

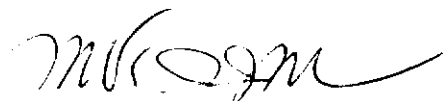
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรม
ศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

(ผศ. นพปฎล สุวจิณานนท์)
คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. อ. ฉัตรชัย อินทรโชติ | ประธานกรรมการ |
| 2. อ. ชชาติ ภาสวร | รองประธานกรรมการ |
| 3. อ. พวงเพชร รัตนราม | กรรมการ |
| 4. อ. นรินทร์ เลิศอัศววิวัฒน์ | กรรมการ |
| 5. อ. นรินทร์ เลขะกุล | กรรมการ |

อาจารย์ที่ปรึกษาบัณฑิตวิทยาลัย



(อ. พวงเพชร รัตนราม)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

การดูแลสุขภาพสำหรับคนในปัจจุบันนี้ถือได้ว่าสำคัญมาก เนื่องจากมีปัญหาในเรื่องมลภาวะเป็นพิษ ปัญหาเศรษฐกิจหรือสังคม และชีวิตที่อยู่แบบสังคมเมือง คือจะทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานมากจนลืมนดูแลสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาการเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้น แนวทางที่จะแก้ไขคือ จะต้องสละเวลามาสนใจสุขภาพของตัวเอง เมื่อมีสุขภาพที่ดีก็จะสามารถกลับไปทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และมีความสุขมากขึ้น

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยมีพื้นฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบตกแต่งทางสถาปัตยกรรมภายใน ที่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และโดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย และเป็นประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะโรงแรมเพื่อสุขภาพและการพักผ่อนในรูปแบบจีน
ชื่อนักศึกษา นายสมศักดิ์ จันทร์วิกุล
รหัส 44020076
ภาควิชา สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2548 – 2549
ที่อยู่ 101/35 ต.บางโหลง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พวงเพชร รัตนรามา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาโครงการนี้คือ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้า โดยเน้นให้เห็นถึงบทบาทความสำคัญของการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เพื่อนำความรู้มาใช้ในการออกแบบโครงการโรงแรมเพื่อสุขภาพและการพักผ่อนในรูปแบบจีน ให้เป็นโครงการที่สมบูรณ์ ซึ่งดำเนินการศึกษา วิเคราะห์ และออกแบบ โดยคำนึงถึงพฤติกรรมและความต้องการของทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ เพื่อให้การออกแบบอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ดังนั้น จึงเห็นสมควรที่จะดำเนินการศึกษาโครงการนี้ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Topic Interior Architecture Design For Chinese Retreat Spa Hotel,Pattaya
Name Mr. Somsak Chanwikul
ID 44020076
Major Interior Architecture
Faculty Architecture
Year 2005 – 2006
Advisor Puangpet Rattanarama

ABSTRACT

This topic Thesis is a research on Chinese culture and design, to propose a Chinese Retreat Spa Hotel, on Haad Chom Tian, Pattaya, Thailand.

The work presented the design analysis, to create design factors and the Chinese character, for this perfect Chinese Retreat And Spa Hotel.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การที่วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ต้องอาศัยความอดทน มุ่งมั่น บากบั่นและ
การประสานงานที่ดีเยี่ยมจากบุคคลหลายฝ่าย ยกตัวอย่าง เช่น

- อ.ปิ ที่คอยให้คำปรึกษา แนะนำ และยุยง ให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ขอขอบคุณครับ
- อ.ฉัตร อ.ตุ๋ อ.โก้ อ.สัน อ.เบงค์ อ.แย้ม อ.โต๊ะ อ.อาม อ.ทรงชม อ.นก และคณาจารย์
ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้และความหวังดีตลอดมา ขอขอบคุณครับ
- พี่เปา ที่ช่วยเรื่องแปลน และคำแนะนำหลายอย่าง ขอขอบคุณครับ
- พี่เบงค์ ที่ให้แนะนำและความช่วยเหลือหลายๆอย่าง ขอขอบคุณครับ
- พี่หญิง ที่ช่วยเหลือตลอดมา ในเวลาที่คับขัน พี่หญิงก็ยิ่งมา ขอขอบคุณครับ
- รัตน์ ดีปมาสเตอร์ วิทยายุทธ์ของนาย ช่างยอดเยี่ยมยิ่งนัก ขอขอบคุณครับ
- ไอ้ท แปลนมาสเตอร์ ฝีมือของนายก็ไฉ่ย่อย ช่วยพี่ได้เยอะเลย ขอขอบคุณครับ
- พาร์ และชาวคณะที่เข้ามาช่วยเหลือพี่ ขอขอบคุณครับ
- กวาง นิตได้ว เกอร์ กับวิชาฤทธิ์มีดสั้นที่ร้ายกาจ ขอขอบคุณครับ
- ชายวัด เจ้าเดือน และก๊ิบก๊ิบ ที่อยู่ด้วยกันมา ขอขอบคุณครับ
- ชายบี ที่คอยช่วยเหลือในทุกๆด้าน และการดูแลเอาใจใส่ ขอขอบคุณครับ
- เจ็กเลียว กับปลายพู่กันอันคมกริบ ขอขอบคุณครับ
- พี่พงศ์ พี่เชนด-เตอร์หนุ่มไฟแรง จากค่าย ซีทรู ขอขอบคุณครับ
- พี่นุ่น พี่จูน พี่จ่าง และพวกพี่ๆที่มาช่วยกันจนเต็มบุขเลย ขอขอบคุณครับ
- พี่ตัน พี่นุค พี่ป้อ และพี่ๆที่แวะเวียนกันเข้ามา ขอขอบคุณครับ
- พี่จ่าน ที่ให้คำแนะนำที่ดี ขอขอบคุณครับ
- น้องเคท น้องกาย น้องเปา น้องนุ๊ก น้องใหม่ น้องอ้มแ้ม น้องฟ้า น้องจัม และน้องๆอีก
หลายคนเลย ขอขอบคุณครับ
- เพื่อนๆ ทุกคนที่เรียนด้วยกันมา และน้ำใจที่มีให้แก่กันมา ขอขอบคุณครับ
- พี่ๆน้องๆ ชาวคณะที่เข้ามาในบุข ช่วยแต่งแต้มสีสันในหลายๆชิ้นงานให้สวยงาม และโดดเด่น ขอขอบคุณครับ
- พ่อ แม่ พี่ๆและน้องๆที่ให้การสนับสนุนตลอดมา ขอขอบคุณครับ

และขอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับจาก คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ลาดกระบัง

สถาบันอันเป็นจุดกำเนิดของหลายๆ สิ่งหลายๆ ตลอดมา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

บทคัดย่อ	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	
คำนำ	
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ที่ตั้งโครงการ	3
1.4 องค์ประกอบโครงการ	7
1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ	8
1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ	
2.1 ข้อมูลทั่วไป	11
2.2 ข้อมูลเฉพาะ	14
2.3 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ	
- รีสอร์ทสุขภาพชีวาธรรม	24
- ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี	42
- บ้านนันทรี รีสอร์ท แอนด์ สปา	46
บทที่ 3 พฤติกรรมและขนาดพื้นที่	
3.1 ผู้รับบริการ	50
3.2 ผู้ให้บริการ	53
3.3 พฤติกรรมผู้ใช้อาคารส่วนบริการต่าง ๆ	54
3.4 ผังพฤติกรรม (USER BEHAVIOR)	68
3.5 สรุปขนาดพื้นที่	72
3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและพื้นที่ใช้สอย	77

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4 ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

4.1 วัสดุกับการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในอาคาร	87
4.2 การใช้สีออกแบบสถาปัตยกรรมภายในอาคาร	94
4.3 ระบบแสงสว่างและการใช้แสงสว่างภายในโครงการ	98
4.4 ระบบเสียงและการป้องกันเสียงรบกวน	102
4.5 ระบบรักษาความปลอดภัยและการป้องกันอัคคีภัย	104
4.6 ระบบปรับอากาศ	105
4.7 ระบบอุปกรณ์พิเศษ	109

บทที่ 5 การวิเคราะห์และการออกแบบ

5.1 วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ (SITE ANALYSIS)	113
5.2 วิเคราะห์ลักษณะอาคาร (BUILDING ANALYSIS)	115
5.3 วิเคราะห์ค่าความสำคัญของพื้นที่ (RELATION MATRIX)	118
5.4 การวิเคราะห์ความต่อเนื่องของพื้นที่ (BUBBLE DIAGRAM)	120
5.5 สัดส่วนและขนาดพื้นที่ (PIE CHART)	122
5.6 ขนาดพื้นที่สัมพันธ์และการสัญจร (FUNCTION DIAGRAM)	123
5.7 การแบ่งพื้นที่โครงการ (ZONING)	124
5.8 แนวความคิดในการออกแบบ (CONCEPT DESIGN)	125
5.9 การออกแบบ (DESIGN)	128

บรรณานุกรม	140
------------	-----

ภาคผนวก

ซีกง	141
การแพทย์ทางเลือก	143

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันธุรกิจด้านการท่องเที่ยว เป็นอุตสาหกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้แก่ประเทศเป็นจำนวนมาก แนวโน้มอัตราการขยายตัวของตลาดการท่องเที่ยวในประเทศไทยในแต่ละปีเฉลี่ยสูงถึงปีละ 4.6% ในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2542-2547 จากข้อมูลการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ตลาดนักท่องเที่ยวของไทยมีแนวโน้มขยายตัวสูงขึ้นอีกทั้งนี้ โดยรับแรงเกื้อหนุนจากการส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยอย่างต่อเนื่องและจริงจังขอรัฐบาล

ข้อมูลจากศูนย์วิจัยกสิกรไทยแสดงให้เห็นว่า การใช้จ่ายของนักท่องเที่ยวไทยในฤดูท่องเที่ยวปี พ.ศ.2547 ก่อให้เกิดเม็ดเงินสะพัดไปสู่แหล่งท่องเที่ยวชายทะเลทั่วประเทศ คิดเป็นมูลค่า 3,000 ล้านบาท ในจำนวนนั้นเกือบ 1,000 ล้านบาท กระจายตัวสู่ธุรกิจด้านที่พัก ทั้งในรูปแบบโรงแรม รีสอร์ทและบังกะโลชายทะเล

การลงทุนในธุรกิจการท่องเที่ยว นอกจากต้องอาศัยสภาพทางกายภาพที่เอื้ออำนวยแล้ว รูปแบบของสถานที่พักผ่อนที่ให้นักท่องเที่ยวรู้สึกผ่อนคลาย และแตกต่างจากสถานที่อื่นๆ จะเป็นจุดเด่นที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเข้ามาเยี่ยมชม

รูปแบบของสถานที่พักตากอากาศที่จะสามารถรองรับผู้ที่ต้องการพักผ่อน จากสิ่งแวดล้อมและสังคมเต็มไปด้วยการแข่งขันที่รุนแรง ล้วนก่อให้เกิดแรงกดดันภายในและความเครียด ซึ่งรูปแบบดังกล่าวน่าจะเป็นรูปแบบที่มีความสงบ สภาพแวดล้อมที่ทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน ปลีกตัวออกจากสิ่งต่างๆที่ซ้ำซาก ซึ่งมีความสอดคล้องกับวิถีการใช้ชีวิตของนักปราชญ์ และชาวพุทธของจีนโบราณ ยิ่งรวมไปถึงศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่เป็นการบำบัดรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจที่มีความเป็นมายาวนาน ให้มีความสมดุล หนักแน่น สามารถดึงเอาสมรรถภาพที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ และสุขภาพที่แข็งแรง

ด้วยรูปแบบที่มีความแตกต่างจากสถานที่พักผ่อนอื่นๆทำให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการพักผ่อนและท่องเที่ยว ที่ดึงดูดผู้ที่ต้องการหาสิ่งแปลกใหม่ ซึ่งแตกต่างไปจากการใช้ชีวิตประจำวัน ได้เข้ามาสร้างประสบการณ์อีกรูปแบบหนึ่ง และยังเป็นการนำความรู้และศิลปะที่มีคุณค่าสื่อสารถึงผู้คนในรูปแบบที่ผสมผสานการพักผ่อน

นโยบายการท่องเที่ยวของ ททท.

1. ส่งเสริมชักจูงให้นักท่องเที่ยวจากต่างประเทศเดินทางมาประเทศไทย ให้ได้มาซึ่งเงินตราต่างประเทศ เข้ามาเพิ่มพูนเศรษฐกิจของประเทศ
2. ขยายแหล่งท่องเที่ยวให้กระจายไปในท้องถิ่น เพื่อให้เป็นการกระจายรายได้จากการท่องเที่ยวให้ถึงประชากรในทุกภูมิภาค
3. สร้างกำลังคนที่เป็นคนไทยเข้าทำงานในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวให้มากที่สุด

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549)

1. สร้างภาพลักษณ์ให้ประเทศไทยในฐานะ "Quality Destination" เน้นการท่องเที่ยวคุณภาพสูงและการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เน้นกลุ่มลูกค้าสตรี และนักท่องเที่ยวที่เดินทางเป็นครอบครัว จากญี่ปุ่น เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ออสเตรเลีย สแกนดิเนเวีย
2. รณรงค์ให้ไทยเป็นศูนย์กลางในการท่องเที่ยวในเอเชียและแปซิฟิก
3. กำหนดกลยุทธ์เชิงรุกในตลาดที่มีผลตอบแทนสูงและตลาดที่ต้องการสินค้าคุณภาพ เช่น ตลาด MICE ตลาดน้ำผึ้งพระจันทร์ เป็นตลาดเป้าหมายในแผนที่ 9 รณรงค์ส่งเสริมการท่องเที่ยวในฤดูฝน (Green season) เป็นการท่องเที่ยวในฤดูส่งเสริม (Promotion season) สำหรับประเทศจีน ให้ตั้งเป้าหมายเฉพาะกลุ่มมีรายได้สูงโดยเฉพาะลูกค้าในเขตเมืองชายทะเล
4. กำหนดเป้าหมายผู้โดยสาร (Transit passengers) ที่จะสามารถชักจูงเข้ามาทัศนศึกษาในประเทศ ในกรุงเทพมหานครอยุธยา พัทยา ภูเก็ต เชียงรายและเชียงใหม่

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เป็นโรงแรมสำหรับการพักผ่อนที่มีรูปแบบจีน ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย
2. เป็นโรงแรมที่มีการให้บริการด้านสุขภาพ ในรูปแบบการทำ สปา กวดจุด และการเล่นที่กง
3. เพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายการพัฒนาการท่องเที่ยวของรัฐบาล และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
4. ส่งเสริมการจ้างงานและการกระจายรายได้ สร้างงานให้กับผู้คนในท้องถิ่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 ที่ตั้งโครงการ

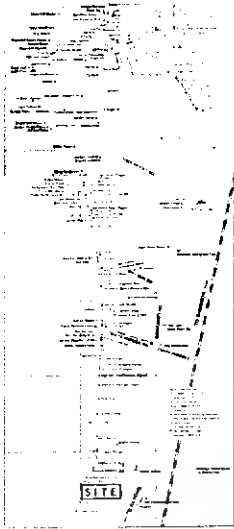
โครงการ “โรงแรมเพื่อสุขภาพและการพักผ่อนในรูปแบบจีน” ตั้งอยู่ที่หาดจอมเทียน ต.สุขุมวิท ต.นาจอมเทียน อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นชายหาดเงียบสงบและไม่ห่างจากกรุงเทพมหานคร มากเกินไป ทำให้ผู้ที่อยู่ในเมืองสามารถเดินทางออกมาพักผ่อนได้อย่างสะดวก

อีกทั้งหาดจอมเทียนยังมีระยะทางห่างจากหาดพัทยาไม่มาก ซึ่งหาดพัทยานั้น เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง และได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างมาก ทำให้นักท่องเที่ยวและผู้คนที่ทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยสามารถมาเที่ยวและเรียนรู้รูปแบบการพักผ่อนแบบจีน

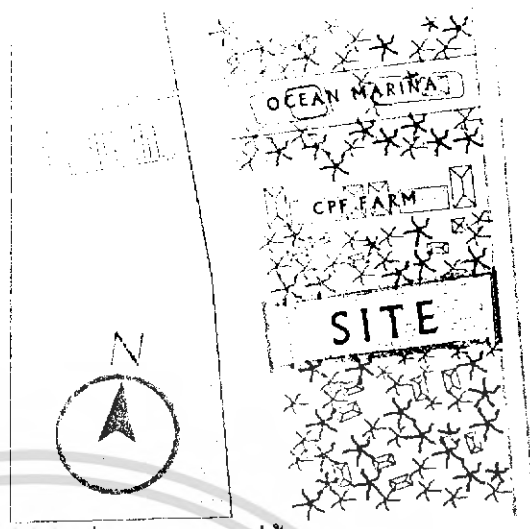


รูปที่ 1.1 แสดงแผนที่จังหวัดชลบุรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1.2 แสดงแผนที่หาดจอมเทียน



รูปที่ 1.3 แสดงผังที่ตั้งโครงการ

1.3.1 การเข้าถึงโครงการ

รถยนต์ส่วนตัว ด้านถนนสุขุมวิท

1.3.2 สภาพแวดล้อมโดยรวม

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ

พื้นที่ว่างเปล่า มีต้นไม้ขึ้นโดยทั่วไป

ทิศใต้

พื้นที่ว่างเปล่า มีต้นไม้ขึ้นโดยทั่วไปและแอ่งน้ำขนาดเล็ก

ทิศตะวันออก

ถนนใหญ่ สุขุมวิทมุ่งหน้าเข้าทางพัทยาใต้ ผังตรงข้ามฟากถนนเป็นอาคารพาณิชย์ และพื้นที่ว่างเปล่า

ทิศตะวันตก

ทะเลหาดจอมเทียน

1.3.2.1 มองออกจากที่ตั้งโครงการ



เหนือ



ใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ทิศตะวันออก



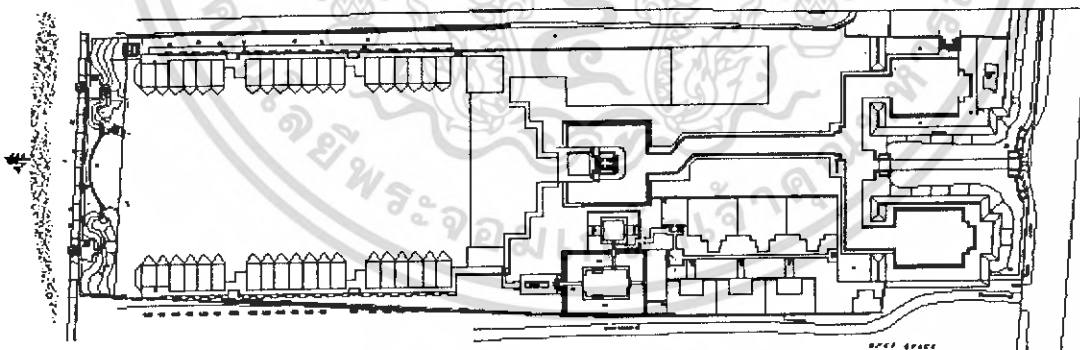
ทิศตะวันตก

รูปที่ 1.4 แสดงพื้นที่โดยรอบ

1.3.3 ลักษณะอาคาร

1.3.3.1 ลักษณะหึ่งประสงค์ของอาคาร

1. เป็นอาคารที่มีลักษณะสามารถมองออกไปเห็นวิวทะเลได้
2. เป็นอาคารที่มีบริเวณพื้นที่ว่างตรงส่วนกลาง เพื่อรับกับความต้องการทางการออกแบบ
3. เป็นอาคารที่มีความสูง ไม่เกิน 4 ชั้น เนื่องจากอยู่ติดทะเลกฎหมายควบคุม อาคาร



รูปที่ 1.5 ผังของอาคาร

1.3.3.2 ลักษณะของอาคาร

1. ผังโดยรวมของอาคารมีลักษณะเป็นคอร์ทกลาง ถูกปิดล้อมด้วยอาคารห้องพักสองด้านที่อยู่ตรงข้ามกัน และอาคารสาธารณะล้อมอยู่ที่อีกด้าน เปิดทางออกสู่ทะเลในด้านที่เหลือทำให้เกิดพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัวภายในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ลักษณะอาคาร เป็นกลุ่มอาคาร โดยจะมี 3 กลุ่มอาคารหลักๆ

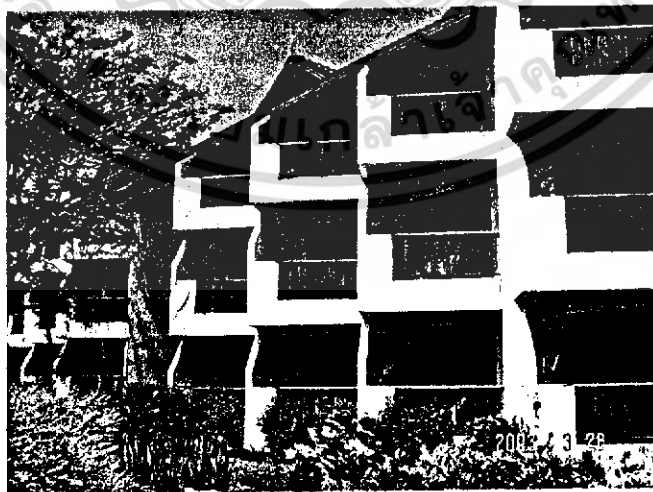
คือ

อาคาร 1 เป็นอาคารที่ประกอบด้วย ส่วนต้อนรับ ส่วนอาหารและ
เครื่องดื่ม ส่วน บันเทิง และส่วนที่พัก

อาคาร 2-3 เป็นอาคารที่พัก เป็นอาคารที่มีความโอ่อาทันสมัย ที่มี
DESIGN ให้สอดคล้องรับกับสภาพภูมิอากาศ ซึ่งใช้การวางผังเกาะเกี่ยวโอบล้อมต่อกัน
เปิดรับมุมมองที่ทอดผ่านสู่วิวดะเลจึงเป็นสาเหตุในการเลือกอาคารนี้มาใช้ใน
โครงการ

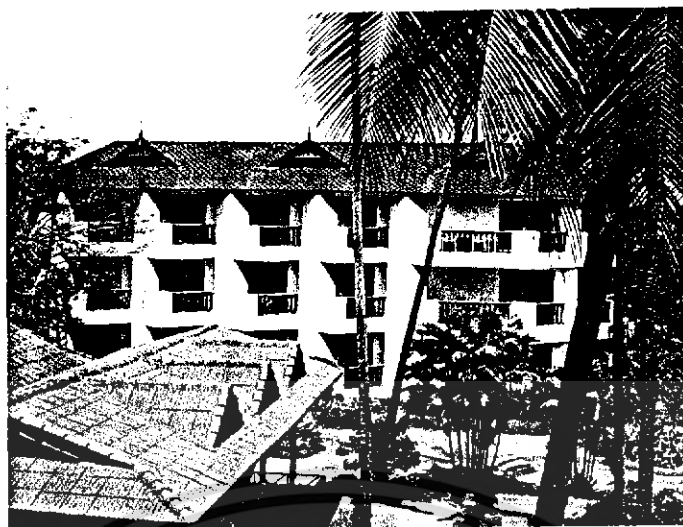


รูปที่ 1.6 ตัวอาคารและบริเวณ



รูปที่ 1.7 ลักษณะของตัวอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

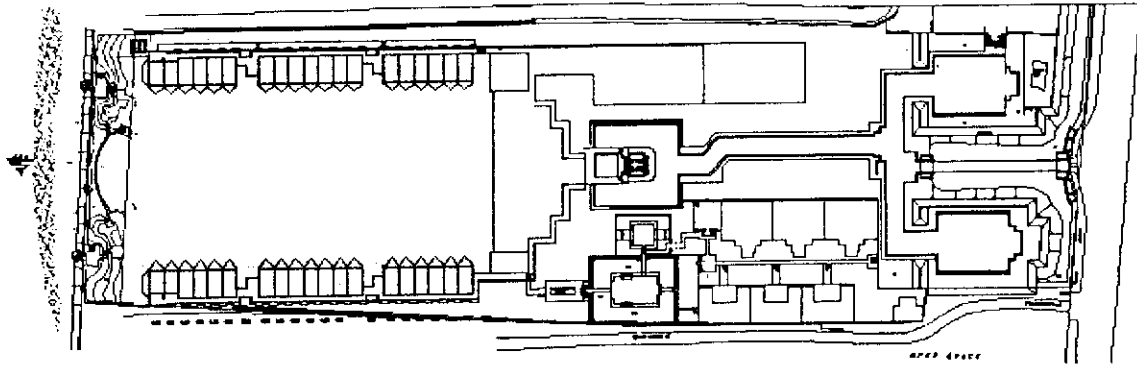


รูปที่ 1.8 ลักษณะของตัวอาคาร

1.4 องค์ประกอบโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	องค์ประกอบโครงการ
สถานที่พักผ่อนใน รูปแบบจีน	1. ดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย - ฟังดนตรี - ร้องเพลง	- พื้นที่ส่วนของดนตรี
	2. เล่นหมากรุกและเกมลับสมอง	- พื้นที่ส่วนเล่นหมากรุก
	3. เขียนอักษรและโคลงกลอน	- พื้นที่ส่วนอักษร
	4. วาดภาพ	- พื้นที่ส่วนภาพวาด
ให้บริการบำบัด สุขภาพในรูปแบบจีน	1. การทำสปา	สปา
	2. การบำบัดโดยด้วยสมุนไพร	ห้องสำหรับบำบัดโดยด้วยสมุนไพร
	3. การกดจุด	ห้องสำหรับนวด กดจุด
	4. การเล่นชี่กง	พื้นที่เล่นชี่กง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ส่วนของการบินดีสุขภาพ

ส่วนของที่พักผ่อนในรูปแบบจีน

1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

1.5.1 ส่วนต้อนรับ

256

ตารางเมตร

ประกอบด้วย

- lobby
- Front desk
- Deposit
- Waiting area
- Front office
- Luggage area

1.5.2 ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม 760 ตารางเมตร

ประกอบด้วย

- Restaurant
- Tea lounge
- Beach bar

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5.3 ส่วนที่หัก 2,940 ตารางเมตร
แบ่งเป็น 2 type ดังนี้

- Chess type
- Alphabet type and Painting type

1.5.4 ส่วนหักผ่อนในรูปแบบจีน 752 ตารางเมตร
ประกอบด้วย

- Music area
- Chess area
- Alphabet area
- Painting area

1.5.5 ส่วนบำบัดสุขภาพ 244 ตารางเมตร
ประกอบด้วย

- Spa
- Acupuncture
- Therapeutic Chinese massage
- Chi - kong

1.5.6 ส่วนสำนักงานและบริการ 560 ตารางเมตร
ประกอบด้วย

- Main office
 - Reception
 - Executive office
 - Personal office
 - Security office
 - Meeting area
 - File storage
 - Receive area
 - Storage

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Toilet
- Back Of House
- Engineer & store
- Oil tank
- House keeping
- Laundry
- Linen room
- House keeping Office
- Maid

รวมพื้นที่ใช้สอยทั้งหมด
บนเนื้อที่โครงการ 13 ไร่

~5,512 ตารางเมตร
21,739.29 ตารางเมตร

1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำเอาภูมิความรู้ และวิถีชีวิตของคนโบราณมาประยุกต์ให้เป็นรูปแบบที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเกิดประโยชน์กับผู้คนในปัจจุบัน
2. เป็นการศึกษาเพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ในการออกแบบโรงแรมที่แปลกใหม่ โดยเน้นที่ประสิทธิผล และทันกับกระแสความต้องการ ของยุคปัจจุบันในระดับสากล
3. เผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมที่มีความเป็นมายาวนาน และทรงคุณค่า ให้ผู้คนได้สัมผัส และเรียนรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1 ข้อมูลทั่วไป

2.1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับโรงแรมพักตากอากาศ

โรงแรมพักตากอากาศมักอยู่ในบริเวณที่มีภูมิประเทศสวยงาม อากาศดี มุ่งบริการด้านที่พัก อาหารและบริการ ด้านพักผ่อนหย่อนใจแก่ผู้ที่มาพัก ได้แก่ นักท่องเที่ยวที่มาพักผ่อนจริงๆ ดังนั้น โรงแรมพักตากอากาศจะต้องมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากโรงแรมประเภทอื่น ในหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.1.1.1 ลักษณะทำเลที่ตั้ง

1. โรงแรมตากอากาศควรจะต้องอยู่ในทำเลที่มีภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน แวดล้อมด้วยธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ภูเขา ทะเล แม่น้ำ ทะเลสาบ ป่าไม้ เป็นต้น

2. บรรยากาศของโรงแรมตากอากาศเป็นบรรยากาศที่บริสุทธิ์ ต้องไม่มีสิ่งรบกวน เช่น การจราจร ความแออัดของตึก อาคาร อันก่อให้เกิดการรบกวนประสาทสัมผัส ทางด้านการมองเห็นและเสียง

2.1.1.2 สภาพแวดล้อม

1. ผู้มาพักจะต้องได้สัมผัสธรรมชาติได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นอากาศบริสุทธิ์ จาก ชายทะเล ป่าเขา สายลม แสงแดด ซึ่งเป็นที่พอใจของผู้มาพัก ดังนั้น การปรับอากาศจึงไม่มีความจำเป็น อีกทั้งยังเป็นตัวปิดกั้นระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอีกด้วย

2. กรณีของเสียง ผับของโรงแรมตากอากาศ อาจไม่จำเป็นต้องเป็นวัสดุกันเสียง เพราะผู้มาพักต้องการสัมผัสกับธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นเสียงคลื่นลม น้ำตก เสียงสัตว์ป่า ฯลฯ ยกเว้นห้องบางห้องที่จำเป็น เช่น ไม้คัลับ หรือใน สถานเด่นรำ เป็นต้น

3. ลักษณะตัวอาคารจะต้องเข้ากับสภาพแวดล้อม ไม่เป็นตัวทำลายธรรมชาติ เช่น โรงแรมชายทะเล ควรจะสร้างในแนวราบตามลักษณะของชายหาด หรือ โรงแรมตามเชิงเขาควรมีการลดหลั่นของตัวอาคารให้เข้ากับความลาดของเชิงเขา

4. การเน้นด้านมุมมองของผู้มาพัก โรงแรมตากอากาศจะต้องเน้นถึงข้อนี้เป็น

พิเศษ เช่น จัดให้มีระเบียงของห้องพักแขก เพื่อพักผ่อนและมีมุมมองทิวทัศน์ที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดี รวมทั้งส่วนอื่นๆของโรงแรม เช่น ภัตตาคาร สระน้ำ ฯลฯ จะต้องกลมกลืน สัมพันธ์ กับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติอย่างเต็มที่ และเหมาะสมกับการใช้ สบาย เหมือนการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ

2.1.1.5 ความต้องการพื้นฐานในโรงแรมตากอากาศ

นักธุรกิจโรงแรม สถาปนิก รวมทั้งมัณฑนากรผู้ออกแบบโรงแรมจำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงความต้องการของลูกค้ากลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อที่จะสนองตอบ ความต้องการนั้นๆ ได้ถูกต้องและสมบูรณ์ อันหมายถึงความสำเร็จในการออกแบบของ ธุรกิจโรงแรม ซึ่งผลของการวิเคราะห์ทำให้ทราบว่าผู้เช่ามีความต้องการทางด้านต่างๆ แบ่งเป็นข้อๆดังต่อไปนี้คือ

- ความสะอาดสบาย เป็นอันดับแรก ที่ผู้เช่าทุกคนต้องการ อันหมายถึง สะดวกสบาย ทางด้านการบริการทุกประเภท ความสะดวกทางด้านสถานที่ที่พักผ่อนจนความ ปลอดภัยไร้กังวล
- ความต้องการที่นอนอ่อนนุ่ม และสีเส้นสวยงามสดชื่น
- มีที่พักผ่อนหย่อนใจทั้งที่เป็นส่วนตัวและไม่เป็นส่วนตัว คือ บริเวณห้องนอนซึ่งตัวเอง สามารถทำอะไรได้ตามความสะดวก ที่ไม่เป็นส่วนตัว คือ บริเวณภายนอกอันเป็นที่ พบปะสังสรรค์
- ต้องการห้องน้ำที่สะอาด อากาศได้อย่างสะดวกสบายและบรรยากาศในห้องน้ำสดชื่น มีเครื่องสุขภัณฑ์ที่อำนวยความสะดวกอย่างพร้อมมูล
- การติดต่อประชาสัมพันธ์ที่สะดวก พร้อมทั้งบริการอย่างดีของทางโรงแรม
- ต้องการพักในราคาพอสมควร

2.1.2 รีสอร์ทสุขภาพ (Health Resort)

ความแตกต่างระหว่างรีสอร์ทสุขภาพและโรงแรมที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก สำหรับสุขภาพช่วงเวลา 5-10 ปีที่ผ่านมา อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการเสริมสุขภาพไม่มี เฉพาะในรีสอร์ทสุขภาพเท่านั้น ตามโรงแรมและรีสอร์ททั่วไปต่างก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ และมีแนวโน้มว่าในอนาคตสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ต้องการของตลาดมากขึ้นและเชื่อมโยงไปถึงสระ ว่ายน้ำจากuzzi ห้องอบไอน้ำ ห้องนวดและห้องเสริมความงาม ยิมเนเซียมและรวมถึงศูนย์บำบัด ร่างกายทางน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความแตกต่างของรีสอร์ทสุขภาพและโรงแรมที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนนที่สุด คือ สิ่งแวดล้อม แต่ละรีสอร์ทสุขภาพจะสร้างสภาพแวดล้อมแตกต่างกันออกไป เช่น เกือบทุกรีสอร์ทจะไม่อนุญาตให้เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าใช้บริการ หรือจำกัดพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่ ไม่อนุญาตให้ดื่มแอลกอฮอล์หรือมีขีดจำกัดอาหาร จะเน้นเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จำกัดความดังของเสียง จัดเวลาเข้านอน บางแห่งอาจจะไม่อนุญาตให้รับโทรศัพท์

เหตุผลนอกเหนือจากข้างต้น ยังมีเหตุผลอื่นๆที่ทำให้แขกเลือกมาพักรีสอร์ทสุขภาพ คือ

1. สภาพแวดล้อมในรีสอร์ทสุขภาพจะถูกจัดให้เหมาะสมกับการฟื้นฟูสุขภาพ คือสงบ มีสิ่งอำนวยความสะดวกน้อยหรือไม่มีเลย แต่มีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้แขกอยากเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ
2. มีคนคอยให้คำแนะนำและจัดโปรแกรมให้โดยที่แขกไม่ต้องเสียเวลาในการจัดโปรแกรมเอง
3. รีสอร์ทสุขภาพเน้นสิ่งอำนวยความสะดวกและกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพความงามมากกว่าโรงแรม คือ รีสอร์ทสุขภาพมีความหมายมากกว่าที่พักผ่อน โดยส่วนใหญ่แขกที่มาพักในรีสอร์ทสุขภาพจะมีจุดประสงค์ที่จะมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพในรีสอร์ทมากกว่าที่จะมาพักเพื่อออกไปเที่ยวที่อื่นเหมือนรีสอร์ททั่วไป
4. รีสอร์ทสุขภาพจะมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ มีความน่าเชื่อถือ
5. รีสอร์ทสุขภาพมีบรรยากาศที่สงบ เงียบ จะไม่ค่อยมีเสียงดังรบกวน ไม่เหมือนรีสอร์ททั่วไปที่จุดประสงค์ของแขกผู้เข้าพักจะต้องการความรื่นรมย์ในการจัดงานสังสรรค์เฮฮาเสียงดัง สนุกสนาน แต่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีเสียงก็จะเป็นเสียงดนตรีเบาๆ ในบริเวณชายเครื่องตี๋ม ซึ่งจะเป็นเสียงที่ไม่รบกวนแขกคนอื่นที่มาพัก ไม่มีมลภาวะทางเสียงมาทำลายบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ
6. รีสอร์ทสุขภาพมีบรรยากาศเป็นกันเอง สบาย แขกใส่ชุดลาลองอะไรก็ได้เดินได้โดยรอบ (แม้แต่เสื้อคลุมนอน) โดยไม่รู้สึกรังเกียจแต่อย่างใด เพื่อให้แขกรู้สึกว่าได้พักผ่อนจริงๆ
7. การเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงสุขภาพจิตของผู้เข้าพักเป็นสำคัญ การบริการของพนักงานจะถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก คือจะต้องสร้างความพอใจและอำนวยความสะดวกและใส่ใจ ถ้าการบริการของพนักงานไม่ดี จะส่งผลต่ออารมณ์ของแขก ทำให้แขกไม่อยากทำกิจกรรม ทำให้เสียสุขภาพจิตก็ไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นรีสอร์ทสุขภาพ
8. รีสอร์ทสุขภาพให้ประโยชน์มากกว่ารีสอร์ททั่วไปคือ ได้ทั้งพักผ่อนแล้วก็ยังได้สุขภาพที่ดีกลับไปด้วย (แต่รีสอร์ทสุขภาพจะมีข้อห้ามมากกว่ารีสอร์ททั่วไป)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกเหนือจากเหตุผลของสภาพแวดล้อมแล้ว แยกเลือกที่จะมาใช้บริการของรีสอร์ทที่สุขภาพเพราะ

1. ต้องการมาเสริมสุขภาพ
2. ต้องการลด หรือ เพิ่มน้ำหนัก
3. ต้องการพักผ่อนและได้รับการเอาใจใส่ดูแล เสริมความงาม
4. ต้องการอดบุหรี่หรือเหล้า
5. ปรีกษาปัญหาสุขภาพ
6. ต้องการลดความเครียด เสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย
7. การมีสุขภาพที่ดีเป็นหลักประกันที่ดีในชีวิต
8. การมีสุขภาพที่ดีช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เต็มสมรรถภาพ

2.2 ข้อมูลเฉพาะ

2.2.1 ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด

ปัจจุบันถึงยุคเฟื่องฟูของการดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร เราพ้นจากยุคการปล่อยเนื้อปล่อยตัว รอให้เจ็บป่วยก่อนแล้วจึงรักษา การสร้างโรงพยาบาลเพื่อทำงานแต่ด้านรักษา ทำท่าจะถึงจุดอิมตัว จึงมีผู้หันมาหาการทำโรงพยาบาลให้เป็นโรงแรมหรือทำโรงแรมให้เป็นโรงพยาบาลเป็นจำนวนมาก แต่ที่โดดเด่นกว่านั้นคือ การเกิดขึ้นของธุรกิจศูนย์สุขภาพในรูปแบบต่างๆ บ้างเป็น HEALTH CLUB ที่เน้นหนักการออกกำลังกาย บ้างเป็นสถานเสริมความงามที่ยกระดับให้พ้นจากการดูแลผิวพรรณเพียงอย่างเดียว เป็นต้น เหล่านี้นับเป็นนิมิตที่ดีของการดูแลสุขภาพให้ครบวงจรทั้ง 4 อันได้แก่ การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรคและการฟื้นฟูสุขภาพ

สถาบันหรือศูนย์สุขภาพต่างๆที่เกิดขึ้นมากมายนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นข้อดีแก่ประชาชนเพราะทำให้เรามีโอกาสเลือกซื้อเลือกบริการ เลือกใช้บริการได้หลายรูปแบบ แต่ก็เกิดความยากลำบากในการจำแนกและเลือกใช้บริการว่าสถานที่ใดมีคุณภาพและมาตรฐานในเรื่องของ "ธรรมชาติบำบัด" ที่แท้จริง

ศูนย์สุขภาพที่เป็นธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริงนั้น การจะต้องตั้งอยู่บนบรรทัดฐาน

3 ประการของการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง นั่นก็คือ

1. การแนะนำให้รับประทานอาหารที่ถูกส่วน
2. โปรแกรม "ล้างพิษ" ขจัดมลภาวะจากร่างกาย (CLEANING DLET)
3. การบำบัดเพื่อปรับกายและใส่ใจสู่ดุลยภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักสำคัญทั้ง 3 ประการนี้ คือ หัวใจของการปฏิบัติตนสู่วิถีแห่งธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริง โดยเฉพาะหลักการในข้อ 2 คือ “การล้างพิษ” หรือการ “อด” นับว่าเป็นหลักการสำคัญที่สุดในการพิจารณา จำแนกสถาบันที่เป็นธรรมชาติบำบัด กับสถาบันที่มีใช้ธรรมชาติบำบัด เพราะสถาบันหรือศูนย์สุขภาพทั่วไป ส่วนใหญ่มักเน้นที่เรื่องของผิวพรรณความงาม และจะไม่เคร่งครัดหรือขาดหลักการในข้อนี้ไป การบำบัดของศูนย์นั้นๆจึงถือได้ว่าไม่ครบวงจรแห่งธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัด วิถีแห่งสุขภาพแนวใหม่

ทุกวันนี้การดำเนินชีวิตแบบสมัยใหม่ ทำให้เราต้องอยู่ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นธรรมชาตินับแต่อาหารการกิน เราต้องรับประทานอาหารแปรรูป มีสารผสมรูปแบบต่างๆ เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มมีน้ำตาล เป็นต้น นอกจากนี้อากาศแวดล้อมยังเจือปนด้วยโลหะหนัก คาร์บอน รวมทั้งในการทำงานเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดอย่างตึงเครียดโดยไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายก็ค่อนข้างน้อยหรือกระทั่งไม่มี

ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเคมีในร่างกาย ที่สำคัญคือการออกซิเดชันที่ทำให้เกิด “อนุมูลอิสระ” (FREE RADICAL) อนุมูลอิสระเป็นสารที่ไม่เหนียวเพราะมีอิเล็กตรอนไร้คู่ มันจึงพยายามแสวงหาคู่อิเล็กตรอนจากโมเลกุลข้างเคียง เมื่ออิเล็กตรอนข้างเคียงเสียอิเล็กตรอนไป ก็จะแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลข้างเคียงต่อไป เกิดเป็นปฏิกิริยาเช่นนี้ต่อไปเป็นทอดๆ เหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ (CHAIN REACTION) จึงเป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมทำลายของเนื้อเยื่อเป็นบริเวณกว้าง

แนวคิดของธรรมชาติบำบัด ถือว่าสุขภาพที่ดีคือองค์เอกภาพของมวลสารและพลังงานที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ องค์เอกภาพนี้ยังปรับสมดุลกับสภาวะแวดล้อม ตรวจจับที่องค์เอกภาพนี้ได้รับการดูแลให้อยู่ในดุลยภาพ สุขภาพของเราก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ตราบนานเท่านาน แต่เมื่อใดก็ตามที่ดุลยภาพนี้ได้รับการกระทบกระเทือน ร่างกายของเราก็จะเกิดโรคกระทั่งเกิดเป็นความเสื่อมชราของอวัยวะและร่างกายทั้งหมด

วิถีทางที่จะรักษาสุขภาพ ให้อยู่ในดุลยภาพที่มั่นคงนั้นตามทัศนคติของธรรมชาติบำบัด มีหลักการสำคัญ 3 ประการประกอบด้วยส่วนประกอบดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน
2. การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
3. การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน หมายถึง “อาหารแนวธรรมชาติบำบัด” จะเน้นหนักที่ประเภทผักและผลไม้สดๆ สามารถสรุปเป็นข้อๆได้ดังนี้

- ควรทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือ คาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีสารใยหยาบ (FIBER) เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด เมล็ด ถั่ว งา ข้าวสาลี ข้าวไรย์ เป็นต้น
- รับประทานพวกผักสดและผลไม้สดมากๆประมาณวันละ 500 กรัม
- ลดโปรตีนลงทุกประเภท ควรได้รับเพียงวันละ 100 กรัมเท่านั้น
- ลดไขมันลงให้เหลือเพียง 20 % ของแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน
- งดพวก “อาหารขยะ” (JUNG FOOD) ทุกประเภท รวมถึงบุหรี่ แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม

การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย หรือ “การล้างพิษ” ซึ่งถือได้ว่าเป็น “การอด” อย่างมีศิลปะ โดยมีหลักการอยู่ว่า ถ้าร่างกายของเรามีเวลาสักพักหนึ่งที่หยุดการรับสารอาหารที่ล้นเกินเข้าสู่ร่างกาย ลดอัตราการเผาผลาญสารเคมี (METABOLISM) ในร่างกายลงเสียบ้าง ก็เท่ากับการลดการสร้างอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นระหว่างนั้นให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ จิตใจผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงจากมลภาวะ ร่างกายก็จะใช้โอกาสนั้นขจัด “อนุมูลอิสระ” หรือสารพิษอื่นที่ล้นเกินอยู่ให้ออกจากร่างกาย แต่ตามธรรมชาติแล้ว คนเราจะหยุดกินอาหารทั้งหมดเลยย่อมไม่ได้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการสร้างอาหาร “สูตรล้างพิษ” โดย เลสลีย์ เคนตัน นักธรรมชาติบำบัดผู้มีชื่อเสียง

อาหารสูตรล้างพิษ จะใช้เวลาในการปฏิบัติ 10 วัน มีหลักการว่าอาหารทั้งหมดต้องเป็นอาหารสดๆและควรรับประทานแบบธรรมชาติคือ “ดิบ” ซึ่งอาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่งตามความเชื่อของนักธรรมชาติบำบัดวิทยาในยุโรป พบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น จึงทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่ควรปฏิบัติควบคู่กันไปกับการล้างพิษ ได้แก่

- การออกกำลังกาย ให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นฟลอร์แอโรบิค หรือการเดินเร็วๆ ครั้งละ 45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงผิวหนังได้ดีขึ้น ระบบน้ำเหลืองทำงานคล่องตัวขึ้น การส่งอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ของร่างกายที่ผิวหนังทำได้เต็มที่ ทั้งยังขับถ่ายของเสียได้หมดเกลี้ยงอีกด้วย การออกกำลังกายจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะถนอมความอ่อนวัย ให้ความกระปรี้กระเปร่าและรู้สึกสบายตัว ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันโรค และยังเป็นวิธีคลายเครียดได้อีกด้วย
- เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

- การฉวีผิวหนัง ด้วยรังบวหรือแปรงธรรมชาติ โดยใช้เวลา 5 นาทีก่อนอาบน้ำ ปล่อยให้ตัวร่างกาย จะกระตุ้นให้น้ำเหลืองที่อยู่ระหว่างเซลล์เคลื่อนไหว ลดการคั่งคั่งของสารพิษที่อยู่รอบๆเซลล์

ปัจจุบันวิธีนี้ได้มีการประยุกต์โดยใช้หลักการของ "วาริบำบัด" เข้าช่วยโดยนักวาริบำบัดชาวเยอรมัน เสนอให้ใช้ความร้อนสลับเย็นรวดตามผิวกายแรงๆ เป็นการกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตดียิ่งขึ้น ทำให้การขจัดสารพิษดียิ่งขึ้นด้วย และด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยก็ได้มีการตอบสนองด้วยการประดิษฐ์เครื่องฉีดตัวด้วยน้ำซึ่งมีความแรงมากๆ หรือที่เรียกว่า "WATER JET" หรือ "JET SHOWER" และสามารถปรับเปลี่ยนความร้อนเย็นได้ด้วย

- การให้ความร้อน นับเป็นวิธีหนึ่งใน "วาริบำบัด" เช่นกันซึ่งสามารถทำได้ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การแช่น้ำร้อนในอ่างอาบน้ำ การอบตัวด้วยตู้อบ การอบซาวน่า ฯลฯ ผลที่ได้รับจากความร้อนคือ เมื่อร่างกายเราได้รับความร้อนเพิ่มขึ้น กระบวนการเผาผลาญสารอาหาร (METABOLISM) ก็เพิ่มขึ้นด้วย ทำให้ระบบประสาทแต่ต่อมไร้ท่อทั้งหลายถูกกระตุ้น ในแง่ของความสวยงาม ความร้อนจะทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงผิวหนังเพิ่มขึ้น ผิวพรรณจึงดีขึ้น มีเหงื่อออกมากขึ้น ทำให้การขับถ่ายของเสียถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่มากกว่าปกติ จิตใจก็จะสบายขึ้นอีกด้วย

- การคลายเครียด คนเราถ้ามีความเครียดจัดและเครียดนานสุขภาพจะทรุดโทรมลง ทั้งนี้เป็นเพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับชีวเคมี ทำให้ร่างกายมีสภาวะเป็นกรด นั่นคือเกิดมลภาวะขึ้นในร่างกาย ฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักควบคุมจิตใจได้ เมื่อต้องประสบกับสภาวะเครียดจัด วิธีการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ การร่ำมวยจีนและโยคะ การผ่อนคลายด้วยเสียง ตลอดจนการนวดเพื่อคลายเครียดซึ่งเป็นหัวข้อที่ต่อเนื่องไปถึงหลักการข้อที่ 3 ของธรรมชาติบำบัด คือ "การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ"

การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ หรือการสร้างสมดุลของกายและใจ โดยมีวิธีการปฏิบัติได้หลายรูปแบบ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างศิลปะและศาสตร์ ในการดูแลสุขภาพของคนชาติต่างๆมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากันได้แก่

- การปฏิบัติสมาธิ (MEDITATION) วิธีการของชาวตะวันออกเป็นการฝึกสมาธิ "อานาปานสติ" คือการกำหนดลมหายใจเข้าและออก รวมจิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ผ่อนคลายทุกส่วนจะทำให้จิตใจสงบลงได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานที่หอสมุดเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

71376

- การร่ำรวยเงิน เป็นการสร้างสงบให้กับจิตใจอีกรูปแบบหนึ่งโดยใช้ความเคลื่อนไหวมากำหนดแนวโน้มของจิตใจ ทำให้เราต้องมีสมาธิแน่วแน่ในการเคลื่อนไหวท่วงท่าต่างๆ
- โยคะ เป็นศิลปะและศาสตร์ของชาวภารตะ เป็นกระบวนการของโยคีที่สะสมกันมาแต่ครั้งโบราณกาล มีถึง 50000 กว่าท่าที่โยคีบำเพ็ญพรตในป่าท่าท่าเลียนแบบท่าของสัตว์ต่างๆ เรียกชื่อท่าตามสัตว์ เช่น ท่านกยูง จงอาง กระต่าย ปลา เป็นต้น โยคะเป็นการใช้ความเคลื่อนไหวมากำหนดความแน่วแน่ของจิตใจ และยังเน้นเรื่องของการฝึกหายใจละเอียดถี่ถ้วนแบบโยคี ทำให้เราใช้ปอดหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับออกซิเจนเข้าไปมากพอเป็นการป้องกันโรคได้ และเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายอย่างหนึ่ง ที่สำคัญจะต้องฝึกลมหายใจพร้อมๆ กับการเคลื่อนไหวด้วย
- การผ่อนคลายด้วยเสียงหรือดนตรีบำบัด

เป็นการทำสมาธิในอีกแบบหนึ่ง โดยอาศัยเสียงเพลงเข้าช่วยให้จิตใจสงบและคลายเครียดได้มาก เสียงเพลงที่เหมาะสมควรเป็นเพลงบรรเลง ปฏิบัติโดยปรับเสียงเพลงให้พอเหมาะนุ่มหูและหลับตา และกำหนดลมหายใจเข้าและออกยาวๆ ปลดปล่อยใจให้คล้อยไปตามเสียงเพลง ถ้าความคิดแวบหนีไปเรื่องอื่นก็ดึงกลับมาอยู่กับเสียงเพลง จิตใจจะค่อยๆ สงบลงได้ นอกจากนี้ เสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงลม เสียงนก จิ้งหรีดเรไร หรือเสียงคลื่น ก็ช่วยทำให้รู้สึกปลอดโปร่งและสบายใจ

- การนวดรักษา (MASSAGE THERAPY) แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. การนวดแบบไทย เป็นการนวดรักษาโดยเน้นที่การจับเส้น การรักษาอาการเมื่อยขบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การนวดแบบนี้จะไม่มีการใช้น้ำมันนวดและมักจะนวดบนพื้นหรือเบาะรอง
2. การนวดสัมผัส สำหรับสวีเดน เป็นการนวดเพื่อความสบายตัว ผ่อนคลายความเครียดโดยเฉพาะโดยใช้การสัมผัส ลูบไล้ให้ร่างกายผ่อนคลาย ทำให้ระบบประสาทสงบได้ แล้วจะส่งให้ฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด(ฮอร์โมนอะดีนาลีน) ลดลง อุปกรณ์ที่ต้องใช้ ได้แก่ น้ำมันเพื่อให้อาการหล่อลื่นให้การสัมผัสเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และควรนวดบนเตียง เพื่อให้ผู้นวดไม่ต้องก้มหลังมาก และการนวดสัมผัสก็จะสามารถดำเนินอย่างต่อเนื่องไม่ติดขัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสปา

2.2.2.1 ความหมายของสปา

สปา มาจากภาษาลาติน "Sanus per Aquam" หมายความว่า การดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำ ซึ่งช่วยให้มีสุขภาพที่ดีและผ่อนคลาย ตามคำนิยามที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป สปา หมายถึง การบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยที่สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์ สปาเป็นการบำบัดแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันการเจ็บไข้ได้ป่วยมากกว่าการรักษาที่อาการ

นอกจากสปาจะเป็นกิจกรรมบำบัดสุขภาพด้วยน้ำแล้ว ยังประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับบริการด้านโภชนาการการออกกำลังกายตลอดจนถึงความสวยงามอีกด้วย โดยกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งสนองความต้องการของผู้มาใช้บริการซึ่งหลากหลายกันไปอย่างไรก็ตาม แม้รูปแบบของการบริการจะแตกต่างกัน แต่หัวใจสำคัญของสปา มี 5 ประการ คือ การอาบน้ำชำระร่างกาย การให้ความร้อนแก่ร่างกาย การขัดถู การนวด และการผ่อนคลายซึ่งต้องการการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า อันได้แก่

- รูป

เป็นเรื่องของการตกแต่งสร้างบรรยากาศภายในสปาให้ร่มรื่น เกิดความสงบและรู้สึกผ่อนคลาย อาทิเช่นการตกแต่งสปาให้เต็มไปด้วยพรรณไม้นานาชนิด สีเขียวของต้นไม้ใบไม้จะช่วยดึงชีวิตคืนสู่ธรรมชาติ ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจได้สักทางหนึ่ง

นอกจากการนำธรรมชาติเข้ามาใช้ในการตกแต่งบริเวณสปาแล้วบรรยากาศภายในสปาเองก็เป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสีสัมผัสและผิวสัมผัส จะต้องช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับลูกค้าไม่ด้อยไปกว่าการบริการ

- รส

เป็นสัมผัสที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยลิ้น ปัจจุบันนอกจากสปาจะเป็นสถานที่ซึ่งให้ความผ่อนคลายแล้วก็ได้มีการนำความคิดเรื่องโภชนาการบำบัดมาใช้ตามหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยสปาแต่ละแห่งจะมีนักโภชนาการคิดค้นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพขึ้นมาที่เราเรียกว่า "สปาควิซีน" (spa cuisine) เพื่อให้บริการแก่ลูกค้าแบบครบวงจร ส่วนสปาบางแห่งมักให้บริการเฉพาะเครื่องดื่มหลังจากลูกค้ารับการบำบัดแล้ว เครื่องดื่มส่วนใหญ่มักเป็นน้ำสมุนไพรหรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

- กลิ่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากหลักทางสรีรศาสตร์ มนุษย์สามารถสัมผัสกลิ่นได้มากกว่าหมื่นชนิด ซึ่งกลิ่นที่ได้รับในแต่ละครั้งจะผ่านประสาทสัมผัสรับกลิ่นซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูก เมื่อเราหายใจเข้า กลิ่นต่างๆ จะผ่านกระเปาะรับกลิ่นในร่างกายซึ่งต่อกับลิมบิกซิสเต็ม (limbic system) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความทรงจำ หากอากาศที่ผ่านเข้าไปในร่างกายไม่บริสุทธิ์ เช่น อากาศจากท่อไอเสีย จากบุหรี่ จากสารพิษ จะทำให้สารพิษที่ปนอยู่ในอากาศเสียนั้นตกค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจ และมีผลต่อระบบประสาทลิมบิกซิสเต็ม ส่งผลให้อารมณ์และความทรงจำแปรปรวนไปด้วย

ด้วยหลักการแบบเดียวกันจึงทำให้ “น้ำมันหอมระเหย” ซึ่งสกัดจากดอกไม้หรือสมุนไพรนานาชนิดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และจิตใจ ดังนั้นเมื่อสูดดมกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยผ่านระบบประสาทลิมบิกซิสเต็ม จะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความสงบผ่อนคลาย คลายเครียด บางชนิดก็ช่วยให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า หรือลดความกระวนกระวาย เป็นต้น

กลิ่นบำบัด

การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เราเรียกกันว่า “อโรมาเทอราปี” หรือในภาษาไทยเรียกว่า “กลิ่นบำบัด” มาจากคำสองคำ คือคำว่า “aroma” แปลว่า กลิ่นหอม และ “therapy” คือการบำบัดรักษา เมื่อสองคำมารวมกันหมายถึงการบำบัดรักษาเพื่อให้อารมณ์หรือสุขภาพกายใจดีขึ้น ด้วยเครื่องหอม

น้ำมันหอมระเหย หรือ essential oil เป็นสารอินทรีย์ที่มีอยู่ในเซลล์พืช มีกลิ่นระเหยได้ง่ายเมื่ออยู่ในอุณหภูมิปกติ น้ำมันหอมระเหยอาจอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก เปลือก หรือเมล็ดบางชนิด แต่น้ำมันระเหยทุกชนิดจะไม่ละลายน้ำซึ่งฤทธิ์และวิธีใช้น้ำมันหอมระเหยมีหลายวิธีเช่น

การใช้ไอระเหย

การใช้เตาน้ำมัน เป็นวิธีทำให้ห้องมีกลิ่นหอมแทนการใช้ธูปหอมซึ่งก่อให้เกิดฝุ่นหรือควันเพียงหยดน้ำมันหอมระเหยลง 2-3 หยดที่ขอบโต๊ะไฟหรือหยดลงถ้วยน้ำที่วางบนเตาน้ำมัน กลิ่นก็จะกระจายไปทั่วห้อง แต่เพื่อความปลอดภัย ควรวางเตาน้ำมันไว้ในที่ห่างจากมือเด็กและสัตว์เลี้ยง

การสูดไอน้ำ

วิธีนี้เหมาะกับคนที่เป็นไซนัสหรือติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจโดยนำผ้าคลุมศีรษะและอ่าวที่ใส่น้ำร้อนผสมน้ำมันสะระแหน่หรือน้ำมันโรสประมาณ 5 หยด สูดหายใจเข้าลึกๆ หนึ่งนาทีและทำซ้ำ วิธีนี้อาจใช้อบไอน้ำสำหรับใบหน้าได้ โดยใช้น้ำมันมะนาวแทนซึ่งจะช่วยเปิดรูขุมขนที่อุดตันและลบริ้วรอยบนใบหน้าได้ด้วย

- เสียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้เพลงบรรเลงมาช่วยในการผ่อนคลายหรือดนตรีบำบัดกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในสปา โดยภายในห้องนวดหรือห้องทรีตเมนต์ควรมีการเพิ่มระบบเครื่องเสียงเพื่อช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย อาจเป็นเสียงน้ำไหล เสียงนกเหมือนได้อยู่ใกล้ชิดสัมผัสกับธรรมชาติ เสียงเพลงจะช่วยขับกล่อม ถือเป็น การปลดปล่อยให้ความคิดหลุดลอยออกไปซึ่งเป็นการพักผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี

- สัมผัส

หมายถึง การนวดเพื่อผ่อนคลาย ทำให้ร่างกายปราศจากความเครียด รู้สึกปลอดโปร่งขึ้น การนวดทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และกระตุ้นเส้นประสาท การไหลเวียนของเลือด ปัจจุบันนอกจากจะนำภูมิปัญญาตะวันตกมาผสมผสานกับการนวดแผนโบราณแบบตะวันออกแล้ว ยังได้นำศาสตร์แขนงอื่นๆ เข้าผสมผสานให้การนวดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่นนวดด้วยครีมเพื่อคลายกล้ามเนื้อหรือเพื่อบำบัดโรค นวดด้วยครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวเพื่อความงาม หรือนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อความผ่อนคลายสบายใจ

2.2.3 การวิเคราะห์ศิลปวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมจีนเพื่อการออกแบบ

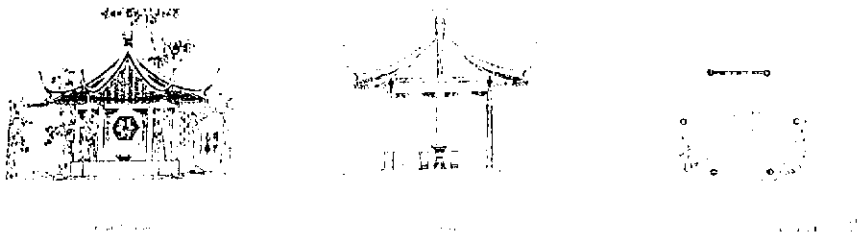
หลายพันปีมาแล้วที่ชาวจีนยังคงถือความงดงามตามแบบโบราณตามแบบฉบับในการสร้างสถาปัตยกรรมยุคต่อมา สถาปัตยกรรมจีนนั้นไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย ศาสนาสถาน หรือพระราชวัง จะมีแบบอย่างทางสถาปัตยกรรม การจัดผัง และโครงสร้างเหมือนกัน จนเป็นเหตุให้ผู้รู้ชาวตะวันตกมีความเห็นว่า สถาปัตยกรรมจีนนั้นมีแบบเดียว



รูปที่ 2.1 แสดงลักษณะสถาปัตยกรรมจีนแบบต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Xiang'an-Kang Ting (Small Summer Pavilion in Kang Garden)

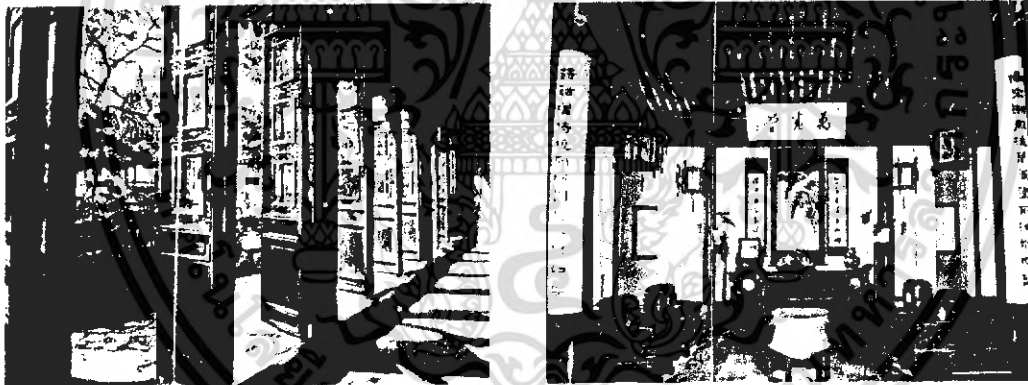


Taiyang Ting (Pavilion in Shadow of Pagoda, Zhuzhengyuan Garden)



รูปที่ 2.2 แสดงรูปแบบศาลาจีน

ลักษณะรูปแบบสถาปัตยกรรมภายใน



รูปที่ 2.3 แสดงลักษณะทางสถาปัตยกรรมภายในจีน

สี

สีทาบนเนื้อไม้เน้นจุดประสงค์เพื่อป้องกันเนื้อไม้ สีไม่ได้มีแต่เฉพาะส่วนของโครงสร้างเพียงอย่างเดียว แต่สีจะปรากฏอยู่บนทุกๆ ส่วนของอาคาร ไม่ว่าจะเป็นเสา, คาน, ค้ำยัน, กระเบื้องปูหลังคา และเครื่องประดับตกแต่งต่างๆ

พรพรรณ จันทโรนานนท์ (253:195-216) ได้กล่าวถึงความหมายของสีที่ใช้ในตัวอาคารนั้น ชาวจีนเชื่อกันว่ามีความสัมพันธ์กับธาตุทั้ง 5 ดังนี้

สีเขียว เป็นสีแห่งธาตุไม้ แสดงถึงความสง่างาม ความหรูหรา เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สีน้ำตาล เป็นสีแห่งธาตุไฟ แสดงถึงความมียศศักดิ์ โชคลาภ และความอุดมสมบูรณ์

สีเหลือง เป็นสีของธาตุดิน แสดงถึงความมีอำนาจ เป็นสีที่ใช้ได้เฉพาะ กษัตริย์

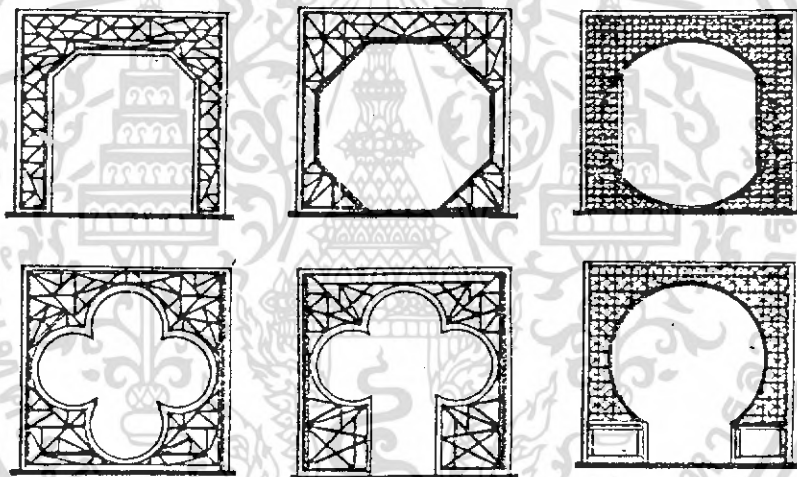
เท่านั้น

สีเขียว เป็นสีของธาตุทอง แสดงถึงความเจียม สงบ

สีดำ เป็นสีแห่งธาตุน้ำ แสดงถึงการทำลาย การจบสิ้น

ประตู

ประตูช่องเจาะโล่งแบบไม่มีบานเปิด มีทั้งแบบใช้ภายนอกอาคารและภายในอาคาร ถ้าใช้ภายในอาคารจะทำมาจากไม้ฉลุวดลายสิริมงคลต่างๆ ถ้าใช้ภายนอกจะทำมาจากการก่ออิฐถือปูน โดยการเจาะจะเจาะเป็นรูปเรขาคณิตต่างๆ เช่น วงกลม สี่เหลี่ยม หกเหลี่ยม แปดเหลี่ยม เป็นต้น

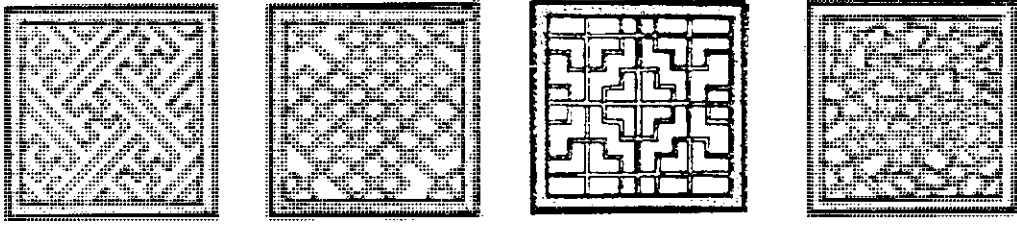


รูปที่ 2.4 แสดงประตูช่องเจาะโล่งแบบไม่มีบานเปิด

หน้าต่าง ช่องเจาะ ช่องลม

ในสถาปัตยกรรมจีนหน้าต่างมีความสำคัญไม่มากนัก เพราะนอกจากใช้เพื่อระบายอากาศแล้ว วัตถุประสงค์หลักใช้เพื่อเป็นส่วนตกแต่งตัวอาคาร มักทำเป็นฉลุวดลายแบบลายประตู เป็นลายสิริมงคลต่างๆ ส่วนประกอบของหน้าต่างมีดังนี้ ช่องเปิด (Opening), กรอบบาน (Window Frame) งานฉลุภายในกรอบบาน (Lattice Work)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.5 แสดงหน้าต่างต่าง ช่องเจาะ ช่องลม

สัญลักษณ์ หรือเครื่องหมายอันเป็นสิริมงคล



.The wine cup watercourse of the Pavilion of Ceremonial Purification in the Palace Garden of Peaceful Longevity, the Forbidden City.

2.3 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

2.3.1 รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม (Chiva –Som Health Resort)

ตั้งอยู่ที่ 73/4 ถนนเพชรเกษม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เป็นรีสอร์ทประเภท สถานที่พักตากอากาศเพื่อสุขภาพ

พื้นที่ของโครงการ 17 ไร่ (27,200 ตร.ม.)

พื้นที่อาคาร 25,600 ตร.ม.

งบประมาณ 650 ล้านบาท

วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อพัฒนาแนวทางชีวิตให้สมบูรณ์ แข็งแรง และนำเบิกบาน
ใจยิ่งขึ้น

นโยบาย การดูแลเป็นพิเศษในด้านของ mind , body & spirit

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม

แนวความคิดในการวางผัง

เนื่องจากเป็นโครงการนานาชาติ ที่เจาะกลุ่มตลาดชาวต่างชาติเป็นหลัก การวางผังจึงเป็นการแสดงถึงความเป็นไทย โดยใช้ชุมชน และความเป็นกันเอง โดยนำเอกลักษณ์กลุ่มอาคารตลาดอยุธยาในเมืองโบราณมาใช้ โดยกระจายพื้นที่ใช้งานออกตามแนวนอน

การวางอาคาร มีการบิด 45 องศา กับขอบโครงการ เพื่อให้เกิดมิติช่องว่าง มีความรู้สึกสลับไหลสูง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่า ที่ดินมีขนาดใหญ่ขึ้น และเน้นเรื่องการมองเห็นกิจกรรม ของกิจกรรมต่างๆ กับสิ่งแวดล้อม

เน้นที่ความสงบและไม่รบกวนจากภายนอก เพื่อการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบ โดยการวางอาคารล้อมพื้นที่ว่างตรงกลาง เน้นในเรื่องการมองเห็นกิจกรรม ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม และกิจกรรม และการมองเห็นของผู้ใช้ทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งการวางผังอาคารจะเน้นให้เป็นพื้นที่ที่รถเข้าไม่ถึง เพื่อไม่ให้เกิดมลพิษจากควันจากท่อไอเสียรถจะถูกกักไว้ทางที่จอดรถทางด้านหน้า แยกจะเดินหรือใช้รถไฟฟ้า Golf cart ภายในโครงการ

Facility

Lobby	Library
Restaurant	Swimming Pool
Lounge	Pool Side Bar
Medical Center	Multi-Rurpose Room
Spa & Treatment Room	Souvenior

ห้องพัก มีจำนวนทั้งหมด 57 ห้อง แบ่งเป็นส่วนต่างๆดังนี้

Ocean View Standard มีจำนวนห้องพัก 33 ห้อง

ราคาห้องพักช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม (Peak Season) 8,000 บาท

Ocean View Suite มีจำนวนห้องพัก 7 ห้อง

ราคาห้องพักช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม (Peak Season) 10,000 บาท

Herbal Suite 2 Unit

Fragrance Suite 2 Unit

Rain forest Suite 2 Unit

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Thai Pavilion มีจำนวนห้องพัก 17 ห้อง

ราคาห้องพักช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม (Peak Season) 12,000 - 10,000 บาท

แนวความคิดในด้านการออกแบบประโยชน์ใช้สอย

มีการแบ่งพื้นที่โครงการออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

โซนที่ 1 ส่วนอาคารต้อนรับ ได้แก่ ส่วน Reception, lobby, engineer department, ที่จอดรถ เป็นอาคารส่วนต้อนรับ 2 ชั้น ทางด้านหน้า

ชั้นที่ 1

- ที่จอดรถของผู้มาใช้บริการ โดยผู้นำรถยนต์ส่วนบุคคลมา จะนำมาจอดไว้ในบริเวณนี้ และมีรถไฟฟ้ารับ-ส่งภายในอาคาร
- ส่วนบริการต่างๆ จะเป็นที่จอดรถส่งของและพนักงาน ส่วนสำนักงานซ่อมบำรุง housekeeping โดยจะมีทางเข้าแยกกับของแขกที่มาใช้บริการ

ชั้นที่ 2

- Reception lobby เป็นโถงต้อนรับจะมีโต๊ะสำหรับ reception และ porter ไว้คอยขนกระเป๋าและเรียกรถ
- Lounge จะเป็น waiting area ไปด้วย ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเปิดโล่ง เป็นศาลายื่นไปในทะเลสาบทางด้านข้างจะมีที่จอดรถไฟฟ้าด้วย

โซนที่ 2 บ้านเรือนไทย (Thai pavillion) 17 หลัง 17 ห้อง

เป็นอาคารกลุ่มห้องพักแบบเรือนไทย มีทั้งหมด 17 หลัง โดยจะแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 หลัง ในแต่ละกลุ่มจะมีศาลานั่งเล่น และชานเรือนใช้ร่วมกันตามแบบบ้านไทย จะวางให้กระจายรอบๆ ทะเลสาบและสวนตรงกลางโครงการ ซึ่งมีสะพานและถนนเข้าต่อไปยังด้านในโครงการ ภายในเรือนไทย จะต้องเป็นห้องพักแบบ 1 ห้องนอนและมีห้องน้ำซึ่งมีขนาดใหญ่

โซนที่ 3 ส่วน health club, spa และ fitness ภายในมีส่วนอำนวยความสะดวกต่างๆแยกเป็นอาคารดังนี้

1. ศาลาโยคะและห้อง meeting room เป็นอาคาร

2. ชั้นคล้ายศาลาไทยขนาดใหญ่ ด้านบนเป็นศาลาเปิดโล่งภายในพื้นที่ไม้และแสดงโครงสร้าง หลังคาจะใช้สำหรับเป็นที่เรียนโยคะ ทางด้านล่างจะเป็น meeting room จุได้ประมาณ 25 คน ด้านนอกจะกรุผนังด้วยหินคล้ายเป็นฐานของศาลา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. อาคารสระว่ายน้ำในร่มเวลาทำการ 8.00-19.00 น.
 - ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และห้องน้ำ อยู่ตรงส่วนทางเข้าด้านหน้า แยกเป็นชาย-หญิง ก่อนเข้ามาในอาคาร หน้าห้องน้ำจะมีที่ให้เปลี่ยนรองเท้า ชั้นวางผ้าเช็ดตัวและเครื่องอบแห้งชุดว่ายน้ำ จากนั้นแยกเป็นของชาย-หญิง เมื่อเข้าไปแล้วจะมีบริเวณเก็บของเล็กๆ จากนั้นจะเป็นห้องอาบน้ำ และห้องส้วม จากนั้นจะเดินทะลุไปยังสระว่ายน้ำ
 - สระว่ายน้ำมีความลึกประมาณ 1.50 เมตร เป็นสระน้ำเค็ม โดยรอบจะมีเตียงนอน และที่อาบน้ำไว้ล่วงหน้าก่อน-หลังลงสระ กิจกรรมที่มาใช้สระว่ายน้ำคือ ว่ายน้ำ และ แอโรบิกในน้ำ ที่จะมีชั้นเรียนตามเวลาในแต่ละวัน
 - บ่อน้ำอุ่น อยู่ใกล้กับบ่อน้ำเย็น ห้อง stream และสระว่ายน้ำ ในบ่อน้ำอุ่นจะเปิดเป็นอ่างน้ำวนด้วย
 - บ่อน้ำเย็น จะไม่มีน้ำวน
 - ห้อง stream จะเป็นห้องรูปวงกลม ใช้ร่วมกันทั้งชายและหญิง ที่พื้นรอบๆ ด้านนอก ทำเป็นบ่อที่เดินสำหรับนวดเท้าโดยเป็นพื้นโรยด้วยหินแม่น้ำ และมีน้ำเย็น จะมีระดับประมาณครึ่งแข้ง และรอบข้างจะมีราวจับ ส่วนด้านหลังจะมีอ่างน้ำวนอยู่ด้านใน
2. อาคาร fitness and spa treatment เป็นกลุ่มอาคาร 2 ชั้น มีคอร์ทโล่งปลูกต้นไม้ตรงกลางซึ่งส่วนใช้สอยของอาคารนี้ จะถูกแบ่งเป็น 2 ชั้น คือ

ชั้นที่ 1

1. ส่วน spa เวลาทำการ 8.00-20.00 น.

มีการแยกเป็นสัดส่วนชาย-หญิง โดยด้านหน้าก่อนจะแยก มีโถงพักคอย ที่นั่งพักคอย ห้องน้ำชายและหญิง เคาน์เตอร์ขายผลิตภัณฑ์ เช่น เครื่องสำอางและน้ำมันนวด ที่สาธิต และให้บริการแต่งหน้า และเมื่อแยกเข้าไปในส่วนชายและหญิงแล้ว ประกอบด้วย

- ชั้นวางรองเท้าและที่วางผ้าเช็ดตัว
- โต๊ะต้อนรับให้บริการ มีพนักงาน 3 คน
- ห้อง locker เล็ก สำหรับเก็บของและเปลี่ยนเสื้อผ้า
- ห้อง stream
- ห้อง sauna
- บ่อน้ำเย็น ไว้แช่สลับกับการเข้า stream หรือ sauna
- บ่อน้ำวน เป็นน้ำอุ่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บริเวณรอบๆ คอร์ท จะเป็นกระจกใส สามารถมองเห็นบรรยากาศภายนอกอาคาร ซึ่งบริเวณนี้พักผอนนี้ มีเตียงเพื่อให้อนพักผอนหลังทำกิจกรรมต่างๆ
2. ส่วน relaxation เป็นส่วนที่อยู่ถัดออกจาก spa ออกมา ประกอบด้วย
- ห้องวารีบำบัดสำหรับนวดเพื่อให้ผ่อนคลาย เป็นเก้าอี้ไฟฟ้าที่มีปุ่มนวดตามส่วนต่างๆของร่างกาย ระหว่างการนวดสามารถเปิดเพลงเบาๆ ที่ตัวเก้าอี้ได้
 - ห้องนอนเพื่อการผ่อนคลาย เป็นห้องที่มีเตียงน้ำ และมีเพลงเปิดเมื่อมีแขกมาใช้บริการ
3. ส่วน Hydro หรือวารีบำบัด เป็นการกระตุ้นระบบการไหลเวียน และลดไขมัน นวดตัวด้วยการใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษา ในส่วนนี้จะใช้ locker ร่วมกับส่วน spa ประกอบด้วย
- ห้อง Niagara hydro bath มีทั้งหมด 2 ห้องเป็นห้องที่มีอ่างอาบน้ำที่มีระบบคอมพิวเตอร์ในการส่งฉีดน้ำออกมาจากหัวฉีด ซึ่งจะมีรอบๆอ่าง ประมาณ 180 จุด ภายในห้องจะมีชั้นวางขวดน้ำมันที่จะใช้ผสมลงน้ำ และมีห้อง shower ขนาดเล็ก และอ่างล้างมือภายใน
 - ห้อง spa bath มีทั้งหมด 4 ห้อง คล้ายกับห้อง Niagara hydro bath จะแตกต่างที่เป็นอ่างที่ไม่ใช้ระบบคอมพิวเตอร์ และมีหัวฉีดน้อยกว่า ใช้สำหรับนวดด้วยน้ำอย่างเดียวไม่ผสมน้ำมัน ภายในห้องจะเหมือนกับ Niagara hydro bath แต่จะไม่มีชั้นวางขวดน้ำมันอยู่
 - ห้อง Body blitz จำนวนหนึ่งห้อง จะมีเครื่องเพิ่มแรงดันน้ำ แล้วฉีดตามส่วนต่างๆของร่างกาย ภายในห้องจะมีที่วางเครื่อง และด้านตรงข้ามจะมีราวรอบๆ เพื่อยึดเวลาฉีด พื้นบริเวณนี้จะเป็นพื้นไม้เพื่อป้องกันการลื่น
 - ห้อง Floatation จำนวน 1 ห้อง เป็นห้องที่มีบ่อน้ำเป็นน้ำเค็มจากทะเล Dead sea ซึ่งมีความเข้มข้นของเกลือสูง ลงไปแช่แล้วคนจะสามารถลอยตัวอยู่ได้ โดยใช้บริการครั้งละ 1 คนเท่านั้น ด้านนอกจะมีที่วางของเล็กน้อย
4. ส่วนนวด เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนโลหิต โดยใช้การนวดแบบต่างๆ เพื่อการรักษา ด้านหน้าของส่วนนี้จะมีเคาน์เตอร์พนักงานต้อนรับขนาดเล็ก อยู่ถัดจากส่วน hydro และ locker ร่วมกับส่วน spa โดยต้องเดินผ่าน spa ก่อน
- ห้องนวดแบบใช้น้ำมัน มีทั้งหมดจำนวน 13 ห้อง แบ่งการนวดออกเป็น 2 ชนิด คือ Swedish massage เป็นการนวดแบบใช้น้ำมันโดยการ slide กล้ามเนื้อแต่ไม่นวดบริเวณศีรษะ อีกประเภทหนึ่ง คือ Aromatherapy เป็นการนวดแบบใช้น้ำมันนวดทั้งตัว ห้องนวดแบบใช้น้ำมันนี้ตรงกลางจะมีแท่นทำเป็นเตียงนวด เครื่อง skin test

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพื่อตรวจสอบสภาพผิวก่อนทำการนวด มี shower เล็กๆ อ่างล้างมือและชั้นวาง
ขวดน้ำมัน

- ห้องนวดแบบไทย มีจำนวน 8 ห้องเป็นการนวดแบบไม่ใช้น้ำมัน จะใช้การกดจุด
จับเส้นแบบการนวดแผนโบราณของไทย
 - ภายในห้องจะยกพื้นสูง ที่บริเวณนวดและมีเบาะรองสำหรับให้ผู้มาใช้บริการนอน
 - ห้องนวดหน้ามีจำนวน 2 ห้อง ภายในมีเตียงสำหรับนวดหน้า
 - ห้องพอกโคลน
5. ส่วน beauty salon ให้บริการด้านความงามเกี่ยวกับเส้นผมและเล็บ อยู่ถัดจากส่วน
นวดมีประมาณ 3-5 ที่
6. ส่วนของพนักงาน อยู่ทางด้านหลัง ซึ่งจะมีทางเข้าแยกจากผู้ให้บริการจะเป็นส่วนส่ง
ของ ซักรีด ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องน้ำ

ชั้นที่ 2 จะแยกศาลาเป็นหลังๆ ของแต่ละการใช้สอย คล้ายอยู่ล้อมรอบคอร์ทใหญ่ตรงกลาง เป็น
ลักษณะของเรือนหมู่แบบไทยโดยการติดต่อสัญจรจะใช้ชานด้านนอกร่วมกัน

- คาเฟ่เตอร์รี่ต้อนรับและบริเวณพักผ่อน
- ส่วน medical suite จำนวน 5 ห้อง เป็นห้องตรวจร่างกาย และห้องทำงานแพทย์
ประจำและแพทย์พิเศษ ให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพต่างๆ ที่สมาชิกควรทำ ทั้งยังมี
การให้บริการฝังเข็มเครื่องตรวจโรคจากดวงตา ตรวจภูมิแพ้
- ห้อง Fitness เวลาทำการ 7.00-20.00 น. มีอุปกรณ์ต่างๆ โดยมี Instructor ให้
คำแนะนำจำนวน 2 คน
- ห้อง dance studio ใช้สำหรับกิจกรรม aerobic dance, step
- ศาลานวดกลางแจ้ง เพื่อให้บริการกับแขกที่ต้องการสัมผัสกับบรรยากาศภายนอก จะ
แบ่งเป็นห้องๆ โดยใช้ผนังไม้อย่างเบา 3 ห้อง ในแต่ละห้องภายในจะมีแท่นหินตรง
กลาง และมีพู่พลาสติกวางด้านบน และมีอ่างล้างมือภายใน

โซนที่ 4 เป็นส่วนพักอาศัยของแขกด้าน Ocean view เป็นอาคารสูง 3 ชั้น ห้องพักรวม 3 ห้อง
ห้องพัก suite 7 ห้อง และส่วนบริการ

ชั้นที่ 1 มีการถมดินขึ้นสูงเหมือนอาคารชั้น 1 เป็นส่วนชั้นใต้ดินมีส่วนครัวถึงเก็บน้ำ ห้อง
สาริตการทำอาหารให้กับผู้ที่สนใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชั้นที่ 2 เป็นส่วนทางเข้าอาคาร ด้านหน้าเป็นส่วน Drop off มีหลังคาคลุม สำหรับผู้มาใช้บริการที่เข้ามาโดยใช้รถไฟฟ้าภายในอาคารจะประกอบด้วย

- Guest lobby มีที่นั่งคอย Lounge สำหรับสิ่งเครื่องดื่ม
- ห้องสมุด เป็นห้องสมุดสำหรับผู้ใช้บริการ และที่นั่งสำหรับฟังบรรยายเกี่ยวกับเรื่องต่างๆแล้วแต่การกำหนดโปรแกรม
- ส่วนห้องอาหาร จะเปิดตามเวลาของมือ เวลาทำการ 7.00-10.00 น., 12.00-14.00 น., 17.00-21.00 น. มีบริการอาหารทุกประเภท ซึ่งมีการคำนวณแคลอรีต่างๆไว้แล้วในแต่ละรายการอาหาร และมีสวนรับประทานอาหาร Outdoor ซึ่งสามารถมองเห็นทะเลตรงบริเวณชานพักบันไดขึ้นห้องได้
- อาคารห้องพัก สามารถมองเห็นวิวทะเลทั้งหมด จะมีอาคาร 4 ชั้นลดหลั่นกันไป รวมทั้งสิ้น 40 ห้อง จะจัดห้องเป็นแบบ Single load corridor และหันระเบียงออกสู่ทะเล ลักษณะของห้องพักแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบ Standard และแบบ President suite ชั้นล่างสุดทางด้านหลัง เป็นห้องอาหารของพนักงาน

โซนที่ 5 ส่วนสระว่ายน้ำและร้านอาหารกลางแจ้ง เป็นส่วนที่อยู่ติดทะเล

1. ศาลา Tai Chi เป็นที่เรียนมวยจีนในตอนเช้า และใช้เป็นที่นั่งสมาธิในบางโอกาสด้วย ศาลานี้คล้ายจะเป็น landmark ของรีสอร์ทด้วย เนื่องจากสามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากทะเล
2. สระว่ายน้ำกลางแจ้ง เป็นสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ โดยรอบๆมีที่นั่งเล่นและเตียงนอนสำหรับอาแดด
3. ห้องอาหารริมสระ เป็นห้องอาหารแบบกลางแจ้งด้านล่างเป็นครัวนอกจากจะมีห้องอาหารแล้วยังมีลานบาร์บีคิว และส่วนบาร์เครื่องดื่มไว้ให้บริการในส่วนสระว่ายน้ำด้วย

แนวความคิดในด้านการออกแบบสถาปัตยกรรม

สถาปัตยกรรมเป็นแนวอนุรักษ์นิยม บวกกับแนวผสมผสาน ความเป็นตะวันออกเข้ากับอิทธิพลตะวันตก เพื่อความเป็นสถาปัตยกรรมแห่งยุคของ South East Asia โดยออกแบบเป็นอาคารเรือนไทยทางด้านหน้าเป็นอาคารสูง 4 ชั้นทางด้านติดทะเลเป็นสถาปัตยกรรมผสม เพื่อรองรับความต้องการของลูกค้าชาวต่างชาติเป็นหลัก นับเป็นโครงการที่จะบุกเบิกการนำเอาลักษณะไทยมาใช้กับโครงการประเภทโรงแรม หรือรีสอร์ท ที่ต้องการภาพลักษณ์แบบไทยๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวความคิดในการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

Calm, Peace, Working on the Mind

สร้างบรรยากาศของความสงบ เพื่อประโยชน์ในการบำบัดจิตใจ โดยใช้ธรรมชาติ และรูปแบบที่มีการผสมผสานระหว่างตะวันตกกับตะวันออกซึ่งต่อเนื่องจากลักษณะทางสถาปัตยกรรม

แนวความคิดด้านการการใช้วัสดุ

ในการเลือกใช้วัสดุและโทนสีนั้น ที่วิชาครมนั้นในเรื่องของวัสดุ และโทนสีธรรมชาติ โดยเฉพาะสีเขียว ซึ่งเป็นสีเขียวใบไม้ใบหญ้า ทำให้เกิดความสดชื่นสบายตา ในเรื่องของวัสดุมีการเลือกใช้หินอ่อน และเป็นกันเอง นอกเลือกวัสดุในแง่ของการสร้างบรรยากาศแล้ว ก็ยังมีการเลือกใช้วัสดุโดยแบ่งตาม Zoning ต่างๆเช่น การใช้กระเบื้องและหินในส่วนของห้องวาริบำบัด และส่วนเปียก ทำให้ง่ายต่อการดูแลรักษา หรือการใช้ไม้ในส่วนของทางเดิน ทำให้บรรยากาศดูเป็นกันเองและอบอุ่นมากขึ้น

โซนที่ 1 ส่วนอาคารต้อนรับ

จากถนนเพชรเกษม เมื่อเข้ามาภายในโครงการ จะพบกับพื้นที่ drop off ขนาดใหญ่ ซึ่งมีเทวรูปเป็น landmark สำหรับผู้ที่นำรถยนต์ส่วนตัวมาเอง สามารถนำลงไปจอดบริเวณที่จอดรถทางด้านซ้าย ซึ่งเป็น subentrance ของพนักงาน

เมื่อเดินเข้ามาภายในอาคาร ส่วนโถงต้อนรับ เป็นส่วนติดต่อสอบถามและลงทะเบียนเข้าพัก มีที่นั่งพักคอยซึ่งเปิดมุมมองเข้าสู่ภายในโครงการ สำหรับแขกนั่งพักคอยก่อนที่จะใช้บริการรถไฟฟ้าพาเข้าสู่ที่พักภายในจากทางเข้าเมื่อเดินเข้ามา สถาปนิกได้สร้างสระน้ำ ล้อมรอบด้วยโถงน้ำ และกำแพงต้นไม้ ซึ่งมีเทวรูปเป็นจุดรวมสายตา เพื่อสร้างมุมมองเป็นความประทับใจแรกให้แก่แขก

โถงน้ำ และกำแพงต้นไม้ ซึ่งมีเทวรูปเป็นจุดรวมสายตา เพื่อสร้างมุมมองเป็นความประทับใจแรกให้แก่แขก

วิเคราะห์ลักษณะสถาปัตยกรรมภายใน

พื้น ปูด้วยไม้ปาร์เก้ สลับกับหินกาบเป็น geometric pattern

ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว เสาช่องติดกระจกเงา และเปิดช่องแสงทางด้านบน เพื่อ

เพดาน ฝ้าเพดานยิปซัมสีขาวสลับกับฝ้าไม้ ตีตามนอนทำสีธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โซนที่ 2 ส่วนห้องพักไทยพาวิลเลี่ยน

บ้านเรือนไทยประยุกต์ทั้ง 17 หลัง ประกอบด้วยห้องโถง และห้องนอนส่วนตัว 1 ห้อง พร้อมทั้งศาลานั่งเล่นพักผ่อนเวลารว่างจากตารางกิจกรรม จะเห็นความสวยงามของทะเลสาบที่จัดไว้ แต่หลังหลังมีความเป็นส่วนตัวสูง เพราะมีบริเวณรอบที่พัก ผู้เข้าพักจะมีพนักงานติดตามดูแลให้ความสะดวกในสัดส่วน 2 : 1 สามารถเดินเข้าไปใช้บริการของ facilities ส่วนกลางในส่วนสปา และฟิตเนสได้ในระยะทางประมาณ ไม่เกิน 300 เมตร

วิเคราะห์ลักษณะสถาปัตยกรรมภายใน

พื้น	ภายในห้องพักปูด้วยไม้ปาร์เก้ ส่วนภายนอกเช่น ชานบ้านและศาลาเป็นทรายล้าง
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว
เพดาน	ฝ้าเพดานยิปซัมสีขาว สลับกับฝ้าเพดานโซฟิโคทรงสร้างไม้
เครื่องเรือน	ส่วนใหญ่เป็นแบบติดตาย เน้นการใช้วัสดุและทำสีที่เป็นธรรมชาติ เช่น ไม้ และหวาย

โซนที่ 3 ส่วนสปา และฟิตเนส

คิดเป็นพื้นที่ 1 ใน 3 ของโครงการ เป็นสปาที่มีรูปแบบที่ทันสมัยที่สุด มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายหลายประเภท และได้รับการออกแบบให้กว้างใหญ่ กระจายตัวทางราบ เพื่อให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของชีวาธรรม สปาเปรียบเหมือนหัวใจของรีสอร์ท โดยลูกค้าจากทั้ง 2 โซน สามารถเดินมาใช้บริการร่วมกันได้ ในส่วนของบริการเพื่อสุขภาพต่างๆ ครบวงจร ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย โยคะ การนวดบำบัด และวารีบำบัด แบ่งเป็นอาคารย่อยๆ ดังนี้

1. อาคารสระว่ายน้ำในร่ม

เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่ 8.00 – 19.00 น. ประกอบด้วย

- สระว่ายน้ำขนาดใหญ่ ลึก 1.50 เมตร เป็นสระว่ายน้ำอุณหภูมิปกติ คือ ประมาณ 25 องศาเซลเซียส สำหรับว่ายน้ำเพื่อออกกำลังกาย และมีการเรียนกายบริหารในน้ำ และบริการนวดตัวในน้ำ

- ห้องอบไอน้ำขนาดใหญ่ เป็นห้องโดมทรงกลมเล่นระดับ จุคนได้มาก

- คีโนฟ บาด เป็นทางเดินน้ำตื้นๆ ที่โรยหินกรวดมนไว้สำหรับเดินบริหาร และนวดฝ่าเท้า

- สระน้ำเย็น และสระน้ำอุ่นระบบน้ำวน (jacuzzi) สำหรับการแช่ตัวสลับกัน โดยสระ

น้ำอุ่นจะมีอุณหภูมิอยู่ที่ 40 องศาเซลเซียส และสระน้ำเย็นประมาณ 15 องศาเซลเซียส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนผ่อนคลาย เป็นที่นั่งพักหลังจากอบตัว หรือแช่น้ำอุ่น เป็นส่วนค่อนข้างแห้ง สามารถนั่งพักผ่อน อ่านหนังสือได้
- ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า แยกชาย - หญิง มีตู้ล็อกเกอร์ ส่วนแต่งตัว comb out ห้องน้ำ และห้องอาบน้ำ

2. ศาลาอเนกประสงค์ สำหรับจัดชั้นเรียนการฝึกกายบริหาร เช่น โยคะ จั๊ง โทจิ ซิตัส หรือ การนั่งสมาธิ เป็นต้น อย่างละ 1 ชั่วโมง เป็นประจำเป็นเวลาทุกๆ เช้า สำหรับรวมกลุ่มผู้ที่สนใจ การออกกำลังกายเบาๆ เพราะเป็นศาลาเปิดโล่งขนาดใหญ่

3. อาคารสปา มีบริการบำบัดเพื่อสุขภาพครบวงจร แบ่งเป็น 2 ชั้น ดังนี้

ชั้นบน เป็นส่วนทางเข้าหลัก อยู่ในระดับสกายดรา แบ่งเป็นอาคารทรงไทย 4 หลัง เป็นรูปแบบของเรือนหมู่ เชื่อมพื้นที่ชั้นล่างด้วยลานเปิดโล่ง ตรงกลางเป็นคอร์ตสำหรับปลูกต้นไม้ แต่ ละหลังแบ่งเป็นส่วนออกกำลังกาย (fitness) ร้านขายของ ส่วนกายบริหาร (dance studio) และ ส่วนทางเข้าสปา

โดยผู้เข้าใช้บริการจะมาลงทะเบียนติดต่อขอรับบริการที่ได้นัดไว้แล้วล่วงหน้าในบริเวณโถงต้อนรับ และรอพนักงานบำบัดมารับ สำหรับลูกค้าใหม่จะต้องผ่านการตรวจประวัติ และสุขภาพ ร่างกายโดยแพทย์ และพยาบาล ก่อนเข้ารับการบริการแต่ละชนิดอย่างละเอียดทางด้านหลัง ซึ่งมี ห้องตรวจและให้คำปรึกษาแนะนำบริการจำนวนทั้งสิ้น 5 ห้อง

ชั้นล่าง แบ่งเป็น

1. ส่วนโถงสปา มีส่วนสาธิต และจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง น้ำมันและเครื่องหอม ต่างๆ ที่นำมาใช้ในการบำบัด เป็นส่วนรับรองก่อนที่ผู้มาใช้บริการจะแยกชายหญิงเข้าไปใน ส่วนสปา

2. สปา ในแต่ละส่วนทั้งชาย และหญิงจะประกอบด้วย ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า และแต่งตัว มีบริการในส่วนล็อกเกอร์และ heat treatment ประกอบด้วย

- Sauna
- Steam ห้องอบไอน้ำ
- Jacuzzi น้ำอุ่น และ Shower น้ำเย็น

3. ห้องนวด เป็นส่วนให้บริการรวมทั้งชายและหญิง คือ หลังจากผู้มาใช้บริการได้จอง เวลานวด หรือทำ treatment ไว้มักจะเผื่อเวลาสำหรับมาส่วนสปาก่อน เพื่ออาบน้ำ อบไอน้ำเพื่อ กำจัดชะล้างสารต่างๆ ในร่างกาย และเพื่อพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนเข้ารับการบริการ ทั้งนวด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนไทย และการนวดน้ำมัน รวมทั้งการบำรุงผิวพรรณด้วยกรรมวิธีต่างๆ (body treatment) ประกอบด้วย

- Facial treatment 6 ห้อง
- Thai massage room 3 ห้อง
- Typical massage room 9 ห้อง
- Manicure 1 ห้อง
- Outdoor massage 3 หน่วย

4. ห้องดนตรี เป็นห้องสงบ มีเก้าอี้นวดไฟฟ้า เปิดเพลงคลอเบาๆ และเป็นที่ให้บริการนวดเท้า (reflexology)

5. วารีบำบัด หรือการใช้น้ำเข้ามาช่วยในการบำบัด เพื่อผ่อนคลายความเครียด ปรับระบบหมุนเวียนโลหิต กระชับกล้ามเนื้อและกำจัดเซลล์โลด ในส่วน hydro treatment ประกอบด้วย

- Hydrotheraphy room 4 ห้อง
- Nigara room 2 ห้อง
- Blitz let shower 2 ห้อง
- Floatation tank 1 ห้อง

วิเคราะห์ลักษณะสถาปัตยกรรมภายใน

1. ส่วน spa lobby

- พื้น ไม้เนื้อแข็งทำสีธรรมชาติ
- ผนัง ฉาบปูนเรียบ สีขาวเป็นพื้นภาพ
- เพดาน ฝ้าเพดานยิปซัมฉาบเรียบสีขาว คาดด้วยบัวไม้
- แสงสว่าง downlight เน้นเป็นจุดๆ ส่วนใหญ่เป็นแสงธรรมชาติ

2. ส่วนสระว่ายน้ำในร่ม

- พื้น กระเบื้องดินเผา สลับกับทรายล้างเพื่อกันลื่น
- ผนัง กระเบื้องดินเผาสีน้ำตาลอ่อนเคลือบกัน
- เพดาน ฝ้าเพดานยิปซัมบอร์ดอย่างหนา กันความชื้น

ส่วน Floatation tank

- พื้น ปูด้วยกระเบื้องโมเสกชิ้นเล็กๆ สีฟ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผนัง ปูด้วยกระเบื้องโมเสกสลับกับหินอ่อน
เพดาน ฝ้าเพดานยิปซัมฉาบเรียบสีขาว
แสงสว่าง downlight จากด้านบน และยังมีแสง uplight จากโคมที่ขอบสระ

โซนที่ 4 ส่วนห้องพักโอเชียนวิว

ลูกค้าที่เลือกพักโซนนี้ มักเป็นผู้ที่ต้องการมาเพื่อร่วมเข้าโปรแกรมมากกว่า เพราะอยู่ตรงกลางใกล้กับส่วนโซนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จากห้องพัก สามารถใช้ทางเชื่อมภายในเดินลงมาเข้าส่วนสปาได้ และออกไปส่วนสระว่ายน้ำกลางแจ้งได้โดยไม่ต้องเดินผ่านอาคารสาธารณะด้านนอก ประกอบด้วย 2 อาคาร คือ

1. อาคารที่พัก 4 ชั้น 2 อาคารวางตัวสลับกันไป ทุกห้องได้รับลม และมองเห็นทะเล เพราะเป็นลักษณะของ single loaded corridor มีจำนวนห้องพักทั้งสิ้น 40 ห้อง แบ่งเป็น ห้อง standard type 33 ห้อง และห้อง president suite 7 ห้อง

2. อาคารล็อบบี้ แบ่งเป็น 3 ชั้น

ชั้นที่ 1 ถมดินสูงขึ้นมาจนเหมือนเป็นชั้นใต้ดิน เป็นส่วนของงานบริการ ครูว์ งานระบบต่างๆ และมีส่วนสาธิตการทำอาหารไทยให้สำหรับแขกผู้ที่สนใจ

ชั้นที่ 2 เป็นส่วนทางเข้าอาคารที่อยู่ในระดับสายตา มีส่วน drop off สำหรับแขกที่เข้ามายังอาคาร โดยใช้บริการรถไฟฟ้า ในส่วนนี้ประกอบด้วย guest lobby และห้องสมุด

ชั้นที่ 3 เป็นส่วนห้องอาหาร “มรกต” บริการอาหารบุฟเฟต์ เปิดเป็นเวลาตามมื้ออาหาร 7.00 – 10.00 น. 12.00 – 14.00 น. 17.00 – 21.00 น. ทุกวัน มีบริการอาหารทุกประเภทซึ่งมีการคำนวณแคลอรีไว้แล้วทุกรายการ

วิเคราะห์ลักษณะสถาปัตยกรรมภายใน

ส่วน lobby

พื้น ไม้เนื้อแข็งทำสีธรรมชาติ สลับกับปูหินอ่อนตามแนวเสา เพื่อนำสายตาไปยังจุดต่างๆ

ผนัง ฉาบปูนเรียบ สีขาว

เพดาน ฝ้าเพดานกันชื้น ฉาบเรียบสีขาว

แสงสว่าง เน้นแสงเป็นจุดๆ ส่วนใหญ่เป็นแสงธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนห้องพัก Ocean Suite

พื้น ภายในห้องพักปูไม้ปาร์เก้ และใช้พรมในการเน้นความสำคัญในบางส่วน มีการใช้กระเบื้องดินเผาในส่วนห้องน้ำ

ผนัง ฉาบปูนเรียบสีขาว ส่วนบุคคลความสนใจเฉพาะส่วน

เพดาน ฝ้าเพดานยิปซัมฉาบเรียบสีขาว คัดด้วยบัวไม้

แสงสว่าง ให้แสงเป็นจุดๆ ส่วนใหญ่เป็นแสงธรรมชาติ

โซนที่ 5 ส่วนสันทนาการริมทะเล

เป็นอาคารยกระดับ อยู่ติดกับชายทะเลหัวหิน ประกอบด้วย

- สระว่ายน้ำกลางแจ้งขนาดใหญ่

มีบริการนวด และออกกำลังกายในน้ำเช่นเดียวกับอาคารสระว่ายน้ำในร่ม เพิ่มด้วยพื้นที่

นั่งเล่น มีเก้าอี้อาบแดดโดยรอบ

- ร้านอาหารชมคลื่น

มีบริการอาหารเบาๆ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

- ศาลา Tai Chi

เป็นศาลาขนาดใหญ่ ใช้เป็นที่เรียนมวยจีน ไทจี โยคะ และนั่งสมาธิ

วิเคราะห์ลักษณะสถาปัตยกรรมภายใน

พื้น พื้นไม้เนื้อแข็งทำสีธรรมชาติ ทาน้ำยากันชื้น พื้นส่วนที่เชื่อมต่อแต่ละศาลาเป็น

ทรายล้าง

ผนัง กันบางส่วนด้วย screen ไม้เพื่อบังตา แต่โดยมาเปิดโล่ง

เพดาน ติฝ้าไม้ตามแนวจันทัน เพื่อให้ space ดูโปร่งโล่ง

การวิเคราะห์ผู้ใช้อาคาร

- ผู้ใช้อาคาร แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ผู้ให้บริการหรือพนักงาน และผู้ใช้บริการ

หรือกลุ่มลูกค้า

- ผู้ให้บริการ

ได้แก่เจ้าหน้าที่ของโครงการฝ่ายต่างๆ และพนักงานบริการ ซึ่งจะมีหน้าที่ของแต่ละบุคคล

ในการดูแลและให้บริการแก่ผู้ใช้บริการอย่างทั่วถึง ลักษณะการเข้าถึงภายในโครงการ จะใช้

ทางเข้าซึ่งแยกจากผู้ให้บริการ ซึ่งใช้เป็นเส้นทางในการขนส่งและการบริการด้วย จะมีที่จอดรถ

สำหรับพนักงาน และเจ้าหน้าที่ซึ่งแยกกับผู้ให้บริการอีกเช่นกัน เมื่อเข้าสู่อาคารบริเวณโซน 1 จึง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำการตอกบัตรก่อนเข้า – ออกจากงาน จากนั้นจึงแยกไปประจำในหน้าที่ของแต่ละคน แต่ในส่วนพนักงานที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ก็จะมีห้องน้ำและล็อกเกอร์ให้ รวมทั้งมีห้องรับประทานอาหารสำหรับพนักงาน (staff canteen) ด้วย โดยมีจำนวนพนักงานทั้งหมดประมาณ 250 คน โดยเป็นพนักงานส่วน fitness และ spa จำนวน 62 คน

- กลุ่มลูกค้า

ผู้มาใช้บริการมักอยู่ในระดับรายได้ค่อนข้างสูง โดยลูกค้ามีทั้งชายและหญิงในอัตราส่วนพอๆ กัน ผู้เข้ารับบริการส่วนใหญ่มีอายุค่อนข้างมาก คือ ประมาณ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นนักธุรกิจ และครอบครัว แต่ที่วาศรมได้กำหนดอายุขั้นต่ำของผู้เข้ารับบริการ คือ 16 ปี

- ประเภทผู้ให้บริการ เป็นทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ณ ปัจจุบันมีสัดส่วน 50 : 50 โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก คือ

- สมาชิกที่มีครอบครัว อัตราค่าสมาชิก 400000 บาท โดยสามารถพาครอบครัวมาใช้บริการ และโอนสิทธิให้บุคคลในครอบครัวต่อไปได้ และจะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ

- สมาชิกที่มีสถานภาพโสด อัตราค่าสมาชิก 200000 บาท จะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ

- ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก หรือแขกชาวต่างประเทศ สามารถเข้ามาใช้บริการได้ แต่ต้องชำระค่าบริการต่างๆ เต็มอัตรา

- การเดินทาง

ผู้มาใช้บริการภายในประเทศ นิยมใช้รถยนต์ส่วนบุคคลเป็นพาหนะ และมีบริการพิเศษสำหรับผู้ให้บริการที่เป็นชาวต่างประเทศ โดยมีการรับ – ส่ง ด้วยเฮลิคอปเตอร์ ซึ่งจะรับ – ส่ง จากสนามบินกรุงเทพฯ – ที่วาศรมโดยตรง ค่าบริการประมาณ 65000 บาท

- ระยะเวลาการเข้ารับบริการ

ไม่มีกำหนดที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความต้องการของลูกค้า โดยส่วนมากลูกค้าชาวไทย และชาวเอเชีย เช่น เกาหลี ญี่ปุ่น ไต้หวัน และฮ่องกง จะไม่ค่อยพักเป็นช่วงเวลายาวนัก คือ ประมาณ 3 คืน - 1 อาทิตย์ ต่างจากลูกค้าจากยุโรปและอเมริกา ที่นิยมมาพักเป็นช่วงระยะเวลายาวๆ คือ เป็นอาทิตย์ จนถึง 1 เดือน ซึ่งมีข้อดีคือ มีความต่อเนื่อง และเห็นผลในการเข้ารับบริการที่ชัดเจนกว่า โดยช่วงเวลาที่มียูมาใช้บริการมากที่สุด คือ ช่วงเดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม

- พฤติกรรมการใช้สถานที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมาชิกที่ต้องการเข้ามาพัก และใช้บริการ ต้องแจ้งความประสงค์ในการเข้ามาพักกับทางรีสอร์ทก่อน เมื่อมาถึงโครงการ บริเวณโซน 1 จะมีพนักงานต้อนรับ และนำสัมภาระไปเก็บ จากนั้น จะพาแขกที่มาพักนั่งรถไฟฟ้าเข้าสู่ห้องพัก เมื่อเข้าถึงห้องพักแล้ว ก่อนที่จะไปใช้บริการในส่วนต่างๆ แขกที่มาพักจะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพ และซักถามประวัติจากแพทย์และพยาบาล ก่อน เพื่อจะได้รับคำปรึกษาที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะจัดโปรแกรมให้ในแต่ละวันว่าควรทำอะไรบ้างตามตารางเวลา ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

งานระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ

- งานระบบโครงสร้างอาคาร ฐานราก เสา คานและพื้น เป็นโครงสร้าง ค.ส.ล. ส่วนหลังคาเป็นโครงสร้างไม้แบบเรือนไทยสมัยอยุธยา
- งานระบบปรับอากาศ ส่วนของโรงแรมใช้ระบบ central system แบบระบายความร้อนด้วยน้ำ ตั้งส่วน cooling tower ไว้หลังสายตา ส่วนบ้านพักใช้แบบ split type และซ่อนส่วน condensing unit ไว้ข้างใต้อาคารที่มีการยกได้สูง
- งานระบบป้องกันอัคคีภัย มีบันไดหนีไฟในอาคาร 4 ชั้น ในส่วน core และปลายทางเดิน และมีอุปกรณ์ดับเพลิงและที่ตรวจจับควัน
- งานระบบไฟฟ้า ต่อจากสายหลักผ่านตู้เมน และแยกไปตามส่วนอาคารแยกตามโซน ซึ่งแต่ละอาคารจะมีตู้เมนควบคุมการใช้ของกระแสไฟฟ้าด้วย
- ระบบบำบัดน้ำเสีย มีบ่อบำบัดย่อยในแต่ละอาคาร และจะเข้าไปรวมกันในบ่อบำบัดใหญ่ ใต้ที่จอดรถของผู้มาใช้บริการ เมื่อได้รับการบำบัดแล้ว จะลงสู่ทะเลสาบใหญ่ในโครงการ ซึ่งจะต่อน้ำเหล่านี้ไปใช้ในการรดน้ำต้นไม้ในโครงการ หากน้ำล้นก็จะต่อบ่อบอกไปสู่ท่อสาธารณะ
- ระบบพิเศษสำหรับห้อง steam จะมีห้องเครื่องขนาดเล็ก คือ ประมาณ 0.30 – 0.60 ตารางเมตร อยู่ทางด้านข้างหรือด้านหลังก็ได้ ภายในจะมีท่อน้ำดีต่อผ่านถึงกรองน้ำก่อน แล้วจะมีลูกลอยคัตน้ำเข้าไปสู่เครื่องที่ให้ความร้อนแก่น้ำ เพื่อให้กลายเป็นไอน้ำ และต่อท่อไอน้ำเข้าสู่ห้อง steam
- ระบบห้อง sauna จะมีการต่อจากตู้เปิด ปิดจากด้านนอก เข้าสู่เครื่องทำความร้อนในห้อง sauna ที่จะทำความร้อนให้กับหิน เหมือนระบบ sauna ซึ่งนิยมกันมากในปัจจุบัน
- ระบบน้ำวน (jacuzzi) มีการต่อท่อน้ำร้อนมา และเข้าสู่บิมที่อยู่อ่าง เพื่อให้มีน้ำมีแรงดันมากขึ้น เข้าสู่หัวฉีดที่จะมีอยู่ด้านข้างอ่าง และที่ด้านข้างของอ่างก็จะมีตะแกรงเพื่อรับน้ำล้น

Spa at Chiva – Som

แนวความคิดในส่วนสปา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชีวาคมเป็นรีสอร์ท ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองด้านสุขภาพ สปาที่มีลักษณะเป็น destination spa มีสิ่งอำนวยความสะดวกเต็มรูปแบบ และหลากหลายประเภทที่สุดในประเทศไทยในขณะนี้ ตั้งแต่เริ่มแรก สถาปนิกให้ความสำคัญกับสวนสปาเป็นอันดับแรก โดยวางผังสวนของสปา ก่อน แล้วจึงจัดวางองค์ประกอบอื่นๆ ให้เกิดการใช้สอยสอดคล้องกับสปา การสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสมบูรณ์

ลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย

ช่วงอายุตั้งแต่ 18 ปีเป็นต้นไป และกลุ่มรายได้ปานกลาง ถึงรายได้สูง ก่อนเข้ารับบริการต้องจองล่วงหน้า ใช้ระบบสมาชิก 1 ปีและแบบ package ของโรงแรม ซึ่งมีระยะเวลาตั้งแต่ 3 วัน และบางกรณีแขกจะอยู่เป็นเดือน แบบสมาชิกจะได้รับการลดราคา 40 % ในขณะที่แบบ package เก็บราคาเต็ม โดยช่วง high season คือ ช่วงเดือนตุลาคม ถึงมกราคม ส่วนมากเป็นแขกชาวยุโรป ชาวจีนและชาวญี่ปุ่นประมาณ 90 % แขกส่วนมาก แขกส่วนใหญ่จะเป็นแขกประจำ มีการจองห้องพักล่วงหน้าเป็นปี และในปัจจุบันมีบริการ day spa สำหรับลูกค้า walk in ด้วย แต่ต้องทำการจองล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน

มีข้อห้ามสำหรับแขก คือ ห้ามนำโทรศัพท์เคลื่อนที่ บุหรี่ แอลกอฮอล์ และห้ามถ่ายรูป เนื่องจากอาจจะรบกวนแขกคนอื่นๆ

ลักษณะการบำบัด

มีหลักความเชื่อที่ว่า อาหารเป็นพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อสภาพร่างกายและจิตใจ อาหารของที่นี่ได้รับการดูแลอย่างพิถีพิถัน มีการกินอาหารเป็นเวลา มีการจัด Buffet แบบ no salt no fat buffet การบำบัดของที่นี่ ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลา 3-14 วัน มีการจัดโปรแกรมต่างๆ โดยเฉพาะสำหรับแขกแต่ละคน เพื่อการคลายเครียดหรือความกังวลต่างๆ เป้าหมายของการบำบัดของแขกแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป เช่น เพื่อการลดน้ำหนัก ผ่อนคลายความเครียด แก้โรคปวดเมื่อย หรือการเลิกบุหรี่ เหมาะกับผู้ที่ต้องการชีวิตที่กลับคืนธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงความวุ่นวายภายนอก เป็นเวลาสั้นๆ ด้านอุปกรณ์และเครื่องมือ มีการใช้เครื่องมือด้านสปาที่ครบวงจร ตั้งแต่ floatation pond, water bed, musical back massaging chair, massage, tai chi hydrotherapy body blitz, one person Jacuzzi โดยเฉพาะในส่วนของ floatation pond มีคนกล่าวไว้ว่า การนอนแช่ในอ่างเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงเท่ากับการนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง น้ำจะมีอุณหภูมิเดียวกับร่างกาย และน้ำมีส่วนผสมที่ทำให้เราสามารถลอยตัวอยู่ได้ ส่งผลให้เราสามารถผ่อนคลายลง

การวางผัง และลำดับการใช้งานในส่วนของสปา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การออกแบบในส่วนสปา จะมีสัดส่วนที่ชัดเจน แยกชาย – หญิง และลำดับในการเข้าถึง แต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน ในการเริ่มต้นเข้าใช้สปา จะต้องมีกานัดเวลา และนัดแพทย์ล่วงหน้า โดยแขกที่มาพัก จะได้รับการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด มีการทำตารางกิจกรรม การออกกำลังกาย และการนวดบำบัดที่ไม่เหมือนกันสำหรับแขกแต่ละคน แล้วแต่ความต้องการ และสุขภาพของแขกแต่ละคน ดังนั้นในการจองห้องพักแขกจะต้องปรึกษาและกำหนดตารางการบำบัดก่อน เพื่อให้ทราบระยะเวลาที่ต้องใช้ ส่วนของสปา มี 2 ชั้น ชั้นบนเป็นส่วนของโถงทางเข้า ห้องแพทย์ และห้องที่ปรึกษาทางด้านการออกกำลังกายและโภชนาการ ซึ่งเป็นส่วนที่แขกจะต้องเข้าพบเพื่อตรวจสุขภาพก่อน ชั้นล่างเป็นส่วนของสปา ซึ่งเมื่อเดินลงบันไดจะรู้สึกได้ถึงความชุ่มชื้นของน้ำตกจำลองที่สร้างขึ้นในบริเวณโถงบันได ปลายบันไดในโถงสปาเป็นส่วนแต่งหน้าและเสริมความงาม

ลำดับการใช้สปา

- เริ่มเข้าสู่ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและส่วนแต่งตัว มีการใช้ผนังโค้งเข้ามาช่วยให้พื้นที่ภายในดูเคลื่อนไหวและมีชีวิตชีวา ดูไม่น่าเบื่อ
- จากส่วนนี้จะเชื่อมต่อเข้ากับส่วนอาบน้ำ sauna, steam, whirlpool และห้องพักผ่อน ซึ่งมีการเทกน้ำเข้ามาในส่วนต่างๆ ของการตกแต่งภายใน เช่น การสร้างอ่างน้ำจำลอง หรือการทำพื้นที่โปร่ง เพื่อให้เห็นน้ำด้านล่าง ทำให้เกิดความรู้สึกที่สัมผัสกับน้ำอย่างใกล้ชิด
- จากส่วนดังกล่าว จะเข้าสู่ส่วนห้องนวดและห้องบำบัด มีการวางผังให้สอดคล้องกับธรรมชาติภายนอก โดยการเปิด open space ตรงกลางโถง
- เป็นสวนต้นไม้และเพิ่มการใช้สีเขียวเข้ามาในส่วนของผนังและเพดาน รวมไปถึงองค์ประกอบเล็กๆ น้อยๆ ของอ่างน้ำวน โคมไฟและกระถางต้นไม้ ภายในทำให้เกิดการพักผ่อน และทำให้สปาของชีวิตามีรูปแบบที่แตกต่างไปจากสปาที่อื่น ในการนวดยังมีส่วนของนวดภายนอกห้อง โดยเป็นการนวดแบบไทย ศาลาด้านนอกมีการใช้มุขไม้เป็นการสร้างความเป็นส่วนตัว เป็นอีกรูปแบบที่แขกสามารถเลือกได้
- ในส่วนของห้องวารีบำบัด ซึ่งใช้น้ำเข้ามาช่วยในการบำบัด เพื่อผ่อนคลายความเครียด ปรับระบบการหมุนเวียนโลหิต กระชับกล้ามเนื้อและกำจัดเซลล์โลด ได้มีการออกแบบโดยใช้แนวความคิดของโลกใต้บาดาล ซึ่งมีความสงบและเย็น ผู้ใช้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนตัวมากขึ้น การให้แสงในส่วนนี้จะสลัวมากขึ้น เพื่อให้แขกที่มาใช้รู้สึกผ่อนคลาย และมีการให้แสงใต้พื้นผ่านน้ำทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของแสงพลิ้วบนผิวเพดาน ซึ่งต่างจากส่วนอื่นๆ ที่เน้นแสงธรรมชาติรวมกับแสง downlight

การวิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของโครงการ

ข้อดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- การวางผังมีความกลมกลืนกับที่ตั้ง สามารถสร้าง space น่าสนใจ โดยการวางอาคารหันเอียง 45 องศากับที่ดิน ทำให้เกิดมุมมองที่น่าสนใจ
- การเล่นระดับอาคารที่สามารถเชื่อมต่อส่วนบริการไว้ได้ด้วยกัน และใช้งานสอดคล้องได้ดี มีการเล่นระดับ เพื่อลวงให้อาคารดูตึกกว่าที่เป็นจริง
- การแบ่งอาคารออกเป็นส่วนๆ และมีการใช้ลานเชื่อมแบบเรือนไทย เพื่อสร้างมุมมองให้แก่อาคาร
- ลักษณะการจัดลำดับการเข้าถึงในส่วนต่างๆ ของประโยชน์ใช้สอยแบ่งแยกชัดเจน ไม่เกิดความสับสนถึงแม้โครงการจะมีขนาดพื้นที่ใหญ่ก็ตาม และยังมีบริการเข้าสู่โครงการด้วยรถกอล์ฟ
- ในบริเวณโถงต้อนรับ จะมีการจัดพื้นที่สำหรับนั่งเล่น และติดต่อประชาสัมพันธ์ โดยจะอยู่ใกล้กับทางเข้าของอาคาร ทำให้เมื่อมีผู้เข้ามาติดต่อจะไม่เกิดการสัญจรที่วุ่นวาย และรบกวนผู้ใช้พื้นที่บริเวณนี้สำหรับนั่งพัก
- มีการจัดพื้นที่สำหรับใช้ในกิจกรรมสวนส่งเสริมสุขภาพ และการพักผ่อนเป็นอาคารหนึ่งหลัง ซึ่งมีการให้บริการในส่วนสปา และ Hydrotherapy ที่ครบวงจรโดยจัดแบ่ง Function ออกเป็นชั้น โดยแต่ละชั้นจะเรียงลำดับการเข้าถึงจากส่วนที่ถือเป็น public สู่ส่วนที่เป็น private ทำให้เกิดความเป็นส่วนตัว สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการความวุ่นวาย
- ส่วนฟิตเนส และ dance studio จะสามารถเปิดมุมมองสู่ธรรมชาติภายนอกได้ เนื่องจากจัดวางตำแหน่งอยู่ในบริเวณที่ติดกับด้านนอกของอาคาร
- ส่วนนวด มีการจัดสำหรับให้บริการทั้งกลางแจ้ง คือ ศาลานวดกลางแจ้ง และห้องสำหรับนวดภายในอาคาร เพื่อให้เกิดทางเลือกตามความต้องการของผู้มาใช้บริการได้
- ส่วน Relaxation บริเวณนั่งพักผ่อน มีการจัดวางผังให้สามารถเปิดมุมมองสู่ธรรมชาติได้เพื่อลดความอึดอัด แต่ยังคงความเป็นส่วนตัวอยู่เนื่องจากบริเวณภายนอกอาคารจะเป็นสระน้ำ และสวนหย่อมโดยรอบ
- ภายในบริเวณ spa treatment และ Hydrotherapy มีการจัดแบ่งพื้นที่ สำหรับส่วนแห้งและส่วนเปียกอย่างชัดเจน ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยจากการใช้งาน

ข้อเสีย

- ความเป็นไทยในระหว่างสวน Thai pavilion กับส่วนที่เป็นอาคารนั้นยังไม่กลมกลืนเท่าที่ควร และยังขาดรายละเอียดของที่มาในบางส่วน
- ภูมิสถาปัตยกรรมที่เน้น hardspace ค่อนข้างมาก ทำให้บรรยากาศภายในดูแห้งแล้งในเวลากลางวันต้องให้ร่มเงกสัญจร
- พื้นที่โครงการ มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ที่หน้าตัดด้านที่ติดด้านทะเลแคบ ทำให้ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากมุมมอง หรือแม้แต่ความรู้สึกของบรรยากาศแบบชายทะเลเท่าที่ควร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนชั้นใต้ดิน เช่นส่วนนวดตัว จะเกิดปัญหาเวลาฝนตก เนื่องจากมีระดับต่ำกว่าถนนด้านนอก ทำให้น้ำท่วม ต้องคอยระบายออกให้ทัน
- การยกใต้ถุนส่วนบ้านไทย ทำให้เกิดการเปลืองเนื้อที่เดินต่อห้องพักมาก ทำให้ห้องราคาแพง และไม่ค่อยคุ้มกับการใช้ที่ดินเท่าที่ควร
- เนื่องจากโครงการมีพื้นที่ขนาดใหญ่ จึงเกิดปัญหาด้านการบริการเกี่ยวกับอาหาร และเครื่องดื่มให้กับผู้ใช้บริการที่เข้าพัก ซึ่งมีระยะทางไกลจากครัวสู่อาคารต้อนรับ และโซนห้องพัก
- เนื่องจากโซนที่ 4 มีการให้บริการในส่วนร้านอาหาร และใกล้กับอาคารห้องพัก ทำให้มีการส่งกลิ่นรบกวนจากบริเวณครัว สู่อาคารที่พักบนอาคารได้

2.3.2 ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี

ชื่อโครงการ	ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี
เจ้าของโครงการ	นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัตติกุล
ที่ตั้งโครงการ	191/3 ซอยระนอง 1 ถนนพระราม 6 พญาไท กรุงเทพฯ

แนวความคิดในการดำเนินการจัดตั้งโครงการ

เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดที่ครบวงจร พร้อมด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดหลัก หรือ SLOGAN ของศูนย์ว่า

“กลมกลืนชีวิตกับธรรมชาติ ศิลปและศาสตร์ตะวันออก-ตะวันตก เป็นหนึ่งเดียว”

หมายถึงว่า การนำเอาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของคนต่างๆ ทั่วโลกมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐานของธรรมชาติบำบัด 3 ประการ คือ

1. อาหารถูกสัดส่วน
2. ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
3. ปรับสมดุลของกายและใจ

กิจกรรมของศูนย์ที่ให้บริการ ได้แก่

อดเพื่อสุขภาพ FASTING FOR HEALTH วิทยาการประยุกต์จากแผนการตะ ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนโดยนักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษ และได้รับการบุกเบิก ฉากใหม่ของคุณภาพ แบบไทยจากท้าว ล้างพิษ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ครัวธรรมชาติ ORGANIC KITCHEN อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค สอดคล้องกับหลักอาหารถูกส่วน

กายบริหารบำบัด HEALTH EXERCISE อุปกรณ์บริหารร่างกายทันสมัย และแอโรบิควางแผนออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคนภายใต้การควบคุมของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

มวยจีนและโยคะ TAICHI AND YOGA มรดกแห่งสุขภาพของชาวบูรพาที่ตกทอดมากกว่า 2,000 ปี มรดกแห่งสุขภาพของบรรพชนชาวตะวันออก ปรับสมดุลของฮอร์โมน ประสาทอัตโนมัติ ภูมิคุ้มกัน เป็นประตูลู่การบรรลุซึ่งภูมิธรรม

วาริบำบัด HYDRO THERAPY ศิลปะล้าลึกจากยุคกรีกและโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์สมัยใหม่ด้วยปรมาจารย์ชาวเยอรมัน

นวดบำบัด MASSAGE THERAPY ผสานการนวดตำรับยุโรปและการนวดไทยสู่เอกลักษณ์แห่งการนวดรักษา

สมาธิบำบัด MADITATION CURE สมาธิสะพานสู่ปรมาตมภูมิ หากหวนคืนสู่การบำบัดทางกายเมื่อใจสงบ

เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน SOLAR THERAPY ดูดซับอนุภาคนันมีคุณค่าต่อสรรพชีวิตจากดวงตะวันศาสตร์จากชมพูทวีป

อาหารธรรมชาติ รู้จักจัดอาหารการกินให้เหมาะสมกับแต่ละระยะของสุขภาพ รู้จักคัดสรรอาหารที่สะอาด มีความสดจากธรรมชาติที่สุด

การล้างพิษหรืออดเพื่อสุขภาพ การล้างพิษนอกจากใช้ในการบำบัดโรคภัย ยังสามารถปฏิบัติใช้ในผู้ที่สุขภาพปกติ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนเยาว์

แอโรบิกการฝึกกล้ามเนื้อ แอโรบิกช่วยให้หัวใจแข็งแรง หลอดเลือดสะอาด คลายเครียด ควบคุมน้ำหนัก การฝึกกล้ามเนื้อภายใต้การดูแลให้ถูกวิธี ช่วยให้รูปร่างกระชับ

ชาม่าและแอโรบิกในน้ำ ศิลปะแห่งสุขภาพของยุคกรีกประยุกต์สำหรับสุขภาพสมัยใหม่ ควบคุมน้ำหนัก บริการก่อสร้างกล้ามเนื้อ

ดนตรีเพื่อสุขภาพ เพลงเพื่อผ่อนคลายและดนตรีเพื่อบริหารการหายใจ

นวดเพื่อสุขภาพ การนวดตำรับสวีเดน และการนวดแผนไทยราชสำนัก ลดความเครียด คลายเส้น ช่วยการหมุนเวียนเลือด

แนวความคิดในการวางผัง

เนื่องจากมีการให้บริการแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ให้บริการทางด้านการบำบัดและการรักษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนแรกคลินิกรักษาโรค รักษาโรคทั่วไป เช่น ภูมิแพ้ เบาหวาน ความดัน มะเร็ง อัมพาต และอัมพฤกษ์
- ส่วนที่สอง ให้บริการด้านวิถีธรรมชาติเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ นอกจากนี้ ยังมีการฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ หัวข้อบรรยายจะครอบคลุมถึงเนื้อหาทั้งหมดของธรรมชาติบำบัด เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้

ผู้เข้ารับบริการทุกคน จะได้รับการตรวจสุขภาพก่อนจะเข้าใช้บริการด้านต่าง ๆ มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยเฉพาะในกิจกรรม “อดเพื่อสุขภาพ” หรือ “ล้างพิษ” ซึ่งจะได้รับอาหารแบบโปรแกรมอาหาร และการออกกำลังกายจากทีมแพทย์ โภชนาการ และ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

กิจกรรม ล้างพิษ

“ล้างพิษ” คือการให้ร่างกายได้มีโอกาสจัดการเสียที่สะสมอยู่ โดยอาศัยหลักการอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง ข้าว และไขมัน แล้วหันมากินผักผลไม้สดแทน โดยอาศัยวิตามิน ฮอร์โมน และเอนไซม์ในพืชผักผลไม้ช่วยจัดการพิษ

หลักการล้างพิษของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบลิวี่ จะมีแบบ 5 วัน และ 10 วัน โดยทั้งสองแบบ สามารถอยู่ประจำหรือไปกลับก็ได้

ตัวอย่างตารางเวลากิจกรรมล้างพิษ

7.30 น.	ฝึกสมาธิและกายบริหาร
8.30 น.	อาหารเช้า
9.00 น.	ฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ
10.30 น.	อาหารว่าง
10.40 น.	การบำบัดทางธรรมชาติ
12.00 น.	อาหารเที่ยง
13.00 น.	นอนพักและนวดคลายเครียด
14.00 น.	ฝึกสร้างกำลังใจรักษาโรค
15.00 น.	อาหารว่าง
15.30 น.	ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ เช่น โยคะ แอโรบิค ไฮโดรแอโรบิคและ การบริหารด้วยกายอุปกรณ์ ชวน้ำ จากูซซี่
17.30 น.	อาหารเย็น

การบริการของศูนย์ฯ แบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ได้แก่
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ให้บริการเชิงงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. RECEPTION ส่วนต้อนรับ ติดต่อสอบถาม ลงทะเบียนสมาชิก เป็นต้น
2. EXERCISE ROOM ห้องออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยอุปกรณ์ทันสมัยกว่า 20 ประเภท
3. AEROBIC ROOM ห้องสำหรับออกกำลังกายประเภท FLOR AEROBIC, STEP AEROBIC, MUSIC THERAPY (ดนตรีบำบัด) และยังใช้เป็นห้องดนตรีด้วย โดยจะมีเก้าอี้ LECTURE พับเก็บได้เมื่อถึงเวลาจะใช้งาน ก็ต้องมีการจัดเก้าอี้
4. HYDRO AEROBIC POOL ใช้ฝึกกิจกรรมบริหารร่างกายในน้ำ โดยมีครูฝึกเป็นผู้นำปฏิบัติ ภายในสระจะมีระบบ JACUZZI ด้วยเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. SAUNA สามารถเข้าใช้ได้เต็มที่ 4-5 คน พร้อมบ่อน้ำเย็น (ICE COOL POOL) ที่มีอุณหภูมิมาตรฐาน 13-18 องศาเซลเซียส
6. ห้องปฏิบัติสมาธิ สำหรับฝึกจิตใจให้สงบ โดยมีองค์พระพุทธรูปเป็นศูนย์รวมจิตใจ
7. ห้องนวด แบ่งเป็น ชาย 1 ห้องและ หญิง 1 ห้อง ภายในแต่ละห้องจะมีห้องน้ำ และบริเวณแต่งตัวด้วย การนวดจะมีทั้งนวดแบบไทยและนวดสัมผัสแบบสวีเดน
8. ห้องพักผ่อนเป็นห้องคู่ 1 ห้อง และห้องเดี่ยว 1 ห้อง
9. ศาลาสำหรับฝึกโยคะ
10. บริเวณสวนรอบ ๆ ใช้สำหรับฝึก ไทเก๊ก
11. ห้องอาหารและครัว ที่ให้บริการแต่อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ
12. ร้านค้าจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ

สายงานบริหารของศูนย์ธรรมชาติดำบัดมลพิษ มีดังนี้

ผู้อำนวยการศูนย์ 1 คน
เป็นผู้วางแผนงานและควบคุมการทำงานของฝ่ายต่าง ๆ ดังนี้

ฝ่ายบริหาร

พนักงานบัญชี	1	คน
พนักงานจัดซื้อ	1	คน
ประชาสัมพันธ์	2	คน

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา

TRAINER	4	คน
THERAPIES	2	คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฝ่ายโภชนาการ

นักโภชนาการ	1	คน
แม่ครัว	2	คน
พนักงานบริการ	3	คน

ฝ่ายธุรการ

แม่บ้าน	2	คน
---------	---	----

เวลาการให้บริการ เปิดบริการทุกวัน เวลา 7.00 – 21.00 น.

การเป็นสมาชิก เป็นสมาชิกได้ 3 แบบ คือ 1 ปี , 6 เดือน , 3 เดือน

	3 เดือน	1 ปี	6 เดือน
อัตราค่าสมาชิก	22,000	13,000	7,800
อัตราต่ออายุสมาชิก	19,800	11,000	6,900
อัตราโปรแกรมล้างพิษ			
ล้างพิษ 10 วัน	26,500	บาท	
- ล้างพิษ 5 วันแรก	16,500	บาท	
- ล้างพิษ 5 วันหลัง	10,000	บาท	

2.3.3 บันยันทรี รีสอร์ท แอนด์ สปา (Banyan Tree Resort & Spa)

ตั้งอยู่ที่ 33 หมู่ 4 ถนน ศรีสุนทร หาดบางเทา อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110

ลักษณะโครงการ RESORT HOTEL เป็นหนึ่งใน 5 โรงแรมริมหาดบางเทา บริเวณเดิมเป็นเหมืองตะกั่ว จึงได้รับการปรับปรุงเป็น LAGOON และพัฒนาเป็นสถานที่พักผ่อนเพื่อการท่องเที่ยว แต่ละโรงแรมมีลักษณะต่างๆกันไป ประกอบด้วย บันยันทรี ดุสิตลากูน่า ลากูน่าบีชคลับ และเดอะฮาลามันดา แต่ละโรงแรมจะเกาะไปตามทะเลสาบ บันยันทรีตั้งอยู่บริเวณในสุดของโครงการ มีความสงบมากเป็นพิเศษ ห่างจากสนามบินภูเก็ต 12 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทาง 15 นาที

ส่วนประกอบโครงการ แบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. โรงแรม ได้แก่ HOTEL LOBBY , RESTAURANT , ADMINISTRATION
2. SPA บริการด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย
3. SPORT บริการด้านกีฬา ประกอบด้วยสนามกอล์ฟ เทนนิส สควอชร์ สนุกเกอร์ และกีฬาทางน้ำ

วิเคราะห์การวางผัง

ผังรวมแบ่งเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ มีแกนนำจากถนนเข้าสู่โครงการมายังลานหน้าอาคาร 3 ส่วนที่วางตั้งฉากกับโครงการ การสัญจรภายในอาคารใช้รถไฟฟ้า และรถยนต์ที่ใช้น้ำมันขนาดเล็ก ซึ่งมีทางวิ่งเฉพาะ ให้สามารถเข้าทุกส่วนของโครงการได้

วิเคราะห์อาคาร

ลักษณะอาคาร ดัดแบบให้มีความเป็นไทยทั้งทางสถาปัตยกรรมและการตกแต่งภายใน ใช้โครงสร้าง ค.ส.ล. และโครงหลังคา FLAT SLAP เชื่อมอาคารเล็กๆไว้ด้วยกัน เป็นการรวมกลุ่มอาคารทรงไทยโดยใช้หลังคาจั่วแบบไทยสำหรับอาคารขนาดเล็กและหลังคาปั้นหยาลหลายชั้นซ้อนกันสำหรับอาคารขนาดใหญ่

โถงรับรอง เป็นกลุ่มอาคารทางลานด้านซ้ายหน้าโครงการ แบ่งเป็นอาคารขนาดเล็กวางบนสระน้ำตื้นๆ เชื่อมต่อกันด้วยทางเดิน แบ่งการใช้สอยเป็น LOBBY 1 หลัง LOUNGE 2 หลัง โดยติดกับห้องสมุดไว้สำหรับ CHECK IN ได้ด้วย อาคารทั้ง 4 เป็นอาคารแบบโปร่งเปิดมุมมองเป็น PANORAMAIC VIEW มีน้ำไหลลงสู่ด้านล่าง ช่วยเชื่อมต่อความรู้สึกระหว่างน้ำทะเลสาบกับน้ำที่ LOBBY

ร้านอาหาร ประกอบด้วยห้องอาหารและบาร์

- WATER COURT สำหรับอาหารทะเล
- SAFFRON เสริฟอาหารประเทศต่างๆ
- BANYAN CAFÉ สำหรับอาหารนานาชาติ
- SPA LOUNGE บริการอาหารเพื่อสุขภาพ
- BAR จำนวน 2 แห่ง
- VILLA DINING เป็น ROOM SERVICE บริการถึงห้องพักโดยแขกไม่จำเป็นต้องออกมาก็ได้

ADMINISTRATION อยู่ทางซ้ายของ LOBBY ซึ่งมีทางแยกไปร้านขายของที่ระลึกของโรงแรมและของท้องถิ่น และห้องจัดเลี้ยงสำหรับ 80 คน จำนวน 2 ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

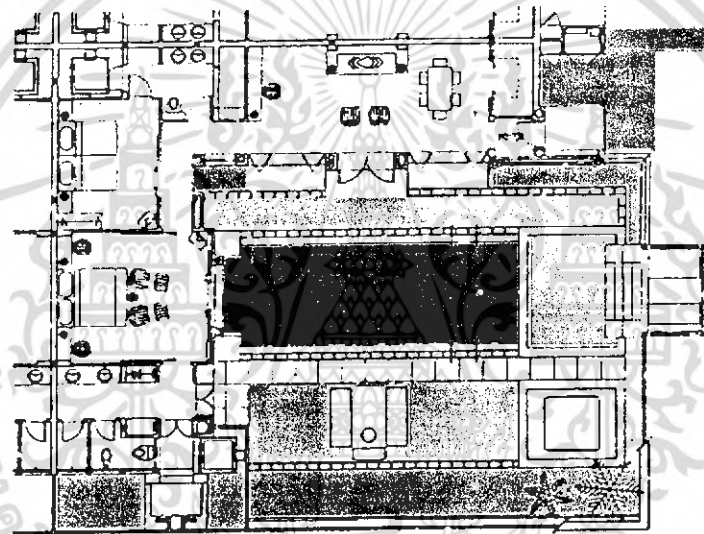
ห้องพัก มีจำนวนทั้งหมด 86 ห้อง แบ่งเป็น 2 แบบ

1. GARDEN VILLA 52 หลัง

2. POOL VILLA 34 หลัง

- GARDEN VILLA พื้นที่รวม 170 ตร.ม. แบ่งส่วนพักผ่อนกับส่วนนอนลดการยกพื้น ส่วน
ห้องน้ำไม่มีการกันห้อง มีอ่างน้ำกลางแจ้งท่ามกลางต้นไม้ สวนส่วนตัวของห้องพัก การกันโดยใช้รั้ว
เตี้ยๆ ตกแต่งแบบไทย ใช้หลังคาทรงไทยในส่วนของห้องนอน

- POOL VILLA มีสระว่ายน้ำส่วนตัวขนาด 3 x 9 ม. พื้นที่รวม 270 ตร.ม. ตกแต่งคล้ายกับ
ห้องพักแบบ GARDEN VILLA



รูปที่ 2.3.2 แสดงห้องพักแบบ POOL VILLA

SPA เป็นส่วนใหญ่ของโครงการ อยู่ในแกนจากกับตัวโรงแรม แบ่งเป็น 4 อาคารย่อยๆ เหมือนกับ
ส่วน LOBBY โดยอาคารเปิดโล่งเพื่อเชื่อม SPACE กับสระว่ายน้ำที่มี 2 แบบ โดยวางอาคารพาด
ข้ามระหว่างสระทั้ง 2 ส่วน

- LOBBY SPA สำหรับ CHECK IN มี LOCKER แยกชายหญิง อาคารสำหรับ SOUNDA ,
MASSAGE แบ่งชายหญิง เน้นบรรยากาศการจัดสวนภายในและใช้ SKY LIGHT มาช่วยเพิ่มความ
โล่ง และ GYMNASIUM สำหรับออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีสวน BODY TREATMENT เช่น ทำ
ผม หน้า พอกตัว ซึ่งเปิดมุมมองสู่สระว่ายน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPORT เป็นอาคารตรงข้ามกับส่วน LOBBY ประกอบด้วย GOLF CLUB , TETNNIS COURT CQUAST , SNOOKER โดยส่วนใช้สอยแผ่ไปถึงด้านหน้าโครงการที่จอดรถ

BACK OF THE HOUSE อยู่ด้านหลังของส่วนใช้สอยหลักเพื่อการบริหารที่สะดวกรวดเร็ว โดยการ ใช้ตู้เก็บของหันหลังให้อาคารเป็นเหมือนฉากให้กับอาคารที่เปิดโล่ง ไม่ให้โปร่งเกินไป ระบบภายใน อาคารซ่อนและฝังโครงหลังคาไม้ เช่นระบบไฟฟ้า SPRINGER , SMOAK , TECTER

ข้อดีของโครงการ

1. ห้องพักแต่ละส่วนมีความเป็นส่วนตัวสูง และมีเอกลักษณ์ ให้ความสำคัญกับรายละเอียด เล็กๆน้อยๆ เช่นการใช้ป้ายสัญลักษณ์ การใช้ประโยชน์ของสวนและสระว่ายน้ำ
2. การจัดผังอาคารใน LOBBY แบ่งเป็น 4 หลังเล็กๆ วางบนสระน้ำ และอาคารเปิดโล่งมี มุมมองตามแนวแกนไปตามทะเลสาบ
3. การประยุกต์วัสดุใหม่ๆเข้ากับกับการตกแต่งภายในและตัวอาคารภายนอก

ข้อเสียของโครงการ

1. การแบ่ง 3 ส่วนใหญ่ แยกห้องพักออกจาก POOL VILLAS ไปยังอีกฝั่งของทะเลสาบ ทำให้ การใช้สอยไม่สะดวกและไม่ต่อเนื่อง ต้องเดินข้ามสะพานมาเป็นระยะไกลมาก หรือต้องใช้ รถไฟฟ้ามายังส่วนบริการต่างๆ
2. การแยกห้องพักเรียงรายตามทะเลสาบ ทำให้การบริการลำบากต้องอาศัยรถดเล็ก ทำให้ สิ้นเปลืองแรงงานในส่วนนี้
3. การวางตำแหน่งที่จอดรถของโครงการห่างจากตัวโรงแรมมากเกินไป ทางเดินจากที่จอดรถ ไม่ได้รับการออกแบบให้มีร่มเงาจากต้นไม้หรือหลังคา
4. ทางเข้าทั้ง 3 ส่วนของโรงแรม ไม่มีการบ่งบอกหน้าที่ที่ต่างกัน ควรมีการเน้นความสำคัญ ของส่วนโรงแรมซึ่งเป็นอาคารหลัก เพื่อเชิญเชิญและไม่เกิดการเข้าใจผิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

พฤติกรรมและขนาดพื้นที่

3.1 ผู้รับบริการ

3.1.1 กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องการฟื้นฟู ดูแล และรักษาสุขภาพโดยจะกำหนดให้เด็กมีอายุต่ำกว่า 18 ปี และสำหรับผู้สูงอายุต้องเป็นบุคคลที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ (ซึ่งการกำหนดช่วงอายุเป็นข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาจากกรณีศึกษา ชีวศรม เนื่องจาก ถ้าโครงการไม่มีข้อห้ามสำหรับเด็ก จะทำให้การดูแลในเรื่องการทำกิจกรรมเป็นไปได้โดยลำบาก เนื่องจากภายในโครงการจะมีข้อกำหนดเข้มงวดมากกว่ารีสอร์ทปกติ)

3.1.2 พฤติกรรมผู้รับบริการ

ผู้เข้าพักภายในโครงการลงทะเบียนเข้าพัก กำหนดอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีขึ้นไปลงทะเบียนตามโปรแกรมต่างๆ ที่ทางโครงการจัดเตรียมไว้ ซึ่งอาจเป็นแขกที่มาคนเดียวหรือ มาเป็นหมู่คณะ รวมทั้งผู้เข้าพักที่เป็นคนไทยและชาวต่างชาติ

ลักษณะของการเข้าพักภายในโครงการ มีการจัดโปรแกรมหลักโดยแขกจะเป็นผู้เลือกว่าจะเข้าโปรแกรมไหนซึ่งได้แก่

ดนตรี โดยมีวัตถุประสงค์ในการ ผ่อนคลาย

วาดภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ในการ สร้างเสริม จิตนาการ

หมากรูก โดยมีวัตถุประสงค์ในการ ลับสมอง

เขียนอักษร โดยมีวัตถุประสงค์ในการ สร้างสมาธิ

โดยจะเลือกเข้าพักเป็น คอร์ส 3 วัน 7 วัน และ 14 วัน ซึ่งมีการจัดโปรแกรม ไว้ ดังนี้

	琴 ดนตรี (ผ่อนคลาย)	画 วาดภาพ (จิตนาการ)	棋 หมากรุก (ลับสมอง)	书 เขียนอักษร (สมาธิ)
6.30				
7.00	ซิงก / วูซู		ซิงก / วูซู	
8.00	สมาธิ		สมาธิ	
9.00	อาหารเช้า		อาหารเช้า	
10.00				
11.00	* พักผ่อน		หมากรุกบำบัด	อักษรบำบัด
12.00				
13.00	อาหารกลางวัน		อาหารกลางวัน	
14.00				
15.00	* พักผ่อน		* พักผ่อน	
16.00	ดนตรีบำบัด	วาดภาพบำบัด		
17.00				
18.00	อาหารเย็น		อาหารเย็น	
19.00	* พักผ่อน		* พักผ่อน	

* พักผ่อน

- สปา
- เล่นน้ำทะเล
- อาบแดด
- ฟังดนตรี
- วาดภาพ
- อ่านหนังสือ
- วាយน้ำ
- หมากรุก
- เขียนอักษร

จากนั้นแขกจะเข้าตรวจสุขภาพกับแพทย์ โดยแพทย์จะเป็นผู้แนะนำว่าแขกแต่ละคนเหมาะที่จะเข้า คอร์ทสุขภาพประเภทใด ซึ่งจะมีดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

RETREAT COURSE

1. Body Balance Retreat
2. Body Reinforce Retreat
3. Personal Discovery Retreat

ตารางการเข้าใช้บริการ สปา

3 Night Stay	7 Night Stay	14 Night Stay
1x50 min 1x25 min	1x50 min 2x25 min	2x50 min 2x25 min 2 Spa Deluxe

ตัวอย่างตารางการเข้าพักในโรงแรม (7 วัน)

เวลา	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
6:30				ซีกรง / วู			
7:30	เดินทางมาถึงและ			สมาธิ			
8:30	Check In			อาหารเช้า			
10:00	สัมมนา			พักผ่อน			ตรวจสุขภาพ
10:30	ผ่อนคลาย		หมากกรงบัวตัง		สปา		
12:30				อาหารกลางวัน			
13:30	ตรวจร่างกายและจัดตาราง			พักผ่อน			
14:30	อาหารเย็น		สปา		วาดภาพบัวตัง		
16:30				พักผ่อน			
17:00				อาหารเย็น			
18:00				พักผ่อนโดยมีดนตรีเล่นกลางแจ้ง นิ่ง.คน สนทนาและเล่นเกมสลับสมอง			
21:00				เข้านอน			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 ผู้ให้บริการ

3.2.1 ประเภทของผู้ให้บริการ

3.2.1.1 ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานภายในโรงแรม แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำของโรงแรม เช่น ผู้จัดการหรือผู้ช่วยผู้จัดการแผนกต่าง ๆ

3.2.1.2 เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่ทำงานภายในโรงแรม แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำของโรงแรม เช่น เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนห้องพักแขกเป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้ทำงานอยู่ใน FRONT OF THE HOUSE ซึ่งต้องพบปะติดต่อแขกเสมอ

3.2.1.3 พนักงานทั่ว ๆ ไป คือพนักงานครัว พนักงานช่าง พนักงานทำความสะอาด พนักงานขนของเป็นต้น พนักงานส่วนนี้อยู่ในส่วน BACK OF THE HOUSE

3.2.2 พฤติกรรมของผู้ให้บริการ พฤติกรรมของผู้ให้บริการโรงแรม จะแตกต่างตามประเภทของบุคคลที่ทำงานโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ฝ่ายบริหารหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูง

เวลาทำงาน 09.00น. – 17.00น.

พฤติกรรม เดินทางมาถึงโรงแรม จอดรถในที่ที่จัดไว้เฉพาะตรงไปห้องตอกบัตรเพื่อลงเวลาเข้าทำงาน ต่อจากนั้นตรงไปส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ของตนจนหมดเวลาทำงานไปตอกบัตรเพื่อลงเวลากลับแล้วเดินทางกลับ

2. เจ้าหน้าที่

เวลาทำงาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แบ่งทำงานเป็นผลัด

เวลา 08.00 น. – 16.00 น.

16.00 น. – 24.00 น.

24.00 น. – 08.00 น.

2. ทำงานไม่เป็นผลัด เวลา 08.00 น – 17.00 น.

เวลาพัก ผลัดกันไปพัก

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึงจะต้องไปลงเวลาที่ TIME KEEPER ไปยังห้องแต่งตัวเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นแบบฟอร์มของโรงแรม ตรงไปยังส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่โดยทางบันได และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลิฟท์เจ้าหน้าที่เฉพาะ ปฏิบัติหน้าที่จนหมดเวลาทำงาน
ไปตอกบัตรเพื่อลงเวลาเลิกงาน แล้วเดินทางกลับ

3. ลูกจ้างหรือพนักงานบริการ

เวลาทำงาน แบ่งการทำงานเป็นผลัด และเข้าปฏิบัติงานตาม
เวลาบริการของส่วนที่ตนทำงานอยู่
พฤติกรรม เช่นเดียวกับเจ้าหน้าที่

3.3 พฤติกรรมผู้ใช้อาคารส่วนบริการต่าง ๆ

3.3.1 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน LOBBY

ผู้ให้บริการ ผู้ให้บริการบริเวณ FRONT DESK มีการทำงาน 3 ผลัด

ผลัดที่ 1	08.00 น. – 16.00 น.
ผลัดที่ 2	16.00 น. – 24.00 น.
ผลัดที่ 3	24.00 น. – 08.00 น.

1. แผนกทะเบียน (REGISTRATION)

หน้าที่ ลงทะเบียนการเข้าพักของแขก CHECK IN –
CHECK OUT

- บทบาท
1. ยืนประจำตำแหน่งในส่วน FRONT DESK
 2. ลงทะเบียนการเข้าพักของแขกแต่ละคน
 3. หาห้องพักให้แก่สิ่งของของแขก
 4. ทำสถิติการเข้าพักของโรงแรม
 5. ต้อนรับแขก

พฤติกรรม

1. กล่าวต้อนรับและแจ้งชนิดห้องพักแก่แขก เช็คหาชื่อที่แขก book
ไว้โดยตรวจดูจาก computer ที่ counter
2. ทำการ check in ให้แก่แขกโดยให้แขกเซ็นชื่อ ที่อยู่ วัน เดือน ปี
เกิด สัญชาติ อาชีพ การทำงาน ไบสำคัญประจำตัวต่าง ตัว บัตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประจำตัวประชาชนลงในใบกรอก เรียกว่า บัตรจดนาม ผู้เข้าพัก
ระยะเวลาและการเลิกพักในเวลาใด วันใด

3. เมื่อแขกเซ็นชื่อแล้ว พนักงานจะทำการกรอกตัวเลขที่แยกไม่ได้กรอกของใบสำคัญ เช่น PASSPORT หรือ บัตรประชาชนเพื่อให้ถูกต้อง
4. จากนั้นหยิบ ROOM CARD ให้แก่แขก แล้วพนักงานจะนำไปยังห้องพัก
5. เมื่อทำการ check in เรียบร้อยแล้วจะนำไปบันทึก computer การบันทึกนี้เพื่อทำสถิติ และนำไปเช็คกับกองตรวจคนเข้าเมือง จากนั้นออกบิลล์ห้องพักแขกและนำไปส่งยัง cashier เพื่อคิดจำนวนเงินอีกที
6. โทรศัพท์ไปทางแผนกแม่บ้าน เพื่อติดต่อว่าแขกเข้าห้องไหนจะได้จัดเตรียมพร้อมเรื่องเครื่องดืม และของตกแต่งจำพวกดอกไม้และต่อสายโทรศัพท์ให้เรียบร้อย เพื่อบริการแก่แขกอย่างดี
7. ในกรณีที่แขกจะย้ายห้อง ทำการเช็คว่างห้องไหนว่าง จากนั้นรับกุญแจคืน และให้ room card ใหม่แก่แขก และทำการป้อนข้อมูลเข้า computer จากนั้นนำไปเปลี่ยนห้องให้แก่ cashier และแผนกแม่บ้าน แผนก operator จะได้ทำการต่อสายโทรศัพท์และตกแต่งห้องใหม่
8. ทำการตอบข้อซักถามและคอยต้อนรับ
9. กรณีที่อุปกรณ์บริเวณ front desk เสียหาย ติดต่อแผนกช่างให้ทำการซ่อมแซม

2. INFORMATION

หน้าที่ ให้ข่าวสารและตอบคำถามแก่แขก

- บทบาท
1. ต้อนรับแขกและเข้ามาให้บริการในโรงแรม
 2. ตอบข้อซักถามและคำแนะนำแก่แขก
 3. แจกเอกสารแต่ละสถานที่ท่องเที่ยวภายในกรุงเทพฯ และใกล้เคียง รวมทั้งแนะนำการหาซื้อสินค้า ของที่ระลึกต่าง ๆ ตามความเหมาะสม
 4. บริการด้านไปรษณีย์และโทรเลข หรือ TELEX

พฤติกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. เมื่อแขกเข้ามาถามปัญหาหรือต้องการทราบข้อมูลการท่องเที่ยวก็จะคอยตอบในตำแหน่ง counter ที่ยืนอยู่ คอยแจกเอกสารแนะนำกรุงเทพ ฯ หรือแนะนำสถานที่ชื่อของ หรือแผนที่ต่าง ๆ
2. เมื่อมีผู้มาติดต่อกับแขกที่พักโรงแรม ก็จะแจ้งชื่อนามสกุลให้แก่พนักงาน แล้วพนักงานไปตรวจเช็คที่ information ซึ่งจะใส่ชื่อแขกเรียงตามตัวอักษรและหมายเลขห้องพัก
3. มีตารางราคาห้องพัก brochure ต่าง ๆ คอยบริการแก่แขกที่ต้องการทราบรายละเอียด
4. โทรศัพท์ติดต่อแผนกต่าง ๆ พนักงานจะรับข้อความที่มาถึงแขกแล้วแจ้งไปยังแขก รับจดหมายจากบุรุษไปรษณีย์ ทำการแยกชื่อห้องแล้วนำไปเสียบไว้ที่ key rack ตรงบริเวณลงทะเบียน
5. พนักงานจะรับข้อความแขกต้องการส่งเทเล็กซ์ไปส่งยังห้อง telex และรับข้อความส่งมาโดย telex ให้แก่แขกทางช่อง KEY RACK พนักงานฝ่ายทะเบียนจะเป็นผู้นำไปให้แก่แขก เมื่อแขกมารับกุญแจ
6. เนื่องจากโรงแรมเป็นโรงแรมขนาดเล็ก INFORMATION จึงทำหน้าที่ส่วน FRONT CASHIER และ SAFE DEPOSIT ด้วย

3. FRONT CASHIER

หน้าที่ เก็บค่าบริการต่าง ๆ ของแขกที่เข้ามาพักในโรงแรม และแลกเปลี่ยนเงินแก่แขก

- บทบาท
1. รับบิลจากแผนกทะเบียนมาจัดเก็บเข้าแฟ้ม
 2. คิดเงินค่าห้องของแขกทุกวัน ขณะที่แขกยังพักอยู่ในโรงแรม
 3. เช็คไปยังแผนกต่าง ๆ ว่าแขกได้เข้าไปใช้บริการอะไรบ้างเป็นจำนวนเงินเท่าใด
 4. CHECK OUT ให้แขก
 5. แลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ

พฤติกรรม

1. รับ BILL จากแผนกทะเบียนเมื่อแขก CHECK IN แล้วนำมาจัดเข้าแฟ้มซึ่งจะจัดเรียงตามลำดับตามรายชื่อห้อง
2. พนักงาน CASHIER จะนำ BILL ดังกล่าวของทุกห้องเข้าทำการเช็คทุกวันเป็นการคิดเงินค่าห้องพักแขกประจำวันเมื่อแขกมา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CHECK OUTพนักงาน CASHIER จะโทรถาม MAID ที่อยู่ตามชั้น
ที่แขกพักห้องนี้ที่ซื้อได้สิ่งอาหารและเครื่องตีมีอะไรบ้างจะได้ทำการ
ออก BILL และโทรถาม OPERATOR ว่าแขกห้องนี้โทรศัพท์กี่ครั้ง
และโทรไปเคาน์เตอร์บริการอื่น ๆ ว่าแขกใช้บริการอะไรบ้างโดยนำ
BILL ที่ฝ่ายทะเบียนให้นำเข้าเครื่องรวมจำนวนเงินที่แขกใช้ทั้งหมด

3. รับเงินค่าบริการจากแขก

4. เช็คยอดเงินที่ได้รับไปยังแผนกบัญชี

5. ถ้าแขกที่มาใช้บริการ มีความต้องการแลกเปลี่ยนเงินตราในสกุล
ต่าง ๆ มาเป็นเงินไทย ก็จะต้องทำการแลกเปลี่ยนเงินในอัตราสากล มี
BOARD แสดงอัตราแลกเปลี่ยนเงินติดไว้ให้แขกดู

6. จะต้องมีที่เก็บเงิน จำแนกสกุลต่าง ๆ อย่างเป็นหมวดหมู่และเป็น
สกุลด้วย

4. SAFE DEPOSIT

หน้าที่ เก็บของมีค่าของแขก

บทบาท 1. อยู่ในตำแหน่ง counter

2. รับฝากของมีค่าของแขก

พฤติกรรม

1. รับของมีค่าจากแขก เมื่อแขกนำมาฝาก

2. เก็บของมีค่าอย่างระมัดระวัง

3. คืนของแก่แขกเมื่อแขกมารับคืน

ปัญหาที่เกิดขึ้น ควรจะมีที่เก็บของอย่างเพียงพอ และบางที่ไม่อาจจะรับ
ของที่มีขนาดใหญ่ได้ เนื่องจากความไม่สะดวกในการเก็บ

5. BELL CAPTAIN

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานของ BELL BOY

บทบาท 1. ควบคุมทำงานของ BELL BOY ให้มีประสิทธิภาพ

2. ถ้าแขกมาจะต้องช่วย BELL BOY

3. รับโทรศัพท์ที่มรถึงแขกและสั่งให้ BELL BOY ไปเชิญแขก
มารับโทรศัพท์

พฤติกรรม

1. นั่งทำงานบริเวณ counter

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ควบคุมการทำงานของ bell boy กรณีที่แขกมามาก อาจจะต้องช่วยขนของ
3. กรณีที่แขก check out แล้วมีจุดประสงค์จะฝากของไว้พนักงาน จะต้องออกตัวให้แก่แขกและเช็คว่าแขกมี bell check out เรียบร้อยหรือยัง จากนั้นนำกระเป๋าไปเก็บใน baggage room
4. คอยรับโทรศัพท์บริเวณ counter เมื่อแขกต้องการให้คนขึ้นไปขนกระเป๋าบนห้องพักเพื่อจะ check out จะออกคำสั่งให้ bellboy ไปตามตัวแขกมารับโทรศัพท์

6. BELL BOY

หน้าที่ บริการขนกระเป๋าเดินทางและสัมภาระให้แก่แขก

บทบาท 1. ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ check in แล้วไปยังห้องพักเขา

2. ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ checkout ไปยังรถของแขก

3. ตามแขกรับโทรศัพท์ที่มาถึงแขก

พฤติกรรม

1. อยู่ประจำบริเวณประตูทางเข้า
2. คอยออกไปรับกระเป๋าเพื่อนำมายัง counter เพื่อ check in
3. นำกระเป๋าไปยังห้องพักแขก
4. รับคำสั่งจาก bell captain ว่าห้องไหน check out แล้วขึ้นไปขนกระเป๋าและสัมภาระของแขกลงมา
5. เมื่อแขก check out แล้วส่งของสัมภาระไปยังรถของแขก
6. กรณีแขกฝากกระเป๋าจะไปไว้ใน baggage room และทำบัตรให้เพื่อแสดงความสะดวกในการรับคืน
7. ถ้ามีโทรศัพท์มาถึงแขก จะต้องเป็นผู้ไปตามแขกให้มารับโทรศัพท์

7. RESERVATION

หน้าที่ รับจองห้องพัก

บทบาท คอยรับความประสงค์แขกว่าต้องการห้องพักจำนวนเท่าใด
แบบไหน

พฤติกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. คอยรับโทรศัพท์ของแขกที่โทรมาติดต่อหรือมาติดต่อด้วยตนเอง เพื่อทราบความต้องการขนาดของห้องและจำนวนห้อง
 1. ตรวจสอบเช็คกับฝ่ายทะเบียนแล้วแจ้งแก่ผู้จองว่ามีห้องหรือไม่
 2. เมื่อตกลงเรียบร้อยแล้ว จะทำบัตรจองห้องพักให้แก่แขกและมี ลำรองอีกอันจะส่งไปยังฝ่ายทะเบียนเพื่อรอรับการมาของแขกอีก

ผู้รับบริการ ผู้เข้ารับบริการใน lobby แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

- แขกที่เข้ามาพักในโรงแรม
- บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการของโรงแรม

1. แขกที่เข้ามาพักในโรงแรม ประเภทของผู้เข้ามาพักมีหลายเชื้อชาติได้แก่ japan Singapore , hongkong , france , america , Europe and thai โดยส่วนใหญ่จะเป็นนักธุรกิจ

หน้าที่ เป็นแขกของโรงแรม
 บทบาท ปฏิบัติตามกฎหมายที่โรงแรมวางไว้

พฤติกรรม

1. แขกลงจากรถเข้าสู่ lobby ติดต่อลงทะเบียนห้องพักการจองล่วงหน้าแขกสามารถขึ้นห้องพักได้เลย หรืออาจจะนั่งพักบริเวณ bar ลึกครู่ก่อนแล้วจึงขึ้นห้องพักโดยจะลงทะเบียนได้บนห้องพัก
2. กรณีที่มาหลายคน อาจจะนั่งพัก บางที่อาจจะไปรอบบริเวณ bar
3. แขกอาจจะใช้บริเวณ bar เป็นที่ประชุมพบปะกันของทัวร์ที่มาด้วยกัน

2. บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการภายในโรงแรม

หน้าที่ แขกที่เข้ามาใช้บริการของโรงแรม

บทบาท 1. เข้ามาในบริเวณ lobby , bar เพื่อนั่งรอพบแขกของโรงแรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบที่โรงแรมวางไว้

พฤติกรรม

1. บุคคลภายนอกที่เข้าพบแขกที่พักที่โรงแรม หลังจากโทรศัพท์ขึ้นไปยังห้องพักแล้วก็นั่งรออยู่ในบริเวณ bar
2. บุคคลภายนอกที่เข้ารับประทานอาหารในโรงแรมจะตรงเข้าไปยังห้องอาหารเลยหรืออาจจะนั่งรอในบริเวณนั้นก็ได้

3.3.2 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน LOUNGE

บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มทุกชนิด

1. ผู้ให้บริการจะทำงาน

เวลา 08.00 น - 19.00 น.

ประกอบด้วย

1. BARTENDER

หน้าที่ ผสมเครื่องดื่ม และ จัดอาหารว่าง

- บทบาท
1. ต้อนรับรายการจากพนักงานบริการ
 2. ผสมเครื่องดื่มหรือจัดอาหารว่าง

พฤติกรรม

1. รับรายการจากพนักงานบริการแล้วนำไปเสิร์ฟไว้ที่ counter
2. จัดรายการตามที่สั่ง
3. วางไว้บน counter พนักงานจะนำไปส่งให้แก่แขก
4. พนักงานจะนำ bill วางไว้ 1 ใบเก็บไว้ที่ cashier

2. พนักงานบริการ

หน้าที่ ให้บริการแก่แขกที่มานั่งใน bar

บทบาท ให้บริการแก่แขกและดูแลความเรียบร้อยในbar

พฤติกรรม

1. คอยยืนอยู่ในบริเวณ bar เพื่อแขกจะได้สั่งบริการอย่างสะดวก
2. นำรายการอาหารไปยัง counter ผสมเครื่องดื่ม
3. ดำเครื่องดื่มไปให้แก่แขกและคิดเงินเมื่อแขกจะกลับ

3. CASHIER

หน้าที่ คิดค่าบริการและเก็บเงิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บทบาท
1. รับรายการจากพนักงาน
 2. คิดเงินและเก็บเงิน
 3. ทำบัญชีส่งฝ่ายบัญชีของโรงแรมวันต่อวัน

พฤติกรรม

1. นั่งบริเวณ cashier counter
 2. รับรายการจากพนักงาน
 3. คิดเงินและเก็บเงิน ทอนเงิน ทำบัญชี
 4. รูดบัตรลงในบัญชีใน computer ในกรณีที่ใช้ room card จ่ายเงิน
4. ผู้ให้บริการ มี 2 ประเภทคือ
1. แยกภายในโรงแรม
 2. บุคคลภายนอก

หน้าที่ รับบริการเครื่องดื่ม

- บทบาท
1. แต่งกายสุภาพ
 2. นั่งพูดคุยกันอย่างสุภาพ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น

พฤติกรรม

1. เข้ามาในบริเวณ BAR
2. สั่งอาหารว่างและเครื่องดื่ม
3. สนทนา
4. เมื่อจะต้องกลับเรียกพนักงานเก็บเงิน
5. รับเงินทอนและออกไป

3.3.3 การศึกษาพฤติกรรมภายใน REATAURANT

เปิดบริการตั้งแต่เวลา 10.00 - 22.00 น.

ผู้ใช้ภายในและบุคคลภายนอก

ผู้ให้บริการ จำนวน ทำงาน 2 ผลัด

ผลัดที่หนึ่ง 10.00 – 16.00 น.

ผลัดที่สอง 16.00 – 22.00 น.

1.1 MANGER

หน้าที่ ควบคุมดูแลความเรียบร้อยภายในภัตตาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บทบาท 1. รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารและนำมาสานกับพนักงานในความรับผิดชอบ
2. ตรวจสอบตราดูแลความเรียบร้อย
3. ให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ

พฤติกรรม

1. ดูแลความเรียบร้อยกับผู้ช่วย
2. คอยต้อนรับและแนะนำแขก

1.2 SUPERVISER

หน้าที่ – ดูแลการปฏิบัติงานภายในห้องที่รับผิดชอบ บางทีปฏิบัติงานแทนผู้จัดการ

บทบาท 1. รับคำสั่งจากผู้จัดการ และทำหน้าที่แทน รับผิดชอบอย่างเคร่งครัด

2. ดูแลต้อนรับแขก

3. ดูแลพนักงานให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพในการทำงาน

พฤติกรรม

1. แนะนำแขกแล้วพาแขกไปนั่ง
2. ช่วยเรียกพนักงานบริการ
3. นำ bill มาให้แขกเมื่อเรียกเก็บเงิน

1.3 CASHIER

หน้าที่ – ดูแลความเรียบร้อยเกี่ยวกับการเงินในภัตตาคาร

บทบาท 1. เช็คยอดเงินแต่ละโต๊ะ

2. รับเงินเข้าบัญชี ทอนเงิน

3. ทำบัญชียอดขายในแต่ละวัน

พฤติกรรม

1. พนักงานบริการจํานำใบสั่งของแขกมาเสียบหน้าโต๊ะแล้วเชิญนำมาจากช่องคิดเงินส่ง bill ให้พนักงานบริการไปเก็บเงิน
2. ถ้าเป็นแขกที่พักในโรงแรมจะสามารถใช้ room card ลงบัญชีไว้ได้ พนักงานบริการจะนำ room card จากแขกมาให้ cashier เพื่อรูดบัตรลงบัญชีไว้ใน computer แล้วส่งต่อไปยังฝ่ายทะเบียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. เมื่อห้องอาหารปิด รวмыอดเงินให้ตรงกับบัญชีหรือใบเสร็จ
4. นำบัญชีเสนอต่อผู้จัดการและฝ่ายบัญชี

พนักงานบริการ

หน้าที่ บริการเสิร์ฟอาหารแก่ผู้มารับบริการ

- บทบาท
1. การเข้าทำงานก่อนเวลาประมาณ 30 นาที
 2. ใส่เครื่องแบบสะอาดเรียบร้อย
 3. ตรวจอุปกรณ์ใน service station ให้ครบถ้วนพฤติกรรม

พฤติกรรม

1. ช่วยกันจัดโต๊ะ โดยปูผ้าปูโต๊ะ จัดชั้นส้ม แก้วน้ำ จาน ชาม ถ้วย และเชิงเทียน แผ่นรองจานให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยพร้อมจะใช้ได้ทันที
2. คอยรับคำสั่งจากผู้จัดการและผู้ช่วย
3. เรียนรู้รายการอาหาร
4. เมื่อแขกเข้ามาคอยบริการกล่าวทักทาย ช่วยเลื่อนเก้าอี้ให้แขก
5. ถามแขกว่าต้องการเครื่องดื่มก่อนหรือไม่ ถ้าต้องการจะเรียนไปสั่งไปให้ bartender เมื่อเสิร์ฟเรียบร้อย ยืนคอยรับคำสั่งอาหารจากแขก โดยรออนแขกพร้อม
6. รับคำสั่งและทบทวน เขียนใบสั่งไปที่ครัว ซึ่งจะมีพนักงานยกออกมาให้ที่ station นำไปส่งแขก
7. คอยเครื่องดื่ม เก็บจานอาหาร คอยถามแขกว่าต้องการสิ่งใดเพิ่มเติม โดยให้บริการอย่างสุภาพ ตลอดเวลา
8. เก็บโต๊ะเมื่อแขกรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ส่งไปยังครัวแล้วถามแขกว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก หลังอาหารเสนอรายการของหวาน
9. เมื่อคิดเงินนำ bill จาก cashier ให้ในกรณีที่ใช้ room card นำ room card ไปให้ cashier เพื่อคิดเงินแล้วนำมาคืนแก่แขก
10. กล่าวขอบคุณเมื่อแขกรับ bill

ผู้รับบริการ

แขกที่มาพักภายในโรงแรม เข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มเล็ก ๆ

หน้าที่ เข้ามารับประทานอาหาร

- บทบาท 1. แต่งกายสุภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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

พฤติกรรม

1. เข้าในห้องอาหาร อาจจะมีการนั่งรอเพื่อบริเวณ waiting area
2. เมื่อเข้าไปใน dinning area พนักงานจะนำไปนั่งโต๊ะตามจำนวน

คน

3. สั่งเครื่องดื่ม
4. สั่งอาหารรับประทาน ตามลำดับจากพนักงานบริการ
5. จ่ายเงินตาม bill
6. ในกรณีที่เป็นการเข้าพักในโรงแรม สามารถใช้ room card

ลงบัญชีไว้ได้

การแบ่งอัตรากำลังคนตามหน่วยงานต่าง ๆ ของโครงการโรงแรมเพื่อสุขภาพและการพักผ่อนในรูปแบบจีน

1. ฝ่ายบริหาร

- ผู้จัดการฝ่ายบริหาร 1
- ผู้ช่วยผู้จัดการ 1

แผนกบัญชี

- ผู้จัดการแผนกบัญชี 1
- ผู้ช่วยผู้จัดการแผนกบัญชี 1
- หัวหน้าแผนกบัญชี 1
- พนักงานบัญชี 4
- Cashier ใหญ่ 1
- หน่วยจัดซื้อ 3

แผนกบุคคล

- หัวหน้าแผนกบุคคล 1
- ผู้ช่วยหัวหน้าแผนกบุคคล 1
- พนักงานรักษาความปลอดภัย 10
- TRAINER 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนกการตลาด

- หัวหน้าฝ่ายการตลาด 1
- ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายการตลาด 1
- พนักงานประชาสัมพันธ์การตลาด 2

แผนกซ่อมบำรุง

- หัวหน้าแผนกช่าง 1
- พนักงานฝ่ายซ่อมบำรุงและรักษา 8
- พนักงานฝ่ายเครื่องกล 3
- พนักงานดูแลสวน 5
- พนักงานขับรถ 5
- รวม 55 คน**

2. แผนกอาหารและเครื่องดื่ม

- หัวหน้าแผนกอาหารและเครื่องดื่ม 1
- ผู้ช่วยแผนกอาหารและเครื่องดื่ม 1
- นักโภชนาการ 2
- กัปตัน 1
- พนักงานบริการเสิร์ฟอาหาร 15
- พนักงานส่งอาหาร 8
- หัวหน้าบาร์เทนเดอร์ 3
- บาร์เทนเดอร์ (Lounge & Pool Bar) 10
- พนักงานต้อนรับ & Cashier (Coffee) 2
- พนักงานต้อนรับ & Cashier (ร้านอาหาร) 2
- หัวหน้าพ่อครัว 1
- ผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัว 1
- พ่อครัว 6
- ผู้ช่วยพ่อครัว 6
- พนักงานเตา 3
- พนักงานอบ 3
- พนักงานทำซूप 3
- พนักงานเตรียมอาหาร 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- พนักงานฆ่าเหาะ	3	
- พนักงานทำความสะอาดภาชนะ	6	
รวม	81	คน

3. ฝ่ายกีฬาและนันทนาการ

แผนกกีฬา

- ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬา	5
- ผู้เชี่ยวชาญด้านกายบริหาร	4
- ผู้ดูแลห้องออกกำลังกาย	6
- ผู้จัดการสระว่ายน้ำ	4
- ผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายในน้ำ	2
- พนักงานช่วยชีวิต	4

แผนกสปา

- ผู้จัดการสปา	1
- ผู้ช่วยผู้จัดการสปา	1
- พนักงานต้อนรับ (ส่วนสุขภาพ 1 & 2)	4
- พนักงานต้อนรับ (ส่วนสุขภาพ 3)	4
- ผู้ดูแลด้านสุขภาพ	2
- ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (แพทย์)	3
- พนักงานนวด	20
- พนักงานประจำห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	4

ส่วนดำน้ำ

- พนักงานชาย	2	
- ผู้เชี่ยวชาญในการดำน้ำ	4	
รวม	70	คน

4. ฝ่ายห้องพักร

แผนกบริการส่วนหน้า

- ผู้จัดการแผนกต้อนรับ	1
- ผู้ช่วยผู้จัดการแผนกต้อนรับ	1
- พนักงานประชาสัมพันธ์	4
- หัวหน้าพนักงานห้องพักร	1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

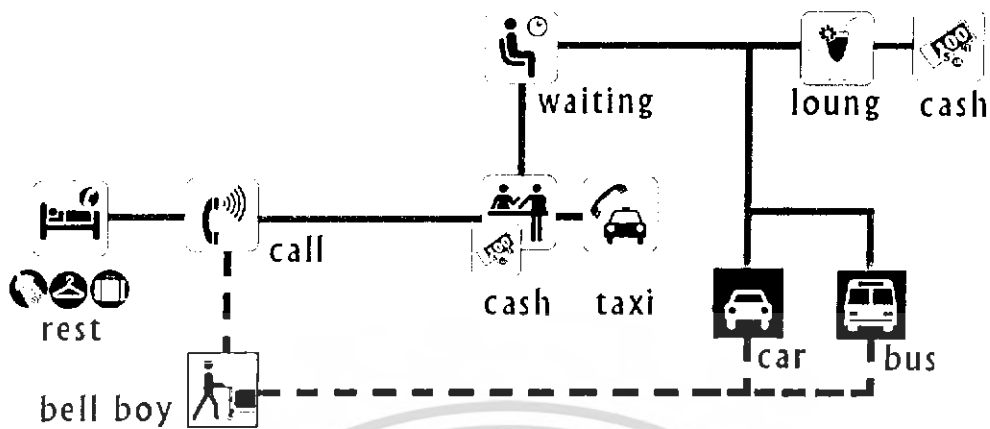
- พนักงานห้องพัก	3	
- พนักงานชนสัมพันธ์	6	
แผนกสำรองห้องพัก		
- ผู้จัดการส่วนสำรองห้องพัก	1	
- พนักงานส่วนสำรองห้องพัก	2	
- ผู้จัดการกลางคืน	1	
- พนักงานนำเที่ยว	4	
แผนกทำความสะอาด		
- หัวหน้าส่วนทำความสะอาด	1	
- เสมียนงานแม่บ้าน	1	
- พนักงานทำความสะอาดสถานที่	8	
- พนักงานทำความสะอาดห้องพัก	16	
- พนักงานจัดดอกไม้	3	
แผนกซักรีด		
- หัวหน้าส่วนซักรีด	1	
- พนักงานซักรีด	16	
รวม	70	คน
รวมทุกฝ่าย	276	คน

มาตรฐานอัตรากำลังคนในธุรกิจโรงแรมแบ่งออกได้ดังนี้

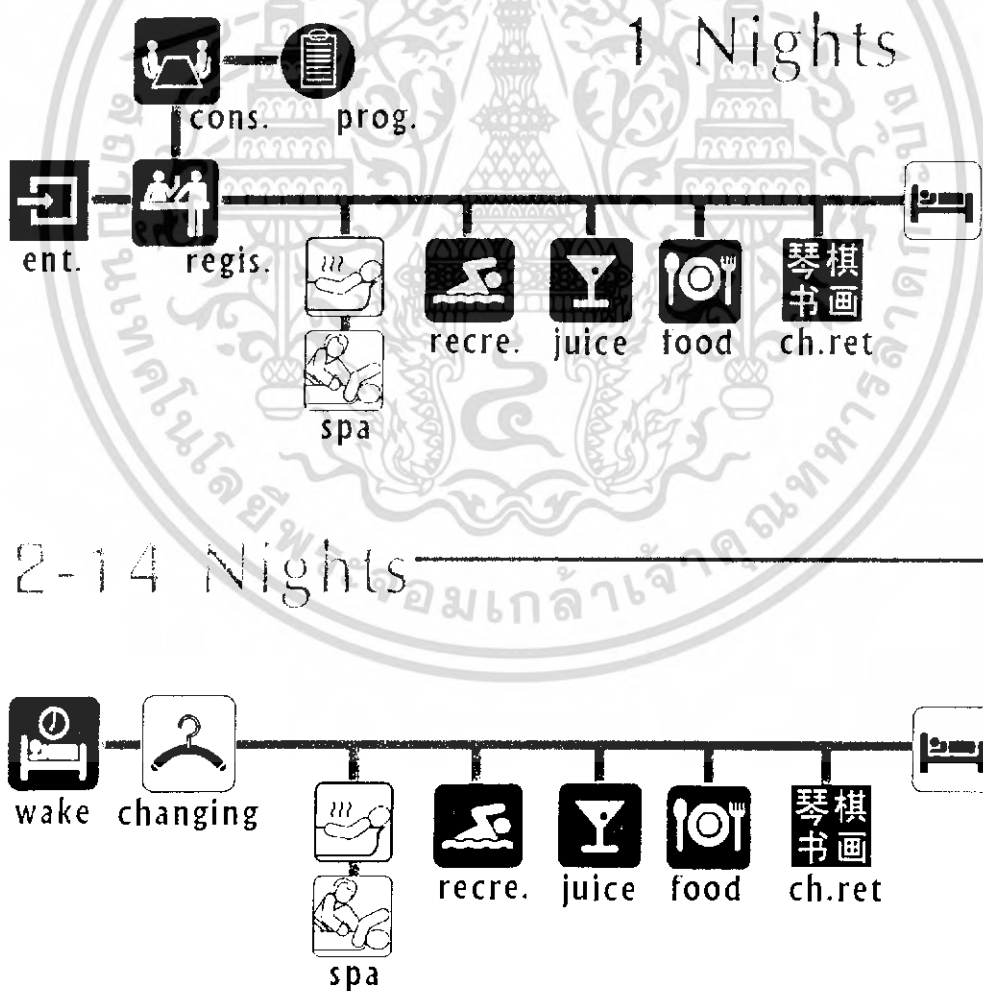
Typical Ratio	Staff : Room
Modem Luxury Resort	2.0 : 1
Convention Hotel	1.0 : 1
Large City Hotel	0.8 : 1
Resort Hotel (Medium Grade)	0.6 : 1
Minimum Service Hotel & Motel	0.25 : 1
Motel	0.1 : 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.3 CHECK - OUT

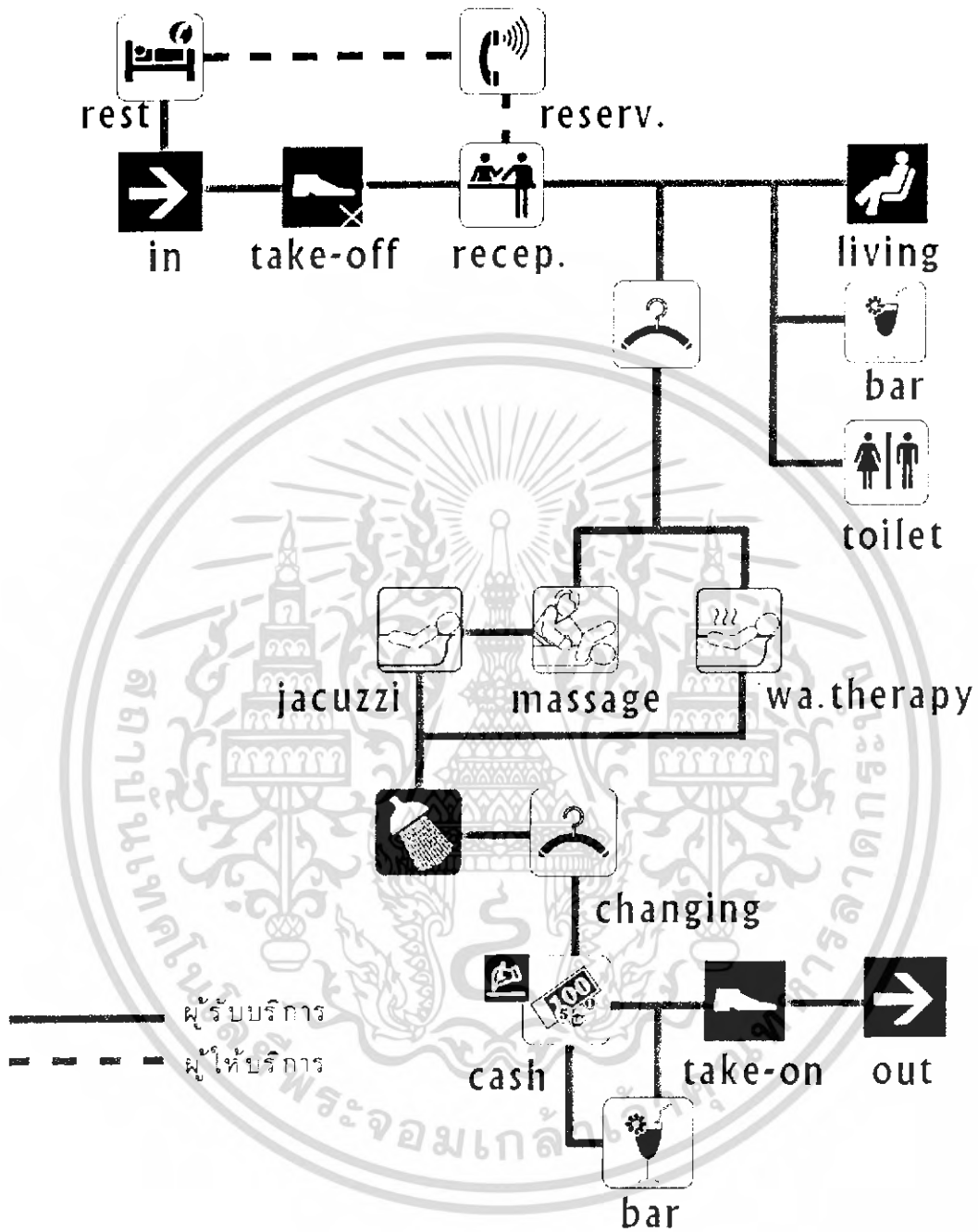


3.4.4 RETREAT SCHEDULE



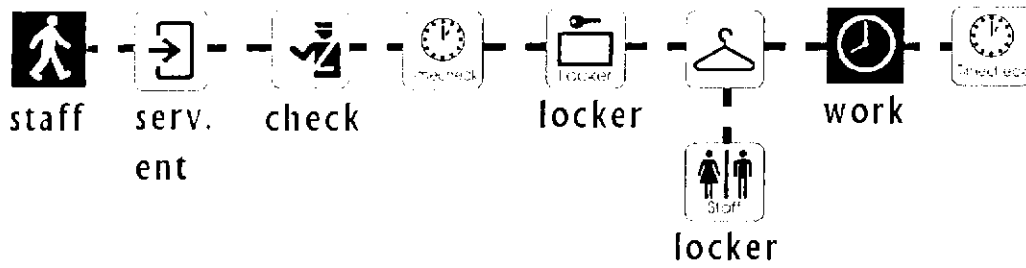
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.5 SPA

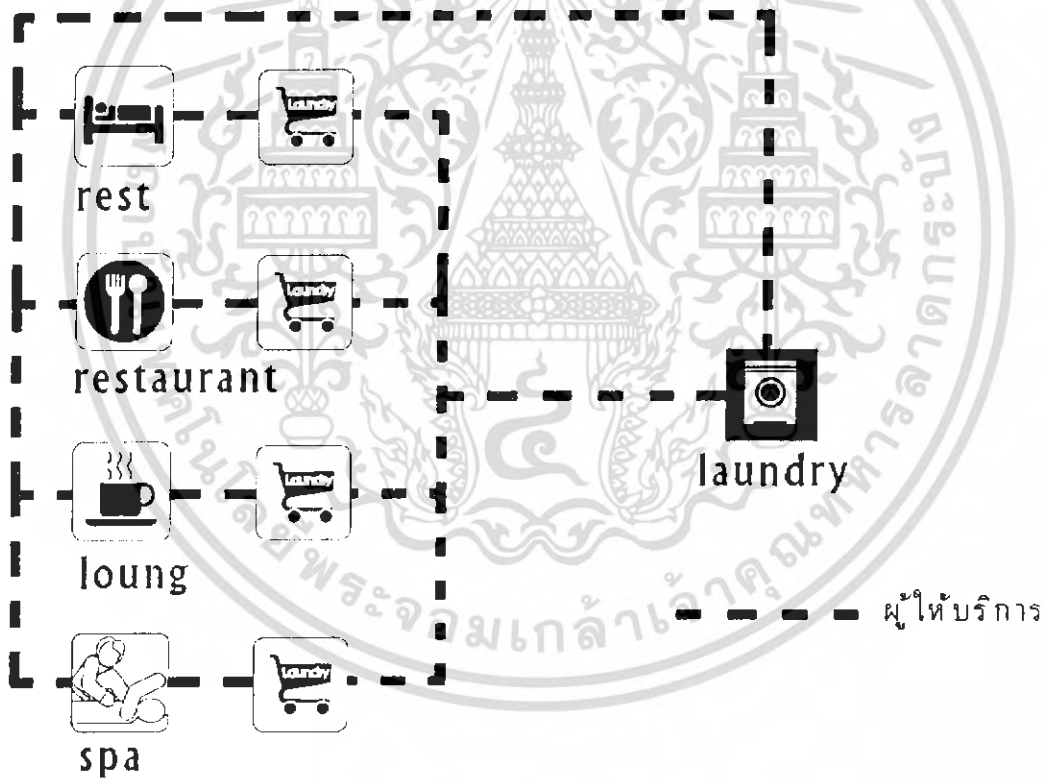


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.6 STAFF



3.4.7 LAUNDRY

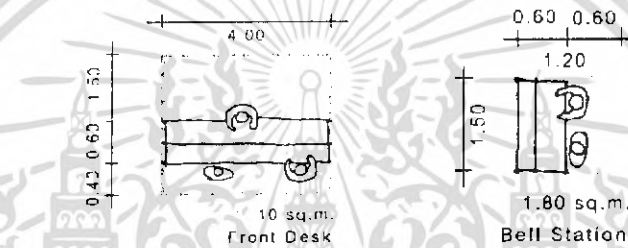


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 สรุปขนาดพื้นที่

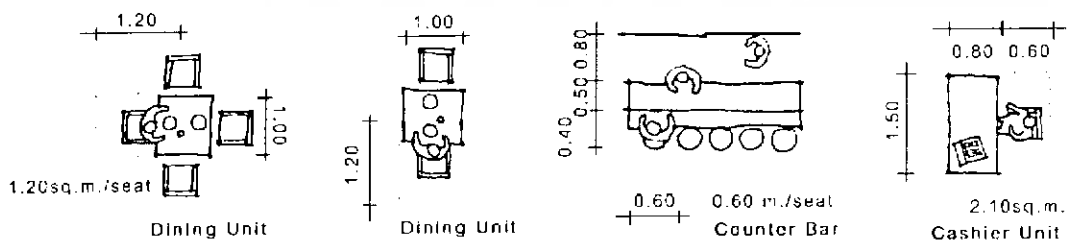
3.5.1 LOBBY

LOBBY	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Frontdesk	10.00	1	10.00	Case As Pattaya Marriott
Bell Station	1.80	1	1.80	
Lobby Hall	1.20	106	127.20	
Waiting Area	7.10	8	56.80	
Circulation 30%			58.70	
TOTAL			254.54	



3.5.2 LOUNGE

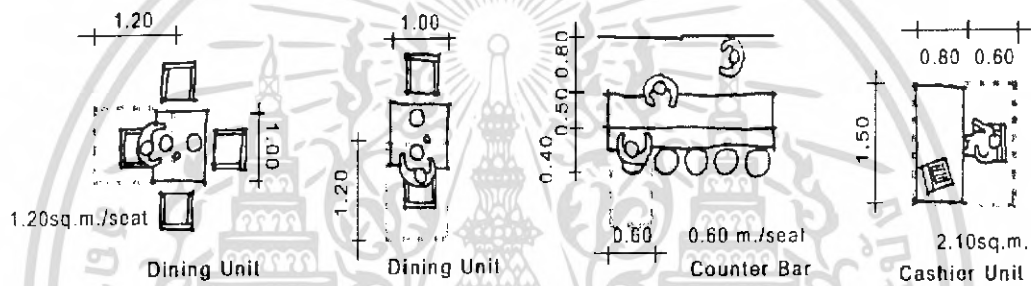
LOUNGE	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Seating Area (4)	4.80	8	38.4	Case As Pattaya Marriott
Seating Area (2)	2.40	6	14.4	
Counter Bar	1.20	8	9.60	
Cashier	2.10	1	2.10	
Circulation 30%			19.35	
Kitchen 30%			25.15	
TOTAL			109.00	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.3 RESTAURANT

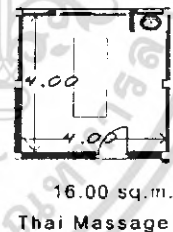
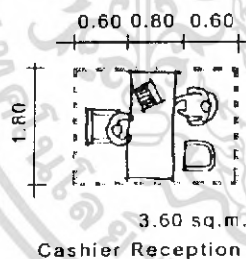
RESTAURANT	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Seating Area (4)	4.80	10	48.00	Human Dimention
Seating Area (2)	2.40	8	19.20	
Counter Bar	1.20	12	14.40	
Cashier	2.10	1	2.10	
Circulation 30%			25.11	
Kitchen 30%			32.64	
TOTAL			141.14	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.4 SPA

RECEPTION	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Counter Recep.	2.25	1	2.25	Case As Wanatara
Product Display	1.20	1	1.20	
Waiting Area	9.00	1	9.00	
Circulation 30%			3.74	
TOTAL			16.19	
MEDICAL	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Nutrition Cons.	20.00	1	20.00	Case As Chiva - som
Lab	1.20	1	1.20	
Programing Rm.	12.00	1	12.00	
TOTAL			33.20	
TREATMENT	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Aroma. Massage	12.00	4	48.00	Case As Chiva - som
Tui-na Massage	7.50	6	45.00	
Thia massage	7.50	2	15.00	
TOTAL			108.00	
ACTIVITY	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Chi - kong	4.00	25	100.00	Case As Wanatara
TOTAL			100.00	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.5 STANDARD ROOM

STANDARD ROOM	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Slooping Area			12.00	Case As Pattaya Marriott
W.C.			3.14	
Dressing Area			2.00	
Living Area			15.75	
Working Area			1.50	
Shower			2.00	
Bath Tub			2.00	
Circulation 30%			11.52	
TOTAL			49.91	

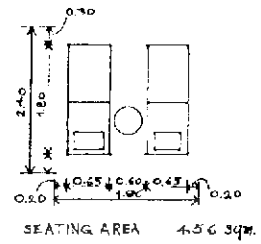
3.5.6 SUITE ROOM

SUITE ROOM	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Slooping Area			14.00	Case As Pattaya Marriott
W.C.			4.12	
Dressing Area			4.35	
Living Area			34.60	
Working Area			4.12	
Shower			2.50	
Bath Tub			4.23	
Out Door			4.00	
Circulation 30%			21.58	
TOTAL			93.40	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

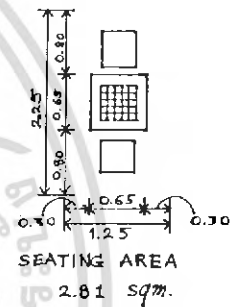
3.5.7 AESTHETICS CORNER

AESTHETICS CORNER	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Counter	6.50	1	6.50	Human Dimention
Play Music Area	4.33	8	34.64	
Seating Area	4.56	6	27.36	
Pantry	5.50	1	5.50	
Circulation 30%			22.20	
TOTAL			96.2	



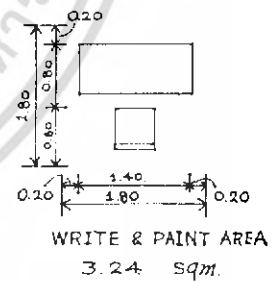
3.5.8 CHESS CORNER

CHESS CORNER	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Counter	6.50	1	6.50	Human OKLS
Seating Area	2.81	15	42.15	
Pantry	5.50	1	5.50	
Circulation 30%			16.25	
TOTAL			70.40	



3.5.9 WRITE & PAINT CORNER

WRITE & PAINT CORNER	Area/Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Write&Paint Area	3.24	16	51.84	Human OKLS
Shelf	0.60	6	3.60	
Pantry	5.50	1	5.50	
Circulation 30%			18.28	
TOTAL			97.22	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและพื้นที่ใช้สอย

ส่วนต้อนรับ

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
ติดต่อสอบถาม	นั่งคอยให้ข้อมูลและตอบปัญหาแขก	เดินเข้าสอบถามข้อมูลกับพนักงาน	-เคาน์เตอร์ -เก้าอี้	อยู่ติดกับพื้นที่โถงต้อนรับ	เน้นบรรยากาศเพื่อเชิญต้อนรับและนำเชื้อถือ
จองห้องพัก	นั่งรับโทรศัพท์จองห้องพักหรือที่มาติดต่อเอง	เดินเข้ามาสอบถาม	-โต๊ะ -เก้าอี้		
ลงทะเบียนห้องพัก	Check-in ให้แขก	เข้ามา Check-In ที่หน้าเคาน์เตอร์	-เคาน์เตอร์ -เก้าอี้		
ฝากของ	รับของจากแขกและเก็บรักษา	นำของไปฝากกับพนักงาน	- ตู้เก็บของ - โต๊ะรับฝากของ		
คิดค่าบริการ	คิดค่าบริการทั้งหมดและเก็บเงินจากแขก	ชำระค่าบริการ	-เคาน์เตอร์ -เก้าอี้		
เคลื่อนย้ายสัมภาระ	นั่งทำงานที่เคาน์เตอร์คอยขนสัมภาระแขก	ลงจากรถแล้วนำสัมภาระให้ Bell Boy	-เคาน์เตอร์ -เก้าอี้	อยู่ระหว่างจุด Drop-Off และโถงต้อนรับ	เป็นมิตรและเพื่อเชิญ
พักคอย	-	นั่งพักคอย	ชุดเก้าอี้พักคอย	ติดกับ Front-Desk	อบอุ่นและปลอดภัย
เข้าห้องน้ำ	ทำความสะอาด	เข้าใช้ห้องน้ำ	-อ่างล้างหน้า -ห้อส้วม -โถ ปัสสาวะ	อยู่ติดกับพื้นที่โถงต้อนรับ	ระบายอากาศได้ดี
โทรศัพท์	ดูแลรักษาเครื่องโทรศัพท์	ใช้โทรศัพท์	- เครื่องโทรศัพท์ -ชั้นวางโทรศัพท์		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนให้คำแนะนำด้านสุขภาพ

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
ต้อนรับ	ต้อนรับแขก เก็บข้อมูล สุขภาพ	กรอกข้อมูล สุขภาพ	-โต๊ะ -เก้าอี้	เป็นส่วนแรกที่ แขกเข้ามาส่วน ของสปา	เน้นบรรยากาศ เพื่อเชิญ,ต้อนรับ และนำเชือถือ
ตรวจสุขภาพและ แนะนำด้าน สุขภาพ	ตรวจสุขภาพและ แนะนำด้าน สุขภาพ	รับการตรวจ สุขภาพและรับ คำแนะนำ	-เตียงตรวจ -โต๊ะตรวจ -เก้าอี้ -ชั้นวางอุปกรณ์	สะอาด	นำเชือถือ

บริการด้านอาหาร

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
มองหาที่นั่ง	นำแขกไปส่งที่ โต๊ะ	เดินไปยังที่นั่ง	-	พื้นที่ว่างสำหรับ ทางเดิน	บรรยากาศเพื่อ เชิญและเป็น กันเอง
สั่ง/รับประทาน อาหาร	รับรายการ อาหาร ปรุงอาหาร เสิร์ฟที่โต๊ะ	เลือกรายการ อาหาร คอยอาหาร รับประทาน อาหาร	-ชุดโต๊ะ รับประทาน อาหาร -อุปกรณ์บนโต๊ะ อาหาร	กว้างขวางและ โปร่ง	ปลอดโปร่งและ สะอาด
บุฟเฟ่ต์	จัดเตรียมอาหาร เก็บอุปกรณ์ที่ แขกใช้แล้ว	เลือกตักอาหาร ตามต้องการ เดินไปนั่งที่โต๊ะ เพื่อรับประทาน อาหาร	-โต๊ะสำหรับวาง อาหาร -ชุดรับประทาน อาหาร		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรียกใช้บริการเสริม	เดินมาหยิบอุปกรณ์	-	ตู้เดียวสำหรับเก็บอุปกรณ์		
จำนวนค่าบริการ	นั่งรับปิลอาหารและเก็บข้อมูล	-	-เคาน์เตอร์ -คอมพิวเตอร์	อยู่ระหว่างพื้นที่รับประทานอาหารและห้องครัว	-
เข้าห้องน้ำ	ทำความสะอาด	เข้าใช้ห้องน้ำ	-อ่างล้างหน้า -ห้อยส้วม -โถ ปัสสาวะ	-	สะอาดและระบายอากาศได้ดี

ส่วนพักคอย,นั่งเล่น

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
มองหาที่นั่ง	นำแขกไปส่งที่โต๊ะ	เดินไปยังที่นั่ง	-	พื้นที่ว่างสำหรับทางเดิน	บรรยากาศเชื้อเชิญและเป็นกันเอง ปลอดโปร่งและสะอาด
นั่งสั่งรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม	นำรายการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพมาให้แขก นำน้ำชามาให้แขกเลือก นำอาหารและ	เลือกรายเครื่องดื่มหรือชนิดของชา ดื่มเครื่องดื่มและทานอาหารว่าง พูดคุยสนทนา	-ชุดเก้าอี้ที่นั่ง พนักอ่อน -เคาน์เตอร์ บาร์ เครื่องดื่ม	กว้างขวางและปลอดโปร่ง	บรรยากาศเชื้อเชิญและเป็นกันเอง ปลอดโปร่งและสะอาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารทลวงวันไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	เครื่องตีมาเสิร์ฟ				
เรียกใช้บริการเสริม	เดินมาหยิบอุปกรณ์	-	ตู้เตี้ยสำหรับเก็บอุปกรณ์		
ฟังดนตรี	เล่นดนตรี	ฟังดนตรี	เครื่องดนตรีจีน -พิณจีน -เครื่องสายจีน เครื่องดนตรีสากล -ไวโอลิน	ลานสำหรับแสดงดนตรี	ปลอดโปร่งและเป็นมิตร
คำนวณค่าบริการ	นั่งรับบิลอาหารและเก็บข้อมูล	-	-เคาน์เตอร์ -คอมพิวเตอร์	อยู่ระหว่างพื้นที่นั่งพักผ่อนและสวนเตรียมอาหาร	-
เข้าห้องน้ำ	ทำความสะอาด	เข้าใช้ห้องน้ำ	-อ่างล้างหน้า -ห้องส้วม -โถปัสสาวะ	-	สะอาดและระบายอากาศได้ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบำบัดและพักผ่อนในรูปแบบจีน

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
ดนตรีบำบัด	อาจารย์เล่นดนตรีและให้คำแนะนำเกี่ยวกับดนตรีและการร้องเพลง	นั่งฟังดนตรีสดและจากเครื่องเสียง ร้องเพลง	เครื่องดนตรีจีน -พิณจีน -เครื่องสายจีน เครื่องดนตรีสากล -เปียโน -ไวโอลิน	ลานหรือสวนสำหรับฟังเพลงและร้องเพลง	ปลอดภัยเป็นธรรมชาติ
หมากรูกำบัด	มีผู้ให้คำแนะนำวิธีเล่นหมากและแนะนำกฎวิธีการเดินหมาก	นั่งเล่นหมากรุก นั่งเล่นโกะ	-โต๊ะ -เก้าอี้ -กระดานและอุปกรณ์เล่นหมากรุก -กระดานและอุปกรณ์เล่นหมากโกะ	พื้นที่ในร่มและโดยรอบเป็นสวน	ปลอดภัยและร่มรื่น
เขียนอักษรบำบัด	อาจารย์สอนหลักการเขียนอักษร	เรียนหลักการพื้นฐานการเขียนอักษรและฝึกตามคำแนะนำของอาจารย์	-โต๊ะและเก้าอี้สำหรับเขียนอักษร -บ่อทรายสำหรับเขียนอักษร -พู่กัน, แป้นฝนหมึก, หมึก, กระดาษสำหรับใช้เขียนอักษร	พื้นที่ในร่มและโดยรอบเป็นสวน	ปลอดภัยและร่มรื่น
วาดภาพบำบัด	อาจารย์สอนหลักการวาดภาพ	เรียนหลักการพื้นฐานของการวาดภาพและวาด	-โต๊ะและเก้าอี้สำหรับวาดภาพ -	พื้นที่ในร่มและโดยรอบเป็นสวน	ปลอดภัยและร่มรื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		ภาพโดยมี อาจารย์คอย แนะนำ	-พู่กัน, แป้นฝน หมึก, หมึก, กระดาษสำหรับ ใช้เขียนอักษร		
ฝึกชี้ท่ง	อาจารย์เป็น ผู้สอนและนำใน การฝึก	ปฏิบัติตามการ สอนของอาจารย์ ผู้ฝึก -ท่วงท่าการ เคลื่อนไหว ร่างกายร่วมไป กับการ กำหนดการ หายใจ	-	ลานกลางแจ้ง	ปลอดภัยในช่วง เช้าตรู่
ฝึกอยู่คู่	อาจารย์เป็น ผู้สอนและนำใน การฝึก	ปฏิบัติตามการ สอนของอาจารย์ ผู้ฝึก -ท่วงท่าการ เคลื่อนไหว ร่างกายร่วมไป กับการ กำหนดการ หายใจ	-พัด -กระบี่		
ฝึกสมาธิ	อาจารย์แนะนำ หลักและวิธีการ นั่งสมาธิ	นั่งขัดสมาธิทำ สมาธิหรือนั่งใน ท่าทั่วไป	-ผ้าปูพื้น -เก้าอี้	ลานฝึกสมาธิ/ ห้องฝึกสมาธิ	ปลอดภัยและ ร่มรื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรมสันตนาการ

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
อ่านหนังสือ	ให้คำแนะนำการหาหนังสือและบริการยืมคืนหนังสือ	หยิบหนังสือจากชั้นแล้วไปอ่านในที่ที่เตรียมไว้ ยืมและคืนหนังสือ	-หนังสือ -เคาน์เตอร์ยืมคืน -ชั้นวางหนังสือ -โต๊ะและเก้าอี้	ห้องสมุดซึ่งใกล้กับPublic Area	ปลอดภัยและแสงสว่างเพียงพอ บรรยากาศเป็นกันเอง
Fitness	ให้คำแนะนำและคอยดูแลผู้ใช้บริการ	ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย	-เครื่องวิ่ง -สายพาน -ดัมเบลล์ -เครื่องออกกำลังกายหน้าห้อง -เครื่องออกกำลังกายด้านขวาและอื่นๆ	ห้องFitness	ปลอดภัยและเป็นระบบ เครื่องปรับอากาศ
อาบแดด	ดูแลความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ	นอนอาบแดด	เก้าอี้ เตียงนอนอาบแดด	พื้นที่โล่ง กลางแจ้งและสายลมพัดผ่าน	แวดล้อมด้วยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
ว่ายน้ำ	ดูแลความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ	ว่ายน้ำ	-	สระว่ายน้ำ	สะอาด
เล่นน้ำทะเล	ดูแลความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ	เล่นน้ำ	-	ชายหาด	สะอาด
พักผ่อนกลางแจ้ง	ดูแลความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ	นั่งเครื่องดื่ม นั่งพักผ่อนตามอัธยาศัย	-เคาน์เตอร์ บาร์ -เก้าอี้	Pool Bar ลานอาบแดด	ปลอดภัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สปา

กิจกรรม	พฤติกรรม		อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ
เดินเข้าสู่ส่วนสปา	-	เดินเข้าสู่ส่วนสปา	-	พื้นที่ว่างสำหรับทางเดิน	บรรยากาศเชื้อเชิญและเป็นกันเอง
ติดต่อให้บริการ	ต้อนรับ ตรวจสอบประวัติ แขก ให้คำแนะนำการ เลือกใช้สปา แจกผ้าขนหนู และกุญแจ Locker	นั่งฟังคำแนะนำ การเลือกคอร์ทสปา เลือกคอร์ทสปา รับผ้าขนหนูและ กุญแจLocker	-เคาน์เตอร์ -โต๊ะและเก้าอี้ -คอมพิวเตอร์	เป็นพื้นที่หลัก เชื่อมต่อไปใน ส่วนอื่นต่อไป	โปรดโปร่งและ สะอาด
ชำระล้างร่างกาย	-	ชำระล้างร่างกาย	-อ่างล้างหน้า -ห้องอาบน้ำ	พื้นที่มีมิติและ ใกล้กับส่วน Stream และ Sauna	สะอาด
นั่งรอบุคคลอื่น	-	นั่งรอ	-ชุดเก้าอี้พักคอย	ติดกับส่วน ต้อนรับของสปา	ร่มรื่นและปลอด โปร่ง
รับกุญแจล็อกเกอร์และ ผ้าเช็ดตัว	จ่ายกุญแจล็อกเกอร์และ ผ้าขนหนู ดูแลความ ปลอดภัย	จ่ายกุญแจล็อกเกอร์และ ผ้าขนหนู	- เคาน์เตอร์ - ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว - ตู้Locker	ใกล้กับส่วน บำบัดและ ส่วน เคาน์เตอร์ต้อนรับ	-
เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	-	เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	- ตู้ล็อกเกอร์ - ห้องเปลี่ยนชุด - ห้องอาบน้ำ	ใกล้กับส่วน บำบัดและ ส่วน เคาน์เตอร์ต้อนรับ	ให้มีบรรยากาศ ของการผ่อนคลาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อบไอน้ำ	ควบคุมอุณหภูมิ ดูแลความปลอดภัย	เดินเข้าไปนั่งใน ห้องอบไอน้ำ	- อุปกรณ์ อบ - อบ ไอน้ำ	ใกล้กับส่วนห้องลี อกเกอร์	การตกแต่ง ค่อนข้างพิถีพิถัน เน้นให้แสดงออก ถึงธรรมชาติ
เซาว์น่า	ผู้ให้บริการ	เดินเข้าไปนั่งใน ห้องอบเซาว์น่า	- ผ้าขนหนู		
เสริมความงาม	เตรียมอุปกรณ์ ให้บริการทำผม ให้บริการทำเล็บ	นั่งเพื่อให้ พนักงานทำผม และเล็บ	- แก้วทำผม - เครื่องอบผม - แก้วทำเล็บ	ใกล้กับส่วน ต้อนรับของสปา	เชื่อมต่อระหว่าง ภายในและ ภายนอก เน้นใน เรื่องของ ธรรมชาติ
นวดหน้า	เตรียมอุปกรณ์ ให้บริการนวด หน้า	นอนหงายเพื่อให้ พนักงานนวด หน้า	- เตียงนอนนวด หน้า - อ่างล้างมือ - ชั้นวางอุปกรณ์ - ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ นวดหน้า	ใกล้กับส่วนเสริม ความงาม	
นวดน้ำมัน	เตรียมอุปกรณ์ ให้บริการนวด น้ำมัน	เปลี่ยนเสื้อผ้า นวด แช่อ่างน้ำ ชำระร่างกาย เปลี่ยนเสื้อผ้า	- ห้องเปลี่ยนเสื้อ ผ้า - ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ นวดตัวและขัดผิว - อ่างน้ำ - ห้องอาบน้ำ	เป็นพื้นที่มีความ เป็นส่วนตัวสูง	
นวดฝ่าเท้า	เตรียมอุปกรณ์ ให้บริการนวดฝ่า เท้า	นั่งเอนหลัง ยืดขา เพื่อรับบริการ นวดฝ่าเท้า	- แก้วเอนหลัง - ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ นวดเท้า	ใกล้กับส่วน ต้อนรับของสปา	
รมยาสมุนไพร	ควบคุมการใช้ยา	นอนบนเตียง สำหรับรมยา	- เตียงสำหรับรม ยา - ยาสมุนไพร	เป็นพื้นที่มีความ เป็นส่วนตัวสูง	
Ba Guan Therapy	เตรียมอุปกรณ์	นอนบนเตียงรับ การบำบัด	- เตียง - ชั้นเก็บอุปกรณ์ - ชั้นวางอุปกรณ์	เป็นพื้นที่มีความ เป็นส่วนตัวสูง	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์หรือการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ทางการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

			- ถ้วยแก้ว - ตะเกียง		
Tui na Massage	ให้บริการนวดกับ แขก	นอนบนเตียงให้ พนักงานนวดตัว	- เตียงนวด	พื้นที่ที่มีความเป็น ส่วนตัวในระดับ หนึ่ง	
หินบำบัด	เตรียมอุปกรณ์ ให้บริการอุ่นและ วางหิน	ถอดเสื้อผ้า นอนรับการ บำบัด	- เตียง - ถาดวางหิน - ตู้อบหิน - ตู้เก็บหิน	เป็นพื้นที่ที่มีความ เป็นส่วนตัวสูง	

ห้องพัก

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์	ลักษณะพื้นที่	สภาพแวดล้อม และบรรยากาศ
นอนหลับ	-	นอนหลับ	- เตียง	เป็นพื้นที่ส่วนตัว เป็นมุมสงบ
อาบน้ำ, ขับถ่าย	-	อาบน้ำ, ขับถ่าย	- อ่างล้างหน้า - สบู่, แชมพู - สุขภัณฑ์	มีมุมมองที่ เชื่อมต่อกับ ภายนอก สะอาดและระ บายอากาศได้ดี
แต่งตัว	-	ยืนแต่งตัว	- กระจก - โต๊ะ	ปลอดโปร่งและ อบอุ่น
ดูทีวี พักผ่อน	-	นั่ง, นอน	- เก้าอี้, ชุดเก้าอี้ พักผ่อน	
พักผ่อนกลางแจ้ง	-	นั่งเล่น, อ่าน หนังสือ	- เก้าอี้	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

4.1 วัสดุกับการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในอาคาร

การใช้วัสดุตกแต่งภายในห้องของอาคารพักอาศัยตากอากาศและส่วนอื่นๆ ซึ่งบางชนิดไม่เหมาะสมและไม่สามารถนำมาใช้ได้ ถ้าจะใช้ได้ก็จะเกิดปัญหาจากอากาศบริเวณชายทะเลที่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุอื่นๆ และต้องเพิ่มการบำรุงรักษา อันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จากการวิเคราะห์โดยวัสดุที่ใช้นั้นจะต้องทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศแถบชายทะเลและง่ายต่อการดูแลรักษา ทำความสะอาด และน้ำทะเลไม่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุเหล่านั้น ส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ก็จะเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป

ไม้ทุกชนิด เช่น ไม้สัก หวาย ไม้เฒ่า ไม้จำปา ฯลฯ หินก็มีพวกหินอ่อน หินกาบหรือหินทะเล ฯลฯ กระเบื้องและอื่นๆ ซึ่งความจริงในส่วนของพื้นก็ไม่จำเป็นต้องปูพรมทุกห้อง (นอกจากต้องการความหรูหราและสวยงาม) เพราะยากแก่การทำมาความสะอาด เพราะชายทะเลมักจะมีทรายติดตัวและเสื้อผ้าของผู้ที่มาพักอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการที่จะมาพักผ่อนเปลี่ยนบรรยากาศก็ต้องการความสบาย โดยไม่จำเป็นต้องคอยระวังรักษา หรือใช้โดยอึดอัดไม่สะดวก พื้นส่วนที่เป็นสาธารณะโดยทั่วไปควรใช้หิน กระเบื้องดินเผา หรืออื่นๆ เพราะเหมาะสมกับอากาศชายทะเลและดูแลรักษาได้ง่าย ทำความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

4.1.1. วัสดุประเภทหิน

วัสดุประเภทหิน สำหรับผนังภายในและภายนอกของอาคารชุด นับว่าเหมาะสมที่จะกรุด้วยวัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียด สามารถทนต่อดินฟ้าอากาศหรือใช้กันผนัง และพื้นที่ใช้งานสมบุกสมบัน ตลอดจนเนื้อที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนต่อการสัมผัสและทำความสะอาดง่าย และหินยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่าหรูหรา วัสดุประเภทหิน แยกชนิดได้ดังต่อไปนี้

● หินอ่อน

เป็นหินที่สามารถทนสกปรกได้ดี ทนต่อสารเคมีได้บ้างในบางชนิด ซึ่งจะให้หินอ่อนกับผนังภายในเป็นส่วนมาก หินอ่อนให้ลักษณะที่มีคุณค่าในด้านความงามกว่าหินประเภทอื่นๆ มีสีให้เลือกหลายสี เช่น ขาว ดำ เทา ชมพู เขียว เนื้อ น้ำตาล เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หินชนิดนี้ทนกับน้ำหนักปานกลาง ทนต่อการขัดสี ไม่เก็บเสียง หรุหระ และมีผิวหน้าที่ดูสวยงาม ถ้าถูกน้ำมันอาจต่างเป็นดวง

มีทั้งแบบด้านและมัน มักใช้ปูพื้นห้องน้ำที่ต้องการความหรุหระ วิธีปู ปูนปนทราย 1/3 หนา 1/2 ขนาดความหนาของแผ่นจะเป็น 3/4 และ 1 นิ้ว

- **หินกาบ**

หินกาบ คือ หินซ้อนกันเป็นชั้นๆ ที่นิยมใช้มีหลายสี คือ สีน้ำตาลดำ เหลือง ส้มแดง ม่วง (ราคาแพงที่สุด) หายากแต่ดูไม่ธรรมดา การปูหินกาบ เตรียมพื้นที่ที่จะปูให้มีผิวขรุขระ เพื่อหินกาบจะได้ติดแน่นกับพื้น ใช้แปรงชุบน้ำตีผนังให้ชุ่มขณะปูตลอดเวลา ให้ปูนทรายเป็นตัวเชื่อม เมื่อปูต้องคอยจับแผ่นหินไปด้วย เพื่อไม่ให้น้ำปูนเกาะที่หินกาบ เมื่อเสร็จ ใช้ฟองน้ำทำความสะอาดและลงแว็กซ์

- **หินแกรนิต**

ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของสวนต่างๆ เนื่องจากเป็นหินแข็งที่สุด เนื้อแน่นและทนทาน เมื่อขัดให้ชั้นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน และบำรุงรักษาความสะอาดได้ง่าย

- **หินชนวน**

หินชนวนมีสีต่างๆ ให้เลือกหลายสี ได้แก่ สีฟ้า สีดำ และสีน้ำตาล มีราคาที่แพงอยู่บ้าง แต่ประหยัดค่าบำรุงรักษาได้ดี

- **หินหล่อ**

ได้แก่ วัสดุประเภทหินผสมกับซีเมนต์ คุ้มค่าน้อยกว่าหินแท้ แต่มีความงดงามคงทน และบำรุงรักษาง่ายเท่ากับหินแท้

4.1.2. วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิค สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูกกว่าหิน ทนทานดีทั้งอากาศ ทนการสึกกร่อน บำรุงรักษาง่าย ตลอดจนมีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

- **อิฐ**

สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง หรือสีเทา ขาว ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา

- **กระเบื้อง**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ให้ในทุกห้องตามที่ต้องการ และเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ และทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี และยังมีหลายขนาดหลายแบบ และหลายสีให้เลือกได้ตามความพอใจ

4.1.3. วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม่มีหลายชนิดเช่น

- ไม้สัก

เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งและไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีและลวดลายสวยงามเหมาะสมแก่การทำเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทน การนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบ เนียน อาจย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม

- ไม้อัดสัก

คือ ไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรง ไม้บีดงหรือหัก ใช้กรุเครื่องเรือน จะดูแลกร้าขยากรกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

- ไม้อัดยาง

เป็นไม้อัดเช่นเดียวกับไม้อัดสัก มีความแข็งแรงทนทานพอๆ กันกับไม้อัดสัก แต่มีเนื้อสีไม้และลวดลายน้อยกว่ามาก นิยมพ่นสีหรือกรูวัสดุอื่นทับผิวหน้าอีกที ราคาถูก แต่การใช้ไม้อัดยางพ่นสีทำผิวเครื่องเรือน จะดูแลกร้าขยากรกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

- ไม้อัดมะปิ่น

เป็นไม้อัดที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทำผิวได้ดีโดยไม่ต้องย้อมสี

- ไม้อัดยมหิน

เป็นไม้อัดที่มีลักษณะคล้ายไม้อัดสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเหมือนลายของไม้สัก แต่ผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก อาจใช้ปนกับไม้สักได้

- ไม้สนหรือจำจ่า

เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม่นิยมใช้ทำเครื่องเรือนมากนัก แต่มีใช้ประกอบหรือตกแต่ง บางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทำเครื่องเรือนทั้งตัว ด้วยมีความสวยงาม แต่ไม่ค่อยแข็งแรง จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็กๆ ไม่รับน้ำหนักมากนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือใช้ประดับบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาค่อนข้างถูก

- ไม้จำปา

เป็นเนื้อไม้สีอ่อน ใ้กับงานประณีต ไม่นิยมย้อมสี

- ไม้ประสานสัก

เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาติดต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน ไม้ทนทานเท่าไม้สัก แต่ราคาถูก นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่อัดแปรรูปแล้วใช้ทำเครื่องเรือนได้อีก มีความแข็งแรงเท่าเทียมกับไม้ แต่ราคาถูกกว่า เรียกว่า “ยิปซัมบอร์ด” แต่ต้องมีวัสดุกรุทับผิวหน้า

4.1. 4. วัสดุจำพวกหวายและไม้สัก

- หวาย

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

ข้อเสียของหวาย

1. ไม้ทนทานต่อการกัดของมอดและเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย ซึ่งหวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือ เนื้อหวายจะมีสารพวกแป้งและเซลลูโลส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นยาฆ่าเชื้อเนื้อไม้
2. หวายไม่แข็งแรงเท่าไม้ โดยเฉพาะส่วนประกอบที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีชอกมอมให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลี่ยงได้ด้วยการทำเฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นใหญ่
3. จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 18 เดือน หรือ 2 ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา

การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหวายนั้น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูป หรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้ว ยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หวาย เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื้อหวายสานลายดอกพิกุล ซึ่งมีสานเป็นแผ่นขายเป็นตารางพุด เพื่อนำไปกรุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นพื้นและหนักแก้อี้ กฐที่หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบกับหัวเตียงชนิดอื่นๆ ที่ไม่ใช่หวายได้

เบาะที่ใช้กับแก้อี้หวายนั้น มีทั้งที่มีได้เป็นนุ่น และเป็นฟองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้ายเพราะมีเนื้อหยาบ ซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหวาย จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหวาย เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพรต่วนที่ดูเป็นมัน หรือผ้าไหม เป็นต้น

การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หวายผสมกับวัสดุอื่นๆ มีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น นำหวายมาผสมผสานกับกระจก ทำเป็นที่บังตา ใช้หวายผสมกับโครงสแตนเลสเป็นเก้าอี้หนัง ใช้หวายตกแต่งเก้าอี้หนัง เป็นต้น

● ไม้ไผ่

ไม้ไผ่เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ยังคงมีคุณค่าในตัวเองที่เห็นเป็นอยู่เสมอว่าเป็นไม้ไผ่ และไม่ทิ้งความเป็นธรรมชาติในตัวของมันเองได้เลย ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไผ่จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วอดนึกถึงธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ

ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่ในน้ำต้ม ย่าง และอบ ก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับการตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ โคมไฟ กันผนัง แต่งเพดาน และอื่นๆ นับเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างมากที่จะใช้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะปลอดภัยจากปัญหาจากไอน้ำเค็มที่จะทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วขึ้นกว่าปกติ แต่ที่สำคัญในยุคเศรษฐกิจที่จำเป็นในปัจจุบันจะเป็นวัสดุที่มีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้วทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวรและปลอดภัยจากการกัดเจาะของมอด

คุณสมบัติและรูปลักษณะต่างๆ ของไม้ไผ่

ไม้ไผ่นั้นมีลักษณะส่วนรวมเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ และข้างในกลวงเป็นช่วงขนาดกลมก็มีขนาดแตกต่างกัน แล้วแต่อายุและพันธุ์ของไม้ไผ่ โดยเนื้อแท้ ไผ่ถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรง สามารถรับแรงประเภทต่างๆ ได้ดี ด้วยเหตุนี้เราสามารถนำไม้ไผ่มาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภท คือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือบางครั้งเราอาจใช้เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้วยกัน ใช้เป็นทั้งโครงสร้างและวัสดุตกแต่งไปด้วยในตัว ในการนำไม้ไผ่มาตกแต่งนั้นสามารถทำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท อาจยกตัวอย่างส่วนที่นำไม้ไผ่มาตกแต่งพอสังเขปได้ดังนี้

- ทำเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน พื้น
- ทำของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

ไม้ไผ่มีหลายขนาดและหลายชนิด ตลอดจนมีความยาวแตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทำโครงสร้างเครื่องเรือนหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องเล็กมากอาจผ่าเป็นไม้ซีกใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไผ่ตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีการที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้วก็อาจใช้ไม้ไผ่ผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนังเดิมลงไป อาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือไม่ก็สลับทั้งแนวตั้งและแนวนอน รวมทั้งบางช่วงอาจจะเว้นช่องบ้างก็ได้ สามารถนำไม้ไผ่มาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไผ่ทำแนวผนังปิดรอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันก็ได้

การใช้ไม้ไผ่ปูพื้น

ปัจจุบันมีปาเก้ไม้ไผ่ ซึ่งมีความทนทานและมีพื้นที่สวยงาม นำมาปูเฉพาะช่องหรือปูตลอดแนวพื้น ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติดีกว่าปูปาเก้หรือปูพรม

การใช้ไม้ไผ่ทำบังตา

การนำไม้ไผ่มาใช้ในการตกแต่ง ที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือ การทำบังตานั่นเอง เพราะลักษณะเป็นปล้องกลมของไม้ไผ่ เมื่อมาจกสานกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นผืนนี้ ทำให้เกิดลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไผ่นี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตารางหรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หรือลายแบบอื่นได้อีกมาก หรือจนกระทั่งเป็นลายอิสระไม่มีรูปทรงที่แน่นอน

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องเรือน

ไม้ไผ่สามารถใช้ทำเครื่องเรือนได้ทุกชนิดตั้งแต่ ตู้ เตียง ไปจนถึงเก้าอี้ต่างๆ ซึ่งหากเราตกแต่งผนังด้วยไม้ไผ่แล้ว หากใช้เครื่องเรือนที่ทำด้วยไม้ไผ่ด้วยแล้วก็จะดูเข้ากันได้ดีทีเดียว

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องประดับตกแต่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เศษไม้ไผ่เหลือใช้เล็กๆ น้อยๆ สามารถนำมาใช้ทำเครื่องประดับตกแต่งได้หลายชนิด เช่นทำกรอบรูป ทำโคมไฟ ทำกล่องต้นไม้ ฯลฯ ซึ่งเครื่องประดับบางชนิดก็เป็นของใช้ไปในตัวอีกด้วย

กระจก

กระจกเป็นวัสดุที่มีความสำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเอง สามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงาก็มีความสำคัญในการเพิ่มความโปร่ง โล่ง และมีคุณค่า หรูหรา ให้กับสถานที่ กระจกมีหลายแบบ สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ เช่น กระจกดูดความร้อน กระจก 2 ชั้น ช่วยกระจายแสง และกรองความร้อน กระจกบานเกล็ด รับลมได้ กระจกมีข้อดี คือ สามารถกันน้ำ ลม ฝนได้ ปลอดภัยจากเชื้อรา และสามารถป้องกันเสียงรบกวนได้ แต่มีข้อเสียคือ มีขนาดใหญ่ไม่มาก (ถ้าต้องการขนาดใหญ่พิเศษ ต้องสั่งทำจากต่างประเทศ และมีราคาสูงมาก) ยากต่อการขนส่ง ผิวหน้ามักจะเป็นรอยขีดข่วน และฝุ่นเกาะได้ง่าย

ผ้าม่าน

ผ้าม่านเป็นวัสดุสำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำเป็นต่อประตูหน้าต่าง และกระจก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกันอื่นๆ ได้ ผ้าที่นำมาใช้ทำผ้าม่าน มีหลายชนิดด้วยกัน เช่น

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

ประโยชน์ของผ้าม่านมีหลายอย่าง คือ ช่วยกรองแสงให้ลดความจ้าลง ควบคุมความสว่างได้ตามต้องการ ช่วยลดความร้อนจากอุณหภูมิของแสงแดด ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยกันฝุ่น ป้องกันเสียงสะท้อน สร้างบรรยากาศในการตกแต่งและบังสายตาได้เป็นอย่างดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 การใช้สีออกแบบสถาปัตยกรรมภายในอาคาร

สีต่างๆ มีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ ทั้งร้อนแรง อบอุ่น และชุ่มชื้น เยือกเย็น กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายใน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆ ทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้น และในบางเวลาก็ช่วยแก้ความรู้สึกที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้คลายร้อนไปได้

อันที่จริงแล้วอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกว่าเข้าใกล้หรือห่างออกไป คือ สีอ่อน ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัว แต่สีเข้มดูแล้วออกห่างจากตัว
- สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เสริมให้น่าดูแก่สีอื่นๆ เมื่อใช้ในพื้นที่เล็กๆ เช่น สีเข้มสดบนพื้นที่สีเขียวเข้ม
- เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัด จะดูเด่น มีชีวิตชีวาว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกัน ไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสี จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องสีหรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะแต่ละสีในปริมาณเท่ากันหมด หรือเนื้อที่เท่าๆ กันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อ ตัดกันอย่างรุนแรง

4.2.1. จิตวิทยาการใช้สี

สีมีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น

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

รบกวน ไม่สบายใจแทรกอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีเหลือง ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ตี้อร่า ทำทาย กระตุ้นความหวาน ความอบอุ่น กระตือรือร้น ร้อน ดูร้าย แรงกล้า
- สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสุภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ มีฐานันดรศักดิ์ มั่นคง
- สีเขียว ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

4.2.2. การศึกษาลักษณะของสี

สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่งสมบูรณ์ ชวนลุ่มหลง การให้สัญลักษณ์แต่เพียงเล็กน้อยจะทำให้เป็นตัวแทนสำหรับภายในอาคารสีแดงไม่เพียงแต่ให้ความรู้สึกตื่นเต้นเท่านั้นแต่ให้ความรู้สึกเข้าใจได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังสามารถจะเป็นภัยทางด้านจิตวิทยาได้ เช่น ดวงไฟสีแดงใช้ในการจัดรูป จะมีความรู้สึกกว่าปวดศีรษะและตาข่ายได้ แม้จะ ใช้อย่างถูกต้องและใช้เพียงเล็กน้อยก็ตามที

สีเหลือง ให้ความรู้สึกร่าเริงสดใส สีเหลืองอ่อนจะให้ความรู้สึกของความสะอาดความสว่าง สีเหลืองเข้มมากจะทำให้สมองเกิดความหงุดหงิดได้ ซึ่งสีเหลืองนี้จะนำไปใช้ได้ เพียงจำนวนน้อย เช่น บานประตู ซึ่งผนังเป็นสีเทาอ่อนๆ สีเหลืองน่ายทำให้ห้องมีดูสว่างขึ้น สีเหลืองเขียวช่วยในเรื่องความเย็น

สีเขียว ไม่ทำให้ลวงตาเวลามอง ไม่ใช้ใกล้กับสีแดงในจำนวนเท่ากัน สีเขียวให้ความสดชื่นกระชุ่มกระชวยเสมอ และให้พักสายตาได้ โดยธรรมชาติจะใช้สีเขียวเป็นสีที่ส่งเสริมทุกๆ สีให้ดูสดใสขึ้น สีเขียวสมควรใช้ในการนำความหมายบางอย่างจากต้นไม้ สีเทา สีม่อๆ หรือสีเขียวแก่ๆ ส่วนมากจะใช้ได้อย่างดีทีเดียวในการเน้นสีพื้นสำหรับที่นิยมทำเครื่องเรือนด้วยไม้เมเปิลหรือไม้สัก สีเขียวสดใสให้ความรู้สึกสดชื่น

สีน้ำเงิน สีน้ำเงินเข้มให้ความรู้สึกสงบลึกซึ้ง น้ำเงินอ่อน เช่น สีน้ำเงินหรือฟ้า มีความสดใสของสีเขียวอยู่ด้วย แม้ว่าจะปราศจากตัวสีเขียวก็ตาม สำหรับผนังและเฟอร์นิเจอร์ สีฟ้าและสีที่ใกล้เคียงกับน้ำ หรือสีน้ำเงินที่ใช้มากเกินไปจะทำให้เกิดความไม่เบิกบาน สีน้ำเงินอมเขียว ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เช่น แสงโพลาร การ แพนหางของนกยูง เป็นสีที่มีเสน่ห์งดงาม

สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ระวังการใช้ในห้องครัวที่เป็นสีขาวทั้งหมด หรือสีขาวทั้งหมดของห้องน้ำ สีขาวนี้จะทำให้ในโครงการระบายสีของความเรียบร้อย สดชื่น สีกุ่มดำ เทา ขาว เรียกว่า สีเอกรงค์ ไม่ควรใช้รวมกันระหว่างแม่สี (น้ำเงิน เหลือง แดง)

4.2.3. สีที่ใช้ในการตกแต่งภายในส่วนต่างๆ ของโรงแรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งามตาอันที่จริงภายในห้องรับแขกหรือห้องอื่นๆมีโครงสร้างได้หลายแต่ทั้งนี้ต้องดูให้งามตาและเหมาะกับประโยชน์สอย รวมทั้งความรู้สึกของใช้สอยห้องด้วย

ห้องทำงาน ใช้เป็นที่ทำงานในเวลากลางวันเป็นส่วนมาก อาจจะใช้สีที่มีเนื้อสีเข้มชั้นกว่าสีสำหรับห้องนอนก็ได้ โดยทั่วไปเราจะรู้สึกเบื่อหน่ายได้เร็วในสีเข้มและสดใสนั้นสีจึงควรเป็นสีที่อ่อนแต่พอควร แต่ถ้าห้องนั้นทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายซ้ำซาก สีสดใสนั้นจะช่วยให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าได้ง่าย ความสดใสนั้นให้มีน้อยๆ แห่งก็พอสำหรับภายในห้องทำงาน

ห้องพักผ่อน ซึ่งใช้เป็นที่อยู่ในเวลากลางวันเป็นส่วนมาก จะใช้สีเข้มกว่าสีสำหรับห้องนอนก็ได้ แต่โดยทั่วไปเราจะรู้สึกเบื่อหน่ายได้เร็วในสีเข้มและสดใสนั้นควรใช้สีอ่อนแก่แต่พอสมควร และถ้าเห็นห้องนั้นทำให้เกิดความเบื่อหน่ายซ้ำซาก จะทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าได้ง่ายด้วยการให้มีสีสันที่เครื่องตกแต่งห้อง เช่น ผ้าม่าน หมอนอิง รูปภาพ แจกันดอกไม้ บ้างก็ได้ มีความสดใสน้อยในที่น้อยๆ เพียงแห่งเดียวก็เพียงพอจะทำให้ภายในห้องทั้งหมดมีความกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น

ห้องนอน สีสำหรับห้องนอนอาจเป็นสีที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละแบบ ขึ้นอยู่กับผู้เข้ามาใช้ โดยทั่วไปแล้วค่าของสีไม่ควรเข้มเกินไป ควรใช้สีเอกรงค์อย่างยิ่ง เพราะใช้สีเดียวแต่มีค่าของสีหลายค่า และเพิ่มเติมสีอ่อนแก่ของสีอื่นๆ ที่มีลักษณะกลมกลืนและใกล้เคียงกัน สีคู่ปฏิบัติให้กลางตามส่วนมากและน้อยโดยใช้สีกลางเป็นส่วนใหญ่แล้วใช้สีคู่ตรงข้ามบ้างมาน้อยตามส่วนโดยเฉพาะสีที่ใช้ในห้องพักผ่อนใช้สีกลางมากกว่าสีอื่นเพราะไม่จำกัดเพศและวัยของผู้เข้าใช้สีที่ควรใช้ก่อให้เกิดการพักผ่อนอย่างเต็มที่ สีที่เป็น Pattern เป็นลวดลาย ควรใช้ตรงบริเวณหัวเตียง เพราะจะไม่รบกวนสายตาเวลานอน

พรมและผ้าม่านเพิ่มความรู้สึกของ Space ให้ดูสวยงามและแน่นขึ้น ให้ความสว่างและนำพักผ่อน เพดานก็เช่นเดียวกันมีความสำคัญในการใช้สีมาก เพราะเวลานอนสีที่มองเห็นคือ เพดาน ดังนั้นควรใช้สีที่ดูแล้วสบายตา เช่น สีขาวสงบ และสีที่อ่อน ให้ความกลมกลืนกับสีต่างๆ ภายในห้อง หลีกเลี้ยงแสงไฟที่กลางเพดาน เพราะจะเป็นการรบกวนสายตาเวลานอน ควรใช้แสงไฟอ่อนๆ และใช้ไฟแรงตรงส่วนที่ต้องการใช้โดยเฉพาะ เช่น โต๊ะแต่งตัว โต๊ะข้างเตียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องน้ำ

สีสำหรับห้องน้ำอันเป็นที่อาบน้ำและมีโถส้วม ได้ความคิดมาจากสีเงาอ่อนแก่อย่างประณีตของทะเล หรือน้ำตก หรือแม่น้ำ เป็นต้น สีเงาอ่อนแก่เหล่านี้ย่อมมีความแตกต่างกันตั้งแต่เป็นสีขาวของฟองคลื่น จนเป็นสีฟ้าอ่อนและสีฟ้าแก่และสีครามแก่เป็นที่สุด หรืออาจเป็นสีน้ำตาลกลายๆ ดังที่เห็นอยู่ในหินผา สีเขียวฟ้าอ่อนๆ เป็นสีที่เหมาะสมแก่โครงการระบายสี สำหรับห้องน้ำควรรใช้สีสะอาดและสีโทนเย็น อย่าใช้สีอ่อนแก่ที่เป็นกลาง หรือใช้โครงการระบายเข้ม เพราะจะทำให้ห้องน้ำดูตาดตาไป และอย่าใช้วรรณะสีอุ่น เพราะจะทำให้รู้สึกร้อนแม้จะอาบน้ำอยู่ก็ตาม อาจใช้สีอุ่นแต่งได้ที่ผ้าเช็ดตัว หรือพรมเช็ดเท้าบ้างเล็กน้อย ความมีชีวิตชีวาอาจอยู่ที่กระเบื้องปูพื้น และสิ่งตกแต่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แม้กระทั่งกระดาษชำระก็ควรเลือกสีให้อ่อนนุ่ม สะอาดตา น่าใช้ เช่นเดียวกันห้องน้ำบางห้องอาจรวมห้องแต่งตัวเข้าไปด้วย ซึ่งมักเป็นที่แต่งตัวของผู้นหญิงใช้สีสำเร็จ

4.3 ระบบแสงสว่างและการใช้แสงสว่างภายในโครงการ

4.3.1. การใช้แสงในการตกแต่งภายใน

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้วยังมีผลต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟในอาคารจะต้องคำนึงถึง

- คุณภาพ หรือความสว่างของไฟสามารถเปลี่ยนแปลงได้
- คุณสมบัติในการสะท้อนของวัสดุไม่เท่ากัน
- ตำแหน่งที่ตั้งของดวงไฟ
- สี เงา และบริเวณโดยรอบ

แสงประดิษฐ์ นับเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์สำคัญในการตกแต่งภายใน เกือบจะเรียกว่าเป็นเครื่องมือกลไกในงานสถาปัตยกรรม (Tool of the Architect) แสงประดิษฐ์เป็นสิ่งที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีช่วยกันสร้างสรรค์ขึ้นมาจนในปัจจุบันแทบทุกมุมของโลกใช้แสงประดิษฐ์และการใช้ไฟช่วยจัด Display อันเป็นประโยชน์ต่อยอดขาย เป็นต้น

4.3.2. การใช้แสงสว่างภายในโรงแรม

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

4.3.3. ปัจจัยในการติดตั้งเบื้องต้น

1. **ความกว้างของห้อง** ห้องที่กว้างมากต้องการแสงสว่างมาก เพื่อขจัดความมืดและเงา แสงสว่างจะต้องมีความเข้มสม่ำเสมอและเท่าๆ กัน โดยต้องมีจุดกำเนิดไฟที่มากกว่า 2 ตำแหน่งขึ้นไป ถ้าจะให้เสมอกันควรแบ่งพื้นที่ทั้งหมด (เพดาน) เป็นตารางสี่เหลี่ยมเรียกว่า จินตภาพตาราง

2. **การแบ่งพื้นที่ยอมขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน** พื้นที่ของจินตภาพเพดานต้องมีขนาดเท่ากันหรือเกือบเท่ากับความสูงของเพดาน สำหรับที่ทำงานที่ไม่มีไฟเฉพาะตามโต๊ะทำงาน ความกว้างของจินตภาพตารางต้องแคบลงไปตามความสูงของเพดาน

3. **ระยะห่างระหว่างดวงไฟ** สำหรับการส่องสว่างโดยตรง การพิจารณาขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน ความกว้างของวงห้องและการส่องสว่างโดยตรงหรือทางอ้อม สำหรับทางปฏิบัติ ระยะห่างดวงไฟจะใกล้เคียงกับความสูงเพดาน

สำหรับรายละเอียดของสิ่งแวดล้อมกับตัวกำเนิดไฟจะแยกออกเป็นการพิจารณาเป็นหมวดหมู่ดังนี้

4.3.3.1 ข้อพิจารณาสิ่งแวดล้อมกับการติดตั้งดวงไฟ

- หลีกเลี่ยงการมองที่มาของแสงโดยตรง
 - หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของวัตถุผิวเงา
 - หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของกระจกที่ไม่ได้อยู่กับที่ (เช่น หน้าต่างเมื่อปิด)
 - กำหนดให้มีส่วนที่ยังมีแสงสว่างและเงาพอเหมาะเพื่อการมองเห็นได้ชัดเจน
- การที่มีเงาสะท้อนของแสงจะทำให้มีปัญหาในการมอง

- พิจารณาปริมาณของแสงสว่างที่เป็นแสง-สี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานี้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.3.2 ลักษณะวิธีการติดตั้งแหล่งกำเนิดแสง

- CEILING MOUNTED FITTING คือ ชนิดติดใต้เพดาน (ฝ้าเพดาน)
- CEILING RECESSED UNITS คือ ชนิดฝังในเพดาน (ฝ้าเพดาน)
- SUSPENDED FITTINGS คือ ชนิดแขวนหรือห้อยจากเพดาน
- WALL BRACKETS คือ ชนิดติดผนังหรือเรียกว่า ไฟกึ่ง
- PORTABLE FITTINGS คือ ชนิดเคลื่อนย้ายได้

4.3.3.3 การติดตั้งไฟจากเพดาน

- ติดตั้งสปอตไลท์ ให้ส่องตรงจุดที่ต้องการเน้นหรือโชว์
 - ให้แสงจากโคมไฟผ่านวัสดุกรองแสงเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เกิดเงาเข้ม เพราะความถี่ของแสงไฟสูง
 - ซ่อนไฟใต้เพดานหลายดวง จะทำให้ไม่เกิดเงาเข้ม และให้ความสว่างทั่วถึง
 - ให้แสงสะท้อนเพดานกระจายลงมา ช่วยลดความจ้าของแสงและทำให้ความสว่าง
- สว่าง
- ในกรณี que ติดตั้งดวงไฟใต้เพดานควรจะมีแผงพลาสติก การออกแบบติดตั้งควรจะมีระวางแสงเข้าตา อาจทำโดยมีแผ่นไม้กัน

4.3.4. การใช้แสงไฟในส่วนต่างๆ ของโครงการ

4.3.4.1 LOBBY

เป็นส่วนบริการที่ต้อนรับผู้ให้บริการ (ทั้งผู้ที่จะมาพักอาศัยและผู้ที่มาใช้บริการด้านอื่นๆ) และเป็นที่ยอมรับผู้ให้บริการสำหรับการย้ายออกไปทัศนศึกษาหรือผู้ที่เพิ่งจะมาพักที่โรงแรม ส่วนบริการที่มีอยู่คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ที่โทรศัพท์ ห้องน้ำ ที่นั่งพักผ่อน อาจจะมีดนตรีและจำหน่ายเครื่องดื่ม โถงพักคอยถือเป็นส่วนแนะนำตัวของโรงแรมว่าโรงแรมนี้มีบริการระดับไหน หรือเป็นโรงแรมระดับไหน และหรูหราทั้งด้านรูปแบบและวัสดุ จะมี 2 ส่วน คือ ส่วนพักคอยธรรมดา คือมีโซฟาสำหรับนั่งคอยและส่วนพักคอยที่มีบริการเสียงเพลงและเครื่องดื่ม เป็นการหารายได้ให้แก่โรงแรมทางหนึ่ง และเป็นส่วนนัดพบของแขกได้ทีหนึ่ง

การใช้แสงไฟควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่มานั่งอยู่ได้ไม่นาน ถ้ามืดเกินไปก็จะไม่มีใครกล้านั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้า ยังไม่เรียบร้อย หรือบกร่องไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักคอย ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์ และแสงธรรมชาติ เพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของโรงแรม และเปิดบริการทั้งกลางวันและกลางคืน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วยได้ก็จะเป็นการดีและประหยัด
ธรรมชาติ

ทั้งยังสวยงามตาม

การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในบริเวณ LOBBY

ง่ายพอสมควร เพราะใช้ได้กับดวงไฟเกือบทุกประเภท เนื่องจากเหตุผลของการใช้แยกเป็นส่วนๆ ดังนี้

1. ส่วนประชาสัมพันธ์ หรือ แผนกทะเบียนของโรงแรม

ลักษณะเฟอร์นิเจอร์มักเป็น COUNTER ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อยจากเพดานให้ลำแสงลาดลงล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาน์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคอน

2. ส่วนพักคอย

ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟห้อยโคมตั้งโต๊ะ ไฟผนัง เพดาน และไฟติดผนัง ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสงทั้งสองขึ้นและลง กระจายออกรอบด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวังอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าคาน ที่นั่งโซฟาแสงไฟควรส่องขึ้นและลงเท่านั้น

3. บริเวณโทรศัพท์และทางเดินเข้าห้องน้ำ

ควรใช้แสงไฟแต่น้อย เพียงเพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอ เพราะคนที่โทรศัพท์ชอบความเป็นส่วนตัว และการที่คนจะเข้าออกห้องน้ำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเขินทั้งตอนเดินเข้าและออกมา

โดยสรุปแล้ว LOBBY เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าบริเวณ LOBBY มีส่วนปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน แต่ที่สำคัญและน่าสังวรไว้ คือ การใช้ไฟหลายดวงแต่แต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่สมควร จะดูสวยงามมากและแพรวพราว แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกว่าดวงไฟมากเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อนและน่ากลัว ทำให้ไม่อยากเข้าใกล้ และที่สำคัญมากคือต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำทำให้รู้สึกไม่สะดวกสบายนัก และ LOBBY จะขาดผู้ให้บริการในที่สุด

4.3.4.2. RESTAURANT

ภัตตาคารเป็นส่วนจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ โดยภัตตาคารในโครงการให้บริการอาหารตั้งแต่เวลา 10.00 น. จนถึง 22.00 น. โดยจะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารในมือค้ำค่อนข้างมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การให้แสงไฟในส่วนนี้จะขึ้นกับลักษณะของการออกแบบว่าเป็นภัตตาคารประเภทใด ให้บริการอาหารประเภทใด และมี CONCEPT ในการออกแบบอย่างไร

แสงที่ใช้ในภัตตาคารเป็นตัวช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญ การเลือกให้ไฟในภัตตาคารนิยมหลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างไปทางสีแดง-เหลือง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และให้ความรู้สึกหรูหรามากกว่าหลอดไฟนีออน การให้แสงสว่างภายในภัตตาคารมักจะใช้แสงหลายๆ ชนิดปะปนกัน แล้วแต่ลักษณะการออกแบบและประโยชน์ใช้สอย การให้แสงสว่างเฉพาะโต๊ะอาหารให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวได้ นอกจากนี้การติดตั้งวงจรไฟฟ้าแบบพิเศษ เช่น สวิตช์สำหรับหรี่แสงนั้น มีประโยชน์ในการให้แสงสว่างในภัตตาคารเป็นอย่างมาก จะปรับให้สว่างหรือสลัวก็ได้ และการให้แสงจัดในบริเวณที่ต้องการเน้น หรือจุดที่น่าสนใจ จะทำให้ภัตตาคารดูสวยงามขึ้น

4.4 ระบบเสียงและการป้องกันเสียงรบกวน

หลักการจัดระบบเสียงภายในห้อง

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียงและการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกัน

1. การเลือกใช้วัสดุ
2. การออกแบบรูปร่างของห้อง
3. การจัดเครื่องเรือน

วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนแสง (Sound Absorbing Material)

คุณสมบัติในการดูดกลืนแสง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนา และความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่ทำขาย แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง ACOUSTICAL เช่น พวงเซฟวิงบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูปพวงและมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง
2. พวงฉาบหรือพ่น เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูปพวง Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือพ่น บนผนังฝ้าเพดาน
3. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจำพวก Mineral Wood , Wood Wool , Glass Fibers , Kapok bates and Hair Felt

วัสดุต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดูดกลืนแสงที่มีความถี่ 512 HZ ดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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

การออกแบบรูปร่างของห้อง

สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

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

2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มา รวมกันจะได้รับเสียงมาก ในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดับพร้อมกันไปด้วย เมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางทีจะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี

3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจำพวก Destructive Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และ อัมพลิจูดเท่ากัน

4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน

ทำให้เกิดเป็นเสียงอูโฆะได้ วิธีแก้ อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้โดยการแขวนรูป มีhingวางหนังสือ หรือhingของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระตุ้ โต๊ะที่มีผิวหน้าเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

4.5 ระบบรักษาความปลอดภัยและการป้องกันอัคคีภัย

4.5.1. ระบบแจ้งเหตุ

4.5.1.1. ระบบกดปุ่มแจ้งเหตุ มีสัญญาณเตือนในบริเวณโรงทั่วไป

4.5.1.2. ระบบ HEAT & SMOKE DETECTOR ในบริเวณโรงทั่วไป โถงทางเดิน ห้องพัก และในส่วนที่เสี่ยงต่อการเป็นต้นเหตุเพลิงไหม้

4.5.2. ระบบดับเพลิง

4.5.2.1 ระบบท่อน้ำแรงดัน และสายสูบลม ในส่วนของโถงทางเดิน ห้องพัก และบริเวณอื่นๆ โดยทั่วไป

4.5.2.2 ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ WET PIPE เป็นระบบที่ท่อน้ำมีแรงดันตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิด และน้ำที่มีแรงดันสูงจะพ่นกระจายลงมา ติดตั้งในส่วนบริเวณหลักของโรงแรม BACK OF THE HOUSE เช่น ครั้ว ห้องซักกรีด และส่วนอื่นที่เสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้

4.5.2.3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซฮาโลนอน 1301 ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ สามารถหยุดปฏิกิริยาถูกใช้ของระบบการเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งภายใน 10 วินาที เป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน

และมีประสิทธิภาพมาก เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟโดยการใช้น้ำได้ เช่น ในห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมอาหาร ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์

4.5.2.4. เครื่องมือผจญเพลิง ดับเพลิง ที่เคลื่อนที่ได้ ติดตั้งอยู่รวมกัน สายสูบลม และท่อน้ำ ระบบท่อน้ำแรงดัน รวมเป็น 1 หน่วย ทุกระยะ 20 เมตร

4.5.2.5. ระบบน้ำดับเพลิง

ให้นำจากระบบน้ำใช้ โดยมีการสำรองระดับน้ำเอาไว้ใช้เพื่อการดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีปั๊มน้ำฉุกเฉินที่สามารถทำงานได้โดยใช้ไฟฟ้า และน้ำมันดีเซล เพื่อให้สามารถทำงานได้ในกรณีฉุกเฉิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.6 ระบบปรับอากาศ

4.6.1 ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ

ในปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศในอาคาร สามารถแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ และแบ่งตามระบบการจ่ายความเย็นและระบายความร้อน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

- แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ

4.6.1.1 UNIT TYPE , PACKAGE TYPE คือ ทั้งระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็ก ราคาถูก สะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการทำงาน อายุการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายเทอากาศภายในและภายนอกอาคาร

4.6.1.2 SPLIT TYPE เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง ยกเครื่องออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ในห้องเรียก "FAN COIL UNIT" และส่วนภายนอกอาคารเรียก "CONDENSING UNIT" เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ระยะระหว่างส่วน FAN COIL กับ CONDENSING ไม่เกิน 15 – 25 เมตร หรือระดับไม่เกิน 3 ชั้น ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่

4.6.1.3 CENTRAL UNIT เป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ แยกการทำงานเป็น 3 ส่วน คือ

- CENTRIFUGAL MACHINE ประกอบด้วยส่วนทำงาน เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อนและความเย็นให้กับระบบการทำงานส่วนอื่น

- AIR HANDING แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1. AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง

2. AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น และนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ

แล้วกระจายไปยังส่วนต่างๆ ของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ

- COOLING TOWER UNIT หรือ CONDENSING UNIT เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งความเย็นให้กับ CENTRIFUGAL MACHINE

ตารางเปรียบเทียบการทำงาน-ประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศแบบ
PACKAGE TYPE, SPLIT TYPE และ CENTRAL

	WINDOW TYPE	PACKAGE TYPE	SPLIT TYPE	CENTRAL TYPE
ขนาด	5000-30000 บีทียู / ชั่วโมง	3 – 5 ตัน	1 – 80 ตัน	20 – 10000 ตัน
ใช้ไฟฟ้า	มากที่สุด			น้อยที่สุด
อายุการใช้งาน	5 ปี	10 ปี		มากกว่า 20 ปี
ราคา	10000 – 15000 บาท / ตัน	15000 – 20000 บาท / ตัน		20000 – 25000 บาท / ตัน
เสียงรบกวน	ดัง	ดัง	เงียบ	เงียบ

ตารางเปรียบเทียบการทำงานประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศแบบ PACKAGE TYPE, SPLIT TYPE และ CENTRAL UNIT

1. แบ่งระบบปรับอากาศตามระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อน

1.1 ALL AIR SYSTEM เป็นระบบจ่ายและระบายความร้อนด้วยอากาศ ถ้าเป็นระบบ CENTRAL UNIT ความเย็นจะถูกส่งไปตามท่อ DUCT และมักใช้กับพื้นที่ที่เป็นห้องใหญ่ มีห้องเพียงห้องเดียว ต้องการควบคุมการจ่ายอากาศเย็นทั่วบริเวณ เช่น โรงหนัง ห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง

1.2 ALL WATER SYSTEM เป็นระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อนโดยใช้น้ำ โดยมากเป็น CENTRAL UNIT น้ำเย็นจะถูกส่งไปตามท่อ ซึ่งเดินเป็นวงผ่านห้องต่างๆ และแต่ละห้องจะมี FAN COIL UNIT สำหรับพัฒนาความเย็นเข้าไปในห้อง ห้องใดที่ไม่ได้ใช้งานก็สามารถปิด FAN COIL ได้เป็นส่วนๆ ลักษณะทำให้สามารถควบคุมความเย็นได้เป็นเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อื่นๆ ไป และแต่ละชั้นยังสามารถควบคุมความเย็นได้เป็นห้องๆ ด้วย ซึ่งเหมาะสำหรับการนำไปใช้ในโรงแรม โรงพยาบาล

- ALL WATER SYSTEM สามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ
- 1.2.1 นำความเย็นด้วยน้ำ และระบายความร้อนด้วยอากาศ
- 1.2.2 จ่ายความเย็นด้วยอากาศ และระบายความร้อนด้วยน้ำ

1.3 DIRECT REFRIGERANT SYSTEM นำความเย็นจากน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่ใช้ในระบบปรับอากาศขนาดเล็ก เช่น UNIT TYPE / PACKAGE TYPE

ระบบปรับอากาศมีความจำเป็นมากต่อการบริการ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้อาคาร โดยเฉพาะอาคารขนาดใหญ่ เช่น โรงแรม ระบบปรับอากาศมีบทบาทในการควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ อยู่ในระดับความสบายของผู้ใช้อาคาร ทั้งยังช่วยป้องกันเสี่ยงจากภายนอกและภายในอาคารได้ด้วย ขณะเดียวกันระบบหมุนเวียนอากาศก็จำเป็นในการช่วยให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้สะดวก

ในการเลือกใช้ระบบปรับอากาศและระบบหมุนเวียนอากาศภายในโครงการนั้น จะต้องตอบสนองความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอย และลักษณะความต้องการอื่นๆ พร้อมทั้งความเหมาะสมในการออกแบบมาเป็นเกณฑ์พิจารณา ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

4.6.2. ระบบปรับอากาศและการจ่ายความเย็น

4.6.2.1. ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM) ใช้ระบบปรับอากาศ CENTRAL UNIT แบบ ALL WATER SYSTEM จ่ายความร้อนโดยใช้ FAN COIL เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักโดยตรง

4.6.2.2 ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ใช้ระบบปรับอากาศ CENTRAL UNIT แบบ ALL WATER SYSTEM คือจ่ายความเย็นโดยใช้ AIR HANDING UNIT เป่าลมเย็นไปตามท่อในส่วนต่างๆ ที่ต้องการปรับอากาศ

การพิจารณาความเย็น

- ต้องกระจายลมเย็นให้ได้ทั่วถึงทั้งห้อง
- ความเร็วของลมจะต้องสม่ำเสมอ
- ต้องไม่มีลมที่มีลักษณะเป่าเป็นจุด

4.6.3 ลักษณะตัวจ่ายลม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่ใช้ในโครงการแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

4.6.3.1. การจ่ายลมจากเพดาน (CEILING DIFFUSER) ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นวงกลม, สี่เหลี่ยมจัตุรัส และ สี่เหลี่ยมผืนผ้า

- ข้อดี สามารถกระจายความเย็นได้ทั่วถึง
- ข้อเสีย เปลืองช่องว่าง (SPACE) เหนือเพดาน

4.6.3.2 การจ่ายลมจากผนัง (WALL DIFFUSER) การจ่ายลมในแนวผนัง หัวจ่ายเรียกว่า GRILL ลักษณะการจ่ายจากด้านในอาคารออกสู่ด้านนอก เพื่อความร้อนจากภายนอกจะเข้ามาได้น้อยๆ

- ข้อดี สามารถทำให้ห้องเพดานสูงได้ เพราะไม่มี DUCT CEILING
- ข้อเสีย การจ่ายความเย็นอาจถูกรบกวนจาก SOLAR HEAT GAIN

สรุป ลักษณะการจ่ายลมเย็นภายในห้องพักแขก จะใช้แบบ WALL DIFFUSER หรือแบบ CEILING DIFFUSER อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน แล้วแต่ความเหมาะสมและการออกแบบ

4.6.4. ลักษณะของท่อจ่ายลม

โดยทั่วไปเป็นลักษณะของท่อสี่เหลี่ยม แต่ท่อจ่ายลมที่ดีควรมีลักษณะเป็นทรงกระบอกแต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีราคาแพงและเปลืองช่องว่างเหนือเพดาน สัดส่วนของท่อลมในด้านกว้างต่อด้านยาว จะเป็นอัตราส่วนประมาณ 1:6 ขึ้นไป

วัสดุที่ใช้ทำท่อจ่ายลมเย็น ได้แก่ แผ่นเหล็กกล้าไนซ์ พิวซี และไฟเบอร์กลาส ซึ่งสามารถทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน – เย็น กันเสียง และทนต่อแรงลมภายในท่อ ซึ่งมีความเร็วสูงประมาณ 15 – 25 เมตร / วินาที

4.6.5. ระบบดูดอากาศกลับและระบบหมุนเวียนอากาศ

4.6.5.1. ส่วนห้องพัก ให้ระบบจ่ายความเย็นโดยใช้ FAN COIL UNIT เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพัก ระบบหมุนเวียนอากาศกระทำโดยการดูดอากาศภายในห้องเข้าสู่ FAN COIL UNIT โดยตรง

4.6.5.2 ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ที่ใช้ AIR HANDING UNIT เป่าลมเย็นไปตามท่อ จะใช้ระบบหมุนเวียนอากาศแบบใช้ท่อดูดอากาศกลับ ซึ่งเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากและสามารถติดตั้งไว้ภายในห้องน้ำและดูดกลิ่นของห้องน้ำออกไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การหมุนเวียนของอากาศกระทำเพื่อให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้ และนอกจากนี้ยังเป็นระบบที่ช่วยให้ภายในห้องเกิดอากาศบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่อากาศที่หมุนเวียนภายในห้อง ซึ่งระบบการหมุนเวียนของอากาศนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ

ระบบที่ 1 เป็นระบบหมุนเวียนอากาศที่มีประสิทธิภาพ แต่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก

เพราะมีท่อสำหรับดูดอากาศกลับ

ระบบที่ 2 ต้องเตรียมพื้นที่เหนือเพดาน โดยใช้ช่องว่างเหนือเพดานทั้งหมด สำหรับการดูดอากาศกลับ ลักษณะอาคารต้องถูก SEAL ไม่ให้มีรอยรั่ว

ระบบที่ 3 ใช้ CORRIDOR เป็น AIR RETURN DUCT ในตัว โดยทำประตูให้เป็น GRILL การหมุนอากาศระบบนี้ทำให้เกิดความประหยัด

ระบบที่ 4 ใช้ตัวอย่าง PAN ROOM เป็น GRILL ในตัว เป็นระบบที่มีราคาถูกแต่มีเสียงดัง และทำให้บริเวณที่ทำการเป่าแรงกว่าที่อื่นๆ

4.7 ระบบอุปกรณ์พิเศษ

4.7.1. ระบบการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอกทางอิเล็กทรอนิกส์

4.7.1.1. ระบบโทรศัพท์ของโครงการ

ระบบโทรศัพท์ของโครงการเลือกใช้แบบ PABX (PRIVATE AUTOMATIC BRANCH EXCHANGE) เพราะเป็นระบบที่ติดต่อระหว่างภายนอกและภายใน หรือภายในกับภายนอก โดยผ่านเครื่องอัตโนมัติหรือพนักงานต่อสาย ซึ่งสามารถติดต่อได้มากกว่า 50 คู่สาย ทำให้เหมาะกับธุรกิจโรงแรมมากกว่าระบบอื่นๆ ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนๆ คือ

- ส่วนที่พักแขก
- ส่วนบริหาร
- ส่วนบริการ

และอาจมีการเพิ่มโทรศัพท์สายตรงภายใน เพื่อความสะดวกในเหตุการณ์ฉุกเฉิน หรือการซ่อมบำรุงบริเวณดังนี้

- ลิฟต์

ห้องเครื่องลิฟต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.7.1.2. ระบบโทรพิมพ์ (TELEX) และอุปกรณ์ติดต่ออื่นๆ

ระบบโทรพิมพ์เป็นอุปกรณ์การพิมพ์ซึ่งสามารถติดต่อได้โดยตรงจากผู้ส่งถึงผู้รับ เป็นอุปกรณ์การพิมพ์ซึ่งรวมทั้งภาคส่งและภาครับในหน่วยเดียวกัน ขนาดประมาณ 1000 มม. X 700 มม. โทรทัศน์วงจรปิดเป็นอุปกรณ์ซึ่งติดตั้งเพื่อใช้ในระบบรักษาความปลอดภัย ในการนำไปใช้อาจมีขีดจำกัด ในเรื่องความสว่าง การใช้แสงและไม่สามารถทนต่อที่ที่มีอุณหภูมิสูงได้ การให้แสงสว่างจะต้องมีการป้องกัน เช่น แสงที่จะฉายถูกตัวกล้องโดยตรง

4.7.2. อุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ

4.7.2.1. ระบบการประชาสัมพันธ์ และบริการเพลงตามสาย (BACKGROUND MUSIC & PAGING SYSTEM)

ประกอบด้วยตัวกระจายเสียง เครื่องรับวิทยุ เครื่องเล่นแผ่นเสียง เทป และลำโพง ซึ่งจะติดตั้งตามส่วนต่างๆ ที่กำหนดขึ้นภายในโรงแรม และระบบนี้ยังมีวงจรของไมโครโฟนติดอยู่เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ ในการทำงานของระบบประชาสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น

- การทำงานโดยทั่วไป กระทำโดยการทำงานครอบคลุมส่วนของผู้เข้าพัก ส่วนของพนักงาน
- การทำงานเฉพาะเขต กระทำโดยการเจาะจงส่วนที่ต้องการจะให้มีการประชาสัมพันธ์ เช่น ห้องสัมมนา ห้องจัดเลี้ยง ห้องนิทรรศการ และอื่นๆ

ระบบ	ส่วนผู้พัก	ส่วนพนักงาน
ทั่วไป	ห้องโถง . LOBBY LOUGE , BAR , โถงลิฟท์ , ภัตตาคาร	ห้องพักพนักงาน , ส่วน บริหาร , ส่วนทำงานอื่นๆ
เฉพาะส่วน	ห้องจัดเลี้ยง , ส่วนพักผ่อน , สระว่ายน้ำ , สปา , FITNESS	

ลำโพงอาจติดตั้งไว้ภายในตู้ลำโพง เสา หรือเพดาน ซึ่งสามารถทำให้กลมกลืนกับการตกแต่งได้

4.7.2.2. ระบบโทรทัศน์และวิทยุ

การรับและการแพร่ภาพขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่ การจัด และการติดตั้งอุปกรณ์ ซึ่งโดยทั่วไปจะประกอบด้วยระบบสายอากาศหลัก (TELEVISION SYSTEM) เครื่องขยายสัญญาณ และเครื่องกระจายสัญญาณไปตามเครื่องรับแต่ละเครื่อง โทรทัศน์วงจรปิด และเชื่อมต่อเข้ากับเครื่องรับโดยใช้ระบบ VHF ระบบสายอากาศที่นำมาใช้ภายในโครงการ ใช้ระบบสายอากาศเดี่ยว เพราะที่ตั้งของโครงการในบริเวณใจกลางกรุงเทพมหานคร

4.7.2.3. ระบบส่งเอกสาร

เครื่องมือที่ใช้ติดตั้งเพื่อการส่งเอกสาร บัญชี ใบส่ง หรือจดหมายติดต่อระหว่างส่วนบริการ ส่วนทำงานต่างๆ หรืออื่นๆ มีแนวโน้มที่จะใช้อุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์อย่างมาก เนื่องจากมีความรวดเร็ว และแน่นอนในการเชื่อมโยงของข้อมูล และการแจ้งข่าวสาร

4.7.2.4. ระบบคอมพิวเตอร์

เป็นการส่งข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วยแท่นพิมพ์อักษรและจอภาพ สามารถป้อนข้อมูลส่งไปยังแหล่งเก็บข้อมูลและเรียกข้อมูลที่บันทึกเอาไว้มาใช้ได้ตลอดเวลา การส่งข้อมูลด้วยวิธีนี้จะแน่นอนและรวดเร็วในการแจ้งข่าวสารมากกว่าระบบอื่นๆ

4.7.3. อุปกรณ์พิเศษที่ช่วยในการประหยัดพลังงาน (ENERGY SAVING DEVICE)

4.4.3.1. อุปกรณ์ควบคุมการทำงานของเครื่องปรับอากาศ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ติดตั้งเพื่อช่วยควบคุมการทำงานของเครื่องให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ
อุณหภูมิ ความชื้นโดยรวม เครื่องปรับอากาศจะทำงานภายใต้การควบคุมของ
MICROPROCESSOR โดยมี CAROLIC COMPUTER เป็นตัววัดปริมาณน้ำเย็นที่ใช้ภายใน
ระบบและวัดความแตกต่างอุณหภูมิของน้ำเย็นในระบบ และส่งผ่านไปที่ PARAMATRIX
SEQUENCE CONTROLLER ซึ่งจะเป็นตัวกำหนด CHILLER ให้ทำงานเหมาะสมกับความ
ต้องการของระบบ นอกจากนี้ภายในห้องพักแวกยังมีระบบสำหรับปรับอุณหภูมิของลมที่ออก
จาก FAN COIL UNIT ให้เหมาะกับอุณหภูมิภายนอก เป็นการช่วยประหยัดพลังงานอีกส่วน
หนึ่งด้วย

4.7.4. สระว่ายน้ำระบบโอโซน (HYDROPOOL)

สระว่ายน้ำในที่ร่ม และน้ำที่นำมาใช้ในการบำบัด ในส่วน SPA TREATMENT
ของโครงการ เป็นสระว่ายน้ำที่นำระบบการเติมโอโซนมาใช้ในขั้นตอนการฆ่าเชื้อโรค แทนการ
ใช้สารคลอรีน ซึ่งการระเหยของคลอรีนถ้าอยู่ในสภาพที่ปิดล้อม ก่อให้เกิดกลิ่นเหม็น และเกิด
การระคายเคืองแก่ผู้ใช้บริการได้ ซึ่งโอโซน (OZONE) สามารถฆ่าเชื้อโรคได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ และสามารถ OXIDISES สิ่งเจือปนที่ละลายอยู่ในน้ำได้ โดยไม่ก่อให้เกิดสารพิษ
(OXIDISES คือ ปฏิกิริยาทางเคมี ที่โอโซนแตกตัวเข้าทำปฏิกิริยากับสารอื่น โดยผลลัพธ์เป็น
ออกซิเจน) แต่อย่างไรก็ตาม OZONE ไม่สามารถเก็บกักไว้ได้นาน จึงมักจะผลิตขึ้นมาใน
ปริมาณที่ต้องการ และจำเป็นต้องมีการใช้เครื่องผลิตโอโซน โดยการเติม OZONE เข้าสู่สระ
ว่ายน้ำหลังการกรอง

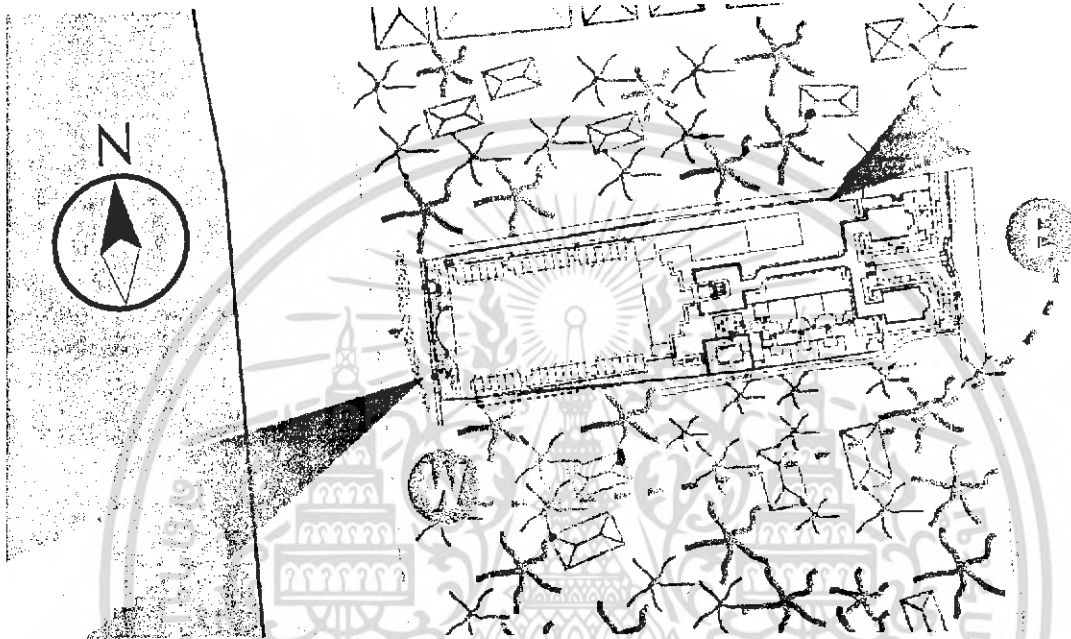
การใช้โอโซน ไม่ได้เป็นการงดใช้สารคลอรีนเสียทีเดียว แต่เป็นการลดปริมาณการ
ใช้ลง จากความเข้มข้นประมาณ 2.5 ppm. เหลือเพียง 0.5 – 1.0 ppm. ซึ่งปริมาณสารคลอรีน
ที่ใช้เป็นการใช้เพื่อป้องกันการติดต่อของเชื้อโรคภายในสระ นอกจากนี้ การใช้ระบบโอโซนยัง
ช่วยในการประหยัดพลังงาน จากการลดจำนวนเครื่องหมุนเวียนอากาศเนื่องมาจากการลดการ
ใช้สารคลอรีนลงประมาณ 75 – 80 % พื้นที่สำหรับห้องเครื่อง (POOL FILTRATION AND
WATER TREATMENT) ของสระว่ายน้ำระบบโอโซน คือ ประมาณ 30 % ของพื้นที่สระว่ายน้ำ
และ 20 % สำหรับสระว่ายน้ำที่ใช้สารคลอรีน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

การวิเคราะห์และการออกแบบ

5.1 วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ



ทิศทางลม

ลมที่พัดมาสู่โครงการโดยทั่วไป จะมาทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ และลมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งลมลมที่จะมีอิทธิพลมากที่สุดคือ ลมบก - ลมทะเล

ทิศทางแสงแดด

พื้นที่ส่วนใหญ่ของโครงการจะไม่ได้รับแดดในตอนเช้า แต่จะรับแดดในตอนเย็นได้มาก

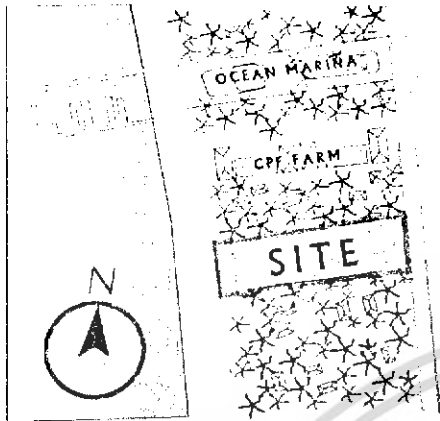
สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศจัดอยู่ในเขตร้อนชื้น มี 3 ฤดู ฤดูหนาวเย็นกัน ซึ่งฤดูฝนจะยาวนานที่สุด ระยะเวลาถึง 6 เดือน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะพื้นที่ข้างเคียง



- ทิศเหนือ พื้นที่ว่างเปล่า มีต้นไม้ขึ้นโดยทั่วไป
- ทิศใต้ พื้นที่ว่างเปล่า มีต้นไม้ขึ้นโดยทั่วไป
- ทิศตะวันออก ถนนใหญ่ สุขุมวิทมุ่งหน้าเข้าทางพญาไท ผังตรงข้ามฟากถนนเป็นอาคารพาณิชย์ และพื้นที่ว่างเปล่า
- ทิศตะวันตก ทะเลหาดจอมเทียน



NORTH



SOUTH



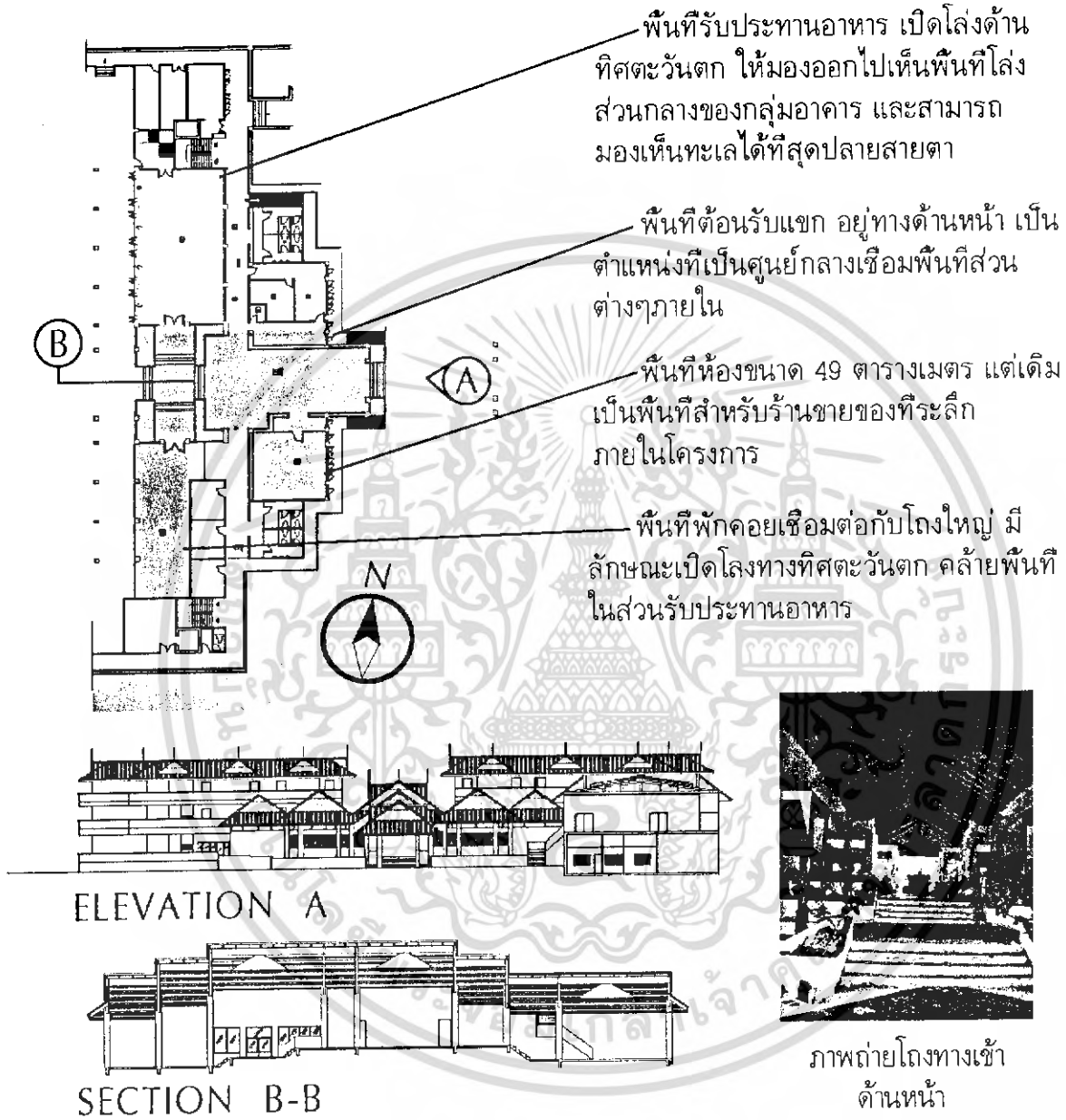
EAST



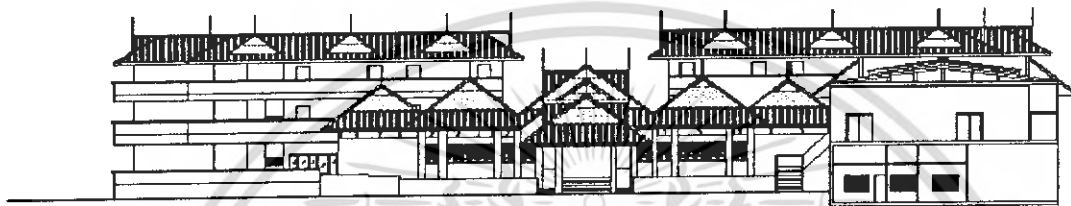
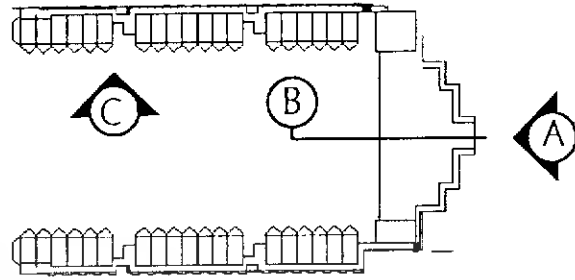
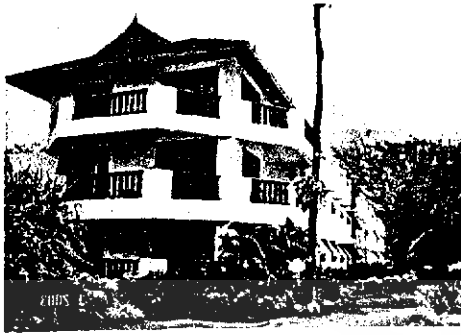
WEST

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

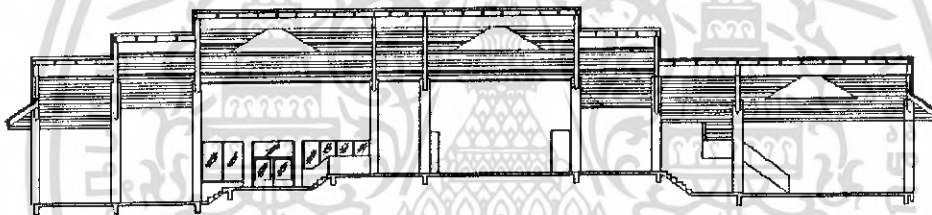
5.2 วิเคราะห์ลักษณะอาคาร



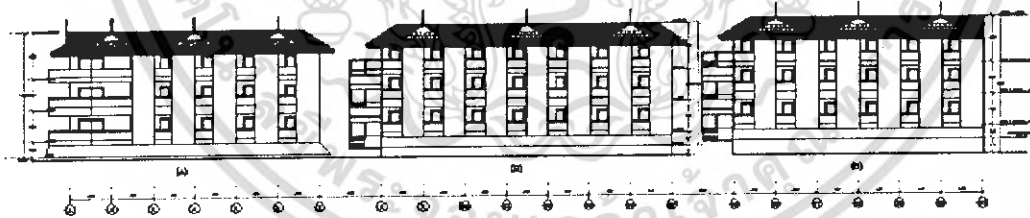
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ELEVATION A

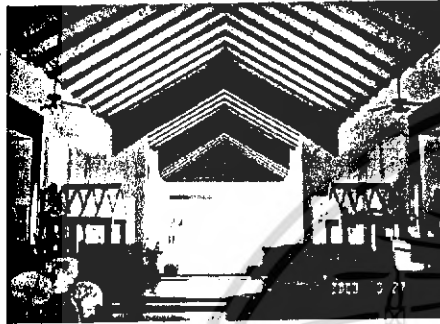
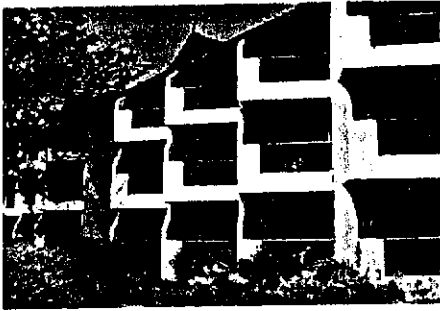


SECTION B-B



ELEVATION C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

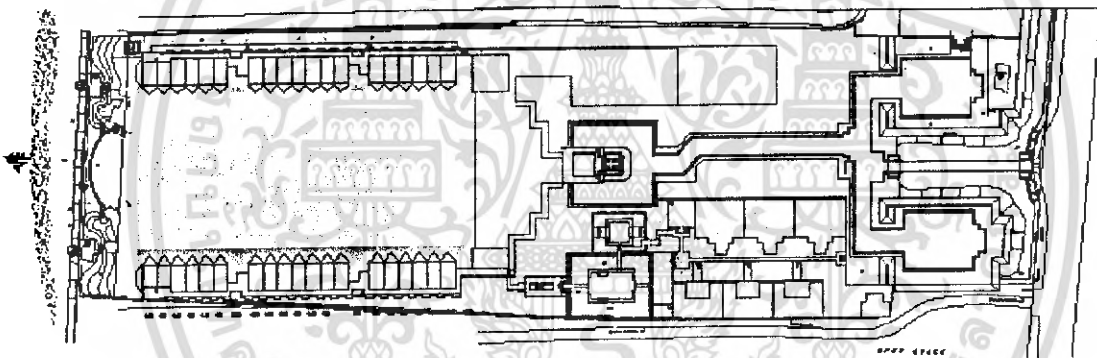


1. เป็นอาคารที่มีความสูงไม่เกิน 4 ชั้น เนื่องจากอยู่ติดทะเล ตามกฎหมายควบคุมอาคาร

2. มีพื้นที่สำหรับการบริการด้านสุขภาพ

3. อาคารมีลักษณะที่สามารถมองออกไปเห็นวิวทะเลได้

4. เป็นอาคารที่มีพื้นที่ว่าง สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้



ให้บริการด้านสุขภาพ

พื้นที่กิจกรรมกลางแจ้ง

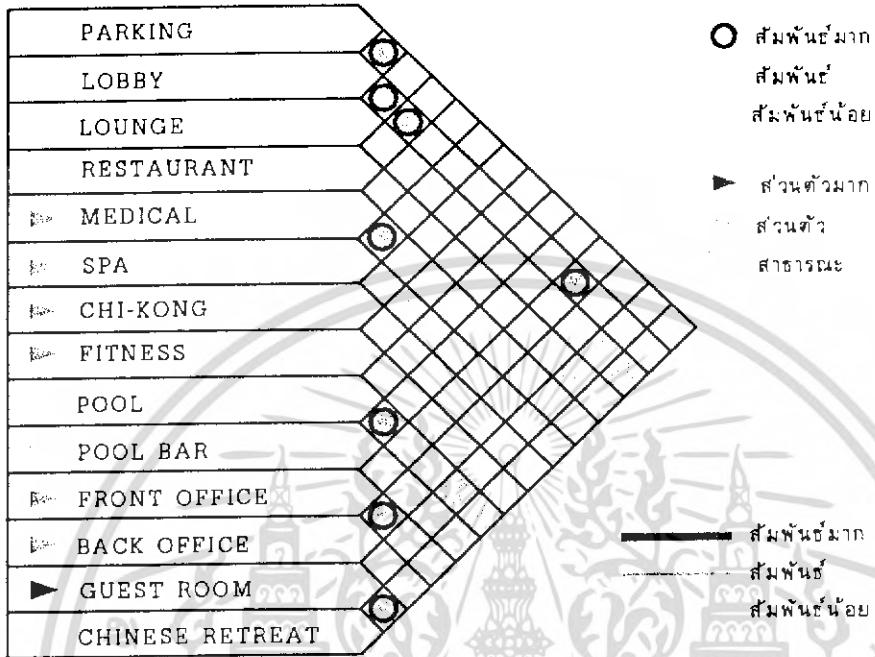
ให้บริการภายในโรงแรม

พื้นที่ห้องพัก

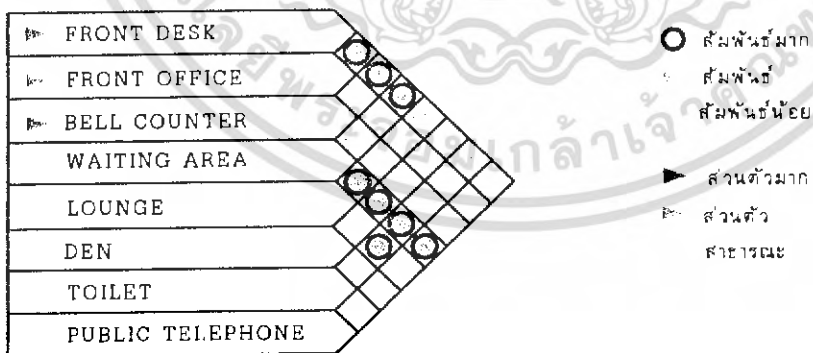
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 วิเคราะห์ค่าความสำคัญของพื้นที่ (RELATION MATRIX)

5.3.1 OVER ALL

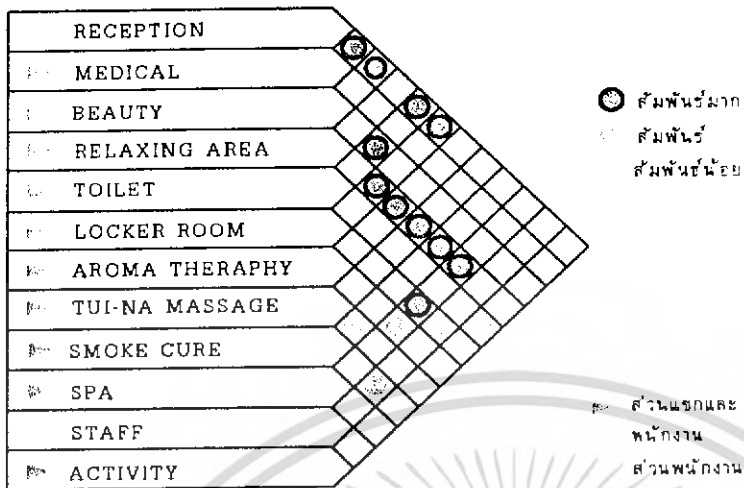


5.3.2 LOBBY



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

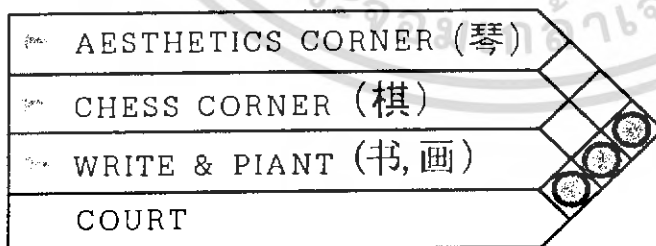
5.3.3 SPA



5.3.4 RESTAURANT



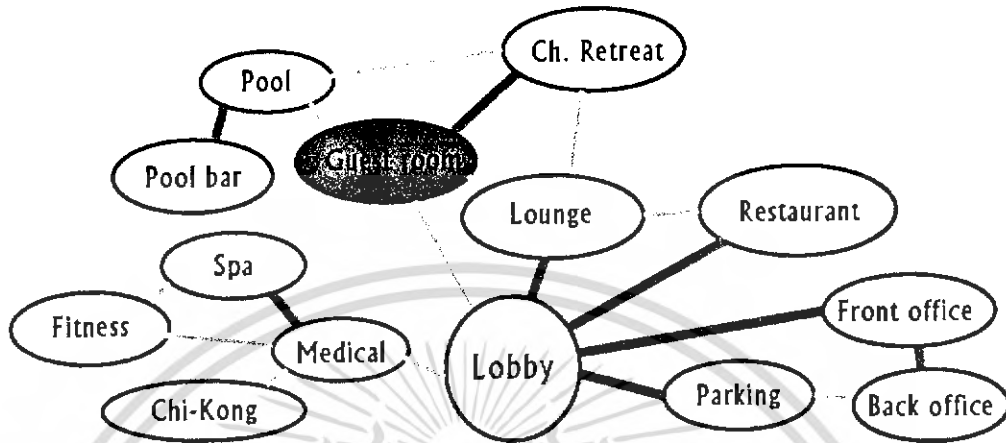
5.3.5 CHINESE RETREAT



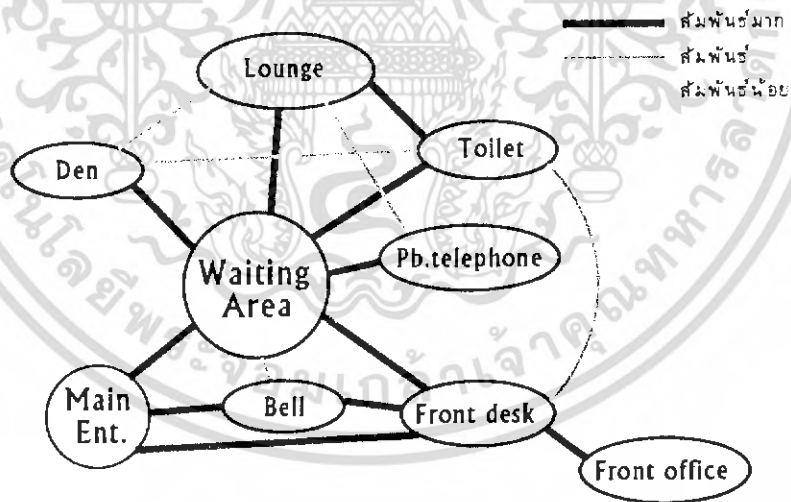
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 การวิเคราะห์ความต่อเนื่องของพื้นที่ (BUBBLE DIAGRAM)

5.4.1 OVERALL

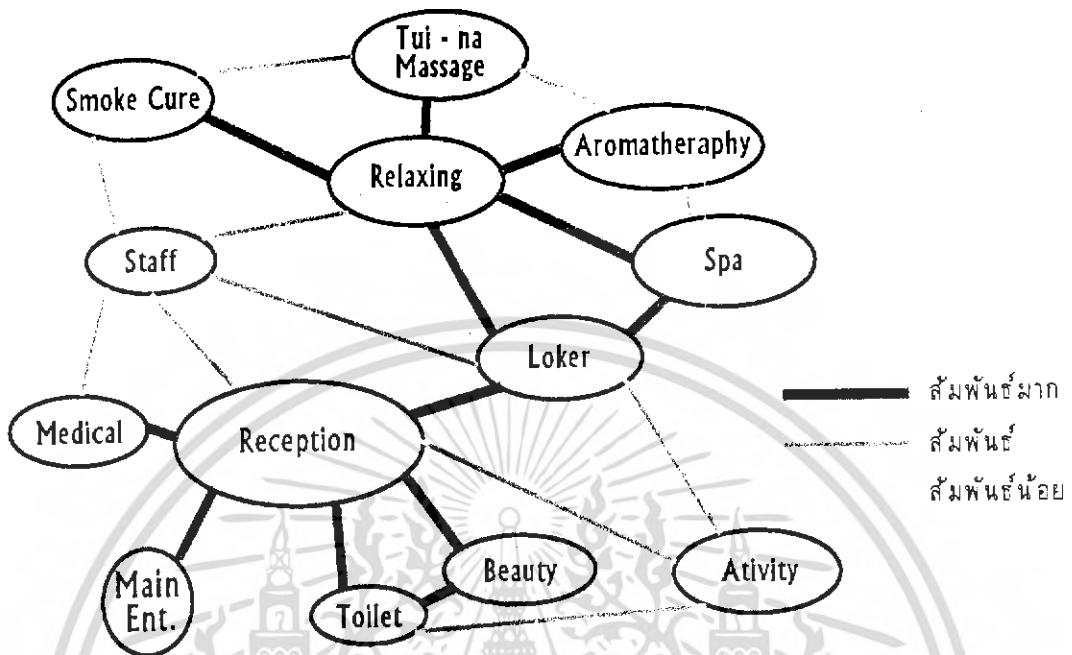


5.4.2 LOBBY

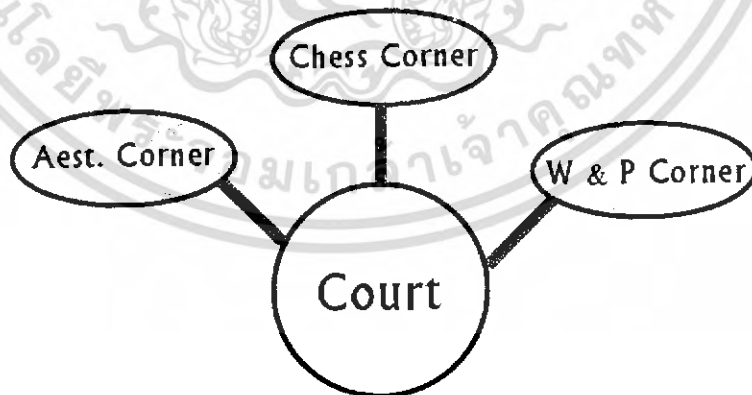


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4.3 SPA



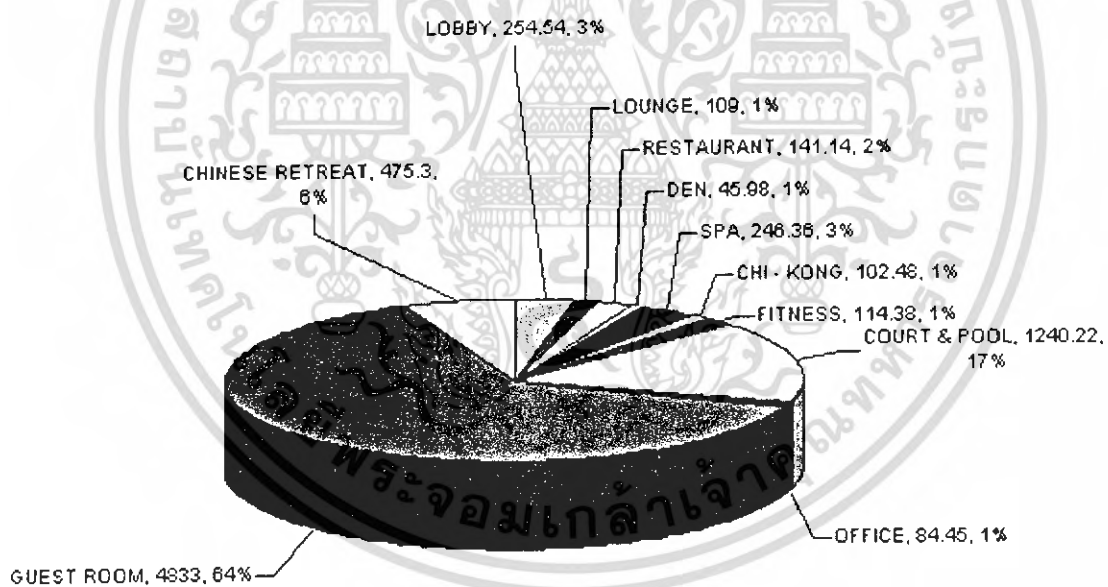
5.4.4 CHINESE RETREAT



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

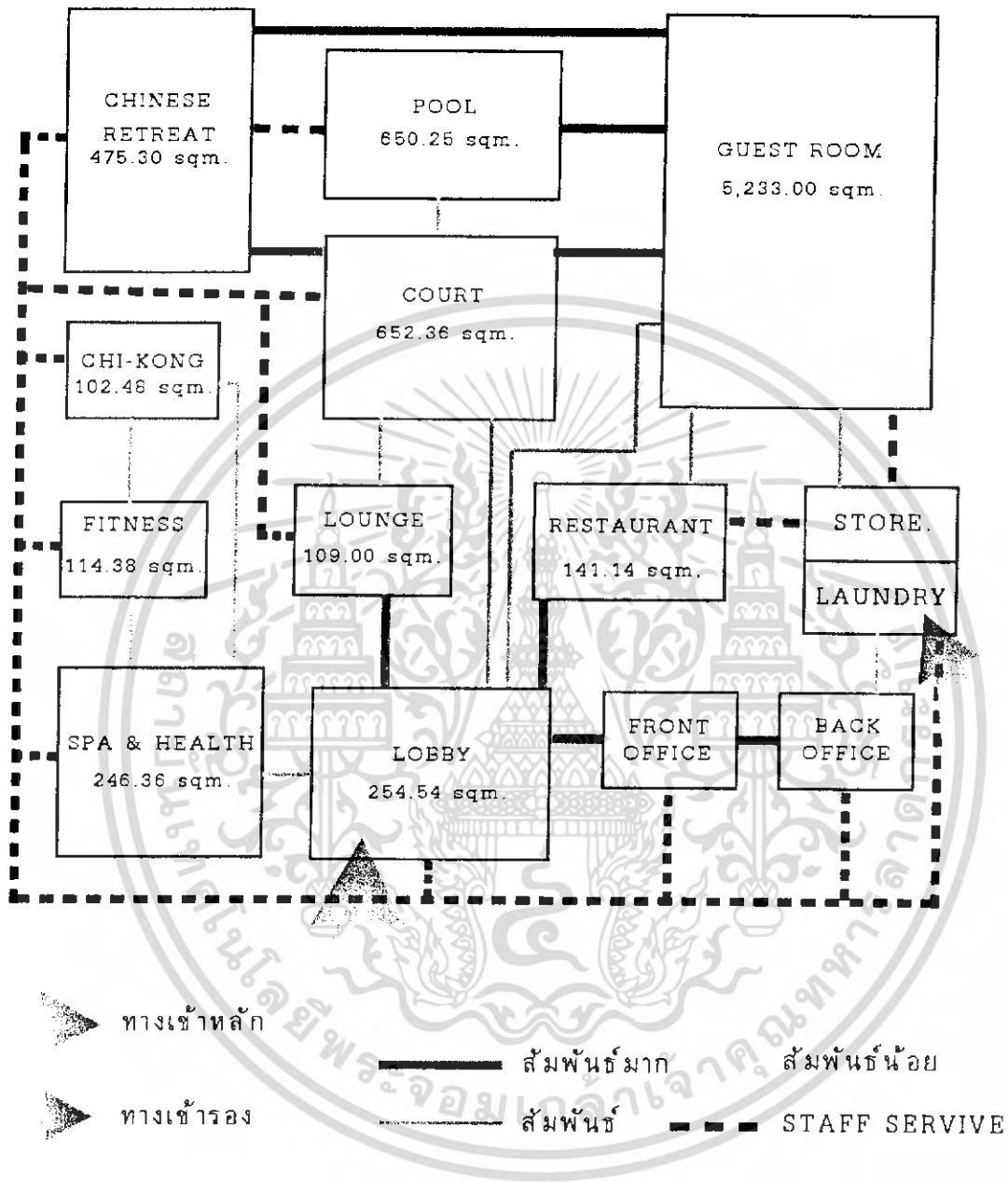
5.5 สัดส่วนและขนาดพื้นที่ (PIE CHART)

FUNCTION	AREA	PERCENT
LOBBY	254.54	3%
LOUNGE	109.00	1%
RESTAURANT	141.14	2%
DEN	45.98	1%
SPA	246.36	3%
CHI-KONG	102.48	1%
FITNESS	114.38	1%
COURT & POOL	1,240.22	17%
OFFICE	84.45	1%
GUEST ROOM	5,233.00	64%
CHINESE RETREAT	475.30	6%
TOTAL	7,646.85	100%



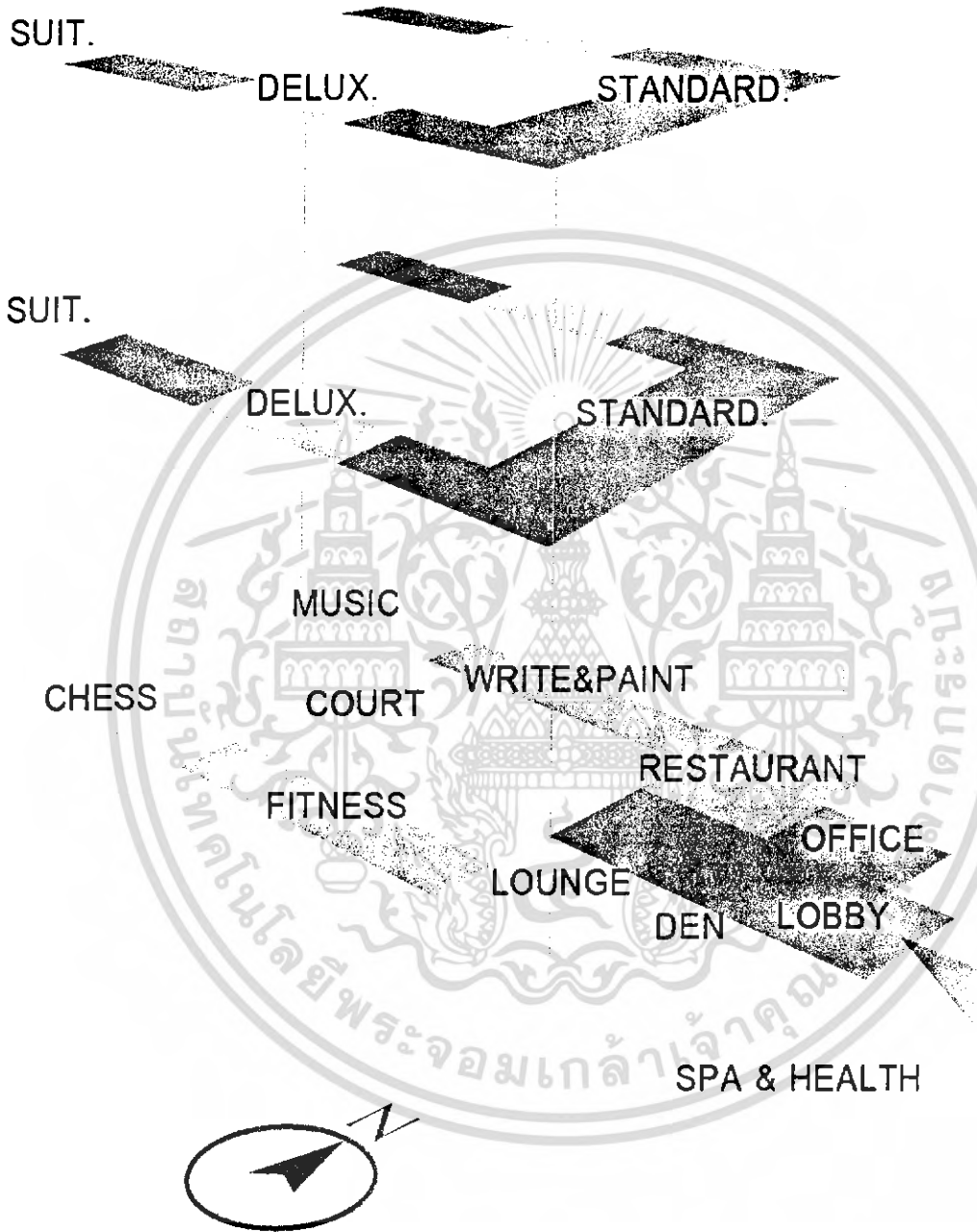
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.6 ขนาดพื้นที่สัมพันธ์และการสัญจร (FUNCTION DIAGRAM)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.7 การแบ่งพื้นที่โครงการ (ZONING)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

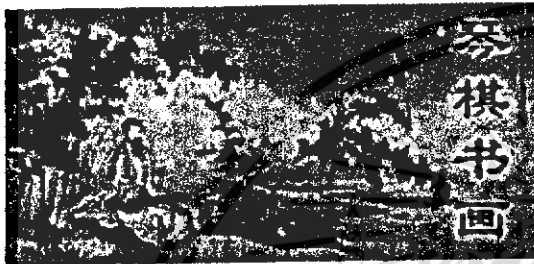
5.8 แนวความคิดในการออกแบบ



CHINESE RETREAT SPA HOTEL

H A R D · C H O M · T I A N

琴棋书画

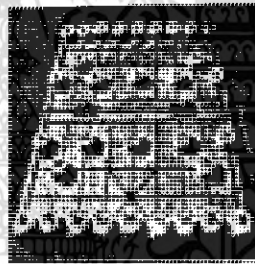


อักษร 4 ตัวนี้เป็นศิลปะแขนงหนึ่ง
ที่คนจีนเอาไว้ใช้ในการผ่อนคลาย ซึ่งมีมา
ตั้งแต่สมัยโบราณ อันได้แก่



ดนตรี

ความงดงามของ
ท่วงทำนองอันเป็นบ่อ
เกิดสุนทรีย์ภาพ ความ
สงบ นุ่มนวล และ
ผ่อนคลาย



หมากลูก

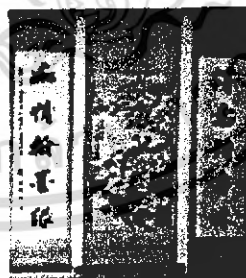
การเรียบเรียงลำดับ
กระบวนการทางความคิด
อย่างมีแบบแผน อันเป็น
การลับสมอง

無
武
間
道
派
送
館
觀



เขียนอักษร

ศิลปะของความงาม
จากเส้นสายลายอักษรจีน
ที่มีต้นกำเนิดจากธรรมชาติ
นำเข้าสู่ สมาริ



วาดภาพ

จุดหนึ่งของจิตนาการ
มีคำกล่าวที่ว่า "อันแบบ
มีตัวอักษรนั้นง่าย อัน
แบบไม่มีตัวอักษรนั้นยาก"

การทำกิจกรรมทั้งสี่อย่างนี้ ทำให้เกิดความสบายใจเกิดความสงบ ซึ่งเป็นจิตวิทยา
อย่างหนึ่ง ที่ช่วยทำให้สุขภาพดี

Mr. somsak chanwikul

Id. 44020076



CHINESE RETREAT SPA HOTEL H A R D · C H O M · T I A N

琴棋书画

(ฉิน) (ฉี) (ชู่) (ฮั่ว)



“ ศิลปะจีน 4 แขนง เพื่อการผ่อนคลาย ”

สิ่งที่ได้อธิบายในตอนต้นถึงศิลปะ 4 แขนงดังกล่าว จึงได้นำมาเป็น Concepts ในการออกแบบ เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความค่าทั้งทางด้านความงามและภูมิปัญญาเพื่อให้แขกที่มาพัก ได้สัมผัสกับศิลปะทั้ง 4 ได้อย่างใกล้ชิด



無武至
間道觀
派館

Mr. somsak chanwikul

Id. 44020076

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนเวลาสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THEME

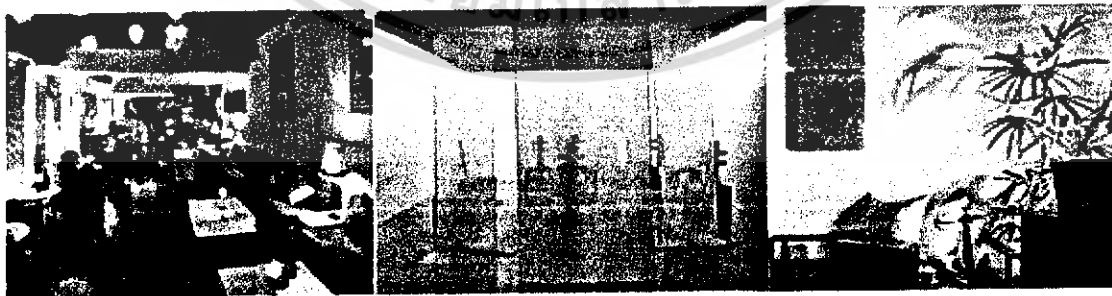


CHINESE RETREAT SPA HOTEL

HARD · COM · TIAN



“ Chinese Style ” is not a sample return to the ancient times, but an upgrade to reflect our thoughtson culture. Designers tried to return to the roots of traditional philosophy, and build modern life regime on the basisof accustomed spiritual constitution



FROM : CHINESE STYLE FROM PAST TO PRESENT

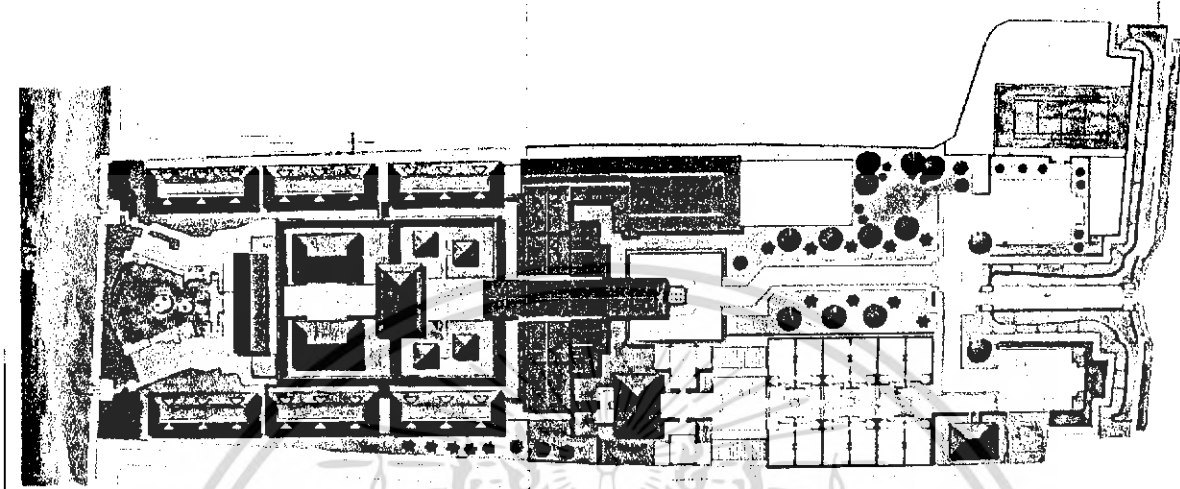
Mr. somsak chanwikul

Id. 44020076

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

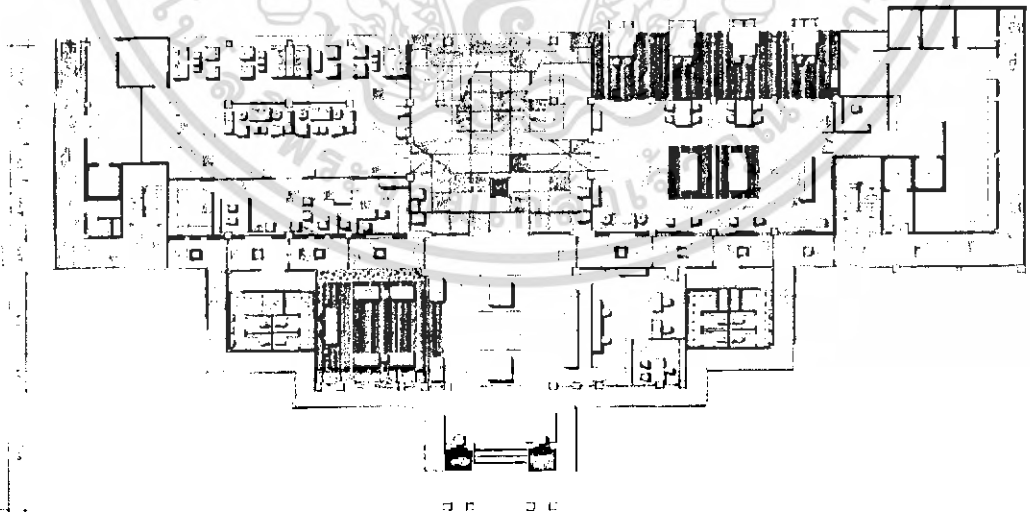
5.9 การออกแบบ

5.9.1 LAY - OUT



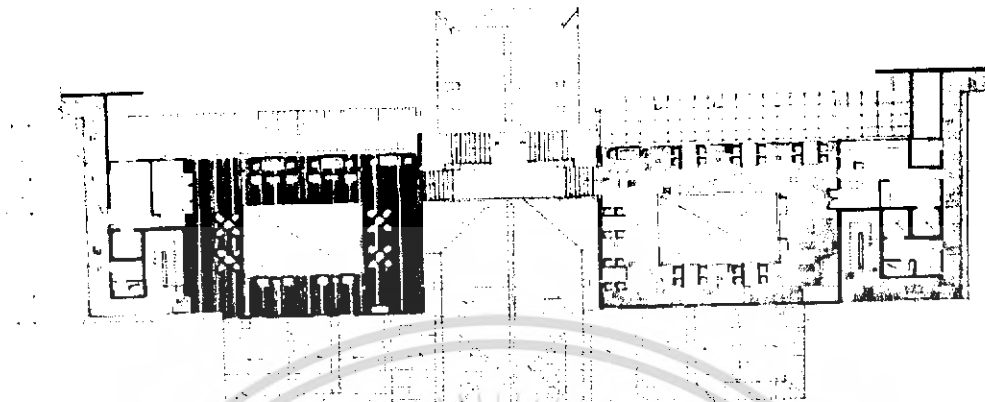
5.9.2 MAIN FACILITIES PLAN

5.9.2.1 FIRST FLOOR PLAN



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.2.2 SECOND FLOOR PLAN

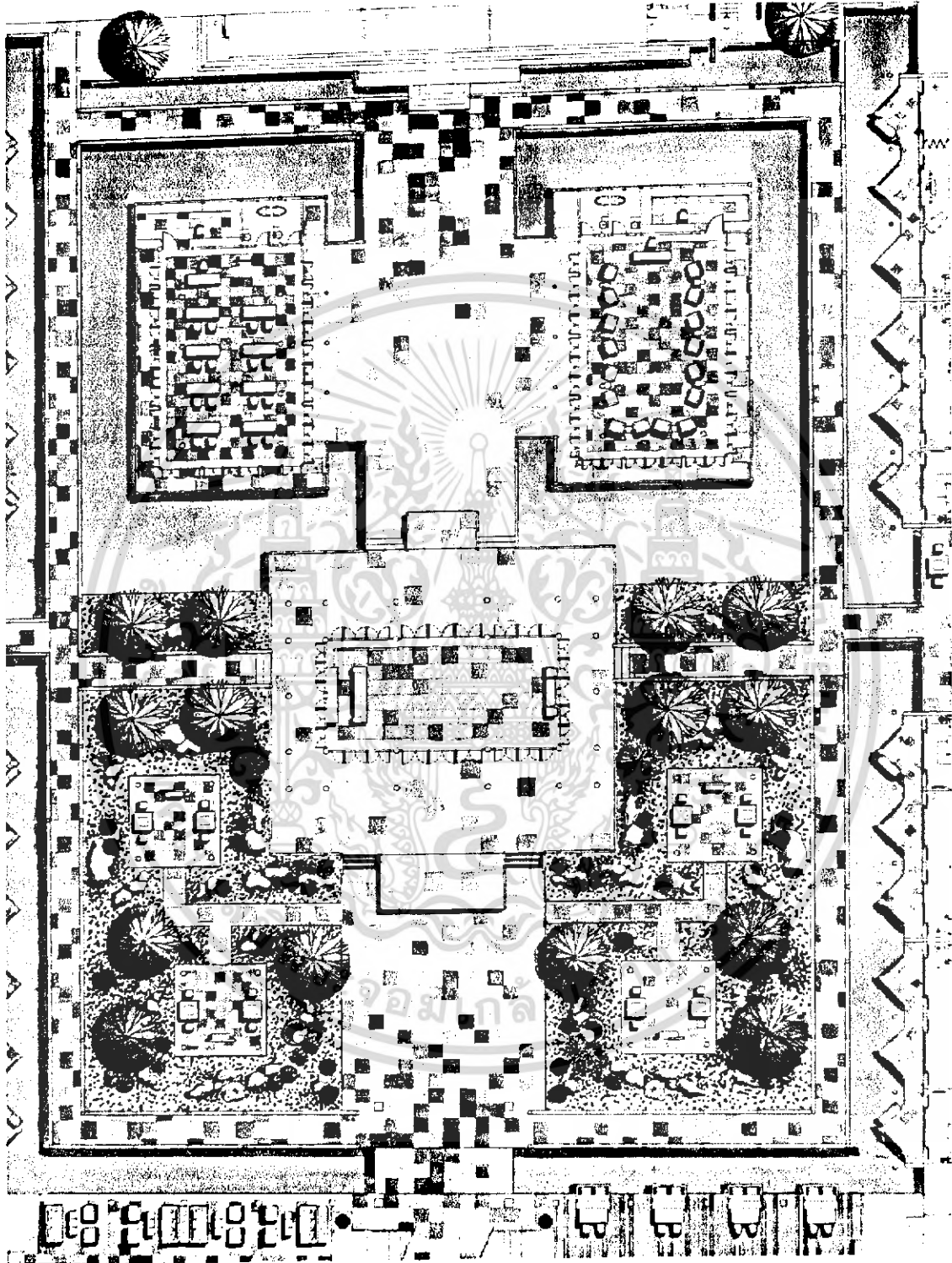


5.9.2.3 THIRD FLOOR PLAN



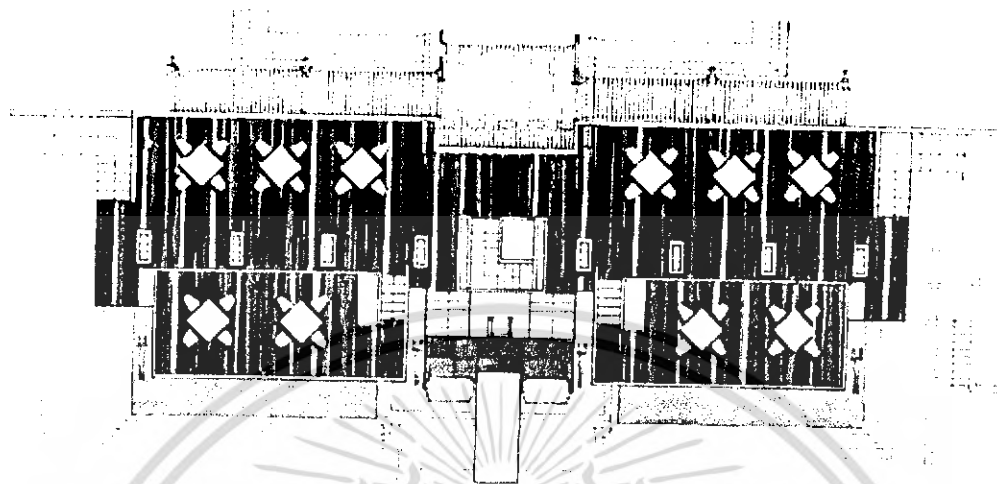
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.3 CHINESE RETREAT COURT PLAN

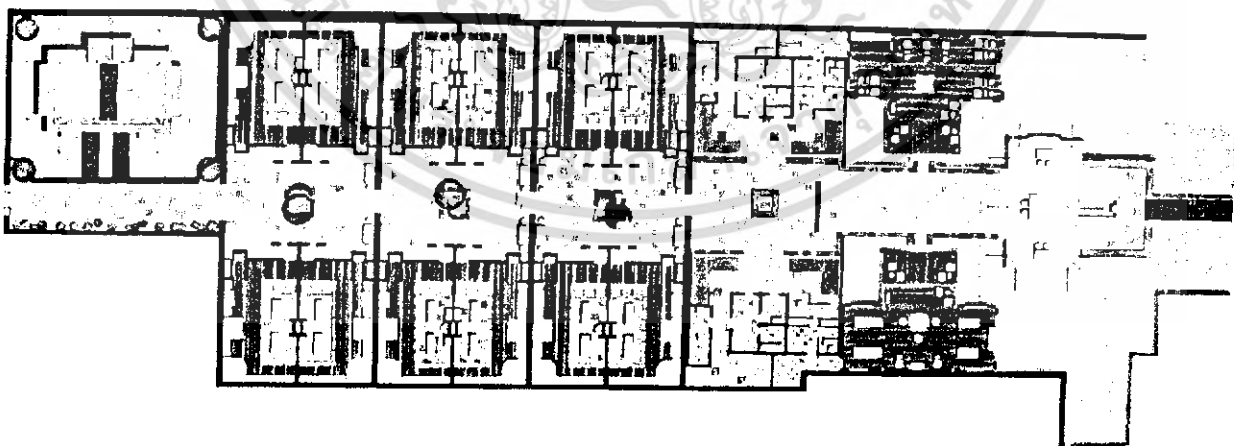


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.3 BEACH RESTAURANT PLAN



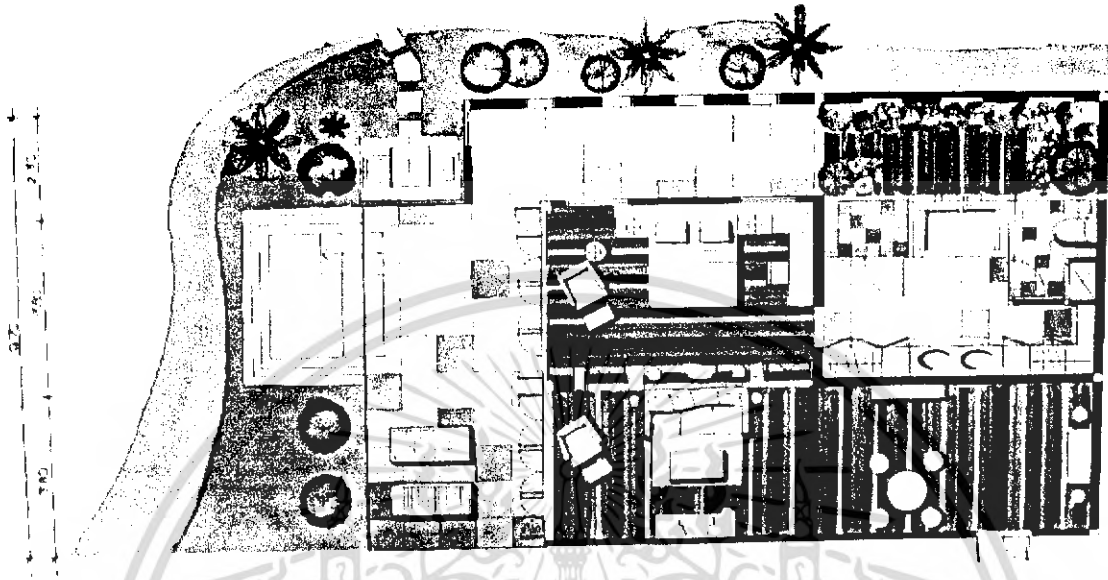
5.9.4 SPA PLAN



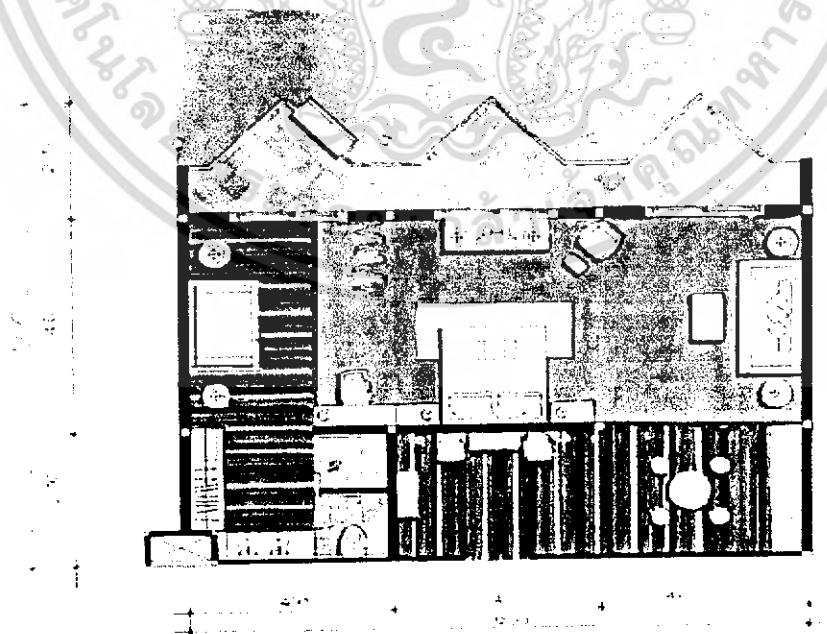
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.5 GUEST ROOM

5.9.5.1 TYPE A

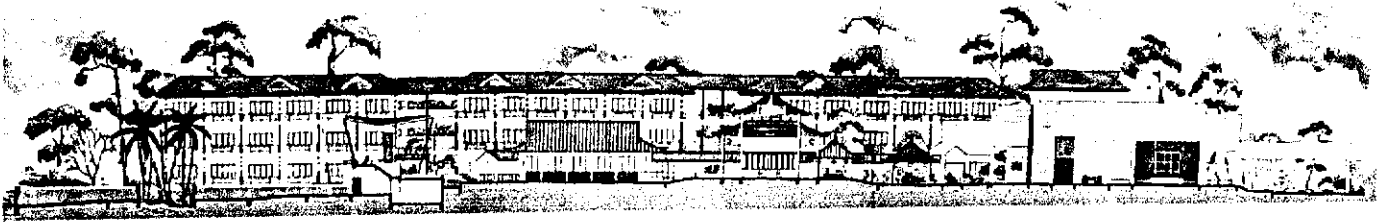


5.9.5.2 TYPE B

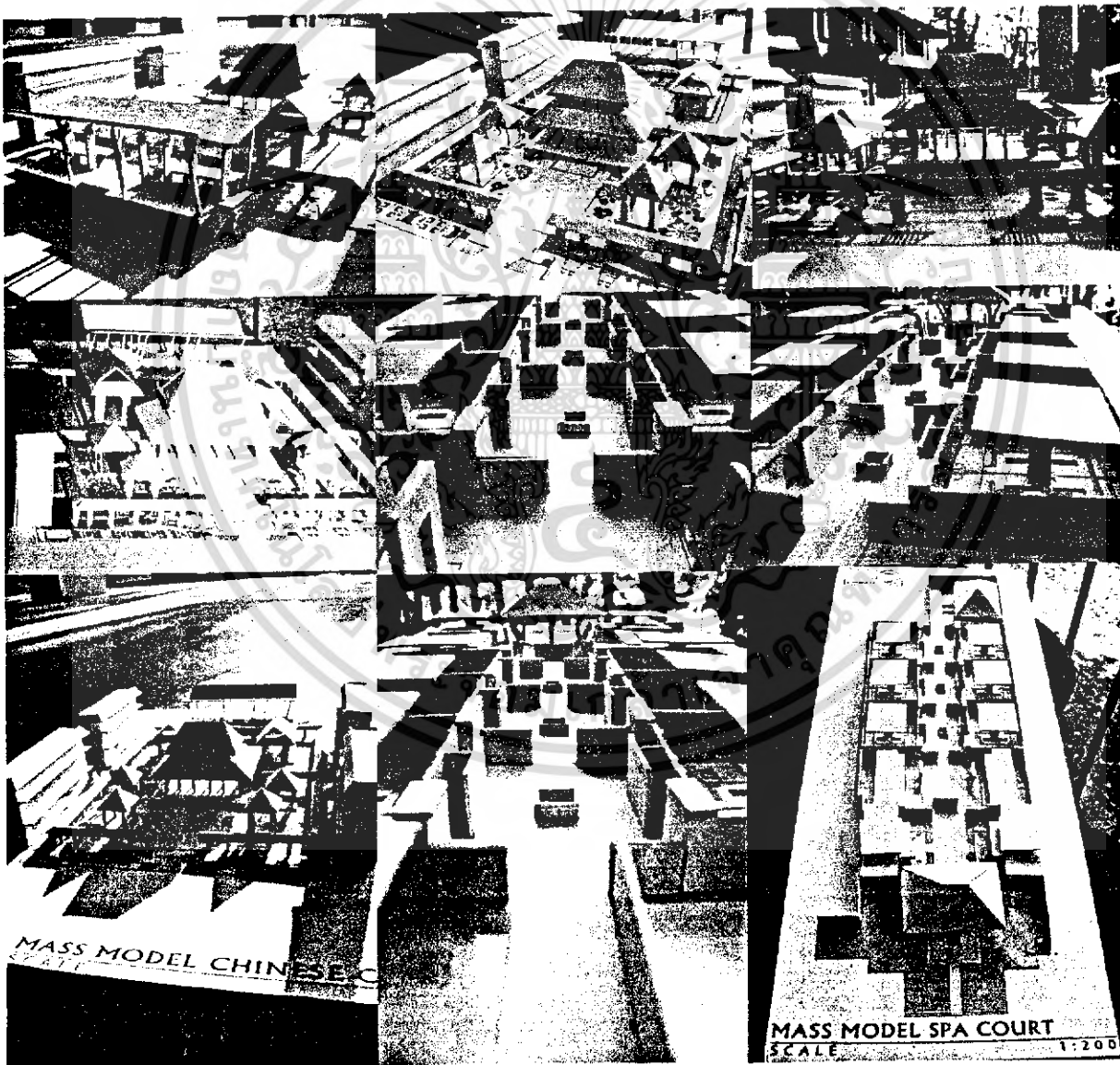


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.5 SECTION



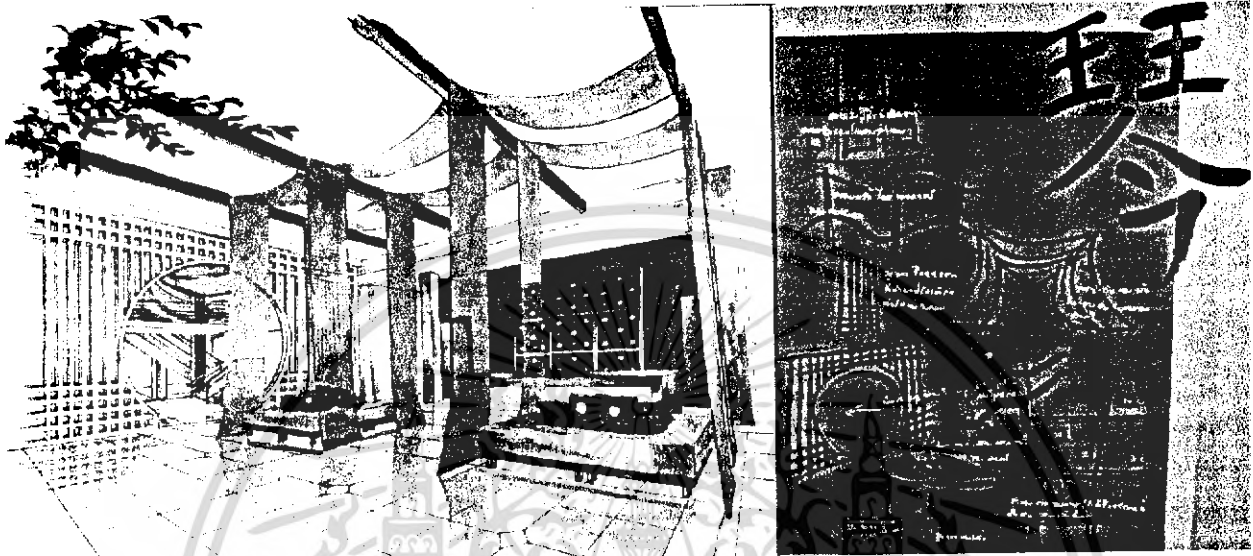
5.9.6 MASS MODEL



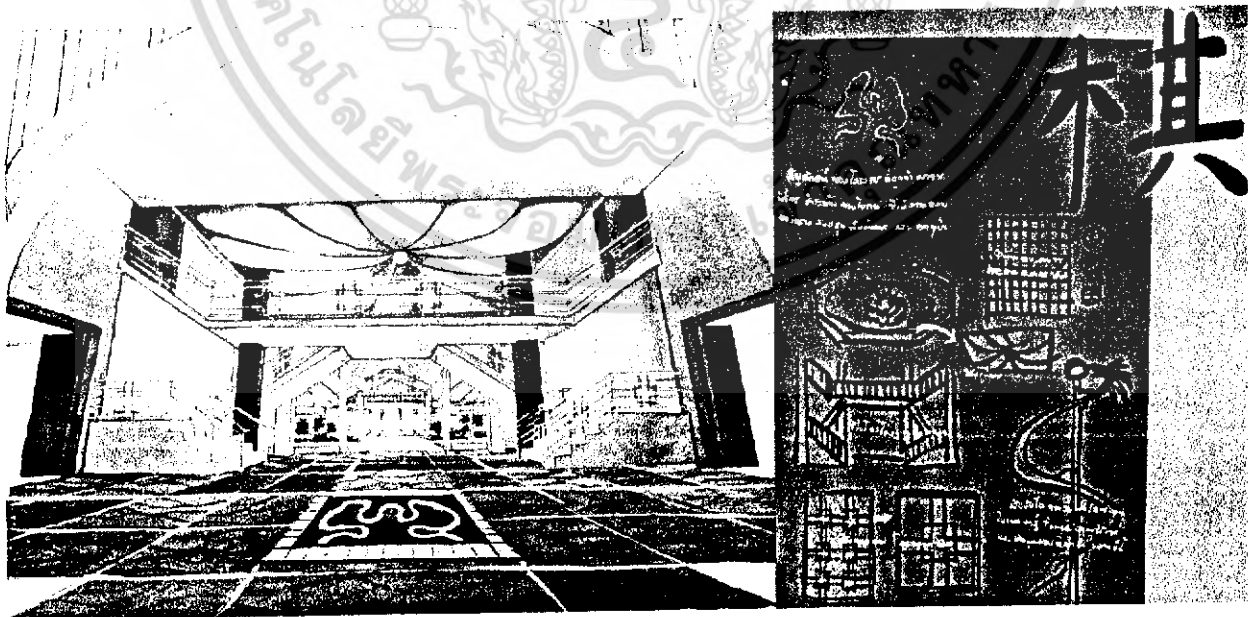
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.7 PERSPECTIVE & PROCESS DESIGN

5.9.7.1 LOBBY

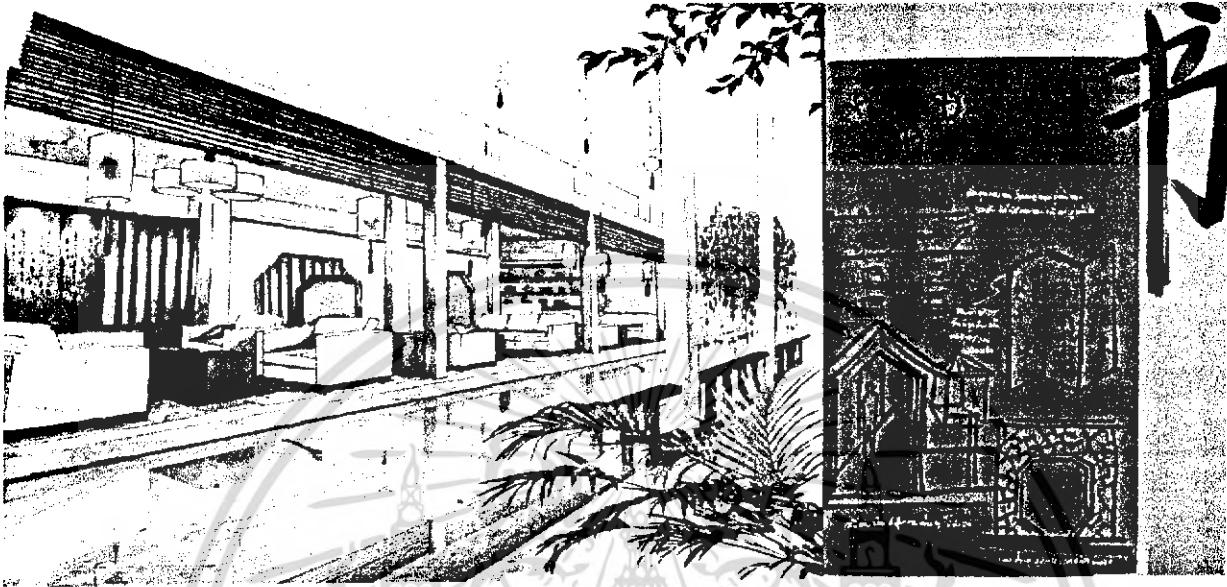


5.9.7.2 HALL



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.7.3 LOUNGE

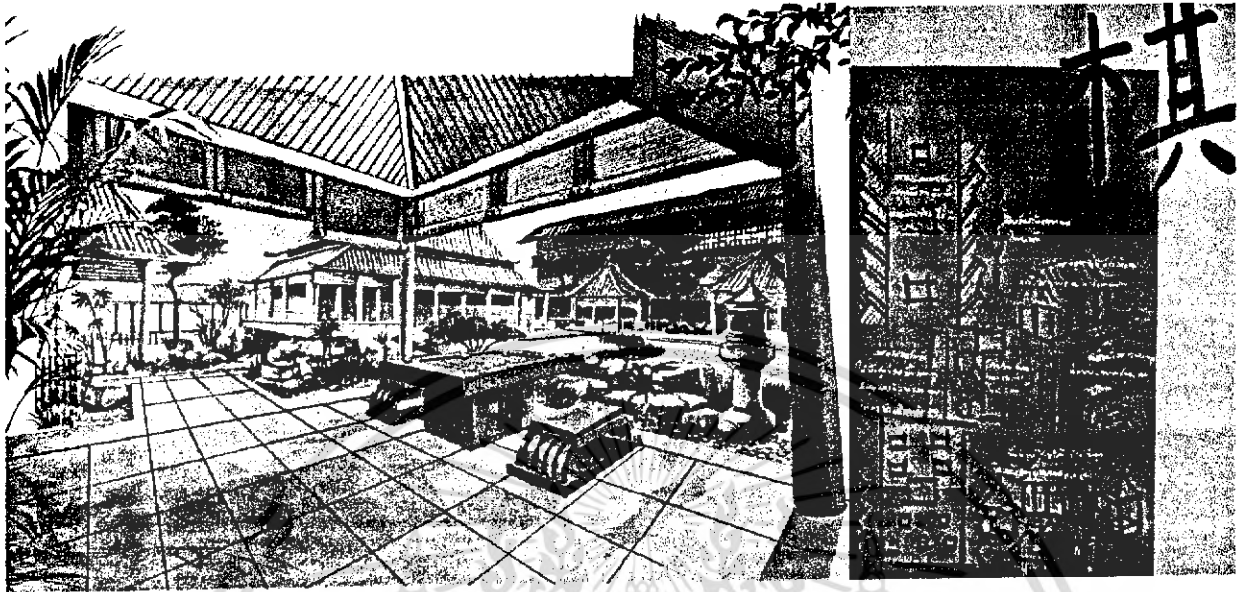


5.9.7.4 RESTAURANT

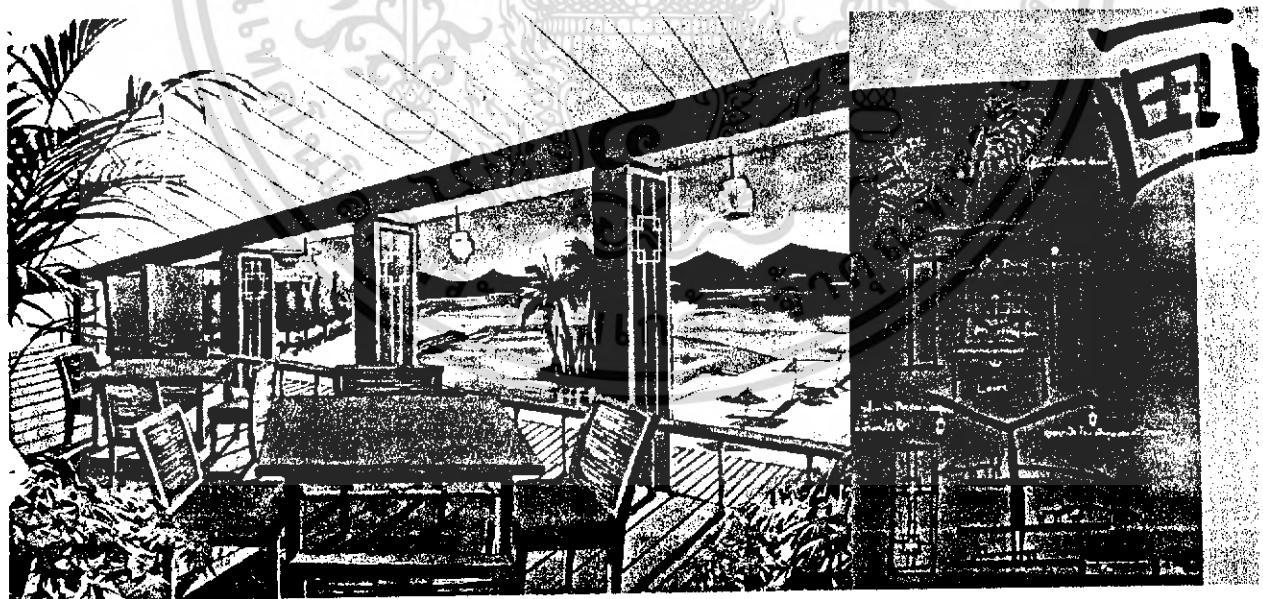


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.7.5 CHINESE COURT

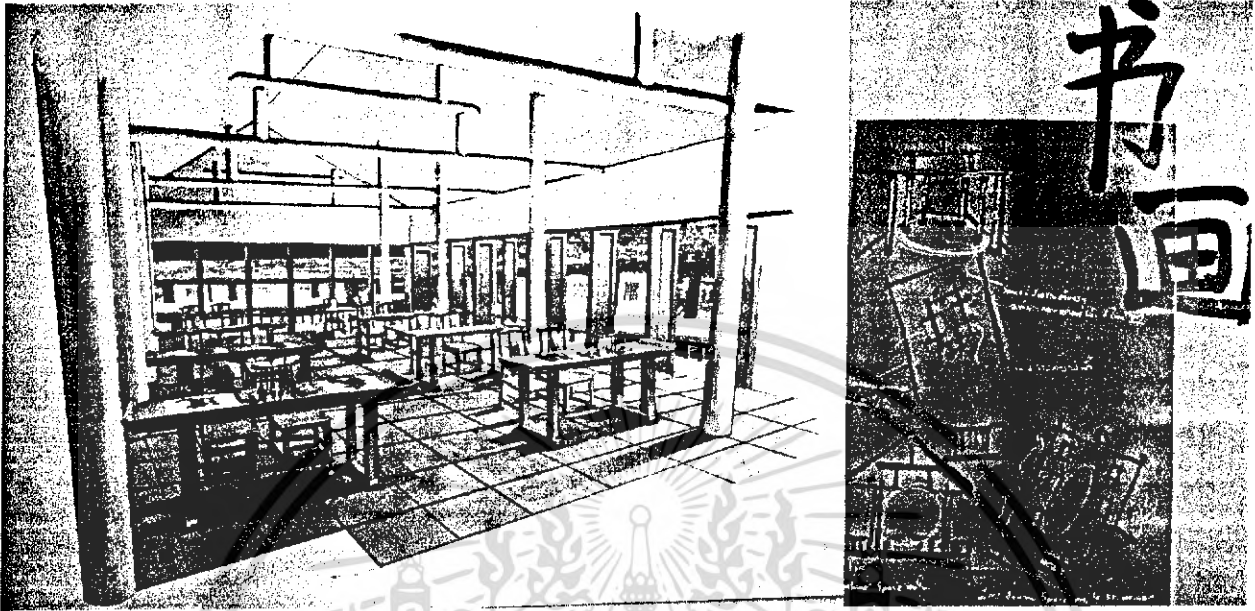


5.9.7.6 BEACH RESTAURANT

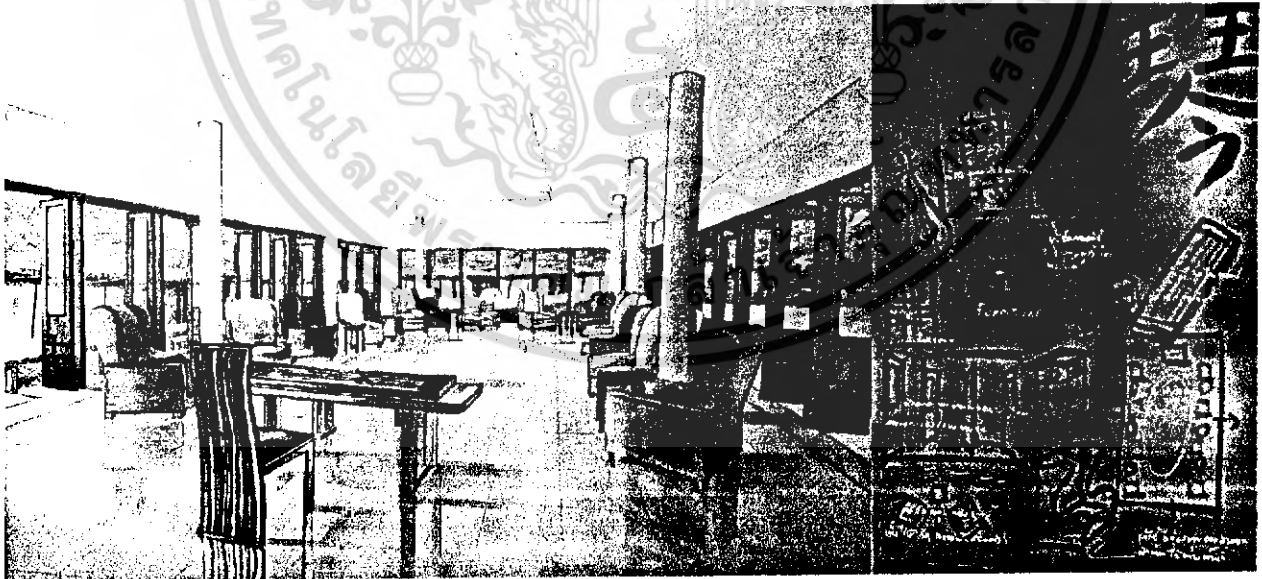


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.7.7 PAINTING & WRITING RETREAT AREA

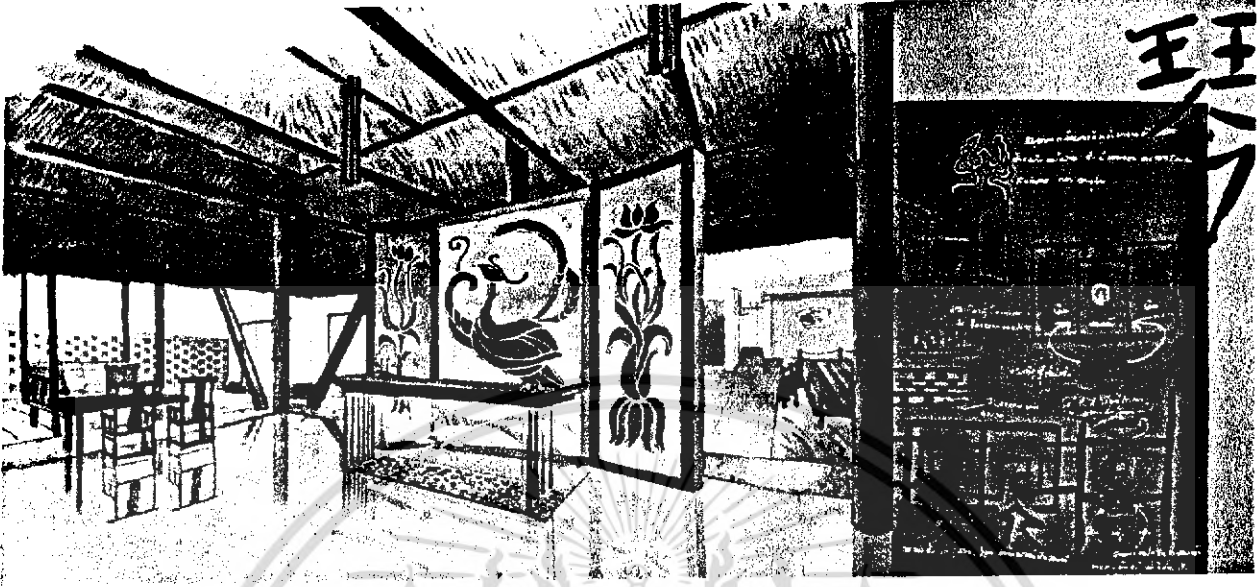


5.9.7.8 MUSIC RETREAT AREA

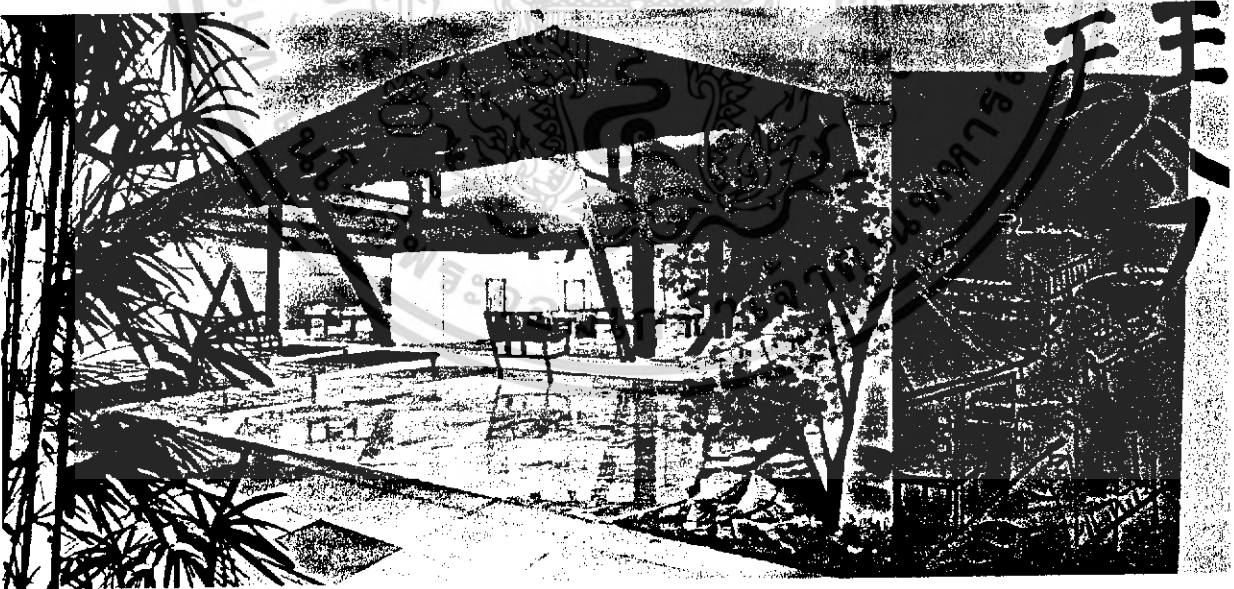


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.7.9 LOBBY SPA

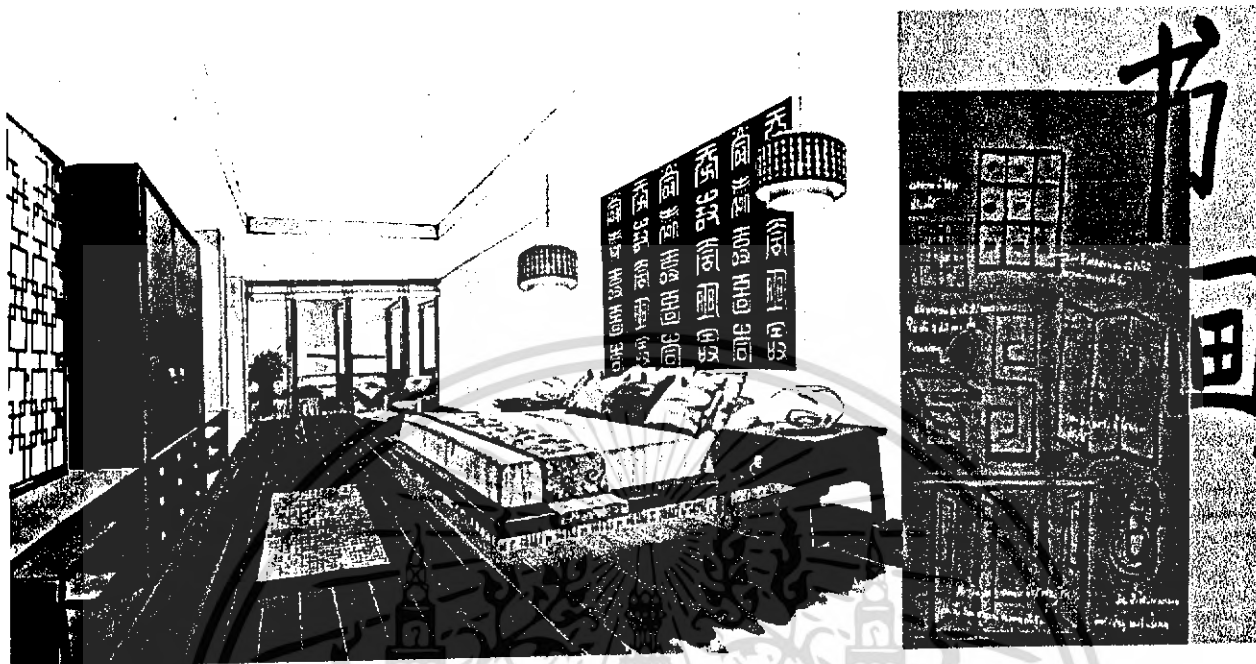


5.9.7.10 TUI - NA MASSAGE



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9.7.11 GUEST ROOM TYPE A



5.9.7.12 GUEST ROOM TYPE B



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- นพ.บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล,ธรรมชาติบำบัดในกำมือแพทย์ กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์รวมธรรม
,2548
- ภาณุ อัมพรบุพชา,ตำราทองพันชั่งแห่งราชวงศ์ชิง อาหารเป็นยา กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์
รวมธรรมศน์ ,2545
- นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง,ชี้กง การหายใจและเคลื่อนไหวเพื่อบำบัดโรค กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์หมอ
ชาวบ้าน ,2547
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ,อศท เทียวทะเลพัทยา / มิถุนายน 2543
- Blaser,Werner,Jt.auth , China : Tao in architecture / Boston : Birkhauser Verlag Basel,
1987
- Hu Yunhua , The art of Chinese miniature landscape /Singapore : Toppan, 1990
- Dai Linong ,Chinese Style from past to present / China ; Page One Publishing Pte
Ltd,2004

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชี่กง ผสานกายใจ ให้พลังชีวิต

ชี่กง คือ การฝึกฝนเพื่อเพิ่มพูนพลังชีวิตขึ้นในร่างกาย

ชี่กง เป็นศาสตร์แห่งการรักษาสุขภาพของจีน ลักษณะคล้ายวิชาโยคะของอินเดีย อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิชาลมปราณ หรือกำลังภายใน

ชี่กง มาจากคำว่า 'ชี่' หมายถึงพลังชีวิต ซึ่งมีอยู่ในมนุษย์ทุกคนในรูปแบบที่แตกต่างกัน เราได้รับเอาชี่จากภายนอกโดยการกินอาหาร รับแสงแดด การหายใจ เป็นต้น 'กง' คือการกระทำที่นำไปสู่พลังชีวิต ชี่กง จึงหมายถึงการฝึกฝนเพื่อเพิ่มพูนพลังชีวิตในร่างกาย

ปรัชญาทางการแพทย์จีนกล่าวถึงความสำคัญของสมดุลและการไหลเวียนของเลือด เหมือนกับน้ำที่ต้องหมุนเวียนผลัดเปลี่ยน เส้นของพลังงานในร่างกายที่มองไม่เห็นจะชักนำชี่ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งชี่จะไปตามกระแสเลือด การอุดตันของเส้นพลังงานจึงอาจทำให้เกิดความเจ็บปวดและโรคภัยต่างๆ ซึ่งรักษาได้ด้วยการฝังเข็ม (Acupuncture) การกดจุด (Acupressure) และชี่กง

นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง จิตแพทย์ประจำกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้ทำการศึกษาค้นคว้าและสอนการบริหารร่างกายแบบชี่กง อธิบายว่า ชี่กงประกอบไปด้วยหลัก 3 ข้อ ได้แก่ หายใจ เคลื่อนไหว สมาธิ เนื่องจากกายกับจิตมีความสัมพันธ์กันอยู่แล้ว เพียงแต่คนเรามักไม่ให้ความสนใจหรือให้ความสนใจแยกส่วนกัน หลักของชี่กงตรงกับระบบการรักษาทางการแพทย์แบบองค์รวม (psychosocial) ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการรักษาทางกาย ดังนั้นในการฝึกชี่กง กายคือการเคลื่อนไหว จิตคือภาวะสงบ

นพ.เทอดศักดิ์ยืนยันว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีผลการวิจัยหลายชิ้นในต่างประเทศ รวมทั้งมีการเผยแพร่ข้อมูลผ่านทางวารสารทางการแพทย์ในประเทศจีน พบว่าโรคที่ตอบสนองได้ดีกับการฝึกชี่กง คือโรคในกลุ่มที่เรียกว่า psychosomatic ซึ่งก็คือโรคทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ เช่น ไมเกรน ความดันสูง ภูมิแพ้ ผื่นผิวหนัง ลมพิษ ท้องเสียจากลำไส้ว่องไวเกิน (IBS) โรคหัวใจขาดเลือด รวมถึงโรคหอบหืด เหตุผลที่เป็นไปได้คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ผลของจิตใจ จิตใจที่สงบสบายยอมทำให้ร่างกายสมดุล เจ็บไข้ได้ยาก ที่ป่วยก็หายเร็วขึ้น
2. ผลของสมาธิ สมาธิที่เกิดระหว่างการฝึกจะทำให้สมองปลอดโปร่ง ลดการทำงานของหัวใจ ความดันเลือดลดลง เนื่องจากการขยายของหลอดเลือดฝอยยอมผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ
3. ภูมิคุ้มกันที่ทำงานสมดุล พบว่าการฝึกตนเองจะทำให้มีการเพิ่มของเม็ดเลือดขาว ผู้ที่แพ้อากาศมักมีอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
4. ให้ระบบฮอร์โมนเกิดการสมดุล ตั้งแต่ต่อมใต้สมองไปจนถึงต่อมหมวกไต
5. การออกกำลังกายพร้อมกันทั้งกายใจ ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การแพทย์ทางเลือก

การบำบัดรักษาด้วยหลักการแพทย์แบบผสมผสานระหว่างศาสตร์การรักษาแบบตะวันออก และเทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่

ในปัจจุบันนี้ นอกจากการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยวิธีทางการแพทย์สมัยใหม่แล้ว การแพทย์ทางเลือก ก็เป็นอีกวิธีที่กำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น...เพราะนอกจากเป็นวิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่มีประสิทธิภาพเช่นเดียวกับ การแพทย์สมัยใหม่แล้ว ยังถูกนำมาใช้เป็นวิธีการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

จะเห็นว่า " ศาสตร์การแพทย์ทางเลือก " มุ่งเน้นในการรักษาคน ในขณะที่การแพทย์สมัยใหม่จะเน้นการรักษาโรคมากกว่า ดังนั้นหากได้นำเอาส่วนดีของทั้งการแพทย์สมัยใหม่และศาสตร์การแพทย์ทางเลือกหรือการรักษาแบบตะวันออกมาใช้ร่วมกันในลักษณะของการแพทย์แบบผสมผสาน ก็ย่อมทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น คนไข้เองก็มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความทุกข์ทรมานจากการดำเนินของโรคลดน้อยลงจนขั้นถึงไม่มีเลย

สำหรับ " ศาสตร์การแพทย์แผนจีน " นับเป็นศาสตร์การการรักษาแบบตะวันออก ที่เน้นการรักษา โดยการฝังเข็ม การใช้ยาสมุนไพรจีน และการนวดกดจุด เป็นส่วนใหญ่

การฝังเข็ม เป็นศาสตร์ ๑ หนึ่งในที่คนทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ การฝังเข็มจะมีจุดเฉพาะกว่า 700 จุด บน 14 เส้นทั่วร่างกาย

การฝังเข็มสามารถระงับปวดได้ เช่น จุดปวดหลัง จุดปวดศีรษะ จุดปวดไหล่ เป็นต้น คนโบราณใช้การฝังเข็ม เพื่อป้องกัน พิษฟู และ บำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ทั้งโรคแบบเฉียบพลัน และเรื้อรัง อาทิ อากาศปวดตามจุดต่าง ๆ หนูหนวกอับพลัน อากาศเวียนบ้านหมุน ท้องเสีย โรคเก๊าท์ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภูมิแพ้ เป็นหวัดประจำ หรือแม้แต่โรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE) หลังการฝังเข็มแล้ว เจาะเลือดดูจะพบว่าดีขึ้นเรื่อย ๆ หรือในเด็กออทิสติก เด็กสมาธิสั้น ก็ให้ผลดีเช่นเดียวกัน คนไข้โรคเรื้อนกวาง โรคนี้รักษาไม่หาย แต่การฝังเข็มช่วยรักษาได้ ทำให้ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น

ในสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยใช้การฝังเข็มรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ ซึ่งพบว่า การฝังเข็มช่วยให้ผู้ป่วยมีภูมิต้านทานเพิ่มสูงขึ้น และนอกจากนี้งานวิจัยอื่น ๆ ก็พบว่า ผู้ไม่มีบุตร เมื่อได้รับเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การฝังเข็มแล้ว ระดับฮอร์โมนเพิ่มสูงขึ้น ผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
เกร็งทั้งตัว ทำการฝังเข็มแล้ว อาการดีขึ้น เป็นต้น

สำหรับนวัตกรรมใหม่ของ " การฝังเข็มด้วยเลเซอร์ " มีหลักการทํางาน คือ แสงเลเซอร์
จะเข้าไปจี้ตามจุดและเส้นต่าง ๆ ที่เป็นตำแหน่งในการฝังเข็ม โดยเครื่องสามารถหาตำแหน่งจุดได้
อย่างถูกต้องแม่นยำ และสามารถลงได้ลึกเสมือนการใช้เข็มเล่ม
ยาว ซึ่งพบว่า.. มีประสิทธิภาพในการรักษาเช่นเดียวกับวิธีการดั้งเดิมที่ใช้มือหมุนปั่นเข็มเข้าและ
ออก โดยเครื่องเลเซอร์ฝังเข็ม จะมีหน้าปัดแสดงค่าตัวเลขให้ทราบถึงการปรับพลังงาน ณ จุดใด ๆ
ในร่างกาย จนกระทั่งเกิดความสมดุลขึ้น ซึ่งจะมีความแม่นยำในการรักษามากกว่า ผลการรักษา
จึงค่อนข้างดีกว่า รวมทั้งเลเซอร์ตัวนี้สามารถทำให้แผลเสมอกับผิว ไม่เห็นรอยแผลชัดเจน
เนื่องจากการฝังเข็มด้วยเลเซอร์ ไม่ได้ใช้เข็มจริง จึงเหมาะสำหรับคนไข้บางรายที่กลัวการติดเชื้อ
จากเลือด และเหมาะสำหรับคนไข้ที่กลัวเข็ม กลัวเจ็บ

ยาสมุนไพรจีน จะมีทั้งแบบสมุนไพรที่จัดให้ผู้ป่วยนำกลับไปต้มเอง และแบบยา
สมุนไพรจีนสำเร็จรูปเป็นยาน้ำและ
ยาเม็ด-แคปซูล ทั้งนี้แพทย์จะพิจารณาจากความสะดวกของคนไข้ และคนไข้บางรายที่ไม่ชอบทาน
ยาต้ม เพราะกลัวขม

สำหรับการรักษาโรคมะเร็ง พบว่า สมุนไพร เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทใน
การต่อต้านเซลล์เนื้อร้าย นอกเหนือไปจากการรักษาด้วยเคมีบำบัด (chemotherapy) ซึ่งยาหลาย
ชนิดมีฤทธิ์แรงและออกฤทธิ์ที่ระยะจำเพาะของ
วงจรเซลล์ (cell cycle) จึงมีฤทธิ์เฉพาะต่อเซลล์ที่กำลังแบ่งตัว แต่ยาที่ใช้ นั้นจะมีผลต่อเนื้อเยื่อ
ปกติที่มีการแบ่งตัวเร็วเช่นกัน
เช่น ไชกระดูก เยอบูล่าไล่ จึงทำให้มีข้อจำกัดในการรักษาด้วยเคมีบำบัด บทบาทของสมุนไพรที่มี
มานานจึงมีแนวโน้มมา
เกี่ยวข้องมากขึ้น

สมุนไพร ส่วนใหญ่มักทํางานโดยองค์ประกอบที่แตกต่างกัน อาทิ กระตุ้นให้เกิด
กระบวนการซ่อมแซมของดีเอ็นเอ
สารบางชนิด เช่น ฟลาโวนอยด์ และแทนนิน จะช่วยป้องกันการทํางานของสารก่อมะเร็ง
และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทํางานของเอนไซม์ในร่างกาย เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การนวดแบบกดจุด แพทย์แผนจีน จะเน้นการนวดแบบกดจุด เพื่อการรักษา และ ผ่อนคลาย ซึ่งที่ศูนย์วิทยาศาสตร์
ธรรมชาติบำบัด จะมีศาสตร์การนวดหลายแขนงให้เลือกทั้งนวดไทยแผนโบราณ นวดอินเดีย
โบราณ นวดสวีดิช นวดกะโหลกศีรษะ นวดผ่อนคลายจากการเดินทาง นวดคลายกล้ามเนื้อ นวด
ฝ่าเท้า นวดโดยใช้กลิ่นหอมบำบัด(อโรมาเธอราปี) รวมถึงการแช่มือและเท้าในน้ำสมุนไพร การ
อาบน้ำสมุนไพร ต่างช่วยเสริมให้ตัวยาชิมเข้าสู่ร่างกายอีกทางหนึ่ง เป็นต้น

ขณะนี้การรักษาแบบแพทย์แผนจีน แพร่หลายอย่างมากทั่วโลกทั้งในญี่ปุ่น เกาหลี
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ยุโรป และอเมริกา
อาทิ ในอเมริกามีวิทยาลัยที่สอนเรื่องการฝังเข็มและยาจีนแผนโบราณมากถึงประมาณ 50 แห่ง
และมีแพทย์แผนโบราณที่ได้ใบประกอบโรคศิลป์มากถึง 10,000 คน

ปัจจุบันผู้คนหันมาศึกษาและนิยมการบำบัดรักษาโดยวิธีการแพทย์ทางเลือกเพิ่มมามาก
ขึ้น อาศัยธรรมชาติบำบัดมากขึ้น
ใช้สมุนไพรมากขึ้น ใช้สารเคมีน้อยลง เช่น ชาวฝรั่งเศส ชาวเยอรมัน ชาวรัสเซีย และในอเมริกา ทั้ง
การใช้ยารักษาที่เป็นสมุนไพร
ธรรมชาติ การรักษาโดยการฝังเข็ม รวมทั้งแพทย์ชาวอเมริกันนิยมมาเรียนต่อด้านการแพทย์แผน
จีนที่ประเทศจีนอย่างมาก

ทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่า ศาสตร์การแพทย์ทางเลือก มีบทบาทมากขึ้น แต่
อย่างไรก็ตามหากต้องการหันมารักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกที่มีความหลากหลายเหล่านี้ ควร
พิจารณาเลือกการบำบัดให้เหมาะสมกับผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยแต่ละคนก็จะมีปัญหาเฉพาะเรื่องที่
ต่างกันไป และสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการรักษา ไม่ว่าจะด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์
ทางเลือก ก็คือ "จิตใจ" หรือ "กำลังใจ" นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง :

- ศูนย์วิทยาศาสตร์ธรรมชาติบำบัด ร.พ กรุงเทพมหานครคาร์ลอส
- ถนนศรี วงศ์รัตนสถิตย์. สมุนไพรต้านมะเร็ง. ความก้าวหน้าของยาและสมุนไพร
ด้านจุลชีพ.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้