม :

- เมื่อแขกพร้อมที่จะรับบริการนวด พนักงานจะทำการเช็ด-ล้างเท้าให้แขกโดยให้แขกนั่งบนเก้าอี้ ไกลักันจะวางอ่างใส่น้ำ (1 ใบ สำหรับแขก 1 คน) และอุปกรณ์ในการทำความสะอาดรวมทั้งผ้าขนหนูสำหรับเช็ดเท้าพนักงานจะย่อตัวลงไปทำความสะอาดเท้าและเล็บเท้าให้กับแขก
- หลังจากนั้นพนักงานก็จะพาแขกไปนวดยังเบาะนวด
- สำหรับแขกที่ต้องการนวดสวีดิช พนักงานต้องไปเตรียมน้ำมัน (จึงควรมี เคนเตอร์วางของ อยู่ใกล้กัน) แล้วนำมาน้ำมันมานวดให้กับแขก
- พาแขกไปล้างตัว และเตรียมเสิร์ฟน้ำให้กับแขก

4. พนักงานสคลับผิว (Scrub Staff)

หน้าที่ : ให้บริการสคลับผิว

บทบาท :

- ล้างเท้าให้แขก
- เปิดเพลงบรรเลงให้บรรยากาศ
- หากมีการสคลับผิว ต้องเตรียมอุปกรณ์สคลับชนิดต่างๆ
- เสิร์ฟน้ำหลังจากนวดเสร็จ

พฤติกรรม :

- เมื่อแขกพร้อมที่จะรับบริการสคลับ พนักงานจะทำการเช็ด-ล้างเท้าให้แขกโดยให้แขกนั่งบนเก้าอี้ ไกลักันจะวางอ่างใส่น้ำ (1 ใบ สำหรับแขก 1 คน) และอุปกรณ์ในการทำความสะอาดรวมทั้งผ้าขนหนูสำหรับเช็ดเท้าพนักงานจะย่อตัวลงไปทำความสะอาดเท้าและเล็บเท้าให้กับแขก
- หลังจากนั้นพนักงานก็จะพาแขกไปนวดเตียง
- ทาการสคลับผิว พนักงานต้องไปเตรียมครีมสคลับและน้ำอุ่น (จึงควรมี เคนเตอร์วางของ อยู่ใกล้กัน) แล้วนำครีมมาสคลับให้กับแขก
- พาแขกไปล้างตัว และเตรียมเสิร์ฟน้ำให้กับแขก

5. พนักงานประจำห้องแช่น้ำ (Bath Staff)

หน้าที่ : คอยดูแลให้คาปรึกษาเกี่ยวกับการแช่น้ำ

บทบาท :

- พาแขกไปยังห้องแช่น้ำ
- ควบคุมอุณหภูมิของน้ำภายในห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ดูแลและให้คำแนะนำสรรพคุณแก้แวก ในการแช่น้ำ

พฤติกรรม :

- ให้คำแนะนำแก้แวกในการใช้ห้อง
- อาจช่วยปรับอุณหภูมิที่เหมาะสมให้กับแวกในการแช่น้ำ
- คอยดูแลเมื่อแวกออกมาพักหลังจากแช่น้ำ อาจมีการเสิร์ฟน้ำดื่มหรือตรวจวัดความดัน
- พาแวกไปล้างตัว และเสิร์ฟเครื่องดื่มหลังแช่น้ำเสร็จ

6. พนักงานดีทีท็อกซ์ (Detox Staff)

หน้าที่ : ให้คำแนะนำและบริการการดีทีท็อกซ์

บทบาท :

- ประจําอยู่แผนกดีทีท็อกซ์
- ดูแลและให้คำแนะนำเกี่ยวกับดีทีท็อกซ์
- เตรียมอุปกรณ์และอาหารในการดีทีท็อกซ์

พฤติกรรม :

- ให้คำแนะนำเรื่องโปรแกรม
- อธิบายโปรแกรมให้แวกเข้าใจ
- พาแวกไปวัดความดัน และเปลี่ยนเสื้อผ้า
- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสวนลาไส้ และเตรียมอุปกรณ์ดีทีท็อกซ์
- เสิร์ฟน้ำสมุนไพร หลังทากิจกรรมเสร็จ

7. หมอ (Doctor)

หน้าที่ : ให้คำแนะนำและตรวจร่างกายผู้เข้ารับบริการ

บทบาท :

- ประจําอยู่ห้องตรวจ
- สอบถามข้อมูลและตรวจวัดความดัน
- ให้คำแนะนำกับผู้รับบริการ
- คอยดูแลและช่วยเหลือ หากผู้รับบริการได้รับอันตราย

พฤติกรรม :

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เมื่อแขกเข้ามาภายในห้อง กล่าวคำทักทาย และสอบถามประวัติ ตรวจวัดความดันก่อนเข้ารับบริการ
- อธิบายโปรแกรมให้แขกเข้าใจ
- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสวนลาไส้ และเตรียมอุปกรณ์ดีท็อกซ์
- หากผู้เข้ารับบริการเกิดอันตราย จะคอยปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 ผู้รับบริการ

พฤติกรรมของผู้รับบริการ ในส่วนต่างๆ ของโครงการ

3.5.1 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ต้อนรับ&ล๊อบบี้

ผู้เข้ารับบริการภายใน ล็อบบี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. แยกที่รับบริการภายในโรงแรม

หน้าที่ : เป็นแขกของรีสอร์ท

บทบาท : ปฏิบัติตามกฎหมายที่รีสอร์ทวางไว้

กิจกรรม :

- แยกจะลงจากรถตรงเข้าไปประตูทางเข้าใหญ่เข้านั่งพักภายในล็อบบี้ สักครู่แล้วจึงจะตรงไปลงทะเบียนเข้าพักที่ตรงเคาน์เตอร์อีกแบบคือตรงเข้าลงทะเบียนเลยรับกุญแจจากพนักงาน ลงทะเบียนแล้วขึ้นไปยังห้องพักเลย เพื่อพักผ่อนชำระร่างกาย
- สำหรับแยกที่มาคนเดียวหลายคน แยกคนหนึ่งจะทำหน้าที่ลงทะเบียนเข้าพักที่เคาน์เตอร์สำหรับคนอื่นจะพักบริเวณ ล็อบบี้ ดังนั้นเก้าอี้บริเวณ ล็อบบี้ จึงควรเหมาะสมกับการพักผ่อนอย่างแท้จริง
- แยกทั้งหมดจะตรงขึ้นห้องพัก
- แยกบางคนอาจมาเป็นกลุ่มจึงอาจใช้บริการ ล็อบบี้เลาน์ หรือ คอฟฟี่ช็อป เพื่อพูดคุยก่อนขึ้นห้องพัก

2. บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการภายในของรีสอร์ท

หน้าที่ : เป็นแขกที่เข้ามาใช้บริการของโรงแรม

บทบาท :

- เข้ามาในบริเวณ ล็อบบี้, ไร่กาแฟ และ คอฟฟี่ช็อป
- ปฏิบัติตามกฎหมายของรีสอร์ท

กิจกรรม :

- บุคคลภายนอกที่เข้ามาพักหรือในบริเวณ ล็อบบี้ เพื่อรอพบปะพูดคุยกับแขกในรีสอร์ท หลังจากได้ติดต่อกับแขกที่มาพักผ่อน โอปเรเตอร์แล้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บุคคลภายนอกสามารถมาใช้บริการนั้งพัก ในส่วนของ คอฟฟี่ช้อปและ ชมไร่กาแฟด้านหน้าได้
- มานั่งรอเพื่อติดต่อธุรกิจกับพนักงานเกี่ยวกับกิจกรรมของโรงแรม

3.5.2 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน คอฟฟี่ช้อป

ผู้เข้ารับบริการภายใน ล็อบบี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. แยกที่รับบริการภายในรีสอร์ท
2. บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการภายในของรีสอร์ท

หน้าที่ : เข้ามารับบริการเครื่องดื่ม

บทบาท :

- แต่งกายสุภาพ
- นั่งพูดคุยกันอย่างสุภาพ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น

พฤติกรรม :

- เข้ามาในบริเวณ คอฟฟี่ช้อป
- สั่งเครื่องดื่มหรืออาหารบริเวณเคาน์เตอร์
- สนทนา พูดคุย
- เมื่อจะดื่มหรือรับประทานเสร็จ เรียกพนักงานให้เช็คบิล จ่ายค่าเครื่องดื่ม
- ถ้าหากเป็นผู้เข้าพักให้เซ็นชื่อไว้เพื่อนำไปหักจ่ายตอน check out

3.5.3 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน ร้านอาหาร

ผู้เข้ารับบริการจะเป็นกลุ่มของแขกที่มาพักภายในรีสอร์ท เข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มเล็กๆหรือบุคคลทั่วไป

หน้าที่ : เข้ามารับประทานอาหาร

บทบาท :

- แต่งกายสุภาพ
- เข้ามาเลือกที่นั่ง
- หยิบเมนูสั่งเครื่องดื่มและอาหารกับพนักงานบริการ
- รับประทานอาหาร สนทนา
- จ่ายค่าบริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม :

- เข้าในห้องอาหาร อาจจะมีการนั่งรอ ในบริเวณพื้นที่ที่จัดให้
- เมื่อเข้าไปในร้านอาหาร พนักงานจะพาไปนั่งโต๊ะตามจำนวนคน
- สั่งเครื่องดื่มและ สั่งอาหารรับประทาน ตามลำดับจากพนักงานบริการ
- เมื่อจะดื่มหรือรับประทานเสร็จ เรียกพนักงานให้เช็คบิล จ่ายค่าเครื่องดื่มหรือเงินซื้อไว้เพื่อนำไปหักจ่ายตอน check out

3.5.4 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน สปา

ผู้เข้ารับบริการจะต้องเป็นแขกที่มาพักภายในรีสอร์ท เข้ามาใช้บริการเป็นคู่หรือเดี่ยว จะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้ที่ใช้บริการสปาดีท็อกซ์

หน้าที่ : เข้ามารับบริการด้านสปา เพื่อสุขภาพ

บทบาท :

- เข้ามารับการบำบัดในเรื่องของสุขภาพ
- ติดต่อประสานงานกับประชาสัมพันธ์

พฤติกรรม :

- เมื่อเข้ามาที่โถงทางเข้า ไปเลือกโปรแกรมและลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์
- เข้าพบหมอ และตรวจวัดความดัน
- ฟังหมออธิบายเกี่ยวกับโปรแกรมและวิธีการดีท็อกซ์
- เปลี่ยนรองเท้าและเสื้อผ้าที่ทางสปาเตรียมไว้ให้
- ทาการดีท็อกซ์
- เมื่อดีท็อกซ์เสร็จ ให้ทาการอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า รองเท้า
- กลับเข้ามาพบหมอ เพื่อฟังสรุปผลที่ออกมา

2. ผู้ที่ใช้บริการสปาความงาม

หน้าที่ : เข้ามารับบริการด้านสปาความงาม

บทบาท :

- เข้ามารับการบำบัดในเรื่องของสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ติดต่อประสานงานกับประชาสัมพันธ์
- เลือกโปรแกรมทรีสมেন্ট

พฤติกรรม :

- เมื่อเข้ามาที่โถงทางเข้า ไปเลือกโปรแกรมและลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์
- เปลี่ยนรองเท้าเป็นรองเท้าผ้าที่ทางสปาเตรียมไว้ให้
- เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องล็อกเกอร์ เพื่อไปอาบน้ำ เข้าห้อง SAUNA หรือ STEAM พักสักครู่แล้วจึงเข้าไปอาบน้ำอีกครั้ง
- เข้าไปใช้บริการด้านต่างๆ นวด, สครับ, แช่น้ำกาแพ
- กลับเข้ามาเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องล็อกเกอร์ แล้วเปลี่ยนรองเท้า
- นากุญแจไปคืน

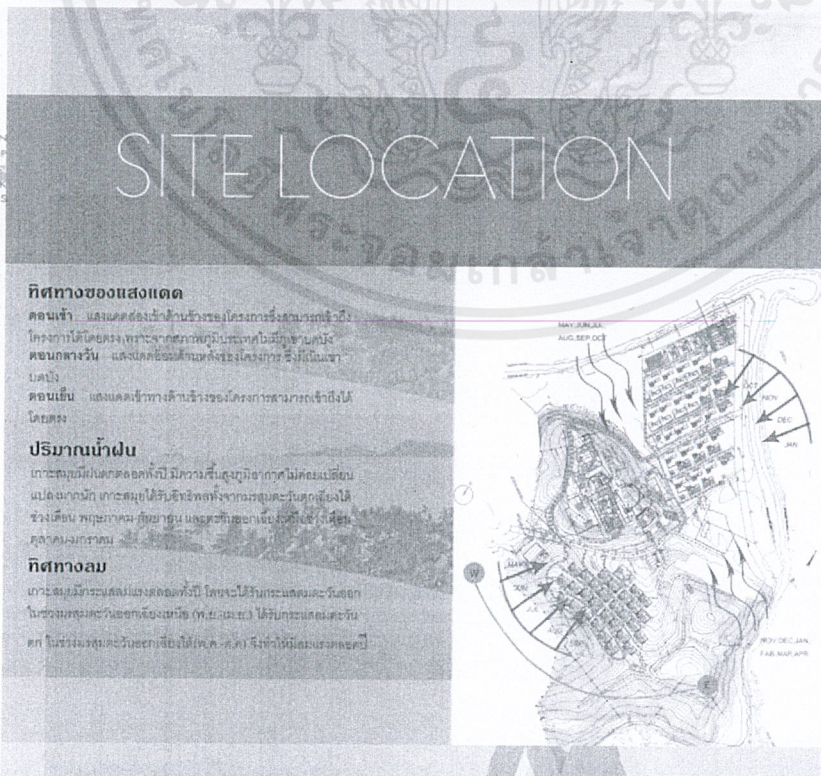
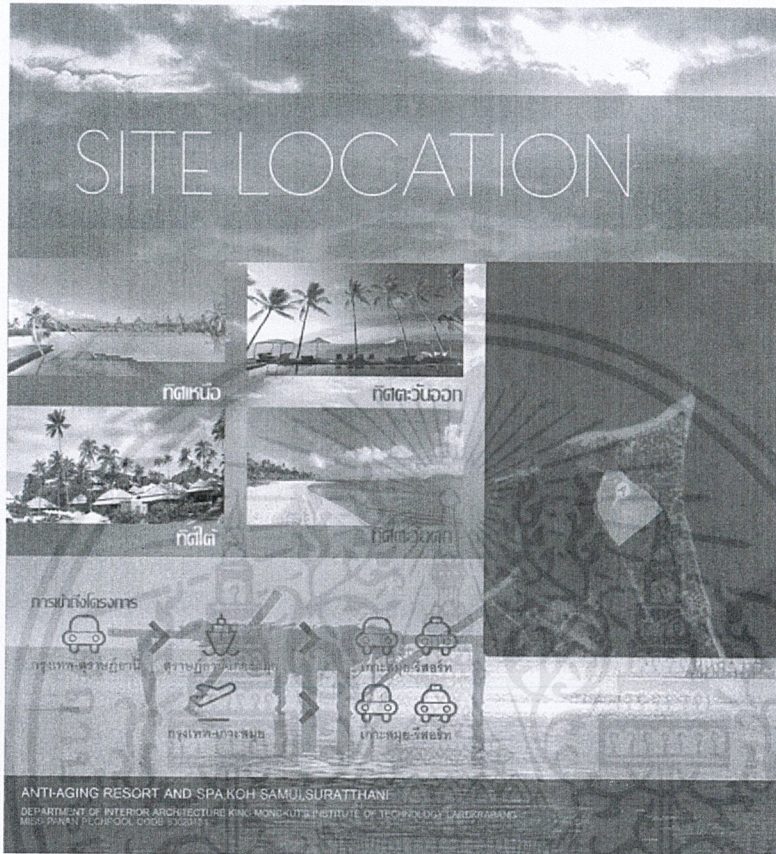


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

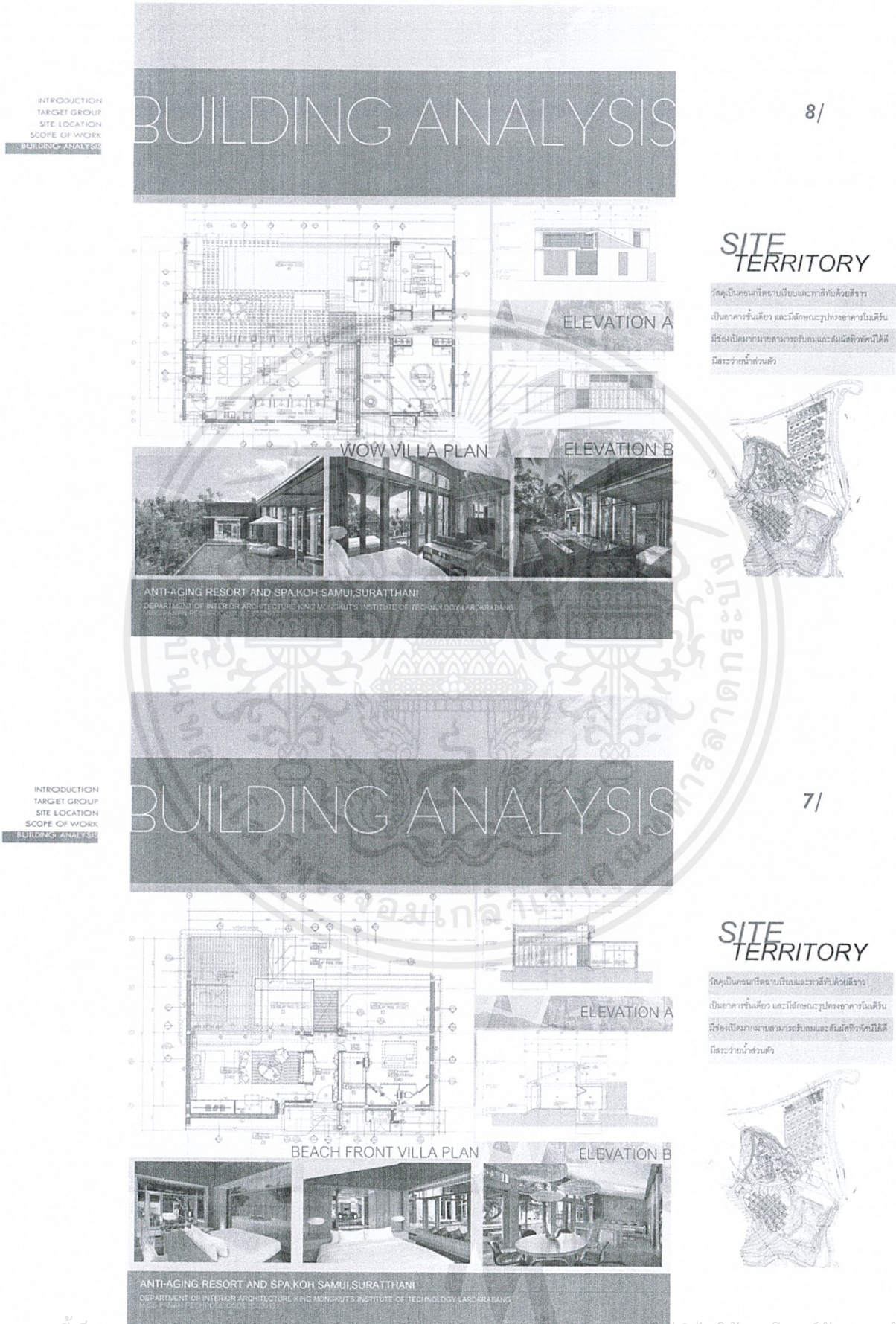
การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพื้นที่และการออกแบบ

4.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการและสภาพแวดล้อม



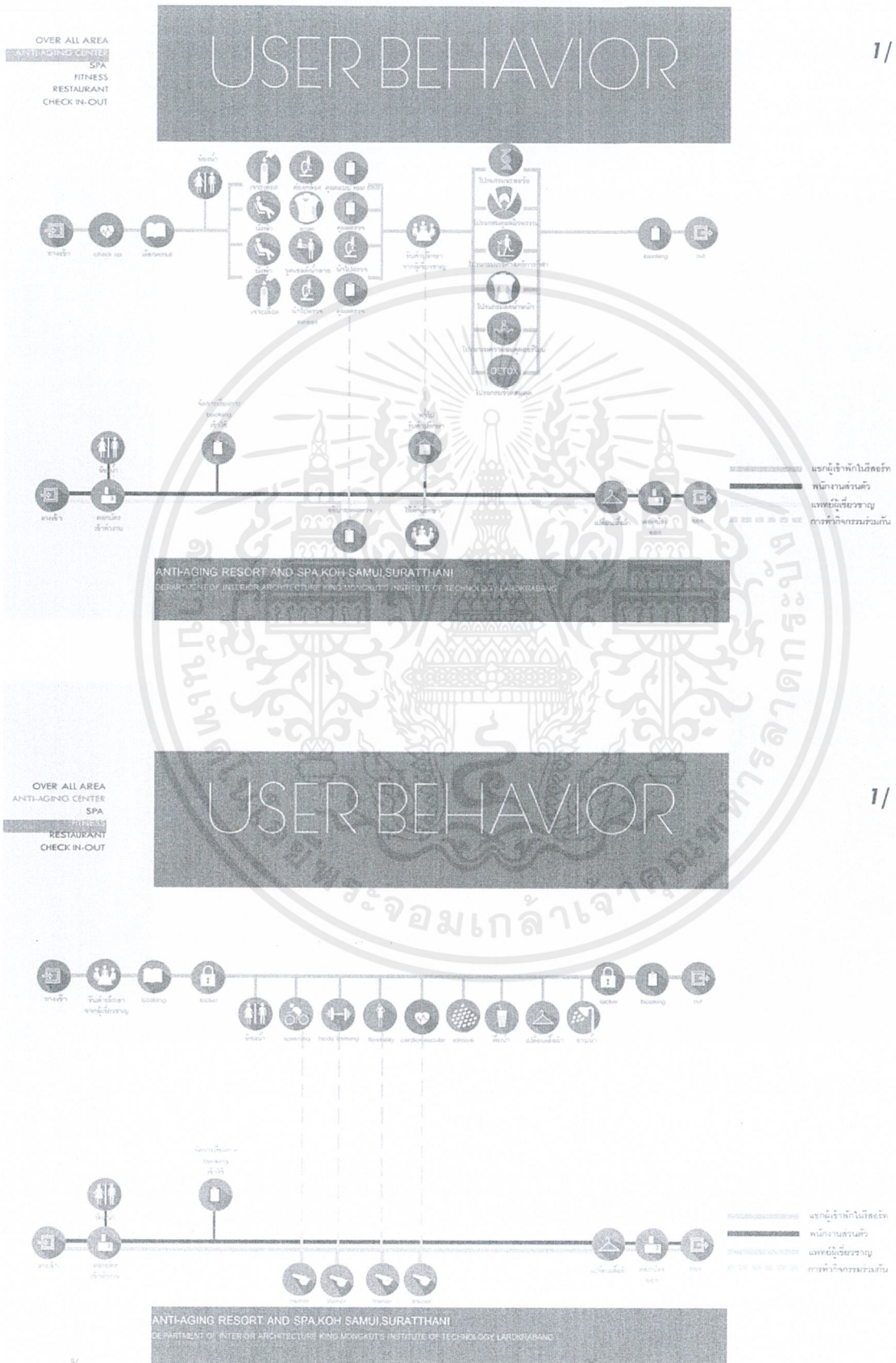
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ในการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 การวิเคราะห์อาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารทบทวนเวลาสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนูญาติเห็นนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 วิเคราะห์ตารางค่าความสัมพันธ์บุคคล

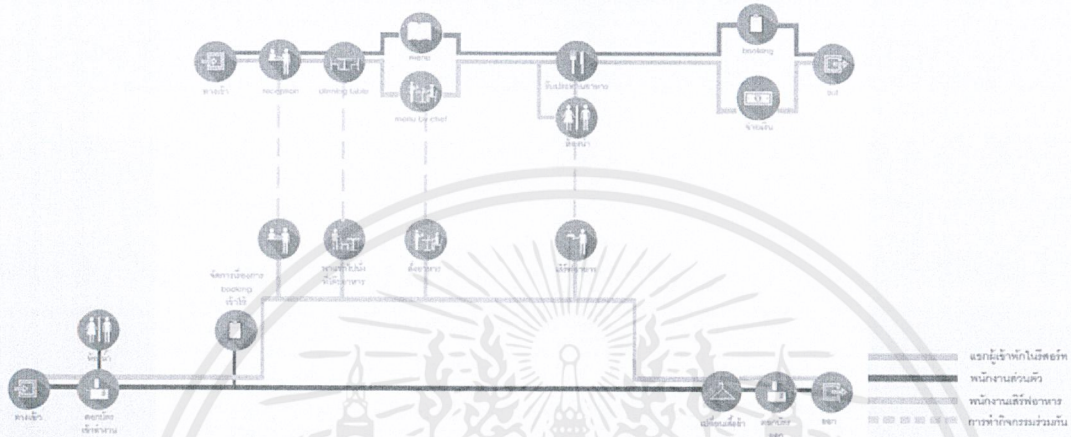


เอกสารนี้เป็นเอกสารทงงานเวสทาหรับการเซงานเพอการศึกษาเท่านั้น ไมออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

OVER ALL AREA
ANTI-AGING CENTER
SPA
FITNESS
RESTAURANT
CHECK-IN-OUT

USER BEHAVIOR

1/

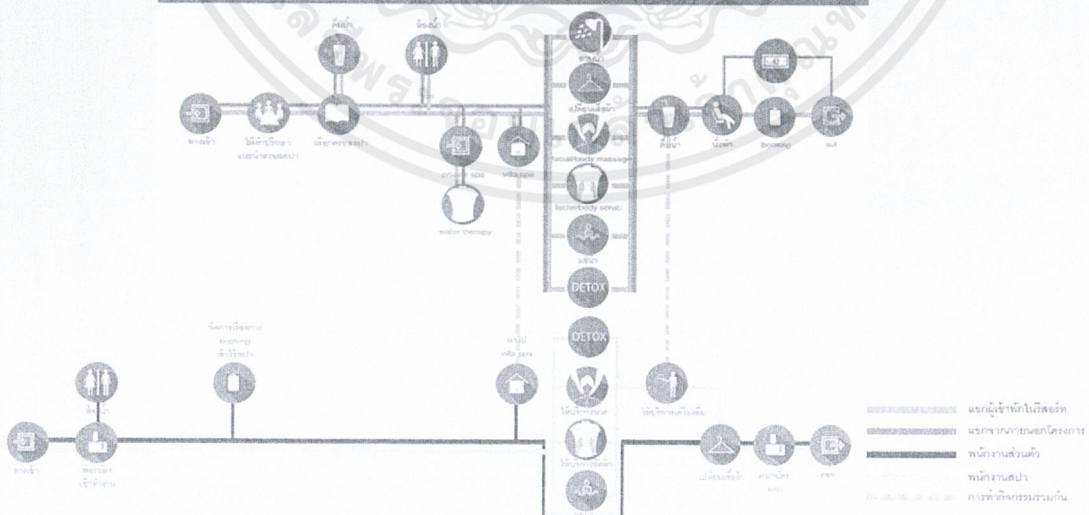


ANTI-AGING RESORT AND SPA KOH SAMUI SURATTHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONKOT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY (ARDBRAMA)

OVER ALL AREA
ANTI-AGING CENTER
SPA
FITNESS
RESTAURANT
CHECK-IN-OUT

USER BEHAVIOR

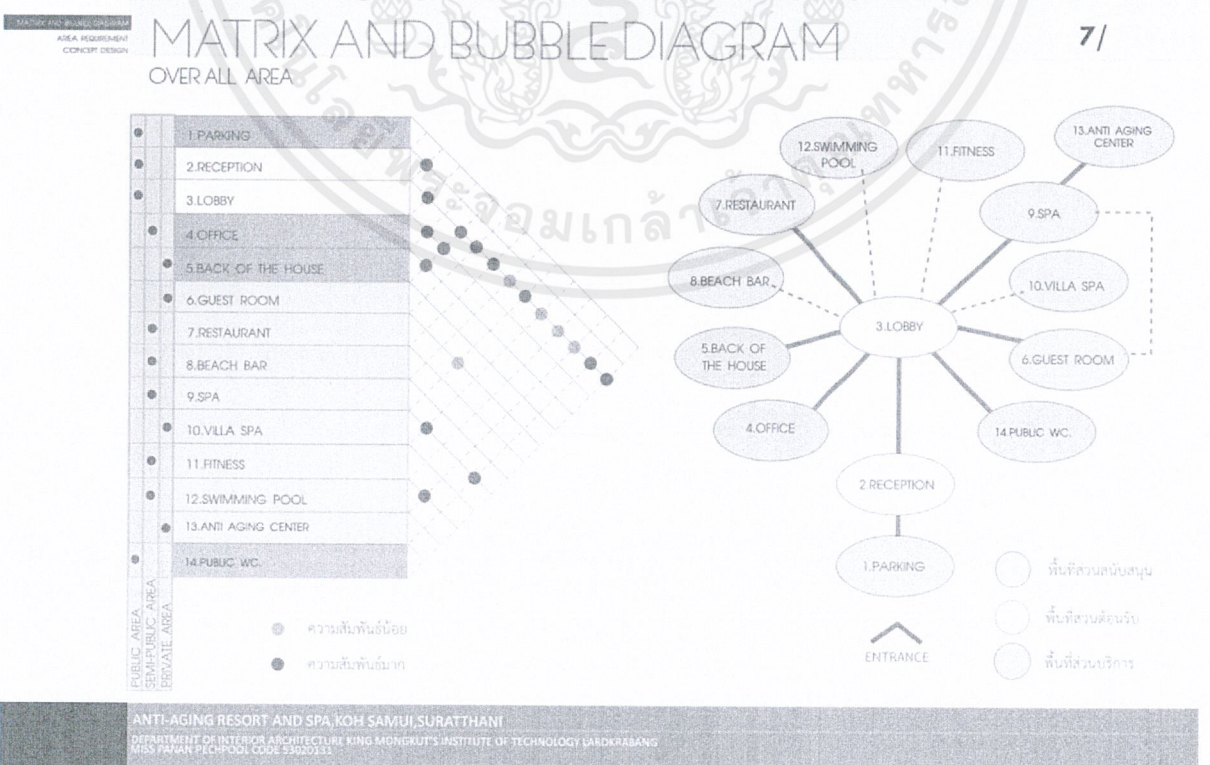
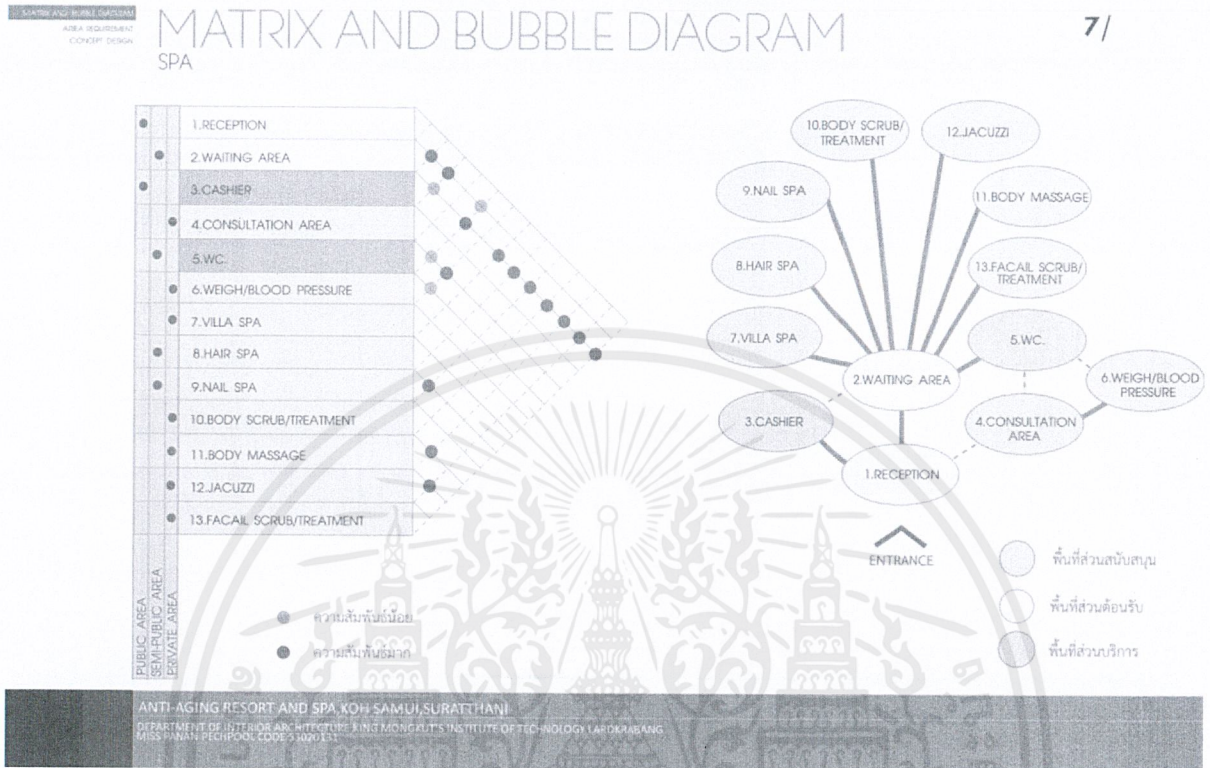
1/



ANTI-AGING RESORT AND SPA KOH SAMUI SURATTHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONKOT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY (ARDBRAMA)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

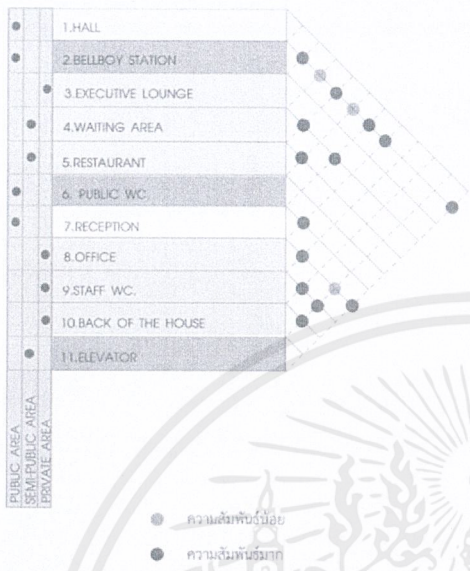
4.4 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์วงกลม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

MATRIX AND BUBBLE DIAGRAM

LOBBY

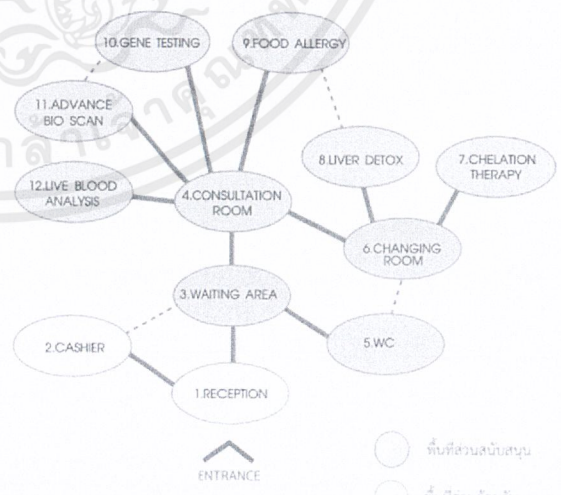
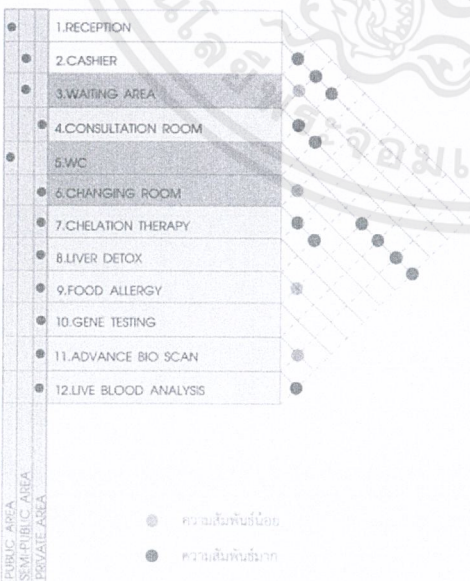


- พื้นที่ส่วนสนับสนุน
- พื้นที่ส่วนต้อนรับ
- พื้นที่ส่วนบริการ
- พื้นที่ส่วนพนักงาน

ANTI-AGING RESORT AND SPA KOH SAMUI, SURATTHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONGLIT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY (ARJUK) PARANG
M.S.S. PANAN PECHPOOL CODE 5 1020131

MATRIX AND BUBBLE DIAGRAM

ANTI-AGING CENTER

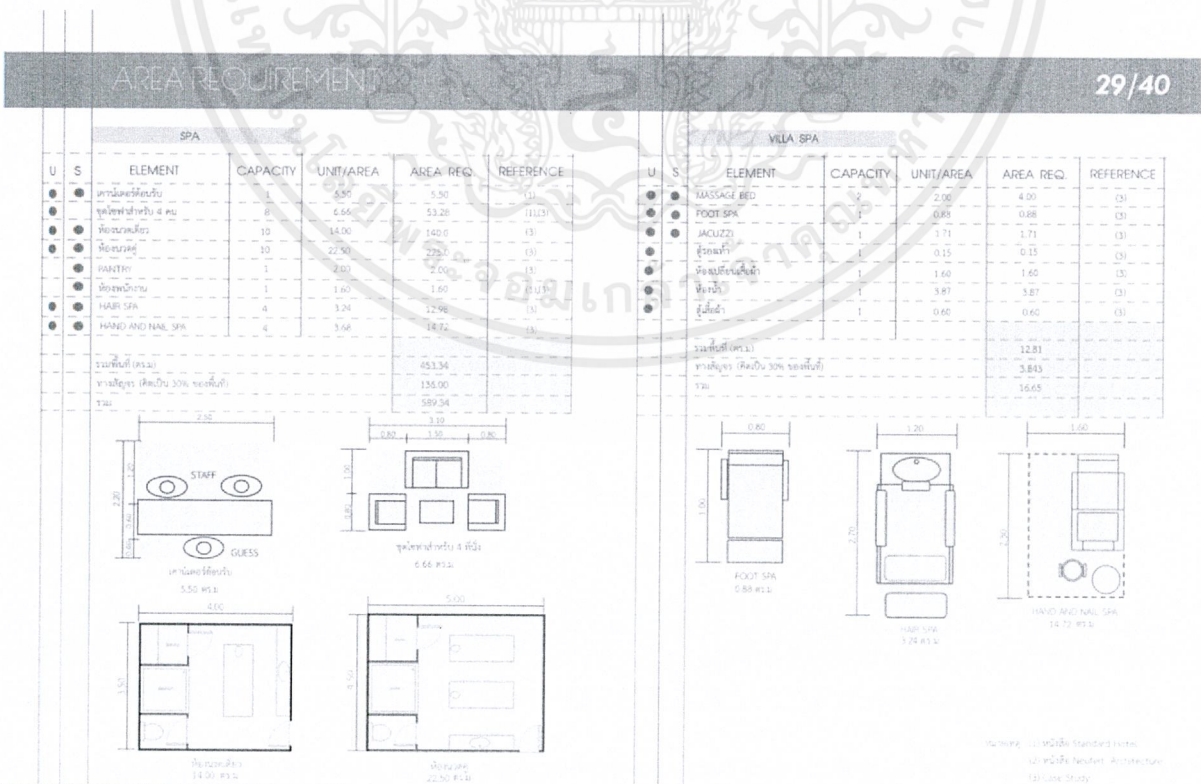
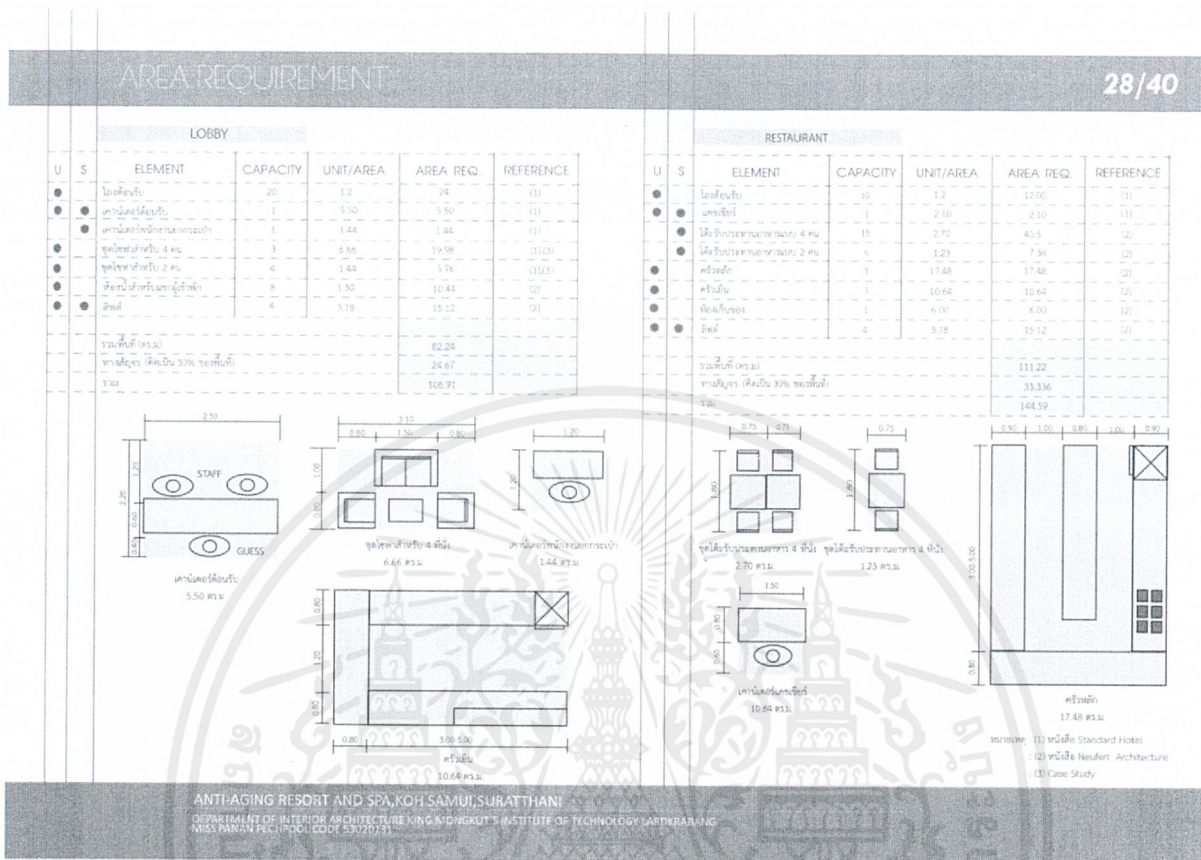


- พื้นที่ส่วนสนับสนุน
- พื้นที่ส่วนต้อนรับ
- พื้นที่ส่วนบริการ

ANTI-AGING RESORT AND SPA KOH SAMUI, SURATTHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONGLIT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY (ARJUK) PARANG
M.S.S. PANAN PECHPOOL CODE 53020131

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5 ตารางสรุปพื้นที่ใช้สอย



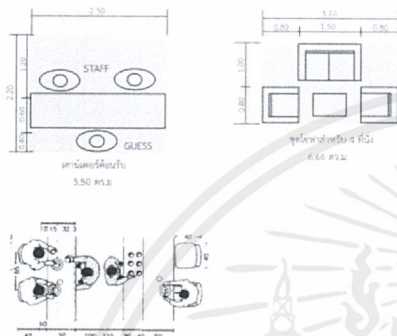
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ส่งงานให้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษายเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

30/40

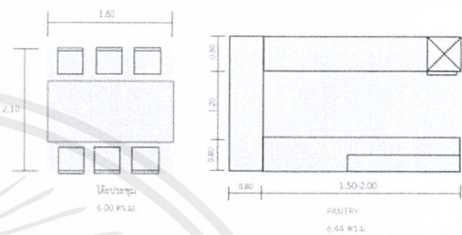
BEACH BAR

U	S	ELEMENT	CAPACITY	UNIT/AREA	AREA REQ.	REFERENCE
●	●	เคาน์เตอร์บาร์	1	5.50	5.50	(3)
●	●	โถงบาร์	4	0.36	1.44	(3)
●	●	ชุดโต๊ะ 4 ที่นั่ง	8	6.66	53.28	(1)(13)
●	●	เก้าอี้บาร์	8	0.65	5.20	(3)
●	●	เก้าอี้เบาะบาร์	1	9.88	9.88	(1)(3)
●	●	ประตู	1	5.00	5.00	(3)
รวมพื้นที่ (รวม)					81.30	
รายละเอียด (คิดเป็น 30% ของพื้นที่)					24.39	
รวม					105.69	



EXECUTIVE LOUNGE

U	S	ELEMENT	CAPACITY	UNIT/AREA	AREA REQ.	REFERENCE
●	●	เคาน์เตอร์บาร์	1	5.50	5.50	(3)
●	●	โถงบาร์	4	0.36	1.44	(3)
●	●	ชุดโต๊ะ 4 ที่นั่ง	5	6.66	33.30	(1)(13)
●	●	เก้าอี้เบาะ	2	37.8	75.6	(3)
●	●	โถงเคาน์เตอร์บาร์	1	6.00	6.00	(3)
●	●	ประตู	1	6.44	6.44	(3)
รวมพื้นที่ (รวม)					134.94	
รายละเอียด (คิดเป็น 30% ของพื้นที่)					40.48	
รวม					175.42	



หมายเหตุ: (1) มาตรฐาน Standard Hotel
(2) มาตรฐาน Neufert Architecture
(3) Case Study

ANTI-AGING RESORT AND SPA, KOH SAMUI, SURATTHANI

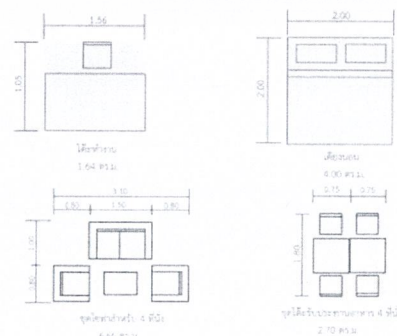
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LAIDKABANG
MISS PARNIA TECH.POL CODE 33070131

AREA REQUIREMENT

31/40

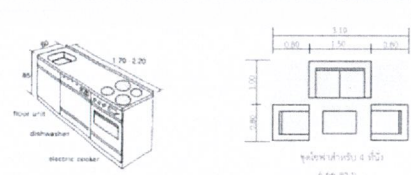
BEACH FRONT TYPE

U	S	ELEMENT	CAPACITY	UNIT/AREA	AREA REQ.	REFERENCE
●	●	ที่นั่งพักผ่อน	1	1.88	1.88	(2)
●	●	ตู้เสื้อผ้า	1	1.17	1.17	(2)
●	●	โถงทำงาน	1	1.64	1.64	(2)
●	●	พื้นที่เตรียมอาหาร	1	0.90	0.90	(2)
●	●	พื้นที่รับประทานอาหาร	1	2.70	2.70	(2)
●	●	ที่นั่งพักผ่อน	1	6.60	6.60	(1)(3)
●	●	ตู้คอนกรีต	1	12.00	12.00	(2)
●	●	ครัวครัว	1	5.00	5.00	(1)(3)
●	●	ประตู	1	6.00	6.00	(2)
รวมพื้นที่ (รวม)					37.50	
รายละเอียด (คิดเป็น 30% ของพื้นที่)					11.30	
รวม					48.80	



HILL SIDE TYPE

U	S	ELEMENT	CAPACITY	UNIT/AREA	AREA REQ.	REFERENCE
●	●	ที่นั่งพักผ่อน	1	1.65	1.65	(2)
●	●	ตู้เสื้อผ้า	1	1.17	1.17	(2)
●	●	โถงทำงาน	1	2.00	2.00	(2)
●	●	พื้นที่เตรียมอาหาร	1	1.50	1.50	(2)
●	●	พื้นที่รับประทานอาหาร	1	2.70	2.70	(2)
●	●	ที่นั่งพักผ่อน	1	9.00	9.00	(1)(3)
●	●	ตู้คอนกรีต	1	15.00	15.00	(2)
●	●	ครัวครัว	1	5.00	5.00	(1)(3)
●	●	ประตู	1	6.00	6.00	(2)
รวมพื้นที่ (รวม)					44.07	
รายละเอียด (คิดเป็น 30% ของพื้นที่)					13.22	
รวม					57.30	



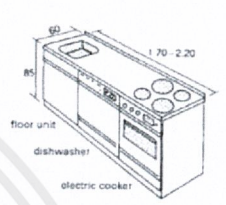
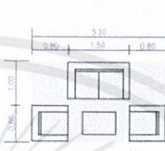
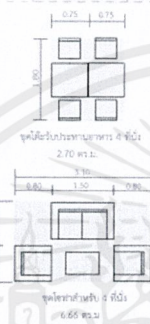
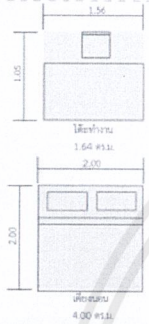
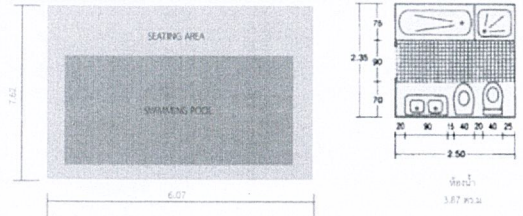
หมายเหตุ: (1) มาตรฐาน Standard Hotel
(2) มาตรฐาน Neufert Architecture
(3) Case Study

ANTI-AGING RESORT AND SPA, KOH SAMUI, SURATTHANI

DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LAIDKABANG
MISS PARNIA TECH.POL CODE 33070131

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

EXCLUSIVE TYPE						
U	S	ELEMENT	CAPACITY	UNIT/AREA	AREA REQ.	REFERENCE
●	●	ที่นั่งพักผ่อน	1	1.65	1.65	(2)
●	●	ตู้เสื้อผ้า	2	1.05	2.16	(2)
●	●	โต๊ะทำงาน	2	1.64	3.28	(2)
●	●	พื้นที่รับประทานอาหาร	1	0.90	0.90	(2)
●	●	พื้นที่ให้บริการลูกค้า	2	2.70	5.40	(2)
●	●	พื้นที่นั่งเล่น	1	6.60	6.60	(1)(3)
●	●	ห้องนอน	2	12.00	24.00	(2)
●	●	สุขาชาย	1	53.34	53.34	(1)(3)
●	●	สุขาหญิง	1	6.00	6.00	(2)
●	●	พื้นที่	2	3.67	7.34	(2)
รวมพื้นที่ (รวม)					111.07	
ทางเดิน (คิดเป็น 30% ของพื้นที่)					33.32	
รวม					144.39	



หมายเหตุ: (1) หนังสือ Standard Hotel
(2) หนังสือ Neufert Architecture
(3) Case Study

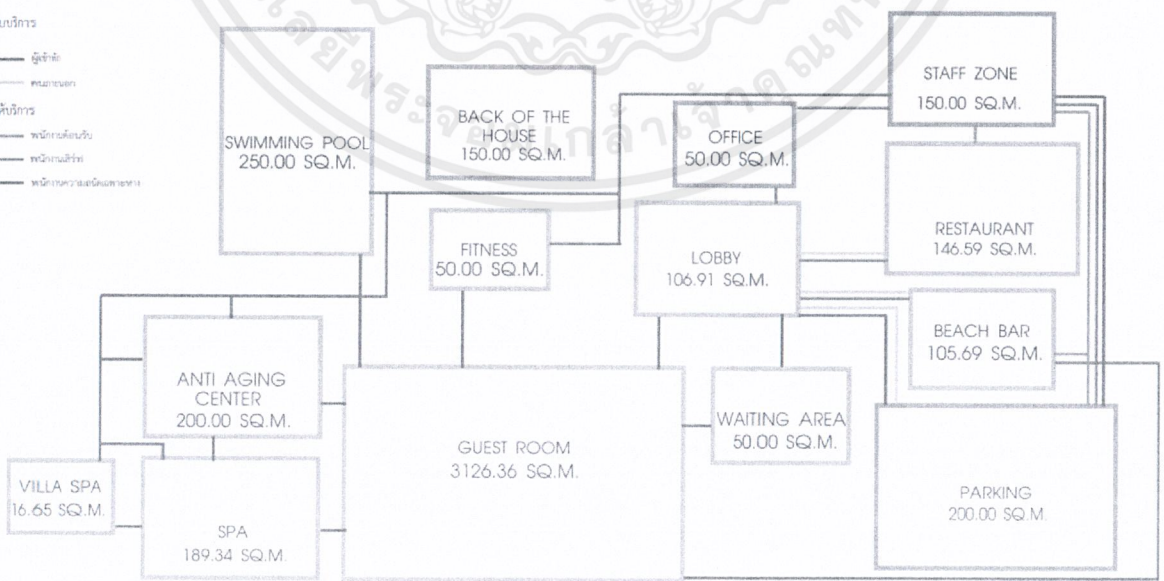
ANTI-AGING RESORT AND SPA, KOH SAMUI, SURATTHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LARDKRABANG
RUS3 PANAN TECHPOOL CODE 53020134

4.6 ตารางแสดงพื้นที่ใช้สอย

FUNCTIONAL DIAGRAM

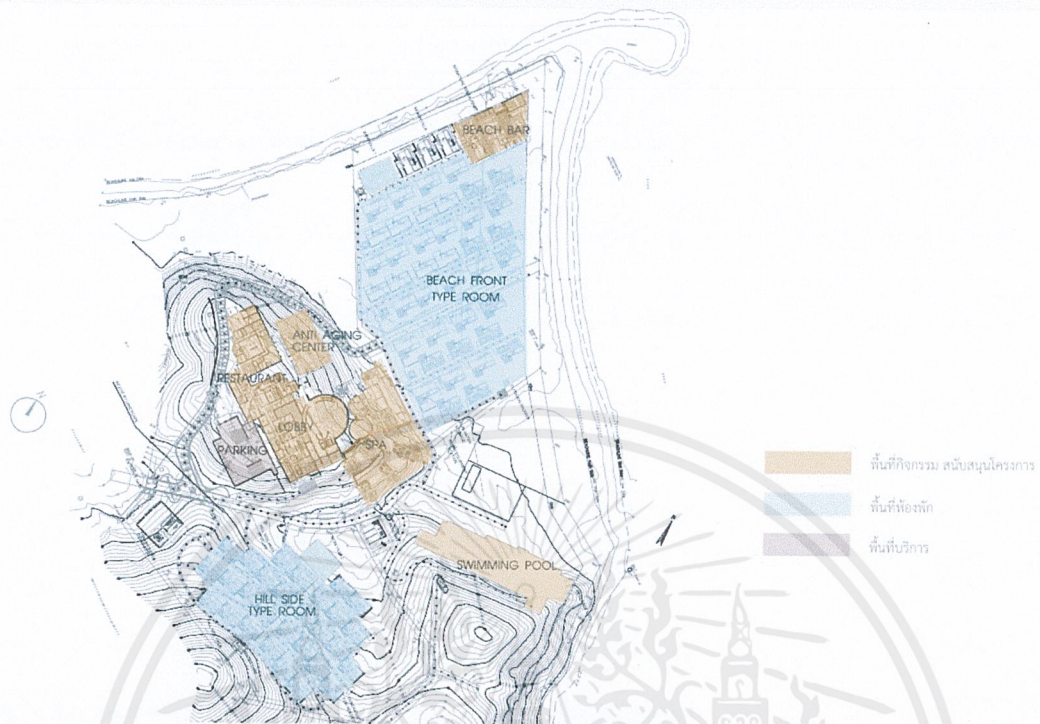
AREA REQUIREMENT
CONCEPT DESIGN

- ผู้รับบริการ
- ผู้เข้าพัก
 - คนงาน
- ผู้ให้บริการ
- พนักงานต้อนรับ
 - พนักงานฝึกหัด
 - พนักงานควบคุมดูแลสถานที่



ANTI-AGING RESORT AND SPA, KOH SAMUI, SURATTHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LARDKRABANG
RUS3 PANAN TECHPOOL CODE 53020134

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ANTI-AGING RESORT AND SPA, KOH SAMUI, SURATHANI
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LARDKABANG
MISS PANAN PECHPOOL CODE 53020131

DESIGN CONCEPT



AGING

CONCEPT ของโครงการนี้ทั้งหมดจะมีความเกี่ยวข้องกับอายุ โดยนำมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่เรียวสวย รูปทรง และวัสดุ เป็นต้น โดยภายในโครงการจะแบ่งออกเป็น 6 โซนซึ่งแต่ละโซนนั้นจะมี THEME ที่ใช้ในการตกแต่งแตกต่างกันออกไปโดยทั้ง 6 โซนมีดังต่อไปนี้

1. LOBBY : REVERSE OF AGING
2. GUEST ROOM : POLLARD
3. SPA : HYBERNATE
4. ANTI-AGING : KEEP
5. ALLDAY DINNING : LEISURELY
6. BEACHBAR : LONGEVITY

AGALICO RESORT AND SPA, KOHSAMUI, SURATHANI
MISS PANAN PECHPOOL CODE 53020131
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LARDKABANG

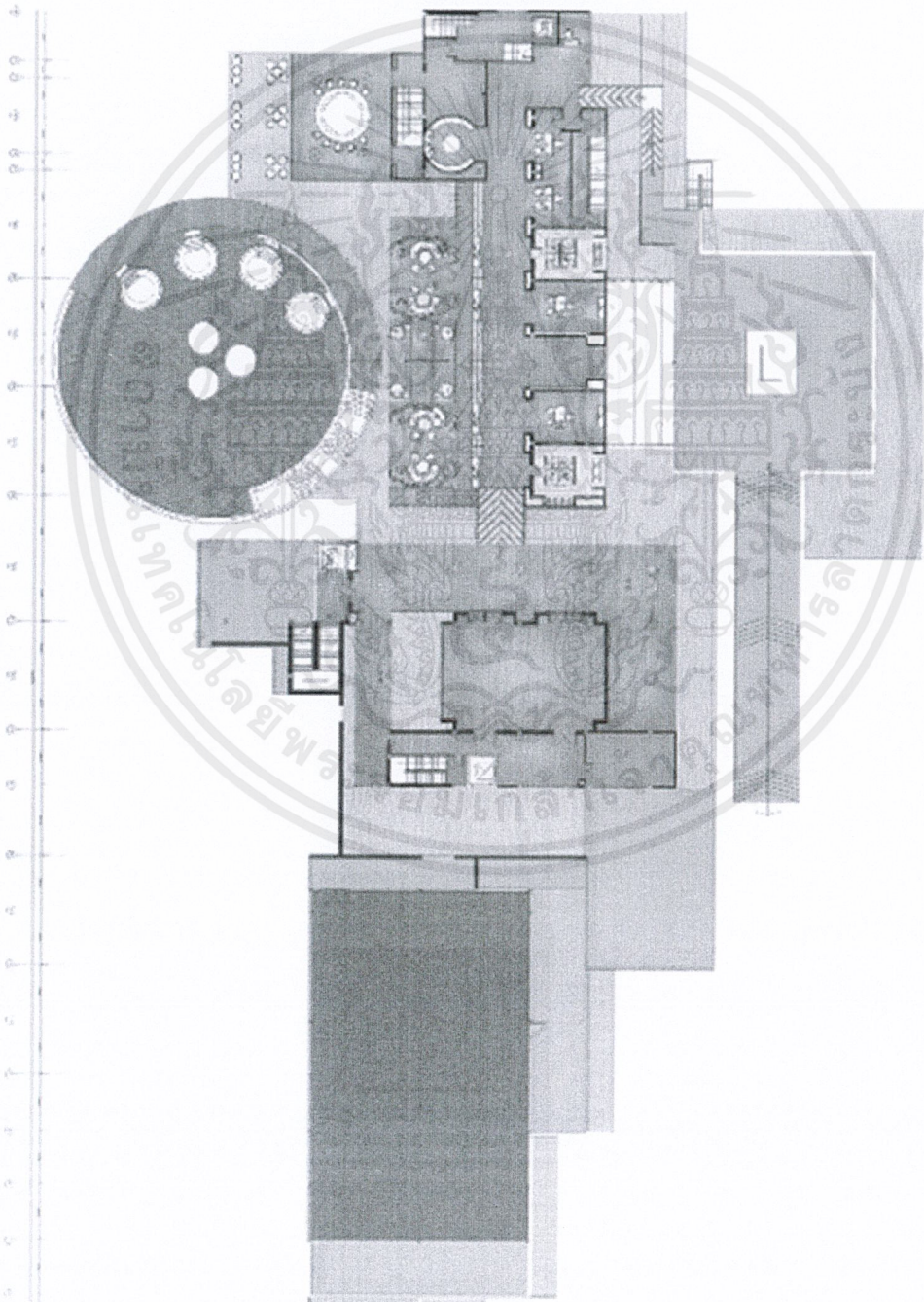
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

ผลงานการออกแบบ

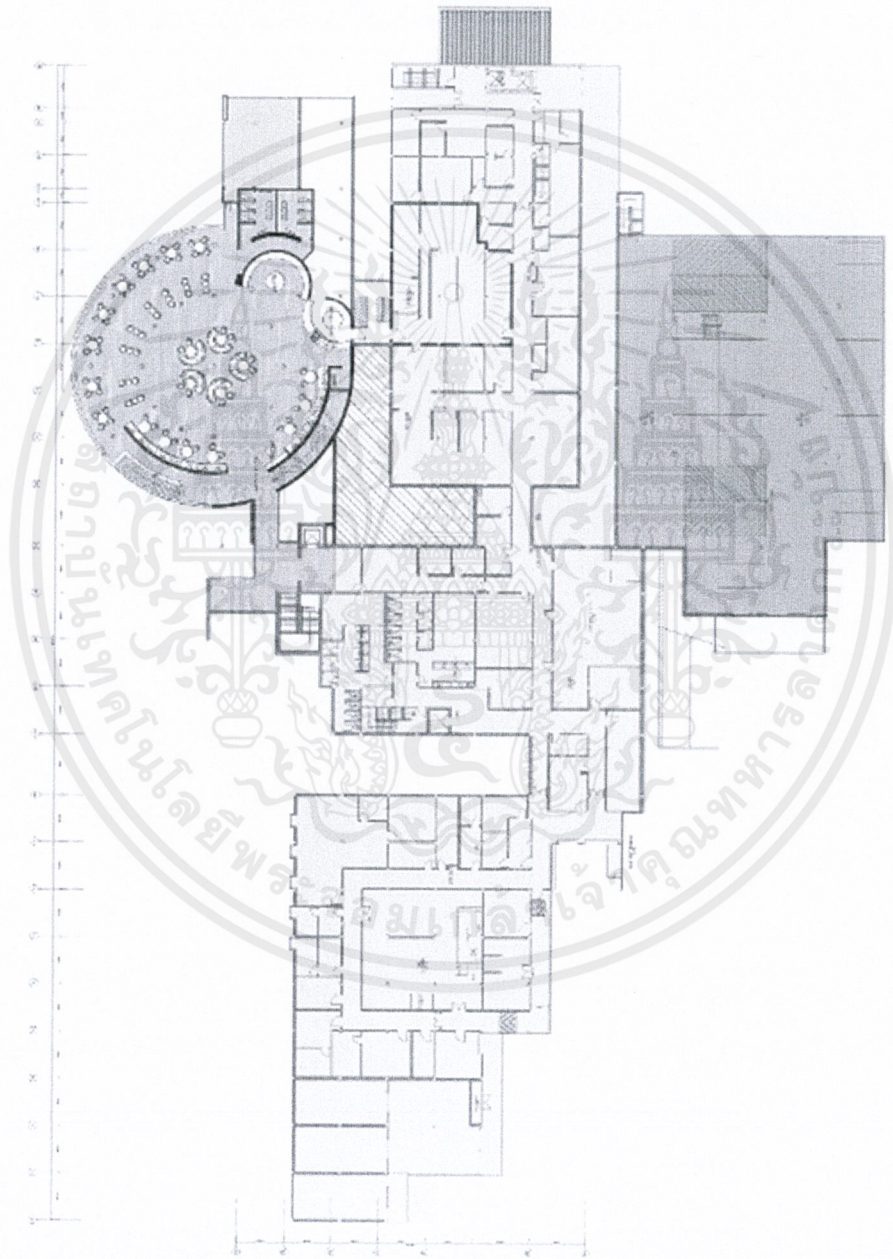
4.1 ฟังเฟอร์นิเจอร์ (Furniture layout plan)

4.1.1 Lobby Plan



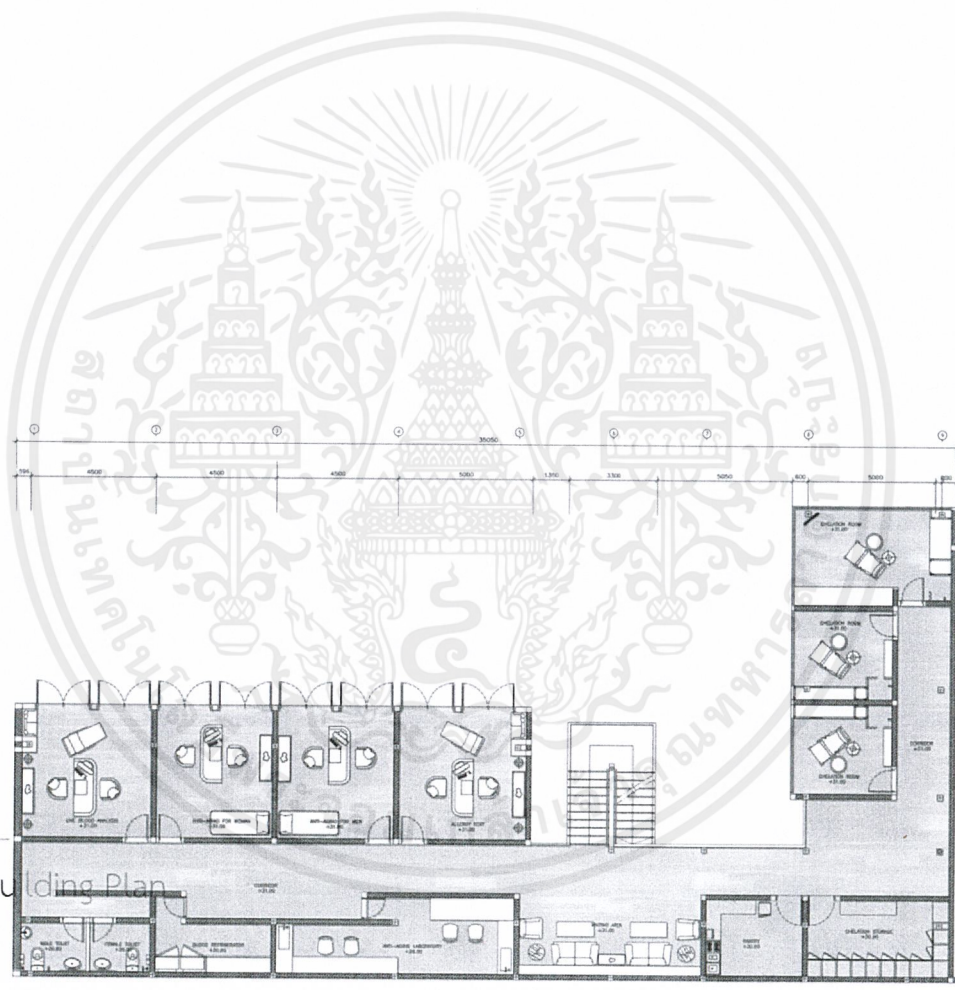
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.2 All-day Dining Plan

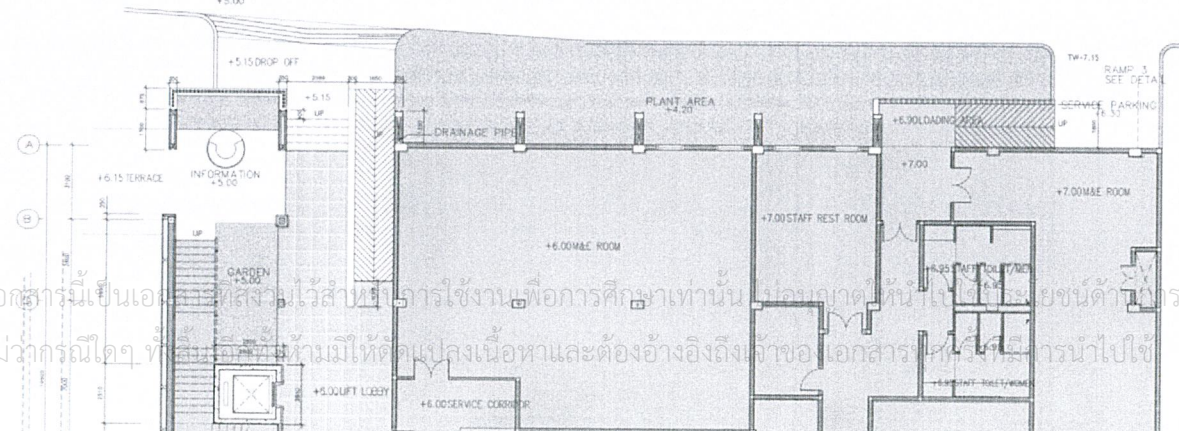


4.1.3 Anti-aging Center Plan

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

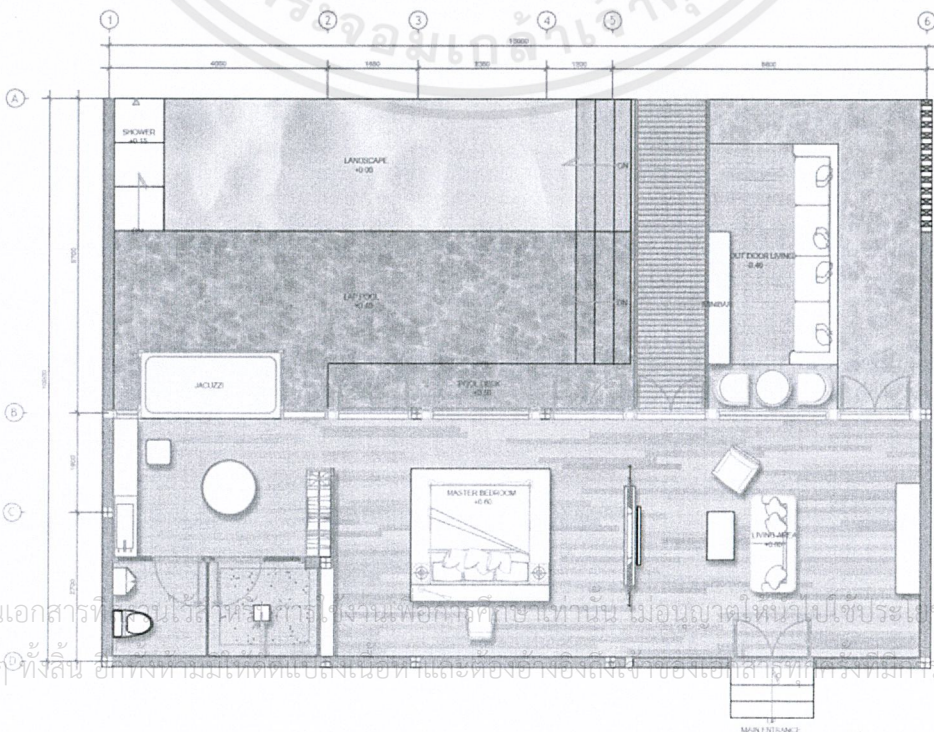
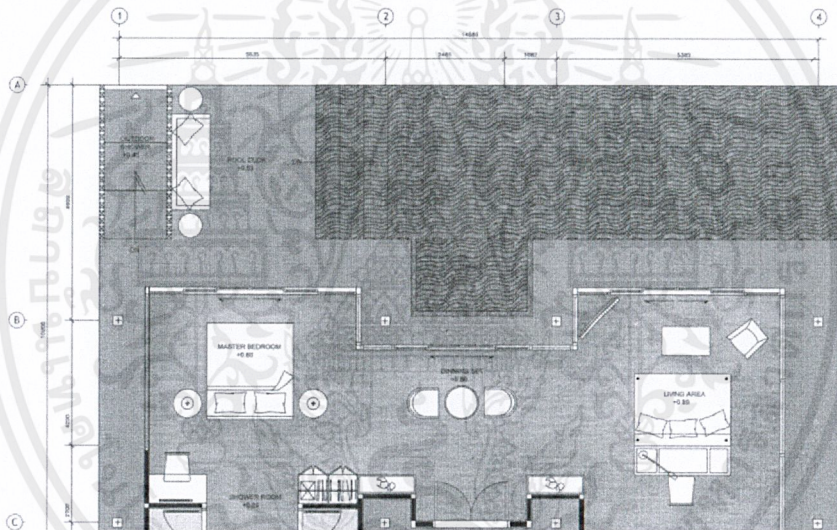


4.1.4 Spa Building Plan

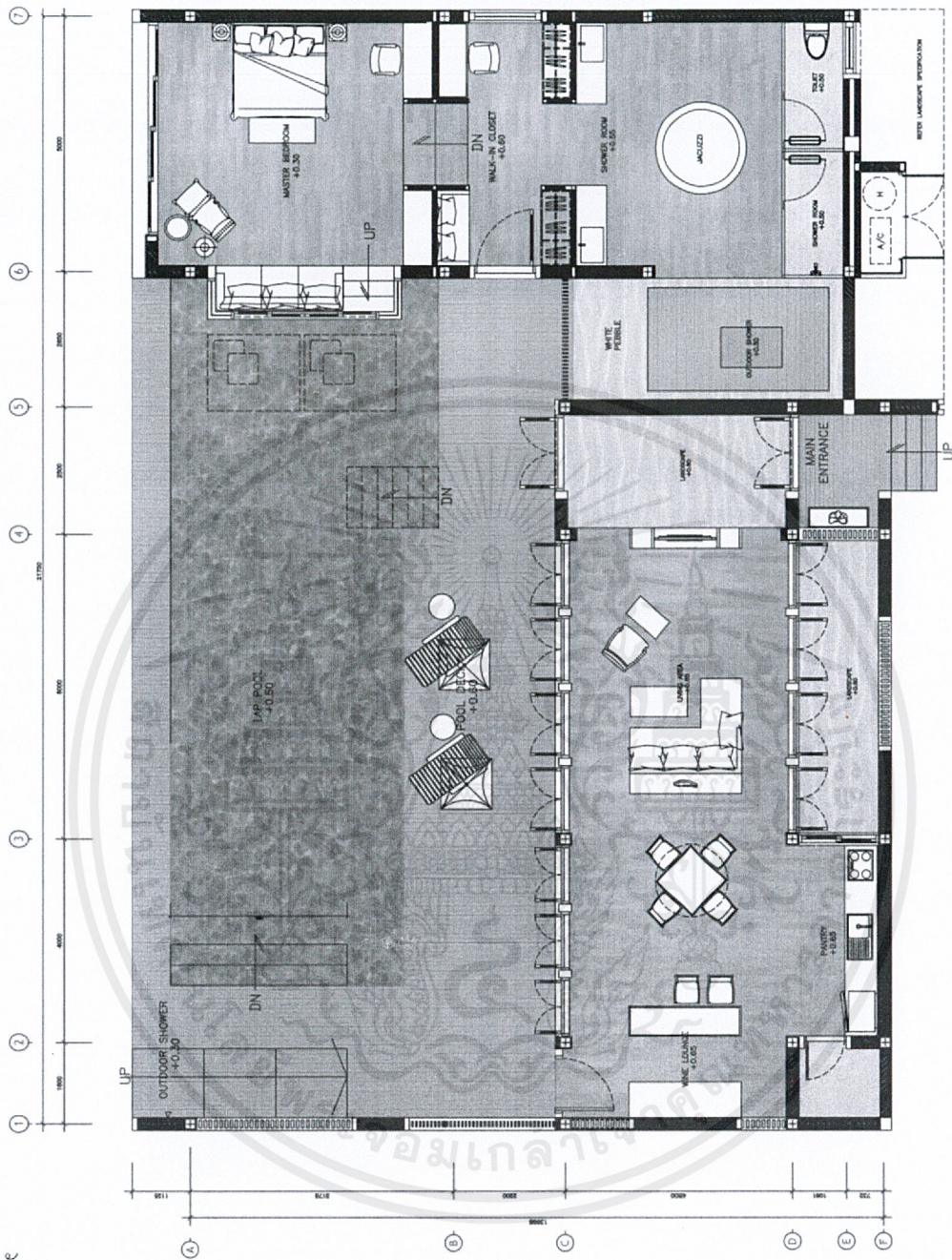


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้ภายในเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ที่มีการนำข้อมูลที่มีให้คิดเปลี่ยนแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารให้เป็นที่มาให้นำไปใช้

4.1.6 Guestroom Plan



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้เข้าไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามเผยแพร่ต่อผู้อื่นและต้องอ้างอิงชื่อของเอกสารที่ทรงทำให้นำไปใช้

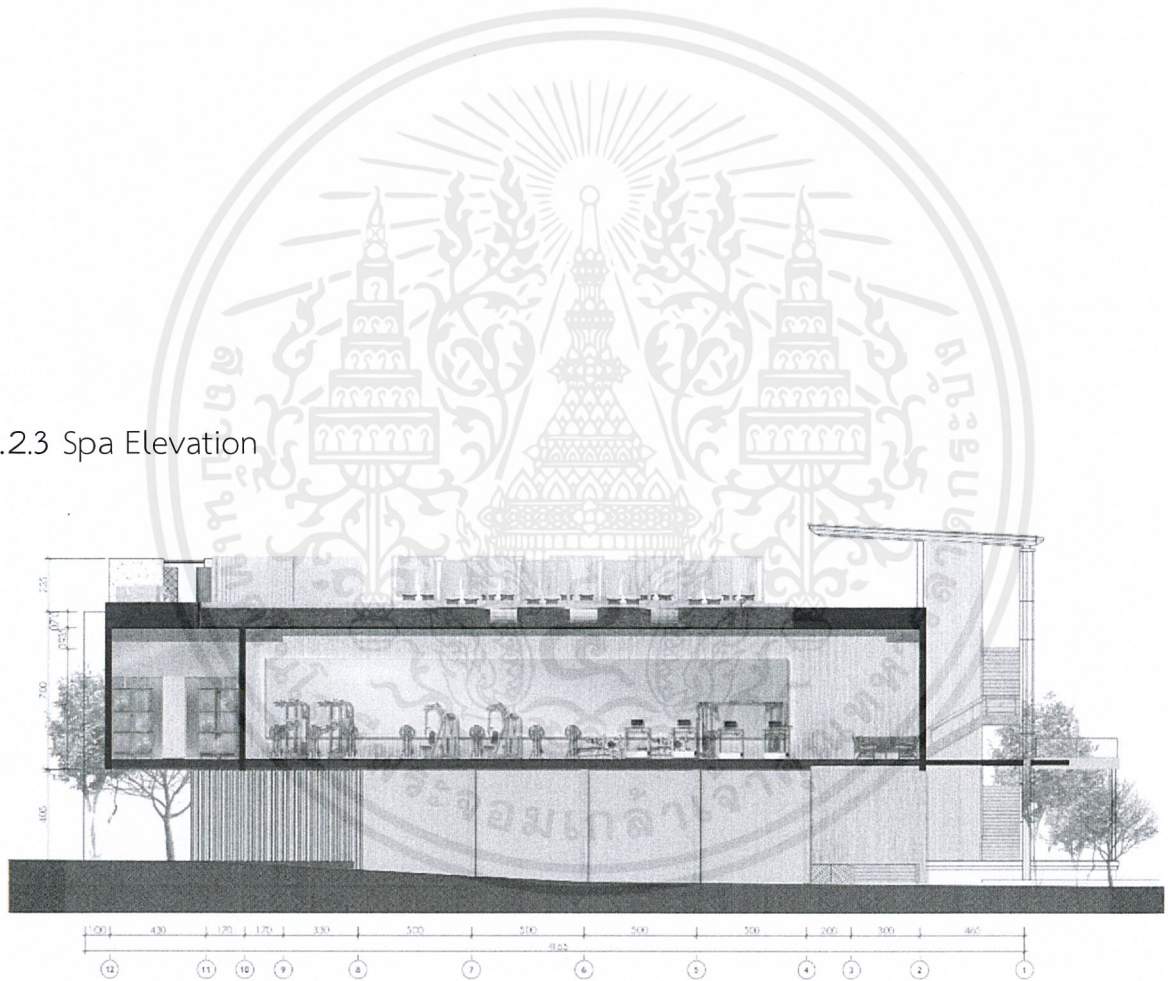


5.2 รูปตัด

5.2.1 Lobby Elevation

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

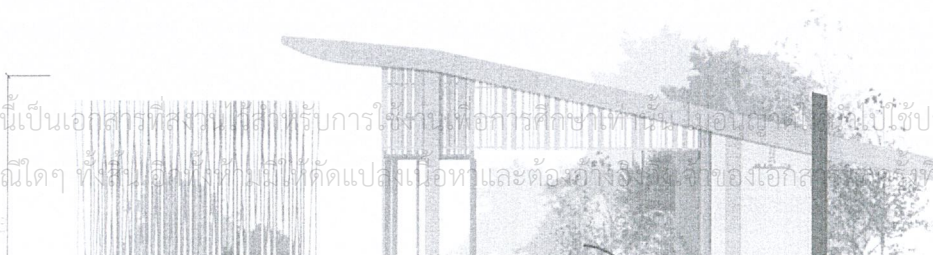
5.2.3 Spa Elevation

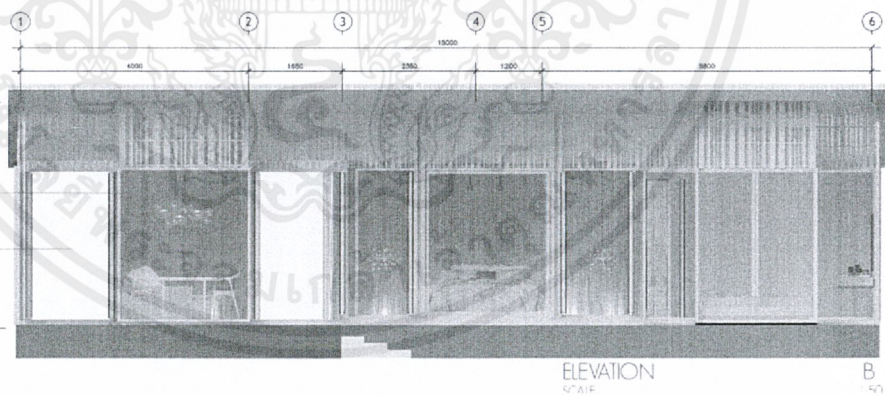
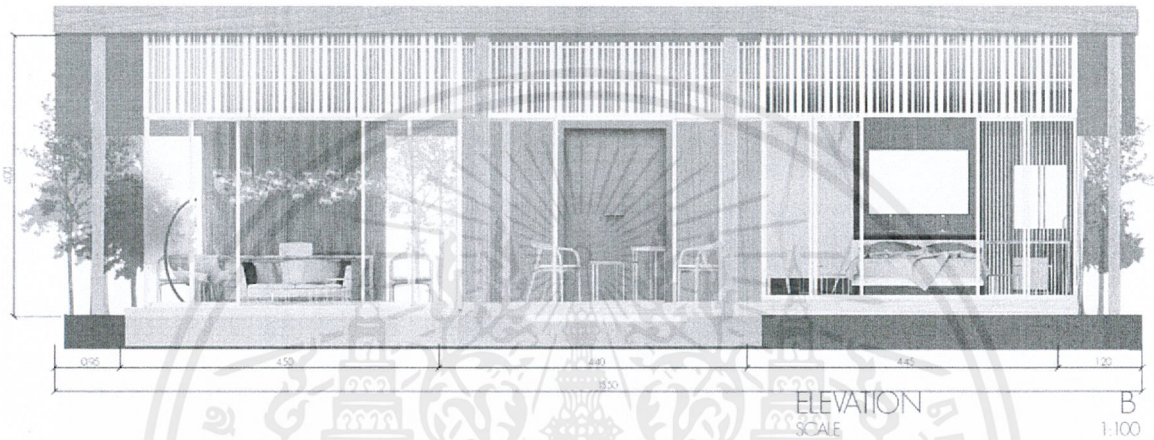


5.2.4 Guestroom Elevation

- Jungle Type

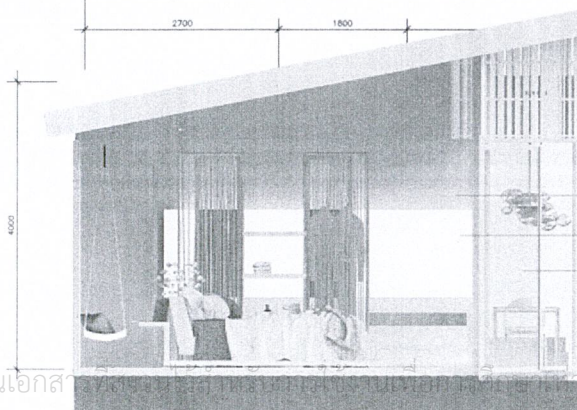
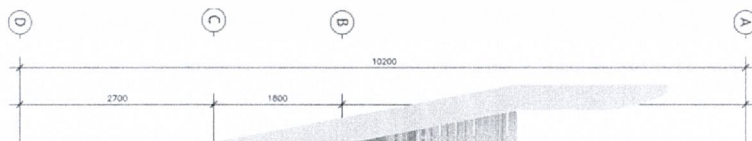
เอกสารถูกนี้เป็นเอกสารถูกที่ถูกรวมไว้สำหรับการใช้ทงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งใช้ทงานนี้ให้ดัดแปลงเนื้อหาและต่อกร่างงั้งงั้ง จงของเอกสารถูกที่มมีการนำไปใช้





-ผนังกริลล์อลูมิเนียมเคลือบสี ด้านหน้ากริลล์มี pattern
 -กระจกบาน
 -กระจกใส

ELEVATION SCALE 1:100 B



-ผนังกริลล์อลูมิเนียมเคลือบสี ด้านหน้ากริลล์มี pattern
 -กระจกบาน
 -กระจกใส

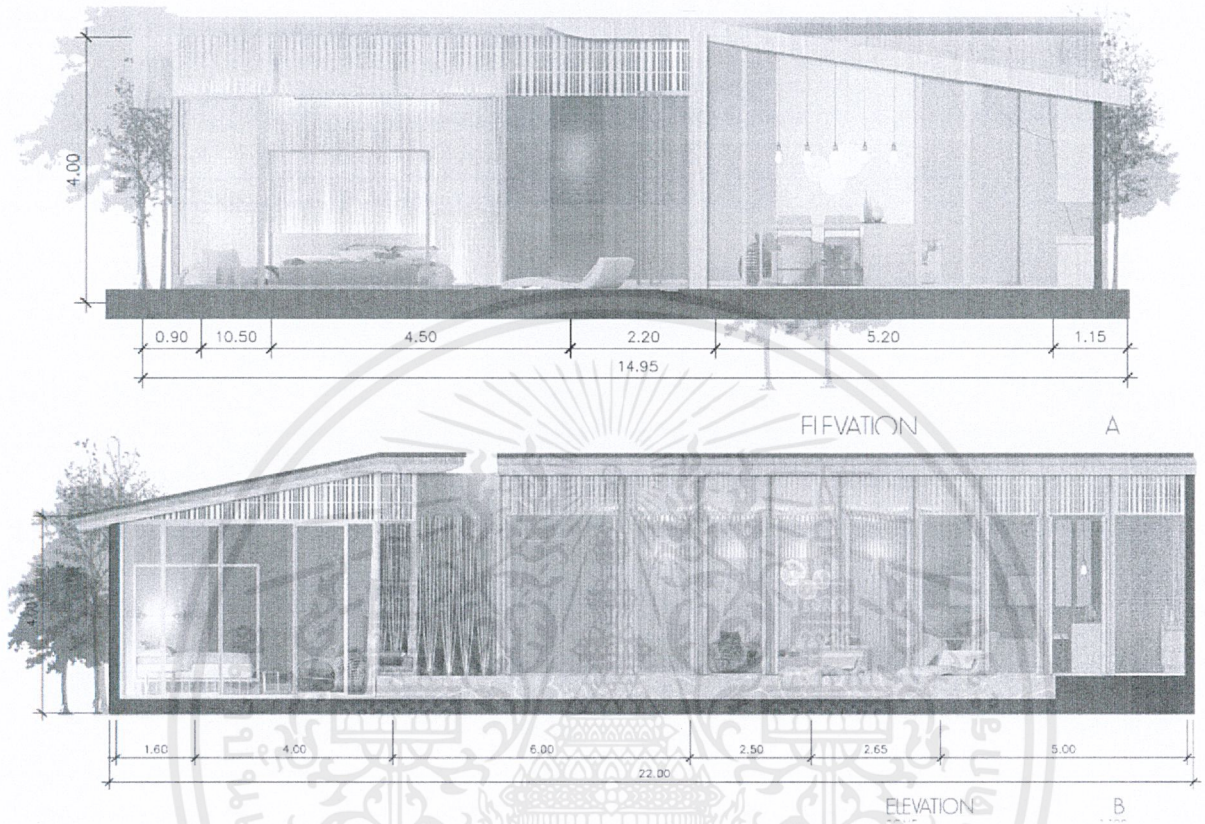
ELEVATION SCALE 1:100 B

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของ บริษัท สถาปนิก (จ) ภูเก็ต จำกัด ไม่อนุญาตให้ทำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

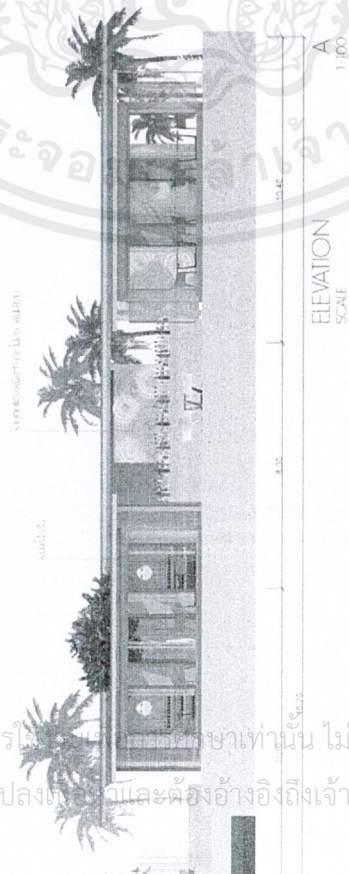
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ELEVATION SCALE 1:50

- Exclusive Type



5.2.5 Beach bar Elevation



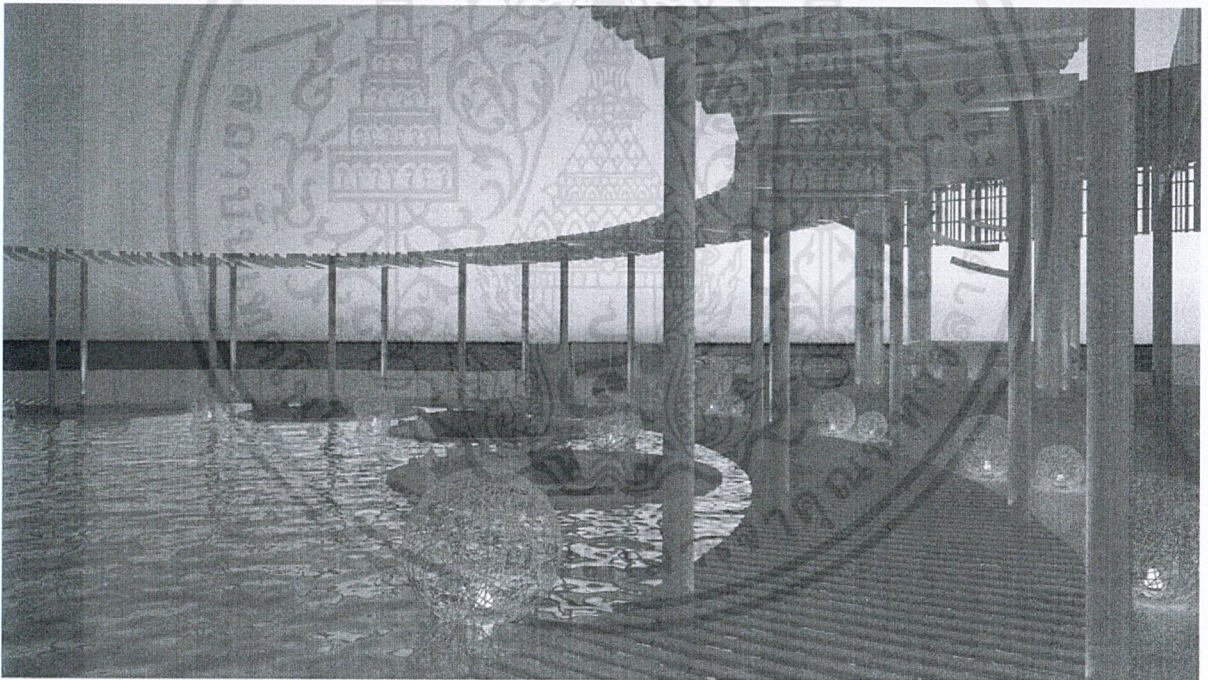
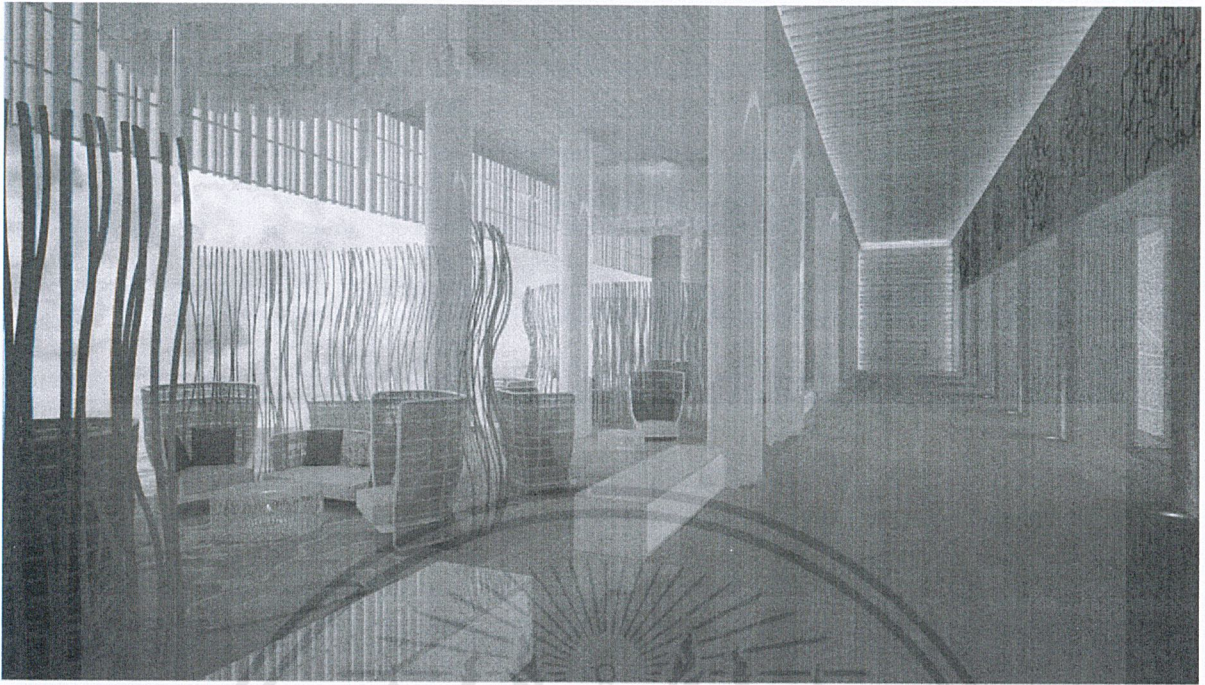
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 ทศนียภาพโครงการ

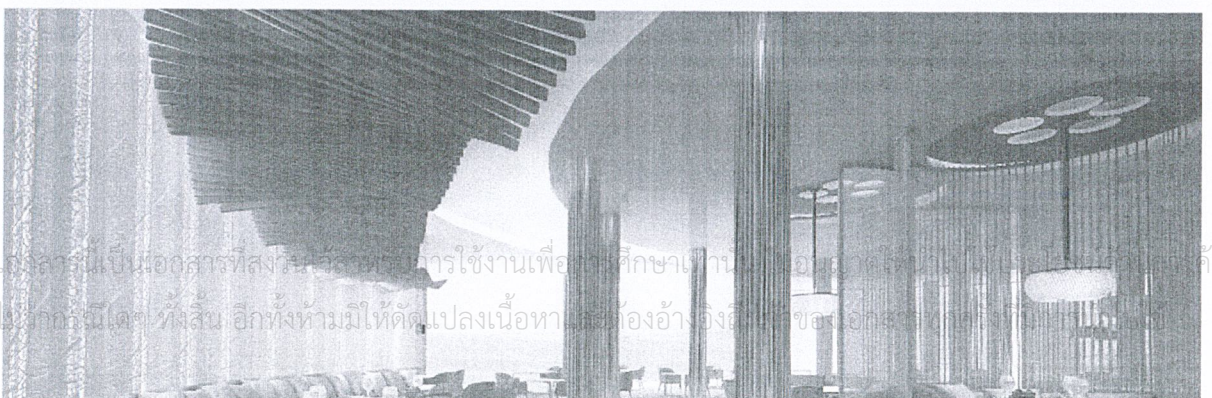
5.2.1 Lobby Perspective



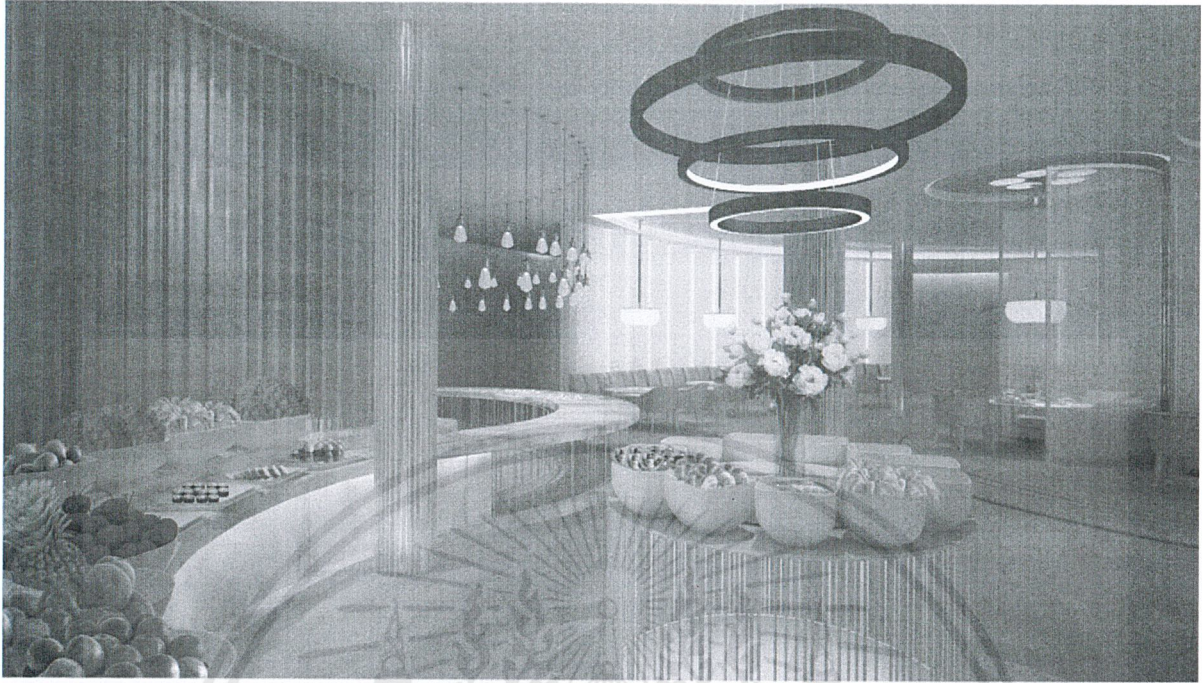
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



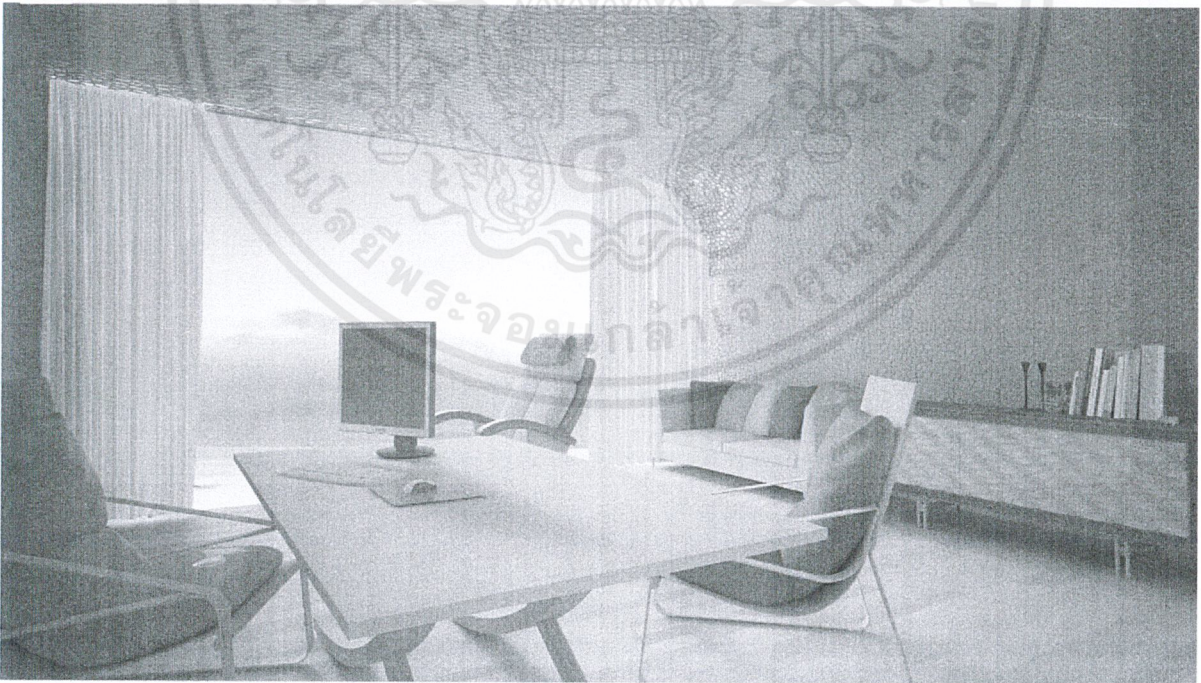
5.2.2 All-day Dining Perspective



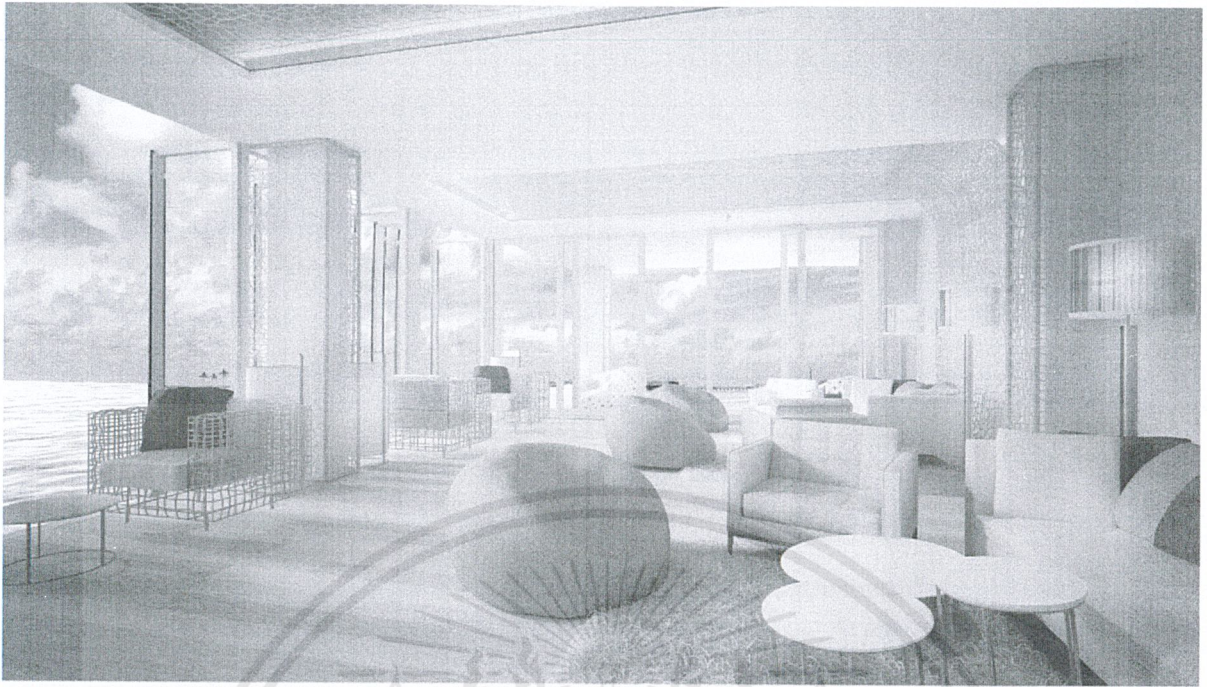
แนวคิดนี้เป็นห้องสันทนาการที่รองรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอแนะนำให้ไปศึกษาไปปรึกษาในภาคนี้ด้วยทั้งสิ้น อีกหนึ่งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาหรือต้องอ้างอิงถึงชื่อของเอกสารที่ปรากฏ



5.2.2 Anti-aging Center Perspective

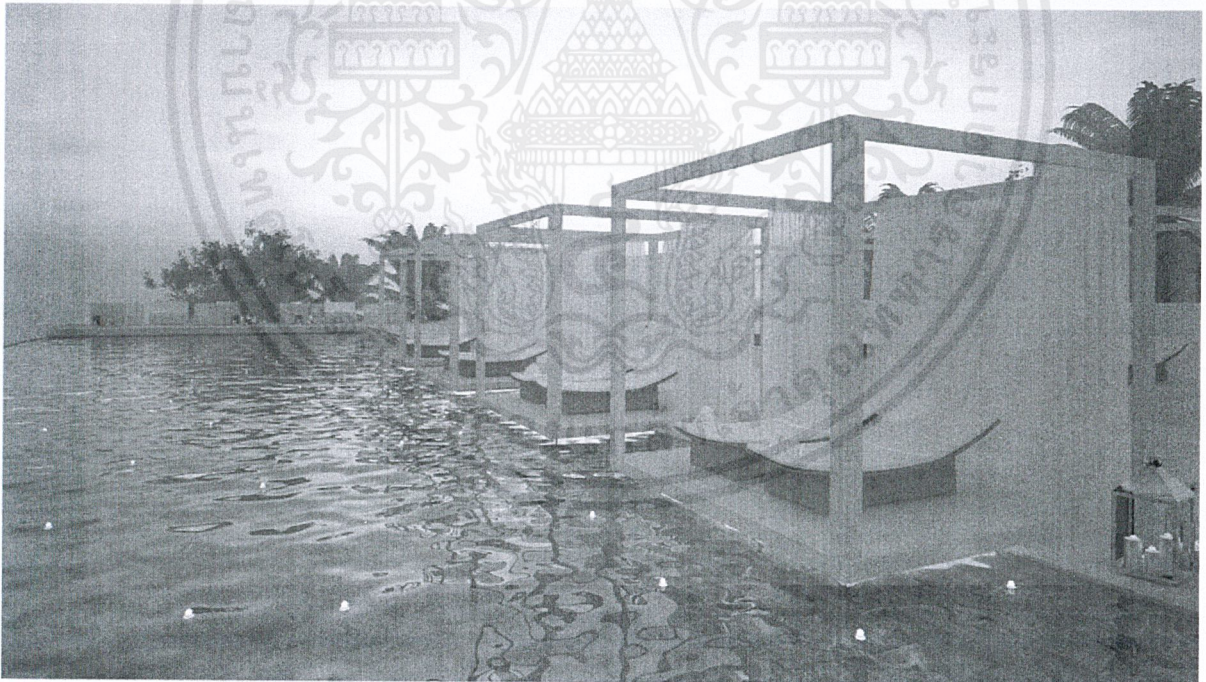
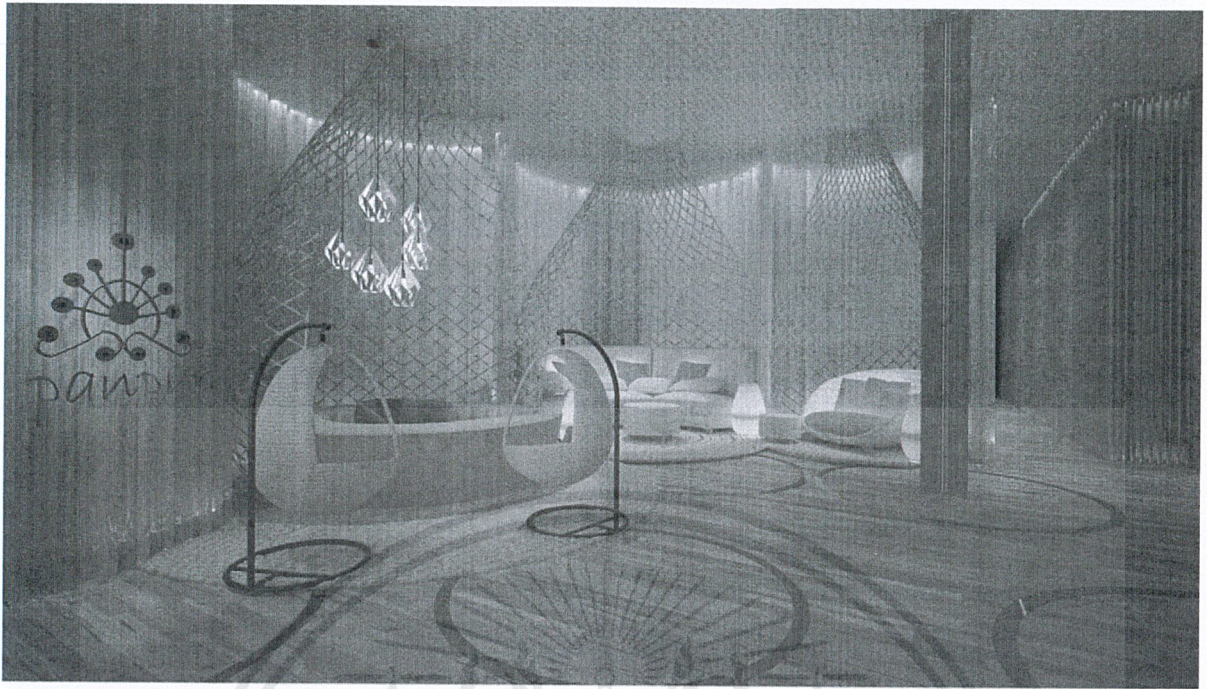


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



5.2.3 Spa Perspective

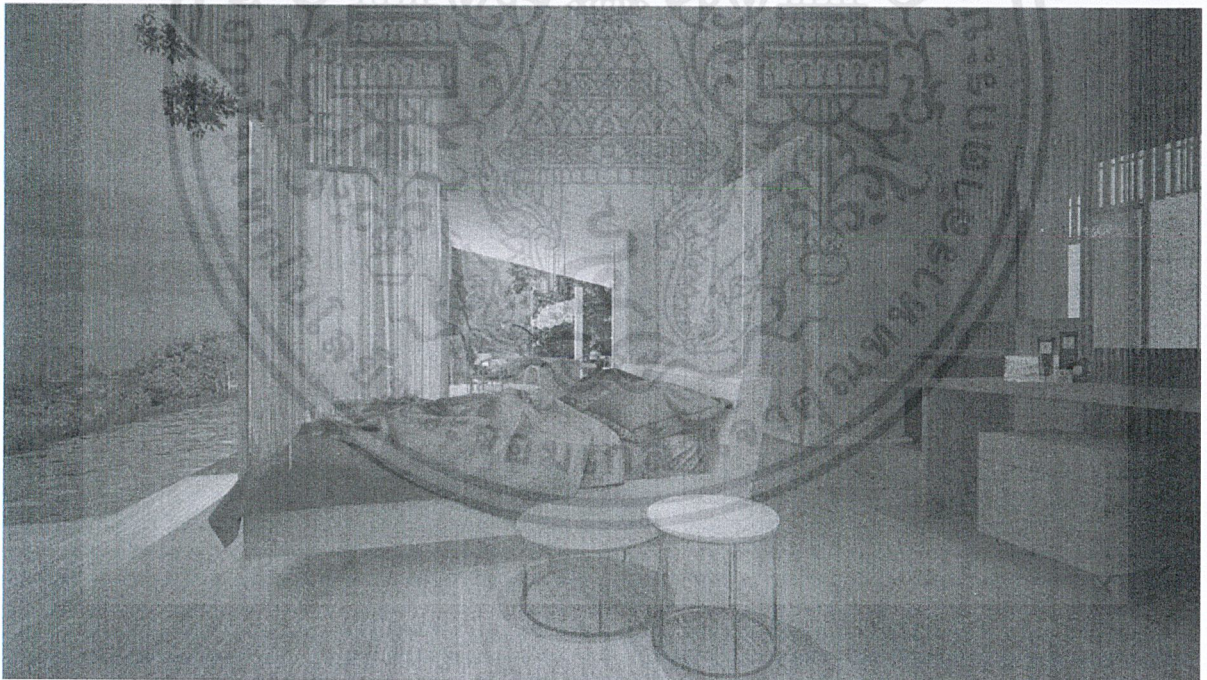
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



5.2.4 Guestroom Perspective

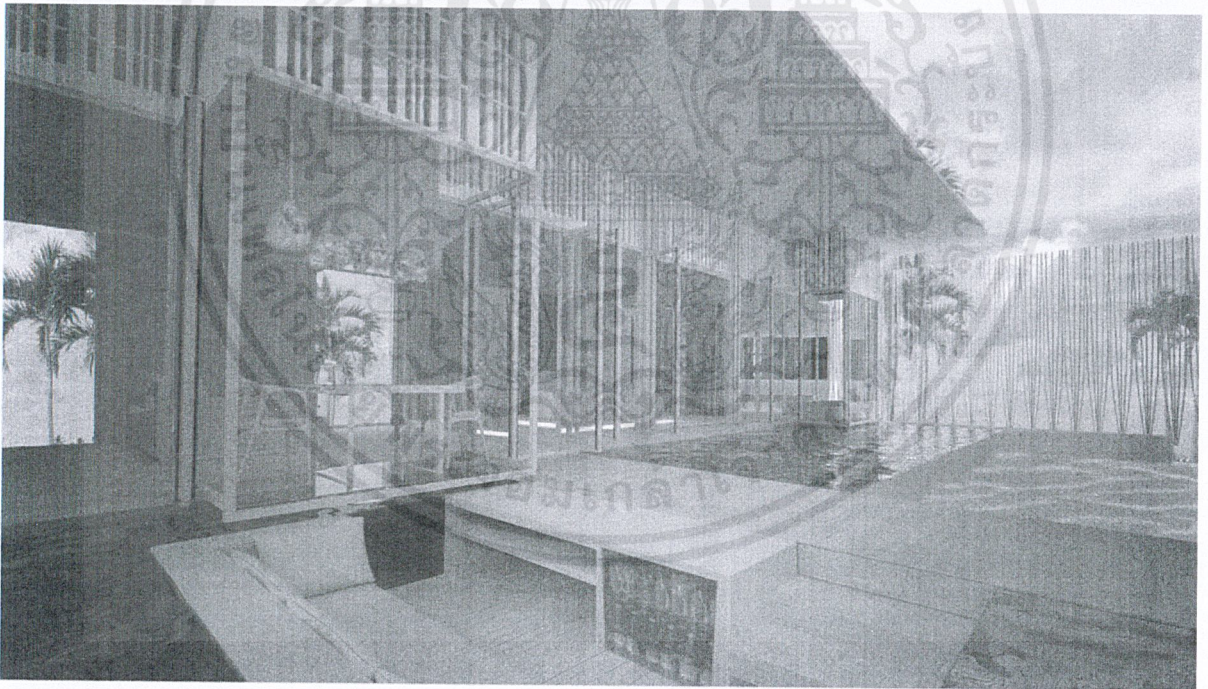
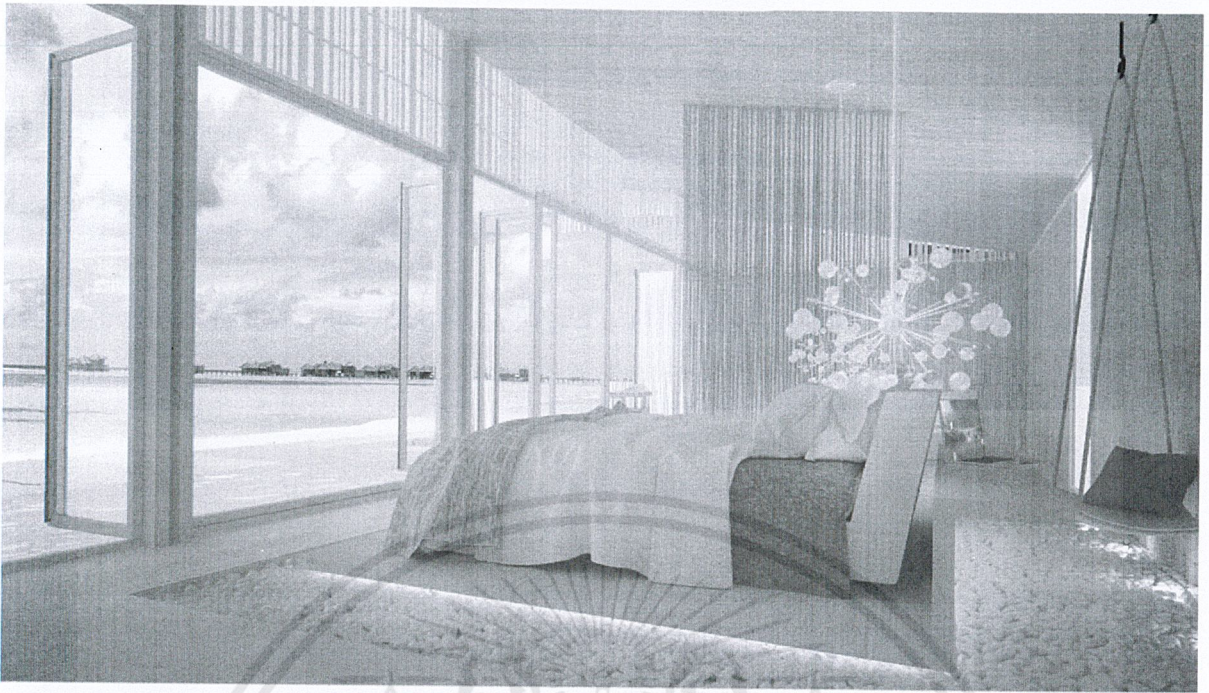
- Jungle Type

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

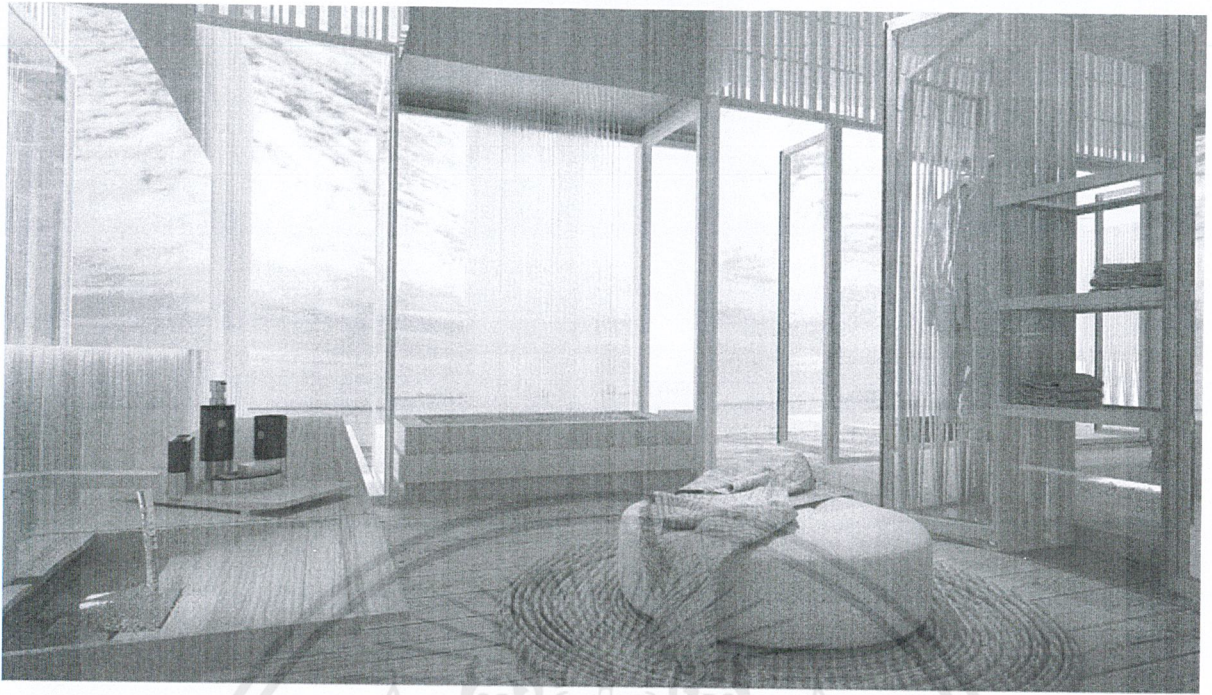


- Beachfront Type

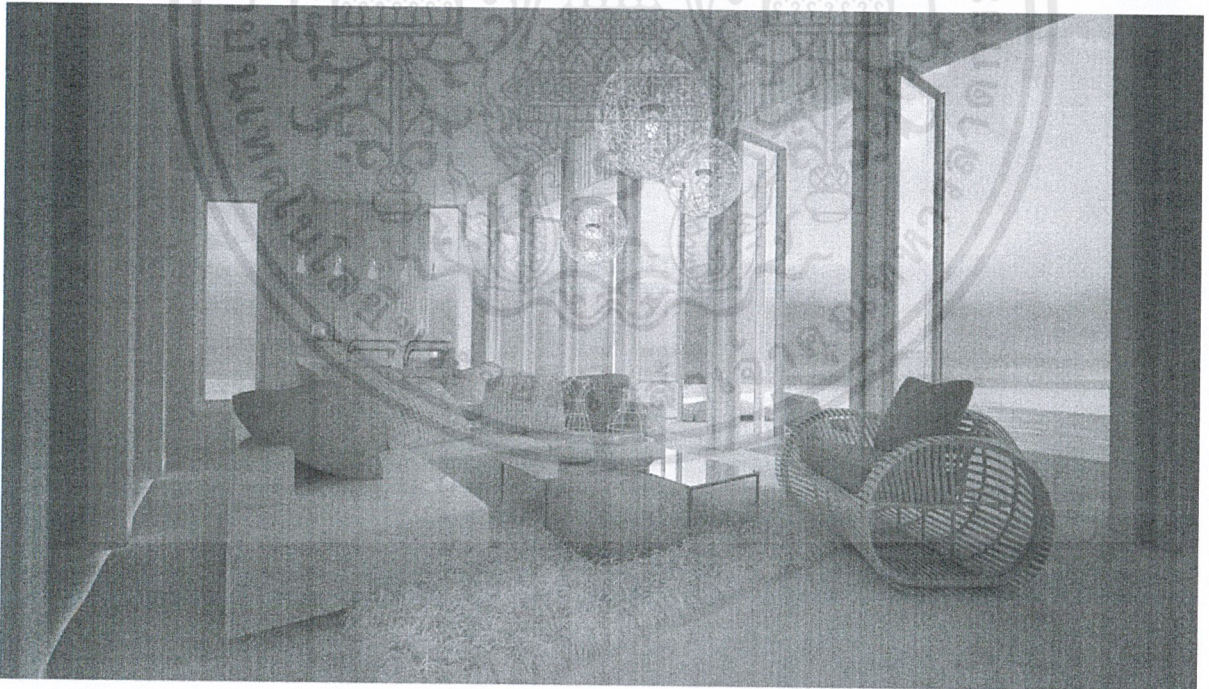
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



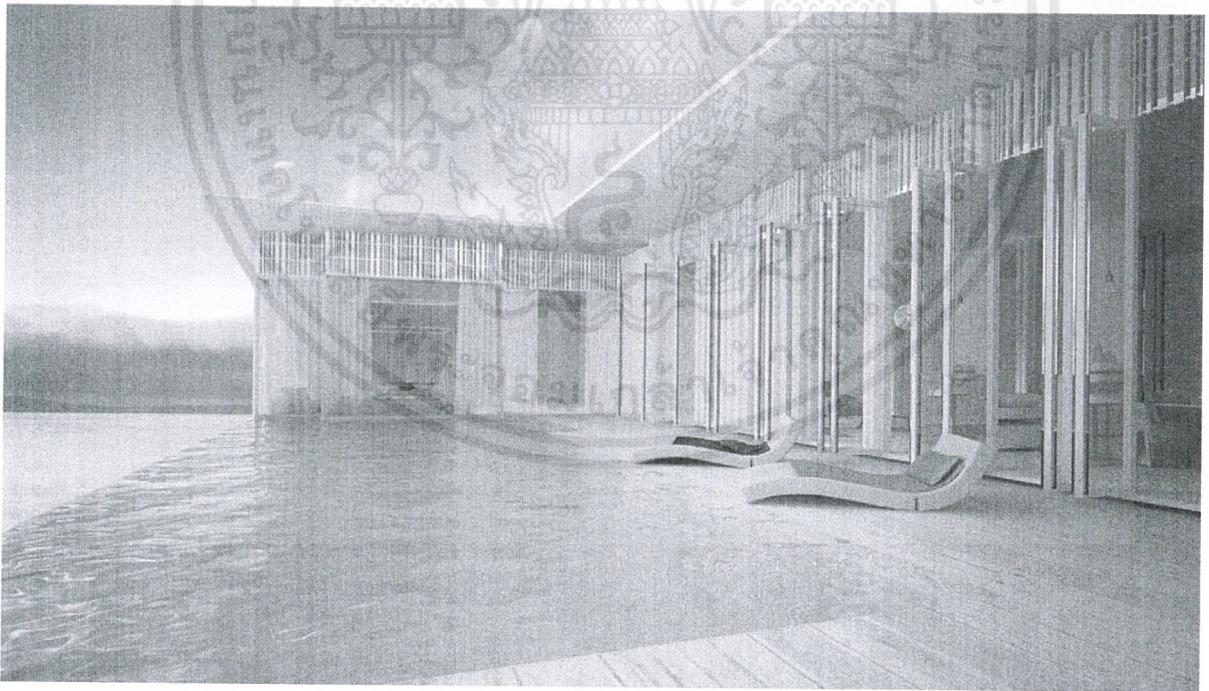
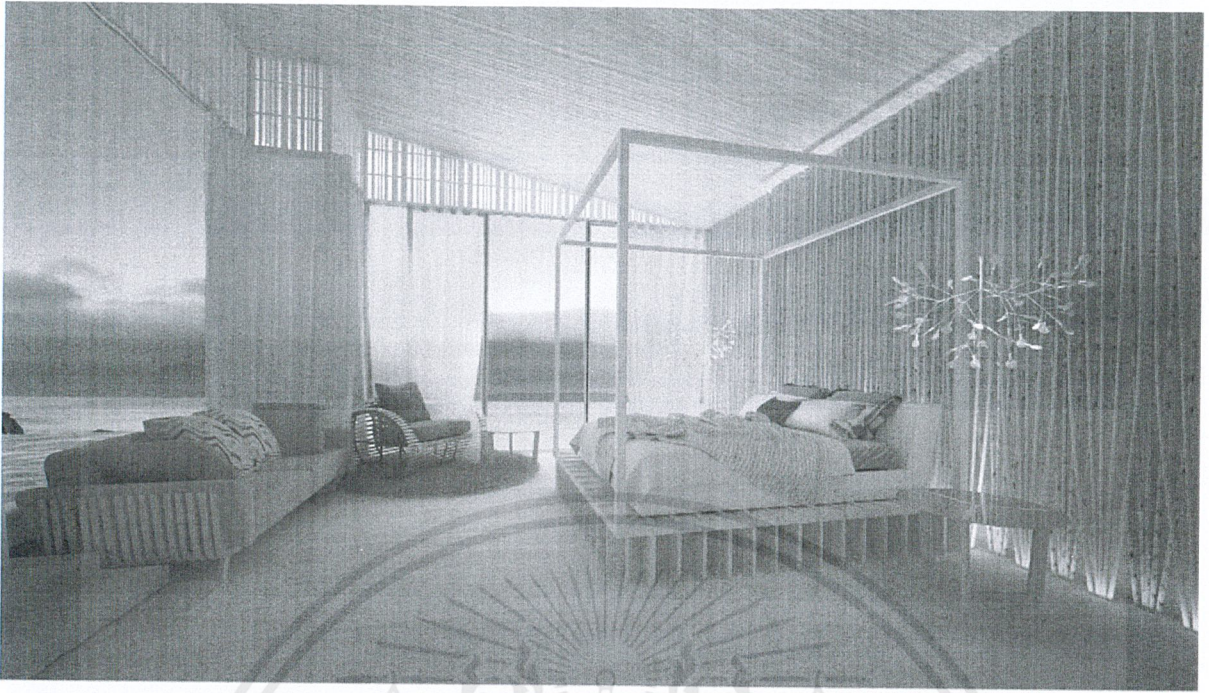
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



- Exclusive Type

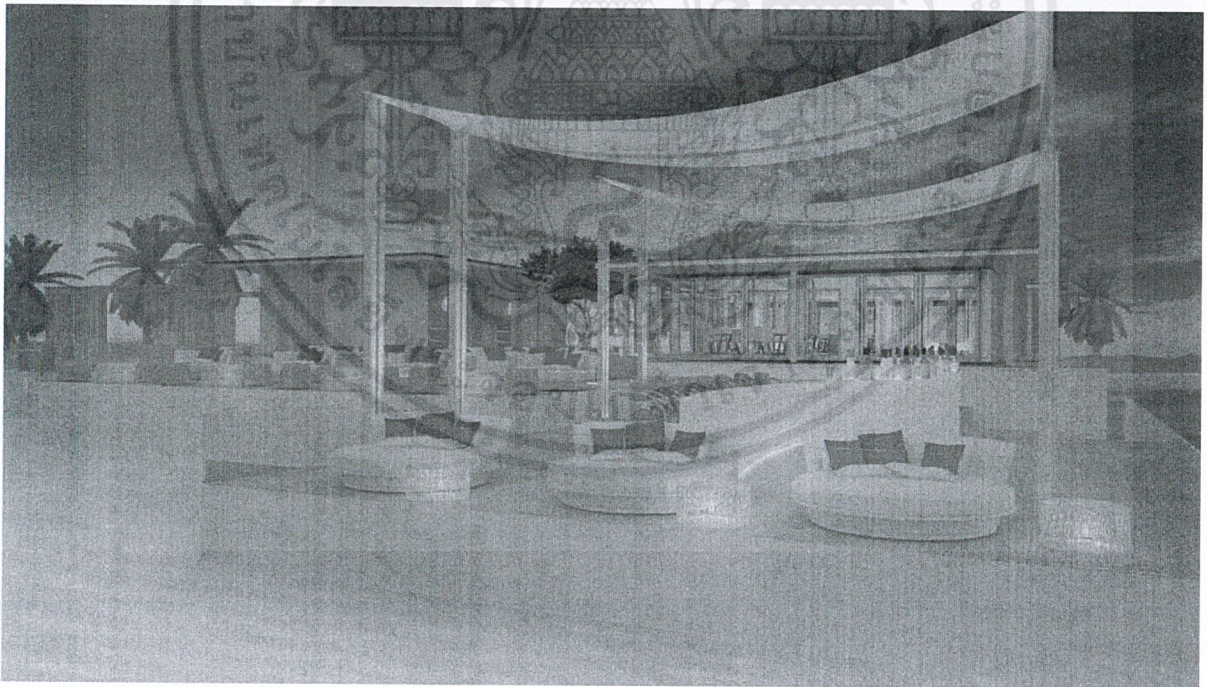
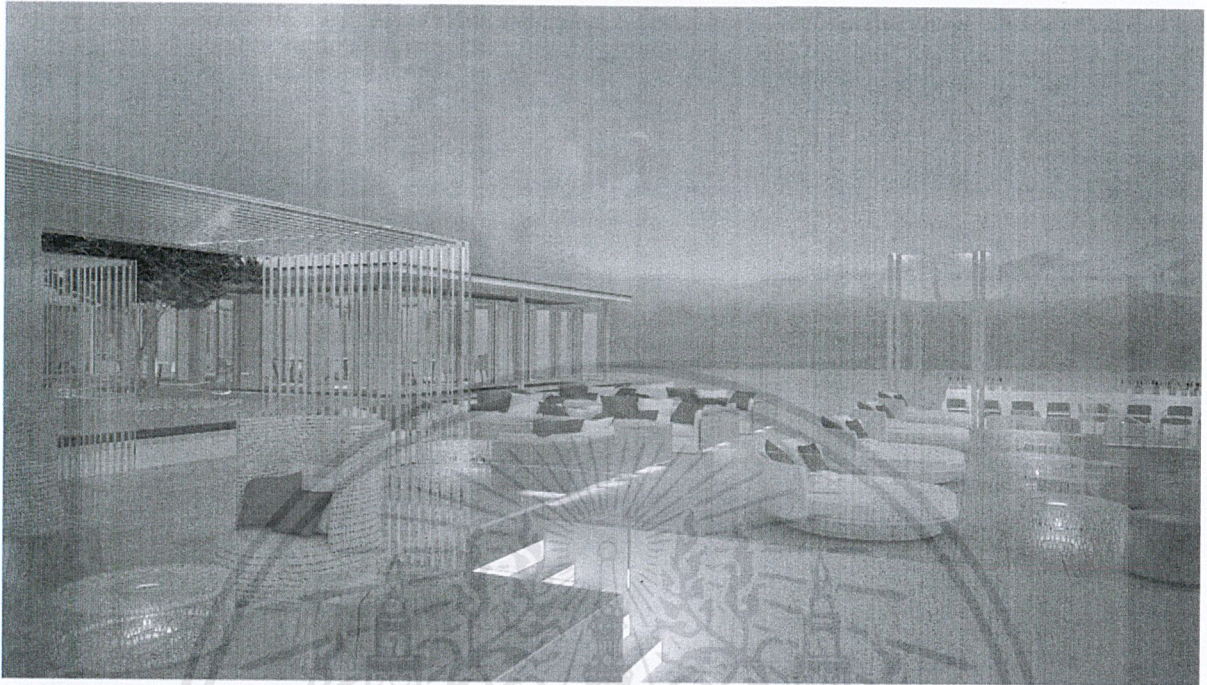


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.5 Beach Bar & Restaurant Perspective



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้