

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ  
สถานันทนาการและพักผ่อนสำหรับวัยกลางคน  
(Be You - Middle-Aged Recreation & Leisure Exclusive Society)



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต

ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปการศึกษา 2561

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังอนุมัติ  
ให้รับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต  
(สถาปัตยกรรมภายใน)



คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

(ผศ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี

ผศ.ดร.ชุมพร มูรพันธ์

รศ.ประสิทธิ์ สุไลมาน

ผศ.ดร.ถิรายุ ชุมสาย ณ อยุธยา

ประธานกรรมการ

รองประธานกรรมการ

กรรมการ

กรรมการเลขานุการกลุ่ม



อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ผศ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึง

	สถาปัตยกรรมภายใน 
	รับวันที่.....
	เวลา.....
	ชื่อผู้รับ..... 

## หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการสถานนันทนาการและพักผ่อนสำหรับวัยกลางคน Middle-Aged Recreation & Leisure Exclusive Society
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ
ชื่อ	นางสาวปณัษฐา ทิมใจทัศน์ Miss Panattha Timjaitad
รหัส	57020134
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา	2561
ที่อยู่	41 หมู่ 4 ตำบลสนามชัย อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัด สุพรรณบุรี 72000
โทรศัพท์	083 – 065 3323
E-mail	<a href="mailto:pang.panattha@gmail.com">pang.panattha@gmail.com</a>
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี
อาจารย์ประจำกลุ่ม	รศ.กฤษฎา อินทรสถิตย์ รศ.ประสิทธิ์ สุไลมาน ผศ.ดร.ชุมพร มूरพันธุ์

## บทคัดย่อ

เนื่องจากในปัจจุบัน สังคมไทยรวมไปถึงประเทศต่างๆทั่วโลกมีสัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยบุคคลที่กำลังอยู่ในวัยกึ่งกลางคน อาจมีความรู้สึกเศร้าเสียใจกับจุดหมายที่ยังทำไม่สำเร็จ, กลัวการเสียน้ำตอเพื่อนร่วมงานซึ่งประสบความสำเร็จมากกว่า, ต้องการที่จะรู้สึกอ่อนเยาว์, ต้องการใช้เวลาอยู่คนเดียวหรืออยู่กับเพื่อนบางคนมากขึ้น, มีความต้องการทางเพศที่สูงขึ้นหรืออาจไม่มีเลย, เปื่อหน่าย ไม่พอใจ หรือ โมโห เรื่องเกี่ยวกับ คู่สมรส การงาน สุขภาพ การเงิน หรือ สถานะทางสังคม, ต้องการที่จะแก้ไขข้อผิดพลาดที่เคยทำในสมัยก่อน

และในปัจจุบัน เนื่องจากเทคโนโลยีต่างๆทั้งทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขดีมากขึ้น อีกทั้งกระแสเรื่องการดูแลสุขภาพกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ในขณะที่ทำให้ผู้คนในปัจจุบันเริ่มมีการหันกลับมาดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองกันมากยิ่งขึ้น ทำให้หลายๆคนยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆและสามารถใช้ชีวิตแบบพึ่งพาตนเองได้

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในสถานนันทนาการจึงได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นพื้นที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายสำหรับกลุ่มคนวัยกลางคน ให้คนได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ออกมาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายจิตใจและลดความตึงเครียดจากการทำงาน ช่วยส่งเสริมให้ผู้ใช้บริการได้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข เพื่อจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมั่นคงในอนาคต

### เหตุผลสนับสนุนโครงการ

1. มีพื้นที่สำหรับ พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ สำหรับกลุ่มคนในวัยเดียวกัน
2. ทำให้เกิดแนวคิด พัฒนาการทางด้านจิตใจ สามารถส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น
3. มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายจากความตึงเครียด และฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจ
4. มีที่ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตใจและเรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ
5. ช่วยส่งเสริมให้คนเกิดความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตการทำงาน กับ การใช้ชีวิตประจำวัน (WORK-LIFE BALANCE)

## วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อจัดให้มีสถานที่ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายอย่างเหมาะสมสำหรับคนวัยกลางคนซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการ
2. เพื่อเป็นพื้นที่สำหรับออกมาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตต่างๆ และทำกิจกรรมร่วมกัน
3. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจและลดความตึงเครียดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี

## กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1. กลุ่มหลัก: 70% - คนวัยทำงานช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป ผู้ที่ต้องการออกมาทำกิจกรรมและพบปะร่วมกับ กลุ่มคนใหม่หลากหลายอาชีพในวัยวัยที่ใกล้เคียงกัน และ ผู้ที่ต้องการดูแลเรื่องสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ
2. กลุ่มรอง: 30% - บุคคลทั่วไปที่สนใจเข้ามาใช้บริการด้านการดูแลสุขภาพ

## ผลและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนวัยกลางคน (Middle-Aged) ในด้านที่หลากหลาย ทำให้มีความเข้าใจถึงพฤติกรรมและความต้องการของกลุ่มคนเหล่านี้มากยิ่งขึ้น
2. ได้เข้าใจพฤติกรรมของคนวัยกลางคน เพื่อนำไปสู่การออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน ที่มีบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการในยุคปัจจุบันเพิ่มขึ้น
3. สามารถนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปปรับใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต

## กิตติกรรมประกาศ

การทำทีสิสในครั้งนี้ ล้วนผ่านปัญหาและอุปสรรคมากมาย มีหลายๆสิ่งที่เป็นความรู้ใหม่และทำให้ต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งช่วงเวลาที่ผ่านมาได้มีหลายคนที่สามารถทำให้ทีสิสในครั้งนี้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

- ขอขอบคุณอาจารย์วิว Adviser ขอขอบคุณที่รับหนูมาเป็น Advisee นะคะ ถึงบ้างครั้งหนูจะซ้เกียจไปบ้าง ขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำและแนวคิดดีๆที่มอบให้หนูมาตลอด 1 ปีนี้ รู้สึกขอบคุณอาจารย์มากๆเลยนะคะ วันนี้หนูสามารถผ่านมันไปได้อย่างดีแล้ว
- ขอขอบคุณอาจารย์เบงค์ อาจารย์ประสิทธิ์ อาจารย์ผีด อาจารย์ฉัตร อาจารย์กลุ่มตรวจที่คอยให้คำแนะนำและแง่มุมดีๆที่บางครั้งหนูผิดพลาดไป ขอขอบคุณที่ทำให้ทีสิสนี้มันเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้
- ขอขอบคุณเพื่อนๆ เราจะทำน้ำอ้อยไปจนตาย ที่อยู่ด้วยกันมาตลอด เยยหน้าขึ้นมาอีกเจอหน้าเพื่อนๆ คอยบิ้ว คอยปลุกให้ตื่นมาทำงาน ขอขอบคุณมากๆ ไม่รู้ว่าถ้าไม่มีพวกบ้านี้จะผ่านทีสิสนี้ไปได้ยังไง
- ขอขอบคุณชาวบู้ที่ทำให้การทำงานมันสนุกสนานตีมากๆ ได้อะไรหลายอย่างเลยจากเพื่อน
- ขอขอบคุณบู้ค เฟรมด้วย แก๊ง Advisee ที่คอยช่วยเหลือกันตลอด
- ขอขอบคุณชาวนกจับหัวใจเขียวที่คอยให้กำลังใจกันเสมอ ทั้งๆที่ฟังรู้จักกันได้ไม่นานแต่มันเป็นมิตรภาพที่ดีมากๆเลย
- ขอขอบคุณเจ้าก้อนทั้งหลายที่ช่วยเข้ามาทำให้โลกเราสดใสเสมอ เวลาเหนื่อยหรือท้อแค่มองเห็นหน้าคุณ มันโคตรช่วยฮิลเราเลย ขอขอบคุณมากที่สุด มมเล็กๆมันทำให้ใจเราฟูได้เสมอเลย
- ขอขอบคุณน้องรหัส 36 ที่น่ารักของเจ้ มุก แกเป็นน้องรหัสคนแรกของฉัน ขอขอบคุณที่คอยช่วย ถามไถ่ตลอดมาตั้งแต่ปี 1 ครั้งนี้ก็ช่วยเยอะมากๆ ขอขอบคุณนะ ฟลุค แกเป็นเด็กที่ฮึดมาก บอกไม่ถูก ทำได้ทุกอย่างที่เราอยากได้เลย ขอขอบคุณที่เป็นเด็กดีแบบนี้ละ ปูเป้ ถึงเราจะไม่ค่อยได้เจอแกเท่าไรแต่ก็ขอขอบคุณนะที่แวะมาหาและแลกเปลี่ยนสวดยๆมาได้ด้วย เอมแตม เจ้าน้องปี1 ขอขอบคุณมากที่คอยเอาขนมมาให้ แวะมาเม้า แล้วยังช่วยแสกแมตบอร์ดเก๋ๆให้อีก ขอขอบคุณนะสายรหัสของซุ่น
- ขอขอบคุณพี่ๆทุกคนที่แวะมาคุย มาช่วย มาให้คำแนะนำต่างๆ ถึงเราจะไม่ใช่น้องรหัสแต่ก็ยังเอ็นดูน้องคนนี้นะ
- ขอขอบคุณครอบครัวมากๆ ที่ช่วยทำให้ลูกคนนี้เป็นคนที่ดีแบบในทุกวันนี้ ขอขอบคุณที่คอยช่วยเหลือ คอยให้กำลังใจในทุกๆเรื่อง ทุกครั้งที่ม่ปัญหาหมองกลับไปที่เจอครอบครัวเสมอเลย รักมากๆๆ
- สุดท้ายก็คงต้องขอบคุณตัวเองที่ไม่ท้อไปซะก่อน ขอขอบคุณที่กัดฟันสู้จนทุกอย่างมันผ่านพ้นไปได้ด้วยดีนะ ขอขอบคุณแก่มากๆเจ้าแป้ง

## คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์ บัณฑิต กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน สาขาวิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2561 เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ Be You – Middle-Aged Recreation & Leisure Exclusive Society

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ Be You – Middle-Aged Recreation & Leisure Exclusive Society เป็นโครงการเสนอแนะเพื่อกลุ่มคนวัยกลางคนที่ต้องการออกมาทำกิจกรรมและพบปะร่วมกับ กลุ่มคนใหม่หลากหลายอาชีพในอยู่วัยที่ใกล้เคียงกัน และ ผู้ที่ต้องการดูแลเรื่องสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ จึงสร้างพื้นที่ที่สนับสนุน ส่งเสริมสำหรับให้คนในช่วงอายุนี้นี้ให้ได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และเราเล็งเห็นว่าในปัจจุบันประเทศไทยยังขาดสถานที่ที่ช่วยส่งเสริมให้คนวัยกลางคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดควบคู่ไปกับการทำงานในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำในปีการศึกษา 2561 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมมาจึง เป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปแล้วบ้าง ดังนั้นหากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขอภัย ณ ที่นี้ด้วย ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับการศึกษาทางด้านนี้ต่อไปไม่มากนัก

ผู้จัดทำ

นางสาวปณัษฐา ทิมใจทัศน์

11 เมษายน 2562

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทคัดย่อ	A
กิตติกรรมประกาศ	C
คำนำ	D
สารบัญ	E
สารบัญตาราง	I
สารบัญภาพ	J
<b>บทที่ 1 – บทนำ</b>	
1.1 ประวัติความเป็นมา และความสำคัญของโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์โครงการ	2
1.3 กลุ่มเป้าหมาย	2
1.4 องค์กรประกอบของโครงการ	4
1.5 ขอบเขตและขอบข่ายโครงการ	5
1.6 ที่ตั้งโครงการ	7
1.7 อาคารสำหรับโครงการ	10
1.7.1 ลักษณะอันพึงประสงค์ของอาคาร	10
1.7.2 แบบอาคาร	10

## บทที่ 2 – การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1	ข้อมูลทั่วไปของโครงการ	17
2.1.1	คำนิยาม และความหมายของโครงการ	17
2.1.2	ประเภทโครงการและลักษณะเฉพาะ	23
2.1.3	องค์ประกอบพื้นฐานโครงการ	23
2.2	กรณีศึกษา	26
2.2.1	กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Health & Treatment	27
2.2.2	กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Recreation Center	29
2.2.3	กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Community	31
2.3	ข้อมูลเฉพาะของโครงการ	33
2.3.1	ประวัติความเป็นมาของโครงการ	33
2.3.2	เอกลักษณ์ของโครงการ	33
2.3.3	สายการบริหารและอัตรากำลัง	34
2.3.4	รายละเอียดองค์ประกอบโครงการ	35
2.3.5	ลักษณะทางสถาปัตยกรรมและระบบโครงสร้าง	36
2.4	ระบบสภาพแวดล้อมภายใน และวัสดุ	36
2.4.1	ระบบปรับอากาศ	36
2.4.2	ระบบไฟฟ้า	38
2.4.3	ระบบสุขาภิบาล	39
2.4.4	ระบบดับเพลิง	40
2.4.5	วัสดุและแนวคิดในการเลือกใช้	41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้.

### บทที่ 3 – การวิเคราะห์ผู้ใช้อาคาร

3.1	กิจกรรม และพฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ	44
3.2	พฤติกรรมผู้ให้และผู้รับบริการ	45
3.3	พื้นที่ที่ต้องการ	47
3.3.1	พื้นที่บริเวณส่วนต้อนรับ	47
3.3.1	พื้นที่บริเวณส่วน Spa & Treatment	47
3.3.1	พื้นที่บริเวณส่วนฟิตเนส	48
3.3.1	พื้นที่บริเวณส่วน Food Lounge	48

### บทที่ 4 – วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการออกแบบ

4.1	การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ	49
4.2	การวิเคราะห์อาคาร	51
4.3	การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่ (INTERACTION DIAGRAM) และ การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์แบบวงกลม (BUBBLE DIAGRAM)	52
4.4	การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ (AREA REQUIREMENT)	53
4.5	การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่และการสัญจร (FUNCTION DIAGRAM)	53
4.6	การวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่สัมพันธ์ (ZONING)	54
4.7	แนวความคิดในการออกแบบ	55
4.7.1	แนวความคิดในการออกแบบ (CONCEPTUAL DESIGN)	55
4.7.2	ฉิมในการออกแบบ (MOOD & TONE)	55
4.7.3	รูปแบบเฟอร์นิเจอร์และบรรยากาศในงานออกแบบ	57

## บทที่ 5 – รายละเอียดการออกแบบ

5.1	ผังบริเวณของโครงการ	58
5.2	ผังพื้นเฟอร์นิเจอร์ของอาคารโครงการ	59
5.3	รูป ISOMETRIC	61
5.4	รูปตัดโครงการ	62
5.5	รูปทัศนียภาพภายในโครงการ	62
5.6	MATERIAL BOARD	69
	บรรณานุกรม	70



## สารบัญตาราง

ภาพที่		หน้า
ตารางที่ 1.1	ตารางแสดงอัตราส่วนของกลุ่มเป้าหมายโครงการ	3
ตารางที่ 1.2	ตารางแสดงความเชื่อมโยงระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม และ พื้นที่ที่รับรององค์ประกอบของโครงการ	4
ตารางที่ 1.3	ตารางแสดงขอบเขตและขอบข่ายของโครงการ	5
ตารางที่ 1.6.1	ตารางแสดงอัตราส่วนของกลุ่มเป้าหมายโครงการ	3
ตารางที่ 1.6.1	ตารางแสดงอัตราส่วนของกลุ่มเป้าหมายโครงการ	3
ตารางที่ 2.1	ตารางแสดงความเชื่อมโยงระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม และ พื้นที่ที่รับรององค์ประกอบของโครงการ	35

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
ภาพที่ 1.6.1	แสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ	7
ภาพที่ 1.6.2	ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ	8
ภาพที่ 1.6.3	ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ	8
ภาพที่ 1.6.4	ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ	8
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้นใต้ดิน 1	10
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้นใต้ดิน 2	11
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้น 1	11
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้น 2	12
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้น 3	12
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้น 4	13
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้น 5	13
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้น 6	14
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงผังอาคารชั้นดาดฟ้า	14
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงรูปด้านอาคารด้าน – 1	15
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงรูปตัดอาคารด้าน – A	15
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงรูปตัดอาคารด้าน – B	15
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงรูปตัดอาคารด้าน – C	16
ภาพที่ 1.7.2.1	ภาพแสดงรูปตัดอาคารด้าน – D	16
ภาพที่ 2.2.1.1	ภาพแสดงกรณีศึกษาเกี่ยวกับ Health & Treatment	27
ภาพที่ 2.2.1.1	ภาพแสดงกรณีศึกษาเกี่ยวกับ Recreation Center	29

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 2.2.1.1	ภาพแสดงกรณีศึกษาเกี่ยวกับ Community	31
ภาพที่ 3.1.1	ภาพแสดงตารางเวลากิจกรรมของผู้ใช้แต่ละพื้นที่	44
ภาพที่ 3.2.1	ภาพแสดงพฤติกรรมผู้ให้และรับบริการในส่วนภาพรวมโครงการ	45
ภาพที่ 3.2.1	ภาพแสดงพฤติกรรมผู้ให้และรับบริการในส่วนฟิตเนส	46
ภาพที่ 3.2.1	ภาพแสดงพฤติกรรมผู้ให้และรับบริการในส่วน Spa & Treatment	46
ภาพที่ 3.3.1.1	ภาพแสดงการคำนวณพื้นที่บริเวณส่วนต้อนรับ	47
ภาพที่ 3.3.1.1	ภาพแสดงการคำนวณพื้นที่บริเวณส่วน Spa & Treatment	47
ภาพที่ 3.3.1.1	ภาพแสดงการคำนวณพื้นที่บริเวณส่วนฟิตเนส	48
ภาพที่ 3.3.1.1	ภาพแสดงการคำนวณพื้นที่บริเวณส่วนร้านอาหาร	48
ภาพที่ 4.1.1	ภาพแสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ	49
ภาพที่ 4.1.2	ภาพแสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ	50
ภาพที่ 4.1.3	ภาพแสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ	50
ภาพที่ 4.1.4	ภาพแสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ	50
ภาพที่ 4.3.1	ภาพแสดงค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่และค่าความสัมพันธ์แบบวงกลม	52
ภาพที่ 4.4.1	ภาพแสดงค่าการวิเคราะห์พื้นที่	53
ภาพที่ 4.5.1	ภาพแสดงการวิเคราะห์ขนาดพื้นที่และการสัญจร	53
ภาพที่ 4.6.1	ภาพแสดงค่าการวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่ความสัมพันธ์	54
ภาพที่ 4.7.1.1	ภาพแสดงแนวคิดในการออกแบบ	55
ภาพที่ 4.7.2.1	ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (RED WINE)	55
ภาพที่ 4.7.2.2	ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (WHITE WINE)	56
ภาพที่ 4.7.2.3	ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (SPARKLING WINE)	56
ภาพที่ 4.7.2.4	ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (ROSE WINE)	57
ภาพที่ 4.7.3.1	ภาพแสดงรูปแบบเฟอร์นิเจอร์และบรรยากาศในงานออกแบบ	57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5.1.1	ภาพแสดงผังบริเวณของโครงการ	58
ภาพที่ 5.2.1	ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 1	59
ภาพที่ 5.2.2	ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 4	59
ภาพที่ 5.2.3	ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 5	60
ภาพที่ 5.2.4	ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 6	60
ภาพที่ 5.3.1	ภาพแสดงรูป ISOMETRIC ของโครงการ	61
ภาพที่ 5.4.1	ภาพแสดงรูปตัดของโครงการ	62
ภาพที่ 5.5.1	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน MAIN RECEPTION	63
ภาพที่ 5.5.2	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน SPA	64
ภาพที่ 5.5.3	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน SPA	64
ภาพที่ 5.5.4	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FITNESS	65
ภาพที่ 5.5.5	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FITNESS – SPECIAL CLASS	65
ภาพที่ 5.5.6	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน CONSULT	66
ภาพที่ 5.5.7	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน TALK	66
ภาพที่ 5.5.8	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน RECREATION & SOCIAL CLUB	67
ภาพที่ 5.5.9	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน RECREATION & SOCIAL CLUB	67
ภาพที่ 5.5.10	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FOOD LOUNGE	68
ภาพที่ 5.5.11	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FOOD LOUNGE	68
ภาพที่ 5.5.12	ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน BAR & BISTRO	69
ภาพที่ 5.6.1	ภาพแสดงภาพ MATERIAL BOARD	69

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

เนื่องจากในปัจจุบัน สังคมไทยรวมไปถึงประเทศต่างๆทั่วโลกมีสัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจากอัตราการเกิดของประชากรจำนวนมากในช่วง Baby Boom ที่ปัจจุบันเป็นวัยทำงานซึ่งจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุในไม่ช้า ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และการแพทย์สาธารณสุขและเทคโนโลยีที่ดีมากขึ้น ทำให้ประชากรโลกมีแนวโน้มที่อายุจะยืนยาวขึ้น ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังจะเปลี่ยนเป็นโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ

แต่ทั้งนี้จากการสำรวจของสถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลสำรวจจากช่วงเดือนตุลาคม 2559 พบว่ากลุ่มคนในช่วงอายุ 36-50 ปี มีแนวโน้มด้านความเครียดมากถึงร้อยละ 29.5 ตามมาด้วยคนช่วงอายุ 51-69 ปี ที่มีแนวโน้มด้านความเครียดถึงร้อยละ 25.16 โดยเรื่องที่ส่งผลต่อความเครียดมากเป็นอันดับแรกคือเรื่องเศรษฐกิจและการเงิน โดยได้คะแนนสูงถึง 2.88 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน รองลงมาเป็นเรื่องการงาน 2.86 คะแนน<sup>1</sup> และยังมีแนวโน้มจะมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นอีก ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิตใจและเกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกายตามมาด้วย

โดยในปี พ.ศ.2508 Elliott Jaques ได้คิดค้นทฤษฎีที่ชื่อว่า วิกฤตวัยกลางคน หรือ midlife crisis ซึ่งเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของตัวตนและความมั่นใจที่เกิดขึ้นกับคนวัยกลางคนในช่วงอายุ 45-64 ปี ปรากฏการณ์นี้ถูกอธิบายว่าเป็นวิกฤตทางจิตวิทยาที่สืบเนื่องมาจากการคิดถึงอายุที่มากขึ้น ความตายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป้าหมายในชีวิตที่ยังทำไม่สำเร็จ สิ่งเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความซึมเศร้า เสียหาย และกังวล หรือความต้องการที่จะกลับมาอ่อนเยาว์อีกครั้ง

วิกฤตวัยกลางคนอาจเกิดจากการแก่ตัวลง หรือ รวมกับความเปลี่ยนแปลงอย่างด้านอื่นๆ เช่น อาชีพการงาน, ความสัมพันธ์กับคู่สมรสหรือความโสด, การที่ถูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่หรือการที่ไม่มีลูก, การแก่ตัวลงหรือการตายของพ่อแม่และความเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นผลจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น

<sup>1</sup> สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2560). *สถิติดัชนีความเครียดของคนไทย*. แหล่งที่มา:

<https://www.ryt9.com/s/abcp/2603985>. 1 สิงหาคม 2561

โดยบุคคลที่กำลังอยู่ในวิกฤตวัยกลางคน อาจมีความรู้สึกเศร้าเสียใจกับจุดหมายที่ยังทำไม่สำเร็จ, กลัวการเสียหน้าต่อเพื่อนร่วมงานซึ่งประสบความสำเร็จมากกว่า, ต้องการที่จะรู้สึกอ่อนเยาว์, ต้องการใช้เวลาอยู่คนเดียวหรืออยู่กับเพื่อนบางคนมากขึ้น, มีความต้องการทางเพศที่สูงขึ้นหรืออาจไม่มีเลย, เบื่อหน่าย ไม่พอใจ หรือ โมโห เรื่องเกี่ยวกับ คู่สมรส การงาน สุขภาพ การเงิน หรือ สถานะทางสังคม, ต้องการที่จะแก้ไขข้อผิดพลาดที่เคยทำในสมัยก่อน

กล่าวคือความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพต่างๆที่มักเกิดขึ้นในช่วงวัยกลางคนได้แก่ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ริวรอย ผิวหนังเหี่ยว ผมหงอก ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำและการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงอย่างสม่ำเสมออาจช่วยคงสุขภาพทางกายและใจระหว่างช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้<sup>2</sup>

และในปัจจุบัน เนื่องจากเทคโนโลยีต่างๆทั้งทางการแพทย์และสาธารณสุขดีมากขึ้น อีกทั้งกระแสเรื่องการดูแลสุขภาพกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในขณะนี้ทำให้ผู้คนในปัจจุบันหันกลับมาดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองกันมากยิ่งขึ้น ทำให้ยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆและสามารถใช้ชีวิตแบบพึ่งพาตนเองได้

ดังนั้น เราจึงต้องการสร้างพื้นที่สำหรับให้คนในช่วงอายุนี้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และเราเล็งเห็นว่าในปัจจุบันประเทศไทยยังขาดสถานที่ที่ช่วยส่งเสริมให้คนวัยกลางคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดควบคู่ไปกับการทำงานในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข เพื่อจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมั่นคง

### เหตุผลสนับสนุนโครงการ

ปัจจุบันประชากรวัยกลางคนมีจำนวนมากขึ้น แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์หรือนโยบายรองรับเฉพาะคนวัยกลางคน ดังนั้นจึงควรจัดหาพื้นที่ดังกล่าวขึ้น เพื่อ

#### ● ด้านสังคม

- ช่วยสร้างความผ่อนคลายอย่างเหมาะสมเพื่อสร้างความสมดุลในสังคมการทำงาน
- มีพื้นที่สำหรับ พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ สำหรับกลุ่มคนในวัยเดียวกัน
- ทำให้เกิดแนวคิด พัฒนาการทางด้านจิตใจ สามารถส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น

<sup>2</sup> วิกิพีเดีย. (2561).วิกฤตวัยกลางคน.แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/วิกฤตวัยกลางคน>. 10 สิงหาคม 2561

- **ด้านคุณภาพชีวิต**

- มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายจากความตึงเครียด และฟื้นฟูสภาพร่างกาย และ จิตใจ
- มีที่ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตใจและเรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ
- ช่วยส่งเสริมให้คนเกิดความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงาน กับ การใช้ชีวิตประจำวัน (WORK-LIFE BALANCE)

## 1.2 วัตถุประสงค์โครงการ

- 1.2.1 เพื่อจัดให้มีสถานที่ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายอย่างเหมาะสมสำหรับคนวัยกลางคนซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการ
- 1.2.2 เพื่อเป็นพื้นที่สำหรับออกมาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตต่างๆ และทำกิจกรรมร่วมกัน
- 1.2.3 เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจและลดความตึงเครียดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน
- 1.2.4 เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี

## 1.3 กลุ่มเป้าหมาย

ตารางที่ 1.1 – ตารางแสดงอัตราส่วนของกลุ่มเป้าหมายโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	จำนวน (%)
1. คนวัยทำงาน ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มคนวัยทำงานช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป มีหน้าที่การงานที่ค่อนข้างมั่นคง ระยะเวลาในการทำงานขึ้นอยู่กับกิจกรรมในแต่ละวัน</li> <li>- ผู้ที่ต้องการออกมาทำกิจกรรมและพบปะร่วมกับ กลุ่มคนใหม่หลากหลายอาชีพในอยู่วัยที่ใกล้เคียงกัน</li> <li>- ผู้ที่ต้องการดูแลเรื่องสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ</li> </ul>	70 %
2. บุคคลทั่วไปที่สนใจด้านสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บุคคลทั่วไปที่สนใจเข้ามาใช้บริการด้านการดูแลสุขภาพในพื้นที่ PUBLIC ของโครงการ</li> </ul>	30 %

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.4 องค์ประกอบของโครงการ

ตารางที่ 1.2 – ตารางแสดงความเชื่อมโยงระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม และ พื้นที่ที่รับรอง องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์โครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1. เพื่อจัดให้มีสถานที่ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายอย่างเหมาะสม	- ทำกิจกรรมนันทนาการทั่วไป	- ส่วนนันทนาการ ทำกิจกรรม เล่นเกม
2. เพื่อเป็นพื้นที่สำหรับออกมาพบปะ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ต่างๆ และทำกิจกรรมร่วมกัน	- พุดคุย พบปะ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	- ส่วนสำหรับพบปะ สังสรรค์ - พื้นที่กิจกรรม สนุกสนาน
3. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจและลดความตึงเครียดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน	- กิจกรรมสร้างสรรค์ผ่อนคลาย ความเครียด - กิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน - การดูแลสุขภาพด้านจิตใจ	- พื้นที่ BAR & BISTRO - พื้นที่ห้องเรียนเต้น และโยคะ - ส่วนให้คำปรึกษาด้าน อารมณ์
4. เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี	- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - การดูแลสุขภาพด้านความ งาม - การให้คำปรึกษา	- ส่วนฟิตเนส - ห้องสปา - ส่วนบริการด้านความ งาม - ส่วนให้คำปรึกษาด้าน ชีวิตในแง่ต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.5 ขอบเขตและขอบข่ายโครงการ

ตารางที่ 1.3 – ตารางแสดงขอบเขตและขอบข่ายของโครงการ

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต	พื้นที่ (m <sup>2</sup> )
<b>1. ส่วนบริการ</b>			
<b>1.1 ส่วนบริการสาธารณะ</b>			
- เคาน์เตอร์ต้อนรับ	•	•	
- พื้นที่ส่วนพักคอย	•	•	
- ห้องน้ำส่วนกลาง (W.C.)	•		
<b>1.2 ส่วนบริการโครงการ</b>			
- ออฟฟิศ	•		
- ห้องเก็บของ	•		
- ส่วนดูแลและควบคุมงานระบบ	•		
- ห้องพักพนักงาน	•		
<b>2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ</b>			
<b>2.1 พื้นที่ส่วนออกกำลังกาย</b>			
- ส่วนฟิตเนส	•	•	
- ห้องเก็บของ/เปลี่ยนเสื้อผ้า	•		
- ห้องน้ำ (W.C.)	•		
<b>2.2 พื้นที่ส่วนสปาและความงาม</b>			
- พื้นที่ส่วนต้อนรับและพักคอย	•	•	
- ห้องนวดสปา		•	
- ส่วนบริการด้านความงาม	•	•	
<b>2.3 พื้นที่ส่วนพยาบาลและตรวจสุขภาพ</b>	•	•	
<b>3. ส่วนร้านอาหารและครัว</b>			
<b>3.1 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ</b>			
- โซนเปิดสำหรับลูกค้าทั่วไป	•	•	
<b>3.2 ส่วนเตรียมอาหารและพื้นที่ครัว</b>		•	
- บริเวณพื้นที่ทำอาหาร	•		
- ห้องเก็บของ	•		
- พื้นที่ซักรีด	•		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. ส่วนนันทนาการและพบปะสังสรรค์			
4.1 พื้นที่ทำกิจกรรมทั่วไป <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนต้อนรับ</li> <li>- ห้องสมุดและพื้นที่สำหรับทำงาน</li> <li>- โซนเกมส์ (GAMES ROOM)</li> <li>- พื้นที่พบปะพูดคุย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
4.2 พื้นที่ทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องเรียนเต้น</li> <li>- ห้องโยคะและพิลาทิส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
4.3 พื้นที่ด้านการให้คำปรึกษา <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนการให้คำปรึกษาด้านต่างๆ</li> <li>- ส่วนการส่งเสริมทางด้านอารมณ์และความรู้สึก</li> <li>- ห้องสัมมนา/ประชุม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
4.4 พื้นที่ส่วน BAR & BISTRO <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนบริเวณบาร์ทั่วไป</li> <li>- พื้นที่ส่วนเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม</li> <li>- ห้องเก็บของ (STORAGE)</li> <li>- ห้องน้ำ (W.C.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.6 ที่ตั้งโครงการ

### ที่ตั้งโครงการ - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ภาพที่ 1.6.1 แสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ

พิกัดที่ตั้ง 13.719317, 100.543244

ลักษณะที่ตั้ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 5/5 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

อาณาเขตของที่ตั้ง

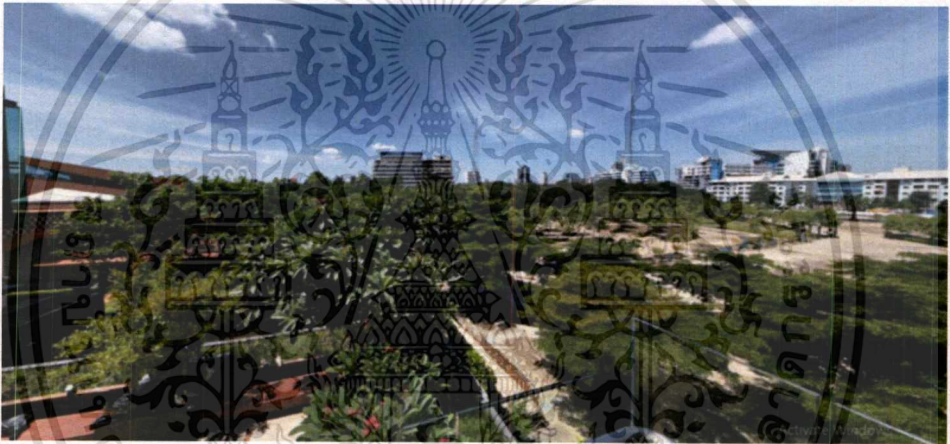
- ทิศเหนือ ติดกับ หมู่บ้าน ชุมชนที่พักอาศัย
- ทิศใต้ ติดกับ กรมท่าอากาศยาน
- ทิศตะวันออก ติดกับ หมู่บ้าน ชุมชนที่พักอาศัย
- ทิศตะวันตก ติดกับ สวนสาธารณะสวนพลู

พื้นที่อาคารทั้งหมด ประมาณ 24,600 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.6.2 ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 1.6.3 ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 1.6.4 ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การเข้าถึงโครงการ

- รถประจำทาง 4, 13, 14ร, 22, 45, 46ร, 47, 74, 109ร, 113ร, 115ร, 116ร, 141, 149, 173ร
- รถไฟฟ้า MRT เพชรบุรี
- รถยนต์ส่วนตัว จากถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แยกพร้อมพงษ์

### สถานที่ใกล้เคียง

- สวนสาธารณะสวนพลู
- สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา สาทร
- หมู่บ้าน ชุมชนที่พิกาศัย คอนโดมิเนียม
- โรงพยาบาล BNH

### ข้อดี

- ตั้งอยู่ในละแวกที่เป็นชุมชน ใกล้แหล่งที่ทำงาน
- อยู่ใกล้กับสวนสาธารณะ บรรยากาศและสภาพแวดล้อมโดยรอบดี
- อยู่ใกล้กับโรงพยาบาล ซึ่งจำเป็นในบางกรณีฉุกเฉิน

### ปัญหา

- สถานที่อยู่ในซอย ห่างจากถนนใหญ่ประมาณ 700 เมตร

### ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้งโครงการ

- 1.) อยู่ใกล้กับบริเวณพื้นที่สำนักงาน
- 2.) สามารถเข้าถึงได้สะดวก ใกล้บริการขนส่งมวลชน (หลีกเลี่ยงปัญหาการติด)
- 3.) มีความสงบ ต้องการความเป็นส่วนตัว
- 4.) สถานที่ใกล้เคียงมีความสอดคล้องกับโครงการ

## 1.7 อาคารสำหรับโครงการ

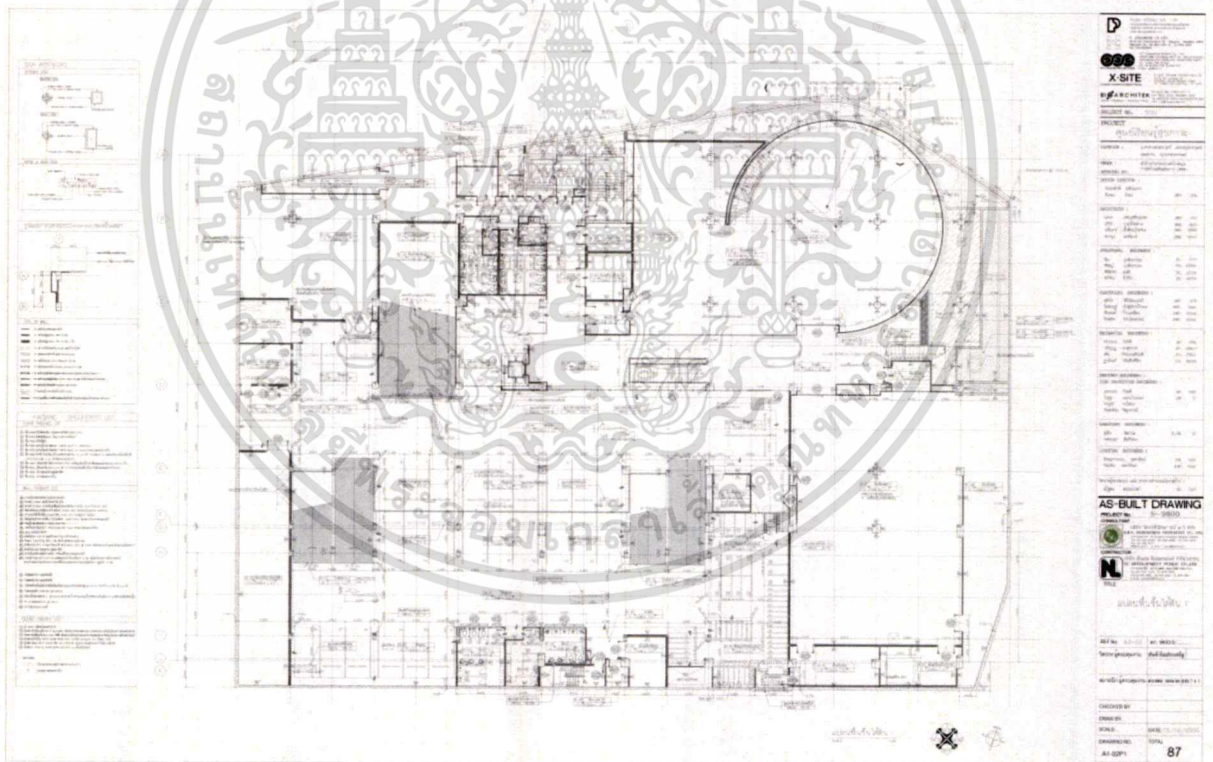
### ข้อมูลอาคาร

ชื่อโครงการ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

#### 1.7.1 ลักษณะอันพึงประสงค์ของอาคาร

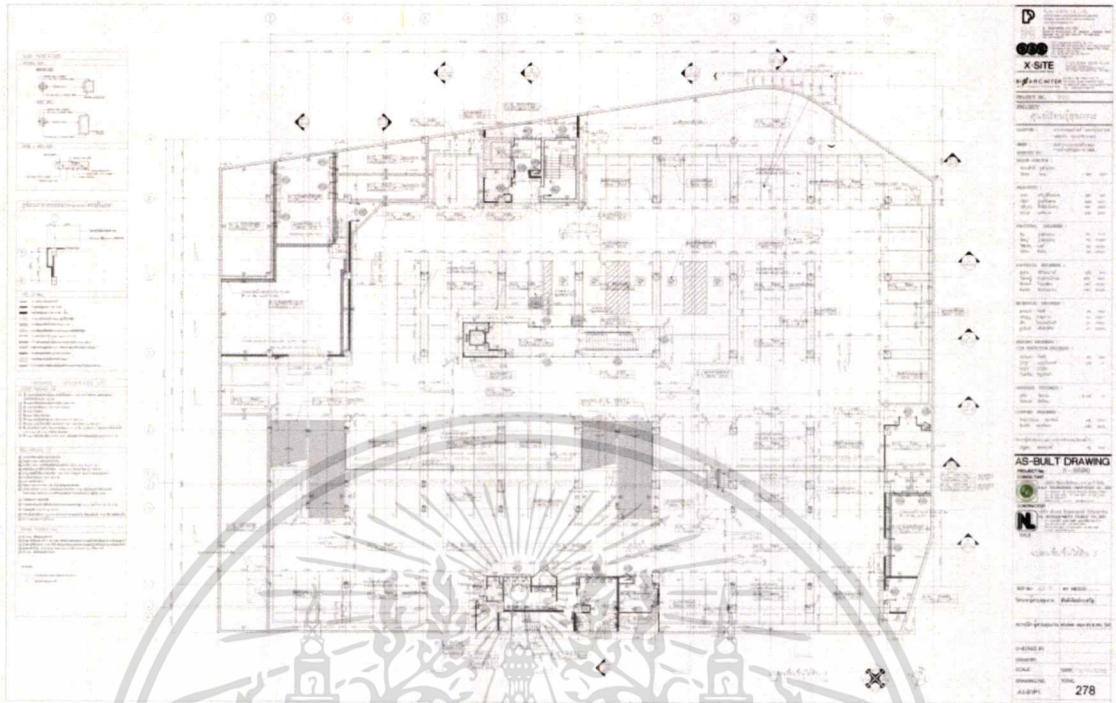
- เป็นอาคารที่อยู่ในพื้นที่กลางเมือง ใกล้แหล่งที่ทำงาน ง่ายต่อการเข้าถึง
- มีการถ่ายเทอากาศได้สะดวก สภาพแวดล้อมรอบๆโครงการดี อยู่ใกล้พื้นที่สีเขียว
- รูปลักษณะอาคารมีความทันสมัย เป็นอาคารที่มีพื้นที่เปิดเชื่อมแต่ละพื้นที่เข้าด้วยกัน เหมาะกับบริเวณที่เป็นพื้นที่ส่วนกลางที่ทุกคนจะได้มาพบปะ และทำกิจกรรมร่วมกัน

#### 1.7.2 แบบอาคาร

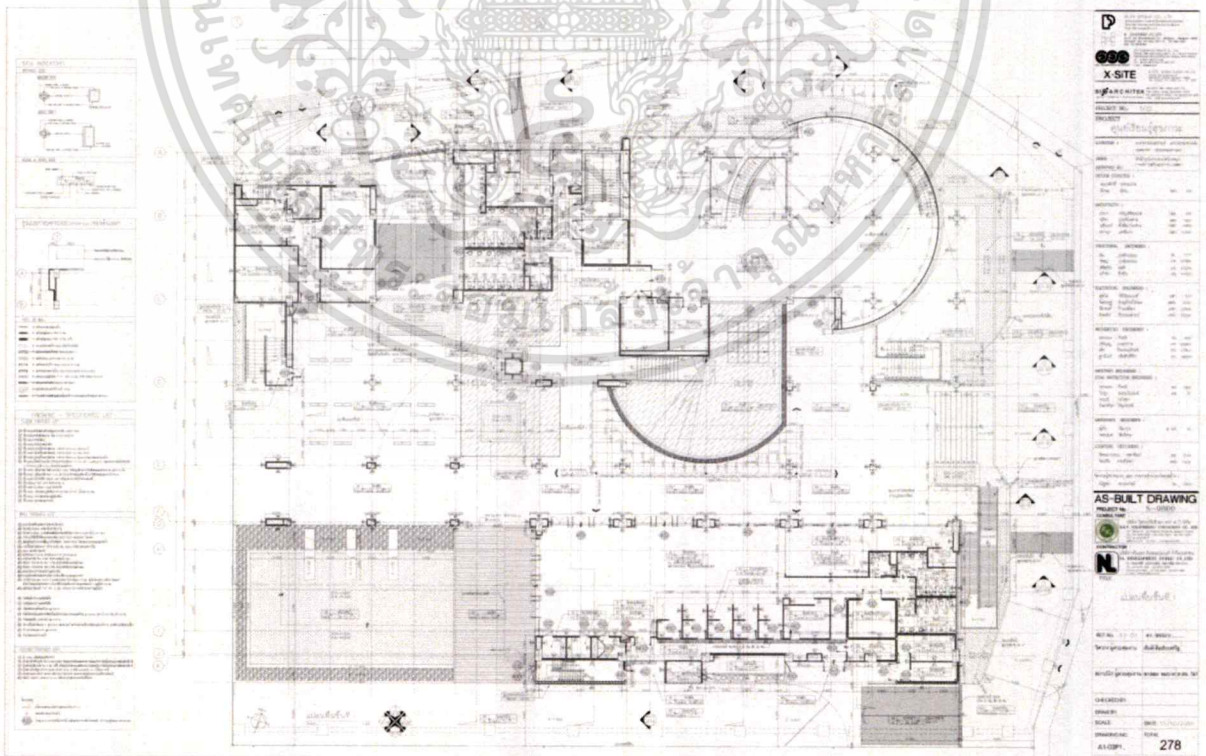


ภาพที่ 1.7.2.1 ผังอาคารชั้นใต้ดิน 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

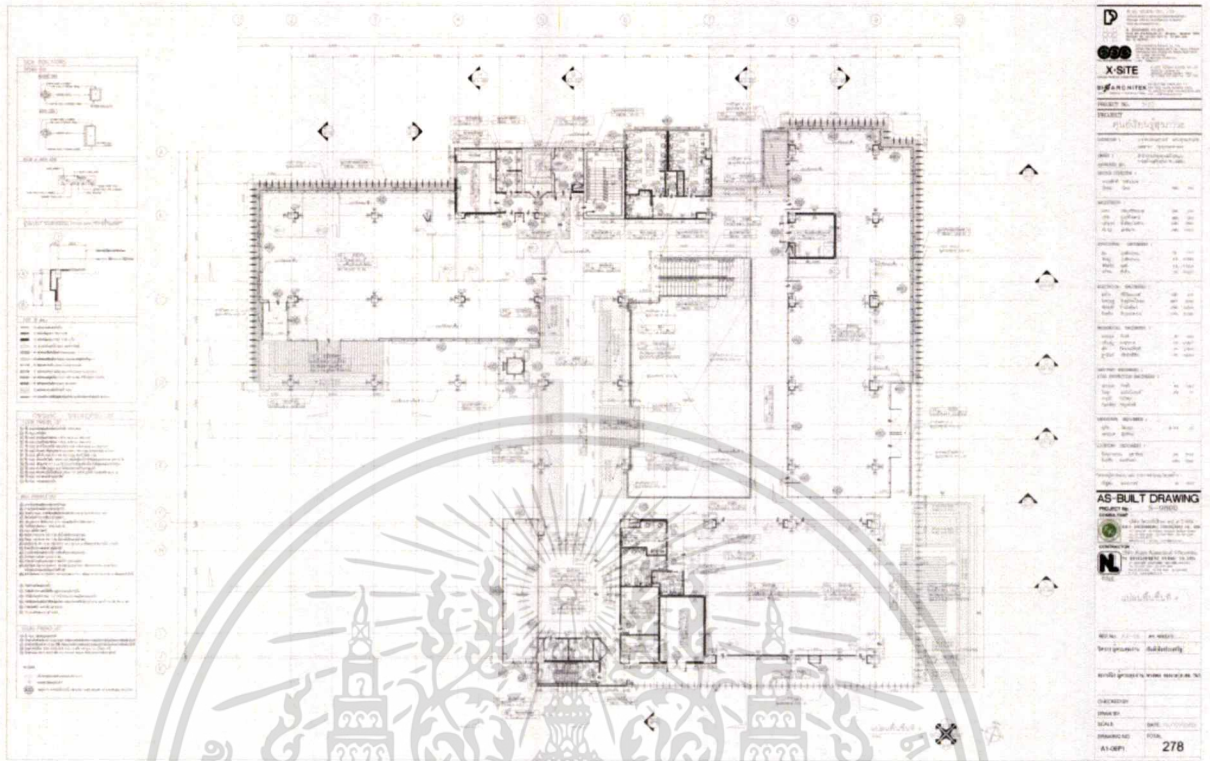


ภาพที่ 1.7.2.2 ผังอาคารชั้นใต้ดิน 2

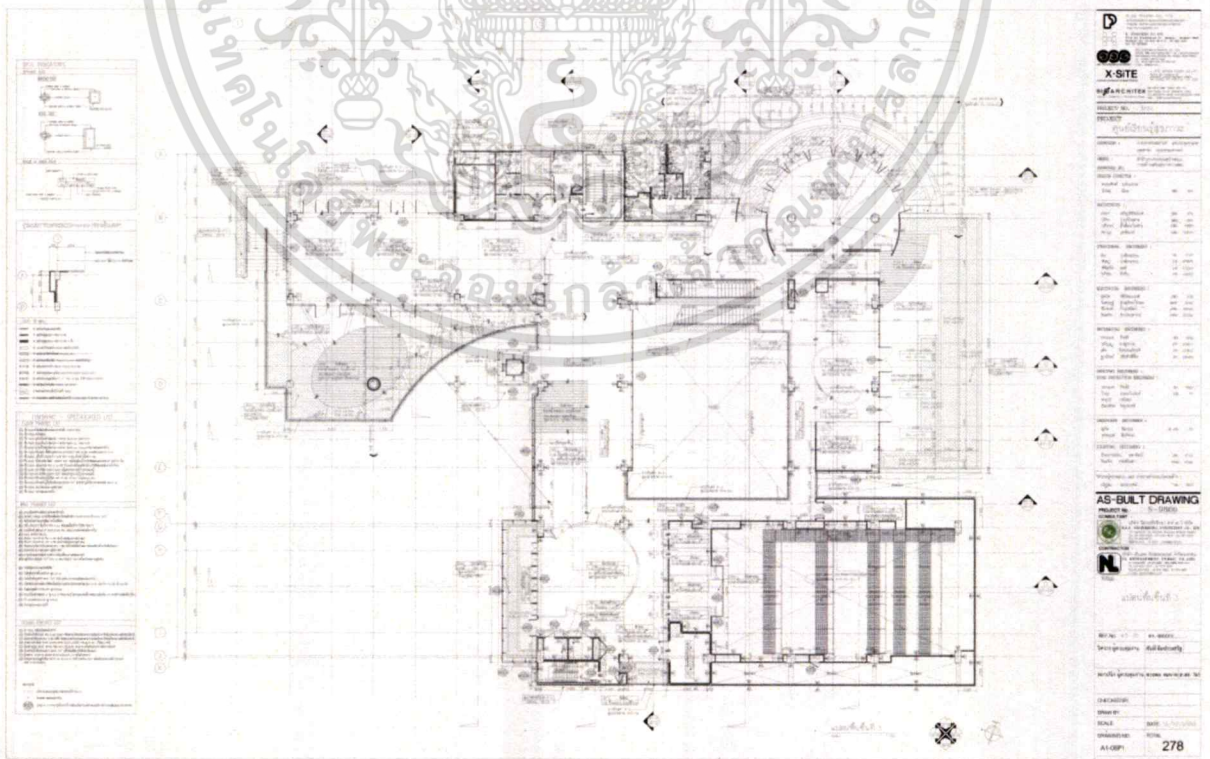


ภาพที่ 1.7.2.3 ผังอาคารชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



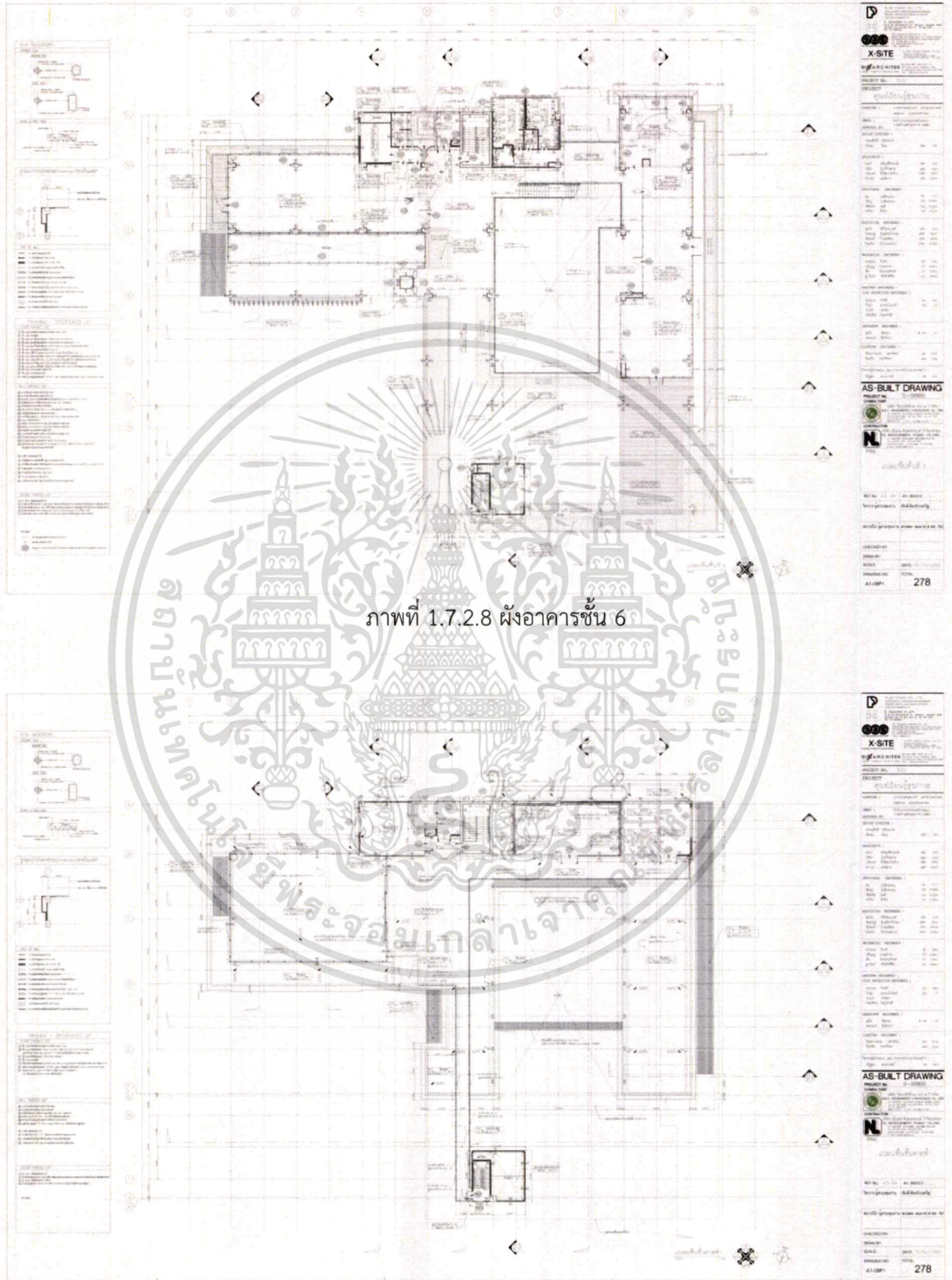
ภาพที่ 1.7.2.4 ผังอาคารชั้น 2



ภาพที่ 1.7.2.5 ผังอาคารชั้น 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



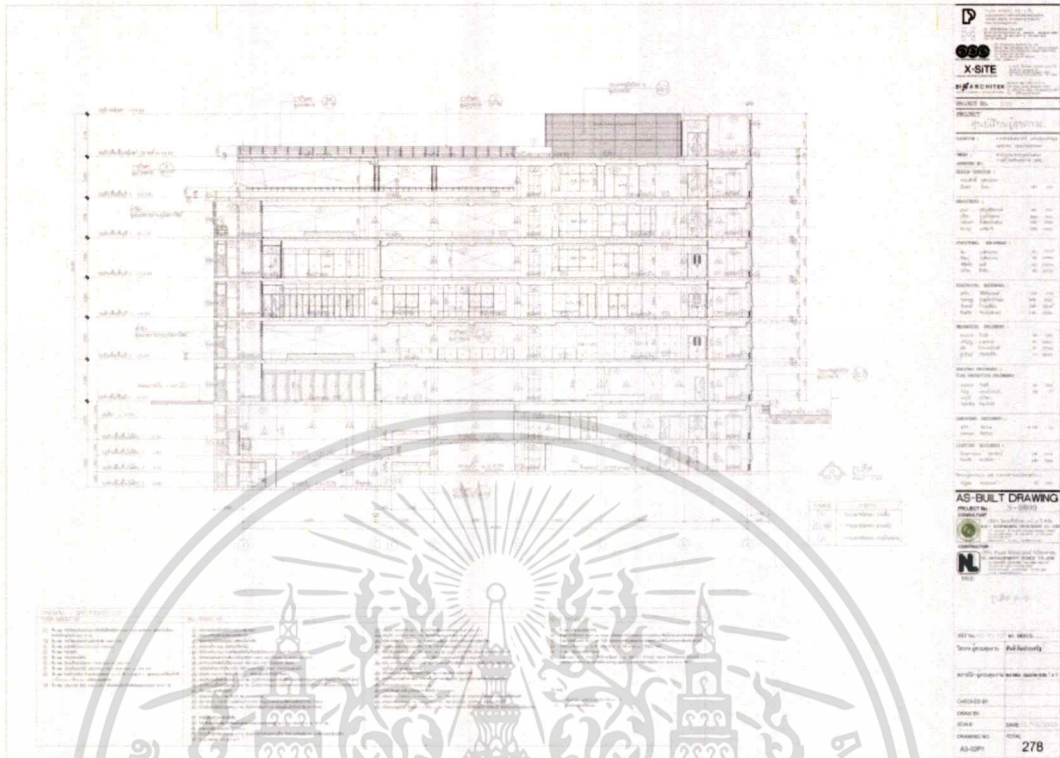


ภาพที่ 1.7.2.8 ผังอาคารชั้น 6

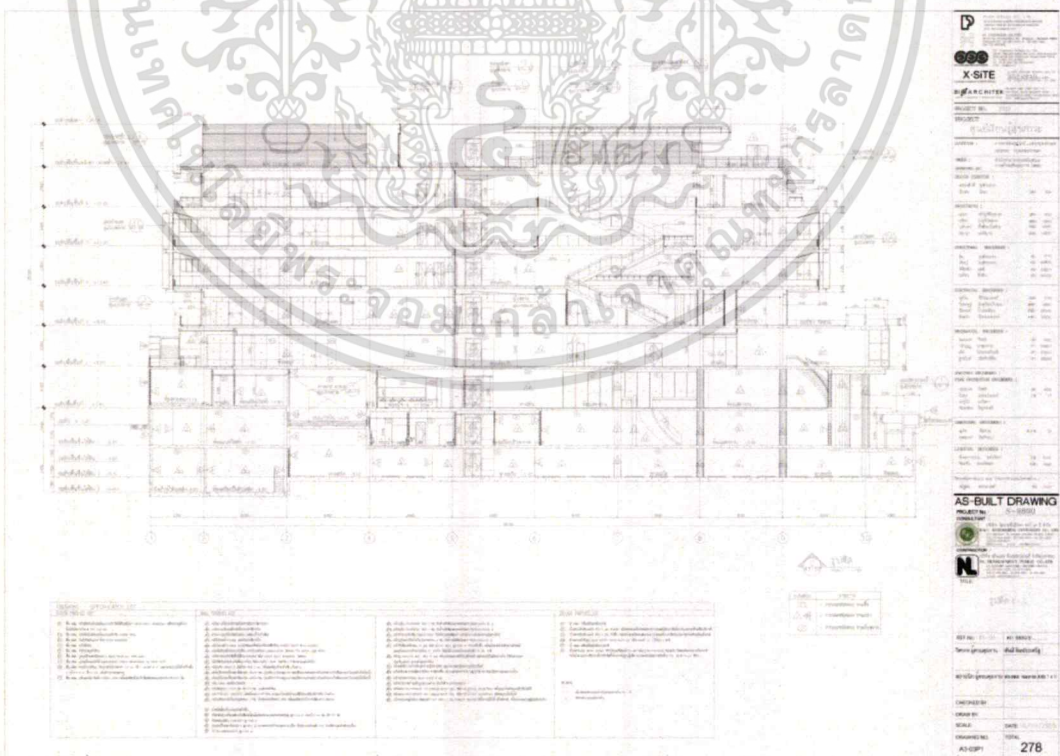
ภาพที่ 1.7.2.9 ผังอาคารชั้นดาดฟ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





ภาพที่ 1.7.2.12 รูปตัดอาคารด้าน - B



ภาพที่ 1.7.2.13 รูปตัดอาคาร ด้าน - C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลสนับสนุนโครงการ

#### 2.1 ข้อมูลทั่วไปของโครงการ

##### 2.1.1 คำนิยาม และความหมายของโครงการ

2.1.1.1 สถาบันนันทนาการ หมายถึง แบบแผนการคิดและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการพักผ่อนหย่อนใจ หลังจากการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยของคนในสังคม เพื่อให้การดำรงชีวิตมีความสุขสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

บทบาทและหน้าที่ของสถาบันนันทนาการ คือการทำให้คนในสังคมผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มอนามย์ที่ดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ต่างๆ รวมทั้งสนองความต้องการทางสังคม ในรูปแบบความบันเทิงต่างๆ เช่น ศิลปะ การละเล่น การกีฬา เป็นต้น โดยผลที่ตามมานอกจากความผ่อนคลาย ความเพลิดเพลินใจ<sup>3</sup>

2.1.1.2 คนวัยกลางคน (Middle-Aged) หมายถึง กลุ่มคนที่มีอายุช่วง 40-60 ปี บุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คือการเปลี่ยนแปลงบทบาท (Role Transition) เนื่องจากในวัยนี้มีหน้าที่ และความรับผิดชอบมากขึ้น และนักสังคมวิทยาให้ข้อสังเกตที่แสดงถึงการเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ คือ การสำเร็จการศึกษา มีอาชีพประจำ การแต่งงาน และการเป็นบิดามารดา

##### 1) พัฒนาการทางร่างกาย

- ในวัยกลางคนนี้ ทั้งเพศชายและเพศหญิงร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกส่วนของร่างกาย ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่ม ระบบสัมผัสแยลง อวัยวะภายในเสื่อมลง ความสามารถในการมองเห็นเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่สายตาจะยาวขึ้น มีอาการหูตึง

##### 2) พัฒนาการทางอารมณ์

- ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน จะมียุทธศาสตร์มั่นคง รู้จักการให้อภัย มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ บางคนจะมียุทธศาสตร์ร้ายจากการที่บุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือผิดหวังจากบุตร

<sup>3</sup> โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม. (2548).สถาบันทางสังคม.แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/30261bambuckk/sthaban-thang-sangkhm>. 1 กันยายน 2561

### 3) พัฒนาการทางสังคม

- ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน วัยกลางคนอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 7 คือ การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นหรือพะวงเฉพาะตน (Generativist Vs. Self-Absorption) คนที่มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ในวัยนี้ จะแบ่งปัน เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่เยาว์วัยกว่าสร้างสรรค์ผลงานใหม่ เห็นคุณค่าของตนเอง ตรงข้ามกับวัยกลางคนที่พะวงแต่ตนเอง เห็นแก่ตัว ไม่แบ่งปันต่อผู้อื่น ชอบแสดงอำนาจ หรือเป็นคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน
- สังคมของบุคคลในวัยนี้ คือ ที่ทำงานและบ้าน กลุ่มเพื่อนที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อร่วมงานหรือเพื่อนบ้านใกล้เคียง ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นลักษณะเฝ้าดูความสำเร็จในการศึกษาและความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของบุตร ในบุคคลที่โสดกลุ่มเพื่อนที่สำคัญคือเพื่อนสนิทที่ผูกพันตั้งแต่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- ระยะเวลาของวัยนี้ ส่วนใหญ่เข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน บางคนสามารถปรับตัวได้ดี แต่บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ รู้สึกท้อแท้ รู้สึกตัวเองด้อยคุณค่า อาจมีอาการซึมเศร้า

### 4) พัฒนาการทางสติปัญญา

- ในระยะวัยกลางคนนี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิดเป็นเหตุผล รู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง จะสามารถรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้งต่างๆได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทนและมีความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้ง รู้จักจัดการกับระบบระเบียบของสังคมและรู้จักจัดการกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ

### การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

#### 1) วิกฤตชีวิตครอบครัว

- ปัญหาการหย่าร้าง เมื่อเกิดวิกฤตชีวิตครอบครัวและไม่สามารถแก้ปัญหาได้ มักจะมีการหย่าร้างตามมา การหย่าร้างเป็นภาวะเครียดระดับสูงมาก และเป็นเรื่องของความสูญเสียอย่างรุนแรงถึงขั้นเป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ การหย่าร้างของครอบครัวที่มีบุตรมักจะพบปัญหาผู้ที่ดูแลบุตรต่อไป และปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาคือความรู้สึกของเด็กที่บิดามารดาแยกกัน การมีครอบครัวใหม่ที่ขาดบิดาหรือมารดา และอาจเป็นครอบครัวที่มีบุคคลอื่นทำหน้าที่แทนบิดาหรือมารดาซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กโดยตรง
- ในครอบครัวที่ไม่มีบุตร อาจจะไม่มีปัญหาเรื่องการหย่าร้างหรือเกิดขึ้นน้อยมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเงิน ความมั่นคงของครอบครัว การออมเงินไว้ใช้เมื่อเกษียณอายุเนื่องจากไม่มีบุตรคอยดูแลยามแก่เฒ่า

## 2) วัยหมดประจำเดือน

- ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย อาการที่พบบ่อยคือ ผิวหนังบริเวณลำตัวและใบหน้าแดง ปวดศีรษะ มีอาการอ่อนเพลีย เจ็บตามข้อต่างๆ เป็นต้น และอาจมีสาเหตุจากความวิตกกังวลกลัวสามีจะทอดทิ้ง ไม่มีความสุขทางเพศ จึงพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ร่วมด้วย ที่พบได้บ่อยคือ โรคเศร้าในวัยต่อ (Involution Melancholia) มีอาการเจ้าอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

## 3) วัยเปลี่ยนชีวิตในเพศชาย

- เพศชายเมื่ออายุ 45-50 ปี จะมีอาการเช่นเดียวกับเพศหญิง เนื่องจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนลดจำนวนลง ทำให้สมรรถภาพทางเพศค่อยๆ ลดลง ส่งผลให้เกิดความกลัวว่าตนเองกำลังจะหมดสมรรถภาพทางเพศ เกิดเป็นความกังวลเกี่ยวกับตนเอง เช่น อ้วน ผมหงอก มีอาการเหนื่อยง่าย หดแรงเร็ว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น บางรายจะสามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ ในบางรายอาจมีการแสวงหายาต่างๆ มาบำรุงเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง

## ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

### 1) อาหาร / โภชนาการ (Diet)

- การรับประทานสารอาหารมากเกินไป อาหารที่มีไขมัน คอเลสเตอรอล น้ำตาล และน้ำเกลือมากเกินไป มักนำไปสู่ความอ้วน ความดันโลหิตสูง โคเรสสร้างไขมันสูง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอื่นๆ

- ขาดแคลนสารอาหาร รับประทานอาหารแปรรูป กินจุบจิบ ดื่มน้ำหรือชามากเกินไป มักจะมีอาการขาดวิตามินและเกลือแร่ ตลอดจนกากใยอาหาร ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โลหิตจาง เป็นหวัดง่ายเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลีย

- การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ผิดวิธี รับประทานอาหารขยะ อาหารกระป๋อง / แปรรูป อาหารที่ผ่านขบวนการถนอมอาหาร อาจจะทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น อาการแพ้ ภูมิแพ้ ฮอร์โมนผิดปกติ

- การปรุงอาหารที่ผิดวิธี เช่น การย่างเกรียม ทอด จะก่อให้เกิดสารอันตราย ทำให้คุณค่าถูกทำลายไป เช่น อาหารที่ทอดจะก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาออกซิไดซ์ไขมัน (Oxidized Fats) และสารก่อมะเร็ง (Carcinogens) ซึ่งทำให้เกิดอาการเส้นเลือดอุดตัน และทำให้อวัยวะเสื่อมถอยหรือแม้กระทั่งก่อให้เกิดโรคมะเร็งตามมาได้

## 2) วิถีชีวิต (Lifestyle)

- การสูบบุหรี่หรือการดื่มสุรา การสูบบุหรี่นำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเกี่ยวกับปอดชนิดต่างๆ ตลอดจนโรคมะเร็ง การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ส่วนการดื่มสุราก็มีอันตรายไม่น้อยกว่าการสูบบุหรี่เพราะอวัยวะและระบบเกือบทุกส่วนล้วนได้รับผลกระทบ
- ขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการตื่นตัวและส่งผลดีต่ออวัยวะต่างๆในร่างกาย ทำให้การขับสารพิษจากร่างกายทำได้ดี
- วิถีชีวิตไม่สม่ำเสมอ นอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และความเครียด

## 3) สุขภาพจิต (Mental Health)

- ความเครียด เมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันหรือความเครียด ไม่ว่าจะจากเรื่องการทำงาน การเงิน การศึกษา หรือการสมรส ก็จะทำให้เราต้องการสารอาหารเพิ่มมากขึ้น ถ้าหากไม่ได้รับในปริมาณที่เพียงพอก็จะทำให้มีปัญหาสุขภาพตามมา
- ลักษณะอุปนิสัยบางอย่างที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น คนที่มีอุปนิสัยร่าเริงและก้าวร้าวเป็นประจำ จะมีแนวโน้มเป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

## 4) สภาวะสิ่งแวดล้อม (Environmental Factor)

- เกือบทุกพื้นที่ที่ปัจจุบันล้วนเต็มไปด้วยมลภาวะ เช่น ควันเสียจากรถยนต์ โรงงาน อุตสาหกรรม สารโลหะหนักในอาหารทะเล หรือยาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ จะเข้าสู่ร่างกายจากทั้งทางตรงและทางอ้อม<sup>4</sup>

**2.1.1.3 นันทนาการ (Recreation)** หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น สดใส โดยการเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่ หลังจากที่ใช้พลังงานแล้วเกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจ และทางสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการก็จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคล

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลหรือสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกาย และพัฒนาการทางด้าน

<sup>4</sup> คณะนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2548).เอกสารการค้นคว้าเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน.แหล่งที่มา:

<http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006305/07-teenage.pdf>. 9 กันยายน 2561

อารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติรัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่างๆ เช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน สถานที่ดนตรีสำหรับประชาชน สวนอุทยาน อุทยานแห่งชาติ<sup>5</sup>

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย เป็นกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเล่น การทำกิจกรรม และความสนุกสนาน

นันทนาการ เป็นกิจกรรม (Activities) ที่มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นๆจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ มีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด เกิดขึ้นหรือจัดทำในเวลาใดก็ได้ กิจกรรมสามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม ความต้องการ และความสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์ และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

นันทนาการ อาจประกอบไปด้วย การเล่นดนตรี การอ่านหนังสือ การเดินรำ การเล่นกีฬา งานอดิเรก เกม และการท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์ และฟังเพลง เป็นรูปแบบสามัญของนันทนาการ<sup>6</sup>

กิจกรรมทางนันทนาการอาจแบ่งเป็นประเภทได้ ดังนี้

- 1) ศิลปหัตถกรรม (Art & Craft)
- 2) เกม และกีฬา (Games & Sport)
- 3) การเต้นรำ (Dances)
- 4) ดนตรีและร้องเพลง (Music & Singing)
- 5) อ่าน เขียน พูด (Reading, Writing & Speaking)
- 6) ละคร และการแสดง (Drama & Play)
- 7) กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)
- 8) กิจกรรมนอกเมือง (Outbound Activities)
- 9) งานอดิเรก (Hobbies)
- 10) กิจกรรมศาสนา (Religion Activities)
- 11) กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities)

<sup>5</sup> Paocee. (2552).กิจกรรมนันทนาการ.แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/281190>. 5 กันยายน 2561

<sup>6</sup> Green Recreation. (2553).นันทนาการ.แหล่งที่มา: [http://thailand-recreation-club.blogspot.com/2010/03/blog-post\\_31.html](http://thailand-recreation-club.blogspot.com/2010/03/blog-post_31.html). 9 กันยายน 2561

2.1.1.4 ศูนย์บันเทิง (Urban Entertainment Center) เป็นศูนย์การค้าแนวใหม่ที่วางคอนเซ็ปต์เป็นศูนย์ Life Style And Entertainment Center นำเสนอเรื่องของนวัตกรรมใหม่ ที่อิงวิถีการดำเนินชีวิต (Life Style) ของผู้บริโภคโดยเน้นการนำศิลปะและความบันเทิงผสมผสานกัน ในรูปแบบของการดำเนินธุรกิจจนเกิดเป็นธุรกิจค้าปลีกรูปแบบใหม่ โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายหลักที่มีรายได้ปานกลางถึงสูง สนใจแนวทางการดำรงชีวิตแบบคนรุ่นใหม่

สามารถได้แบ่งประเภทออกได้เป็น Urban Entertainment Center District และ Urban Entertainment Center Complex โดยมีความแตกต่างกันเรื่องของรูปแบบการดำเนินการและที่ตั้ง

1) ย่านศูนย์บันเทิง (Urban Entertainment Center District: UED) - จะอยู่ในย่านเมือง, สถานที่ที่มีความเจริญแล้ว หรือ สถานที่ที่เป็นจุดหมายของ กลุ่มที่ต้องการพักผ่อน (Leisure) โดยมีการรวมกันของผู้ประกอบการหลายๆบริษัท ที่มีการออกแบบ ตกแต่งอาคาร ถนน ทางเดิน อื่นๆ เป็นไปในแนวความคิดเดียวกัน เพื่อสร้างแรงดึงดูด โดยมีจุดดึงดูด ในรูปแบบต่างๆกัน ตามแต่ละสถานที่ เช่น สนามกีฬา, ศูนย์ประชุม, ศูนย์แสดงสินค้าหรือ สถาปัตยกรรมที่โดดเด่น และมีการเดินทางเข้าถึงได้ง่าย

2) ศูนย์บันเทิง (Urban Entertainment Center Complex: UEC) - ไม่จำเป็นต้องอยู่ในย่านที่มีความเป็นเมือง มีรูปแบบเป็นการบริหารผู้เช่าสถานที่เป็นหลัก การบริหารจะดูแลในเรื่องพื้นที่ส่วนกลาง สิ่งอำนวยความสะดวก ระบบสาธารณูปโภค ที่จอดรถ การประกันภัย การคัดเลือกผู้เช่า การตลาด งานระบบ และ การบริการต่างๆ มีความ คล้ายคลึงกับการดูแลศูนย์การค้า แต่ต้องออกแบบสภาพแวดล้อมให้มีคุณภาพกว่า สามารถเก็บค่าเช่า ได้สูงกว่า และเน้นหลากหลายในความบันเทิงกว่า แต่ก็มีค่าใช้จ่ายที่สูงกว่าในด้านการรักษาดูแล และการตลาด ซึ่งขึ้นกับความสามารถในการดึงดูดผู้เช่าเพื่อสร้างให้สถานที่ยังมีลักษณะที่โดดเด่นและคงความเป็นศูนย์บันเทิงได้เสมอ ซึ่งสามารถจัดความโดดเด่นตามการจัดการที่จะเน้นไปในด้านใดด้านหนึ่ง

- Retail Destination เน้นความโดดเด่นในส่วนของการค้าปลีก
- Entertainment Destination เน้นในด้านกิจกรรมของ Theme Park, กีฬา, วัฒนธรรม, สถาบัน องค์กรสาธารณะ
- Freestanding Destination เป็นการผสมผสานกันของบรรยากาศโดยรวมทั้ง Retail, Dining และ Entertainment

## 2.1.2 ประเภทและลักษณะเฉพาะของโครงการ

Recreation Center เป็นศูนย์ที่มีกิจกรรมสำหรับทำในยามว่าง (Activity for Leisure) แต่เป็นการทำเพื่อการนันทนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ และกิจกรรมนันทนาการที่เกิดขึ้นภายในศูนย์นั้น จะต้องปฏิบัติแล้วเกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และผู้ที่เข้ามาใช้บริการภายในศูนย์จะต้องมีความพึงพอใจที่จะกระทำ ผลจากการทำกิจกรรมจะต้องเกิดความสนุกสนาน เป็นพื้นที่ที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันของคนที่เข้ามาใช้บริการภายในศูนย์

แต่เนื่องจากเป็นสถานที่ที่รองรับคนวัยกลางคนเป็นหลัก จึงจะมีพื้นที่ส่วน Exclusive เพิ่มขึ้นมาเพื่อความเป็นส่วนตัวและสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เต็มที่โดยไม่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างในช่วงวัย บริเวณนั้นจะมีความคล้ายคลึงกับ Entertainment Center ที่รวบรวมพื้นที่ความบันเทิงหลายๆอย่างเข้าไว้ด้วยกัน

## 2.1.3 องค์ประกอบพื้นฐาน

### 2.1.3.1 ฟิตเนส

ฟิตเนสเป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีอุปกรณ์และเครื่องเล่นต่างๆ ครบครัน ไม่ว่าจะเป็นลู่วิ่ง จักรยานไฟฟ้า Air-walk Stepper เครื่องเล่นเวทเทรนนิ่ง Dumbbell ขนาดต่างๆ รวมถึงมีคลาสออกกำลังกายหลากหลายคลาสที่สามารถเลือกเข้าร่วมได้ตามความชอบ มีลักษณะเป็นสถานที่สำหรับผู้ที่รักสุขภาพและต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อหรือเพื่อจุดประสงค์ต่างๆ โดยเฉพาะ มากกว่าการออกกำลังกายตามสถานที่ภายนอกทั่วไป เช่น สวนสาธารณะ

ฟิตเนสมักจะมีรูปแบบของความเป็นธุรกิจมาก คือมีการสมัครสมาชิกอย่างเป็นทางการ มีค่าใช้จ่ายที่แน่นอนซึ่งอาจจะสูงหรือต่ำแล้วแต่แบรนด์ของฟิตเนสนั้นๆ นอกจากนี้ยังมีบริการเทรนเนอร์หรือครูฝึกส่วนตัวให้คุณได้จ้างเพื่อใช้บริการคำแนะนำที่เหมาะสมกับเป้าหมาย และบางที่อาจมีบริการเสริมอื่น ๆ ให้สามารถดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ไปควบคู่กัน เช่น สูตรอาหารควบคุมน้ำหนัก สปา มุมรีแลกซ์ที่ได้พักผ่อนพบปะสังสรรค์ ฯลฯ

แนวคิดหลักในการเล่นฟิตเนส คือฟิตร่างกายเพื่อแข่งขัน กับเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งภายนอกภายใน แนวคิดอย่างหลังนี้ได้พัฒนา exercise ออกมาอย่างหลากหลาย สามารถเลือกเครื่องเล่นได้ตามวัตถุประสงค์หลัก 3 รูปแบบด้วยกัน

- 1) Aerobic fitness - ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นปอดและหัวใจให้ทำงานดีขึ้น และเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน กิจกรรมในกลุ่มนี้ เช่น เดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน
- 2) Strength fitness - ออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงกระชับ ด้วยกิจกรรมประเภทยกเวท
- 3) Flexibility fitness - ออกกำลังกายเพื่อเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ Pilates เป็นต้น

เทรนด์ล่าสุดที่น่าสนใจ คือ ไคโรพิตเนส ที่มีการนำเทคนิคเชิงการแพทย์ที่เรียกว่า Chiropractic (ปรับโครงสร้างร่างกายในรายที่มีอาการปวดหลัง) เข้ามาผสมผสานกับการออกกำลังกาย จุดต่างจากฟิตเนสทั่วไปอยู่ที่ จะมีการตรวจเช็คประวัติสุขภาพ สัดส่วนร่างกาย มวลกระดูก ตรวจเลือด แม้กระทั่งโครงสร้างร่างกายที่ผิดปกติของผู้เล่นอย่างละเอียด ก่อนการเล่นฟิตเนส เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลนั้น โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งยังมีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายทุก 3-6 เดือน

### 2.1.3.2 สปา

สปา มาจากภาษาลาติน ว่า “Sanus per Aquam” หรือ Sanitas per aquas แปลว่า สุขภาพ จากสายน้ำ การบำบัดด้วยน้ำ การดูแลสุขภาพโดยใช้ น้ำ ทั้งนี้ จากความเชื่อและแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อาจสรุปความหมายกว้างๆ ได้ว่า สปา คือ การบำบัดด้วยน้ำภายใต้การดูแลของนักบำบัด แพทย์ หรือ ผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงเป็นสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมที่ดี จากประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวยฯ แบ่งสถานประกอบการออกเป็น 3 ประเภท คือ

#### 1) กิจการสปาเพื่อสุขภาพ

- การประกอบกิจการเพื่อให้การดูแลและเสริมสร้าง สุขภาพ โดยมีบริการหลัก คือ การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และอาจมีบริการเสริมประเภท ต่างๆ อาทิ การทำสมาธิและโยคะ การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัดและการ ควบคุมอาหาร การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ประกอบด้วย ซึ่ง การจัดทำเนื้อหาองค์ความรู้ SMEs ภายใต้งานพัฒนาศูนย์ข้อมูล SMEs Knowledge Center ปี 2557 2 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขข้างต้น ได้กำหนดเพิ่มเติมไว้ว่า กิจการฯ ต้องมีบริการหลัก และให้มีบริการ เสริมอื่นอีกอย่างน้อย 3 รายการ อาทิ การพอกโคลน การเสริมสวยโยคะ ฯลฯ เป็นต้น

## 2) กิจกรรมนวดเพื่อสุขภาพ

- การนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า เช่น การนวดแผนไทย (ที่ไม่ใช่การรักษาโรค) และการนวดฝ่าเท้า เป็นต้น กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการระหว่างความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม

## 3) กิจกรรมนวดเพื่อเสริมสวย

- หมายถึง การนวดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมความงาม เช่น การนวดในร้านทำผม / เสริมสวย การขัดผิวด้วยเกลือ การพอกบำรุง

ทั้งนี้กิจกรรมทั้ง 3 ประเภทนี้ ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมตามกฎหมาย พรบ.การสาธารณสุข และ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ตาม พรบ. สถานบริการ นอกจากนี้ ในการประกอบกิจการยังมีกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย อาทิ กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน กฎหมายประกันสังคม พรบ.ภาษีสรรพสามิต กฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร ฯลฯ<sup>7</sup>

### 2.1.3.3 ร้านอาหาร

ธุรกิจร้านอาหารเป็นธุรกิจที่เป็นทั้งการขายสินค้าและบริการไปพร้อมๆกัน ซึ่งเป็นธุรกิจที่ได้รับความนิยมสูง เป็นธุรกิจที่เปิดง่ายแต่รูดอยาก ต้องมีการศึกษาข้อมูล เรียนรู้กลยุทธ์ต่างๆก่อนเปิดกิจการ ในส่วนของเงินลงทุนนั้นขึ้นอยู่กับขนาดของกิจการ เป็นธุรกิจที่คอยให้บริการอาหารตามความต้องการของลูกค้า

ทอม พาวเวอร์ ให้ความหมายของ "ภัตตาคาร" หรือ "restaurant" ว่า คำว่า"restaurant" มาจากภาษา ฝรั่งเศส ซึ่งหมายถึง การให้กำลังงาน (restorer of energy) โดยใช้คำนี้มาตั้งแต่ต้นคริสต์ศักราช 1700 (ประมาณ พ.ศ. 2243) เพื่ออธิบายถึงสถานที่ให้บริการซูปและขนมปัง ในปัจจุบัน คำว่า ภัตตาคาร เป็นคำที่ใช้เรียกสถานที่สาธารณะที่มีการเตรียมอาหารสำหรับผู้บริโภคหรืออาหารนอกสถานที่

เดนนิส เอล ฟอสเตอร์กล่าวว่า restaurant มาจากรากศัพท์ภาษาลาตินว่า "restaurabo" แปลว่า "ฉันมาเติม ให้เต็มหรืออิมหน้า"

<sup>7</sup> ศูนย์ข้อมูล SMEs Knowledge Center. (2557). ความหมายและประเภทของสปาและการนวดเพื่อสุขภาพ, แหล่งที่มา

[http://www.sme.go.th/upload/mod\\_download/02-001%20สปาและนวดเพื่อสุขภาพ.PDF](http://www.sme.go.th/upload/mod_download/02-001%20สปาและนวดเพื่อสุขภาพ.PDF) .17 กันยายน 2561

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 2.1.3.4 บาร์

- บาร์ Cocktail ควรจะตั้งอยู่ในส่วนที่ใช้สำหรับการนั่งรอ อาจอยู่ระหว่างล็อบบี้ของโรงแรมและร้านอาหาร การบริการอาจจะใช้บริการ ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะเคาท์เตอร์บาร์ต่างๆ
- บาร์หลัก (Main Bar) จะมีบริการเครื่องดื่มพิเศษของแต่ละโรงแรม อาจจะเปิดสู่ส่วนสาธารณะเพื่อรับรอง ผู้ใช้บริการจากภายนอกโดยตรง ปกติจะมีเคาท์เตอร์ยาวพร้อมที่นั่งสูง มีบริการน้ำแข็ง น้ำดื่มต่างๆ และอาจจะรวมไปถึงอาหารเบาๆ บางชนิด บาร์อาจจะตั้งอยู่บนหลังคาข้างสระน้ำ ริมหาดทราย หรือติดกับส่วนออกกกำลังกาย หรือสโมสรต่างๆ แต่ บาร์ควรจะ สามารถเปิดปิดได้เมื่อไม่เปิดบริการ อาจจะโดยการปิดส่วนเคาท์เตอร์หรือปิดห้องทั้งห้อง โดย ผู้ใช้บริการ อาจจะใช้ส่วน Lounge เมื่อส่วนบาร์ปิดบริการและในการบริการไม่ควรให้เกิดการ ตัดผ่านส่วนสาธารณะอื่น ประการสำคัญที่สุด คือ บาร์จะต้องสอดคล้องกับกฎหมายเองแต่ละที่
- พื้นสำหรับบาร์รวมเคาท์เตอร์ Cocktail Lounge 1.8 –2.0 ตร.ม. ต่อคน บาร์ทั่วไป (อาจจะยืนและนั่ง Stools) 1.3 – 1.7 ตร.ม. ต่อคน

## 2.2 กรณีศึกษา







แบ่งการพิจารณาออกเป็น 3 ประเภทโครงการคือ

- 1) Health & Treatment
- 2) Recreation Center
- 3) Community mall

2.2.1 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Health & Treatment

case study

HEALTH & TREATMENT

CONCEPT	FUNCTION	APPLIED
 <p><b>Chiva-Som</b> - Hua Hin, Thailand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ชิวาครม เป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เน้นการทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและความสุขในระยะยาว มีความสอดคล้องทั้งด้าน จิตใจ (Mind) ร่างกาย (Body) และจิตวิญญาณ (Spirit)</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ขนาดสัดส่วนและการจัดวางพื้นที่ในองค์ประกอบเกี่ยวข้องกับสุขภาพ</li> <li>▪ พฤติกรรมของผู้ใช้ร่างกายในแต่ละฟังก์ชัน</li> <li>▪ พฤติกรรมของผู้ใช้ไปกับการและตารางการออกกำลังกายต่างๆ</li> </ul>
 <p><b>Perfect Heart Fitness Center</b> - Bangkok, Thailand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ เปิดให้บริการสำหรับคนวัย 50 ปีขึ้นไป คำนึงถึงความปลอดภัย มีการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด มีการดูแลควบคู่กับการรับประทานอาหาร</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ การพักผ่อนที่องค์ประกอบเกี่ยวข้องกับสุขภาพ</li> <li>▪ พฤติกรรมของผู้ใช้งานและผู้ใช้บริการภายในแต่ละฟังก์ชัน</li> </ul>

ภาพที่ 2.2.1.1 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Health & Treatment

2.2.1.1 Chiva-Som International Health Resort- Hua Hin, Thailand

ชิวาครมเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เน้นการทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและความสุขในระยะยาว มีความสอดคล้องทั้งด้าน จิตใจ (Mind) ร่างกาย (Body) และจิตวิญญาณ (Spirit) มีการดูแลสุขภาพอย่างครบวงจรตั้งแต่ภายในถึงภายนอก ควบคู่ไปกับการทานอาหารที่มีประโยชน์

องค์ประกอบ / พื้นที่

ห้องสำหรับ Treatment สระว่ายน้ำ ฟิตเนส ห้องสตรีม ซาวน่า สปา การแพทย์ทางเลือก กายภาพบำบัด ห้องสมาธิ คลาสออกกำลังกาย การจัดตารางอาหารเพื่อสุขภาพ

แนวทางการออกแบบ

มีการออกแบบที่ให้ความรู้สึกหรูหรา สะดวกสบาย มีความเป็นส่วนตัว แยกสัดส่วนของแต่ละพื้นที่อย่างชัดเจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การนำไปใช้ในการออกแบบ

- 1) ขนาดสัดส่วนและการจัดวางพื้นที่ในองค์ประกอบ Public ภายในโครงการ (ส่วน ออกกำลังกาย / Mind & Body / ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ)
- 2) พฤติกรรมของผู้ใช้งานภายในแต่ละฟังก์ชัน
- 3) พฤติกรรมของผู้ให้บริการและตารางการทำกิจกรรมต่างๆ

#### 2.2.1.2 Perfect Heart Fitness Center – Bangkok, Thailand

Perfect Heart Fitness Center เปิดให้บริการสำหรับคนวัย 50 ปีขึ้นไป คำนึงถึงความปลอดภัย มีการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด มีการดูแลควบคู่กับการรับประทานอาหาร

#### องค์ประกอบ / พื้นที่

พื้นที่รักษา ตรวจเช็คสุขภาพ และพยาบาล พื้นที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส พื้นที่ให้บริการร้านอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดตารางอาหารเพื่อสุขภาพ

#### แนวทางการออกแบบ

มีการออกแบบอย่างเป็นสัดส่วน แยกแต่ละพื้นที่ออกจากกันตามจุดประสงค์ของแต่ละโซน มีการออกแบบที่ให้ความรู้สึกสะอาด ปลอดภัย มีความน่าเชื่อถือ






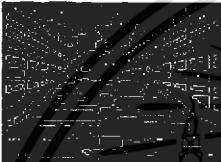





#### การนำไปใช้ในการออกแบบ

- 1) การจัดพื้นที่องค์ประกอบ เกี่ยวกับสุขภาพ
- 2) พฤติกรรมของผู้ใช้งานและผู้ให้บริการภายในแต่ละฟังก์ชัน

## 2.2.2 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Recreation Center

case study

### • RECREATION

	CONCEPT	FUNCTION	APPLIED
 <b>Campbell Sports Center</b> - New York, United States	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Campbell Sport Center เป็นศูนย์กีฬาที่ไม่ได้มีแค่กีฬา จึงศึกษาเกี่ยวกับการวางผังที่นำองค์ประกอบที่แตกต่างกันมาจัดเรียงไว้ด้วยกัน เช่น ส่วนกีฬาบางส่วนที่นั่งทำอาหารของนักเรียน ห้องประชุม หรือออฟฟิศ</li> </ul>	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ การเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบที่แตกต่างกันในพื้นที่</li> <li>▪ พฤติกรรมของผู้ใช้งานภายในแต่ละฟังก์ชัน</li> </ul>
 <b>Enabling Village</b> - Singapore	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ เป็นศูนย์รวมของคนทุกเพศทุกวัย มีพื้นที่สำหรับ TRAINING ของคน DISABLE รวบรวมไลฟ์สไตล์และร้านค้าเข้าด้วยกัน มีพื้นที่ WORKSHOP สำหรับครอบครัว</li> </ul>	    	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบพื้นที่ที่มีฟังก์ชันภายในและเชื่อมต่อกันผ่าน Space</li> <li>▪ ศึกษาพฤติกรรมของคนที่มาใช้บริการภายในโครงการ</li> </ul>

ภาพที่ 2.2.2.1 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Recreation Center

### 2.2.2.1 Campbell Sports Center – New York, United States

Campbell Sport Center เป็นศูนย์กีฬาซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสถานันทนาการ โครงการมีความน่าสนใจแตกต่างจากศูนย์กีฬาทั่วไปเนื่องจากมีส่วนที่คาบเกี่ยวกับฟังก์ชันอื่นๆด้วย

องค์ประกอบ / พื้นที่

ส่วนพื้นที่ทำกิจกรรมกีฬา ส่วนที่นั่งทำงานของนักเรียนและความภายในชุมชน ห้องประชุม หรือออฟฟิศ ลานกิจกรรม

แนวทางการออกแบบ

มีการออกแบบให้รวมพื้นที่ทำกิจกรรมต่างๆที่น่าสนใจเข้ากับพื้นที่ส่วนกีฬาได้อย่างดี

การนำไปใช้ในการออกแบบ

- 1) การเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบที่แตกต่างกันในพื้นที่
- 2) พฤติกรรมของผู้ใช้งานภายในแต่ละฟังก์ชัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.2.2.2 Enabling Village – Singapore

Enabling Village เป็นศูนย์รวมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย เป็นแหล่งรวบรวมกิจกรรมไลฟ์สไตล์และร้านค้าเข้าด้วยกัน และมีพื้นที่ workshop สำหรับสมาชิกภายในครอบครัว

#### องค์ประกอบ / พื้นที่

ส่วนพื้นที่สำหรับ training ของคน disable ส่วนรวบรวมกิจกรรมไลฟ์สไตล์ ร้านค้า และพื้นที่ทำกิจกรรม workshop สำหรับสมาชิกภายในครอบครัว

#### แนวทางการออกแบบ

มีการออกแบบที่จัดพื้นที่ส่วนกลางที่เป็นลานกิจกรรมไว้บริเวณตรงกลางเพื่อเป็นจุดเชื่อมบริเวณที่ทำกิจกรรมต่างๆเข้าด้วยกัน

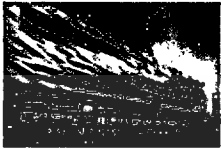

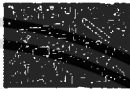


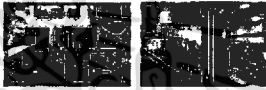
#### การนำไปใช้ในการออกแบบ

- 1) การเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบที่แตกต่างกันในพื้นที่
- 2) พฤติกรรมของผู้ใช้งานภายในแต่ละฟังก์ชัน

## 2.2.3 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Community

### case study

#### • COMMUNITY

	CONCEPT	FUNCTION	APPLIED
 <b>The Street Ratchada</b> - Bangkok, Thailand	<ul style="list-style-type: none"> <li>เป็นแหล่งช้อปปิ้งในย่านใจกลางเมือง เป็นศูนย์กลางกิจกรรมมากมายตลอด 24 ชม. สามารถรองรับคนได้ตลอดทั้งวัน</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดวางพื้นที่ส่วนกลางภายในโครงการ</li> <li>การกระจายตัวจำนวนคนเข้าไปในพื้นที่ในจุดต่างๆ</li> <li>พฤติกรรมของผู้ใช้ย่านใจกลางเมือง</li> </ul>
 <b>Rehovot Community Center</b> - Rehovot, Israel	<ul style="list-style-type: none"> <li>New Urban Plaza ประกอบไปด้วยศูนย์ไอที ห้างสรรพสินค้า และห้องสมุดขนาดใหญ่ มีการเชื่อมโยงระหว่างสองฝั่งให้ใช้พื้นที่ร่วมกันตรงกลาง</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>แนวคิดด้านการบริการที่ทันสมัย</li> <li>อาคารขนาดใหญ่</li> <li>แนวทางการออกแบบอาคารเป็นพื้นที่รวมอาคารส่วนกลาง</li> </ul>

ภาพที่ 2.2.3.1 กรณีศึกษาเกี่ยวกับ Community

### 2.2.3.1 The Street Ratchada- Bangkok, Thailand

เดอะสตรีทเป็นศูนย์การค้าที่รวบรวมกิจกรรมเกือบครบวงจรเข้าด้วยกัน เป็นแหล่งช้อปปิ้งในย่านใจกลางเมือง ตอบโจทย์ความต้องการของคนภายในเมืองที่สามารถทำทุกอย่างได้ครบ จบในที่เดียว สามารถรองรับคนได้ตลอดทั้งวัน มีการออกแบบที่ทันสมัย สามารถเข้าถึงคนได้ง่าย

#### องค์ประกอบ / พื้นที่

แหล่งช้อปปิ้ง ร้านขายสินค้าและบริการต่างๆ บริเวณพื้นที่ออกกำลังกายของ Bounce Thailand ที่เป็นกิจกรรมใหม่ของคนเมือง

#### แนวทางการออกแบบ

มีการออกแบบที่รวมกิจกรรมต่างๆที่มีลักษณะแปลกใหม่ มีความสร้างสรรค์และสามารถตอบสนองกลุ่มเป้าหมายได้อย่างดี รวมไปถึงองค์ประกอบของโครงการมีความน่าสนใจในรายละเอียดที่อยู่ภายในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การนำไปใช้ในการออกแบบ

- 1) การจัดการพื้นที่ส่วนกลางภายในโครงการ
- 2) การกระจายคนจำนวนมากเข้าไปสู่ฟังก์ชันในจุดต่างๆ
- 3) พฤติกรรมของผู้ใช้ย่านใจกลางเมือง

#### 2.2.3.2 Rehovot Community Center – Rehovot, Israel

Rehovot Community Center เป็น New Urban Plaza ที่ประกอบไปด้วยฟังก์ชันใหม่ๆที่ หลากหลาย อาคารมีการเชื่อมโยงระหว่างสองตึกให้ได้ใช้พื้นที่ร่วมกันตรงกลาง

#### องค์ประกอบ / พื้นที่

มีพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายต่างๆหลากหลาย เช่น สตูดิโอเต้น ร้องเพลง Workshop พื้นที่ทำกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และห้องสมุดขนาดใหญ่

#### แนวทางการออกแบบ

มีการออกแบบที่คำนึงถึงการเชื่อมกิจกรรมต่างๆเข้าหากันด้วยพื้นที่บริเวณส่วนกลางของโครงการ แต่ยังมีแบ่งพื้นที่ที่ต้องการความเป็นสัดส่วนได้ชัดเจน

#### การนำไปใช้ในการออกแบบ

- 1) ขนาดสัดส่วนและการจัดวางพื้นที่ในองค์ประกอบต่างๆ
- 2) แนวการออกแบบสำหรับพื้นที่บริเวณสาธารณะส่วนกลาง

## 2.3 ข้อมูลเฉพาะโครงการ

### 2.3.1 ประวัติความเป็นมาของโครงการ

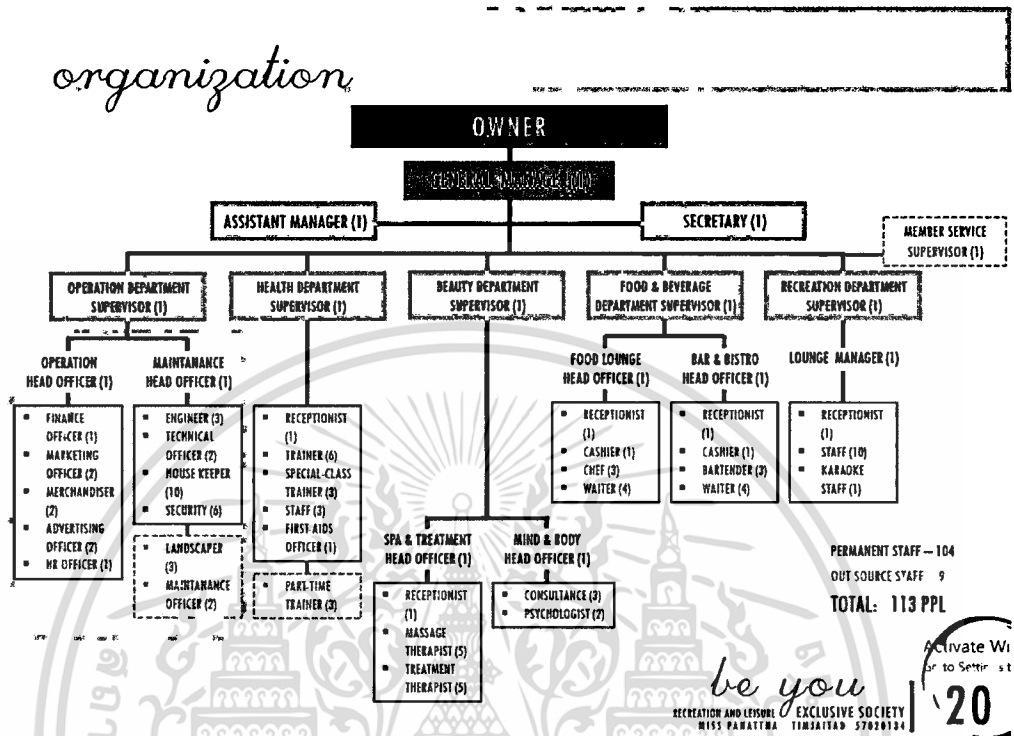
เนื่องจากในปัจจุบัน สังคมไทยรวมไปถึงประเทศต่างๆทั่วโลกมีสัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เราจึงต้องการสร้างพื้นที่สำหรับวัยกลางคนเพื่อให้คนในช่วงอายุนี้ออกมาทำกิจกรรม มีการปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คนวัยกลางคนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดควบคู่ไปกับการทำงานในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข เพื่อจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมั่นคง

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในสถานันทนาการจึงได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นพื้นที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายสำหรับกลุ่มคนวัยกลางคน ให้คนได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ออกมาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายจิตใจและลดความตึงเครียดจากการทำงาน ช่วยส่งเสริมให้ผู้ใช้บริการได้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดควบคู่ไปกับการทำงานในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข เพื่อจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมั่นคง

### 2.3.2 เอกลักษณะของโครงการ

โครงการ Middle-Aged Recreation & Leisure Exclusive Society เป็นโครงการที่ต้องการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของกลุ่มคนวัยกลางคนซึ่งเป็นกลุ่มคนที่กำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ไทยและทั่วโลกกำลังจะประสบปัญหานี้เพื่อให้คนกลุ่มนี้ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและสามารถพึ่งพาตนเองได้ในอนาคต

2.3.3 สายการบริหาร และอัตรากำลัง



ภาพที่ 2.3.3.1 สายการบริหารและอัตรากำลัง

จำนวนพนักงานทั้งหมดในโครงการ 113 คน

อัตรากำลังของกิจกรรมที่เกิดขึ้น เกิดจากการกำหนดกิจกรรมต่างๆภายในโครงการ ประกอบกับพฤติกรรมของผู้ที่เข้ามาใช้บริการต่างๆ ให้มีเจ้าหน้าที่ที่เหมาะสมกับกิจกรรมและจำนวนผู้ให้บริการ

### 2.3.4 รายละเอียดองค์ประกอบโครงการ

ตารางที่ 2.1 – ตารางแสดงความเชื่อมโยงระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม และ พื้นที่ที่รับรององค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์โครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1. เพื่อจัดให้มีสถานที่ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายอย่างเหมาะสม	- ทำกิจกรรมนันทนาการทั่วไป	- ส่วนนันทนาการ ทำกิจกรรม เล่นเกม
2. เพื่อเป็นพื้นที่สำหรับออกมาพบปะ พูดคุย ประสพการณ์ต่างๆ และทำกิจกรรมร่วมกัน	- พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ทำกิจกรรมร่วมกัน	- ส่วนสำหรับพบปะสังสรรค์ - พื้นที่กิจกรรมสันทนาการ
3. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจและลดความตึงเครียดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน	- กิจกรรมสังสรรค์ผ่อนคลายความเครียด - กิจกรรมเพื่อความสันทนาการ - การดูแลสุขภาพจิตใจ	- พื้นที่ BAR & BISTRO - พื้นที่ห้องเรียนเต้นและโยคะ - ส่วนให้คำปรึกษาด้านอารมณ์
4. เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี	- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - การดูแลสุขภาพด้านความงาม - การให้คำปรึกษา	- ส่วนฟิตเนสออกกำลังกาย - ห้องสปา - ส่วนบริการด้านความงาม - ส่วนให้คำปรึกษาด้านชีวิตในแง่ต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.3.5 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมและระบบโครงสร้าง

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะเป็นอาคารสีเขียว (Green Building) สะท้อนแนวคิดของ สสส. ในการทำงานแบบ “สุขง่ายจากการใช้น้อย” ด้วยการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์พลังงาน ซึ่งอาคารหลังนี้สามารถประหยัดการใช้พลังงานได้มากกว่าอาคารทั่วไปถึงร้อยละ 30 โดยการใช้ระบบต่างๆดังนี้

- 1) แผงรับแสงอาทิตย์ (Solar Cell)
- 2) หลังคาสีเขียว (Green Roof)
- 3) ระบบบำบัดน้ำเสีย (Water Treatment)
- 4) คาร์บอนไดออกไซด์เซ็นเซอร์ (Carbon dioxide Sensor)
  - เป็นระบบที่ช่วยควบคุมอัตราการเพิ่มอากาศบริสุทธิ์ตามความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายในพื้นที่
- 5) แผงกันแดด (Fin)
  - ระบบแผงกันแดดสามารถปรับเปลี่ยนองศาเปิดปิดรับแสงอาทิตย์ในแต่ละวัน ช่วยลดความร้อนสะสมภายในอาคาร
- 6) กระจกสองชั้นโลว์-อี (Low-E Double Glass)
- 7) ระบบแสดงผลการประหยัดพลังงานอัตโนมัติ (Building Automation System)

## 2.4 ระบบสภาพแวดล้อมภายใน และวัสดุ

### 2.4.1 ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ

การปรับอากาศ หมายถึง กระบวนการปรับสภาวะของอากาศ เพื่อควบคุมอุณหภูมิ (Temperature) ความชื้น (Humidity) ความสะอาด (Cleanliness) และการกระจายลม (Motion) ภายในห้องให้เหมาะสมกับความต้องการ

ปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศในอาคารแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศและระบบการจ่ายความเย็นและระบายความร้อนอธิบายได้ดังนี้

**แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ**

- 1) Unit Type, Package Type คือทั้งระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็ก ราคา ถูก สะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการ ทำงาน อายุการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายอากาศภายในและภายนอกอาคาร

2) Split Type เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง แยกออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ภายใน ห้องเรียกว่า Fan Coil Unit และส่วนภายนอกเรียก Condensing Unit เนื่องจากมีข้อจำกัด ประสิทธิภาพการทำงาน ระหว่างส่วนในและส่วนนอกไม่เกิน 15-25 เมตร หรือระดับไม่เกิน 3 ชั้น ไม่เหมาะกับอาคารใหญ่

3) Central Unit ระบบปรับอากาศขนาดใหญ่แยกเป็น 3 ส่วน คือ

- Centrifugal Machine ประกอบด้วยส่วนทำงาน เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อน และระบายความเย็นในระบบอื่น
- Air Handling แบ่งเป็น 2 แบบ คือ Air handling ใช้เป่าลมผ่าน coil เย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรงและแบบที่นำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อแล้ว กระจายไปยังส่วนต่างๆ ของอาคาร
- Cooling Tower Unit หรือ Condensing Unit เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งความเย็นให้ Centrifugal Machine

#### แบ่งระบบปรับอากาศตามระบบจ่ายความเย็นและรักษาความร้อน

- 1) All Air System เป็นระบบจ่ายและระบายความร้อนด้วยอากาศ ถ้าเป็นระบบ Central Unit ความเย็นจะถูกส่งไปตามท่อและมักใช้กับห้องใหญ่ มีห้องเพียงห้องเดียวต้องการความคุมการ จ่ายอากาศเย็นทั่วบริเวณ
- 2) All Water System เป็นระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อนโดยใช้น้ำ โดยมากเป็น central unit น้ำเย็นจะถูกส่งไปตามท่อซึ่งเดินเป็นวงผ่านห้องต่างๆ แต่ละห้องจะมี Fan Coil Unit สำหรับพัฒนาความเย็นเข้าไปในห้อง สามารถควบคุมความเย็นได้เป็นชั้นๆ และยังสามารถควบคุมความเย็นได้เป็นห้องๆด้วย All Water System แบ่งเป็น 2 ลักษณะ
  - นำความเย็นด้วยน้ำและระบายความร้อนด้วยอากาศ
  - จ่ายความเย็นด้วยอากาศและระบายความร้อนด้วยน้ำ
- 3) Direct Refrigerant System นำความเย็นจากน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่ใช้ในระบบปรับอากาศขนาดเล็ก ระบบปรับอากาศมีความจำเป็นมากต่อการบริการ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้อาคาร โดยเฉพาะอาคารขนาดใหญ่ ระบบปรับอากาศมีบทบาทในการควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ ในระดับความ สบายของผู้ใช้อาคาร ทั้งยังช่วยป้องกันเสียงจากภายนอกและภายในอาคารได้ด้วย ขณะเดียวกัน ระบบหมุนเวียนอากาศภายในโครงการนั้นต้องสนองความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอย และความ ต้องการอื่นๆ พร้อมทั้งความเหมาะสมในการออกแบบ

## 2.4.2 ระบบไฟฟ้า

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้วยังมีผลต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟในอาคารจะต้องคำนึงถึง คุณภาพหรือความสว่างของไฟสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คุณสมบัติในการสะท้อนของวัสดุไม่เท่ากัน ตำแหน่งที่ตั้งของดวงไฟ สี เงาน และบริเวณโดยรอบ

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

ระบบไฟฟ้าสำหรับอาคารสาธารณะมีความจำเป็นใช้ไฟฟ้ามาก จึงควรใช้ระบบไฟฟ้าสำหรับอาคารใหญ่โดยมีระบบไฟฟ้าสำรองจ่ายเพื่อในกรณีฉุกเฉินมีปัญหาความขัดข้องของไฟฟ้า และระบบป้องกันไฟรั่ว การออกแบบระบบไฟฟ้าจำเป็นต้องทราบปริมาณกระแสไฟฟ้าในโครงการ โดยคำนวณจากอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งหมดเพื่อเลือกใช้หม้อแปลงที่มีขนาดเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการใช้งานภายในโครงการ (Demand Load)

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือ ความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้ปัญหาที่ตามมาคือความต้องการให้โครงการสามารถมีไฟฟ้าใช้ได้ตลอด 24 ชั่วโมงในพื้นที่บางส่วน ซึ่งจำเป็นต้องติดตั้งเครื่องกำเนิดไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (Automatic Diesel Generator) การป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากกระแสไฟฟ้าลัดวงจร หรือการใช้กระแสไฟฟ้า โดยการติดตั้งแผงควบคุม แยกระบบต่างๆ เฉพาะ 3 ระบบ คือ

- 1) Air Condition Switch Board
- 2) Power and Lighting Switch Board
- 3) Mechanical Power Switch Board

### 2.4.3 ระบบสุขาภิบาล

น้ำเสียที่เกิดจากการประกอบกิจการร้านอาหารจะมีจุดเด่นคือมีความมันและสารชีวะมวลอยู่ในน้ำค่อนข้างมาก อันเกิดมาจากการล้างจานเป็นจำนวนมากๆ หรือเศษซากอาหารที่ปนมากับน้ำที่ใช้ทำความสะอาด น้ำเสียจากร้านอาหารจึงมักจะมีฟิล์มชีวภาพเคลือบอยู่บนผิวน้ำ และมีกลิ่นค่อนข้างเหม็นกว่าน้ำเสียทั่วไป

ถังบำบัดน้ำเสียที่ใช้จึงควรเลือกถังที่ออกแบบมาเพื่อดักจับ และย่อยสลายสารชีวะมวล โดยเฉพาะ โดยอาจไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องปริมาณบำบัดมากนัก ยิ่งเป็นถังบำบัดน้ำเสียแบบที่สามารถฝังใต้ดินได้ ยิ่งดีเพราะช่วยให้ภาพลักษณ์ดูดีกว่าการตั้งถังบำบัดน้ำเสียของร้านไว้เด่นๆ ทั้งนี้แม้จะเลือกใช้ถังบำบัด น้ำเสียที่มีประสิทธิภาพสูงแล้วยังจำเป็นต้องใส่ใจกับเรื่องของการแยกขยะ และดักจับเศษอาหารก่อนปล่อยลงไปในระบบน้ำทิ้ง เพื่อให้ถังบำบัดน้ำเสียไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไปเป็นการยืดอายุการใช้งานของถังบำบัดน้ำเสียได้เป็นอย่างดี

#### ตำแหน่งที่ตั้งถังบำบัดที่เหมาะสม

ควรมีการวางแผนกำหนดตำแหน่งถังบำบัด โดยจัดความกว้างและความลึกของพื้นที่ให้เพียงพอสำหรับถังบำบัดพร้อมคำนึงถึงเส้นทางเดินท่อที่สอดคล้องกัน เพื่อให้การระบายของเสียจากสุขภัณฑ์ไปยังถังบำบัดและท่อน้ำสาธารณะเป็นไปได้โดยสะดวก ถังบำบัดควรวางใกล้ตำแหน่งท่อระบายน้ำเดิม โดยเดินท่อให้มีความลาดชันไม่ต่ำกว่า 1: 50 นอกจากนี้ตำแหน่งของถังบำบัด จะต้องอยู่สูงกว่าปลายท่อน้ำสาธารณะด้วย และอาจวางบ่อดักเป็นระยะๆ ตามความเหมาะสมรวมถึงทุกจุดหักเลี้ยวเพื่อความสะดวกง่ายตายในการบำรุงรักษา

#### 2.4.4 ระบบดับเพลิง

กฎหมายกำหนดไว้ว่าอาคารที่เป็นอาคารสาธารณะ, อาคารขนาดใหญ่ และอาคารสูง ต้องมีข้อกำหนดสำหรับการป้องกันอัคคีภัย ที่หลีกเลี่ยงมิได้เด็ดขาดแต่ ในอาคารพักอาศัยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ เช่น คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนท์ ก็จำเป็นต้องมีระบบป้องกันอัคคีภัยตามสมควรไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ และความปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สินของผู้อยู่อาศัย

การป้องกันอัคคีภัยสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะคือ

##### 1) การป้องกันอัคคีภัยวิธี Passive

- เริ่มจากการวางผังอาคารให้ปลอดภัยต่ออัคคีภัย คือการวางผังอาคาร ให้สามารถป้องกันอัคคีภัยจากเหตุสุดิวสัยได้ ได้แก่ เว้นระยะห่างจากเขตที่ดิน เพื่อป้องกันการลามของไฟตามกฎหมาย การเตรียมพื้นที่รอบอาคารสำหรับเข้าดับเพลิง เป็นต้น
- การออกแบบอาคาร คือการออกแบบให้ตัวอาคารมีความสามารถในการทนไฟ หรือมีเวลาพอสำหรับหนีไฟได้ นอกเหนือจากนั้น ต้องมีการออกแบบให้สามารถเข้าดับเพลิงได้ง่าย และอพยพคนออกจากอาคารได้สะดวก มีทางหนีไฟที่มีประสิทธิภาพ

##### 2) การป้องกันอัคคีภัยวิธี Active การป้องกันโดยใช้ระบบเตือนภัย, การควบคุมควันไฟ, ระบายควันไฟและระบบดับเพลิงที่ดี

- ระบบสัญญาณแจ้งเหตุเตือนภัย เป็นระบบที่บอกให้คนในอาคารทราบว่า มีเหตุฉุกเฉิน จะได้มีเวลาสำหรับการเตรียมตัวหนีไฟหรือดับไฟได้ มีอุปกรณ์ในการเตือนภัย 2 แบบ คือ อุปกรณ์ตรวจจับเพลิงไหม้ (Fire Detector) และอุปกรณ์แจ้งเหตุด้วยมือ เป็นอุปกรณ์ที่ให้ ผู้พบเหตุเพลิงไหม้ ทำการแจ้งเตือนมีทั้งแบบมือดึงและผลัก
- ระบบดับเพลิงด้วยน้ำ คือระบบที่มีการเก็บกักน้ำสำรอง ที่มีแรงดันพอสมควร และเมื่อมีเหตุเพลิงไหม้จะสามารถใช้ระบบดับเพลิง ในการดับไฟได้ระบบนี้จะประกอบไปด้วยถังน้ำสำรองดับเพลิง และประกอบด้วย ระบบส่งน้ำดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีระบบดับเพลิงด้วยน้ำแบบอัตโนมัติ โดยที่เครื่องที่อยู่บนเพดานห้องจะทำงาน เมื่อมีปริมาณความร้อนที่สูงขึ้น จนทำให้ส่วนที่เป็นกระเปาะบรรจุปรอทแตกออก แล้วน้ำดับเพลิงที่ต่อท่อไว้ ก็จะกระจายลงมาดับไฟ

ลิฟต์สำหรับพนักงานดับเพลิงสำหรับอาคารสูง กฎหมายจะกำหนดให้มีลิฟต์สำหรับพนักงานดับเพลิงทำงานในกรณีไฟไหม้ โดยแยกจากลิฟต์ใช้งานปกติทั่วไป ซึ่งจะทำให้การผจญเพลิง และการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุทำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ระบบควบคุมควันไฟ การสกัดควันไฟเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในเหตุไฟไหม้ อาคารจึงต้องมีระบบ ที่จะทำให้มีการชะลอ การแพร่ ของควันไฟ โดยมากจะใช้การอัดอากาศลงไปในจุดที่เป็นทางหนีไฟ, โถงบันได และโถงลิฟต์ โดยไม่ให้ควันไฟลามเข้าไป ในส่วนดังกล่าว เพิ่มระยะเวลาการหนีออกจากอาคาร และมีการดูดควันออกจากตัวอาคารด้วย

## 2.4.5 วัสดุและแนวคิดในการเลือกใช้

### 2.4.5.1 วัสดุประเภทไม้

ไม้เป็นวัสดุที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งขาดเสียไม่ได้ในการออกแบบ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็น วัสดุกรุผนัง พื้น ตลอดจนเครื่องเรือนและอุปกรณ์โดยทั่วไป โดยใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ไม้จริง ไม้อัด แผ่นปกกันความร้อน ปกกันเสียง สะท้อน เป็นต้น สามารถก่อสร้างได้เร็ว ราคาถูกสามารถรีดลอน และนำมาประกอบใหม่ได้ง่าย ซึ่งหาวัสดุที่มี ลักษณะเหมือนไม้ได้ยากมาก ทั้งยังทำความสะอาด ง่าย ราคาถูก ให้ความงดงาม และความรู้สึกที่อ่อนนุ่มตาม ธรรมชาติอีกด้วย

- ไม้ธรรมชาติ ไม้ธรรมชาติสามารถแปรรูปให้เข้ากับงานได้ง่าย ความน่าสนใจ ความงดงาม และมีลายใน ตัวของมันเอง สามารถนำมากรุผนังภายในอาคาร หรือมาใช้ในการทำโครง ผนัง และเครื่องเรือนต่างๆ ได้
- ไม้อัด ไม้อัดที่จำหน่ายในท้องตลาดแบ่งออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน เช่น ไม้อัดยาง ไม้อัดสัก มีขนาดความหนาที่แตกต่างกัน คุณลักษณะพิเศษ คือ โครงสร้างแข็งแรง สามารถนำมาย้อมสี เคลือบเซลลูล์ แลคเกอร์ หรือพ่นสีให้มีสภาพคงทนถาวรได้
- PARTICAL BOARD ได้แก่ วัสดุซึ่งอัดประสานกันจากเซลไม้ หรือเยื่อไม้ ลักษณะเป็นแผ่นมีขนาด ต่างๆ น้ำหนักเบา ราคาถูก สามารถนำมาใช้กับผนังภายในอาคารได้ผลดีเมื่อเคลือบ สีแล้วมีความคงทน และทำความสะอาดได้ง่ายเช่นกัน

### 2.4.5.2 วัสดุประเภทกระจก

กระจกเป็นลักษณะการผลิตวัสดุประเภทแก้วที่สร้างขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการใช้งานต่างๆ เช่น เพื่อเป็นวัสดุกันขวางที่ไม่ทึบแสง ใช้เพื่อเป็นฉนวนกัน ใช้เพื่อประดับตกแต่งอาคาร ฯลฯ ในบางความต้องการใช้ กระจกถูกนำไปปรับคุณสมบัติเพื่อให้มีคุณลักษณะบางอย่าง เช่น ฉาบปรอทที่ด้านๆหนึ่งเพื่อให้มีคุณสมบัติสะท้อนแสงเรียกว่า กระจกเงา หรือผสมสารชนิดอื่นลงไปเนื้อสารให้มีสีล้นหรือความทึบแสงบางส่วนหรือทั้งหมดเรียกว่า กระจกสี กระจกทึบ หรือกระจกควัน หรือนำไปพ่นทรายลงบนพื้นผิวเพื่อให้เกิดความไม่สม่ำเสมอของความเรียบบนผิวทำให้แสงผ่านได้แต่มีลักษณะมัวๆเรียกว่า กระจกฝ้า กระจกมีบทบาทสำคัญในการตกแต่งในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพื่อผลิตผนัง โปรงแสง และทนไฟได้

### 2.4.5.3 กระเบื้องยาง

เป็นวัสดุปูพื้นชนิดหนึ่งที่มีความยืดหยุ่นสูง ช่วยป้องกันปัญหาการลื่นได้ดี พื้นผิวนุ่มทำให้ไม่เกิดเสียง ราคาไม่แพง ทำความสะอาดง่าย ลวดลายหลากหลาย ไม่มีรอยต่อระหว่างแผ่น แต่สามารถเกิดรอยขีดข่วนง่ายและไม่ทนต่อกรดต่างและล้อยาง เหมาะสำหรับใช้ในบริเวณสัญจร แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

- กระเบื้องยางชนิดแผ่น : มีขนาดให้เลือกหลากหลายเช่น 30 x 30 เซนติเมตร, 50 x 50 เซนติเมตร และ 60 x 60 เซนติเมตร ความหนาตั้งแต่ 2-12 มิลลิเมตร ขึ้นอยู่กับความต้องการในการใช้งาน
- กระเบื้องยางแบบม้วน : เป็นกระเบื้องยางที่ขายเป็นม้วน มีหน้ากว้างตั้งแต่ 1-1.20 เมตร ยาว 10-15 เมตร ซึ่งแต่ละรุ่นความยาวจะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับบริษัทผู้ผลิต การติดตั้งได้ง่ายและรวดเร็ว รอยต่อสามารถเชื่อมได้ด้วยความร้อน ทำให้ไม่เป็นที่สะดุดของเชือโรค สิ่งสกปรกต่างๆ

### 2.4.5.4 วัสดุประเภทโลหะชนิดต่างๆ

ในงานตกแต่งภายใน โลหะเป็นวัสดุอีกหนึ่งชนิดที่ได้รับความนิยมค่อนข้างสูง เพราะมีลักษณะพิเศษที่จะให้พื้นผิวที่เป็นมันเงา ช่วยส่งเสริมให้งานมีความหรูหรามากยิ่งขึ้น ซึ่งโลหะแต่ละชนิดก็จะมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป

- อลูมิเนียม : โลหะชนิดนี้ให้ความมันวาว มีราคาถูก จึงเป็นที่นิยมใช้กันมาก ทั้งงานตกแต่งภายใน และนำมาทำเครื่องเรือน
- ทองเหลือง : เป็นโลหะผสม เป็นวัสดุที่มีคุณค่า เมื่อนำมาใช้ในงานตกแต่งภายใน ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความหรูหรา สง่างาม สามารถใช้ได้ทั้งในงานเฟอร์นิเจอร์ และตกแต่งภายในทั่วไป
- บรอนซ์ : เป็นโลหะที่มีเนื้อแข็ง และได้รับความนิยมมาเป็นเวลานานในการใช้ในงานตกแต่งภายใน บรอนซ์ให้สีธรรมชาติมีคุณค่า แต่มีราคาค่อนข้างแพงและต้องได้รับการดูแลรักษาบ่อยๆ

#### 2.4.5.5 หินสังเคราะห์

หินสังเคราะห์หรือหินเทียม จะมีความแข็งแรง มีสีสวยงามและสามารถตอบโจทย์ในเรื่องของความสะอาดและสุขอนามัยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากไม่มีรูพรุนจึงไม่ก่อให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคต่างๆ โดยหินสังเคราะห์มีด้วยกันหลายประเภท ได้แก่

- หินสังเคราะห์ที่ผลิตจาก อะคริลิก 100% : ไม่มีรูพรุน ป้องกันการดูดซึมน้ำได้ดี ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค สามารถป้องกันรังสียูวีได้และมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน สีของหินมีพื้นผิวคงทน ทนต่อความร้อน กรดต่าง นอกจากนี้ยังเป็นวัสดุที่สามารถตัดโค้งได้ง่าย เหมาะกับงานที่ต้องการรูปร่างตามความต้องการของลูกค้า
- หินสังเคราะห์ที่มีส่วนผสมของอะคริลิกและโพลีเอสเตอร์ : มีจุดเด่นเรื่องความแข็งแรง ทนทาน ไม่ดูดซึมน้ำ และสามารถทนความร้อนได้ดี แต่ตัดโค้งค่อนข้างยาก
- หินสังเคราะห์ประเภท Engineered Stone : หินสังเคราะห์ประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีแร่ควอตซ์ แก้ว โพลีเมอร์เรซินและสี คุณสมบัติพิเศษคือมีความต้านทานต่อการเกิดรอยต่างสูงกว่าหินแกรนิต และสามารถทนความร้อนได้สูงมาก

## บทที่ 3

### การวิเคราะห์ผู้ใช้อาคาร

#### 3.1 กิจกรรมและพฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ

#### time table



ภาพที่ 3.1.1 ภาพแสดงตารางเวลากิจกรรมของผู้ใช้แต่ละพื้นที่

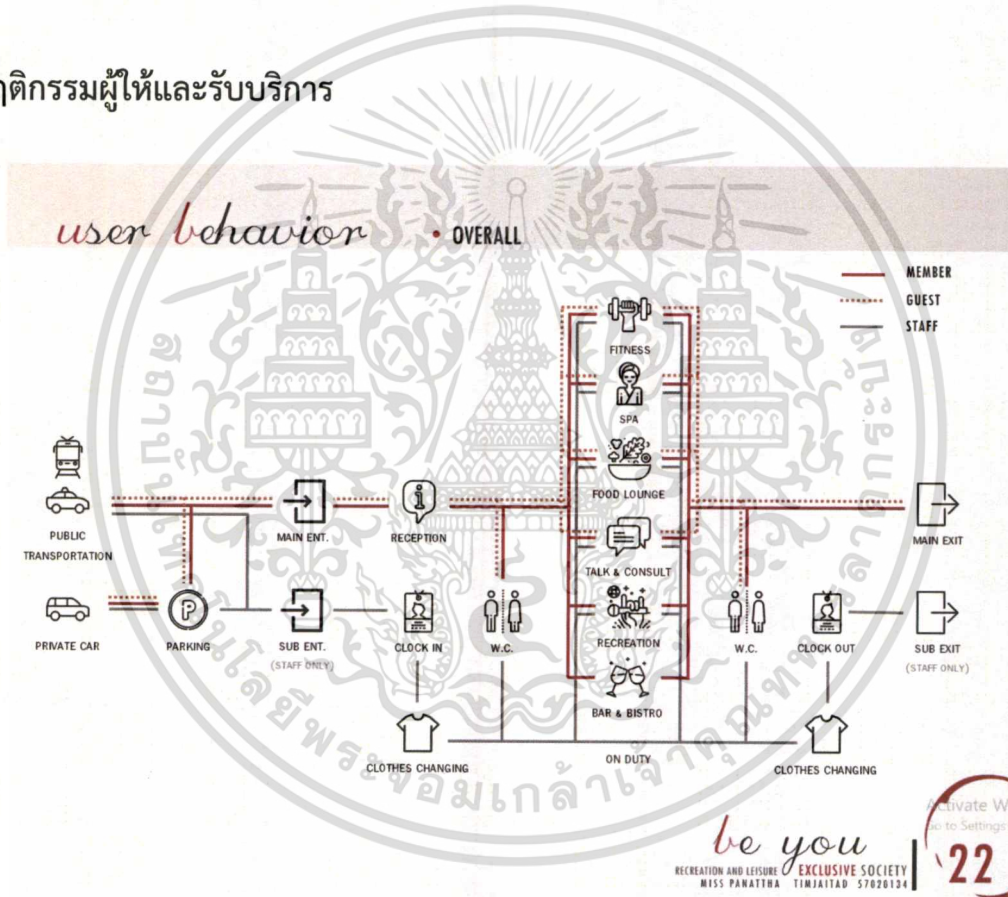
เวลาทำการของโครงการที่เปิดให้บุคคลภายนอกเข้ามาติดต่อคือตั้งแต่ช่วงเวลา 9.00-24.00 น. โดยเปิดให้บริการทุกวัน แต่แต่ละส่วนจะมีช่วงเวลาทำการแตกต่างกันไป ซึ่งพนักงานต้องมาก่อนเวลาเปิดทำการอย่างน้อย 1 ชั่วโมง โดยช่วง 13.00-14.00 น. จะเป็นช่วงเวลาพักสำหรับพนักงาน แต่พนักงานที่ต้องประจำตำแหน่งตลอดเวลาจะผลัดกันทานอาหาร

- ส่วนต้อนรับทั่วไป จะเปิดให้บริการตั้งแต่ 09.00-24.00 น. เพื่อรองรับกลุ่มผู้ใช้โครงการที่จะมา สมัคร เป็นสมาชิก หรือลงทะเบียนสมัครสมาชิก และเป็นพื้นที่สอบถามข้อมูลกับผู้มาติดต่อโครงการ
- ส่วนของร้านอาหาร Fine Dining จะเปิดให้บริการตั้งแต่ 9.00-22.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนฟิตเนส เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 06.30-22.00 และส่วนที่เป็นคลาสต่างๆจะเปิดให้บริการตั้งแต่ 9.00 น. เป็นต้นไป หรือในกรณีที่ผู้ใช้บริการต้องการปรับเปลี่ยนเวลา จะต้องแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน
- ส่วนสปา เปิดให้บริการตั้งแต่ 09.00-22.00 น. โดยจะมีตารางการเข้าใช้แต่ละห้องตามที่กำหนด
- ส่วนให้คำปรึกษา ส่วนให้คำปรึกษาทั่วไปจะเปิดตามเวลาทำการของโครงการ แต่สำหรับนักเชี่ยวชาญเฉพาะด้านจะมีตารางที่ทางโครงการกำหนด
- ส่วน Recreation & Social Club สำหรับสมาชิก จะเปิดให้บริการตั้งแต่ 10.00 - 22.00 น. หรือแล้วแต่เวลาที่ทำการนัดกับเจ้าหน้าที่ หรือหากมีความต้องการใช้ห้องสัมมนาจะต้องแจ้งโครงการล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ – 1 เดือนสำหรับการเตรียมการ
- ส่วน Bar & Bistro สำหรับสมาชิก จะให้บริการตั้งแต่ 18.00-02.00 น.

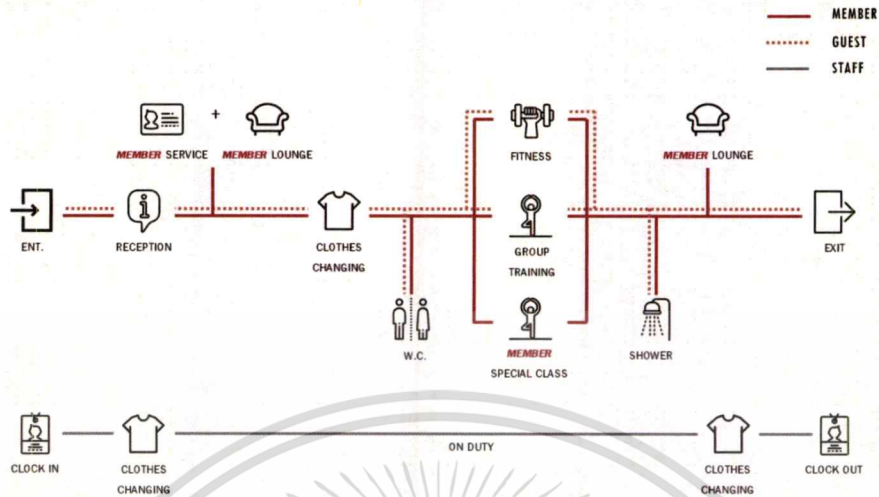
### 3.2 พฤติกรรมผู้ให้และรับบริการ



ภาพที่ 3.2.1 พฤติกรรมผู้ให้และรับบริการในส่วนภาพรวมของโครงการ

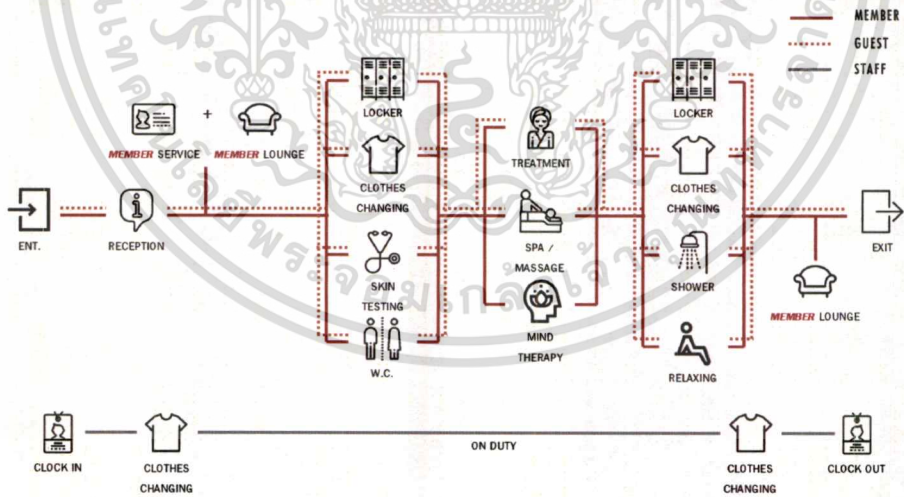
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

user behavior • FITNESS



ภาพที่ 3.2.2 พฤติกรรมผู้ให้และรับบริการในส่วนฟิตเนส

user behavior • SPA & TREATMENT



ภาพที่ 3.2.3 พฤติกรรมผู้ให้และรับบริการในส่วน Spa & Treatment

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.3 พื้นที่ที่ต้องการ

#### 3.3.1 พื้นที่บริเวณส่วนต้อนรับ

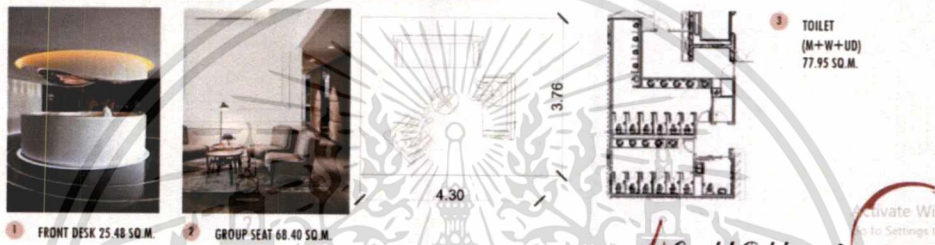
##### area requirement

###### • MAIN RECEPTION

COMPONENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	TOTAL AREA (SQ.M.)	REMARK
HALL	1.40	50	70.00	BURAN OI
FRONT DESK	25.48	1	25.48	1
WAITING AREA (BENCH)	45.51	1	45.51	
WAITING AREA (GROUP SEAT)	68.40	3	205.20	2
TOILET	77.95	1	77.95	CASE 3
CIRCULATION (40% OF AREA)			169.66	40% OF AREA
<b>TOTAL</b>			<b>593.80</b>	

###### • HALL WAY (PUBLIC AREA)

COMPONENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	TOTAL AREA (SQ.M.)
VOID HALL	420.25	3 (FL.)	1260.75
TOILET	67.20	3 (FL.)	201.60
SERVICE WAY + FIRE EXIT	97.20	3 (FL.)	291.60
<b>TOTAL</b>			<b>1753.95</b>



ภาพที่ 3.3.1.1 การคำนวณพื้นที่บริเวณส่วนต้อนรับ

#### 3.3.2 พื้นที่บริเวณส่วน Spa & Treatment

##### area requirement

###### • SPA & TREATMENT

COMPONENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	TOTAL AREA (SQ.M.)	REMARK
RECEPTION	15.00	1	15.00	CASE (BY)
WAITING AREA (2 SEATS)	8.14	3	24.42	
<b>SPA</b>				
- VIP MASSAGE ROOM (2 PPL./ROOM)	53.10	2	106.20	CASE 1
- MASSAGE ROOM (2 PPL./ROOM)	39.20	3	117.60	CASE
- MASSAGE ROOM (3 PPL./ROOM)	63.25	1	63.25	
- FOOT MASSAGE	4.5	6	27.00	2
RELAXING AREA	60.90	1	60.90	
CLEANING TOOL S.	4.00	1	4.00	
STAFF ROOM	40.82	1	40.82	



1 VIP MASSAGE ROOM 10 SQ.M. 2 FOOT MASSAGE 0.84 SQ.M.

COMPONENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	TOTAL AREA (SQ.M.)	REMARK
<b>TREATMENT</b>				
- FACIAL TREATMENT	19.60	3	58.80	CASE
SKIN TESTING	8.97	2	17.94	CASE
CIRCULATION 30% OF AREA			160.80	
<b>TOTAL</b>			<b>696.73</b>	

ภาพที่ 3.3.2.1 การคำนวณพื้นที่บริเวณส่วน Spa & Treatment

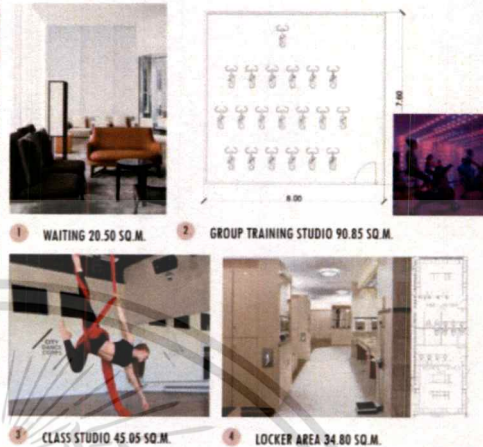
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.3.3 พื้นที่บริเวณส่วนฟิตเนส

#### area requirement

##### • FITNESS

COMPONENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	TOTAL AREA (SQ.M.)	REMARK
RECEPTION	12.00	1	12.00	
WAITING AREA	20.50	1	20.50	1
FITNESS AREA	163.17	1	163.17	
GROUP TRAINING STUDIO (15-20 PPL/CLASS)	90.85	1	90.85	2
CLASS STUDIO (10-15 PPL/CLASS)	45.05	1	45.05	3
LOCKER	34.80	1	34.80	4
SHOWER ROOM	35.00	1	35.00	
STORAGE	9.00	1	9.00	
STAFF ROOM	18.48	1	18.48	
CIRCULATION (30% OF AREA)			128.65	128.65
<b>TOTAL</b>			<b>557.50</b>	



ภาพที่ 3.3.3.1 การคำนวณพื้นที่บริเวณส่วนฟิตเนส

### 3.3.4 พื้นที่บริเวณส่วน Food Lounge

#### area requirement

##### • FOOD LOUNGE

COMPONENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	TOTAL AREA (SQ.M.)	REMARK
RECEPTION	29.70	1	29.70	EAST
DINING AREA				
- SEATING (4 SEATS)	7.20	3	21.60	
- SEATING (6 SEATS)	11.56	4	46.24	
- SEATING (10 SEATS)	20.25	2	40.50	
- BENCH (4-6 SEAT)	10.95	3	32.85	
<b>TOTAL (SEATING)</b>		<b>70</b>	<b>141.19</b>	
SERVICE STATION	4.37	2	8.74	
CIRCULATION 45% OF AREA			80.83	
KITCHEN AREA 40% OF DINING + CIRCULATION			104.20	
<b>TOTAL</b>			<b>364.66</b>	



ภาพที่ 3.3.4.1 การคำนวณพื้นที่บริเวณส่วนร้านอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการออกแบบ

#### 4.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งและอาคาร

##### ที่ตั้งโครงการ - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ภาพที่ 4.1.1 แสดงอาณาเขตโดยรอบที่ตั้งโครงการ

##### พิกัดที่ตั้ง

13.719317, 100.543244

##### ลักษณะที่ตั้ง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 5/5 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

##### อาณาเขตของที่ตั้ง

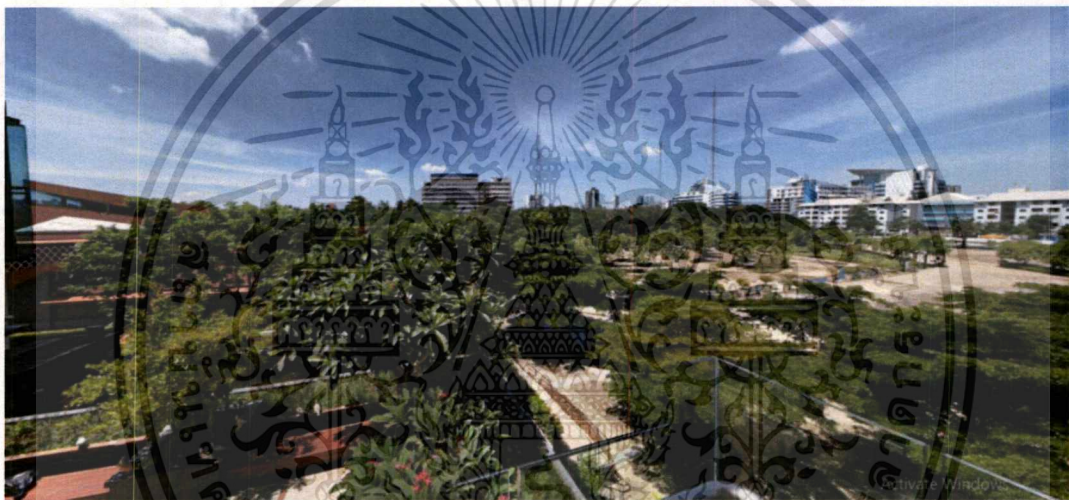
- ทิศเหนือ ติดกับ หมู่บ้าน ชุมชนที่พักอาศัย
- ทิศใต้ ติดกับ กรมท่าอากาศยาน
- ทิศตะวันออก ติดกับ หมู่บ้าน ชุมชนที่พักอาศัย
- ทิศตะวันตก ติดกับ สวนสาธารณะสวนพลู

พื้นที่โครงการทั้งหมด ประมาณ 8,900 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.1.2 ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 4.1.3 ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 4.1.4 ภาพแสดงลักษณะโดยรอบที่ตั้งโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การเข้าถึงโครงการ

- รถประจำทาง 4, 13, 14ร, 22, 45, 46ร, 47, 74, 109ร, 113ร, 115ร, 116ร, 141, 149, 173ร
- รถไฟฟ้า MRT เพชรบุรี
- รถยนต์ส่วนตัว จากถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แยกพร้อมพงษ์

## สถานที่ใกล้เคียง

- สวนสาธารณะสวนพลู
- สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา สาทร
- หมู่บ้าน ชุมชนที่พักอาศัย คอนโดมิเนียม
- โรงพยาบาล BNH

## 4.2 การวิเคราะห์อาคาร

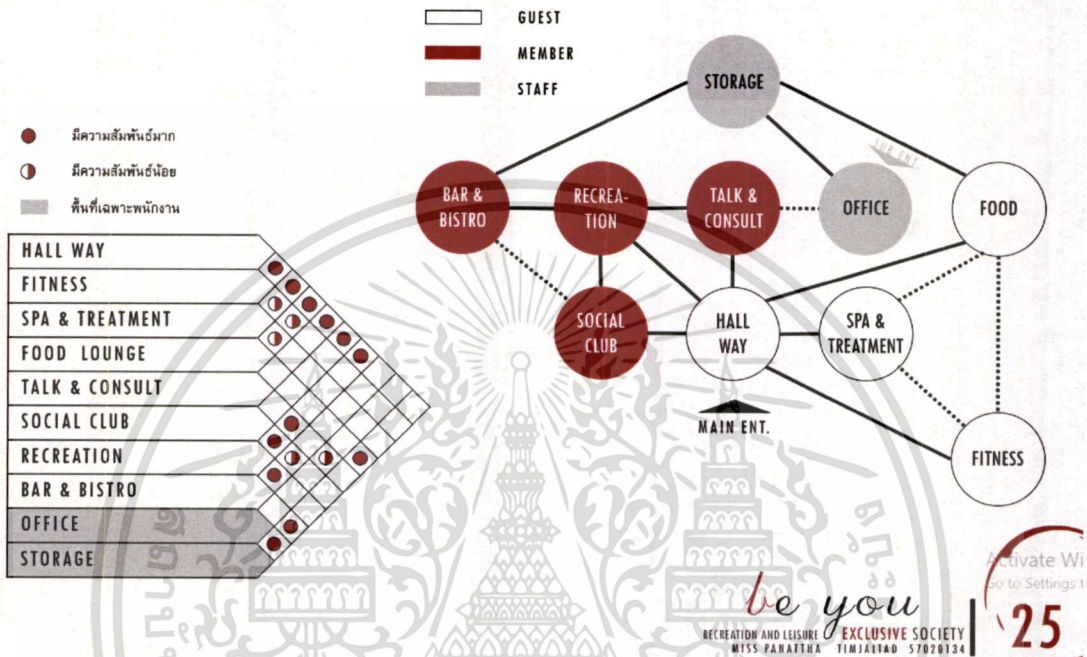
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะเป็นอาคารสีเขียว (Green Building) สะท้อนแนวคิดของ สสส. ในการทำงานแบบ “สุขง่ายจากการใช้น้อย” ด้วยการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์พลังงาน ซึ่งอาคารหลังนี้สามารถประหยัดการใช้พลังงานได้มากกว่าอาคารทั่วไปถึงร้อยละ 30 โดยการใช้ระบบต่างๆ ดังนี้

- 1) แผงรับแสงอาทิตย์ (Solar Cell)
- 2) หลังคาสีเขียว (Green Roof)
- 3) ระบบบำบัดน้ำเสีย (Water Treatment)
- 4) คาร์บอนไดออกไซด์เซ็นเซอร์ (Carbon dioxide Sensor)
  - เป็นระบบที่ช่วยควบคุมอัตราการเติมอากาศบริสุทธิ์ตามความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายในพื้นที่
- 5) แผงกันแดด (Fin)
  - ระบบแผงกันแดดสามารถปรับเปลี่ยนองศาเปิดปิดรับแสงอาทิตย์ในแต่ละวัน ช่วยลดความร้อนสะสมภายในอาคาร
- 6) กระจกสองชั้นโลว์-อี (Low-E Double Glass)
- 7) ระบบแสดงผลการประหยัดพลังงานอัตโนมัติ (Building Automation System)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4.3 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่ (Interaction Diagram) และ การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์แบบวงกลม (Bubble Diagram)

### matrix & bubble diagram



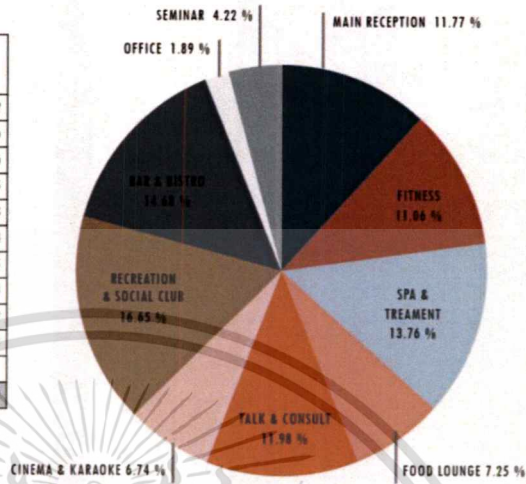
ภาพที่ 4.3.1 ภาพแสดงค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่และค่าความสัมพันธ์แบบวงกลม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 4.4 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ (Area Requirement)

pie chart

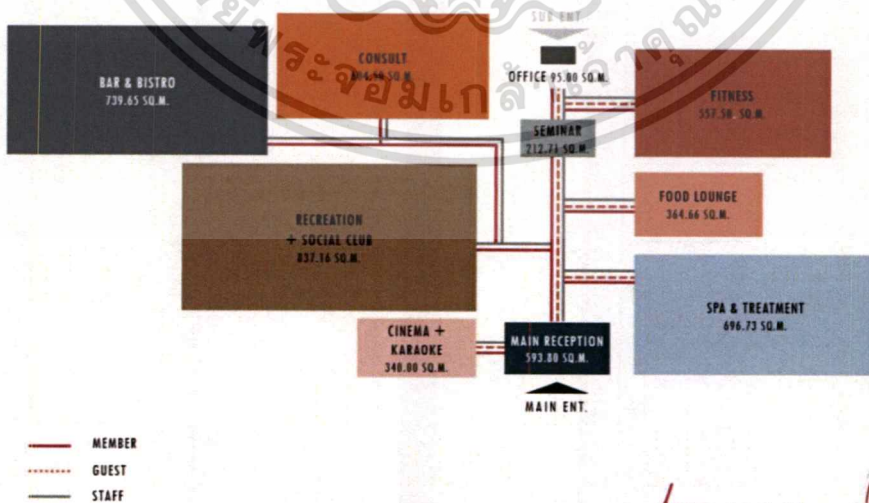
ELEMENT	AREA (sq.m.)	%
MAIN RECEPTION	593.80	11.77
FITNESS	557.50	11.06
SPA & TREATMENT	696.73	13.76
FOOD LOUNGE	364.66	7.25
TALK & CONSULT	604.50	11.98
CINEMA & KARAOKE	340.00	6.74
RECREATION & SOCIAL CLUB	837.16	16.65
BAR & BISTRO	739.65	14.68
OFFICE	95.00	1.89
SEMINAR	212.71	4.22
<b>TOTAL</b>	<b>5041.71</b>	<b>100</b>



ภาพที่ 4.4.1 ภาพแสดงค่าการวิเคราะห์พื้นที่

### 4.5 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่และการสัญจร (Functional Diagram)

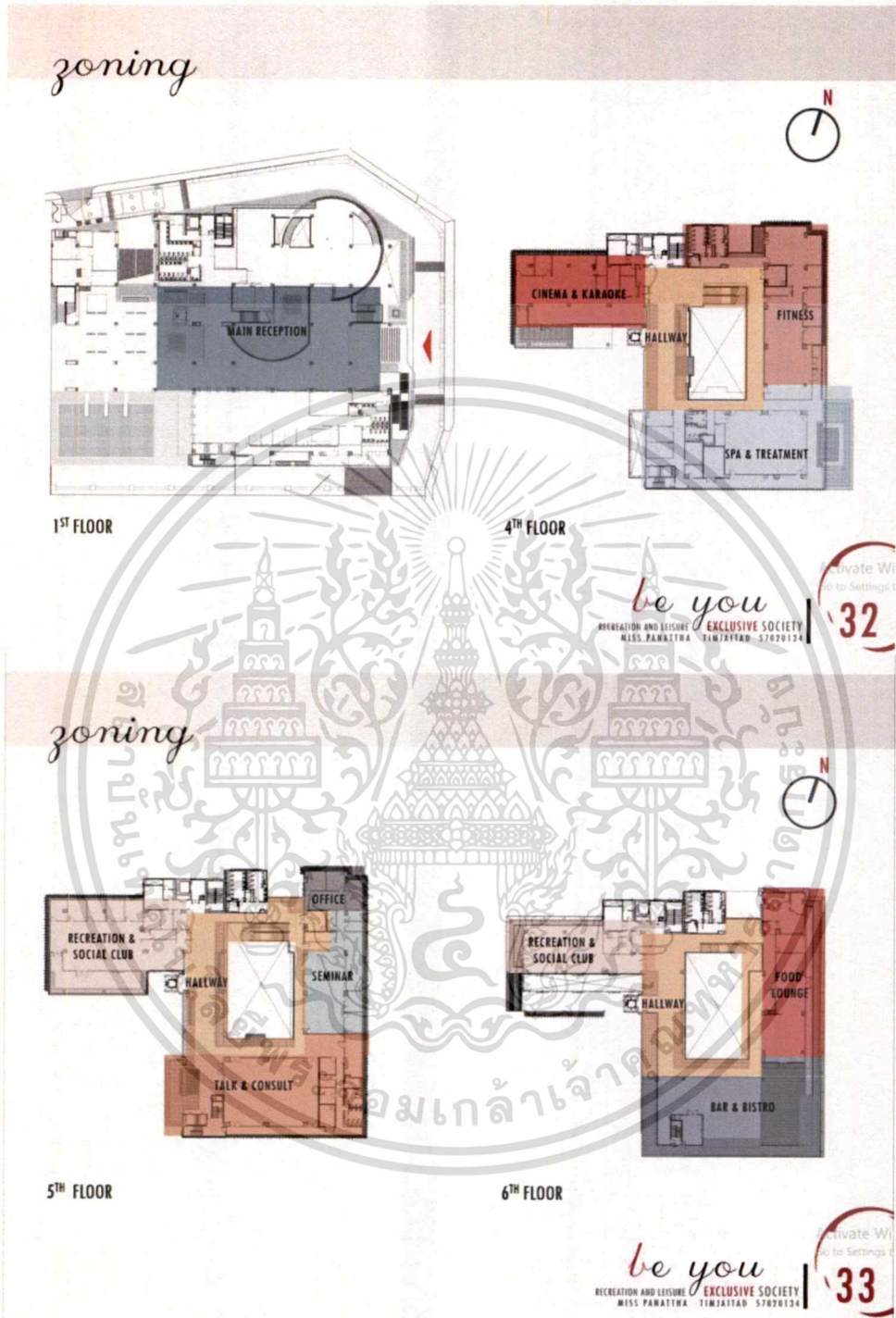
functional diagram



ภาพที่ 4.5.1 ภาพแสดงการวิเคราะห์ขนาดพื้นที่และการสัญจร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.6 การวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่ความสัมพันธ์ (Zoning)



ภาพที่ 4.6.1 ภาพแสดงค่าการวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่ความสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 4.7 แนวคิดในการออกแบบ

#### 4.7.1 แนวคิดในการออกแบบ (Conceptual Design)



ภาพที่ 4.7.1.1 ภาพแสดงแนวคิดในการออกแบบ

#### 4.7.2 ธีมในการออกแบบ (Mood & Tone)



ภาพที่ 4.7.2.1 ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (RED WINE)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## type of wine & mood tone

### WHITE WINE



## white wine

- เป็นไวน์ที่มีรสชาติเปรี้ยว สดใส เบา
- MOOD: ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น สะอาด บริสุทธิ์
- FORM: Freeform มีความนุ่มนวล เบา สบาย
- LIGHTING: เป็นแสงแบบ Indirect Light โทน Daylight-Warm White
- SPA & TREATMENT | TALK & CONSULT



be you  
RECREATION AND LEISURE EXCLUSIVE SOCIETY  
MISS PARATITHA TIMAIYAD 5702034

37

ภาพที่ 4.7.2.2 ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (WHITE WINE)

## type of wine & mood tone

### SPARKLING WINE



## sparkling wine

- เป็นไวน์ที่มีรสสัมผัสซ่าจากฟอง นิยมดื่มสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์
- MOOD: ให้ความรู้สึกสนุก กระฉับกระเฉง
- FORM: เลือกใช้ Form ที่แปลกใหม่ สร้างความรู้สึก Active
- LIGHTING: เป็นแสงแบบ Indirect Light โทน Daylight-Warm White มีการเสริมได้ไฟเฉพาะจุดเป็นบางส่วน เน้นพื้นที่ที่สำคัญ
- FITNESS | KARAOKE | BAR & BISTRO



be you  
RECREATION AND LEISURE EXCLUSIVE SOCIETY  
MISS PARATITHA TIMAIYAD 5702034

38

ภาพที่ 4.7.2.3 ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (SPARKLING WINE)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

*type of wine & mood tone*

- ROSE WINE

*rose wine*

- เป็นไวน์ที่รสชาติหลากหลาย เป็นการผสมผสานระหว่าง red wine กับ white wine ไม่ค่อยมีรสฝาดดื่มง่าย
- MAIN RECEPTION / PUBLIC SPACE

Activate Wi  
Go to Settings t  
**39**

ภาพที่ 4.7.2.4 ภาพแสดงธีมในการออกแบบ (ROSE WINE)

4.7.3 รูปแบบเฟอร์นิเจอร์และบรรยากาศในงานออกแบบ

*design*

Activate W  
Go to Settings  
**40**

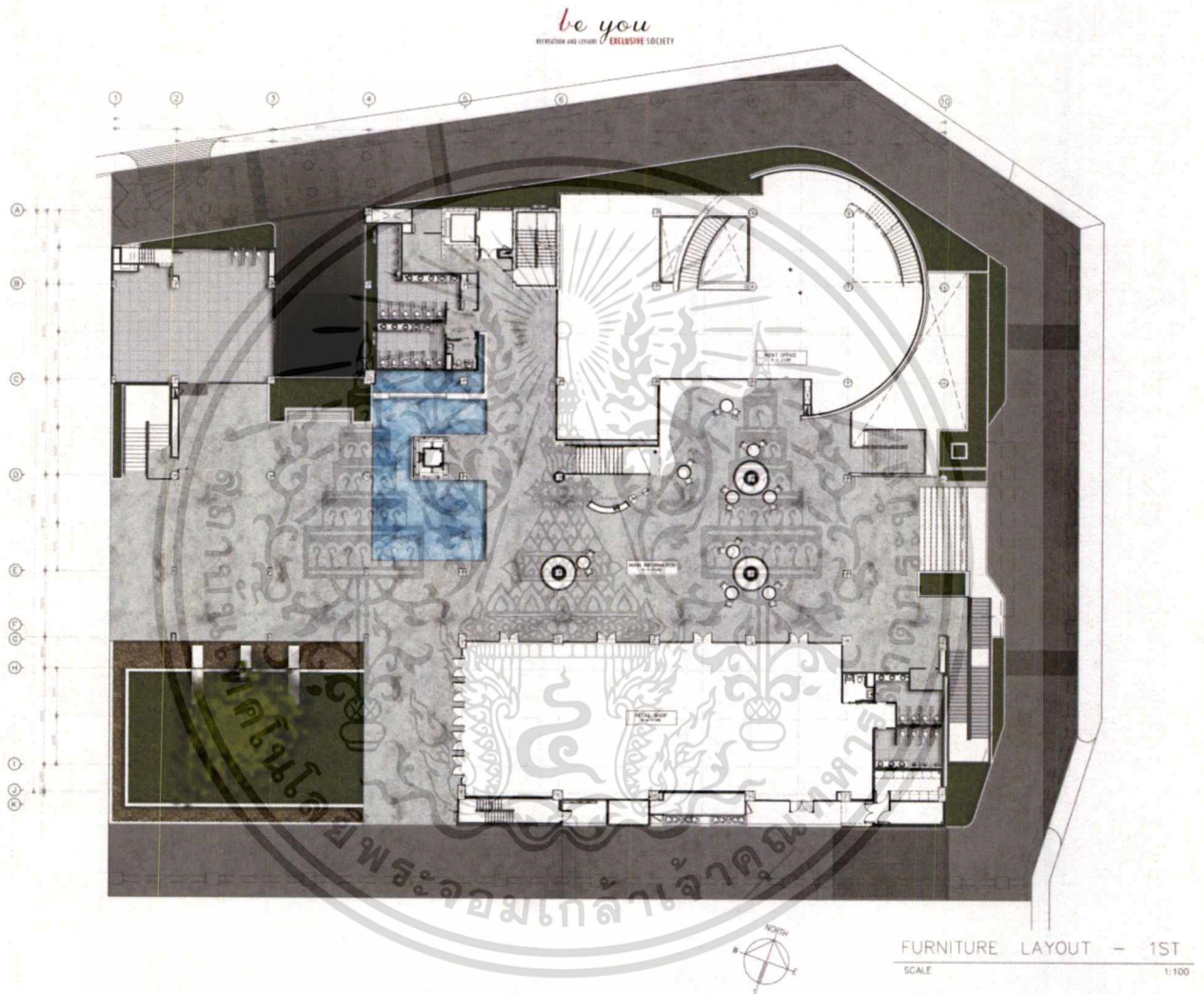
ภาพที่ 4.7.3.1 ภาพแสดงรูปแบบเฟอร์นิเจอร์และบรรยากาศในงานออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### ผลงานการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

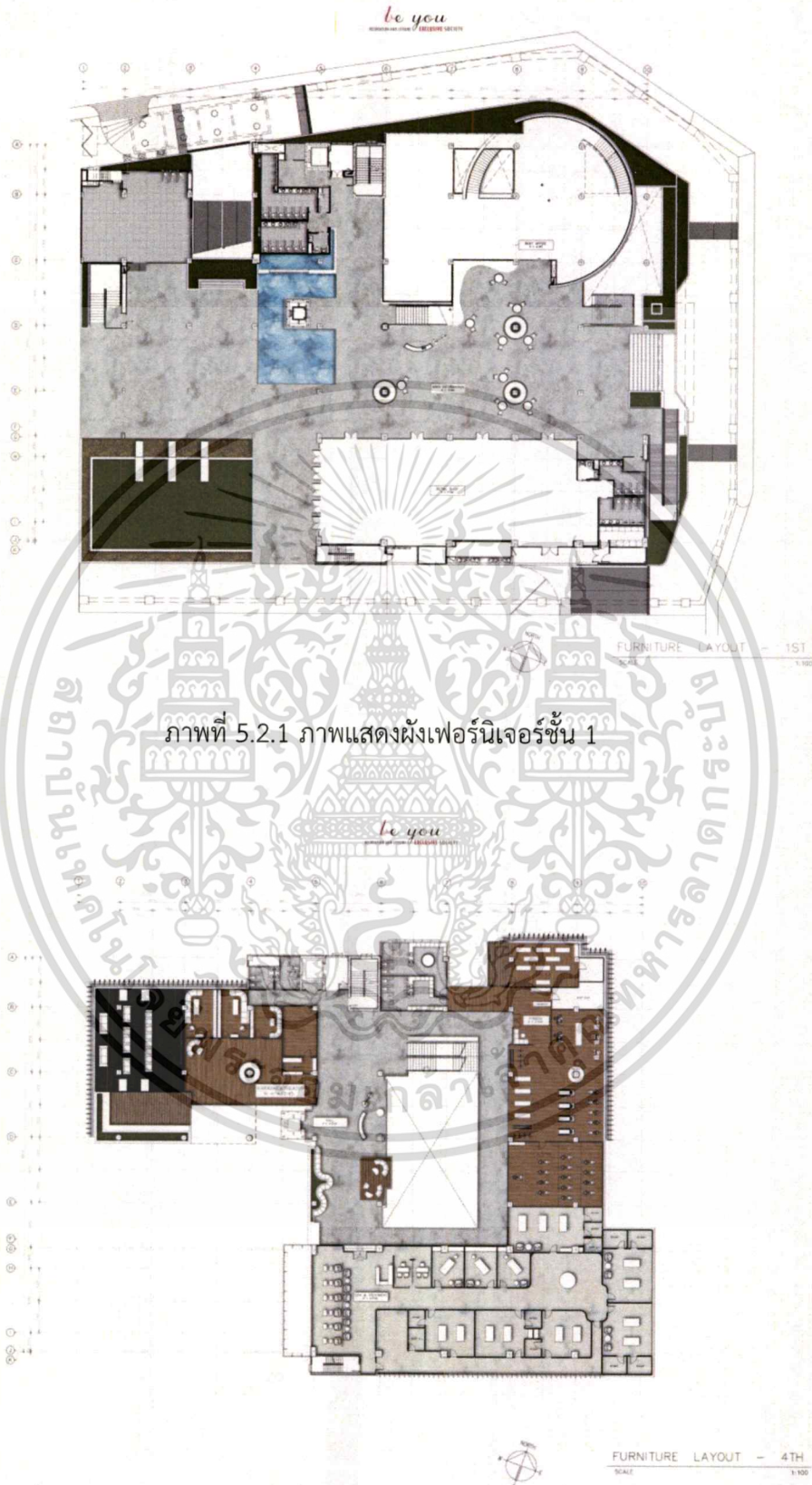
#### 5.1 ผังบริเวณของโครงการ



ภาพที่ 5.1.1 ภาพแสดงผังบริเวณของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

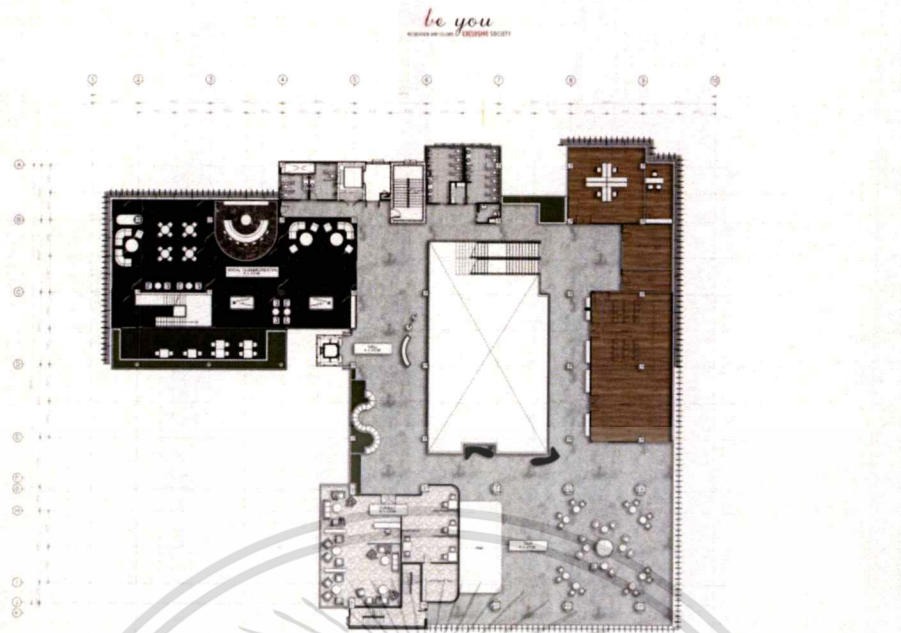
## 5.2 ผังเฟอร์นิเจอร์ของอาคารโครงการ



ภาพที่ 5.2.1 ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 1

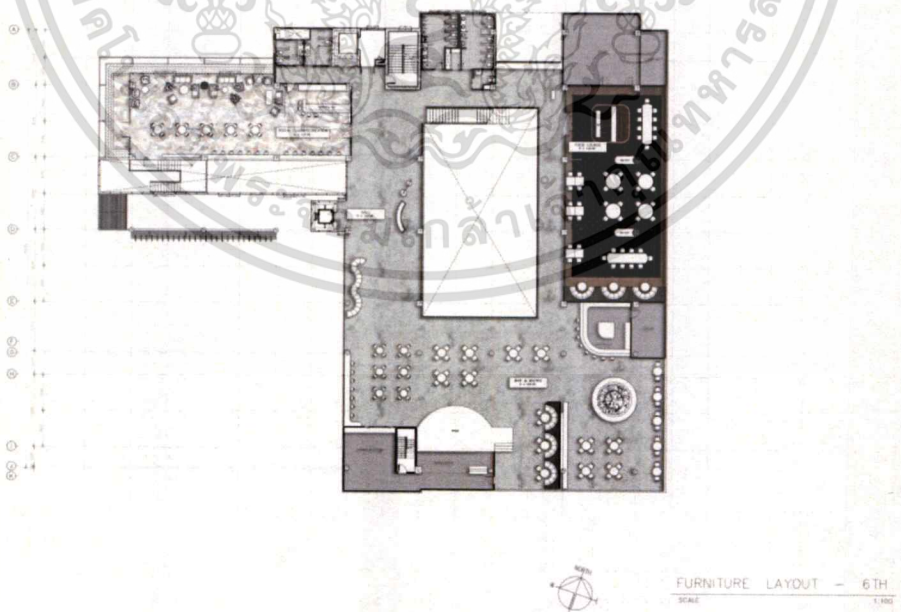
ภาพที่ 5.2.2 ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



FURNITURE LAYOUT - 5TH  
SCALE 1:100

ภาพที่ 5.2.3 ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 5



FURNITURE LAYOUT - 6TH  
SCALE 1:100

ภาพที่ 5.2.4 ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ชั้น 6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

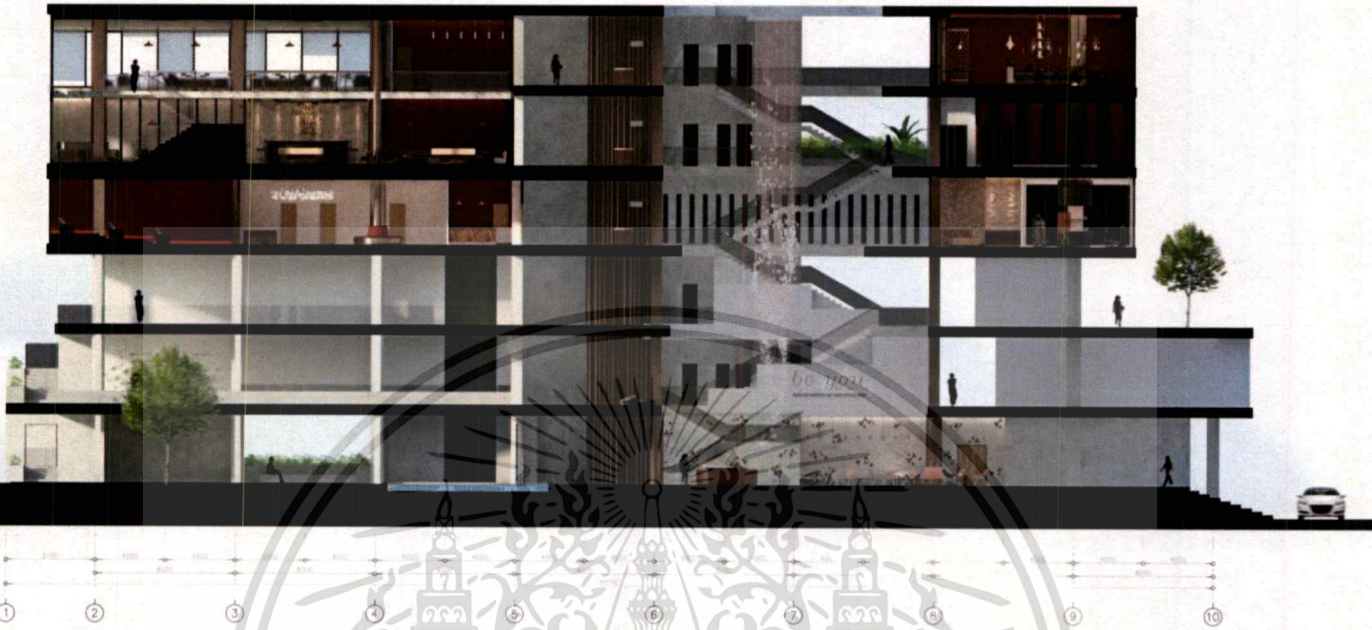
### 5.3 รูป ISOMETRIC



ภาพที่ 5.3.1 ภาพแสดงรูป ISOMETRIC ของโครงการ

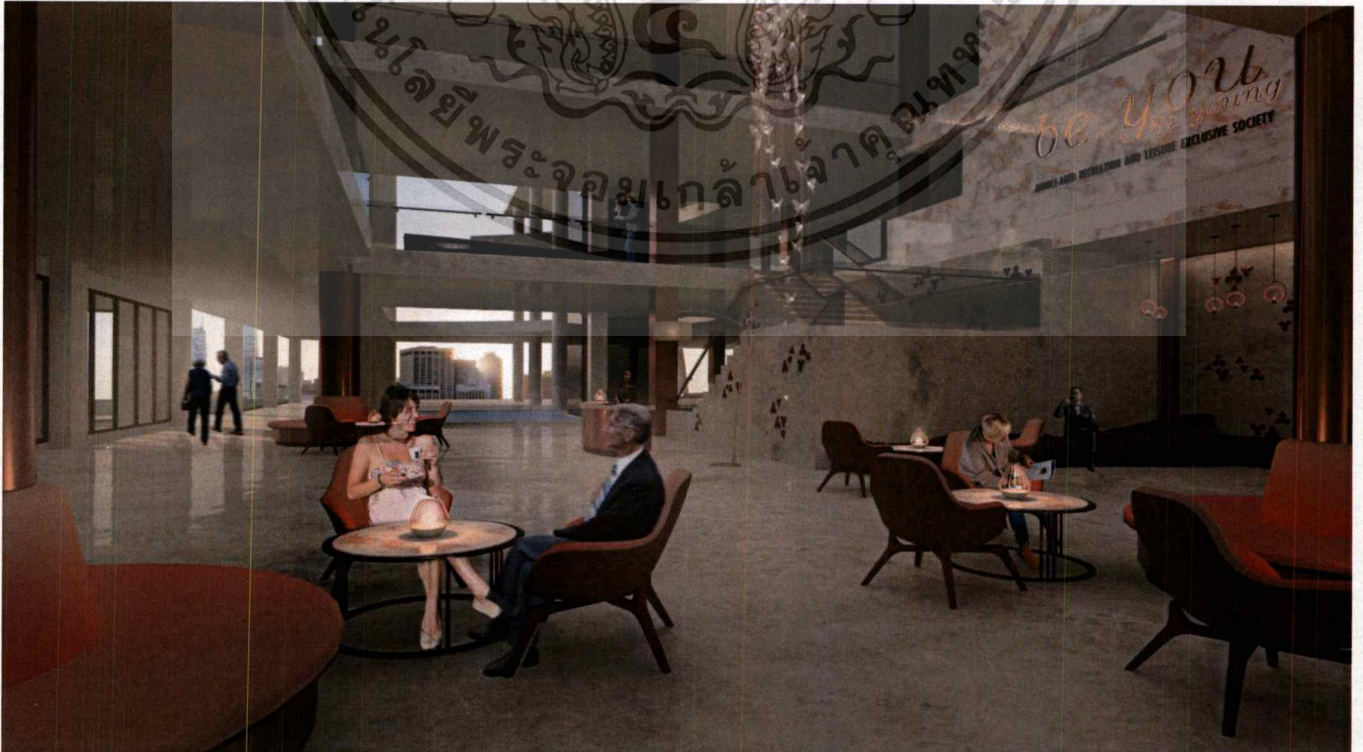
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.4 รูปตัดของอาคารโครงการ

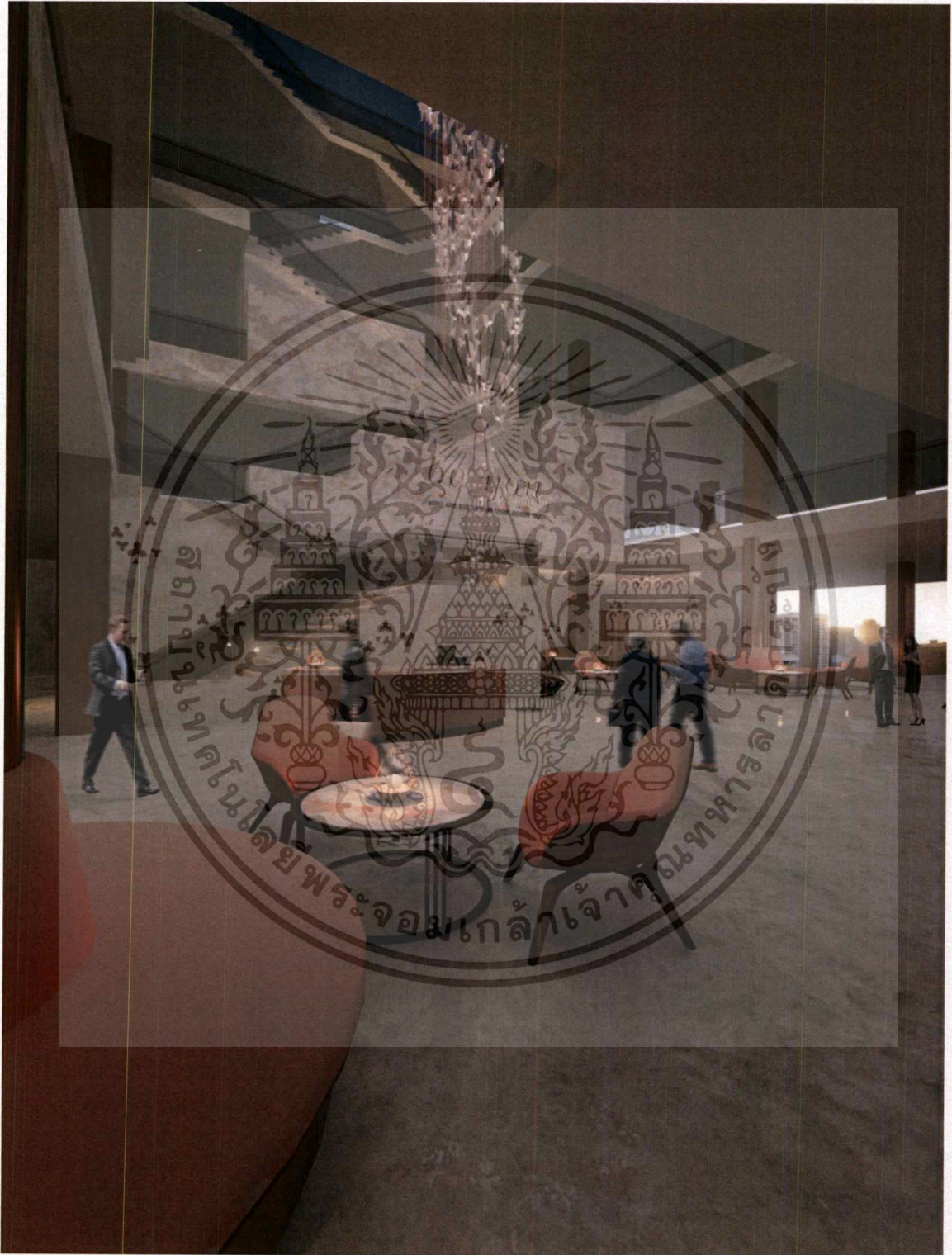


ภาพที่ 5.4.1 ภาพแสดงรูปตัดของโครงการ

### 5.5 ภาพทัศนียภาพภายในโครงการ

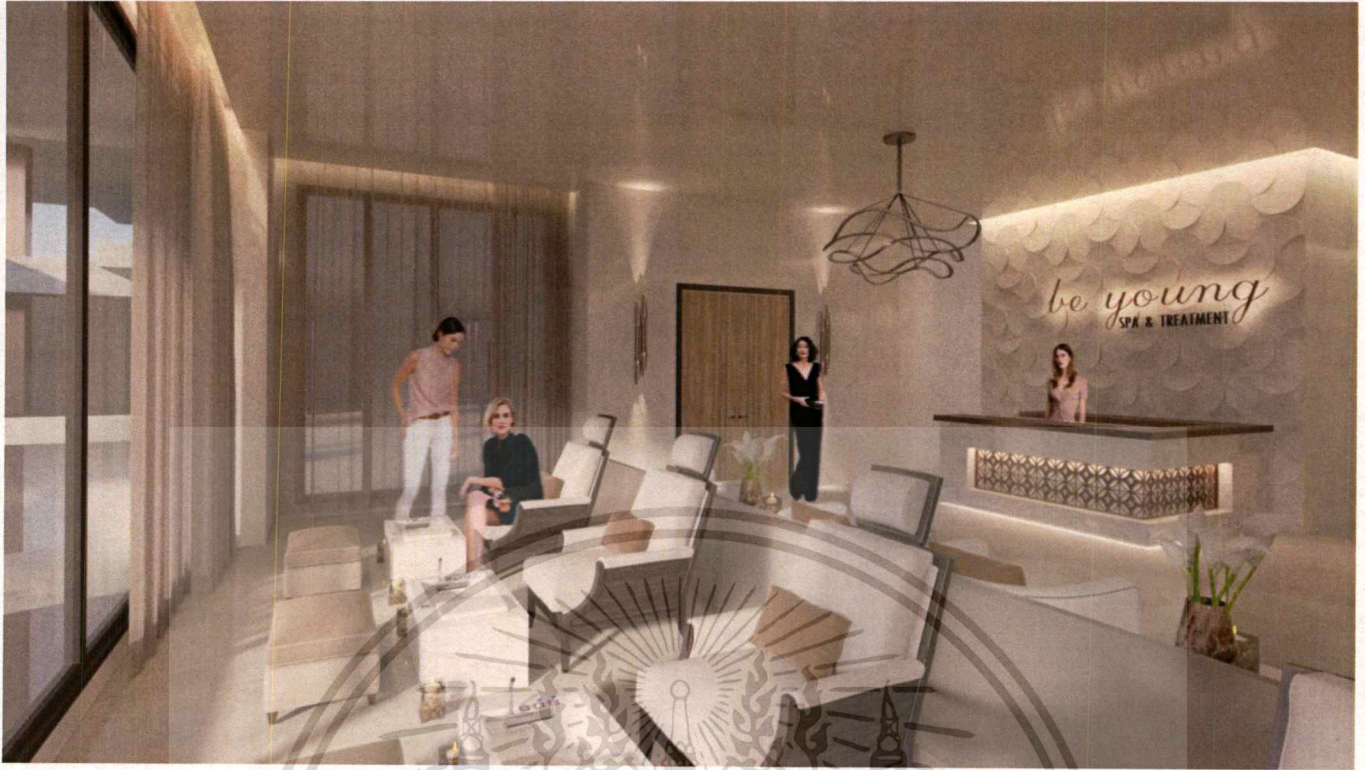


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ สงวนลิขสิทธิ์ สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่บนสื่อออนไลน์  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

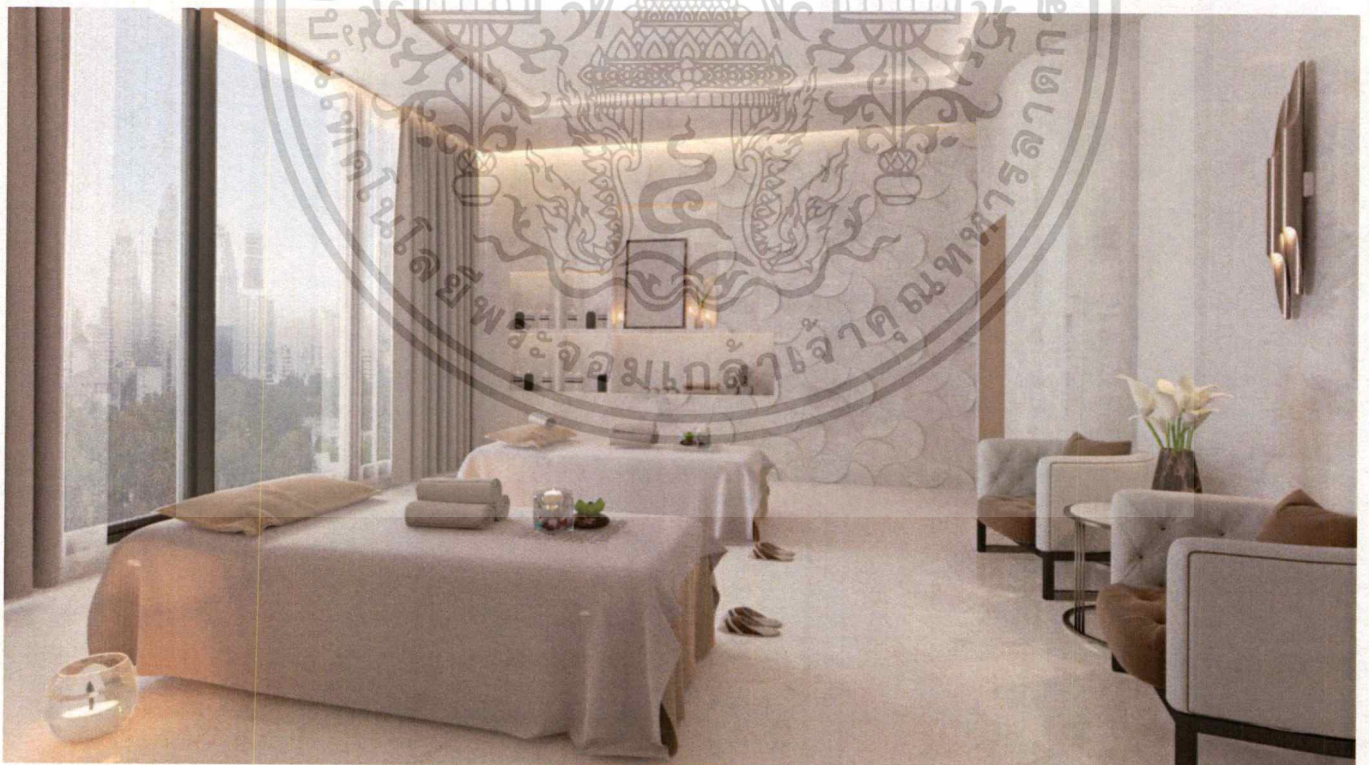


ภาพที่ 5.5.1 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน MAIN RECEPTION

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

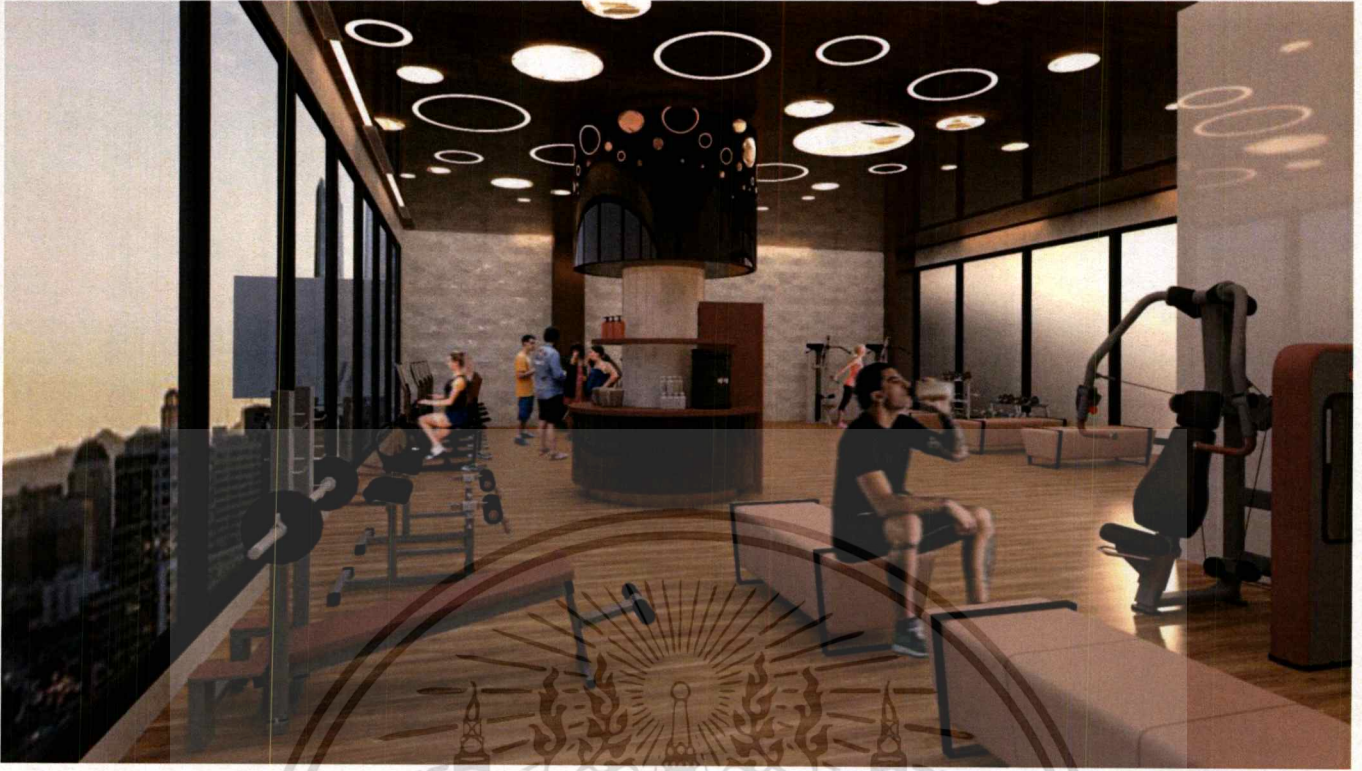


ภาพที่ 5.5.2 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน SPA



ภาพที่ 5.5.3 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน SPA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.5.4 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FITNESS



ภาพที่ 5.5.5 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FITNESS - SPECIAL CLASS

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

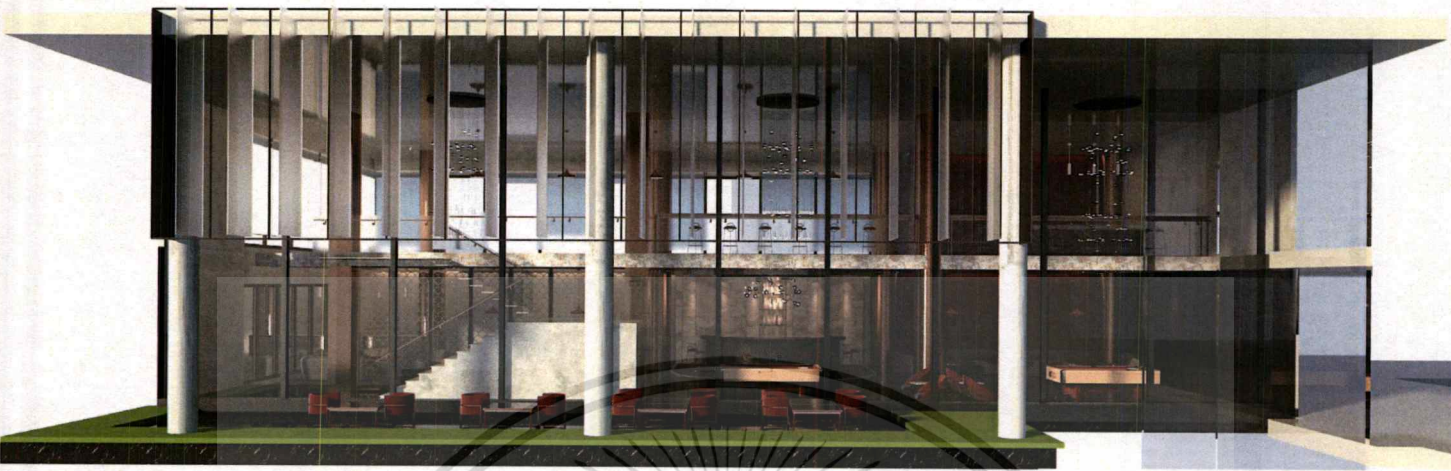


ภาพที่ 5.5.6 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน CONSULT

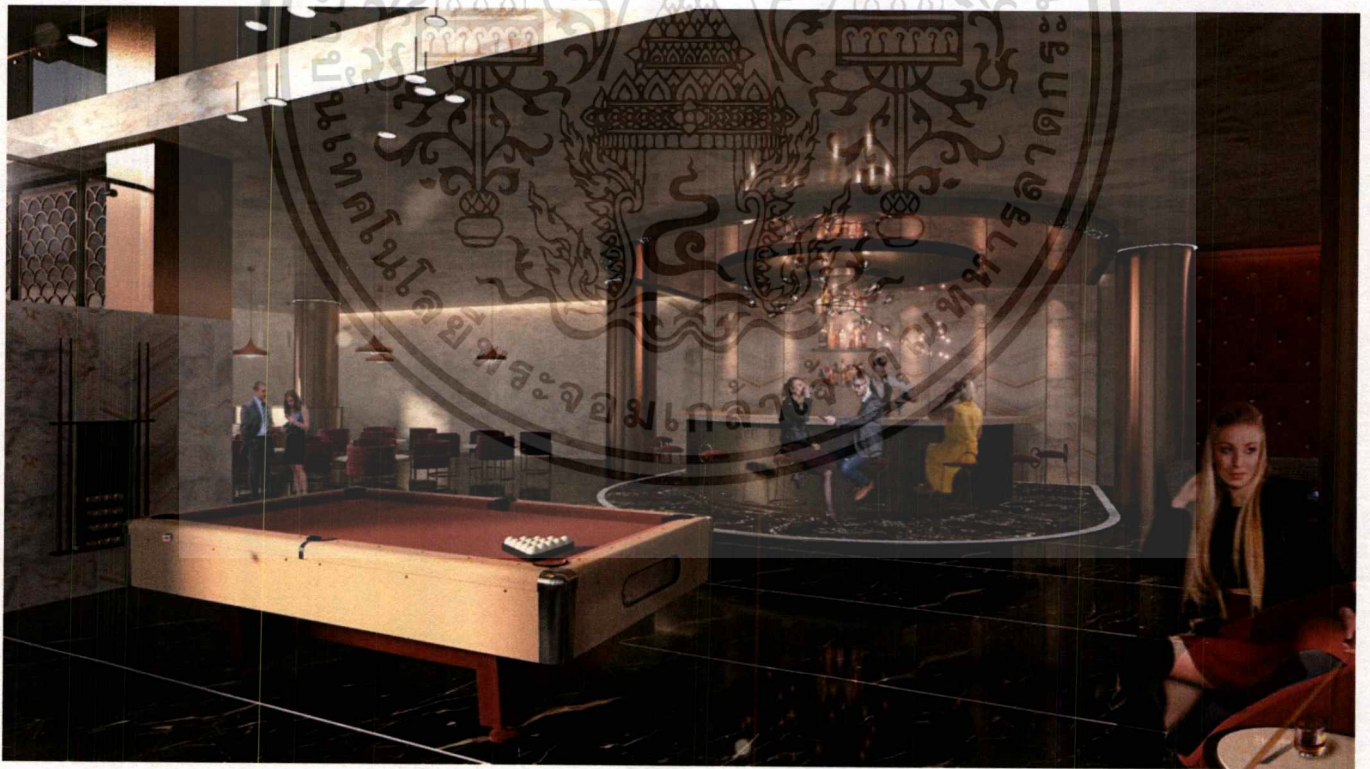


ภาพที่ 5.5.7 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน TALK

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

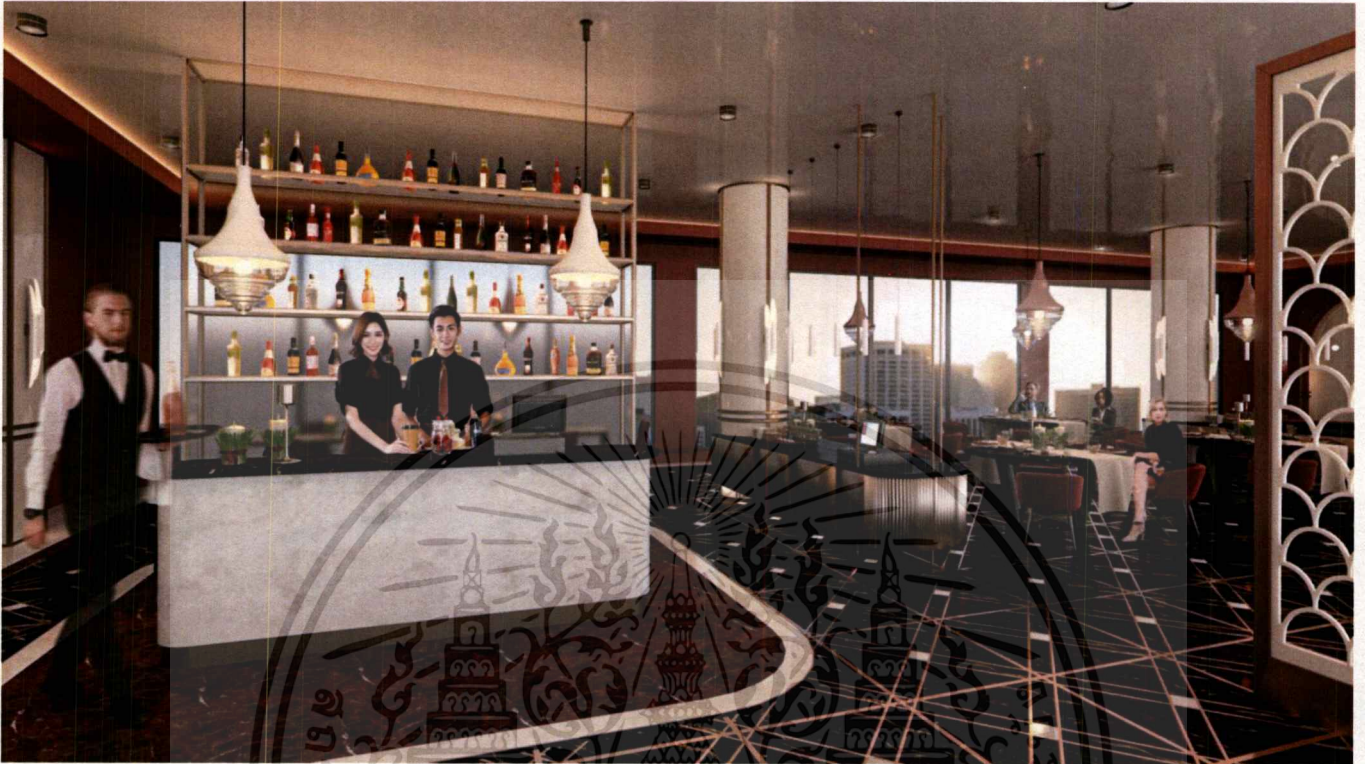


ภาพที่ 5.5.8 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน RECREATION & SOCIAL CLUB



ภาพที่ 5.5.9 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน RECREATION & SOCIAL CLUB

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.5.10 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FOOD LOUNGE



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5.5.11 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน FOOD LOUNGE



ภาพที่ 5.5.12 ภาพแสดงภาพทัศนียภาพส่วน BAR & BISTRO

## 5.6 MATERIAL BOARD



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาพที่ 5.6.1 ภาพ MATERIAL BOARD



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- คณะศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2548).เอกสารการค้นคว้าเรื่องวัยรุ่นใหญ่และวัยรุ่นกลางคน.แหล่งที่มา: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006305/07-teenage.pdf>. 9 กันยายน 2561
- โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม. (2548).สถาบันทางสังคม.แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/30261bambuckk/sthaban-thang-sangkham>. 1 กันยายน 2561
- วิกิพีเดีย. (2561).วิกิถดวัยรุ่นกลางคน.แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/วิกิถดคนวัยรุ่นกลางคน> 10 สิงหาคม 2561
- ศูนย์ข้อมูล SMEs Knowledge Center. (2557). ความหมายและประเภทของสปาและการนวดเพื่อสุขภาพ, แหล่งที่มา[http://www.sme.go.th/upload/mod\\_download/02-001%20สปาและนวดเพื่อสุขภาพ.PDF](http://www.sme.go.th/upload/mod_download/02-001%20สปาและนวดเพื่อสุขภาพ.PDF) .17 กันยายน 2561
- สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2560).สถิติดัชนีความเครียดของคนไทย. แหล่งที่มา: <https://www.ryt9.com/s/abcp/2603985>. 1 สิงหาคม 2561
- Green Recreation. (2553).นันทนาการ.แหล่งที่มา: [http://thailand-recreation-club.blogspot.com/2010/03/blog-post\\_31.html](http://thailand-recreation-club.blogspot.com/2010/03/blog-post_31.html). 9 กันยายน 2561
- Local. (2556). Middle-Age Center Provides Safe, Positive Place for Fortysomething to go after work. แหล่งที่มา: <https://local.theonion.com/middle-age-center-provides-safe-positive-place-for-for-1819570824>. 20 กรกฎาคม 2561
- Paocee. (2552).กิจกรรมนันทนาการ.แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/281190>. 5 กันยายน 2561