

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะ
รีสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม

(Interior Architectural Design Proposal for Panggasine Retreat & Heal Center Resort & Spa)

นางสาว พชรพร โชติห้วง รหัสนักศึกษา 53020134
MISS PACHARAPORN CHOTPAUNG CODE 53020134

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

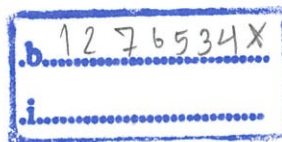
โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะ
รีสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม

(Interior Architectural Design Proposal for Panggasine Retreat & Heal Center
Resort & Spa)



นางสาว พชรพร โชติพวง รหัสนักศึกษา 53020134
MISS PACHARAPORN CHOTPAUNG CODE 53020134

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน 141892
วัน,เดือน,ปี 8 10 2559



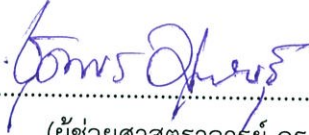
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชษฐ์ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชษฐ์ โสวิทยสกุล
รศ.จันทนี เพชรานนท์
รศ.อรรถพร เพชรานนท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร มูรพันธุ์

ประธานกรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร มูรพันธุ์)

โครงการวิทยานิพนธ์

โครงการเสนอแนะ รีสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม

Interior Architectural Design Proposal for

Pangasine Retreat & Heal Center Resort & Spa

นางสาวพรรณพร โชติพ่วง

(Ms. PACHARAPORN CHOTPAUNG)

รหัส 50020092

โครงการวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี

สถาปัตยกรรมบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ประจำปีการศึกษา 2557

หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะ รีสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอาคารออฟฟิศซินโดรม Interior Architectural Design Proposal for Panggasine Retreat & Heal Center Resort & Spa
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ
ชื่อ	นางสาวชรรพร โชติพวง (Ms. PACHARAPORN CHOTPAUNG)
รหัส	53020134
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา	2557
ที่อยู่	33 ซ.สังข์ทอง ถ.สุวรรณสังข์ ต.ตาคลี อ.ตาคลี จ.นครสวรรค์ 60140
โทรศัพท์	056-262776 / 0956410226
อาจารย์ที่ปรึกษา	อ.ดร.ชุมพร มูรพันธุ์
กลุ่มอาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.อรรถพร เพชรานนท์ รศ.จันทนี เพชรานนท์ อ.ดร.ชุมพร มูรพันธุ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะ รีสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม Interior Architectural Design Proposal for Pangasine Retreat & Heal Center Resort & Spa
ชื่อ	นางสาวพชรพร โชติพ่วง (Ms. PACHARAPORN CHOTPAUNG)
รหัส	53020134
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา	2557

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์คือต้องการสร้างสถานที่พักตากอากาศที่ช่วยบำบัดรักษาผู้ที่เกิดอาการออฟฟิศซินโดรม โดยนำเสนอวิธีการใช้ธรรมชาติบำบัดเป็นตัวช่วยฟื้นฟูรักษาอาการออฟฟิศซินโดรมทั้งร่างกายและจิตใจด้วยธรรมชาติบำบัด โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นคนวัยทำงาน อายุ 25-50 ปี ซึ่งเกิดความเหนื่อยล้าจากการทำงานหนักมาเป็นเวลานาน จนเกิดโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังทรัพย์สูงและต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเคยชินในชีวิตประจำวันทีก่อให้เกิดโรคต่างๆ อาทิเช่น โรคอ้วน โรคเครียด และอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงต้องการสร้างสถานที่พักตากอากาศที่ช่วยบำบัดรักษาผู้ที่เกิดอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งต้องเป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงบ บรรยากาศดี อากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษ ซึ่งจังหวัด “กระบี่” เป็นเมืองชายทะเลในฝัน งดงามด้วยหาดทรายขาว น้ำทะเลใส ปะการังสวย ถ้ำผาต่างๆ โดยการออกแบบรีสอร์ทที่ปลอดมลพิษกลมกลืนไปกับธรรมชาติ ซึ่งแนวความคิดการออกแบบ คือการออกมาจากความ เป็นกล่อง หลุดออกจากกรอบและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กลับสู่ความเป็นธรรมชาติมากขึ้น จึงต้องการให้บรรยากาศภายในโครงการเป็นไปในทิศทางเดียวกับทัศนียภาพรอบๆตัวอาคาร ไม่ว่าจะเป็น สี แสง และตัววัสดุตกแต่งอาคาร ตัวอาคารจะมีการเปิดโล่งเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์และแสงที่มาจากธรรมชาติ ลดการใช้วัสดุสังเคราะห์ที่ก่อให้เกิดมลพิษและสารเคมีตกค้างซึ่งเกิดผลเสียต่อร่างกาย นอกจากนี้วัสดุที่ใช้จึง นำมาจากธรรมชาติและหาได้ง่ายภายในท้องถิ่น และภายในตัวรีสอร์ทยังจัดทำแปลงผักออร์แกนิกเพื่อที่จะ ได้วัตถุดิบมาประกอบอาหารที่สดใหม่และปลอดสารพิษ นอกจากนี้ยังต้องการเป็นพื้นที่ที่ทำให้ผู้เข้าพักได้ เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ดังนั้นผู้ที่เข้ามาพักในโครงการนี้ จะได้รับฟื้นฟูและบำบัดรักษาอาการออฟฟิศซินโดรมด้วย สปานวด การออกกำลังกาย โยคะ กายภาพบำบัด การล้างพิษ การปรับทัศนคติทำให้เกิดความคิดด้านบวก และอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพกาย-ใจที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติ ไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหารเพื่อสุขภาพ การปลูกผักปลอดสารพิษด้วยตนเอง การออกกำลังกายที่พอเหมาะกับร่างกายได้อย่างเหมาะสม

This thesis aims to create the residential area for treating patients who suffer from office syndrome by using natural therapy. This treatment expects to cure patients both in physical and mental. The target customer area is employees with age between 25 – 50 years old who suffer with several diseases from long hard-working. However, the targets must have high financial ability and would like to change their unhealthy life styles that cause diseases such as obesity, stresses and muscular pain.

As describe above, the author would like to introduce the retreat and healing center resort which can treats the office syndrome. Peace, environment and pollution are the factors for selecting the area of construction. Krabee province is the seashore city full of beautiful marine environment. The design that contexts the environment and non-pollution is to be used. The design concept is “out of the box” which aims to get off from routine life style and apply the feeling of nature in the work. The atmosphere within the resort must be parallel with the buildings in every detail; colors, light and materials. The building is designed to have the open space to receive the fresh air for ventilation and light from the nature. The construction will reduce the use of synthetic materials that cause pollutant and chemical residue, also, increase the use of natural resources within the region. The resort allocates the area for organic agriculture in order to have fresh and non-chemical ingredients for customer. In addition, the guests can not only relieve from work but also learn to adapt their life-style for their health purpose.

In conclusion, customer will be relieve and recover themselves, both in physical and mental, from their office syndrome through the courses offering by the resort; spa, massage, exercise, yoga, physical therapy, detox, positive thinking and nutrient diets. Moreover, they will feel and learn to live with nature and also apply to their living afterward such as preparing the healthy meals, growing non-chemical vegetables and good exercises.

คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์ บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน) ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2556 – 2557 เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโครงการออกแบบภายในเสนอแนะรีสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม

การศึกษาและเสนอแนะโครงการนี้ จุดประสงค์เพื่อต้องการเสนอแนะแนวทางการรักษาสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงานที่มีปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนัก โดยการจัดทำสถานที่พักตากอากาศที่มีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ลดการใช้สารเคมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ก่อให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อีกทางหนึ่งเพื่อให้คนรุ่นใหม่ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพกาย-ใจให้หันมาสนใจการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น ด้วยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพปลอดสารพิษ การพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำต่อเนื่องตั้งแต่ ปี 2557-2558 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมมาจึงเป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปแล้วบ้าง ดังนั้นทางผู้จัดทำจึงขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย - ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับการศึกษาด้านนี้ต่อไป

นางสาว พชรพร โชติพ่วง

ผู้จัดทำวิทยานิพนธ์

กิตติกรรมประกาศ

“ขอบคุณ”

พ่อ แม่ ที่คอยสนับสนุนทุกๆด้านทำให้สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากและอุปสรรคต่างๆได้
อาจารย์ ที่คอยขัดเกลาและสอนในหลายๆสิ่งรวมถึงขอขอบคุณความใส่ใจและการดูแลในการตรวจ
งานที่ทำให้เป็นความรู้ที่มีประโยชน์และนำไปปรับใช้ได้เป็นอย่างดี

“ *เพื่อน* ” ที่คอยอยู่ด้วยกัน ช่วยเหลือกำลังใจ ให้ความสบายใจรวมถึงความช่วยเหลือต่างๆ

ที่พวกเราทำด้วยกันมา ความรู้ใจความเอาใจใส่ตลอดหลายปีมานี้ต้องขอบคุณจริงๆ

“ *เพื่อนเก่า* ” ที่เป็นห่วงกัน รวมไปถึงข้อมูลบางเรื่องที่ให้ความช่วยเหลือ ทำให้รู้ว่ามีมิตรภาพ

ที่ยาวนานอยู่จริงๆ

รหัส 39

พี่ปู พี่น็อต พี่ตาต้า พี่ทิวพี พี่เบน และน้องๆ ที่ช่วยให้งานนี้สมบูรณ์ขึ้นมาก รวมถึง

ข้อมูลต่างๆที่ได้เรียนรู้ ขอขอบคุณค่ะ

สารบัญ

บทคัดย่อ

คำนำ

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ	หน้า
1.1 ความเป็นมาของโครงการ.....	1
1.2 จุดประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 เหตุผลในการเลือกทำโครงการ.....	3
1.4 องค์ประกอบของโครงการ.....	3
1.5 ขอบเขตและขอบข่ายวิทยานิพนธ์.....	5
1.6 ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
1.7 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ.....	6
1.8 ที่ตั้งของโครงการ.....	8
1.9 วิเคราะห์อาคารและเกณฑ์การพิจารณาลักษณะอันพึงประสงค์ของอาคาร.....	10
บทที่ 2 เอกสารและข้อมูลสนับสนุนโครงการ	33
2.1 ข้อมูลประกอบโครงการ.....	33
2.1.1 ประวัติโรงแรมในประเทศไทย.....	33
2.1.2 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรงแรม.....	34
2.1.3 องค์ประกอบโครงการ.....	40
2.1.4 การศึกษาข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ.....	70
2.1.5 การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสปา.....	71
2.2 ข้อมูลเฉพาะโครงการ.....	91
2.2.1 ประวัติความเป็นมา.....	91
2.2.2 เอกลักษณ์องค์กร.....	93
2.2.3 แนวความคิดการให้บริการ.....	94
2.3 งานระบบและอุปกรณ์ประกอบอาคาร.....	105
2.3.1 ระบบแสงสว่างและการตกแต่งภายใน.....	105
2.3.2 การใช้สีในการออกแบบตกแต่งภายใน.....	110
2.3.3 ระบบเสียงและการป้องกันการรบกวน.....	112
2.3.4 ระบบรักษาความปลอดภัย.....	115
2.3.5 ระบบอุปกรณ์พิเศษ.....	116
2.3.6 ระบบปรับอากาศ.....	117
2.3.7 วัสดุที่ใช้ในการออกแบบตกแต่ง.....	119

2.3.8	สัดส่วนของเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสมกับสรีระร่างกาย.....	123
2.4	กรณีศึกษา.....	126
2.4.1	อัยลันดา อีโควิลเลจ รีสอร์ท.....	126
2.4.2	แฟร์เฮาส์วิลล่าแอนด์สปา สมุย.....	128
2.4.3	โซเนว่าคีรี.....	130
2.4.4	ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท.....	133
2.4.5	โอเพี่ยมสปา บายโซดาชิ.....	138
2.4.6	สปาแอทโพธิ์ซีชั่น ลิสบอน.....	141
บทที่ 3	ผู้ใช้ กิจกรรม พฤติกรรม และพื้นที่ประกอบกิจกรรม.....	149
3.1	องค์กรที่รองรับโครงการ สายบริหาร และอัตรากำลัง.....	149
3.1.1	ลักษณะการบริหารงานของโครงการ.....	149
3.1.2	ตารางแสดงจำนวนและหน้าที่ของเจ้าหน้าที่.....	150
3.2	ประเภท คุณลักษณะ และจำนวนผู้ใช้.....	156
3.2.1	ผู้ให้บริการ.....	156
3.2.2	ผู้ให้บริการ.....	156
3.3	กิจกรรมและพฤติกรรมของผู้ใช้อาคาร.....	158
3.3.1	พฤติกรรมผู้ให้บริการ.....	158
3.3.2	พฤติกรรมผู้ใช้บริการ.....	168
3.3.3	พฤติกรรมผู้ใช้อาคารส่วนต่างๆ.....	160
3.4	พื้นที่รองรับกิจกรรม และอุปกรณ์ประกอบ.....	179
-	พื้นที่ส่วนต้อนรับและลงทะเบียน.....	179
-	ลิโอบบี้เลาจ์และห้องสมุด.....	180
-	พื้นที่รับประทานอาหารและห้องเรียนทำอาหาร.....	181
-	พื้นที่ฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพ.....	182
-	ห้องพัก.....	183
บทที่ 4	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพื้นที่ และแนวคิดการออกแบบ.....	185
4.1	ตารางสรุปพื้นที่การใช้สอย.....	185
4.2	ตารางความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่.....	186
4.2.1	ความสัมพันธ์ของพื้นที่โดยรวม.....	186
4.2.2	ความสัมพันธ์ของพื้นที่บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ.....	186
4.2.3	ความสัมพันธ์ของพื้นที่รับประทานอาหารและเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพ.....	187
4.3	แผนภาพความสัมพันธ์แบบวงกลม.....	187
4.3.1	ความสัมพันธ์ของพื้นที่โดยรวม.....	187
4.3.2	ความสัมพันธ์ของพื้นที่บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ.....	188
4.3.3	ความสัมพันธ์ของพื้นที่รับประทานอาหารและเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพ.....	188
4.4	ตารางพื้นที่การใช้สอย.....	189
4.5	การวิเคราะห์สถานที่ตั้งและการแบ่งพื้นที่ภายใน.....	190
4.5.1	การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ.....	190

4.5.2 การแบ่งพื้นที่ภายใน.....	191
4.6 แนวความคิดการออกแบบ.....	192
บทที่ 5 รายละเอียดการออกแบบ.....	197
5.1 ผังโครงการและผังพื้นที่เฟอร์นิเจอร์.....	197
5.2 การจัดวางผังฝ้าเพดานและงานระบบ.....	204
5.3 รูปด้านและรูปตัด.....	213
5.4 รูปทัศนียภาพ.....	219
5.5 โมเดล.....	220
5.6 วัสดุตัวอย่าง.....	220

บรรณานุกรม

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ริสอร์ทเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

จากรายงานสรุปของการวิจัยของแมคแคน เวิร์ดกรุ๊ป ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ในปี 2011 ได้มีการกล่าวถึงวิถีชีวิตของคนกรุงเทพฯ ในยุคปัจจุบันว่ามีความซับซ้อนและหลากหลายมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการพัฒนาความเป็นเมืองและเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง ตัวเลือกในการบริโภคหรือสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ จึงเกิดขึ้นอย่างหลากหลาย ทำให้คนเมืองเลือกที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดกับตัวเอง นอกจากนั้นจากการที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดวัฒนธรรมที่เรียกว่า “Screen Culture” ซึ่งในที่นี้หมายถึง การที่ผู้คนจะใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวบนหลายๆ อุปกรณ์ที่มีจอภาพ ได้แก่ หน้าจอทีวี หน้าจอคอมพิวเตอร์ หน้าจอแท็บเล็ต และหน้าจอมือถือ เป็นต้น การกระทำทุกอย่างเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การอัปเดตข่าวสาร การสื่อสารผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค ชีวิตที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็วและมีพฤติกรรมซ้ำๆ เดิมๆ อยู่ในทุกๆ วันเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในการจับจ่ายใช้สอยสิ่งของที่ดีที่สุดให้ตนเอง นั้นทำให้การแข่งขันทางเศรษฐกิจสูงขึ้น ช่วงเวลาการทำงานของพนักงานทั้งหลายจึงมากขึ้นทำให้หลายคนเริ่มละเลยดูแลสุขภาพของตัวเองที่ละน้อยและใช้ชีวิตตามแบบไลฟ์สไตล์คนทำงาน ไม่ว่าจะเป็น งดอาหารเช้า กินอาหารจานด่วน ออกกำลังกายน้อยลง จึงได้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome) ซึ่งมีอาการดังต่อไปนี้

1. นิ้วในอุ้งนํ้าตี เกิดจากการที่กินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ
2. ภาวะปวดสภาวะอักเสบ เกิดจากการที่นั่งทำงานนานจนลืมนั่งเข้าห้องนํ้า
3. โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ
4. โรคความดันโลหิต มักพบในคนอายุ 40 ปีขึ้นไปจากโรคอ้วน โรคเครียด รับประทานอาหารรสเค็ม สูบบุหรี่จัด และดื่มแอลกอฮอล์
5. โรคอ้วน
6. กรดไหลย้อน เกิดจากการทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารเคี้ยวไม่ละเอียด เครียดจนอาหารไม่ย่อย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์จัด
7. ปวดหลังเรื้อรัง เกิดจากการที่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์เกินวันละ 8 ชั่วโมง ใส่รองเท้าส้นสูงบ่อย
8. ไมเกรน เกิดจากอาการเครียดจากการทำงาน การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดดและความร้อน
9. มือชา เอ็นนิ้วอักเสบ นิ้วล็อก เกิดจากการจับหรือทำกิริยาใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานาน
10. ต้อหิน ตาพร่ามัว เกิดจากการใช้สายตานานๆ หรือติดเชื้จากการใส่คอนแทคเลนส์

จากปัญหาของการเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) นั้น มีสาเหตุหลักๆ มาจากการทำงานที่ร่างกายฝืนอยู่ในท่าทางเดิมๆ จนร่างกายเกิดความอ่อนล้ากระทั่งเกิดอาการผิดปกติ และความเครียดจากการทำงานจนมีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นจึงมีแนวคิดที่ต้องการสร้างสถานที่พักตากอากาศที่ช่วยบำบัดรักษาผู้ที่เกิดอาการออฟฟิศซินโดรม โดยนำเสนอวิธีการใช้ธรรมชาติบำบัดเป็นตัวช่วยฟื้นฟูรักษาอาการออฟฟิศซินโดรมทั้งร่างกายและจิตใจด้วยการใช้วิธีการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนเมืองกรุงในปัจจุบันซึ่งสามารถทำไปปรับใช้ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ดังนี้

1. รับแสงจากธรรมชาติ ในช่วงเวลาเช้า
2. รับอากาศบริสุทธิ์ และหันมาอยู่กับธรรมชาติให้มากขึ้น
3. ทำกายภาพบำบัดอย่างถูกวิธี
4. ลดการใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า จากการใช้คอมพิวเตอร์ และเครื่องมือสื่อสาร
5. ปลูกต้นไม้เพื่อช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตา
6. งดอบายมุขต่างๆ
7. หมั่นรักษาความสะอาด
8. หันมาใส่ใจกับที่มาของอาหารและกรรมวิธีการทำอาหารที่เรียบง่าย โดยการใช้วัตถุดิบที่ปลูกตามวิถีธรรมชาติในท้องถิ่น และการใช้ส่วนผสมอาหารประเภท Bio-diversity ที่เป็นหนึ่งในวิธีการธรรมชาติบำบัด
9. ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ
10. พุดคุยและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงต้องการสร้างสถานที่พักตากอากาศที่ช่วยบำบัดรักษาผู้ที่เกิดอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งต้องเป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงบ บรรยากาศดี อากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษ ซึ่งจังหวัด “กระบี่” เป็นเมืองชายทะเลในฝัน งดงามด้วยหาดทรายขาว น้ำทะเลใส ปะการังสวย ถ้ำผาต่างๆ และหมู่เกาะน้อยใหญ่ เป็นมนตร์เสน่ห์ที่สร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยวที่มาเยือน...

จังหวัดกระบี่ เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ริมฝั่งทะเลอันดามัน มีเนื้อที่ 4708 ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วยภูเขาที่ตอน ที่ราบ หมู่เกาะน้อยใหญ่กว่า 130 เกาะ อุดมไปด้วยป่าชายเลน ตัวเมืองกระบี่มีแม่น้ำยาวประมาณ 5 กิโลเมตร ไหลผ่านลงสู่ทะเลอันดามันที่ตำบลปากน้ำ นอกจากนี้ยังมีคลองปกาสัย คลองกระบี่ใหญ่ และคลองกระบี่น้อย มีต้นกำเนิดจากเทือกเขาสูงที่สุดในจังหวัดกระบี่คือ เทือกเขาพนมเบญจา จากหลักฐานทางโบราณคดี สันนิษฐานว่าบริเวณเมืองกระบี่เคยเป็นแหล่งชุมชนโบราณที่เก่าแก่มากแห่งหนึ่งในประเทศไทย

จากการสำรวจที่พักในจังหวัดกระบี่ยังมีจำนวนไม่มาก ทั้งโรงแรม รีสอร์ท วิลล่า หรือแม้แต่เกสต์เฮาส์ และโฮสเทล ซึ่งยังไม่ตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยวได้เพียงพอ จึงได้เสนอแนะรีสอร์ทสำหรับผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรมที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งกายและใจรวมถึงการพักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยการออกแบบรีสอร์ทที่ปลอดมลพิษกลมกลืนไปกับธรรมชาติ นอกจากนี้ยังใช้ผลิตภัณฑ์และวัสดุที่มาจากธรรมชาติ ลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ก่อให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายในด้านลบ มีการให้คำแนะนำและฟื้นฟูรักษาสุขภาพขั้นต้นสำหรับผู้เข้าพักในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

1.2 จุดประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นสถานที่พักตากอากาศสำหรับคนที่มีปัญหาด้านออฟฟิศซินโดรม
2. เพื่อบำบัดสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้เข้าพักจากอาการออฟฟิศซินโดรม
3. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจากอาการออฟฟิศซินโดรมและสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

4. เพื่อรักษาสภาพแวดล้อมให้มีความกลมกลืนกับธรรมชาติ และลดมลพิษคลื่นแม่เหล็กจากเครื่องใช้ไฟฟ้า เพิ่มอากาศบริสุทธิ์

1.3 เหตุผลในการเลือกทำโครงการ

1. จังหวัดกระบี่มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งทะเล หาดทราย ป่าชายเลน ถ้ำ และเกาะต่างๆ มากมาย
2. การเดินทางสะดวก
3. เป็นเมืองที่ค่อนข้างสงบ ไม้วุ่นวาย เหมาะแก่การพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการทำงานหนัก
4. มีผู้คนจำนวนมากที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม ที่เกิดจากการละเลยที่จะใส่ใจทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังคาดว่าจะมีแนวโน้มผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรมที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ
5. ต้องการสร้างสถานที่พักตากอากาศสำหรับผู้ที่ต้องการพักผ่อนหย่อนใจจากการทำงานหนักมาเป็นเวลานาน

1.4 องค์ประกอบของโครงการ

จุดประสงค์	กิจกรรมประกอบ	องค์ประกอบของโครงการ
1. ต้องการเป็นสถานที่พักตากอากาศสำหรับคนที่มีปัญหาด้านออฟฟิศซินโดรม	1.1 ออกแบบโดยคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าพักและการใช้งาน โดยมี Facilities รองรับการใช้งานนั้น	1.1.1 ห้องพัก (Guest room) 1.1.2 สปา (Spa) 1.1.3 ฟิตเนส (Fitness) 1.1.4 สระว่ายน้ำน้ำ (Swimming pool) 1.1.5 ห้องอาหาร (Restaurant) 1.1.6 โถงต้อนรับ (Lobby) 1.1.7 ลานกว้าง (Courtyard) 1.1.8 ส่วนบริการ (Back of the house) 1.1.9 ร้านกาแฟ (Coffe shop)
2. เพื่อบำบัดสุขภาพร่างกายและ	2.1 รับแสงจากธรรมชาติและอา	2.1.1 สวนสำหรับพักผ่อน

<p>จิตใจของผู้เข้าพักจากอาการ ออฟฟิศซินโดรม</p>	<p>กาสบริสุทธิ</p> <p>2.2 กายภาพบำบัด</p> <p>2.3 งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และทานอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p>2.4 นั่งสมาธิเพื่อสงบจิตใจ</p> <p>2.5 อ่านหนังสือ ดูหนัง</p> <p>2.6 เดินเล่น ปั่นจักรยานชมธรรมชาติ</p>	<p>2.1.2 ลานกิจกรรม</p> <p>2.2.1 ห้องทำกายภาพบำบัด</p> <p>2.2.2 ห้องโยคะ</p> <p>2.2.3 ฟิตเนส</p> <p>2.2.4 สปา</p> <p>2.2.5 สระว่ายน้ำสำหรับการทำกายภาพบำบัด</p> <p>2.3.1 ห้องอาหาร</p> <p>2.3.2 คริวแบบเปิด (ผู้เข้าพักสามารถเลือกวัตถุดิบเองได้ และสามารถเห็นถึงกรรมวิธีการปรุงอาหาร)</p> <p>2.3.3 สวนผักออแกนิกส์</p> <p>2.4.1 ห้องที่สงบและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สำหรับการนั่งสมาธิฝึกจิตใจ</p> <p>2.5.1 ห้องสมุด</p> <p>2.5.2 ห้องสันทนาการอื่นๆ</p> <p>2.6.1 สวนสำหรับพักผ่อน</p> <p>2.6.2 ถนนสำหรับปั่นจักรยาน</p> <p>2.6.3 โรงจอดจักรยาน</p>
<p>3.เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจากอาการออฟฟิศซินโดรมและสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>3.1 มีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรมในระยะเริ่มต้น รวมถึงการจัดคอร์สฟื้นฟูสุขภาพจากการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม</p> <p>3.2 มีการจัดทำเวิร์คช็อปการปรุงอาหารฟิวชั่นเพื่อสุขภาพ</p>	<p>3.1.1 เคา์นเตอร์ให้คำแนะนำสำหรับผู้เข้าพักที่ต้องการเข้ารับ การฟื้นฟูสุขภาพจากการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม</p> <p>3.1.2 ห้องสำหรับให้ความรู้และคำแนะนำสำหรับการรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม</p> <p>3.2.1 ห้องเวิร์คช็อปสำหรับปรุงอาหารฟิวชั่น</p>

4. ต้องการรักษาสภาพแวดล้อมให้มีความกลมกลืนกับธรรมชาติ และลดมลพิษคลื่นแม่เหล็กจากเครื่องใช้ไฟฟ้า เพิ่มอากาศบริสุทธิ์	4.1 ภายในรีสอร์ทที่ใช้วัสดุที่กลมกลืนกับธรรมชาติ และใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้น้อยลงเพื่อลดการเกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า	4.1.1 ทั้งหมดของโครงการ
---	---	-------------------------

1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

1. Front of the House

การจัดแบ่งพื้นที่ Front of the House	ขอบข่ายโครงการ	ขอบเขตโครงการ	ขนาดพื้นที่ (ตร.ม.) โดยประมาณ
โถงต้อนรับ	v	v	50
ห้องสมุด	v	v	120
ภัตตาคาร (Restaurant)	v	v	400
ห้องอาหาร (All day dining)	v	v	400
สปา (Spa)	v	v	400
ฟิตเนส (Fitness)	v	v	150
ร้านกาแฟ	v	v	100
สระว่ายน้ำ	v	v	600
ร้านขายของ	v	v	80
ห้องพัก <ul style="list-style-type: none"> - Deluxe - Suite - Garden villa - Pool villa - President villa 	v v v v v	v v v v v	1280 840 360 360 600
พื้นที่กิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> - พื้นที่ทำกิจกรรม (Workshop space) - พื้นที่สำหรับทำกายภาพบำบัด - ห้องสำหรับกิจกรรมสันทนาการ - โยคะ - พื้นที่พินิจจิตใจ - ห้องให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม 	v v v v v v	v v v v v v	150 400 100 40 40 60

- สวนผักออร์แกนิกส์	v		200
Courtyard (landscape)	v	v	8630
พื้นที่โดยรวม	15000	6170	15000

2. Back of the House

2.1 ส่วนบริหาร

- | | |
|---------------------------|----------------|
| - ฝ่ายบริหาร | - ฝ่ายจัดซื้อ |
| - ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม | - ฝ่ายขาย |
| - ฝ่ายบุคคล | - ฝ่ายวิศวกรรม |
| - ฝ่ายประชาสัมพันธ์ | - ฝ่ายการเงิน |
| - ฝ่ายห้องพัก | - ฝ่ายแผนงาน |

2.2 ส่วนบริการ

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| - Service Entrance | - Storage |
| - Staff Facility | - Engineering Service |
| - Room Service | - Parking Service |
| - House Keeping | - Laundry area |
| - Food Preparation Service | |

1.6 ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าพักได้รับความสะดวกสบายจากการเข้าพักที่รีสอร์ท
2. พนักงานออฟฟิศรู้สึกผ่อนคลายเมื่อเข้าพักที่รีสอร์ท และพอใจกับกิจกรรมที่ทางรีสอร์ทจัดขึ้นในการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพจากโรคออฟฟิศซินโดรม
3. ผู้เข้าพักที่มีอาการเจ็บป่วยได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง และสามารถนำคำแนะนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
4. บรรยากาศรีสอร์ทที่กลมกลืนไปกับธรรมชาติช่วยบำบัดให้ผู้เข้าพักมีสุขภาพที่ดีขึ้น

1.7 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย	จุดประสงค์ในการเข้าใช้โครงการ
1.กลุ่มคนที่มีอายุ22-55ปี ที่มีปัญหาด้านออฟฟิศซินโดรม มักมาเป็นคู่ หรือมากับกลุ่มเพื่อน	- ต้องการมาพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่พักตากอากาศ - ต้องการมาฟื้นฟูสุขภาพไปพร้อมๆกับการพักผ่อนหย่อนใจ - ต้องการมาผ่อนคลายจิตใจ
2.กลุ่มเป้าหมายที่มีอายุ 35-55 ปี ที่ทำงานหนักและมีการเจ็บป่วยจากอาการออฟฟิศซิน	- ต้องการมาฟื้นฟูสุขภาพไปพร้อมๆกับการพักผ่อนหย่อนใจ - ต้องการมาบำบัดและรักษาสุขภาพจากอาการออฟฟิศซินโดรม - ต้องการมาผ่อนคลายจิตใจ

โตรม มักมาคนเดียว มีฐานะดี รายได้สูง	- เรียนรู้การรักษาอาการและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
--------------------------------------	---

เบื้องต้น ผู้จัดทำโครงการได้ทำการเลือกที่ตั้งโดยคร่าวๆ 2 แห่ง สำหรับทำโครงการ ได้แก่

1. อ่าวไร่เลย์(ตะวันตก) จังหวัดกระบี่
2. อ่าวนาง จังหวัดกระบี่

1.8 วิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ

1.8.1. เงื่อนไขของที่ตั้งโครงการ

- เนื่องจากเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ จึงต้องการพื้นที่ที่มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีอากาศบริสุทธิ์และบรรยากาศที่ดี
- อยู่ไกลจากตัวเมือง คนไม่พลุกพล่าน
- เดินทางสะดวก

เบื้องต้น ผู้จัดทำโครงการได้ทำการเลือกที่ตั้งโดยคร่าวๆ 2 แห่ง สำหรับทำโครงการ ได้แก่

1. อ่าวไร่เลย์ จังหวัดกระบี่
2. อ่าวนาง จังหวัดกระบี่

1.8.2 ตารางเปรียบเทียบที่ตั้งโครงการ ตามเงื่อนไขที่กำหนด

	อ่าวนาง	อ่าวไร่เลย์(ตะวันออก)
เดินทางสะดวก	3	2
อากาศบริสุทธิ์ สงบ คนไม่พลุกพล่าน	2	4
พื้นที่เหมาะแก่การวางแปลนรีสอร์ท	3	4

คะแนน 1.ไม่ดี 2.ปานกลาง 3.ดี 4.ดีมาก

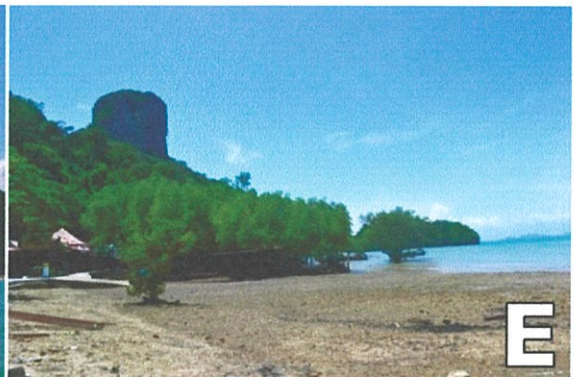
อ่าวไร่เลย์ จังหวัดกระบี่



ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ



ภาพแสดงที่ดินสำหรับโครงการ





ภาพแสดงสภาพแวดล้อมโดยรอบสำหรับโครงการ

ขอบเขตที่ตั้ง : อ่าวไร่เลย์ตะวันออก

ลักษณะที่ตั้งโครงการ : พื้นที่ต่างระดับ

อาณาเขต	:	อาณาเขตทิศเหนือ	ติดกับ	อ่าวไร่เลย์ ตะวันออก
		อาณาเขตทิศตะวันออก	ติดกับ	ทะเลอันดามัน
		อาณาเขตทิศใต้	ติดกับ	ถ้ำพระนาง
		อาณาเขตทิศตะวันตก	ติดกับ	รายาวดี รีสอร์ท

เข้าถึงโครงการโดย :

ทางเครื่องบิน

มีเที่ยวบินจากกรุงเทพฯ-กระบี่ กรุงเทพฯ-อ่าวนาง สายการบินไทย นกแอร์ ไทยแอร์เอเชีย จากนั้นจะมีแอร์พอร์ตสับรับไปส่งที่หาดอ่าวนาง มีเรือทั้งจากอ่าวนางราคา 80 บาท/คน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และจากอ่าวน้ำเมา ราคา 80-100 บาท/คน ใช้เวลา 25 นาที

ทางรถไฟ

จากสถานีรถไฟกรุงเทพฯ มาลงที่สถานีรถไฟจังหวัดตรัง หรือสถานีรถไฟทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จากนั้นต่อรถยนต์โดยสาร หรือรถแท็กซี่รับจ้างเข้าจังหวัดกระบี่ นั่งรถ 2 แถวสีขาวค่ารถคนละ 50 บาท มาลงที่หาดอ่าวนาง มีเรือทั้งจากอ่าวนางราคา 80 บาท/คน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และจากอ่าวน้ำเมา ราคา 80-100 บาท/คน ใช้เวลา 25 นาที

ทางรถยนต์ส่วนตัว

1. จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 ผ่านจังหวัดเพชรบุรี-ประจวบคีรีขันธ์-ชุมพร-ระนอง-พังงา-กระบี่ ระยะทาง 946 กม.
2. จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 ถึงจังหวัดชุมพร จากชุมพรใช้ทางหลวงหมายเลข 41 ผ่านอำเภอหลังสวน อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เข้าอำเภอเวียงสระ ใช้ทางหลวงหมายเลข 4035 ถึงอำเภออ่าวลึก แล้ววกเข้าทางหลวงหมายเลข 4 อีก ถึงจังหวัดกระบี่ ระยะทาง 814 กม.
3. การเดินทางโดยรถยนต์จากภูเก็ต ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 402 และหมายเลข 4 ระยะทาง 185 กม. ใช้เวลาเดินทาง 4 ชั่วโมง จากสถานีขนส่งภูเก็ตมีบริการรถโดยสารประจำทางไปจังหวัดกระบี่ทุกวัน

จากข้อสรุปในตารางจะเห็นได้ว่า พื้นที่บริเวณอ่าวไร่เลย์ตะวันออก

1.เดินทางได้สะดวก (2คะแนน)

พื้นที่นี้เดินทางได้ด้วยเรือจากอ่าวนางและอ่าวน้ำเมา ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ และการขึ้น-ลงของน้ำทะเล ไม่สามารถเดินทางด้วยรถยนต์ได้

2.บรรยากาศสงบเงียบ ปราศจากมลภาวะ อากาศบริสุทธิ์ คนไม่พลุกพล่าน (4คะแนน)

พื้นที่ตั้งโครงการอยู่บริเวณอ่าวไร่เลย์ ซึ่งการเดินทางไม่สะดวกนักทำให้เป็นการจำกัดคนภายในพื้นที่ เพราะส่วนมากจะเป็นลูกค้าของรีสอร์ทบริเวณนั้นและนักท่องเที่ยวอีกประปราย นอกจากนี้สิ่งก่อสร้างที่กลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมทำให้ยังรักษาความสวยงามของธรรมชาติได้อยู่

3.มีพื้นที่เหมาะแก่การจัดแปลนรีสอร์ท (4คะแนน)

บริเวณดังกล่าวเป็นพื้นที่ดินว่างเปล่า มีขนาดใหญ่พอสมควร พื้นที่ต่างระดับมีไม่มาก และสามารถจัดกลุ่มรีสอร์ทในแนวราบได้สะดวกต่อการสัญจร และการใช้งาน

4.มีทัศนียภาพที่สวยงาม (4 คะแนน)

พื้นที่ด้านข้างเป็นผา ด้านหน้าเป็นหาดทรายยาวสู่ทะเล ในส่วนไร่เลย์ตะวันออกบริเวณหาดทรายที่กว้างขวางจะมีต้นโกงกางอยู่ประปราย นอกจากนี้จะช่วยพอกอากาศแล้วยังส่งเสริมทัศนียภาพให้ดูร่มรื่นเป็นธรรมชาติ และสงบเงียบอีกด้วย

1.9 วิเคราะห์อาคาร และเกณฑ์การพิจารณาลักษณะอันพึงประสงค์ของอาคาร

1.9.1 ความต้องการในการใช้พื้นที่

1. ต้องการพื้นที่รองรับกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกอาคาร
2. ต้องการพื้นที่กว้างสำหรับการวางแผนอาคารเป็นกลุ่ม
3. อาคารมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมด้วยรูปทรงและวัสดุ
4. มีพื้นที่สีเขียวเป็นจำนวนมาก สำหรับผลิตอากาศบริสุทธิ์และการสร้างบรรยากาศที่แตกต่างจากการทำงานในออฟฟิศ

1.9.2 ลักษณะอาคารที่ต้องการ

1. เป็นกลุ่มอาคารมีหลายขนาดตามฟังก์ชันการใช้งาน
2. เป็นกลุ่มอาคารที่มีการเชื่อมต่อกัน และรูปแบบคล้ายๆกัน

3. เป็นอาคารที่มีความน่าสนใจในเรื่องของรูปทรงอาคาร มีเอกลักษณ์ และวัสดุกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อม และมีรูปแบบที่แตกต่างจากบรรยากาศภายในออฟฟิศ

1.9.3 แบบแปลน,รูปด้าน,รูปตัดอาคาร

1. ห้องพัก (Guest room)

1.1. Deluxe

- 1.1.1 ผังพื้นที่
- 1.1.2 ผังเพดาน
- 1.1.3 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

เป็นอาคาร 2 ชั้น แต่ละห้องจะมีสระว่ายน้ำส่วนตัวให้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย พื้นที่แต่ห้องค่อนข้างกว้าง เกิดความผ่อนคลายแก่ผู้เข้าพัก

1.2 Suite

- 1.1.1 ผังพื้นที่
- 1.1.2 ผังเพดาน
- 1.1.3 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

เป็นอาคาร 2 ชั้น แต่ละห้องจะมีสระว่ายน้ำส่วนตัวให้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย พื้นที่แต่ห้องค่อนข้างกว้าง เกิดความผ่อนคลายแก่ผู้เข้าพัก

1.3. Garden villa

- 1.1.1 ผังพื้นที่
- 1.1.2 ผังเพดาน
- 1.1.3 รูปด้านอาคาร
- 1.1.4 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

เป็นอาคารชั้นเดียว บริเวณเฉลียงกว้างขวาง มีศาลาและสระว่ายน้ำ อาคารได้รับวิวจากธรรมชาติอย่างเต็มที่

1.4. Pool villa

- 1.1.1 ผังพื้นที่
- 1.1.2 ผังเพดาน

1.1.3 รูปด้านอาคาร

1.1.4 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

เป็นอาคารชั้นเดียว บริเวณเฉลียงกว้างขวาง มีศาลาและสระว่ายน้ำขนาดใหญ่กว่าแบบ Garden villa อาคารได้รับวิวจากธรรมชาติอย่างเต็มที่

1.5. President villa

1.1.1 ผังพื้น

1.1.2 ผังเพดาน

1.1.3 รูปด้านอาคาร

1.1.4 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

เป็นอาคารชั้นเดียว บริเวณเฉลียงกว้างขวาง มีศาลาและสระว่ายน้ำ อาคารได้รับวิวจากธรรมชาติอย่างเต็มที่ มีสองห้องนอน สองห้องน้ำ พื้นที่สามารถแยกเป็น 2 ส่วนได้

2. โถงต้อนรับ

1.1.1 ผังพื้น

1.1.2 รูปด้านอาคาร

1.1.3 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

เป็นอาคารทำจากไม้ขนาดใหญ่ ตัวอาคารเปิดโล่ง มีบ่อน้ำรอบพื้นที่ใช้สอยในส่วนโถงต้อนรับและส่วนร้านกาแฟ ด้านหลังเป็นส่วนออฟฟิศ อีกชั้นหนึ่งเป็นห้องอาหาร (All day dining)

3. สปา (Spa)

1.1.1 ผังพื้น

1.1.2 ผังเพดาน

1.1.3 รูปด้านอาคาร

1.1.4 รูปตัดอาคาร

ลักษณะอาคาร

รูปแบบอาคารมีความน่าสนใจ มีการจัดสวนภายในตัวอาคารทำให้บรรยากาศผ่อนคลาย การใช้สอยพื้นที่สปาเป็นห้องแบบส่วนตัว ในอาคารมีทั้งการทำสปา และศูนย์ฟิตเนส (Fitness)

center) แต่พื้นที่ใช้สอยค่อนข้างน้อยสำหรับจุดประสงค์โครงการ จึงมีแนวคิดที่จะเพิ่มอาคารอีก
หนึ่งหลัง

4. ภัตตาคาร

1.1.1 ผังพื้นที่

1.1.2 ผังเพดาน

1.1.3 รูปด้านอาคาร

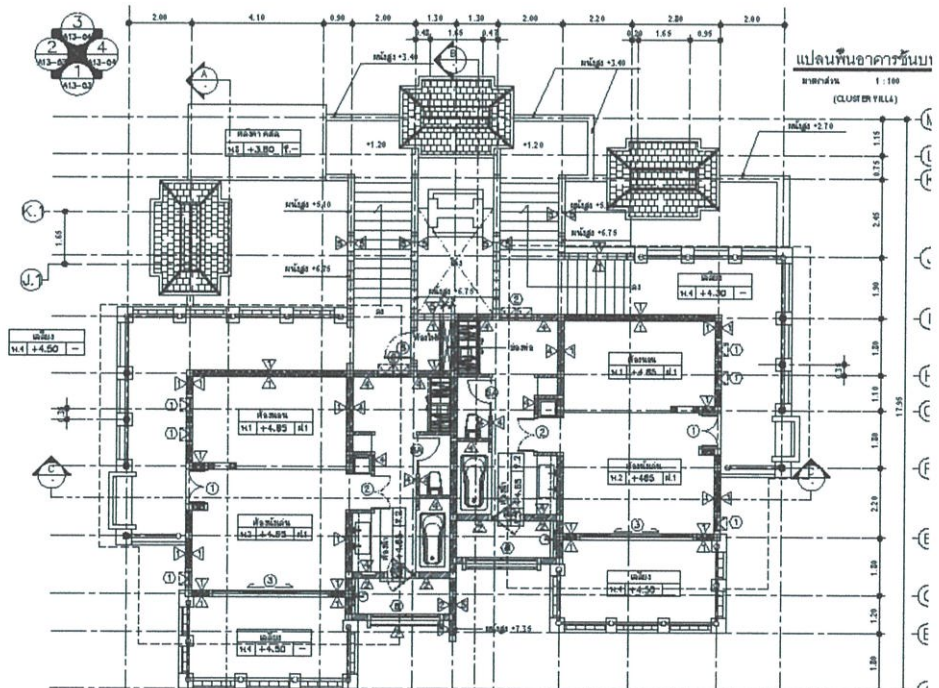
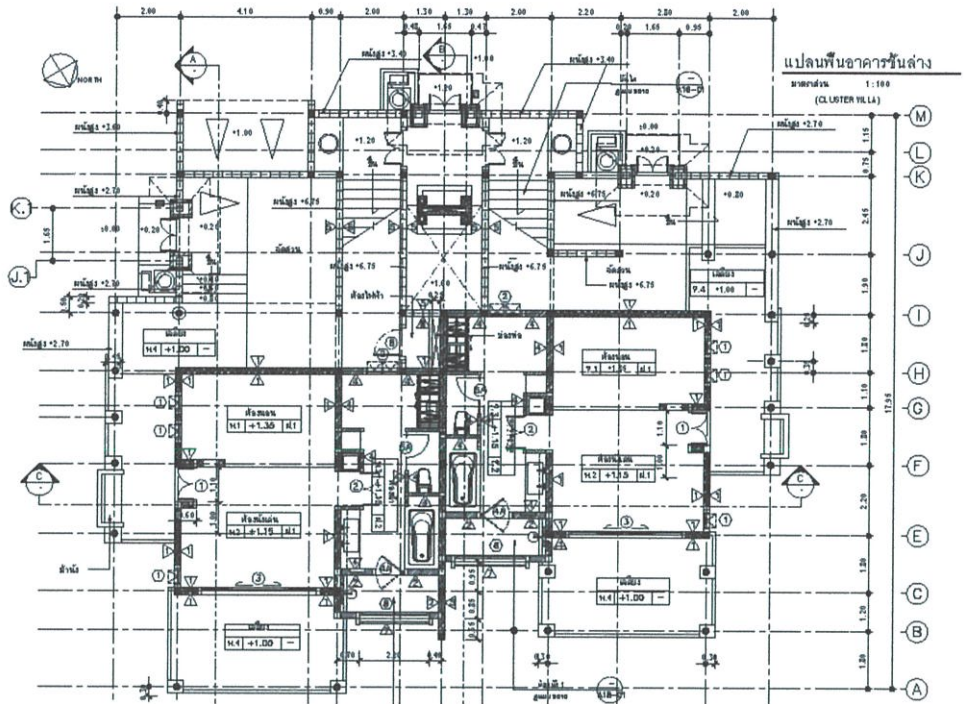
1.1.4 รูปตัดอาคาร

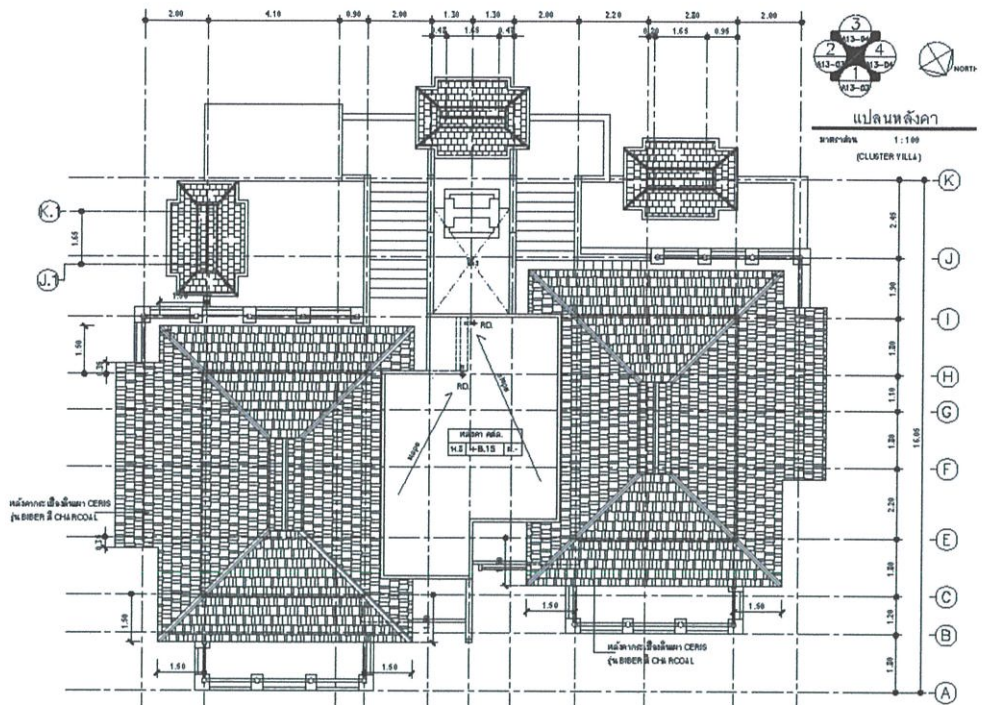
ลักษณะอาคาร

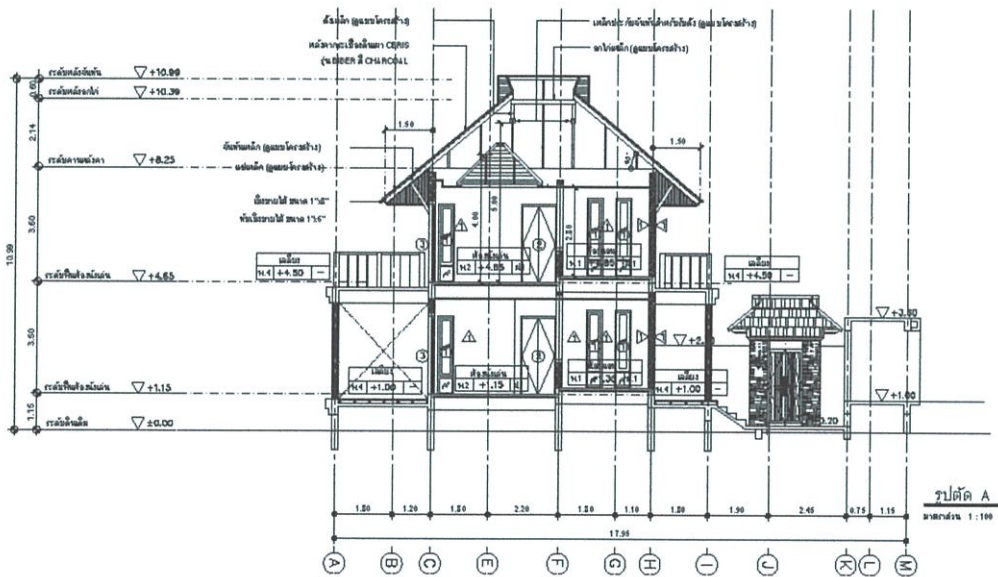
รูปแบบอาคารเป็นแบบเปิดโล่งเห็นวิวทะเล และมีครัวแบบเปิด ซึ่งตอบโจทย์กับ
จุดประสงค์ของโครงการ พื้นที่มีความแปลกใหม่น่าสนใจ

1. ห้องพัก (Guest room)

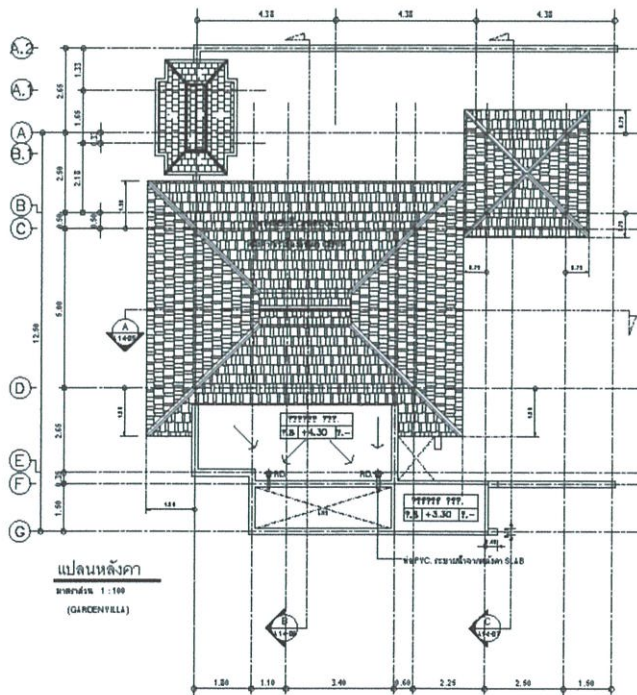
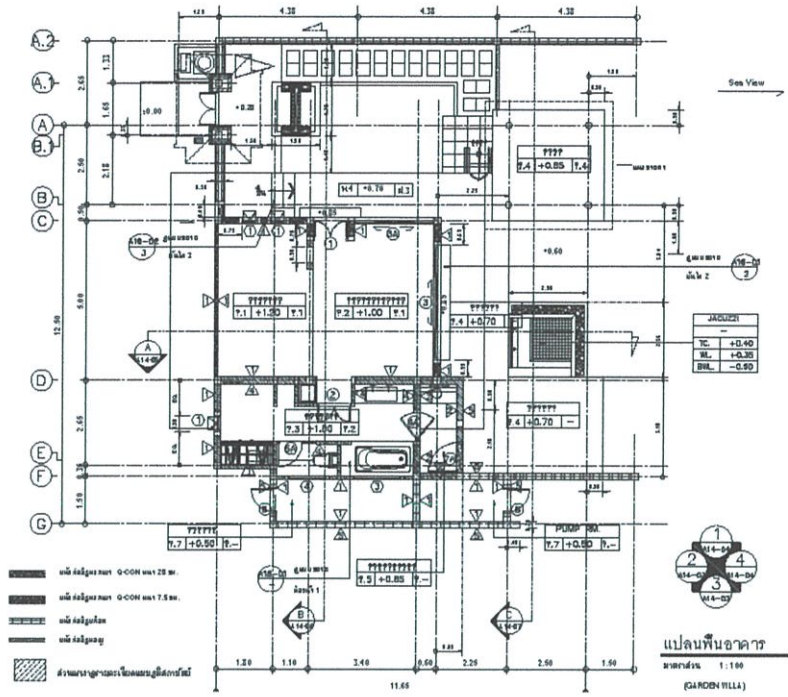
1.1. Deluxe

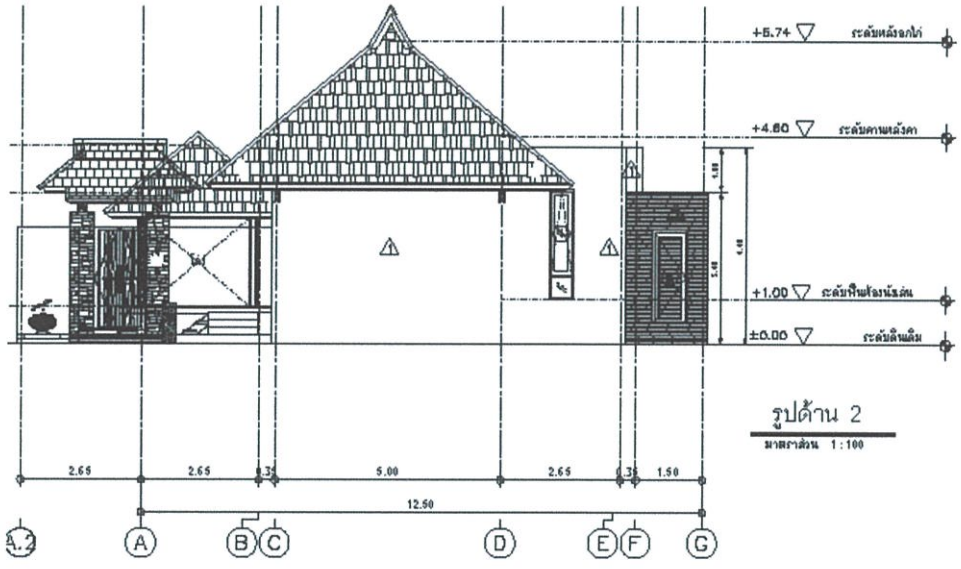
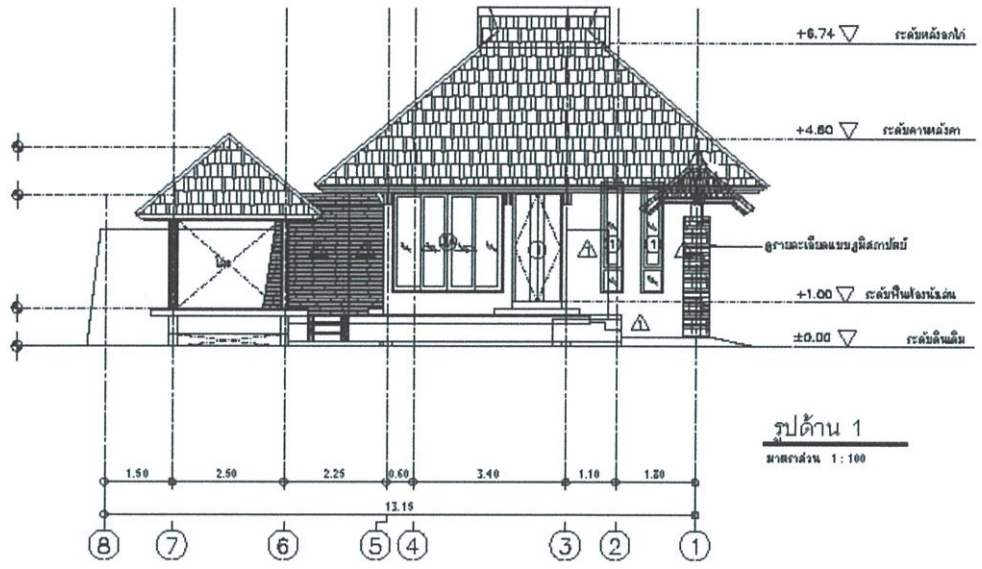


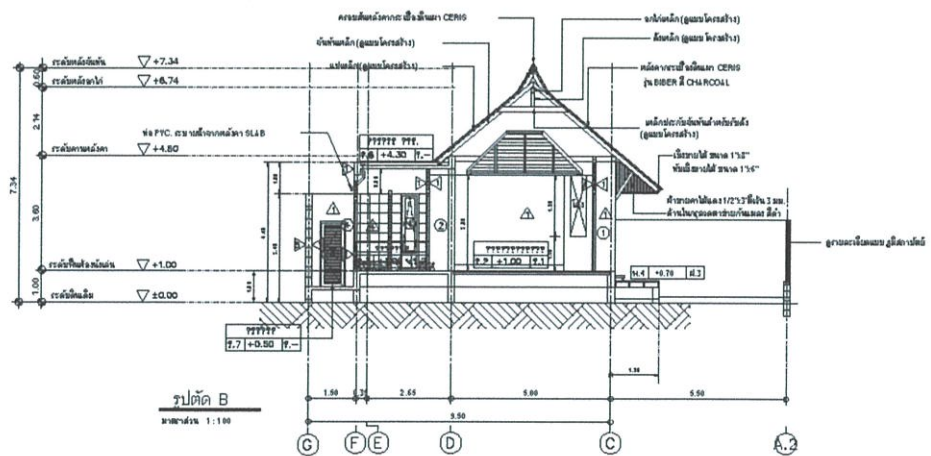
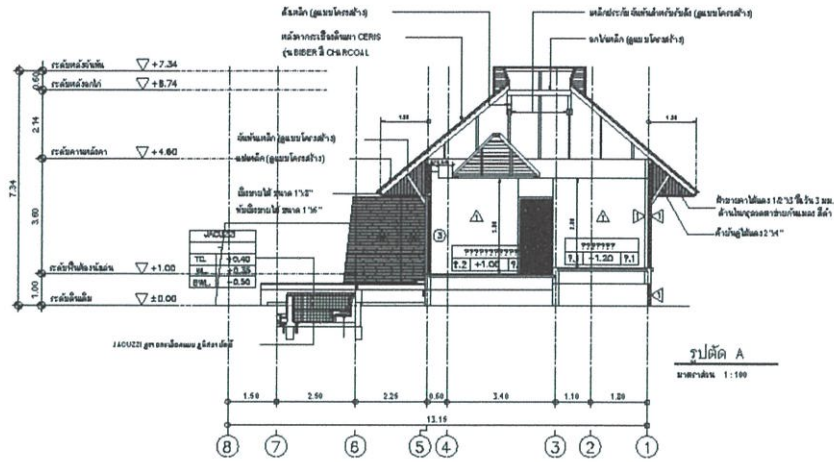




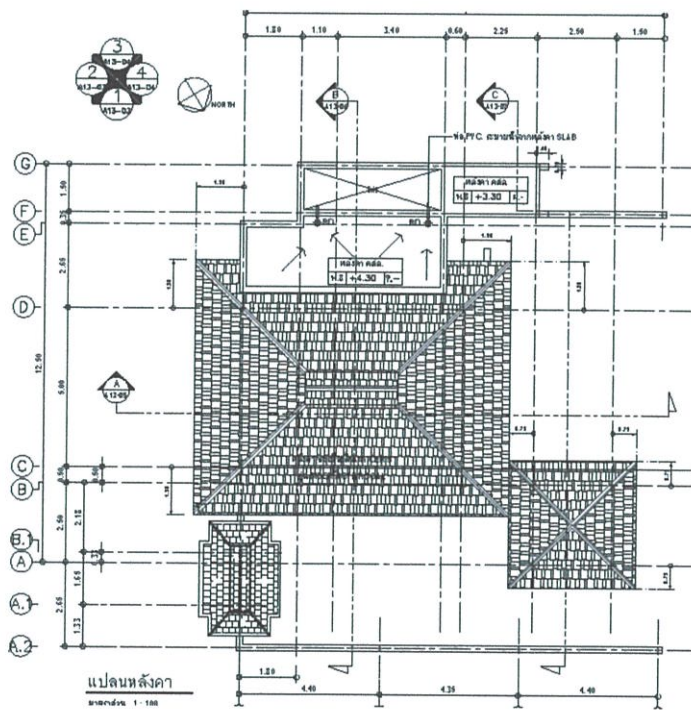
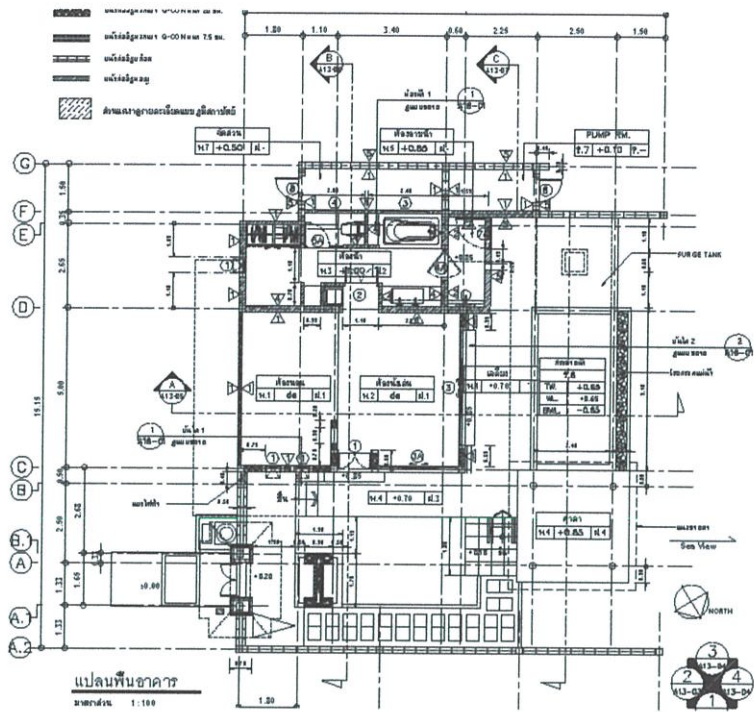
1.2 Garden villa

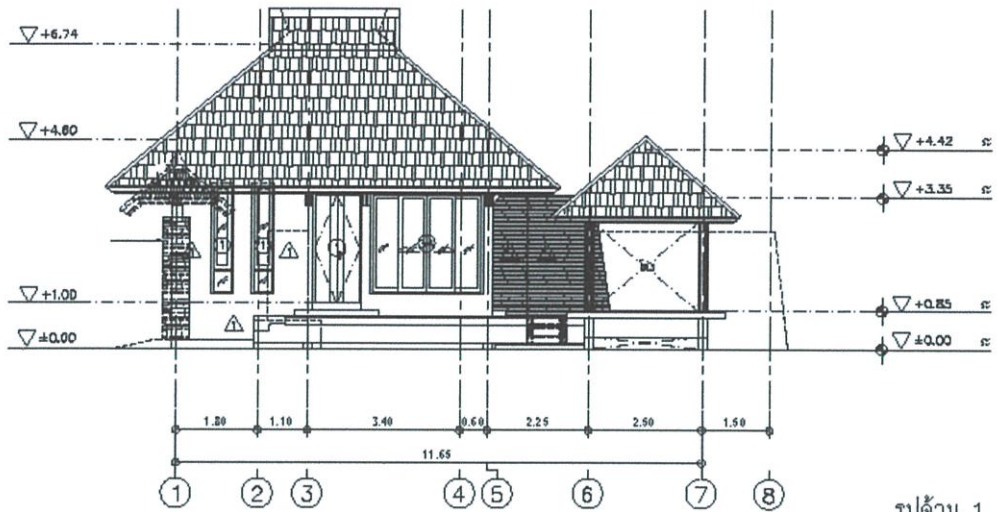




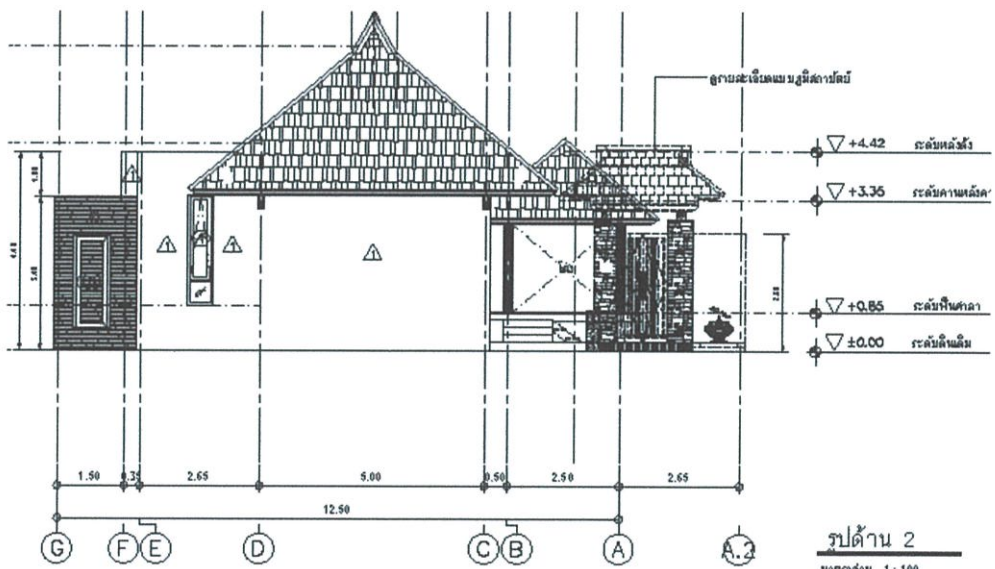


1.3. Pool villa

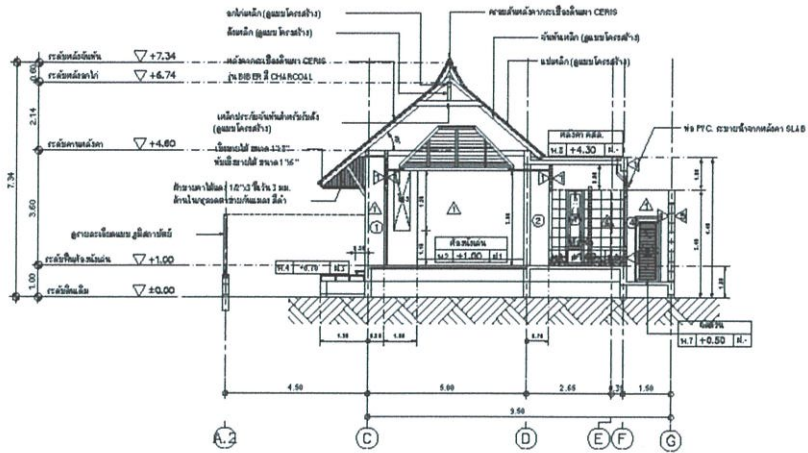




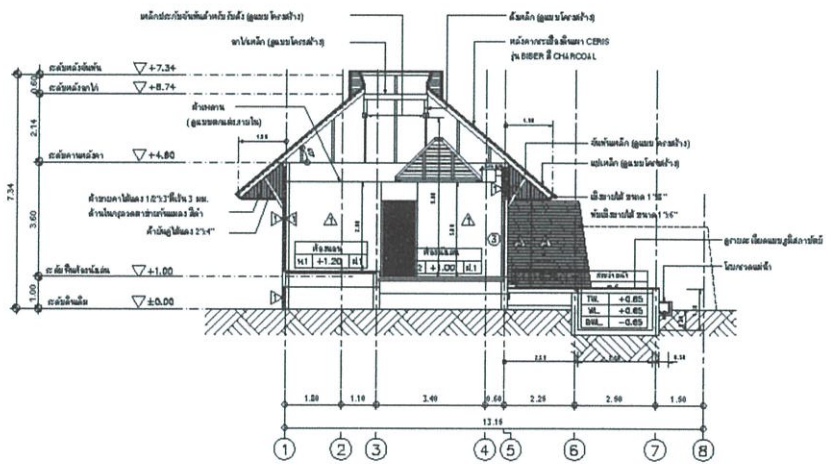
รูปด้าน 1
 ขนาดส่วน 1 : 100



รูปด้าน 2
 ขนาดส่วน 1 : 100
 (POOL VILLA)

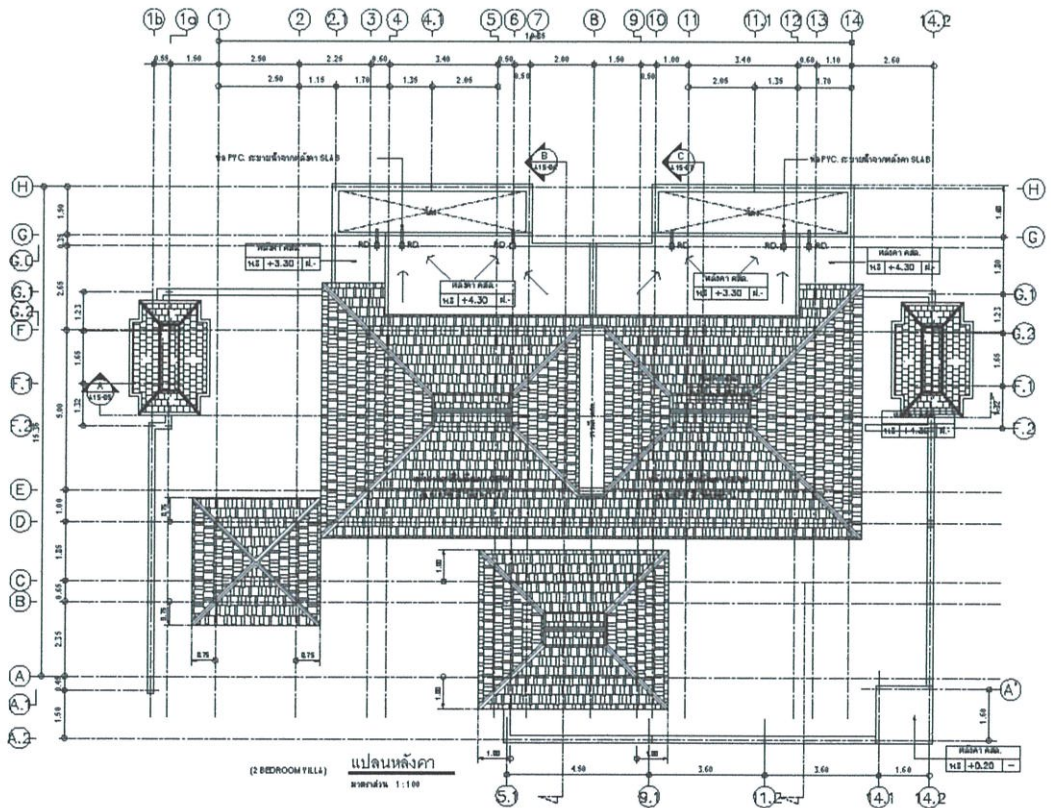
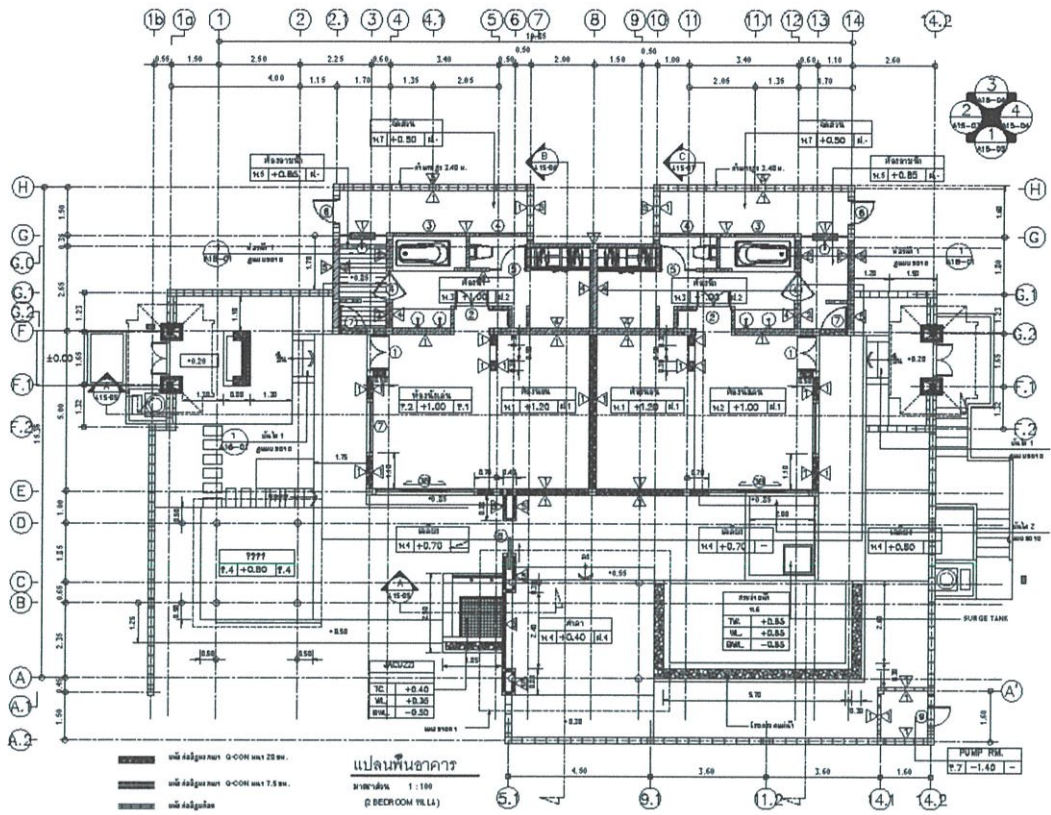


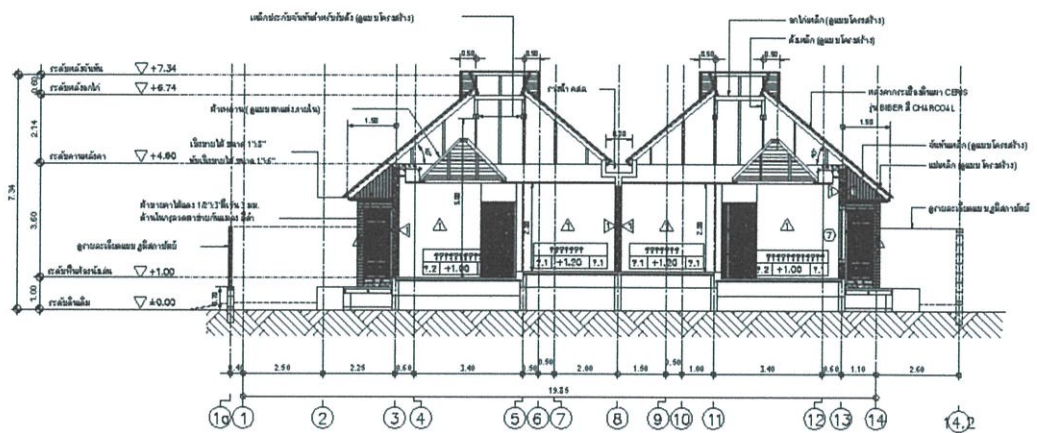
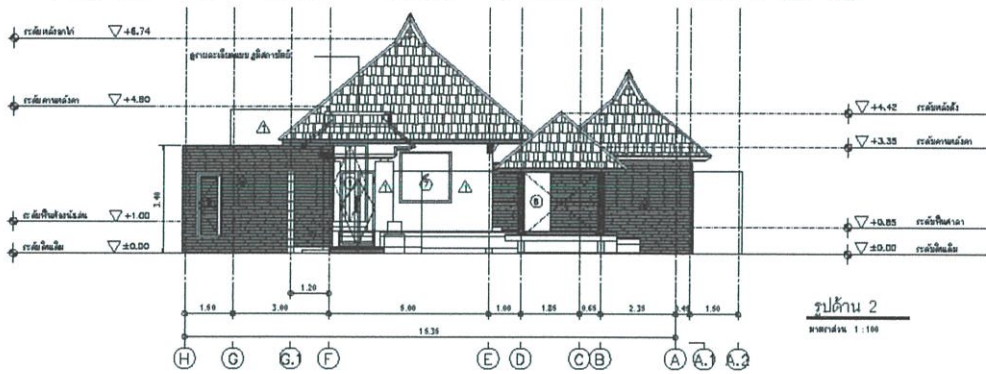
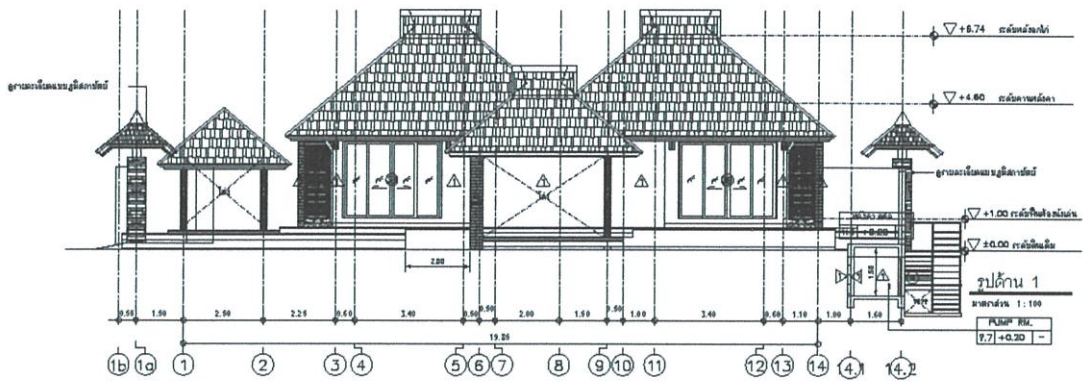
รูปตัด B (POOL YELLA)
ขนาดย่อ 1:100



รูปตัด A (POOL YELLA)
ขนาดย่อ 1:100

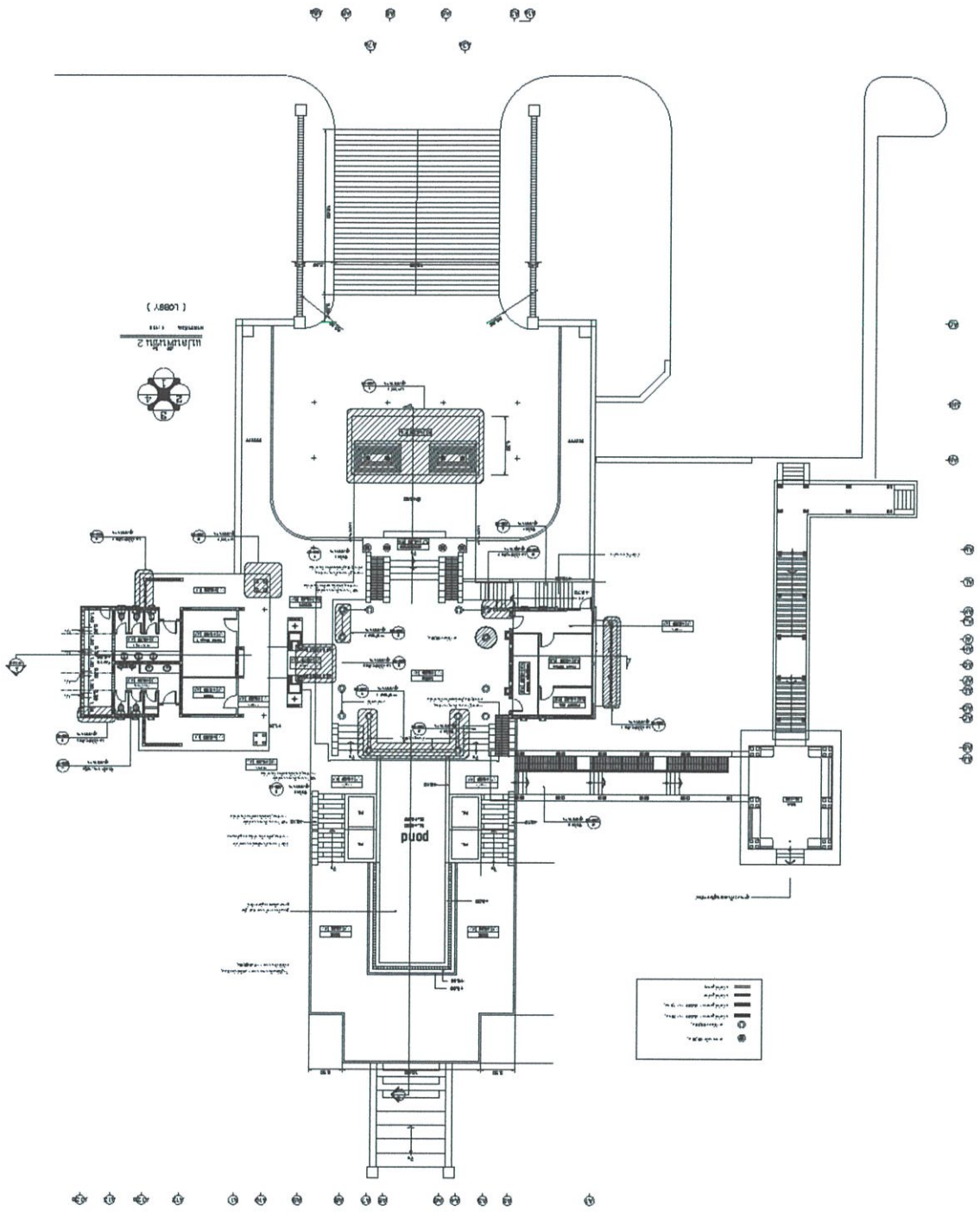
1.4. President villa

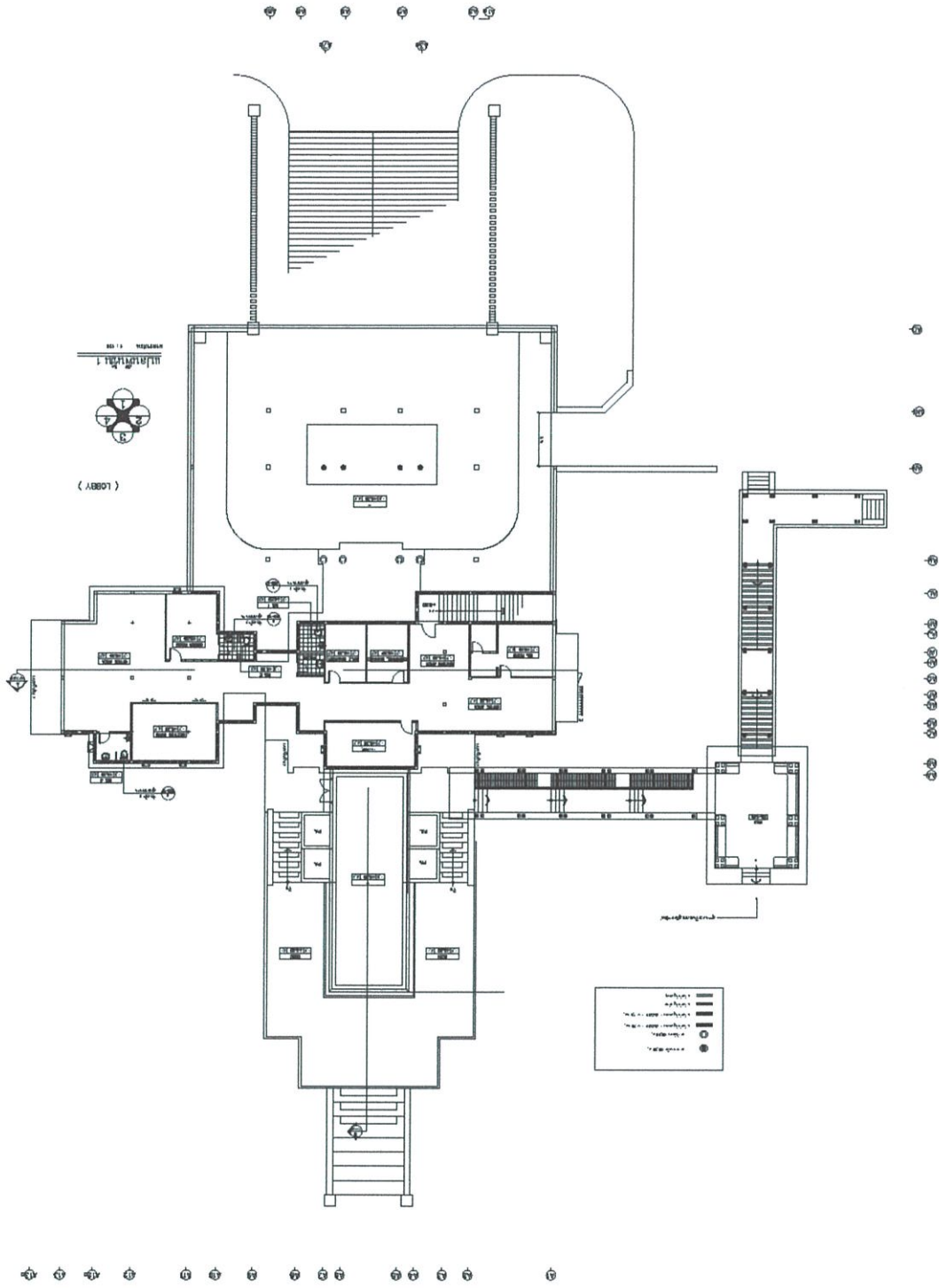


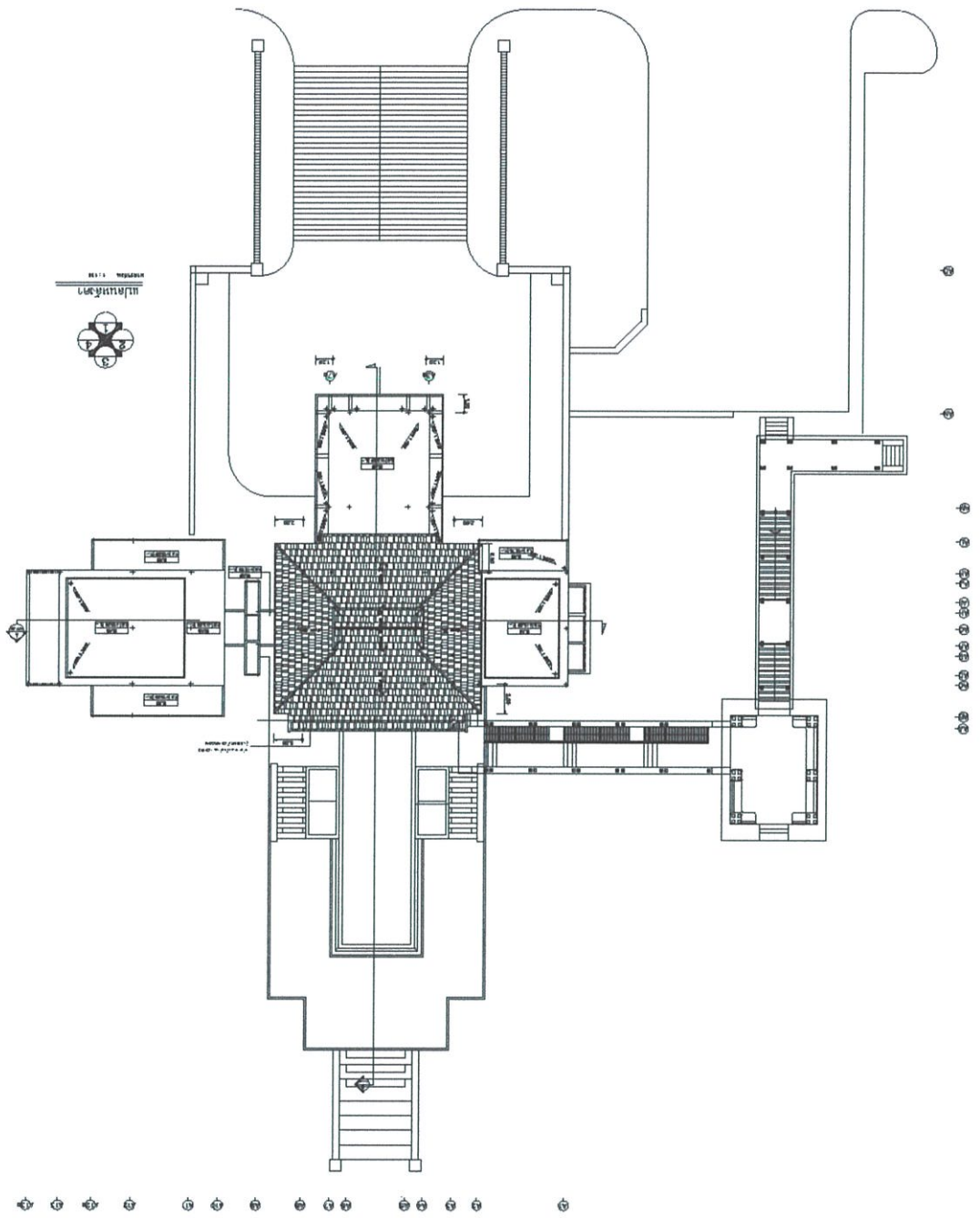


รูปตัด A
ขนาดย่อ 1:100

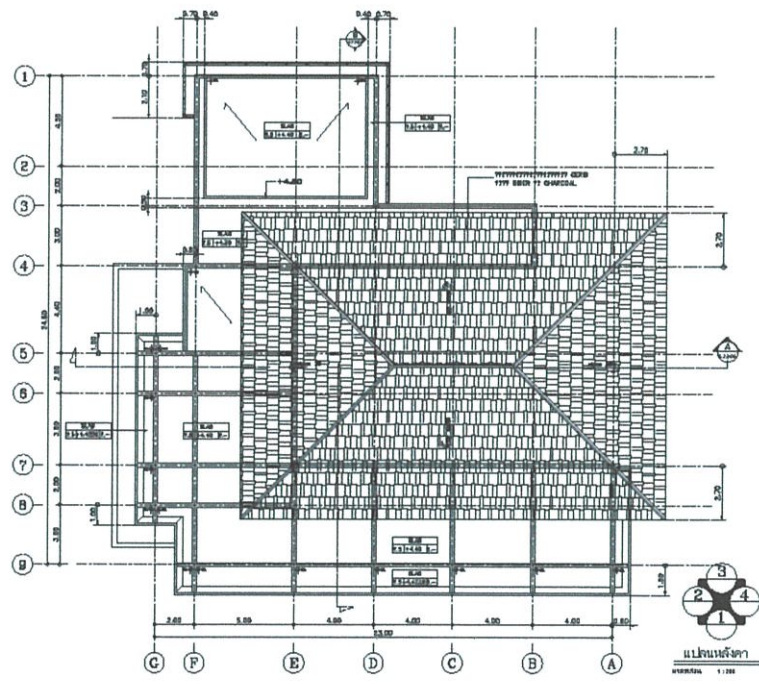
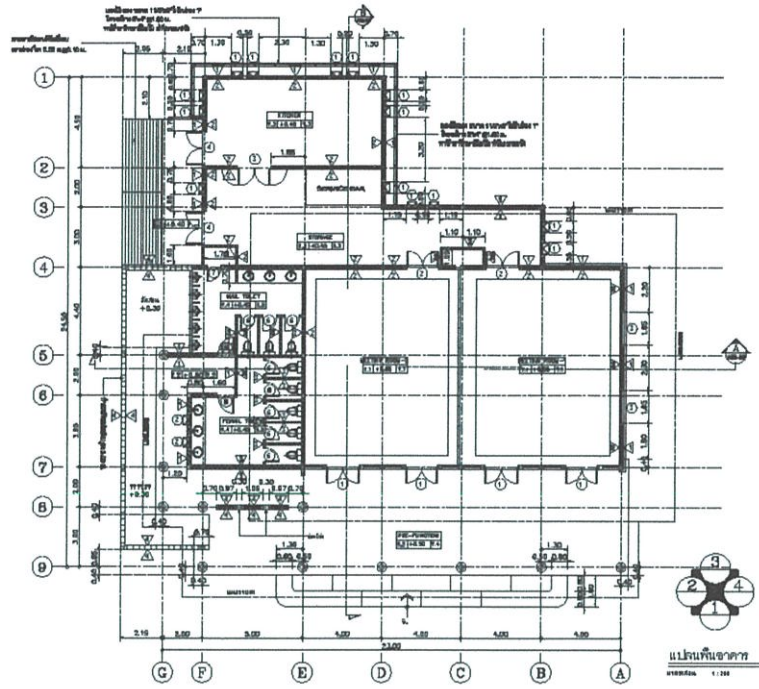
2. โถงต้อนรับและสปา

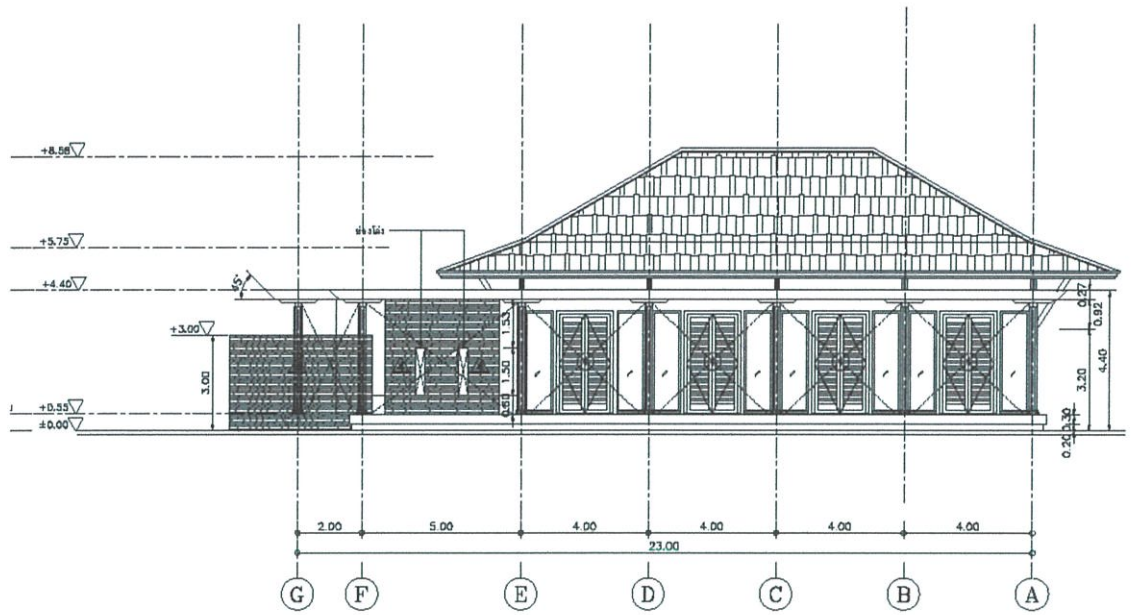




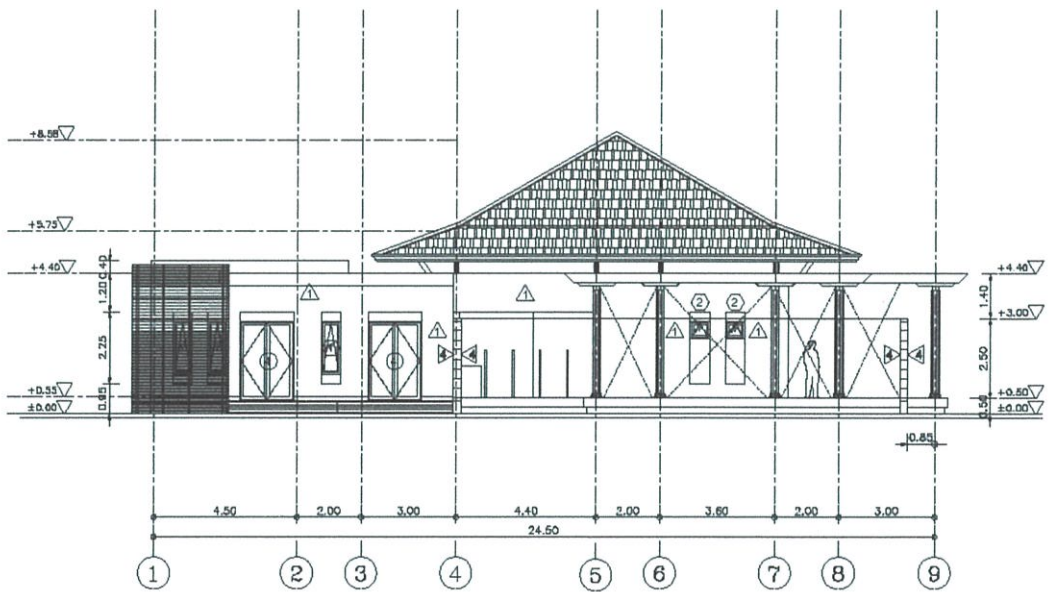


3. ภัตตาคาร (Restaurant)

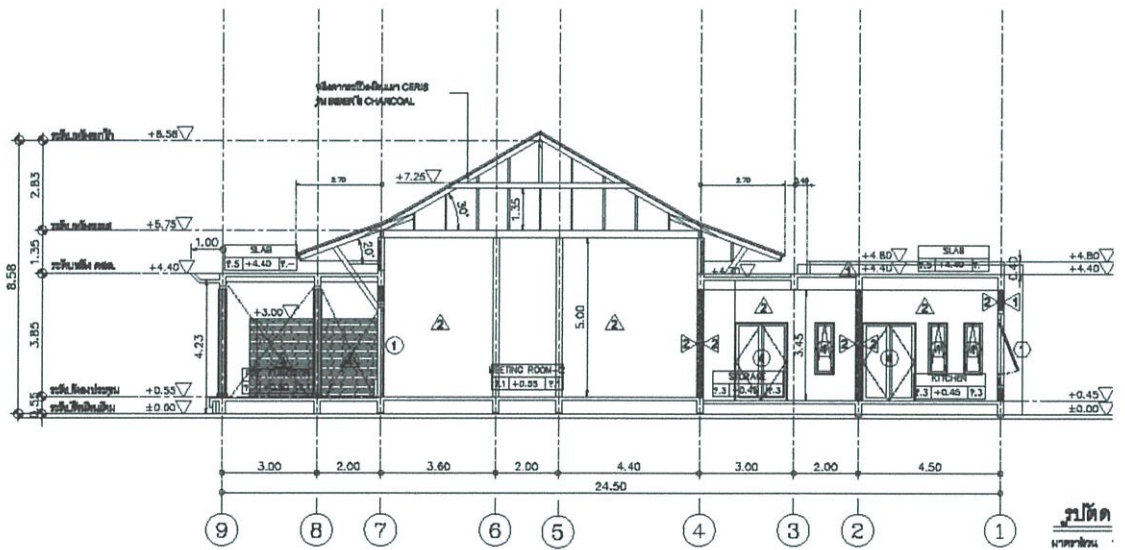
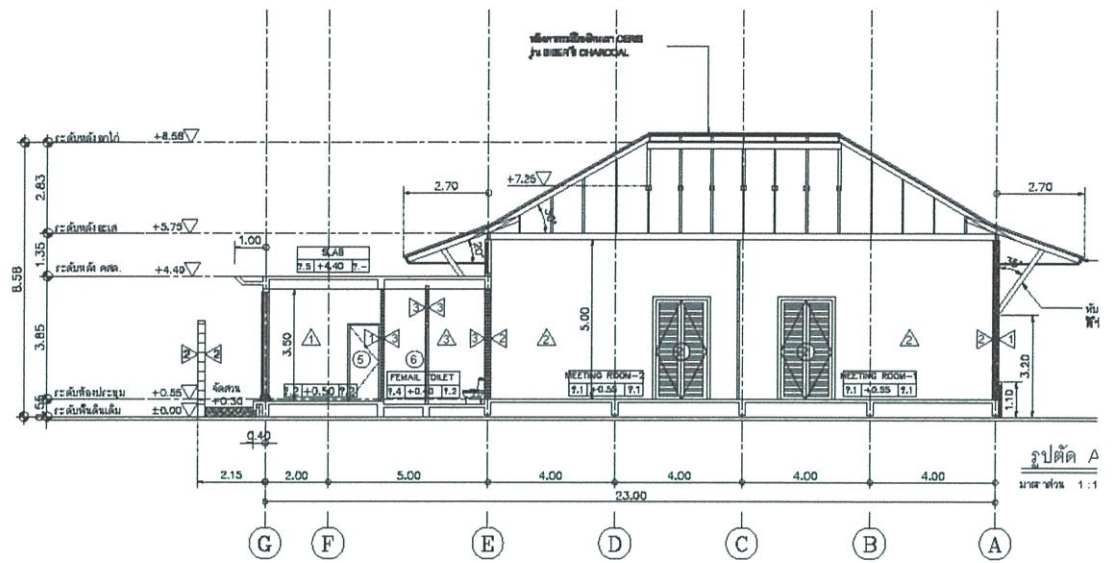




รูปด้าน 1
มาตราส่วน 1 : 125



รูปด้าน 2



บทที่ 2

2.1 ข้อมูลประกอบโครงการ

ความหมายของคำว่า โรงแรม นั้น ตามพระราชบัญญัติการโรงแรม พ.ศ. 2494 กล่าวว่า “โรงแรม” หมายถึง บรรดาสถานที่ทุกชนิดที่จัดตั้งขึ้น เพื่อรับสินจ้าง สำหรับนักเดินทาง หรือ บุคคลที่จะหาที่อยู่หรือที่พักชั่วคราว

ดังนั้น คำว่า “อุตสาหกรรมโรงแรม” อาจสรุปให้ชัดเจนได้ว่า เป็นการดำเนินธุรกิจแบบมีสถานประกอบการ จัดตั้งเพื่อรับสินจ้างจากคนเดินทาง หรือบุคคลที่หาที่อยู่ หรือที่พัก มีบริการเกี่ยวกับที่พัก อาศัย อาหาร เครื่องดื่ม และบริการอื่นๆ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ที่เป็นลูกค้า อาจเป็นอาคารเพียงหลังเดียว หรือหลายหลังก็ได้

โรงแรมบูติค มาจาก คำว่าบูติค ในภาษาฝรั่งเศส หมายถึงร้านเล็กๆหรือพื้นที่ขายเครื่องแต่งตัวที่ทันสมัย แต่ชาวอเมริกัน ใช้คำว่าบูติค มาอธิบายลักษณะของโรงแรมขนาดเล็กที่ต่างจากโรงแรมเชน (Chain) ออกแบบโดยเน้นความเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่าง และบริการพิเศษที่ทำให้รู้สึกประทับใจ

ลักษณะสำคัญของโรงแรม

1. เป็นสถานที่ หรือ สิ่งก่อสร้างที่เคลื่อนไหวไม่ได้ (อสังหาริมทรัพย์)
2. โรงแรมเป็นสถานที่ขายบริการ ซึ่งจะต้องขาย ณ สถานที่ทำการผลิตที่ผู้ใช้บริการอยู่
3. เป็นสถานที่พักเปิดบริการต่างๆ แก่สาธารณชน ทุกคนสามารถเข้าพักได้(ยกเว้นเด็กที่ไม่มีผู้ปกครองมาด้วย)
4. โรงแรมควรจัดให้มีบริการทั้งเฉพาะคน ครอบครัว หรือ กลุ่มบุคคล
5. ควรมีบริการต่าง ๆ ครบถ้วน เพื่อสนองความต้องการของผู้มาใช้บริการโดยมีห้องพักราคาต่าง ๆ กัน ห้องน้ำ บริการอาหาร และ เครื่องดื่มในราคาต่าง ๆ กัน มีบริการซักรีด ขายของที่ระลึก ไปรษณีย์ ห้องประชุม ห้องโถง ห้องจัดเลี้ยง บริเวณจัดสวน บริการด้านสนทนาการต่าง ๆ เป็นต้น
6. โรงแรมเป็นเครื่องมือการผลิตที่มุ่งขายบริการ ให้ได้กำไรพอสมควร คุ้มกับการบริหารงานและทุนที่ลงไป

2.1.1 ประวัติโรงแรมแห่งประเทศไทย

ในอดีต ที่พักค้างแรมของผู้เดินทางในประเทศไทย ทั้งที่เป็นคนไทยและชาวต่างชาติที่เข้ามาติดต่อทางการค้า การทูต การเมือง การทหาร การเยี่ยมเยียน ฯลฯ ถ้าเป็นแขกบ้านแขกเมืองคนสำคัญ ก็จะได้พักในวังของพระเจ้าแผ่นดิน พระราชวงศ์ บ้านเสนาบดี ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ถ้าเป็นพ่อค้า คนเดินทางทั่วไป ก็พักตามวัดวาอาราม จวนเจ้าเมือง บ้านนายอำเภอ กำนันผู้ใหญ่บ้าน บ้านเศรษฐีคหบดี บ้านญาติเพื่อนฝูง หรือ ศาลา ตามหมู่บ้านที่มีอยู่ทั่วไป

การโรงแรมในประเทศไทย เริ่มในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ประเทศไทยมีการติดต่อทางการค้ากับชาวต่างชาติมากขึ้น มีโรงแรมโอเรียนเต็ล เป็นโรงแรมแห่งแรก(ซึ่งเดิมพื้นที่ของโรงแรมโอเรียนเต็ลเคยเป็นโรงแรมเก่าที่ถูกไฟไหม้ครั้งใหญ่เมื่อประมาณพ.ศ. 2405)

สมัยรัชกาลที่ 6 พ.ศ. 2454 มีโรงแรมใหม่ที่ถนน สาทรเหนือ คือ Royal Hotel ซึ่งเป็นสถานทูต รัสเซียในปัจจุบัน พ.ศ. 2465 กรมรถไฟสร้างโรงแรมหัวหินเป็นโรงแรมชายทะเล แห่งแรกในเมืองไทย

สมัยรัชกาลที่ 7 พ.ศ. 2469 มีโรงแรมเดอลุกซ์แห่งแรกของไทย คือ ไฮเต็ลพญาไท ประกอบด้วย ห้องรับรอง ห้องอาหาร บาร์ ห้องนั่งเล่น ห้องพักกว่า 60 ห้อง เนื่องจากเป็นพระราชวังมาก่อนจึงประดับตกแต่งอย่างวิจิตรงดงาม จนได้รับการยกย่องว่าเป็น Palace Hotel ที่ยอดเยี่ยมที่สุดในตะวันออกกลาง พ.ศ. 2470 มีโรงแรมราชธานีที่สถานีรถไฟหัวลำโพง ปัจจุบันเป็นกองโรงแรม และคลังพัสดุเบียง การรถไฟแห่งประเทศไทย

รัชกาลที่ 8 พ.ศ. 2485 สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ได้สร้างโรงแรมรัตนโกสินทร์ และโรงแรมสุริยานนท์ ขึ้นที่ถนนราชดำเนิน มีชื่อเสียงในการบริหาร และเป็นที่ชุมนุมของลงสังคมชั้นสูง รัฐบาลใช้เป็นที่รับรองแขกเมือง ต่อมาให้เอกชนเข้าดำเนินการ โดยเปลี่ยนชื่อเป็น “Royal” และ “Majestic”

ลักษณะกิจการโรงแรมในประเทศไทย มีรายละเอียดดังนี้

แบ่งตามการดำเนินงานได้ 3 ลักษณะ คือ

1. โรงแรมที่เป็นสาขา และมีชายางาเชื่อมโยงกับโรงแรมที่อยู่ต่างประเทศ โดยมากจะอยู่ในกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยว จะต้องแบ่งรายได้จากการขายทั้งสิ้น ประมาณร้อยละ 6-8 ให้สำนักงานใหญ่ในต่างประเทศ
2. โรงแรมดำเนินงานโดยคนไทย โดยจ้างชาวต่างชาติ ที่มีความชำนาญให้เป็นผู้บริหาร ส่วนใหญ่อยู่ในกรุงเทพฯ และในจังหวัดที่เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยว
3. โรงแรมที่ยังไม่ได้มาตรฐานที่จะรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ โดยมากจะอยู่ตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นธุรกิจขนาดเล็ก มีจำนวนห้องพักประมาณ 20 ห้อง และธุรกิจขนาดปานกลางประมาณ 100 ห้อง

2.1.2 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรงแรม

2.1.2.1. การแบ่งชนิดของโรงแรม

โรงแรมเป็นที่ขายบริการประเภทหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปในด้านพักผ่อนและการรับประทานอาหาร ดังนั้นจึงมีบุคคลหลายประเภทที่จะต้องเกี่ยวข้องกับธุรกิจโรงแรม ไม่ว่าจะเป็นในด้านของการท่องเที่ยว, ธุรกิจ, การค้า ฯลฯ จึงมีการแบ่งประเภทของโรงแรมออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน การแบ่งประเภทของโรงแรมสามารถจำแนกได้จากลักษณะต่าง ๆ ได้หลายวิธี คือ

1. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามลักษณะที่ตั้ง
2. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามมาตรฐานของโรงแรม
3. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามการดำเนินงาน
4. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามขนาด
5. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามระยะเวลาที่พัก
6. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามคนพัก

1. การแบ่งชนิดของโรงแรมตามลักษณะที่ตั้ง

แบ่งของได้เป็น 3 ชนิด คือ

1.1 **โรงแรมในเมือง (CITY HOTEL)** คือ โรงแรมตามเมืองใหญ่ๆที่มีความสำคัญทางด้านธุรกิจ การค้า การทูต หรือ การท่องเที่ยวที่มีส่วนที่ท่องเที่ยวในลักษณะสถาปัตยกรรมเก่าแก่ของเมืองโบราณสถาน โบราณวัตถุ ฯลฯ

1.2 **โรงแรมในเมืองเล็ก (SMALL CITY HOTEL)** คือ โรงแรมที่อยู่ในเมืองที่ห่างไกลชุมชนของเมืองใหญ่ๆ หรืออยู่ในชนบทตามเมืองเล็กๆ ที่มีแหล่งท่องเที่ยวเป็นสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์

1.3 **โรงแรมตากอากาศ (RESORT HOTEL)** คือ โรงแรมที่อยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวในลักษณะเป็นธรรมชาติ เช่น ชายหาด ริมทะเล บนภูเขา เป็นต้น

2. การแบ่งตามมาตรฐานของโรงแรม

แบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด คือ

2.1 **โรงแรมชั้นพิเศษ (LUXURY HOTEL)** คือ โรงแรมที่มีส่วนให้บริการ และการบริการพิเศษ

2.2 **โรงแรมชั้นหนึ่ง (FIRST CLASS HOTEL)** คือ โรงแรมที่มีส่วนให้บริการ ความสะดวกสบายและให้บริการครบถ้วน การจัดบริการที่ดี

2.3 **โรงแรมชั้นสอง (SECOND CLASS HOTEL)** คือ โรงแรมที่มีลักษณะการบริการ และ ส่วนประกอบต่างๆ ดีกว่าโรงแรมชั้นหนึ่ง

2.3 **โรงแรมชั้นสาม (THIRD CLASS HOTEL)** คือ โรงแรมราคาถูก มีการบริการเพียงที่พักค้างคืนหรือห้องนอนเท่านั้น

3. การแบ่งตามลักษณะของการดำเนินงาน

แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ

3.1 **ลักษณะแบบ AMERICAN PLAN HOTEL** คือ การคิดอัตราค่าห้องพัก รวมกับค่าอาหารด้วย ซึ่งอาจเป็น 2-3 มื้อ โดยไม่ยกเว้นกรณีที่พักไม่รับบริการอาหาร

3.2 **ลักษณะแบบ EUROPEAN PLAN HOTEL** คือ ตั้งอัตราค่าห้องพักเท่านั้น ส่วนถ้าแขกที่มาพักต้องการจะรับบริการก็ต้องเสียเงินเพิ่ม

3.3 **ลักษณะแบบ DUAL PLAN HOTEL** คือ มีการให้บริการทั้งสองแบบข้างต้น (3.1 และ 3.2) โดยจะให้แขกที่มาพักเป็นผู้รับทานเอง

4. การแบ่งตามระยะเวลาของแขกที่มาพัก

แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ

4.1 **TRANSITION HOTEL** คือ โรงแรมที่มีระยะเวลาในการพักสั้นเพียงวันเดียว หรือ น้อยกว่านั้น ไม่มีการจองห้องพักล่วงหน้า

4.2 **RESIDENT HOTEL** คือ โรงแรมที่มีระยะเวลาในการพักยาวเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี

4.3 **RESORT HOTEL** คือ โรงแรมที่แขกมาพักเพื่อการพักผ่อน หรือผู้ป่วยมาพักฟื้น

5. การแบ่งตามขนาดของโรงแรม

แบ่งออกได้ 3 ชนิด คือ

5.1 **โรงแรมขนาดใหญ่ (LARGE HOTEL)** มีจำนวนห้องพักตั้งแต่ 300 ห้องขึ้นไป

5.2 **โรงแรมขนาดกลาง (AVERAGE HOTEL)** มีจำนวนห้องพัก ตั้งแต่ 25-299 ห้อง

5.3 โรงแรมขนาดเล็ก (SMALL HOTEL) มีจำนวนห้องพักน้อยกว่า 25 ห้อง

6. การแบ่งตามลักษณะของแขกที่เข้าพัก

แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ

6.1 โรงแรมสำหรับนักธุรกิจ (BUSINESS HOTEL) คือ โรงแรมที่เน้นบริการด้านที่พักอาหารและธุรกิจที่เข้ามาประกอบธุรกิจในเมือง นอกจากนี้ยังมีบริการเกี่ยวกับธุรกิจต่างๆ เช่น มีห้องประชุม (BUSINESS CENTERS) อุปกรณ์ในการประกอบธุรกิจ มีการบริการเลขานุการ และพนักงานพิมพ์ดีด หากต้องการมีการสื่อสาร ก็จะมีบริการ เช่น ไปรษณีย์ โทรเลข

6.2 โรงแรมสำหรับนักท่องเที่ยว (TOURIST HOTEL) คือ โรงแรมที่เน้นการบริการทางด้านที่พักอาหาร และอำนวยความสะดวกเรื่องท่องเที่ยวแก่นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศซึ่งมักจะมาพักเป็นหมู่คณะ โดยปกติโรงแรมประเภทนี้จะพร้อมที่จะบริการรักษาธุรกิจด้วย

6.3 โรงแรมระหว่างทาง (MOTOP HOTEL) คือ โรงแรมที่เน้นการบริการทางด้านที่พักและอาหารแก่ผู้ที่เดินทางผ่านไปมาโดยวันรุ่งขึ้นจะเดินทางต่อโรงแรมประเภทนี้มักตั้งอยู่ ระหว่างทางจากเมืองหนึ่งไปยังอีกเมืองหนึ่งการบริการที่จอดรถของแขกผู้มาพักอย่างสะดวกสบาย

ระบบการดำเนินงานของส่วนต่างๆ ในโรงแรม

การจำแนกสายงานในการดำเนินธุรกิจการโรงแรมสามารถจำแนกสายงานออกตามลักษณะการทำงานของแต่ละแผนก อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของโรงแรม คือ

1. PUBLIC SPACES ส่วนบริการที่เป็นส่วนรวม
2. MANAGEMENT DEPARTMENT ส่วนอำนวยการบริหารกิจการในโรงแรม
3. FRONT OF THE HOUSE ส่วนบริหารส่วนหน้า
4. BACK OF THE HOUSE ส่วนทำงานของพนักงานที่ให้บริการไปสู่ส่วนต่าง ๆ

2.1.2.2. การแบ่งชนิดของโรงแรม

ลักษณะบริการอันพึงมีในโรงแรมชั้นหนึ่ง(โรงแรม 5 ดาว) อาคารโรงแรมประกอบด้วยส่วนบริหาร 6 ประเภทใหญ่ๆ แปรตามการใช้สอยดังนี้

1. PUBLIC SPACE
2. CONCESSION SPACE
3. SUBRENTAL SPACE
4. FOOD AND BEVERAGE SPACE
5. GUEST ROOM SPACE
6. GENERAL SERVICE SPACE

1. PUBLIC SPACE

ส่วนบริการอันเป็นสาธารณะ ได้แก่ บริเวณซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถเข้าไปใช้เนื้อที่ได้ เป็นส่วนที่ไม่ทำกำไรโดยตรง แต่เป็นบริการเพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้โรงแรม

1.1 โถงพักคอย (LOBBY) ได้แก่พื้นที่โถงใหญ่ ซึ่งเป็นส่วนที่จะสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ใช้อาคารเป็นส่วนแรก เป็นศูนย์กลางอำนวยความสะดวกซึ่งบริการตลอด 24 ชั่วโมง และเป็นศูนย์รวมซึ่งแจกไปยังส่วน

อื่นๆ ของโรงแรม บริเวณนี้ประกอบด้วย ที่นั่งพักคอย เคาร์เตอร์ บริการส่วนหน้า โຕะบริการทัวร โຕะพนักงาน ที่สำหรับวางสัมภาระ โทรศัพท์สาธารณะ

1.2 เคาร์เตอร์แผนกธุรการส่วนหน้า (FRONT DESK) เป็นศูนย์รวมการติดต่อลงทะเบียนของแขกเชียร์ บริการให้ข่าวสาร และไปรษณีย์บริการแลกเงิน

1.3 LOBBY BAR หรือ LOBBY LOUNGE เป็นส่วนที่ติดต่อสัมพันธ์กับส่วนโถงพักคอย (LOBBY) แต่ลักษณะการออกแบบ และจัดวางผังมีความแตกต่างกัน มีบริการเครื่องดื่ม และดนตรีเบา ๆ

1.4 ห้องน้ำชาย-หญิง ควรอยู่ในบริเวณซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่ายจากโถงพักคอยแต่ไม่เป็นจุดเด่นแก่สายตามากนัก

2. CONCESSION SPACE

ได้แก่ส่วนบริการที่ทางโรงแรมจัดขึ้น เพื่อขายบริการแก่แขก และบุคคลภายนอก เป็นส่วนหนึ่งซึ่งทำรายได้ให้กับโรงแรม อาจดำเนินการโดยโรงแรมเอง หรือ ให้บุคคลอื่นเช่าเช่าดำเนินการก็ได้

2.1 BARBER SHOP ส่วนบริการตัดผม โกนหนวด

2.2 BEAUTY PARLOR ส่วนบริการเสริมสวยของแขกสุภาพสตรี

2.3 CIGAR AND NEWS STAND ส่วนบริการขายบุหรื และหนังสือพิมพ์ บางแห่งรวมบริการขายยาด้วย

2.4 VALET SHOP ส่วนบริการซักรีดเสื้อผ้าของแขก ควรอยู่ใกล้ห้องซักรีด อาจเป็นเพียงสถานที่รับจัดส่งเสื้อผ้าไปให้ร้านซักรีด โดยไม่มีอุปกรณ์ซักรีดเลยก็ได้

2.5 TELEGRAPH OFFICE ในโรงแรมขนาดใหญ่ จะมีบริการส่วนนี้แยกจาก front desk

3. SUBRENTAL SPACE

เป็นส่วนบริการที่ไม่อยู่ภายใต้การดำเนินงานของโรงแรม แต่ดำเนินการโดยบริษัทห้างร้านเอกชน โดยเสียค่าเช่าเป็นรายเดือน

3.1 RENTED STORES ร้านค้าจำหน่ายประเภทต่าง ๆ จำนวนของร้านค้าเหล่านี้ขึ้นกับนโยบายของโรงแรม ร้านค้าควรมีทางเข้าได้จากโถงพักคอย และจากถนนโดยตรงด้วย

3.2 OFFICE

3.3 TRAVEL AGENCIES

3.4 PERMANENT EXHIBITS

3.5 CLUB QUARTERS

4. FOOD AND BEVERAGE SPACE

หมายถึงส่วนที่ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ

4.1 RESTAURANT การจัดบริการห้องอาหาร แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

ก. แบบนั่งรวม (MAIN DINING ROOM) หมายถึงส่วนบริการห้องอาหารที่ลูกค้ารวมกันในห้องใหญ่ๆ หลายกลุ่ม จัดโต๊ะเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2,4,6 คน หรือมากกว่า

ข. แบบห้องส่วนตัว บริการลูกค้าซึ่งต้องแยกเฉพาะจากคนอื่น ๆ สำหรับจัดเลี้ยงเป็นกลุ่ม พบปะ ประชุมกัน อาจมีอุปกรณ์อื่นเพื่อเพิ่มให้ เช่น ชุดนั่งพักผ่อน เคาร์เตอร์ หรือ Sideboard เครื่องเสียง โทรทัศน์ ถ้าห้องขนาดใหญ่มักจะรวมอยู่ในห้องอาหาร แต่ถ้ามีขนาดใหญ่ขึ้นจะเป็นห้องสำหรับเช่าจัดเลี้ยงโดยเฉพาะ (Function Room) จะแยกออกมาอยู่ข้างนอก มักอยู่ใกล้ที่จอดรถ ทางออก ทางสัญจร

4.2 ห้องอาหารใหญ่ จัดบริการอาหารแบบสากล หรือมีอาหารพิเศษอื่น ๆ ร่วมด้วย

4.3 ห้องอาหารเฉพาะ จัดบริการอาหารประจำชาติโดยเฉพาะเป็นอาหารต่างประเทศ หรือ ลักษณะพิเศษ ตามแต่นโยบายกำหนดของโรงแรม หรือ เป็นอาหารประจำชาติไทย

4.4 COFFEE SHOP บริการอาหารเครื่องดื่มหลากหลายชนิด ตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งอาหารว่าง และอาหารระหว่างมือด้วย

4.5 BAR AND COCKTAIL LOUNGE สถานที่ให้บริการเฉพาะเครื่องดื่ม เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เสริมบรรยากาศด้วยดนตรี แสง เสียง

4.6 BANQUET BALLROOM โถงจัดเลี้ยง เปิดให้บุคคลภายนอกเช่าเพื่อใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานมงคล งานประชุมสัมมนา ฯลฯ มักมีการจัดอาหารและเครื่องดื่มเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ

4.7 NIGHT CLUB สถานที่ให้บริการเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในยามกลางคืน มีดนตรี ฟลอร์ลีลาศ บริการเครื่องดื่ม

4.8 KERY SHOP ร้านจำหน่ายขนมอบ ขนมปัง ขนมเค้ก และขนมหวานชนิดต่าง ๆ จากครัว BEKERY ของโรงแรม บางครั้งมีสินค้าประเภทขนมหวาน จากต่างประเทศจำหน่ายด้วย

4.9 ROOM SERVICE แผนกบริการอาหารเครื่องดื่มถึงห้องพัก

5. GUEST ROOM SPACE

ส่วนบริการด้านที่พักอาศัยค้างคืน สำหรับแขกรวมตั้งแต่โถงทางด้านหน้าห้องพัก โถงลิฟท์ ห้องพักแขกรวมห้องน้ำ ระเบียงห้องพัก บันไดแยกห่างจากส่วนที่เป็น Public

6. GENERAL SERVICE SPACE

ส่วนบริการด้านหลัง (BACK OF THE HOUSE) ซึ่งดำเนินงานเพื่อบริการในส่วน front of the house ได้แก่สำนักงาน ห้องผ้า ห้องซักรีด ห้องเก็บของ ห้องเครื่องมือต่างๆ

สิ่งอำนวยความสะดวกของโรงแรมระดับ 4 ดาว

1. ห้องพักมีขนาดไม่น้อยกว่า 24 ตารางเมตร
2. ตาแมว
3. โข่คล้องประตู
4. เติียงขนาดไม่ต่ำกว่า 3.5 ฟุต
5. โทรทัศน์ขนาด 20 นิ้วขึ้นไป มีรายการมากกว่า 8 ช่อง
6. ตู้เย็น
7. มินิบาร์
8. กาน้ำร้อนพร้อมขา
9. กาแฟ
10. ชุดขัดรองเท้า
11. ถูซักผ้า
12. เสื้อคลุมอาบน้ำ
13. รองเท้าแตะ
14. ตู้เสื้อผ้า
15. ไฟหัวเตียง

16. เครื่องเขียน
17. กระจกแต่งหน้า
18. ถังขยะ
19. โต้ะ
20. เก้าอี้
21. น้ำดื่ม
22. โทรศัพท์ขนาด 14 นิ้วขึ้นไป
23. โทรศัพท์ติดต่อภายใน
24. โทรศัพท์ทางไกล และโทรต่างประเทศได้โดยตรง
25. ห้องน้ำซักโครก
26. ในห้องน้ำมีอ่างอาบน้ำร้อน และน้ำเย็น
27. โฟมอาบน้ำ
28. แชมพู
29. สบู่
30. หมวกอาบน้ำ
31. แก้วน้ำ
32. ผ้าเช็ดหน้า
33. ผ้าเช็ดเท้า
34. ถุงใส่ผ้าอนามัย
35. ผ้าเช็ดตัว
36. กระจาดชำระ
37. ผ้าเช็ดมือ
38. อุปกรณ์สำหรับเย็บผ้า (Sewing kit)
39. ไดรฟ์เป่าผม
40. ปลั๊กไฟสำหรับโถนหนวด
41. รুমเซอวิส
42. ห้องอาหาร
43. ห้องออกกำลังกายมากกว่า 5 ชนิด และ Fitness Center
44. ห้องอบไอน้ำ
45. ห้องนวด
46. สระว่ายน้ำ
47. ห้องประชุมใหญ่ พร้อมอุปกรณ์
48. ห้องประชุมย่อยไม่น้อยกว่า 2 ห้อง
49. ห้องประชุมพร้อมอุปกรณ์
50. ห้องน้ำสาธารณะ
51. ห้องน้ำคนพิการ

2.1.3 องค์ประกอบโครงการ

การจำแนกสายงานในการดำเนินธุรกิจการโรงแรมสามารถจำแนกสายงานออกตามลักษณะการทำงานของแต่ละแผนกอันเป็นองค์ประกอบสำคัญของโรงแรม คือ

- 1.PUBLIC SPACES. ส่วนบริการที่เป็นส่วนรวม
- 2.MANAGEMENT DE ส่วนอำนวยการบริหารเกี่ยวกับกิจการในโรงแรม
- 3.FRONT OF THE HOUSE ส่วนบริหารส่วนหน้า
- 4.BACK OF THE HOUSE ส่วนทำงานของพนักงานที่ให้บริการไปสู่ส่วนต่างๆ

1. PUBLIC SPACES ส่วนบริการที่เป็นส่วนรวม

- ที่จอดรถ PARKING AREA
- ทางเข้าใหญ่ MAIN ENTRANCE
- โถงรับรอง LOBBY HALL FOYER
- โถงพักผ่อน และบริเวณพักคอย LOUNGE WAITING AREA
- ห้องน้ำสาธารณะ PUBLIC TOILET
- ทางเดิน CORRIDOR
- เฉลียง และสวน TERRACE GARDEN
- สระน้ำ SWIMMING POOL

2.MANAGEMENT DEPARTMENT ส่วนอำนวยการบริหารเกี่ยวกับกิจการในโรงแรม

- แผนกบริหาร ADMINISTRATION DEPARTMENT
- แผนกบัญชี ACCOUNTING DEPARTMENT
- แผนกบุคคล PERSONAL DEPARTMENT
- แผนกค้นคว้าและปรับปรุง RESEARCHING & DEVELOPMENT
- แผนกเลขานุการ SECRETARY DEPARTMENT
- แผนกรักษาความปลอดภัย SECURITY DEPARTMENT
- แผนกที่ปรึกษาทางกฎหมาย LEGAL DEPARTMENT
- แผนกโฆษณา ADVERTISEMENT DEPARTMENT
- แผนกจัดขาย SALES DEPARTMENT
- แผนกควบคุมและจัดซื้อร้านอาหาร CATERING DEPARTMENT
- แผนกจัดซื้อทั่วไป PURCHESING DEPARTMENT

3. FRONT OF THE HOUSE แผนกบริการล่วงหน้าทำหน้าที่เกี่ยวกับการให้บริการผู้ที่มาพักโดยตรง แบ่งออกเป็น

3.1 FRONT OFFICE แผนกบริการส่วนหน้า

- แผนกต้อนรับ RECEPTION DEPARTMENT
- แผนกลงทะเบียน REGISTRATION DEPARTMENT

- แผนกสั่งของ RESERVATION DEPARTMENT
- แผนกบิล BILLING DEPARTMENT
- แผนกเก็บเงิน FRONT CASIER DEPARTMENT
- แผนกแลกเปลี่ยนเงิน MONEY EXCHANGE DEPARTMENT
- แผนกไปรษณีย์, โทรเลข MAIL & POSTAGE DEPARTMENT
- แผนกติดต่อโทรศัพท์ OPERATOR DEPARTMENT
- แผนกกระเป๋าเดินทาง PACKAGE DEPARTMENT
- แผนกแจ้งของหาย LOST & FOUND DEPARTMENT
- แผนกรับฝากของมีค่า DEPOSIT DEPARTMENT

3.2 GUEST ROOM ส่วนห้องพักแขก

3.3 FOOD & BEVERAGE SPACES ส่วนให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม

- ภัตตาคาร ห้องอาหาร RESTAURANT DINING ROOM
- ห้องจัดเลี้ยง BANQUET HALL
- ห้องพิกัดเครื่องดื่ม COCKTAIL LOUNGE
- COFFEE SHOP
- NIGHT CLUB
- แผนกบริการห้องพัก ROOM SERVICE DEPARTMENT

3.4 SPECIAL A COMMODATION ส่วนบริการพิเศษ

- ห้องประชุมพร้อมอุปกรณ์ CONFERENCE ROOM
- ร้านขายของ RENTL SHOP
- ร้านขายของที่ระลึก DRUG STORE
- ร้านเสริมสวยสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษ BEAUTY SALON & BARBER SHOP
- ส่วนบริการท่องเที่ยว TOURIST AGENCY
- ห้องเล่นเกม GAMES ROOM
- ร้านขายของเบ็ดเตล็ด DRUG STORE
- ห้องอบไอน้ำ SAUNA & MASSAGE
- สระว่ายน้ำและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า SWIMMING POOL & CHANGING ROOM

4. BACK OF THE HOUSE ส่วนทำงานของพนักงานโดยตรงที่ให้บริการไปยังส่วนต่างๆในโรงแรมแบ่งเป็น

4.1 SERVICE SPACES ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพนักงานโดยตรงได้แก่

- ที่จอดรถส่งพัสดุและขนของส่งพัสดุ SERVICE PARKING & LOADING PLATFORM
- ทางเข้าพนักงาน
- บริเวณตรวจเช็คพัสดุ เข้า-ออก
- แผนกควบคุมการลงเวลา
- ห้องเก็บของและเปลี่ยนเครื่องแบบพนักงาน

- ห้องพักผ่อนและรับประทานอาหารพนักงาน
- ห้องพักผ่อนและรับประทานอาหารพนักงาน

4.2 KITCHEN แผนกครัว

4.3 STORAGE แผนกพัสดุ

4.4 HOUSE KEEPER DEPARTMENT แผนกดูแลสถานที่

4.5 ENGINEERING DEPARTMENT แผนกช่าง

หน้าที่และส่วนประกอบต่างๆในโรงแรม

ส่วนประกอบของโรงแรมสามารถแบ่งแยกออกเป็นส่วนใหญ่ๆได้หลายวิธี เช่น การแบ่งตามลักษณะการใช้สอย การแบ่งตามลักษณะรายได้บางส่วนนั้นๆ ฯลฯ แต่วิธีที่สะดวกแก่การดำเนินงานคือการแบ่งตามลักษณะของกิจกรรม ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ดังนี้

1. FRONT OF THE HOUSE (ส่วนนี้สำหรับผู้มาใช้บริการของโรงแรม)
2. BACK OF THE HOUSE (ส่วนนี้สำหรับให้บริการของโรงแรม)

1. FRONT OF THE HOUSE (ส่วนนี้สำหรับผู้มาใช้บริการของโรงแรม)

คือ ส่วนที่ผู้มาใช้บริการได้เข้ามาใช้บริการของโรงแรม ส่วนนี้จะตัดขาดจากส่วน BACK OF THE HOUSE ในด้านการหมุนเวียนของคนและสิ่งของ แต่ทั้งนี้ต้องจัดให้การบริการจาก BACK OF THE HOUSE เข้าถึงได้อย่างใกล้ชิด

ส่วนของ FRONT OF THE HOUSE จะมีการออกแบบตกแต่งสถานที่ประดับประดาอย่างสวยงาม เพื่อสร้างความประทับใจและเป็นการชักจูงแขกผู้มาใช้บริการได้กลับมาใช้บริการอีกอันหมายถึงรายได้และผลกำไรของโรงแรม

FRONT OF THE HOUSE ประกอบด้วย

- 1.1 ทางเข้า ENTRANCE
- 1.2 สำนักงานส่วนหน้า FRONT OFFICE
- 1.3 ส่วนโถงและส่วนพักผ่อน LOBBY AND LOUNGE
- 1.4 ห้องน้ำสำหรับแขก TOILETS FOR GUEST
- 1.5 บริเวณบริการแขกในโรงแรม CONCESSION SPACE
- 1.6 บริเวณร้านค้าและเช่าซื้อของโรงแรม RENTAL SPACE
- 1.7 ส่วนให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม FOOD AND BEVERAGE SERVICE SPACE
- 1.8 ส่วนบริการด้านสถานที่ BANQUETING FACILITIES
- 1.9 ส่วนบริการหรือส่วนประกอบพิเศษ SPECIAL ACCOMMODATION
- 1.10 ส่วนห้องพักแขก GUEST ROOM SPACE

ส่วนประกอบต่างๆของ FRONT OF THE HOUSE ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยออกไปดังนี้

1.1ทางเข้าโรงแรม HOTEL ENTRANCE

ทางเข้าโรงแรม อาจแยกได้หลายลักษณะดังนี้

1.1.1 ทางเข้าใหญ่ เป็นทางเข้าสู่โรงแรมโดยตรง ผู้มาใช้บริการ ของโรงแรมจะสัมผัสกับจุดนี้จุดแรก เมื่อเข้าสู่โรงแรมควรเป็นจุดเด่นที่สามารถมองผ่านชัด และควรให้เห็นส่วนภายในโรงแรม ซึ่งควรจะเป็นที่ที่ตรงไปยังแผนกต้อนรับ ได้โดยตรงการติดต่อระหว่างส่วนทางเข้าใหญ่กับส่วนทางเข้าใหญ่กับส่วนสัญจรภายนอกควรสะดวกสบายรวดเร็วที่สุด

1.1.2 ทางเข้าย่อย เป็นทางเข้าสำหรับคนภายนอกที่ไม่ได้มาพักที่โรงแรม แต่มาใช้บริการด้านอื่นๆของโรงแรม

1.1.3 ทางเข้าของสัมภาระ ควรอยู่ใกล้ทางเข้าใหญ่เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการขนย้ายกระเป๋าจากพาหนะไปยังห้องพัก

1.1.4 ทางเข้าส่วนบริการ ทางเข้านี้จะต้องแยกออกจากทางสัญจรของแขกโดยเด็ดขาด แต่ต้องอยู่ในการขนส่งของ และมีที่เพียงพอสำหรับขนย้ายของโดยไม่รบกวนส่วนอื่นๆ

1.2.สำนักงานส่วนหน้า FRONT OFFICE

ส่วนนี้เป็นส่วนกลางของกิจการต่างๆนโรงแรม เป็นจุดที่แขกผู้มาพัก หรือผู้ที่ต้องการจะติดต่อกิจการบางอย่างกับโรงแรม จะต้องมาส่วนนี้ก่อนนอกจากนี้ยังเป็นส่วนควบคุมการเข้าออกของแขกด้วย

สำนักงานส่วนหน้า ประกอบด้วย

1.2.1 เคาน์เตอร์ เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของสำนักงานส่วนหน้าซึ่งแขกของโรงแรมสามารถติดต่อในส่วนนี้ได้โดยตรง และมีหน่วยงานย่อยๆได้แก่

- ส่วนต้อนรับ
- ส่วนลงทะเบียน
- ส่วนจดหมาย ข่าวสาร ภูเขา
- ส่วนการเงิน
- ส่วนแลกเปลี่ยนเงินตรา

นอกจากนี้แล้วยังมีส่วนบริการร่วมอีก คือ

- เคาน์เตอร์ บริการเกี่ยวกับสัมภาระ ซึ่งแยกต่างหาก จากเคาน์เตอร์หน้า แต่อาจอยู่ใกล้เคาน์เตอร์ส่วนหน้าได้ มีหน้าที่ต้อนรับแขกที่ประตู และจัดการเรื่องกระเป๋า และสัมภาระต่างๆ

- BAGGAGE HANDLING เป็นส่วนเก็บสัมภาระของแขก
- TOUR GROUP COUNTERS เป็นส่วนที่ให้บริการแก่กลุ่มทัวร์

1.2.2 สำนักงานสนับสนุนเคาน์เตอร์ส่วนหน้า (OFFICE) มีส่วนประกอบย่อยดังนี้คือ

- TELEPHONE OPERTOR ควบคุมโทรศัพท์ จะทำหน้าที่บริการต่อโทรศัพท์ ระหว่างบุคคลภายนอกกับภายในทั่วทั้งโรงแรม เช่น ห้องพัก ส่วนบริการอื่นของโรงแรม ฯลฯ บริการต่อโทรศัพท์ข้ามประเทศ และบริการโน้ต หากโทรศัพท์แล้วไม่พบแขก หรือแขกไม่อยู่ห้องพัก ส่วนนี้จะมีห้องกันเป็นสัดส่วน และป้องกันเสียงรบกวน อันเกิดจากเสียงโทรศัพท์ ส่วนนี้อาจมีบริการประกาศทางเครื่องขยายเสียงด้วย

- METERS & RECPRDS มาตราวัดและบันทึก ทำหน้าที่จดบันทึกการใช้โทรศัพท์ของแขกในระหว่างการเข้าพัก เพื่อจะนำมาคิดค่าใช้จ่าย ส่วนนี้จะอยู่ใกล้กับ TELEPHONE OPERTOR

- ACCOUNTANT พนักงานบัญชี ทำหน้าที่เกี่ยวกับบัญชีค่าใช้จ่ายของแขกในระหว่างการเข้าพัก ซึ่งจะใช้ในลักษณะของคอมพิวเตอร์ เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วขึ้น ซึ่งในส่วนนี้จะมีตู้เซฟเล็กๆสำหรับเก็บรายได้ของแขกที่มา Check Out ในแต่ละวัน

- CREDIT MANAGE ผู้จัดการฝ่ายการเงินที่หน้าที่เก็บของมีค่าที่แขกนำมาฝากไว้ในระหว่างการเข้าพัก โดยไม่คิดค่าบริการ

- SORTING OFFICE แผนกสารบรรณ มีหน้าที่รับเอกสารหนังสือต่างๆและแยกแยะเอกสารส่งไปตามหน่วยงานต่างๆ (เป็นคนประสานงานด้านธุรการ)

- PAGING AND COMMUNICATION การประกาศเรียกแขก และให้ข่าวสารทำหน้าที่เกี่ยวกับการบริการด้านเครื่องขยายเสียง เพื่อเรียกที่ผู้ที่ต้องการพบหรือบริการให้ข่าวสารหรืออาจเป็นรูปของเอกสารต่างๆ

- FRONT OFFICE MANAGER ผู้จัดการส่วนหน้า ทำหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินงานของส่วนหน้าทั้งหมด ควบคุมการดูแลหน้าที่ของพนักงานให้มีประสิทธิภาพดีเยี่ยม รวมทั้งการฝึกงาน และออกคำสั่งพนักงานทุกคนในส่วนนี้

- COMPUTER OPERATIONS ส่วนควบคุมคอมพิวเตอร์ มีหน้าที่เป็นตัวแทนของเอกสารต่างๆ ในส่วนนี้เป็นเพียงเนื้อที่ห้องสำหรับตั้งคอมพิวเตอร์ ไม่มีพนักงานควบคุม และจะต่อ TEMINAL ไปจุดต่างๆในส่วนนี้จะอยู่ในส่วนหลังไม่ยุ่งกับส่วนหน้าและส่วนต่างๆของโรงแรมทั้งหมด

- ADVANCE RESERVATIONS ส่วนจองห้องพักส่วนหน้า มีหน้าที่บริการจองห้องพักล่วงหน้าไว้นานๆ จัดทำบัญชีการจองห้องพักล่วงหน้า และเช็คชื่อการจองห้องพักเมื่อแขกที่มาจองห้องพักมาจองตามกำหนด ส่วนนี้ทำงานต่อเนื่องกับส่วนลงทะเบียน ของเคาน์เตอร์ส่วนหน้า และทำหน้าที่ติดต่อกับบริษัททัวร์ต่างๆ ที่มาใช้บริการจองห้องพักของโรงแรม

- REGISTRATION OFFICE ทำการลงทะเบียน มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องของแขกที่ลงทะเบียนแล้ว และเตรียมห้อง (SLIP) ที่จองไว้ใน การจองลงทะเบียน

- ROOMSTATUS INDICATORS แผนกแสดงสถานภาพของห้องพักทั้งหมดของโรงแรม มีหน้าที่บอกสถานะที่ของห้องพักนั้นว่าเป็นอย่างไร โคนจะมีแผงบอกตำแหน่งของห้องพักที่ทันสมัยจะใช้ปุ่มไฟขึ้นที่ห้องทุกๆห้อง เช่น

ปุ่มแสงสีแดง แสดงว่ามีแขกอยู่

ปุ่มแสงสีเหลืองแสดงว่าพนักงานกำลังทำความสะอาด

ปุ่มแสงสีเขียวแสดงว่า ห้องว่าง

ในส่วนนี้จะทำงานร่วมกับ ADVANCE RESERVATIONS มากกว่า REGISTRATION OFFICE ซึ่งจะไม่ยุ่งกับส่วนหน้า

- STATIONERY STORE ส่วนนี้เก็บอุปกรณ์การเขียน มีหน้าที่ เป็นส่วนเก็บของพวกเอกสารสิ่งพิมพ์ และอุปกรณ์สำนักงานต่างๆ

- TYPING AND COERICAL OFFICES ที่ทำงานพิมพ์ดีด และเสมียน มีหน้าที่พิมพ์เอกสารและจัดการเกี่ยวกับเรื่องเอกสารต่างๆ

- MARKETING SALES PFFICE ส่วนการขาย การตลาด มีหน้าที่ขายห้องพักตามบริษัทต่างๆ เพื่อให้กลุ่มบริษัททัวร์เข้ามาใช้บริการ

1.3.ส่วนโถงและส่วนพักผ่อน LOBBY AND LOUNGE

เป็นศูนย์กลางของการหมุนเวียนของแขก ลักษณะห้องโถงของโรงแรมนั้น ส่วนใหญ่เป็นโถงพักรอขนาดใหญ่ มีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ

- 1.3.1 ส่วนนั่งพักผ่อน
- 1.3.1.1เคาน์เตอร์ส่วนหน้า
- 1.3.3โทรศัพท์สาธารณะ

1.4.ห้องน้ำสำหรับแขก TOILETS FOR GUEST

ห้องน้ำจัดไว้สำหรับแขกผู้มาใช้บริการของโรงแรม ซึ่งมีการจัดแยกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- 1.4.1 ห้องน้ำสาธารณะ
- 1.4.2ห้องน้ำในห้องพักแขก
- 1.4.ห้องน้ำสำหรับแขก TOILETS FOR GUEST

1.5.บริเวณบริการแขกในโรงแรม CONCESSION SPACE

ส่วนบริการแก่แขกที่มาพักเป็นส่วนใหญ่ กิจการอาจดำเนินการโดยทางโรงแรมเอง หรือบุคคลภายนอก สัมปทานไปดำเนินการเองก็ได้ ได้แก่

- 1.5.1 ร้านตัดผม จัดไว้สนองความต้องการของแขกในเรื่องการตัดผม โคนหมวด ฯลฯ มักจะมีแห่งเดียวในโรงแรม มีประมาณ 4 ที่นั่ง เป็นอย่างน้อย
- 1.5.2 ร้านเสริมสวย จัดไว้สนองความต้องการของแขกผู้หญิงไว้แต่งผม แต่งเล็บ ฯลฯ จำนวนที่นั่งมักจะเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของที่นั่งใน
- 1.5.3 ร้านขายของ โรงแรมเล็กๆมักจะทำใน FRONT OFFICE ถ้าเป็นโรงแรมขนาดกลางอาจอยู่ใกล้ FRONT OFFICE และถ้าเป็นโรงแรมขนาดใหญ่ จะมีการเปิดร้านขายของเฉพาะ และมีของตุ๊กตักด้วย
- 1.5.4 VALET SHOP เป็นส่วนรับส่งเสื้อผ้าของแขก ส่งเสื้อผ้าที่ต้องการซักรีดไปยังLAUNDRY
- 1.5.5 TELEGRAPH OFFICE ส่วนบริหารพิเศษเพื่อแบ่งเวลาภาระของ FRONT OFFICE

1.6.บริเวณร้านค้าและเช่าซื้อของโรงแรม RENTAL SPACE

เป็นบริเวณที่นอกเหนือการดำเนินการของโรงแรม โรงแรมจะให้เช่าเป็นรายเดือน ร้านเหล่านี้จะมีของจำหน่ายทุกประเภท

1.7.ส่วนให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม FOOD AND BEVERAGE SERVICE SPACE

ส่วนบริการด้านอาหาร เครื่องดื่มแก่แขกที่มาพัก และผู้ที่ใช้บริการเป็นครั้งคราว เป็นส่วนหนึ่งที่ใช้ดึงดูดความสนใจของผู้ที่ใช้บริการทั่วไป ซึ่งสามารถทำรายได้เท่ากับห้องพัก แบ่งออกเป็น

- 1.7.1 ภัตตาคาร ห้องรับประทานอาหาร (RESTAURANT, DINING ROOM) บริการแก่แขกที่พักในโรงแรม และผู้ที่ใช้บริการครั้งคราว จะบริการทั้ง 3 เวลา หรืออาจเปิดเฉพาะเวลาเที่ยงคืน หรือเย็นเท่านั้น แบ่งได้ดังนี้

- ภัตตาคารไทย
- ภัตตาคารจีน
- ภัตตาคารญี่ปุ่น
- ภัตตาคารฝรั่งเศส
- ภัตตาคารอิตาลี
- ห้อง GRILL ROOM (บริการอาหารประเภท ปิ้งย่าง)

1.7.2 ห้องรับประทานอาหารเฉพาะ (PRIVATE DINING ROOM) เป็นห้องอาหารที่แยกออกจากของอาหารใหญ่ สำหรับแขกที่ต้องการความเป็นส่วนตัว มีความจุประมาณ 8 – 10 คน

1.7.3 คอฟฟี่ช็อป (COFFEE SHOP) เป็นส่วนบริเวณอาหารและเครื่องดื่มตลอด 24 ชั่วโมง เป็นส่วนบริการสำรองจากภัตตาคาร มีบริเวณส่วนปรุงอาหารแยกเฉพาะส่วน โดยไม่ต้องพึ่งครัวใหญ่ เพราะบริการแต่อาหารที่ทำง่ายๆ และรวดเร็วในราคาปานกลาง บางครั้งอาจจะจัดเป็นห้อง หรือบริเวณกึ่งกลางแจ้งริมสระว่ายน้ำก็ได้

1.7.4 คอกเทลเลาจน์ (COCKTAIL LOUNGE) ส่วนนี้เป็นส่วนบริการเครื่องดื่มอาจเป็นส่วนพักคอยก่อนรับประทานอาหารในภัตตาคาร และยังจัดมีห้องเฉพาะด้วย

1.7.5 บาร์ (BARS) เป็นส่วนบริการทุกประเภท เปิดช่วง 11.00 น. – 02.00 น. บรรยากาศภายในจะเจียบๆ ไม่ตึงมาก อาจมีเพียงดนตรีเพียงชิ้นเดียว อาจเป็นเปียโน หรือ กีตาร์ซับกล่อม จุดประสงค์ใหญ่ของผู้ที่มาใช้บริการจะเป็นการพักผ่อนหรือคุยกันมากกว่า

1.7.6 ไนท์คลับ (NIGHT CLUB) เป็นสถานที่ให้ความสนุกสนานกับแขกด้านการเต้นรำ ฟังเพลง สนทนา พบปะสังสรรค์ บริการเครื่องดื่มต่างๆ โดยเปิด ระหว่าง 20.30 น.- 01.00 น. ในวันเสาร์อาทิตย์ ประกอบด้วยโซนขนาดเล็กสำหรับวางเครื่องดื่ม มีส่วนตั้งวงดนตรี และฟลอร์เต้นรำ บรรยากาศค่อนข้างมืดสลัว

1.7.7 ดิสโก้เทค (DISCOTHEQUE) ไนท์คลับประเภทหนึ่ง บริการเครื่องดื่มประเภทต่างๆ เปิดเวลาเดียวกับไนท์คลับ ไม่มีนักร้อง และวงดนตรีมีแต่ดีเจ ทำหน้าที่จัดเพลง ดัดยใช้เครื่องเสียงและระบบควบคุมไฟ

1.8. ส่วนบริการด้านสถานที่ BANQUETING FACILITIES

เป็นสถานที่เปิดให้บุคคลเข้าเพื่อประกอบกิจการต่างๆ เช่น จัดเลี้ยง สัมมนา หรือจัดนิทรรศการชั่วคราว ควรมีทางเข้าแยกต่างหาก จากทางเข้าของโรงแรม โดยจัดเข้าในโถงห้องพักคอยของส่วนบริการด้านสถานที่ก่อน เพราะมีจำนวนคนใช้เป็นกลุ่มใหญ่ไปในทางเดียวกันต้องการจำอำนวยการอำนวยความสะดวกให้สามารถจัดเปลี่ยนใช้กับหน้าที่ใช้สอยต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับงาน เพราะงานจะมีตอนกลางคืนอัตราห้องไม่ตายตัวขึ้นอยู่กับขนาดของโรงแรม และมีหลายห้องได้

ส่วนประกอบอาจแบ่งได้ตามนี้

1.8.1 โถงทางเข้า เป็นส่วนพักก่อนเข้าสู่งาน มีห้องน้ำ ในส่วนนี้ เป็นโถงติดต่อจากส่วนสาธารณะ ส่วนอื่นไปยังส่วนเนกประสงค์

1.8.2 ส่วนเนกประสงค์ เป็นส่วนที่ใช้ในการจัดงานประชุม งานเลี้ยง ฯลฯ สามารถปรับขนาดของห้องได้โดยใช้ประตูเลื่อนได้กั้นแบ่งห้องย่อยเป็นส่วนสำคัญของโรงแรม เนื่องจากห้องนี้สามารถเปลี่ยนแปลงใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง

1.8.3 ส่วนบริการ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

- ส่วนเตรียม เป็นที่จัดเตรียมอาหารรับอาหารจากครัวใหญ่ ในกรณีที่ครัวใหญ่อยู่ไกล ควรมีทางเดินติดต่อกับครัวใหญ่ต่างหากโดยไม่ปนกับส่วนของสาธารณะ ถ้าครัวอยู่ใกล้กับที่อเนกประสงค์แล้วจัดที่เตรียมอาหารอยู่ในครัวใหญ่ได้เลย ภายในส่วนเตรียมอาจมีอุปกรณ์ทำครัวอยู่ครบครัน
- ส่วนเก็บ ส่วนนี้จะอยู่ใกล้กับห้องอเนกประสงค์เป็นที่สำหรับเก็บอุปกรณ์เครื่องเรือน และอุปกรณ์อื่นที่ใช้ในการประกอบการจัดงานในด้านสถานที่

1.9 ส่วนบริการหรือส่วนประกอบพิเศษ (SPECIAL ACCOMMODATION)

คือบริเวณส่วนประกอบพิเศษ สำหรับให้ความสะดวกสบายแก่แขกผู้ที่มาพัก และบุคคลทั่วไป รวมทั้งพนักงานด้วย

1.9.1 ส่วนปฐมพยาบาล (FIRST AID) ส่วนใหญ่จะบริการสำหรับพนักงานของโรงแรม มีส่วนรักษาขั้นปฐมพยาบาลพร้อมห้องตรวจโรค ควรมีทางเข้าออก 2 ทาง เพื่อให้สับสน และออกด้านหลังได้ในกรณีฉุกเฉิน ควรติดกับที่จอดรถ

1.9.2 ส่วนบริการ อาบ อบ นวด (TURKISH & SAUNA BATHS) เป็นส่วนบริการที่แขกมาพัก โดยเฉพาะ ควรอยู่ในที่ที่แขกไปใช้บริการได้สะดวก

- TURKISH BATH หรือ MASSAGE เป็นส่วนบริการสำหรับแขกผู้ชายเท่านั้น ประกอบด้วยห้องโถงพักผ่อน และส่วนบริการเครื่องดัด MASSAGE ROOM แบ่งออกเป็นห้องๆละประมาณ 10 ตารางเมตร มีห้องพนักงาน และห้องเก็บเครื่องมือเครื่องใช้

- SAUNA BATH ประกอบด้วยส่วนที่นึ่งรอ ห้องบริการอบไอน้ำ ซึ่งแยกเป็น 2 ห้อง ชาย-หญิง ห้องนวดตัว และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า พร้อมห้องอาบน้ำ ห้องน้ำชายหญิงแยกจากกัน

1.9.3 ห้องเล่นเกม (GAMES ROOM) เป็นส่วนที่ให้บริการทางด้านการพักผ่อนหย่อนใจของแขกผู้ที่มาพัก และเปิดโอกาสให้ผู้ใช้ภายนอกเข้ามาใช้บริการด้วยก็ได้ ควรอยู่ใกล้คอกเทลเลาจน์และบาร์เพื่อที่จะได้บริการเครื่องดื่มด้วย

1.9.4 สระว่ายน้ำ (SWIMMING POOL) ควรเป็นส่วนตัวไม่ควรถูกรบกวนจากบุคคล ภายนอก บริเวณรอบสระควรมีบริการด้านอาหารเพื่อให้บริการแขก และมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการพักผ่อนตอนกลางคืน

ส่วนเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และการทำความสะอาดร่างกายก่อนและหลังว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มิดชิดพอสมควร ไปใช้ได้สะดวก แต่ไม่ควรอยู่บริเวณเดียวกันจนทำให้เสียบรรยากาศ ส่วนนี้จะแยกออกเป็นสวนชายหญิง

1.9.5 CORRIDOR ทางเดินสัญจร ที่เชื่อมระหว่างอีกส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่ง

1.9.6 TERRACE & GARDEN บริเวณพักผ่อนที่อยู่นอกตัวอาคาร เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ TERRACE อาจมีหลายส่วนให้บริการอาหารเครื่องดื่ม เช่น RESTAURENT ส่วน GARDEN อาจเป็นส่วนหย่อมจัดด้วยพรรณไม้ต่างๆ เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

1.10 ส่วนห้องพักแขก (GUEST ROOM)

เป็นส่วนที่สำคัญ เป็นจุดประสงค์ในการลงทุนการให้เข้าห้องพัก ดังนั้นจึงควรทำส่วนนี้ให้ดีที่สุด เพื่อผลกำไรของโรงแรม

ส่วนนี้ประกอบด้วยส่วนใหญ่ 2 ส่วน คือ

1.10.1 ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM) ซึ่งประกอบด้วยส่วนนอน ห้องน้ำส่วนเก็บเสื้อผ้าและสัมภาระต่างๆ ถ้าเป็นห้องชุดจะมีเนื้อที่นั่งเล่นเพิ่มขึ้นอีกส่วนหนึ่ง

1.10.2 ส่วนบริการห้องพัก (GUEST FLOOR SERVICE) เป็นส่วนบริการของโรงแรมที่ให้แขกที่มาพักโดยเฉพาะ

1.10.1 ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM)

ประเภทของห้องรับแขก แบ่งออกเป็น

- ห้องทั่วไป ประกอบด้วย

- 1.ห้องนอนเตียงเดี่ยว
- 2.ห้องนอนคู่
- 3.ห้องนอนเตียงคู่

- ห้องชุด

มีประตูที่ผนังห้องทั้ง 2 เปิดต่อเนื่องกันโดยไม่ต้องเปิดประตูหน้าห้องออกไป เพื่อเข้าอีกห้องหนึ่ง ห้องแบบนี้จัดเหมือน TWIN BEDROOM 2ห้อง หรือส่วนหนึ่งเป็นห้องนอน และอีกส่วนหนึ่งเป็นห้องนั่งเล่น

- ห้องนอนพิเศษ

ห้องนอนแบบนี้ประกอบด้วยห้องนอนเตียงคู่ ส่วนนั่งเล่นหรือรับแขก ส่วนเตรียมอาหาร ส่วนประชุม หรือห้องนอนอีกชุดหนึ่ง

1.10.2 ส่วนบริการห้องพัก ประกอบด้วย

- ส่วนบริการอาหาร

เป็นส่วนบริการอาหารไปยังห้องพักส่วนนี้ประกอบด้วย ส่วนล้างมือ อ่างล้างจาน ที่เก็บถ้วยชาม เตาอุ่น อาหารจากครัวใหญ่ที่ส่งมาให้ห้องพัก จะต้องผ่านส่วนนี้ เพื่อทำการอุ่นอาหารด่วน บางโรงแรมไม่มีส่วนบริการนี้

- VALET ROOM ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับส่ง เสื้อผ้าที่แขกส่งไปซักรีดและจัดคืน

- ห้องพนักงานรับใช้ เป็นห้องพนักงานทำความสะอาด

2.BACK OF THE HOUSE (ส่วนบริการของโรงแรม)

เป็นส่วนบริการของโรงแรมโดยตรง แต่เป็นส่วนบริหารดำเนินงาน และให้บริการส่วนต่างๆ เพื่อสนับสนุนส่วนผู้มาใช้บริการของโรงแรม สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ

2.1 ส่วนบริหาร (ADMINISTRATIVE QUARTER)

2.2 ส่วนบริการ (SERVICE QUARTER)

2.1 ส่วนบริหาร (ADMINISTRATIVE QUARTER) ถือเป็นหัวใจ และมั่นคงในการดำเนินกิจการของ โรงแรม ประกอบด้วย

2.2.1 ส่วนผู้จัดการ (MANAGER'S OFFICE) เป็นส่วนทำงานของผู้จัดการและเจ้าหน้าที่บริหาร เช่น

- ผู้จัดการทั่วไป
- ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม
- ผู้จัดการฝ่ายดูแลสถานที่
- ผู้จัดการฝ่ายบุคคล

2.2.2 ส่วนบัญชี (ACCOUNTING OFFICE)

2.2.3 ส่วนทั่วไป (GENERAL OFFICE) เป็นที่ทำงานของส่วนต้อนรับและฝ่ายต่างๆ

2.2 ส่วนบริการ (SERVICE QUARTER) ประกอบด้วย

2.2.4 เนื้อที่บริการ เป็นส่วนบริการทั่วไป ต้องอยู่ในบริเวณที่รถเข้าถึง และติดต่อกับส่วนที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

- ทางเข้าส่วนบริการ ต้องไม่ประปนกับส่วนของผู้ที่มาใช้บริการ
- ที่จอดรถของ ที่จอดรถบรรทุกพัสดุ
- ชานชาลา เป็นส่วนขนถ่ายพัสดุ
- ส่วนรับของ เป็นที่สำหรับเช็คพัสดุเข้า-ออก บริเวณนี้มีเคาน์เตอร์ของพนักงานสำหรับ ตรวจสอบพัสดุ
- ห้องเก็บของ

2.2.5 เนื้อที่เก็บของ แบ่งออกได้ดังนี้

- ห้องเก็บของทั่วไป อยู่ใกล้ทางเข้าส่วนบริการและส่วนรับของ
- ส่วนเก็บเครื่องเรือน

2.2.6 เนื้อที่พนักงาน

- ทางเข้าออกของพนักงาน
- ห้องเก็บของและเปลี่ยนเครื่องแบบของพนักงาน แยกเป็นส่วนชาย-หญิง
- ห้องรับประทานอาหารของพนักงานควรจัดอยู่ในส่วนที่พนักงานใช้ได้สะดวกและไม่ปะปนกับส่วนที่แขกผู้มาใช้

2.2.7 ส่วนซักกรีด แบ่งได้ดังนี้

- ส่วนห้องซักกรีด บางโรงแรมส่วนนี้ไม่ได้ดำเนินการเอง
- ห้องผ้า

2.2.8 คริว เป็นที่สำหรับปรุงอาหารเพื่อส่งไปยังส่วนต่างๆของโรงแรม คริวใหญ่ของโรงแรม

- ส่วนทำขนมปัง
- ส่วนเตรียม
- ส่วนปรุงอาหาร
- ห้องบริการอาหาร
- ส่วนทำงานพ่อครัว

- ห้องเก็บอาหารและเครื่องดื่ม อยู่ใกล้ครัวแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ
 - STEWARD'S STORE ROOM ที่เก็บอาหารแห้ง
 - BEVERAGE STORE ROOM ห้องเก็บเครื่องดื่ม
 - DISH WASHING AREA ส่วนล้างภาชนะ

2.2.9 ส่วนซ่อมบำรุงและห้องเครื่อง แบ่งเป็นส่วนต่างๆ คือ

- ห้องซ่อมเครื่อง แบ่งย่อยได้คือ
 1. PLUMBING & ELECTRIC SHOP ส่วนซ่อมท่อน้ำและอุปกรณ์ไฟฟ้า
 2. CARPENTRY & UPHOLSTERING SHOP ซ่อมแซมเครื่องเรือน
 3. PAINTING & VANISH ROOM ทาสีและขัดมันทั้งเครื่องมือเครื่องใช้และสถานที่
- ห้องเครื่อง เป็นส่วนที่ควบคุมดูแลปฏิบัติงานของเครื่องกลต่างๆ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้
 1. BOILER ROOM บริเวณที่ตั้งของเครื่องต้มน้ำ สำหรับแจกจ่ายไปยังส่วนต่างๆ
 2. FUEL STORAGE เป็นส่วนเก็บเชื้อเพลิง
 3. TRANSFORMER VAULT. ห้องหม้อแปลงไฟฟ้า
 4. AIR CONDITION MACHINE ROOM บริเวณติดตั้งระบบเครื่องปรับอากาศภายในอาคาร
 5. ENGINEER OFFICE เป็นห้องทำงานของวิศวกร และเจ้าหน้าที่ดูแลบำรุงรักษาเครื่องจักรต่างๆ

2.3 ความสัมพันธ์ต่อเนื่องภายใน

บริเวณที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ต้องแสดง ให้เห็นถึงการติดต่อสัมพันธ์กัน และรวมกลุ่มกันเพื่อความสะดวกและการบริการจำเป็นสำหรับบริเวณนั้นๆ ก็ต้องแสดงให้เห็นโดยใช้วิธีการหนึ่ง ที่ใช้แสดงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คือการใช้ผังแสดงการหมุนเวียนสัมพันธ์กัน โดยจัดเป็นการแสดงการใช้ก่อน-หลัง ผังนี้ แสดงเส้นทางการหมุนเวียนให้ใกล้ และสะดวก เพื่อประโยชน์ ส่วนรวมของคนกลุ่มใหญ่ เช่น ห้องโถงต้อนรับงานเลี้ยง เพื่อการบริหารที่รวดเร็วและเต็มที่

วิธีที่ใช้ตัดสินว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการจัดหาจุดที่ตั้งบริเวณต่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับการศึกษาและใช้ข้อมูลนั้นๆ มาใช้ เช่นวิธีการใช้ผังแสดงความสัมพันธ์ของการสัญจร ไปมาระหว่างบริเวณต่างๆ และภายในจุดนั้นๆ โดยนำข้อมูลนั้นๆ มาวิเคราะห์ และจัดโดยการถือหลักการของการเคลื่อนไหวของคน

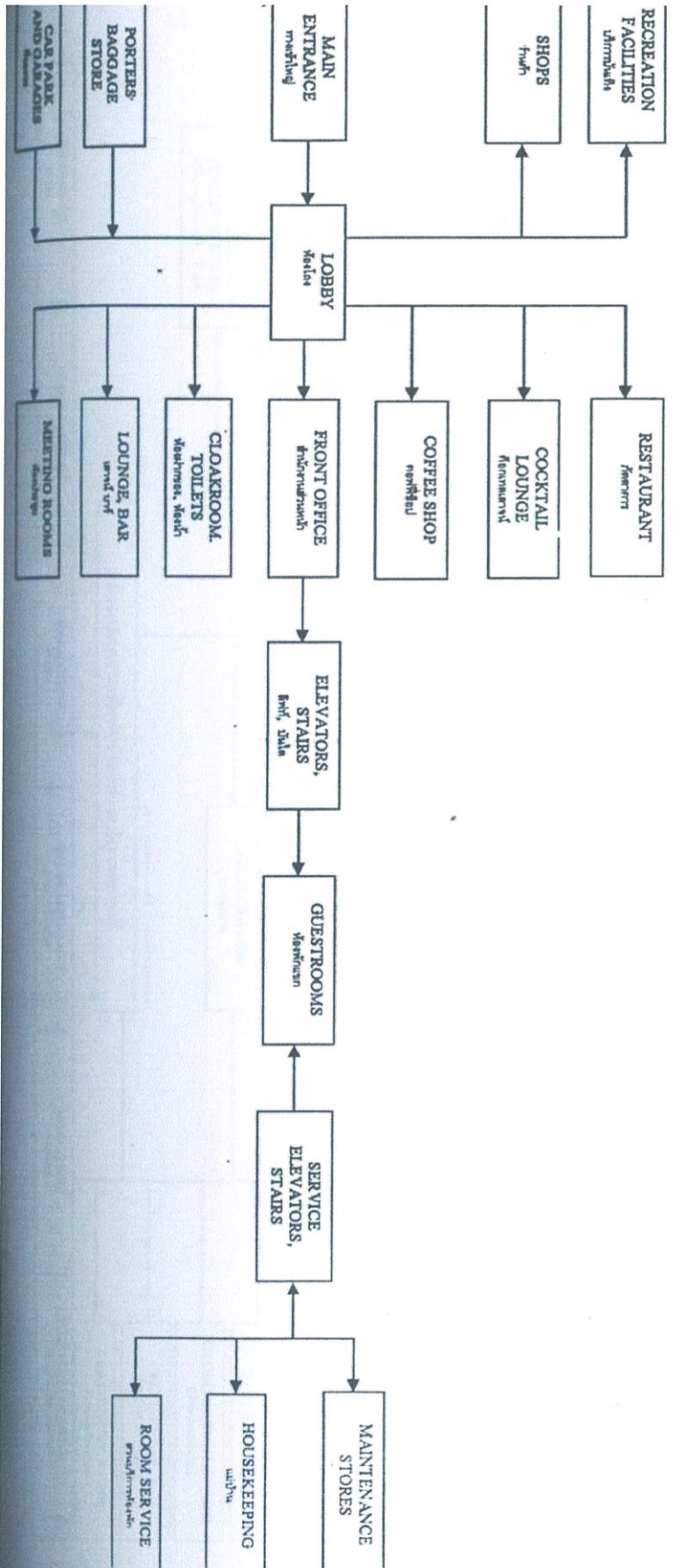
นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลอื่นๆ ที่ต้องนำมาประกอบในการออกแบบ และวิเคราะห์คือ จุดที่ได้ผลที่สุดของการวางตำแหน่งลิฟท์ หม้อต้มน้ำร้อน เครื่องปรับอากาศ เครื่องมือทางเทคนิคและห้องควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้า ฯลฯ

ผังต่อไปนี้เป็นผังแสดงการหมุนเวียนสัมพันธ์กัน แบ่งเป็น 5 ส่วนดังนี้

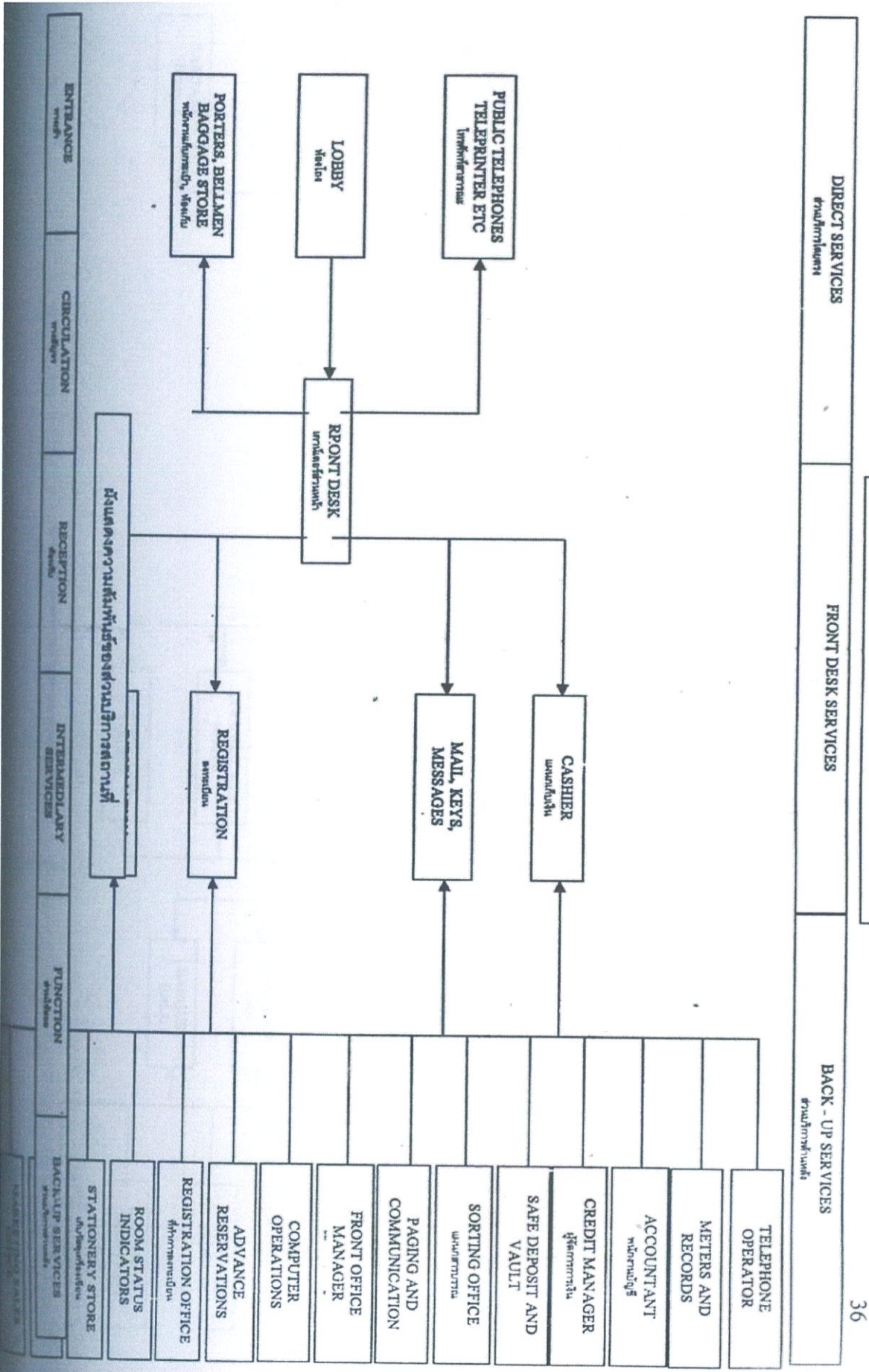
1. ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนหน้าและส่วนห้องพัก
2. ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนธุรการกับส่วนหน้า
3. ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนบริการสถานที่
4. ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนหลัง
5. ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนพนักงาน

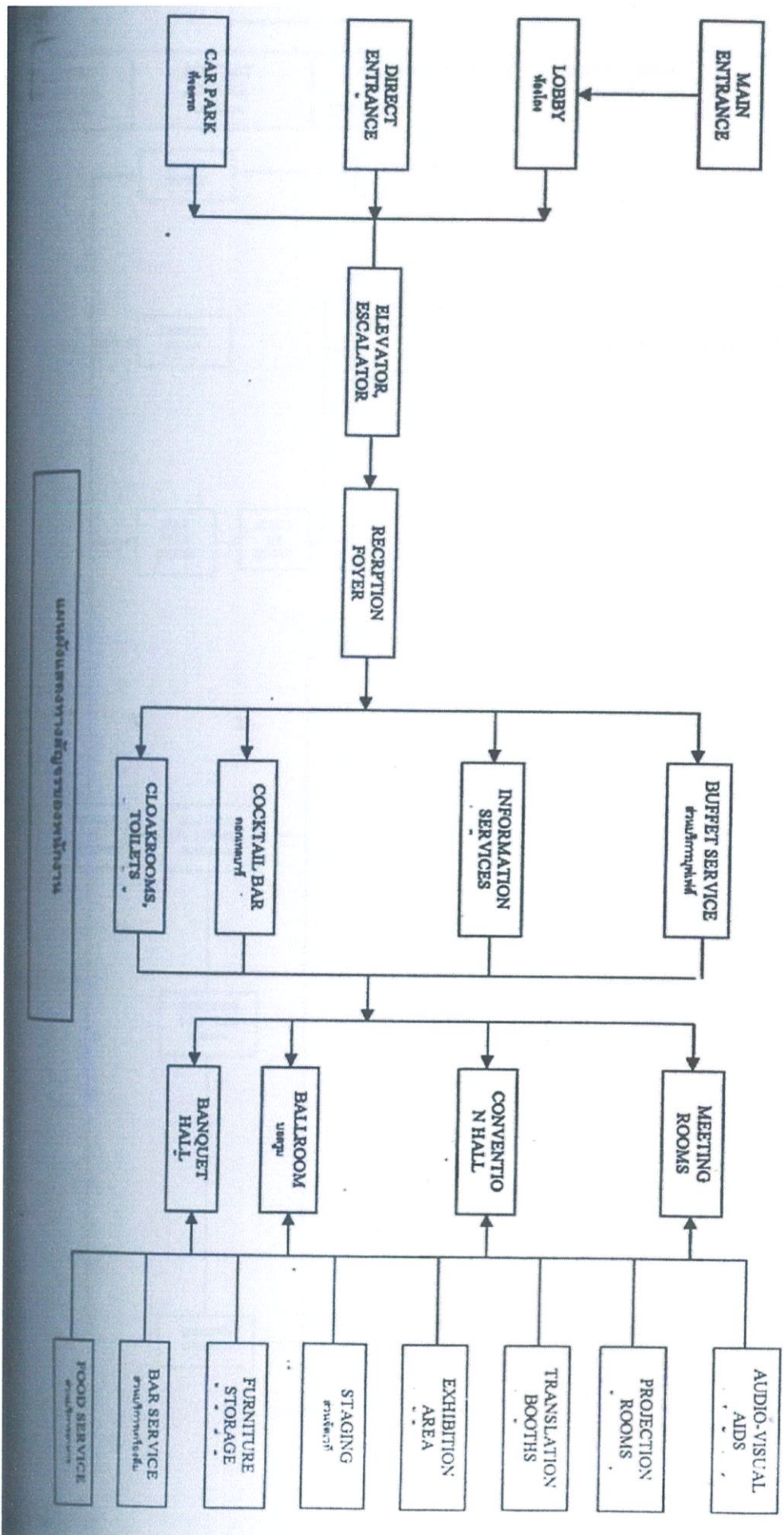
ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนหน้าและส่วนห้องพัก

ENTRANCE AND OTHER USES พื้นที่ส่วนหน้าอื่น ๆ	PUBLIC CIRCULATION ทางสัญจรสาธารณะ	SEPARATION : PUBLIC AREAS พื้นที่สาธารณะ	GUEST CIRCULATION ทางสัญจรของแขก	ROOMS ห้องพัก	SERVICE CIRCULATION ทางบริการ	SUPPORT SERVICES พื้นที่บริการสนับสนุน
--	---------------------------------------	---	-------------------------------------	------------------	----------------------------------	---

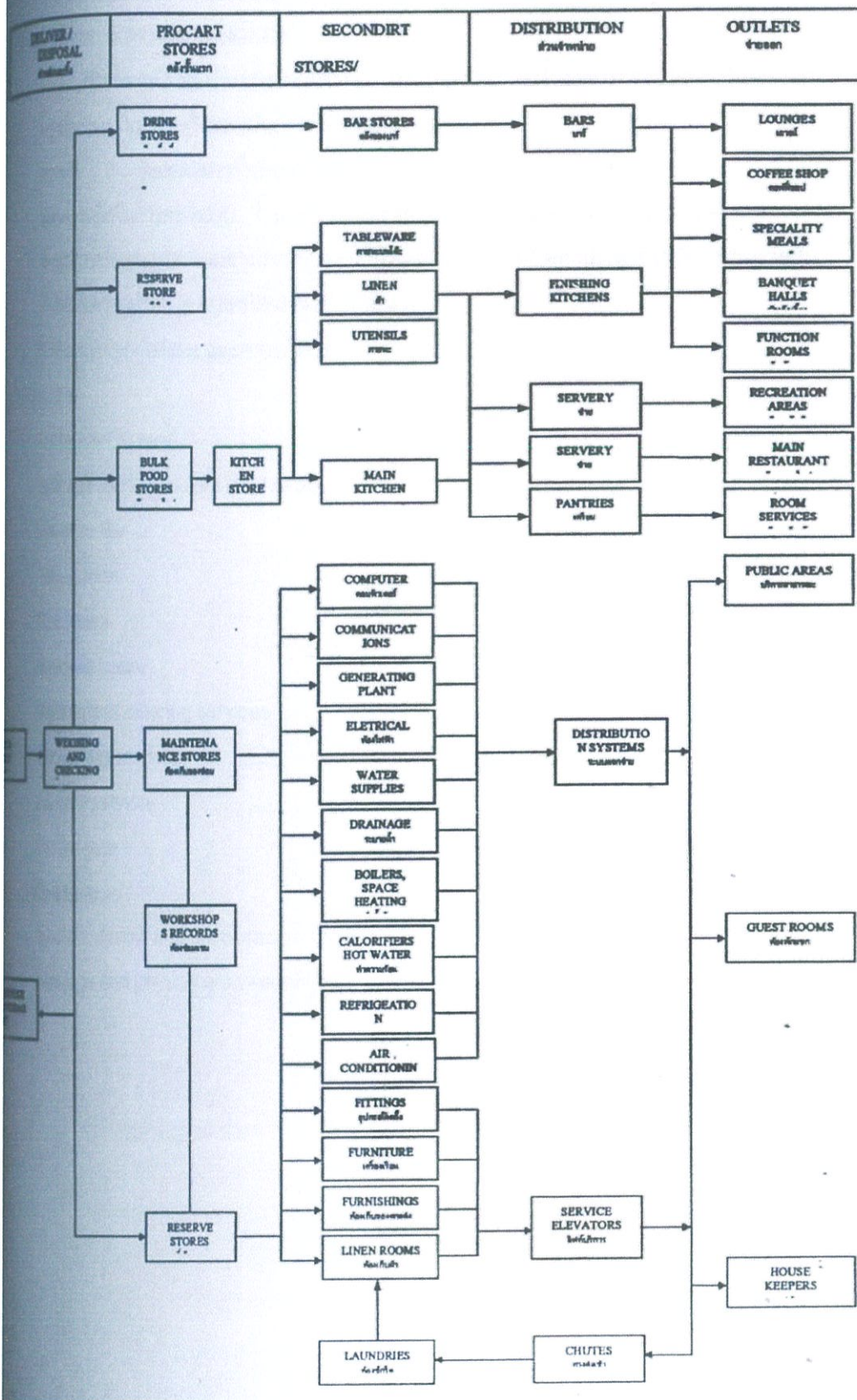


ผังแสดงความสัมพันธ์ในอาคารสวนหน้า

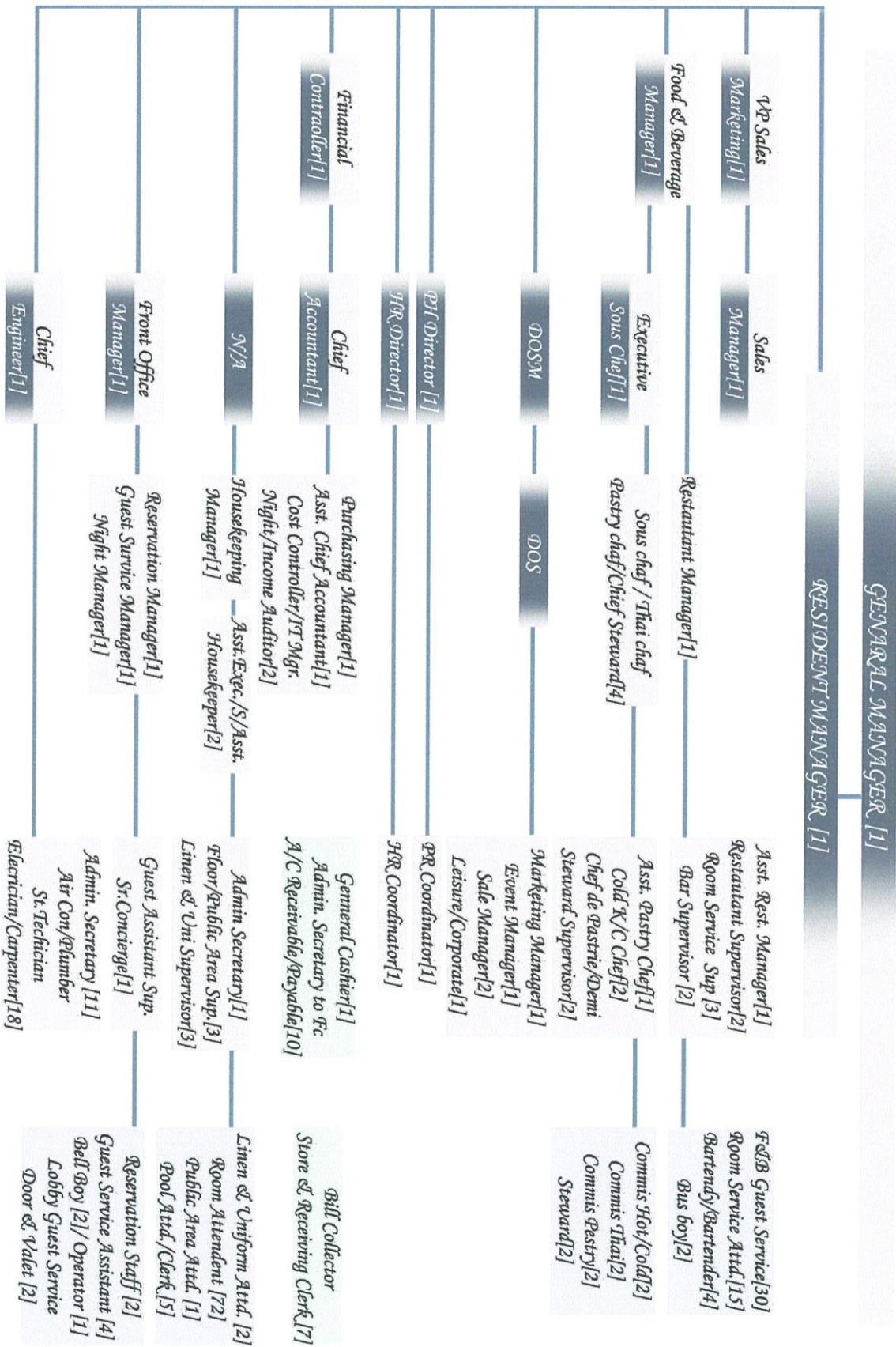




ผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนหลัง



2.4 สายงานบริหาร



หน้าที่รับผิดชอบ

2.4 สาขางานการบริหาร *

FRONT OFFICE

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
ส่วนผู้บริหารระดับสูง			
1. ผู้จัดการทั่วไป	1	ดูแลรับผิดชอบงานทั้งหมดในโรงแรม ให้ดำเนินไปตามนโยบาย	08.00 – 17.00
2. รองผู้จัดการทั่วไป	1	ดูแลงานผู้จัดการ	08.00 – 17.00
ฝ่ายห้องพัก			
1. ผู้จัดการฝ่ายห้องพัก	1	ดูแลการปฏิบัติงานของแผนกต่างๆ	08.00 – 18.00
	1	ในฝ่ายห้องพัก (2 ผลัด)	08.00 – 18.00
ฝ่ายบัญชี - การเงิน			
1. ผู้จัดการฝ่ายบัญชี - การเงิน	1	ควบคุมบัญชีทุกประเภท ตลอดจนทรัพย์สินของโรงแรม บริหารงานทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการเงิน	08.00 - 17.00
2. รองผู้จัดการฝ่ายบัญชี - การเงิน	1		08.00 - 17.00
3. หน.ตรวจสอบ	1	กำกับดูแลพนักงานเก็บเงิน	08.00 - 17.00
4. ผู้ควบคุมต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม	1	ควบคุมการขายและรวบรวมข้อมูลต้นทุนอาหารและเครื่องดื่ม	08.00 - 17.00
5. สมุหบัญชี	1	รับผิดชอบรายการบัญชีตลอดจนการวิเคราะห์ต่างๆ	08.00 - 17.00
ฝ่ายการตลาด			
1. ผจก.ฝ่ายการตลาด	1	บริหารงานฝ่ายการตลาดทั้งหมด ติดต่อและชักจูง	08.00 - 17.00
2. รองผจก.	1	ประสานงานด้านการโฆษณาและ	08.00 - 17.00

ประชาสัมพันธ์		ประชาสัมพันธ์โรงแรม	
การตลาด			
3. พนง.ประสานงาน	1	ประสานงานและดำเนินการด้านการขาย	08.00 - 17.00
การตลาด			
ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม			
1. ผจก.ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม	1	ดูแลรับผิดชอบการปฏิบัติงานทุกแผนกในฝ่าย	08.00 - 17.00
ฝ่ายบุคคล			
1. ผจก.ฝ่ายบุคคล	1	จัดระบบตำแหน่งหน้าที่ของพนักงาน การว่าจ้างแรงงานและความสัมพันธ์พนักงาน	08.00 - 17.00
2. ฝ่ายจัดหาบุคคล	1	คัดเลือกบุคลากรและจัดการฝึกอบรม	08.00 - 17.00
FRONT DESK			
ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
ส่วนต้อนรับ			
1. หน.ส่วนต้อนรับ	1	ควบคุมและประสานงานในด้านการต้อนรับแขก (3 ผลัด)	1)06.00-14.00 2)14.00-22.00 3)22.00-06.00
2. พนง.ประชาสัมพันธ์	1	ให้การต้อนรับ ให้ข้อมูลข่าวสาร	1)06.00-14.00
ส่วนหน้า	1	ตลอดจนรับฝากข้อความและสิ่งของ	2)14.00-22.00 3)22.00-06.00
3. พนง.ยกสัมภาระ	2	ยกหีบห่อสัมภาระแขก	1)06.00-14.00 2)14.00-22.00

ส่วนรับจอง

1. ทน.ส่วนรับจอง	1	ประสานงานกับฝ่ายห้องพักและดูแลเรื่องการจองห้อง	08.00 – 17.00
2. ทน.ส่วนรับจอง	1	รับผิดชอบการจองห้อง ตลอดจนให้	1)06.00–14.00
	1	ข้อมูลข่าวสารกับแขกได้ทุกเรื่องใน	2)14.00-22.00
	1	การเข้าพัก	3)22.00-06.00
3. ทน.เก็บเงินล่วงหน้า	1	รับเก็บเงินและแยกบัญชีลูกค้าอย่าง	1)06.00–14.00
	1	ต่อเนื่อง ตลอดจนให้ความสะดวกใน	2)14.00-22.00
	1	การแลกเปลี่ยนเงินตรา	3)22.00-06.00
4. ทน.รับโทรศัพท์	1	ต่อโทรศัพท์ให้แก่ฝ่ายและตอบ	1)06.00–14.00
	1	คำถาม	2)14.00-22.00
	1		3)22.00-06.00

LOBBY

โถงทางเข้า

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
พนักงานต้อนรับ	2	ให้การต้อนรับ ส่งต่อหน้าที่กับฝ่าย	1)06.00–14.00
	2	ต่างๆ สร้างความประทับใจให้แขก	2)14.00-22.00
	1		3)22.00-06.00

COFFEE SHOP

โถง COFFEE SHOP

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
กัปตันคอฟฟี่ช็อป	1	ควบคุมการดำเนินงานภายในให้	1)06.00–14.00
	1	เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและ	2)14.00-22.00
	1	ฝึกอบรมพนักงานตลอดจนดูแลการบริการห้องพัก	3)22.00-06.00
ทนง.ประจำบาร์	1	รับผิดชอบงาน counter bar และ	1)06.00–14.00
	2	เครื่องดื่ม	2)14.00-22.00

	1		3)22.00-06.00
3. บริการ	4	บริการงานเสิร์ฟและรับ order แยก	1)06.00-14.00
	4	รวมทั้งการเสิร์ฟห้องพัก	2)14.00-22.00
	2		3)22.00-06.00
4. Cashiser	1	รับผิดชอบการเงินใน Coffee Shop	1)06.00-14.00
	1	ตลอดจนรับ order room service	2)14.00-22.00
	1		3)22.00-06.00
ส่วนห้องสมุด			
1. พม.ดูแลหนังสือ	1	แนะนำหนังสือและให้บริการยืมคืน	08.00 - 17.00
ส่วนครัว			
1. พม.ครัว	3	ดูแลการผลิตอาหาร	1)06.00-14.00
	3		2)14.00-22.00
	1		3)22.00-06.00
RESTAURANT			
ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
ส่วน RESTAURANT			
1. กัปตันภัตตาคาร	1	ควบคุมความเรียบร้อยภายใน	1)10.00-16.00
	1	ภัตตาคารและฝึกอบรมพนักงาน	2)16.00-22.00
2. บริการ	4	รับผิดชอบงานเสิร์ฟและรับ order	1)10.00-16.00
	4	ลูกค้า	2)16.00-22.00
3. พม.เก็บเงิน	1	ดูแลการเงินภายในภัตตาคาร เก็บ	1)10.00-16.00
	1	เงิน ทอนเงิน และเครดิต	2)16.00-22.00
ส่วนครัว			
1. ทน.พ่อครัว	1	ควบคุมรับผิดชอบการผลิตอาหาร	1)10.00-16.00
		ทั้งหมด	

	1		2)16.00-22.00
2. ทน.ครัว	2	เตรียมและผลิตอาหาร	1)10.00-16.00
	3		2)16.00-22.00
3. ทน.เครื่องต้ม	1	รับผิดชอบงานเครื่องต้ม	1)10.00-16.00
	1		2)16.00-22.00
รวม	12		

SPA & MASSAGE TREATMENT

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
1. เจ้าหน้าที่พิเศษดูแล Spa	1	รับผิดชอบดูแลงานภายในส่วน Spa & Massage ให้คำอธิบายแก่แขก	09.00 – 21.00
2. พนักงาน ประชาสัมพันธ์	1	รับผิดชอบ Counter ประชาสัมพันธ์ ส่วน Spa ให้การติดต่อและขาย ผลิตภัณฑ์	09.00 – 21.00
3. พนักงานนวด	3	นวดไทยและนวดน้ำมัน ตลอดจน แนะนำวิธีใช้ Spa	09.00 – 21.00

HOUSE KEEPING OFFICE

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
ส่วน HOUSE KEEPING OFFICE			
1. ผงก.ฝ่ายแม่บ้าน	1	ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของ	1)06.00-18.00
	1	โรงแรมและควบคุมการปฏิบัติงาน ของแผนก	2)18.00-06.00

ACCOMMODATE

1. พนักงานแม่บ้าน Cleaner	3	ดูแลทำความสะอาดทั่วไปของส่วน พักอาศัย ตลอดจนงานภายใน ห้องพัก	06.00-18.00
------------------------------	---	--	-------------

ส่วนอื่นของโรงแรม

1. พนง.แม่บ้าน	3	ดูแลความสะอาดทั่วไปภายในโรงแรม	06.00-18.00
----------------	---	--------------------------------	-------------

COURTYARD

1. พนง.ดูแลสวน	2	รับผิดชอบการดูแลงานสวนในบริเวณโรงแรม	06.00-18.00
----------------	---	--------------------------------------	-------------

STORAGE OFFICE

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
---------	-------	---------	------

PURCHASING OFFICE

1. หน.ส่วนจัดซื้อ	1	จัดซื้อตามความต้องการของทุกแผนก และควบคุมรายการของเข้าออกโรงแรม	08.00-17.00
2. พนง.ส่วนจัดซื้อ	1	รับผิดชอบงานจัดซื้อและงานติดต่อซื้อ	08.00-17.00

ส่วนคลังพัสดุ

1. พนง.คลังพัสดุ	1	ดูแลตรวจรายการสินค้าใน stock รายงานติดต่อกับส่วนจัดซื้อและฝ่ายบัญชี	08.00-17.00
------------------	---	---	-------------

MANTANINCE OFFICE

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
---------	-------	---------	------

BUILDING OFFICE

1. ผจก.ฝ่ายอาคาร	1	ดูแลรับผิดชอบงานอาคารสถานที่ทั้งหมดของโรงแรม	08.00-17.00
2. หน.วิศวกรรม	1	ดูแลรับผิดชอบงานระบบทั้งหมดของโรงแรม ตรวจสอบเช็คตามตารางเวลา	08.00-17.00
3. หน.ซ่อมบำรุง	1	ดูแลรับผิดชอบงานซ่อมแซมส่วน	08.00-17.00

		ต่างๆของโรงแรม และติดต่อช่าง ภายนอกหากการซ่อมเกิน ความสามารถ	
4. พนง.ซ่อมบำรุง	1	ตรวจตราดูแลความเรียบร้อยของ สถานที่ต่างๆภายในโรงแรม	08.00-17.00
5. หน.รักษาความปลอดภัย	1	รับผิดชอบงานรักษาความปลอดภัย และติดต่อกับพนง.	06.00-18.00 18.00-06.00

บริเวณโดยรอบภายนอกอาคาร

ตำแหน่ง	อัตรา	หน้าที่	เวลา
ทางเข้า – ออกโรงแรม			
1. พนง.เวรตรวจ	2	ดูแลความเรียบร้อยการเข้าออก และ ติดต่อกับฝ่ายภายใน	06.00-18.00 18.00-06.00
ที่จอดรถ			
1. พนง.รักษาความปลอดภัย	2	ดูแลความปลอดภัยภายในพื้นที่ของ โรงแรมโดยเดินตรวจตรา และดูแล พื้นที่จอดรถ	06.00-18.00 18.00-06.00

2.5 ขนาดพื้นที่ใช้สอยโครงการ

FRONT OFFICE

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Manager area	2.4	7	16.8	Furniture set type 1
Official area	2	3	6	Furniture set type 2
Conference area	7.3	1	7.3	8 seat (human dimen:
Pantry	1.5	1	1.5	
Multifunction area	8	1	8	

Circulation	9.5	25% of area
Total	49.1	

LOBBY

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Front desk	15.4	1	15.4	Case study : Buddy Lodge
Bell station	1.44	1	1.44	(2 person)
Foyer & Circulation	1.2	40	48	Standard of peak (40 persons) to drain
Total			73.48	

Coffee shop

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Dining area	1.2	8	9.6	1.2 m / seat (hotel planning)
Counter bar	1.3	8	10.4	1/3 of total seat
Lounge area	1.8	12	21.6	Hotel planning
Cashier	2.1	1	2.1	
Bookcase	0.48	2	0.96	
Backing show	3.2	1	3.2	
Circulation			13.125	25% of area

Kitchen			15.75	30% of front coffee shop
Total			76.735	
Restaurant				
	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Thai restaurant				
Hostess station	1.44	1	1.44	(2 person)
Dining area	1.5	32	48	1.2m/seat (hotel planning)
Private area	1.8	8	14.4	
Cashier	2.1	1	2.1	
Circulation			20.28	30% of area
Kitchen (store + staff)			26.4	30% of restaurant
Total			112.62	
Accommodate				
	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Standard villa	22.5	12	270	
Deluxe villa	70	8	560	
Suite villa	140	4	560	
Total			1390	
Spa & Message				
	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Counter reception	3	1	3	
Waiting area	5.3	1	5.3	

Product display	1.2	1	1.2	
Office room	2.1	1	2.1	
Message room	9	2	18	Case study : Sofitel central Huahin
Sauna & Steam room	4	1	4	Case study : Sofitel central Huahin
Jacuzzi room				Case study : Sofitel central Huahin
Rest locker toilet			20	
Staff room			16	
Circulation			23	
Total			92.6	

Souvenir shop

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Souvenir area	16	1	16	Case study : Sofitel central Huahin
Cashier	2.1	1	2.1	
Total			18.1	

Book store

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Bookcase				

Sitting area

Cashier	2.1	1	2.1
---------	-----	---	-----

Total			
-------	--	--	--

Staff area

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Cafeteria	0.8	30	24+7.2	1/2 of peak hours staff (30seat) -
Staff locker	0.36	30	10.8	Peak hours of staff (62 lock = 30 ra
Staff toilet	20	1	20	
Security guard	4	1	4	
Circulation			13.2	20% of area
Total			79.2	

Public toilet

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Women toilet				
Water closet	1.5	3	4.5	(hotel planning)
Lavatory	1.5	3	4.5	(hotel planning)
Circulation			2.25	25% of area
Men toilet				
Water closet	1.5	2	4.5	(hotel planning)
Lavatory	1.5	3	4.5	(hotel planning)
Unial	1.3	3	3.9	(hotel planning)
Circulation			3.2	25% of area
Total			27.35	

Back office

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
House keeping	2.1	1	2.1	
Purchasing	2.1	2	4.2	
Maintenance	2.1	4	8.4	
Circulation			3.04	20% of area
Total			18.24	

Laundry

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Loading area	30	1	30	(minimal : hotel planning)
Total			30	

Storage

	Area / Unit (m ²)	Unit	Area Requirement (m ²)	Remark
Freezer	3.5	1	3.5	Hotel planning
General storage	4	1	4	Hotel planning
Total			7.5	

การศึกษาการดำเนินงานของโครงการ

หลักการดำเนินการทางด้านบริหารและการบริการ สามารถแบ่งตามลักษณะของหน้าที่การทำงานของแต่ละฝ่าย แต่ละบุคคลดังนี้ (ดัดแปลงจาก การจัดการและเทคนิคการบริหารโรงแรม หัวข้อ โครงสร้างของโรงแรม)

1. ฝ่ายบริหารและการตลาด (Front desk & Sale)
2. ฝ่ายแม่บ้าน (Housekeeping)
3. ฝ่ายอาหารเครื่องดื่ม (Food & Beverage)
4. ฝ่ายช่างเทคนิคและซ่อมบำรุง (Maintenance & Engineering)

ฝ่ายบริหารและการตลาด (Front desk & Sale)

ฝ่ายสำนักงานส่วนหน้า (Front office) ประกอบด้วย 2 แผนกแยกตามหน้าที่ดังนี้

แผนกต้อนรับ (Reception department) หน้าที่จัดทำทะเบียน การจองห้องพัก และทำใบแจกผู้มาเข้าพัก ส่งไปยังแผนกต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การทำงานประสาน ฝ่ายต้อนรับประกอบด้วยหน้าที่ดังนี้คือ

- งานสั่งจองห้องพัก (Reservation) หน้าที่ทำทะเบียนห้องพักเพื่อนำไปส่งยังแผนกต่าง ๆ และสำรวจห้องพักล่วงหน้า ลงชื่อผู้มาพัก จัดบันทึกทำทะเบียนประวัติโดย Check list requirement ของแขกที่พัก กำหนดและมีหน้าที่ทำสถิติในการจองห้องพักเพื่อทราบรายได้เฉลี่ย รายวัน รายเดือน รายปี

- งานต้อนรับ (Reception) หน้าที่ลงทะเบียนห้องพักและการติดต่อสอบถาม

- งานขนสัมภาระ (Bell boy) หน้าที่นำสัมภาระของแขกเข้าสู่ห้องพักและนำแขกชมห้องพัก

- งานรับโทรศัพท์และไปรษณีย์ (Telephone, mail, telex) หน้าที่ติดต่อโทรศัพท์และเอกสาร

จดหมาย

- งานแลกเปลี่ยนตรา (Money Exchange) หน้าที่เก็บรักษาสิ่งของที่มีค่าของแขกที่นำมาฝากโดยเก็บค่ารักษาφυลเจท์ที่แขกและพนักงานรักษาคนละ 1 ดอกและเปิดพร้อมกันเมื่อมารับของทั้ง 2 ดอก

แผนกบัญชี (Account Department) หน้าที่จัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายทั้งหมดของโรงแรม ได้แก่ การจัดซื้อรวบรวมเงินรายได้จากส่วนอาหาร เงินเดือนพนักงาน รวมทั้งสวัสดิการของพนักงาน การควบคุมชั่วโมงทำงาน การจ่ายค่าแรงงานปฏิบัติงานจำเป็น ต้องประสานกับพนักงาน การควบคุมชั่วโมงการทำงาน การจ่ายค่าแรงปฏิบัติงานจำเป็นต้องประสานกับหน่วยอื่น ๆ อย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการผิดพลาด ประกอบด้วยรายงานดังนี้

- งานบัญชี (Control) หน้าที่ควบคุมรายได้และรายจ่ายทั้งหมดสวัสดิการของพนักงาน

- งานบิล (Bill) หน้าที่รวบรวมจากทุกแผนก ทำหลักฐานเป็น Arrival และ Department ลงแยกรายละเอียดของแขกที่พักได้ ซึ่งจากฝ่ายต้อนรับและยังทำเป็น Visitor ledger ซึ่งหมายถึงบันทึกรายการได้จากส่วนต่างๆ ในโครงการก่อนที่จะลงบัญชีอื่นซึ่งทั้งสองรายการสามารถเปรียบเทียบกันได้กับส่วนตรวจบัญชี

- งานการเงิน (Cashier) หน้าที่รวบรวมเงินทั้งหมดของโครงการที่รับจากแขก ส่วนบริการอื่นๆ รายการนี้สามารถตรวจสอบกันได้

- งานจัดซื้อ (Purchase) หน้าที่จัดซื้ออาหาร เครื่องดื่ม รวมทั้งอุปกรณ์สิ่งของต่างๆ

- งานวัสดุ (Store) หน้าที่เก็บรักษา แบ่งเป็นสองส่วน

- วัสดุและอุปกรณ์

- อาหารเครื่องดื่ม

ฝ่ายบริหาร (Executive department) หน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมและวางแผน ได้แก่ ผู้จัดการฝ่ายต่างๆ

- ผู้จัดการทั่วไป (General Manager) หน้าที่แบ่งงานไปแต่ละแผนก ควบคุมและวางแผนการดำเนินงานตลอดจนกิจกรรมต่างๆ

- ผู้จัดการฝ่ายบุคคล (Personal Manager) หน้าที่รวบรวมประวัติของพนักงานทั้งหมด วางแผนกำลังคน ควบคุมด้านสวัสดิการ คัดเลือกและรับสมัครพนักงานใหม่ ควบคุมรายได้ให้เหมาะสมกับค่าครองชีพ กำหนดสภาพความเป็นอยู่ สวัสดิการ รวมไปถึงการอบรมพนักงานให้มีความรู้ทันเหตุการณ์ ประกอบด้วยหน้าที่ดังนี้

- ทำทะเบียนประวัติพนักงาน
- จัดครัวและห้องพักร้านอาหารพนักงาน
- จัดระเบียบและจัดห้องเก็บของห้องพนักงาน
- ผู้จัดการฝ่ายขาย (Planning & sales manager) หน้าที่ติดต่อและขายบริการห้องพักกับตลาดภายนอก

- ผู้จัดการด้านอาหารและเครื่องดื่ม (Food & beverage) ควบคุมจัดการบริหารด้านการบริการอาหารเครื่องดื่ม การเตรียมบริการและความพร้อมของบริการ ในส่วนนี้รวมแผนกการจัดซื้อและจัดการเกี่ยวกับการทำบัญชีและควบคุมการรับซื้อของเข้าโรงแรมทุกชนิดและจัดส่งไปยังแผนกต่างๆ

ฝ่ายแม่บ้าน (Housekeeping Department)

หน้าที่ควบคุมการรักษาความสะอาดเรียบร้อยบริเวณห้องพักแขก และบริเวณโรงแรม รวมทั้งอำนวยความสะดวกในเรื่องเครื่องใช้ไม้สอยแก่แขกที่เข้ามาพัก แยกออกเป็น

- แม่ครัวประจำบ้าน
- แผนกสวนและดอกไม้ประดับ
- แผนกผ้าและวัสดุเกี่ยวกับผ้า
- แผนกเย็บ

- แผนกซักกรีด (Lanundry) หน้าที่ซักกรีดผ้าและเครื่องแบบของพนักงาน รวมทั้งเสื้อผ้าของแขกที่ต้องการให้ซักกรีด และจัดส่งเสื้อผ้าไปยังห้องพัก

- แผนกดูแลรักษาความสะอาด (Lipkeep) หน้าที่รักษาความสะอาด ความเรียบร้อยของบริเวณและเฟอร์นิเจอร์ในโครงการ

- แผนกจัดสวน (Gardening) หน้าที่ดูแลรักษาต้นไม้ สนาม รวมทั้งการจัดไม้ประดับในโครงการ

ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

แผนกห้องอาหาร มีพนักงานทำหน้าที่เสิร์ฟอาหาร ต้อนรับและเก็บเงินโดยมีหัวหน้าพนักงานบริการเป็นผู้ดูแล

แผนกห้องครัว มีหัวหน้าครัวเป็นผู้ควบคุมและสั่งการเกี่ยวกับชนิดและจำนวนของอาหารประกอบด้วย

- พ่อครัวประจำแผนก ได้แก่ ครัวร้อน ครัวเย็น แผนกขนมปัง
- พนักงานครัว ได้แก่ พนักงานปรุงอาหาร เตรียมอาหาร ล้างจาน และพนักงานทำความสะอาด ในส่วนนี้มีพนักงานบริการ Waiter คอยจัดการส่งอาหารตามห้องพักแขก โดยรับจากครัวใหญ่

ฝ่ายช่างเทคนิคและซ่อมบำรุง

- งานช่างไฟฟ้า (Electric) หน้าที่ดูแลทางด้านไฟฟ้าและการซ่อม
- งานช่างไม้ (Carpenter) หน้าที่ซ่อมแซมอุปกรณ์และเครื่องเรือนทั่วไป
- งานบำรุงรักษาสระน้ำ (Swimming) หน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดและระบบการหมุนเวียนของน้ำ ลำธารและน้ำตก

จำนวนและตำแหน่งบุคลากรในโครงการ

ในการประมาณการความต้องการของจำนวนพนักงานแต่ละส่วนบริการนั้น อาจมีการยืดหยุ่นจำนวนพนักงานในแต่ละหน้าที่ตามความเหมาะสมและนโยบายของผู้บริหาร ดังนั้นการประมาณการจำนวนพนักงานในแต่ละส่วนจำเป็นต้องมีการประมาณจากกรณีศึกษา เพื่อประกอบให้ทราบพนักงานในแต่ละส่วนโดยใช้อัตราค่าจ้างคนจากข้อมูลการสำรวจโรงแรม ดังนี้

Department	Employees per 100 rooms(a)
Front desk , Lobby	8.3
Housekeeping	11.3
Food and Beverage	29.6
Telephone , minor operations	4.1
Administration – general	6.3
Marketing – sales	2.8
Property operations	3.0
Other	3.6

2.1.4 การศึกษาข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพคือ การท่องเที่ยวพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ เรียนรู้วิธีการใช้พลังงานจากธรรมชาติมาบำบัด และการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สดชื่นและสามารถนำกลับมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยการท่องเที่ยวประเภทนี้นิยมเดินทางไปพักแรมยังต่างจังหวัด ซึ่งแบ่งตามจุดประสงค์ได้ดังนี้

1.การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Tourism)

เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติที่มีความสวยงามและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและการพักผ่อนหย่อนใจ โดยมีการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในสถานที่พักตากอากาศอย่างถูกวิธีตามหลักวิชาการและมีคุณภาพที่ได้รับมาตรฐานอย่างแท้จริง เช่น การนวด อบ ประคบสมุนไพร การบริการสวนคนบำบัด และวารีบำบัด การแช่น้ำ หรือการฝึกกายบริหาร การฝึกสมาธิ รวมถึงการบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ จึงเป็นเหตุผลที่ต้องการมาสถานที่พักตากอากาศในต่างจังหวัด เพราะต้องการธรรมชาติและวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตที่สวยงาม ซึ่งการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมเป็นอย่างมากและมีประโยชน์ในการสร้างจิตสำนึกต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักท่องเที่ยว รวมถึงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมไปในตัว

2. การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ (Health Healing Tourism)

เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติที่มีความสวยงามและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและการพักผ่อนหย่อนใจ โดยมีการรับบริการการบำบัดรักษาสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน โดยทั่วไปจะมีการจัดโปรแกรมการเข้ารับการบำบัดรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพต่างๆที่หลากหลาย เช่น การตรวจร่างกาย การรักษาโรคต่างๆ การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพจึงเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อมุ่งเน้นต่อการรักษาฟื้นฟูสุขภาพนักท่องเที่ยวเป็นสำคัญ

สรุปจุดประสงค์หลักของการท่องเที่ยวทั้ง 2 ประเภทนี้ คือ การส่งเสริมบำรุงรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การบำบัดรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ตลอดจนจนได้มีโอกาสการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสังสรรค์ทางสังคมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีกับผู้อื่นในระหว่างการท่องเที่ยวและพักผ่อนในสถานที่พักตากอากาศ ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะ และค่านิยมในการบำบัดรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยตนเอง ในรูปแบบของการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนักตัว การรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ การทำจิตใจให้สงบ และการใช้ยารักษาโรคจากสมุนไพรที่มีผลกระทบบและข้างเคียงน้อย ลดการใช้สารเคมีและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีผลเสียต่อร่างกาย

2.1.5 การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสปา

ความหมายของสปา-SPA

ในเชิงร่วมสมัย "สปา"คือสถานที่อำนวยความสะดวกและห่มเทให้กับทางด้านการบำบัดทั้งกายภาพ จิตใจ และอารมณ์ เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ผาสุก สปาต้องใช้น้ำในแง่ของการรักษาและบำบัด สปามีพื้นฐานมาจากการใช้ประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุจากธรรมชาติ สปาร่วมสมัยยังให้การบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผ่านการรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์ที่ครบครัน ผ่อนคลายความตึงเครียด ให้การดูแลและทะนุถนอมทั้งความงามทางร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก ปัจจุบันนี้สปาได้สร้างเอกลักษณ์ขึ้นมาได้อย่างเด่นชัดในเรื่องของสถานที่และการตกแต่ง จะต้องให้ความสำคัญและความเคารพเรื่องธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก

ประเภทของสปา

องค์กรสปาระหว่างประเทศ (ISPA) ได้จัดแบ่ง "ประเภทของสปา" ออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 7 กลุ่ม โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาจากสถานที่ ประกอบด้วย

1. คลับ สปา (Club Spa)

เป็นสปาที่มุ่งเน้นการออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถนะในความแข็งแรงของร่างกาย เป็นสปาขนาดเล็กที่มีจำกัดไว้เป็นส่วนหนึ่งของสถานบริการบริหารร่างกาย (Fitness) หรือศูนย์สุขภาพ (Health Club) ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และมีการให้บริการด้านการนวดแบบสปอร์ตด้วย น้ำมันผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การอบไอน้ำ การอบเซาน่า การแช่น้ำร้อน น้ำเย็น รวมถึงโยคะ หรือการออกกำลังกายอื่น ๆ สปาประเภทนี้จะไม่มียูนิฟอร์มให้บริการ เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ใช้ร่างกายมากและคนทั่วไปด้วย

2. สبابนเรือสำราญ (Cruise Ship Spa)

เป็นสبابนเรือสำราญโดยเน้นการผ่อนคลายผลसानการออกกำลังกายและการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพโภชนาการบำบัด ความงาม การนวดหรือแม้แต่การจัดทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้จิตใจสงบ เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความสุขสบายและรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างการเดินทาง แนวโน้มสبابนเรือสำราญ จะได้รับความนิยมมากขึ้น

3. น้ำพุร้อน สปา (Mineral Spring Spa)

เป็นสปาที่บริการโดยใช้น้ำพุร้อนและบ่อน้ำแร่ เพื่อการบำบัดโดยเฉพาะ เนื่องจากน้ำพุร้อนและน้ำแร่จะมีแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละแห่ง

การบริการสปาน้ำพุร้อนนั้นต้องมีการตรวจวัดปริมาณแร่ธาตุอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อดูว่าปริมาณแร่ธาตุเหมาะสมหรือไม่ หรือบางอย่างสูงเกินไปจนเป็นพิษหรือไม่ นิยมใช้น้ำพุร้อนในการบำบัดโรคไขข้อ โรคเกาต์ โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น ควรเป็นน้ำแร่ที่มีกำมะถันสูงกว่าในเลือดและร้อนพอเหมาะ คือ 40-46 องศาเซลเซียส ทั้งนี้กำมะถันช่วยรักษาโรคผิวหนัง บำรุงผิวพรรณ แต่มีข้อห้ามสำหรับคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคเบาหวานระยะรุนแรง หลอดเลือดอักเสบ และการสูญเสียประสาทรับความร้อน-เย็น น้ำพุร้อนหรือบ่อน้ำร้อนธรรมชาติเป็นได้ทั้งที่พักผ่อนและที่ดูแลสุขภาพถือได้ว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าไปเยือนอยู่ไม่น้อย ในประเทศไทยของเรานั้น ก็มีอยู่หลายแห่งที่มีโอกาสที่จะพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวสปาได้เป็นอย่างดีในอนาคต เช่น บ่อน้ำร้อน จ.ระนอง บ่อน้ำร้อนแจ้ซ้อน จ.ลำปาง บ่อน้ำร้อนสวนผึ้ง จ.ราชบุรี พุน้ำร้อนหินตาด จ.กาญจนบุรี เป็นต้น ซึ่งน้ำแร่เหล่านี้ สามารถรักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้เพราะมีสารกำมะถันปนอยู่ด้วย

4. เดสติเนชั่น สปา (Destination Spa)

เป็นสปาที่เน้นการพำนักระยะยาวเพื่อทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เสริมสร้างสุขภาพหรือฟื้นฟูสุขภาพของผู้ใช้บริการให้ดีขึ้น เป็นสถานที่บริการสปาแบบองค์รวม มีบริการครบวงจร เช่น มีการให้คำปรึกษาแนะนำ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การนวดรูปแบบต่าง ๆ การสร้างสมดุลโดยอาศัยความร้อนและความเย็นของน้ำที่เรียกว่า วารีบำบัด การฝึกโยคะ การทำสมาธิ อาจมีแพทย์ทางเลือกประจำสปา เพื่อให้คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและตามด้วยเครื่องตีและอาหารสุขภาพในรูปแบบครัวสปา (Spa Cuisine) เป็นโภชนาบำบัดที่มิ้นกโภชนาการคอยให้คำปรึกษาด้านอาหารการกินที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็อาหารมีวิตามิน แร่ธาตุครบถ้วนหรืออาหารพลังงานต่ำ กากใยสูงเพื่อควบคุมน้ำหนัก เน้นการรับประทานผักสด ผลไม้สด เนื้อปลา งดเนื้อสัตว์ใหญ่ งดบุหรี แอลกอฮอล์ ในรีสอร์ทที่มีบริการสปาแบบองค์รวมลักษณะนี้จึงเป็นทั้งรีสอร์ทและเดสติเนชั่น สปา ในเวลาเดียวกัน

5. โรงแรมและรีสอร์ท สปา (Hotel & Resort Spa)

เป็นสปาที่เน้นความเป็นสถานที่พักผ่อนและการนวดโดยเฉพาะมีการจัดให้สถานที่ที่มีบรรยากาศดี ทัศนียภาพและภูมิทัศน์ที่สวยงาม ควบคู่ไปกับปรนนิบัติร่างกายผิวพรรณและบำบัดความเครียดจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

โรงแรมและรีสอร์ท สปา มีกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคตามโรงแรมและรีสอร์ทใหญ่ๆ ในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ เช่น ภูเก็ต เชียงใหม่ เชียงราย สมุย พัทยา หัวหิน ฯลฯ เน้นให้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้ความสำคัญกับการนวดตัวมากกว่าทรีตเมนต์เรื่องของความงาม เพราะผู้ใช้บริการมักเป็นแขกของโรงแรมและรีสอร์ท ซึ่งเป็นลูกค้าชั่วคราวที่ไม่มีโอกาสกลับมาใช้บริการซ้ำ เพราะทรีตเมนต์ความงามนั้นจะได้ผลดีต้องใช้บริการซ้ำหลายๆ ครั้ง กิจกรรมอื่นที่มี เช่น บริการอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม อบเซาน่าและอบไอน้ำ จัดเป็นบริการพื้นฐานที่สปาแทบทุกแห่งต้องมี โดยเฉพาะการอบตัวประเภทอบเซาน่าและอบไอน้ำ บางแห่งอาจมีชุดผิว บำรุงผิว สปามือและสปาเท้าด้วย หากมีลูกค้าสม่ำเสมอ

6. เดย์ สปา (Day Spa)

เป็นสปาที่ไม่มีห้องพักค้างคืน ใช้ระยะเวลาอันสั้นประมาณ 1-5 ชั่วโมง ส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องความสวยงามและผ่อนคลาย เดย์ สปา เป็นประเภทของสปาที่เปิดบริการมากที่สุดในเวลานี้ มักจะเน้นเรื่องความงามและการบำบัดให้คลายเครียดในเวลาสั้น ๆ แค่มักี่ชั่วโมง ไม่ต้องเข้าคอร์สปรับเรื่องโภชนาการอาหาร การกิน หรือการออกกำลังกายเป็นธุรกิจที่ขยายตัวค่อนข้างสูงในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากใช้เงินลงทุนไม่มากเหมือนธุรกิจสปาอื่น ๆ อาจจะใช้อาคารสำนักงาน ที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าในสนามบิน หรือบริเวณบ้านที่รื้อรื้อตัดแปลงเป็น เดย์ สปา ได้ไม่ยาก พบว่าหากเลือกทำเลดีจะมีลูกค้าหมุนเวียนมาใช้บริการในปริมาณมาก

7. เมดิคอง สปา (Medical Spa)

สปาที่เน้นการบำบัดสุขภาพ ให้บริการจะเน้นเชิงการแพทย์มากกว่าสปาอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นการนำธรรมชาติบำบัดมาผสมผสานกับวิทยาการทางการแพทย์ ซึ่งอาจเป็นแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์ทางเลือก มักจะผสมผสานองค์ความรู้ระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับศาสตร์ทางการแพทย์แบบตะวันออกซึ่งมีมาแต่โบราณ เพื่อเสริมสร้างการดูแลสุขภาพแนวใหม่ เน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของการเกิดโรค ตลอดจนการรู้จักดูแลตนเอง โดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เฉพาะทางและบุคคลที่เชี่ยวชาญเฉพาะ เมดิคอง สปา เป็นที่นิยมในต่างประเทศนานแล้ว ปัจจุบันในไทยเองก็ได้รับความนิยม โดยมักเป็นส่วนหนึ่งของคลินิกเอกชนหรือในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ บางแห่งพัฒนามาจากสปาเพื่อความงามมาเป็นสปาเพื่อสุขภาพกลุ่มผู้ใช้บริการของเมดิคอง สปา มีทั้งผู้ป่วยที่ต้องการรักษา กับแพทย์ทางเลือก รวมทั้งผู้ที่ต้องการฟื้นฟูสุขภาพ โดยมักอยู่ในวัยทำงาน วัยสูงอายุเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรมที่มี เช่น การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การอบแสงอาทิตย์ การฝังเข็ม วารีบำบัด การเพิ่มออกซิเจนด้วยเครื่องมือ การอบสมุนไพร การนวด การโภชนาการบำบัด เป็นต้น การเปิดบริการสปาประเภทนี้จะต้องมีใบประกอบโรคศิลปะดำเนินการโดยบุคลากรทางการแพทย์มีอุปกรณ์และเทคโนโลยีที่ทันสมัย

นอกจากสปาทั้ง 7 ประเภทที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมี โฮม สปา (Home Spa) คือการทำสปาเองที่บ้านโดยการซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นและการเรียกใช้บริการลักษณะให้บริการถึงที่บ้านของสถานบริการสปาที่จะส่งพนักงานมาให้บริการถึงที่บ้าน เพราะหลายคนคิดว่า ทำไมจะต้องเสียเงินแพง ๆ กับการอาบน้ำ นวดตัว บำรุงผิวพรรณไปอย่างมากมายกับสปาต่าง ๆ ที่มีทั่วไป เพราะบริการหลายอย่างในสปาทำที่บ้านได้ ทำง่าย

อาบน้ำแช่สารพิเศษ เช่น น้ำมันหอมระเหย ใส่ดอกไม้ที่ชื่นชอบลงไปให้อ่างตามใจชอบแล้วแช่ให้สบาย ไม่มีใครมาจับเวลาได้ บางบ้านมีทุนทรัพย์อาจเป็นอ่างน้ำวนหรืออ่างจากุซซี่ ส่วนการอบสมุนไพรก็มีตู้อบตัวแบบสำเร็จรูปขายอยู่มากมาย

ในบรรดา "สปา" หลากหลายประเภทนั้น "สปา" ที่ได้รับความนิยมในเมืองไทย พบเห็นได้ทั่วไปส่วนใหญ่จะเป็น เดย์สปา โรงแรมและรีสอร์ทสปา เคนดิเนชั่นสปาและเมดิคอลสปา

รูปแบบและบริการของสปาที่ได้รับความนิยม

ความสุขที่ได้รับจากสปา มีให้เลือกรูปแบบและบริการหลากหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับสปาประเภทไหนจะเลือกทำอะไร บริการของสปา มีหลายแบบด้วยกัน ดังนี้ คือ

1. การนวดร่างกาย (Body Massage)

เป็นทางเลือกยอดนิยมของการทำสปา ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีเยี่ยม โดยสปาแต่ละแห่งจะมีรูปแบบการนวดต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการนำเอาความโดดเด่นของการนวดแบบใดมาผสมผสานให้เป็นเอกลักษณ์ของสปาแต่ละแห่ง แต่หลักๆ มี ๒ ประเภท คือ นวดแผนไทย กับนวดบำบัดโรมา รวมไปถึงการนวดของชาติอื่น เช่น การนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage) เป็นต้น เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายและกระตุ้นระบบการหมุนเวียนของโลหิตที่ผิวหนังโดยใช้เทคนิคการลูบไล่ไปตามกล้ามเนื้อ มีการลูบ การเคาะ เพื่อกระตุ้นระบบประสาท และการเขย่าอย่างเป็นจังหวะ ปัจจุบันมีการนำพฤกษบำบัดเข้ามาใช้ประกอบในการนวดด้วย เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์บางแห่งมีคอร์สนวดกระตุ้นไขมันส่วนเกินด้วย การนวดทุกแบบมีผลดีต่อสุขภาพมากน้อยต่างกัน การนวดได้รับความนิยมอย่างสูงในเมืองไทย โดยเฉพาะนวดแผนไทย จัดเป็นทริตเมนต์ ที่มีประจำสปาทุกแห่ง มีชื่อเสียงระดับโลก เพราะมีทั้งความนุ่มนวลเพื่อผ่อนคลาย มีทั้งความหนักแน่นเพื่อการรักษา และยังมีการประคบด้วยสมุนไพรไทย สามารถนวดเพื่อผ่อนคลายรักษาเฉพาะจุดได้ เช่น การนวดเท้า นวดไหล่ นวดเท้า นวดไขสันหลัง เพื่อกระตุ้นประสาท เป็นต้น

2.อบชาน้ำ หรือ อบสมุนไพร (Aroma Steam / Herbal Steam)

เป็นการกระตุ้นร่างกายด้วยความร้อนเพื่อให้รูขุมขนในร่างกายเปิดกว้างพร้อมที่จะขับสารพิษออกมากับเหงื่อ วิธีการนี้ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะขั้นตอนง่ายไม่ซับซ้อน ทำเองโดยไม่ต้องพึ่งพนักงานก็ได้ ขอแค่ให้มีอุปกรณ์เครื่องชาน้ำก็ใช้ได้

3. สครับ (Scrub)

คือ การกระตุ้นระบบการหมุนเวียนของเลือดด้วยการขัดผิวด้วยพืชพรรณจากธรรมชาติ เช่น พืชสมุนไพรต่างๆ รวมทั้งการใช้เกลือทะเล สาหร่าย ฟองน้ำเพื่อขจัดเซลล์ผิวหนังที่เสื่อมสภาพให้หลุดออกไป เซลล์ผิวใหม่จะได้ขึ้นมาทดแทน เป็นการเติมสารอาหารให้ผิวด้วย วิธีสครับนี้จะช่วยให้สุขภาพผิวดีขึ้น ผิวเนียนนุ่ม เรียบ และสีผิวสม่ำเสมอยิ่งขึ้น การขัดผิวสามารถใช้สมุนไพรขัดหรือใช้ครีมขัด แต่ในบางกรณีการใช้สมุนไพรขัดนั้นอาจทำให้เกิดอาการแพ้ หรือมีปฏิกิริยาของผิวหนังตามมาได้ ซึ่งต่างจากการใช้ครีมขัดเพราะในครีมขัดนั้นจะมีตัวเนื้อครีมที่ช่วยให้ความสั่นในการถูหรือขัด เม็ดของครีมจะทำให้อ่อนนุ่มลงลดแรงเสียดสีกับผิวหนัง ซึ่งจะป้องกันการอักเสบและการแพ้ของผิวหนังได้

- ชาเขียวเหมาะสำหรับการลดริ้วรอย
- กาแฟเหมาะสำหรับการขัดสารพิษ
- งาดำเหมาะสำหรับคนผิวแห้งและการบำรุงผิว
- ผลไม้รสเปรี้ยวเหมาะกับการผลัดผิว บำรุงผิว

4. การห่อร่างกาย (Body Wrap)

ห่อลำตัว และแขน ขา คล้าย การห่อทารกแรกเกิด ด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่มีสรรพคุณพิเศษ อาจจะเป็นสาหร่ายทะเล (Seaweed Mask) หรือโคลนทะเล สมุนไพรบางชนิด แล้วอาจห่อด้วยผ้าห่มชุบน้ำร้อนหรือผ้าห่มชุบน้ำเย็นนาน 20-30 นาที ขั้นตอนนี้ช่วยให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างคงที่ รูขุมขนเปิดกว้าง เพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย ฟันฟูสภาพผิวและยังช่วยในเรื่องการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ทำให้ร่างกายสงบ บรรเทาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ และข้อต่ออักเสบ

5. วารีบำบัด หรือ การบำบัดด้วยน้ำ (Hydro Therapy)

มีรูปแบบแตกต่างกันไปตั้งแต่การแช่ตัวในน้ำ การอบตัว การห่อตัว การประคบ การสูดดม การใช้ น้ำร้อนจัดสลับเย็นจัด การฉีดน้ำ การรดน้ำ และว่ายน้ำ
สปาบางแห่งอาจให้นอนแช่ในอ่างที่ผสมน้ำมันระเหย น้ำมันหอมระเหยให้ประโยชน์จากการซึมซาบเข้าผิวหนัง และการสูดดม ให้ความสดชื่นผ่อนคลาย ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด และบำบัดอาการผิดปกติบางอย่างตามสรรพคุณของชนิดน้ำมันหอมระเหย

บางแห่งให้นอนแช่ในอ่างที่โรยด้วยกลีบดอกไม้ (Floral Bath) แล้วหยดน้ำมันหอมระเหยกับเกลือแร่ลงไปผสม วิธีแช่ตัวแบบนี้จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายได้ดี สรรพคุณขึ้นกับน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ควรแช่ตามเวลาที่กำหนด เช่น 10-30 นาที เป็นต้น ระวังการแพ้น้ำมันบางชนิด และเมื่อไม่สบายไม่ควรแช่ การอาบน้ำที่เรียกว่า Swiss Shower คือ ยืนอาบน้ำร้อนสลับกับน้ำเย็นที่พุ่งออกมาจากฝักบัวพร้อมกัน 8-10 จุด ทั่วร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิต น้ำเย็นทำให้หลอดเลือดหดตัว ส่วนน้ำร้อนทำให้หลอดเลือดขยายตัว การยืดหดของหลอดเลือด เลือดจะกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในด้วยการอาบน้ำแบบ Vichy Shower เป็นการบำบัดด้วยแรงดันน้ำ อาจใช้ฝักบัวหลายอันเรียงในแนวตมตามความยาวของร่างกาย โดยอาจให้นอนคว่ำลง มีแรงดันของน้ำที่พุ่งออกมากระทบแผ่นหลังและท่อนขาอย่างครอบคลุมนาน 15-20 นาที ช่วยเปิดรูขุมขนเพื่อให้สมุนไพรต่างๆ ที่นำมาพอกตัวภายหลังสามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังชั้นในได้ดีขึ้น ช่วยคลายเครียดและลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วย

การอาบน้ำแบบ Rain Shower เป็นการอาบน้ำที่กระแสน้ำรดลงกึ่งกลางของศีรษะเป็นการผ่อนคลายสู่ประสาทส่วนกลางได้เป็นอย่างดี

6. โภชนบำบัด (Nutrition Therapy)

เน้นการกินสารอาหารตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอาหารแห้ง อาหารปรุงแต่ง หรือปนเปื้อนสารเคมี และสารอาหารดัดแปลง มีนักโภชนาการหรือแพทย์ทางเลือกเป็นผู้แนะนำ

7. Exercise Breathing Therapy

เป็นวิธีบำบัดที่พบมากในสพายุคพัฒนา ซึ่งมีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ทั้งแบบแอโรบิกและยืดเส้นยืดสาย เช่น โยคะ ไทเก๊ก ซี่ง ออกกำลังกายในน้ำ รำกระบอง ฯลฯ แต่ต้องมีครูฝึกคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

8. การฝึกสมาธิ (Meditation) และการฝึกจิต (Autogenic Training)

มีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มความรู้จักตัวเอง เข้าใจในพฤติกรรมและปัญหาต่างๆ ของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรืออุปนิสัยที่ไม่ต้องการออกไปและปรับปรุงแก้ไขความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสุขในสังคมและสิ่งแวดล้อม มีชีวิตอย่างมีความหมายและมีชีวิตชีวามากขึ้น ฝึกจิตให้ลงไปถึงระดับจิตใต้สำนึกเพื่อแก้ไขพฤติกรรม เพื่อผ่อนคลายและเพื่อความ สุข ความสำเร็จในชีวิตประจำวัน ฝึกสมาธิเพื่อ

หยุดความคิดและอารมณ์ให้หนึ่งกับความสงบ ไม่ฟังชาน ฝึกการปล่อยความคิดนำไปสู่การผ่อนคลายอย่างแท้จริง ทั้งยังช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดความเครียด ตลอดจนช่วยหยุดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ฯลฯ

9. ดนตรีบำบัด (Music Therapy)

สปาบางแห่งเน้นการเปิดเพลงที่ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย เพลงคลาสสิก โลกวิมุติ เพลงไทยเดิม เพลงกลุ่มนี้จะช่วยสร้างจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายฟื้นฟูและบำบัดรักษาโรค ทำให้เกิดสมาธิ เพราะดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ การทำงานของสมอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด จึงมีการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรครักษาไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ

10. วิธีบำบัดที่อาศัยแสงสี คลื่นแสง (Color-Light-Solar Therapy)

เพื่อบำบัดฟื้นฟู เช่น พลังออร่า (aura) เป็นต้น ในคนปกติมีพลังออร่าเป็นรัศมีที่ล้อมรอบกายหยาบอยู่ทุกทิศทาง ในลักษณะสามมิติ รูปกลมรี รูปไข่ ล้อมรอบร่างกาย 2-3 เมตร ผู้ที่มีประกายพลังออร่าอ่อน พลังภายนอกจะสามารถเข้ามาได้ง่าย ทำให้สามารถถูกครอบงำและเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย ล้มเหลวง่าย และเจ็บป่วย

บางแห่งใช้การอาบแสงตะวัน (Solar Therapy) ของชาวอินเดีย รวมทั้งการใช้พลังงานแสงอาทิตย์ด้วยเครื่องมือทันสมัย การบำบัดด้วยรังสีอินฟราเรด ด้วยเครื่องมือทันสมัย ผักบัวอาบน้ำแสงสี (Colour Shower) มีแสงไฟหลากหลายสีสลับ เพื่อการบำบัดตามอารมณ์ที่ต้องการผ่อนคลาย ในขณะที่อาบน้ำเลือกสีได้ตามใจ เช่น สีแดง ช่วยเติมพลังให้แก่ร่างกาย และให้ความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา สีเหลือง ช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

11. การใช้พลังของหิน หรือคริสตัลจากธรรมชาติ (Crystal-Rock Therapy)

เพื่อการผ่อนคลาย ฟื้นฟู และบำบัด โดยการวิเคราะห์จากธาตุและพฤติกรรมของแต่ละคน แล้วนำมาวางเรียงรายตามจุดฝังเข็มของร่างกาย หรือทำเป็นเครื่องประดับสวมใส่ด้วย นำมาวางไว้ในห้อง หรือวางใกล้ตัว ก้อนหินหยาบหรือคริสตัลเก็บความร้อนไว้ได้นาน และเปล่งรังสีอินฟราเรดแบบไม่เรืองแสงทำให้ร้อนสบาย แต่ไม่ระคายเคือง ซึ่งวิธีการนี้ยังต้องมีข้อมูลยืนยันให้มากพอ

12. สมุนไพรบำบัด (Herbal Therapy)

เป็นการใช้สมุนไพรที่ให้กลิ่นหอมมาเป็นอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริมเพื่อสร้างความสดชื่น ลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดระดับน้ำตาล คลายเครียด ช่วยให้นอนหลับง่าย สามารถใช้บำรุงผิวพรรณ เช่น การอบไอน้ำ การแช่ตัว พอกผิว บำรุงผิว เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมมาก องค์ประกอบสปาด้านสุขภาพและความงาม

"The International Spa Association" (ISPA) ได้ให้คำนิยามของ "องค์ประกอบของสปาเพื่อสุขภาพและความงาม" ควรประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการ ได้แก่

1. น้ำ (Water) สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบทั้งภายในและภายนอกสปา โดยนำมาเป็นส่วนประกอบในการบริการและการตกแต่งสถานที่

2. การบำรุง (Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร

3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise & Fitness) การเคลื่อนไหวในท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ กัน สร้างความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงาน เช่น การออกกำลังกายแบบต่างๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. การนวด (Touch and Massage) ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ การนวดการสัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่นผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย
5. การบำบัดร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body, Mind & Spirit) กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการระหว่างความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างกาย ความคิด จิตใจและจิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม
6. ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics) การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์พืชพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่างๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์
7. สถานที่ตั้ง (Environment) ประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่งรูปแบบบรรยากาศดี ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
8. การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความสุนทรีย์และประทับใจในเวลาที่ได้พักผ่อน และมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย
9. เวลา และจังหวะของชีวิต (Time, Space, Rhythms) ตระหนักถึงการใช้เวลาและจังหวะชีวิตที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง มีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพโดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ
- 10.ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

"สปาเพื่อสุขภาพ" คือ การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยประกอบไปด้วยบริการหลัก และบริการเสริมประเภทต่าง ๆ บริการหลักประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ บริการเสริม คือ กิจกรรมต่างๆ ที่ควรจัดให้มีอยู่ในเมนู เพื่อเป็นการดึงดูดให้ลูกค้าสนใจให้มาใช้บริการบ่อยขึ้นและมีความหลากหลายในสปามากขึ้น ตัวอย่างของกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

- การออกกำลังกาย
- การทำสมาธิและโยคะ
- การอบเพื่อสุขภาพ
- การแพทย์ทางเลือก
- โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

• แอโรบิก (Aerobic) คือ การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายโดยการใช้งานกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ประโยชน์ของการเดินแอโรบิกจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ 50-90%

• ฟิตบอล (Fit Ball) ฟิตบอลเป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยเน้นการบริหารส่วนบนร่างกาย ตั้งแต่ไหล่ หน้าที่อง แผ่นหลังไปจนถึงต้นขา สะโพก และบั้นท้าย การควบคุมแรงตึงกลับของลูกบอลขณะเล่นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพการทรงตัว และการทำงานของอวัยวะแต่ละส่วนให้สัมพันธ์กัน

• ชิบอล (Chi Ball) ประโยชน์ของชิบอล ช่วยปรับสมดุลและเพิ่มพลังให้แก่ร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ช่วยให้พลังไหลผ่านส่วนต่างๆ ของร่างกาย ปรับสมดุลอย่างช้าๆ พร้อมกับทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงและกระบังลม ช่วยลดน้ำหนัก กระชับส่วนบริเวณบั้นเอว และสะโพก

• ฟิตเนส (Fitness/Gym) คือวิธีทดสอบความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกาย เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงรูปร่าง ลดไขมัน กระชับรูปร่าง หรือเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

- การชกมวย (Boxing) เป็นศิลปะการออกกำลังกายแบบไทยๆ ที่เผาผลาญแคลอรี ได้มากที่สุดประเภทหนึ่ง และยังเป็นการเรียนรู้ในศิลปะป้องกันตัวอีกแขนงหนึ่งด้วย

- พิลาทิส (Pilates) หลักการเล่น พิลาทิส จะเน้นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่น กระชับ และแข็งแรง เป็นการผสมผสานการสร้างพลังให้แก่ร่างกายกับการมอบความสงบคืนสู่จิตใจ ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับสวยงามแบบนักเต้นรำ และมีบุคลิกที่ทรงทางดงามเป็นการออกกำลังกายแนวใหม่ที่นิยมในหมู่ดารารายอย่าง มาดอนน่า และซาร่าห์ เจสซิก้า ปาร์คเกอร์ หากเล่นต่อเนื่องครึ่งชั่วโมงเป็นประจำ จะช่วยให้หลอดเลือดหัวใจ ปอด และกระดูกสันหลังแข็งแรง

- ไทชิ (Tai Chi) เป็นศิลปะการต่อสู้แบบจีน โดยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างการหายใจลึกๆ กับการเคลื่อนไหวท่วงท่าของร่างกายซ้ำๆ ให้เป็นการทำงานประสานกันระหว่างกายกับจิต

- กีฬาประเภทต่าง ๆ (Sport)

การทำสมาธิและโยคะ

- การนั่งสมาธิ (Meditation) คือการฝึกปฏิบัติทางด้านจิตใจ โดยสามารถฝึกได้หลากหลายวิธี เช่น กำหนดลมหายใจ การเดินจงกรม การทำจิตให้ว่าง ประโยชน์คือ ช่วยลดความเครียด และคลายความอ่อนล้า อีกทั้งยังส่งเสริมสุขภาพให้ทั่วทั้งร่างกาย

- ชิงก (Qi Jong) ศาสตร์การแพทย์ในการรักษาแบบจีน ซึ่งรวมเอาการเคลื่อนไหวและการฝึกหายใจไว้ด้วยกัน เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายและจิตใจ และหากมีการฝึกอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่งจะสามารถช่วยบำบัดโรคได้

- เรกิ (Reiki) หมายถึง การใช้พลังภายในร่างกายไหลผ่านฝ่ามือและถ่ายทอดสู่ผู้อื่นๆ เป็นเทคนิคแบบญี่ปุ่น ช่วยในการผ่อนคลาย และการไหลเวียนพลังงานภายในร่างกาย ประโยชน์คือ ทำให้จิตใจสงบ และช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ดี

- โยคะ (Yoga) เป็นศาสตร์ของฮินดูโบราณ ซึ่งประกอบไปด้วย การกำหนดลมหายใจ การยืดและเหยียดอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีท่าทางต่างๆ ที่ช่วยในการเพิ่มการไหลเวียน เพิ่มความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกาย โดยยึดหลักความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

การอบเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- การอบซาวน่า ห้องซาวน่าจะมีลักษณะเหมือนกระท่อมที่ทำด้วยไม้สนเป็นท่อน ๆ หรือเป็นแผงที่ซ้อนกันโดยมีเส้นใยแก้วใช้เป็นตัวฉนวน เพื่อป้องกันความร้อนไม่ให้ออกไปนอกห้อง และช่วยรักษาอากาศร้อนในห้องให้แห้งอยู่ตลอดเวลา ภายในห้องจะมีชั้นต่างระดับที่ทำด้วยไม้สนสำหรับนั่งพักผ่อนอยู่ในห้องซาวน่า จะให้ความร้อนแบบแห้ง โดยไม้สนจะช่วยดูดจับความหนาแน่นที่เกิดจากความร้อนในห้องซาวน่าในห้องซาวน่าจะมีถังใส่น้ำไว้เพื่อใช้ราดก่อนหินที่อยู่บนเตา ซึ่งทำให้เกิดเป็นไอน้ำ อุณหภูมิของซาวน่าอยู่ระหว่าง 50-80 เซนเซียส

- การอบไอน้ำ การอบไอน้ำจะให้ความร้อนแบบเปียก อุณหภูมิสูงสุดของทรีทเม้นท์อบไอน้ำ คือ 45 องศาเซนเซียส ความชื้นสัมพัทธ์มีค่าประมาณ 92-97 %

การอบไอน้ำแบ่งได้ 2 แบบ

แบบตู้อบไอน้ำ (Steam Cabinets)

เป็นลักษณะของตู้อบไอน้ำที่ออกแบบมาให้ลูกค้าเข้าไปนั่งได้เพียงคนเดียว และโผล่ส่วนของศีรษะออกมาข้างนอก

แบบห้องอบไอน้ำ (Steam Room)

ห้องอบไอน้ำที่เหมาะสมสำหรับการให้บริการลูกค้าหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน ทริทเม้นท์ที่ได้รับความนิยมมาก ระยะเวลาในการที่ห้องอบไอน้ำจะร้อนจนได้ที่ขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง มีทั้งขนาดเล็กสำหรับลูกค้าคนเดียว ไปจนถึงขนาดใหญ่ที่บรรจุลูกค้าได้มากกว่า 10 คน

การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือกหมายถึง การรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยวิธีการอื่น ที่มีขั้นตอนการปฏิบัติ นอกเหนือไปจากการรักษาที่ได้รับการยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ วิธีที่รู้จักกันโดยทั่วไปได้แก่ การฝังเข็ม การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย การสะกดจิต ฯลฯ

- การฝังเข็ม

วิธีการรักษาแบบหนึ่งของจีนโดยการใช้พลังงานภายในร่างกายรักษาตนเอง การฝังเข็มจะใช้เข็มที่สะอาด เล่มเล็กๆ หลายๆ เข็มฝังลงไปทั่วร่างกายตามจุดสะท้อนต่างๆ ทั่วร่างกาย

- การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย

การนำน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากพืชแล้วนำมาปรุงแต่งเป็นยารักษาโรค เป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และช่วยบำบัดทางอารมณ์

- การสะกดจิต

การผสมผสานระหว่างจิตวิทยา จิตเวชศาสตร์ สรีรศาสตร์ หรือ สาธารณะสุขศาสตร์ และวิชาแพทยศาสตร์ เข้าด้วยกัน

ประโยชน์ของการสะกดจิตมีหลายด้าน เช่น

1. ด้านสุขภาพความงาม เช่น ลดความอ้วน
2. ด้านการศึกษา ทำให้สมาธิดีขึ้น เพิ่มความจำและความสามารถในเชิงกีฬา
3. ขจัดนิสัยที่ไม่ดี เช่น ดิบบุหรี เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น
4. แก้ปัญหาสมองอันเกี่ยวกับจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ คิดมาก เส้นประสาทตึงเครียด

โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร อาหารสำหรับสปาส่วนใหญ่เน้นไปที่อาหารไม่มีไขมัน โคเลสเตอรอลต่ำ รสชาติออกไปทางจืดหรือหวานเล็กน้อย ไม่เค็ม แต่อร่อย เมนูอาหารในสปาจะต้อง ปรับปรุง คิดค้นอาหารที่ง่ายต่อการย่อยแต่ให้พลังงานเพียงพอและบำรุงร่างกาย ผิวพรรณ ให้มีสุขภาพที่ดี อาหารสปาส่วนใหญ่จะแสดงปริมาณของแคลอรี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันของอาหารไว้ชัดเจน วัตถุประสงค์ที่นำมาใช้โดยส่วนใหญ่นิยมใช้สมุนไพรและผักที่ปลูกเอง

การนวด (Massage Therapy)

นวดไทยธาราลัย (Talaai Thai massage)

ด้วยเทคนิคการนวดไทยที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดผลที่ดี ทำให้เลือดลมแล่นไปตามเส้นต่างๆ ในร่างกายคลาย เส้น ไม่ทำให้เกิดอาการเจ็บ

นวดอโรมา (Aroma Massage)

การใช้น้ำมันนวดที่มีส่วนสำคัญของน้ำมันหอมระเหย ผสานด้วยเทคนิคการนวดเฉพาะอย่างที่จะช่วยสร้างความสุนทรีย์ทางอารมณ์มีกลิ่นหอมติดผิวกายทำให้ผิวกายนุ่มนวลและลดความเมื่อยล้า แก้ปวดเมื่อยตาม ส่วนต่างๆของร่างกาย

นวดสวีดิช (Swedish Massage)

การนวดสวีดิชก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยผ่อนคลายร่างกาย และกล้ามเนื้อ โดยการนวดไปตามทิศทางของระบบการหมุนเวียนโลหิตไปสู่หัวใจและได้นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการกดจุด การตัด การยืด เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสเลือดและขับของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ผู้ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายในขณะนวด

นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (Foot Reflexology Massage)

การนวดกดจุดฝ่าเท้าโดยใช้นิ้ว หรือไม้ขนาดกดจุดกระตุ้นฝ่าเท้า รวมถึงหลังเท้าและเท้า ซึ่งสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นการปรับสมดุลของระบบการทำงานภายในร่างกาย ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตบริเวณเท้า สร้างความสบายและผ่อนคลาย ความเมื่อยล้าทั้งระบบ

นวดสปอร์ต (Sport Massage)

เป็นการนวดประยุกต์โดยใช้น้ำมันเข้ามาเสริมหรือบำบัด เป็นการนวดหนักโดยการใช้ศอกกรีดเส้นที่ใช้ความแรงและล้าลึกกว่าการนวดประเภทอื่น เป็นที่นิยมมากสำหรับนักกีฬา และผู้ที่ชื่นชอบการนวดแบบหนักๆ เพื่อลดอาการปวดเมื่อย และให้ความผ่อนคลายยิ่งขึ้น

นวดหินร้อน (Hot Stone Massage)

เป็นการนวดโดยการประยุกต์ใช้น้ำมันเข้ามาเสริมในการนวดควบคู่กับหิน การนวดหินร้อนเป็นการนวดที่ผ่อนคลายเพราะน้ำหนักที่ลงสัมผัสจะสม่ำเสมอหนักแน่นและเท่ากัน

นวดหน้า (Facial Massage)

การนวดหน้าเป็นการช่วยบำบัดอาการตึงเครียดและการเกร็งของกล้ามเนื้อบนใบหน้า จึงช่วยลดปัญหาความเครียดได้ในระดับหนึ่ง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองบนใบหน้า ส่งผลให้กล้ามเนื้อใบหน้าตึงตึง ผิวหนังมีความยืดหยุ่นที่ดีไม่หย่อนยานช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยบน รอยตีนกาบนใบหน้า นอกจากนี้การนวดหน้ายังทำให้ผิวฟื้นคืนความชุ่มชื้นเปล่งปลั่งได้อย่างรวดเร็ว เพื่อกระตุ้นให้ผิวตื่นตัว พัดกระชับอยู่เสมอ เสมือนหนึ่งว่าได้พาผิวไปออกกำลังกาย

นวดบาลี (Balil Massage)

เป็นการนวดด้วยการรีดเส้น นวดหนัก กดลึกลงไปจนถึงเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ และทุเลาความเมื่อยล้าของร่างกาย ซึ่งเกิดจากความเครียด ความเหนื่อยล้า ท่วงท่าของเทอราปิสจจะอ่อนโยนสวยงาม

นวดประคบสมุนไพร (Thai herbal Massage bag)

ลูกประคบสมุนไพรบดละเอียดด้วยส่วนผสมของพลู มะกรูด ตะไคร้ ใบมะขามและการบูร ส่วนผสมทั้งหมดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการเจ็บปวดและเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ กลิ่นหอมของสมุนไพรช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

การขัดผิวด้วยเกลือ (Salt Glow)

การขัดผิวเป็นวิธีที่ช่วยให้ผิวสะอาด เกล็ดเกลารักษาความชุ่มชื้นของผิวให้คงอยู่ ทำให้ผิวเปล่งปลั่งเป็นสีชมพูและนุ่มนวล

การพอกบำรุงตัวด้วยผลไม้ (Polamai Thai Wrap)

การพอกตัวด้วยผลไม้ไทยที่อุดมด้วยวิตามินและเอนไซม์ ช่วยให้ผิวขาวสดใส เปล่งปลั่ง

การพอกบำรุงตัวด้วยสมุนไพร (Thai Herbal Wrap)

ด้วยเทคนิคการห่อตัว และคุณสมบัติจากสมุนไพรธรรมชาติ มีประโยชน์ช่วยขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ อีกทั้งยังช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น แข็งแรง

การพอกตัวด้วยโคลน (Mud Wrap)

เป็นการนำเอาคุณสมบัติของโคลนซึ่งมีที่มาจากหลายประเทศ เช่น Dead Sea, Romania หรือ ภูเขาโคลนในประเทศไทย นำมาขัดและพอกผิว ช่วยขจัดเซลล์ผิวให้ใหม่อยู่เสมอ ทำให้ผิวนุ่มนวล

สปาตะวันตกและสปาไทยพื้นบ้าน

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดประเภทของ "สปาไทย-สปาตะวันตก" ตามลักษณะของธุรกิจสปา โดยแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ

1. "สปาแบบตะวันตก"

เป็นการให้บริการ "สปา" ในรูปแบบที่เน้นต้องใช้อุปกรณ์และเครื่องมือที่ทันสมัย มีราคาสูงจากต่างประเทศ ผู้ให้บริการด้านสปาต้องเรียนรู้วิธีการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ทั้งยังต้องสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับสปา แก่ผู้ใช้บริการได้เป็นอย่างดี เครื่องมือที่ใช้ เช่น ออกซิเจน โซลาร์ สปา เครื่องอบเซาวน่า เครื่องอินฟราเรด เซาวน่า เป็นต้น

2. "สปาแบบไทยประยุกต์"

เป็นการให้บริการ "สปา" ที่ผสมผสานระหว่างสปาตะวันตกและสปาแบบตะวันออกเข้าด้วยกัน โดยนำเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ในการให้บริการสปา ร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นพื้นบ้านของไทย สปาในรูปแบบนี้เรียกกันว่า "สปาไทย"

3. "สปาแบบไทยแท้ หรือ สปาไทยพื้นบ้าน"

สปาไทย หมายถึง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย วิถีไทย ประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลสุขภาพด้วยสปาไทยนั้นจะทำให้ได้รับการผ่อนคลาย แจ่มใส อ่อนเยาว์ มีพลัง สดชื่น มีความสุข การดูแลสุขภาพด้วยสปาไทย ประกอบด้วย การผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เพื่อสุขภาพที่หลากหลาย เช่นการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ การนวด การอบตัวด้วยสมุนไพร การพอกตัวและขัดผิว การทำสมาธิ การออกกำลังกาย และการโภชนาการ เป็นต้น

ร่องรอยแห่งภูมิปัญญาไทยสปาไทย คือมรดกไทยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล สู่อนุชนคนรุ่นหลัง สามารถสืบค้นร่องรอยแห่งภูมิปัญญาไทยดังกล่าวได้จาก โบราณ ภาพจิตรกรรมฝาผนัง ภาพลายไทย ปรากฏตามระเบียบโบสถ์ และสถานที่ต่างๆ เช่น อโรคยาศาลา เป็นประสาทหินแบบเขมร ที่จะหาดูได้บริเวณ จังหวัดปราจีนบุรี สระแก้ว สุรินทร์ นับเป็นแหล่งเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิถีไทย รูปปั้นฤๅษีตัดตนที่วัดโพธิ์ เป็นภูมิปัญญาไทยของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตัวอย่างของภูมิปัญญาไทยที่ถ่ายทอดสืบทอดกันมา

สมุนไพรไทย ที่ใช้บำรุงผิว เช่น ขมิ้นชัน ว่านนางคำ สมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องต้ม ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง น้ำขิง น้ำตะไคร้ เป็นต้น สมุนไพรไทยที่ใช้บำรุงศีรษะ ขจัดรังแค ทำให้ผมดกดำเป็นเงางาม ได้แก่ น้ำผลมะกรูด นอกจากนี้ยังมีการขัดตัวด้วยมะขามเปียกกับขมิ้นชันทำให้ผิวสวยงาม มีความต้านทานเชื้อโรคสูง นับเป็นการใช้ภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมาช้านาน

น้ำแร่ธรรมชาติของไทย (สปา) ตามแหล่งธรรมชาติต่างๆ เช่น บ่อน้ำร้อน จ.ระนอง บ่อน้ำร้อนแจ้ซ้อน จ.ลำปาง บ่อน้ำร้อนสวนผึ้ง จ.ราชบุรี พุน้ำร้อนหินตาด จ.กาญจนบุรี เป็นต้น ซึ่งน้ำแร่เหล่านี้ สามารถรักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้เพราะมีสารกำมะถันปนอยู่ด้วย

หลากหลายรูปแบบคือความงาม

การจัดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของสปาไทย มีหลากหลายรูปแบบ สิ่งต่างๆ เหล่านี้คือความสามารถอันเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย กล่าวคือสปาไทยสามารถปรับสภาวะของร่างกายและจิตใจให้สมดุล

สอดคล้องกับชาติเจ้าเรือนของผู้มาใช้บริการ สปาไทย สามารถจัดการให้สอดคล้องกับภูมิอากาศ สภาพแวดล้อม และภูมิประเทศ เช่น ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ โดยจะมีการใช้ว่าน สมุนไพร และองค์ประกอบอื่นๆ ของสปาตามท้องถิ่นที่แตกต่างกันไป สปาแต่ละแห่งจะมีเมนูที่หลากหลาย ปรับให้สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้าแต่ละรายได้เป็นอย่างดี

เอกลักษณ์สปาไทย

เอกลักษณ์สปาไทย คือเสน่ห์แห่งตะวันออกที่มีลักษณะเด่น ที่จะพบได้ ณ สปาไทย ในประเทศไทย อันประกอบด้วย การผสมผสานวัฒนธรรมอันอ่อนโยนกับการบริการสปาไทย คือ การนวดไทย สัมผัสกลิ่นอายแห่งมิตรไมตรีแบบไทย กลิ่นหอมจรรุนใจแบบไทยด้วยดอกไม้ไทย สมุนไพรไทย เครื่องดื่มไทย และอาหารเพื่อสุขภาพแบบไทย อีกทั้งยังมีสิ่งแวดล้อม สถานที่ ภูมิอากาศ ทะเล เกาะ แก่ง หาดทราย ชวนเขา แมกไม้ พรรณไม้หอมนานาพรรณแบบไทย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะสัมผัสได้ในสปาไทยเท่านั้น อันเป็นมนต์เสน่ห์แห่งตะวันออกและเป็นเอกลักษณ์ของสปาไทยอย่างแท้จริง

คุณภาพมาตรฐานสปาไทย

กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำมาตรฐานสปาไทย เพื่อให้ลูกค้ามั่นใจได้ว่าคุณภาพของสปาไทยมีมาตรฐานความปลอดภัยด้านสุขภาพต่อผู้มารับบริการ โดยได้กำหนดมาตรฐานดูแลคุ้มครองความปลอดภัยให้แก่ผู้บริโภคถึง 5 ด้านด้วยกัน คือ

1. มาตรฐานว่าด้วยผู้ดำเนินการ
2. มาตรฐานว่าด้วยลักษณะโดยทั่วไป
3. มาตรฐานว่าด้วยผู้ให้บริการ
4. มาตรฐานว่าด้วยความปลอดภัย
5. มาตรฐานว่าด้วยการกำหนดราคา

การจัดประเภทของสปาไทย

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดประเภทของ "สปาไทย-สปาตะวันตก" ตามลักษณะของธุรกิจสปา โดยแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ

1. "สปาแบบตะวันตก"

เป็นการให้บริการ "สปา" ในรูปแบบที่เน้นต้องใช้อุปกรณ์และเครื่องมือที่ทันสมัย มีราคาสูงจากต่างประเทศ ผู้ให้บริการด้านสปาต้องเรียนรู้วิธีการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ทั้งยังต้องสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับสปา แก่ผู้ใช้บริการได้เป็นอย่างดี เครื่องมือที่ใช้ เช่น ออกซิเจน โซลาร์ สปา เครื่องอบเซาว์น่า เครื่องอินฟราเรด เซาว์น่า เป็นต้น

2. "สปาแบบไทยประยุกต์"

เป็นการให้บริการ "สปา" ที่ผสมผสานระหว่างสปาตะวันตกและสปาแบบตะวันออกเข้าด้วยกัน โดยนำเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ในการให้บริการสปา ร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นพื้นบ้านของไทย สปาในรูปแบบนี้เรียกกันว่า "สปาไทย"

3. "สปาแบบไทยแท้ หรือ สปาไทยพื้นบ้าน"

คือ "สปา" ที่เกิดจากการฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมของคนไทยในด้านการดูแลสุขภาพแบบโบราณ นำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบสปา โดยยังดำรงรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น การอบสมุนไพร การอบสมุนไพร การนวด

สมุนไพรไทย การแช่น้ำสมุนไพร การนวดประคบ ชัดผิว การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร ตามวิถีธรรมชาติของบรรพบุรุษชาติไทย ที่มีความเรียบง่ายและมีกลิ่นไอพื้นบ้านของไทย ผู้ให้บริการในสปาไทยพื้นบ้าน มักมีความสามารถในเชิงบำบัดเทียบได้ใกล้เคียงกับหมอฟันบ้านในอดีต โดยเน้นการผ่อนคลายและการบำบัดโรคบางชนิด สถานที่ของสปาไทยพื้นบ้านจะมีการตกแต่งโดยใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่น ในรูปแบบสถาปัตยกรรมไทย อาจจะจัดสถานที่บริการให้มีบรรยากาศเหมือนอยู่ในบ้านหรือสวน และนำเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของไทยมาประยุกต์ให้เข้ากับบรรยากาศของสปา

วิธีการใช้และสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" มีหลากหลายวิธี เราควรเลือกกลิ่นของ "น้ำมันหอมระเหย" ให้เหมาะสมกับผู้ใช้ อีกทั้ง "น้ำมันหอมระเหย" ยังสามารถเชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติกับจิตวิญญาณของผู้ใช้แต่ละบุคคล

1. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ผิวหนัง"

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

1. ระวังกลิ่น ผู้ที่มีกลิ่นออกมาก ทำความสะอาดบาดแผล เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันไทม์ และน้ำมันตะไคร้
2. ไส้แมลงและฆ่าปรสิต พวกเหา หมัด ยุง มด ฯลฯ เช่น น้ำมันกระเทียม น้ำมันตะไคร้หอม น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันการพลู และน้ำมันไม้ซีดาร์
3. แก้อาการอักเสบ สำหรับแผลพุพอง บาดแผลติดเชื้อ กระทบกระแทก ฟกช้ำ ฯลฯ เช่น น้ำมันคาโมไมล์ และน้ำมันลาเวนเดอร์
4. ระวังเชื้อจากบาดแผล แมลงกัดต่อย ฯลฯ เช่น น้ำมันไทม์ น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันการพลู น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมะนาว
5. ฆ่าเชื้อรา โรคน้ำกัดเท้า ซ้ำกลาก เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันกุหลาบและน้ำมันเจอร์เรเนียน

2. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบการไหลเวียนเลือด"

"น้ำมันหอมระเหย" ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ตามกระแสโลหิตได้ง่ายทางผิวหนังและเยื่อๆ ทำให้กระจายไปทั่วร่างกาย น้ำมันหอมระเหยที่ทาแล้วร้อนไม่มีผลเพียงแต่การไหลเวียนของโลหิตเท่านั้น แต่มีผลต่ออวัยวะภายในด้วย ความร้อนทำให้เส้นโลหิตขยายจึงมีผลในการลดอาการบวม

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

1. ปรับการไหลเวียนของโลหิต สำหรับแก้บวม อักเสบ ฯลฯ เช่น น้ำมะนาว
2. ลดความดันโลหิต ความเครียด ฯลฯ เช่น น้ำมันกระดังงา น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันมะนาว
3. เพิ่มความดัน สำหรับคนที่มีโลหิตไหลเวียนไม่ดี โรคหิมะกัดเท้า เชื่องซึม ฯลฯ เช่น น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันสะระแหน่ และน้ำมันลาเวนเดอร์

3. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบหายใจ"

"น้ำมันหอมระเหย" เหมาะที่จะรักษาการติดเชื้อทางจมูก ลำคอ และปอด เพราะใช้สูดดม ด้วยาก็จะผ่านไปถึงปอดซึ่งจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้เร็วกว่าให้ยาโดยการรับประทาน

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

1. คลายกล้ามเนื้อกระดูกในโรคหืด ไตแห้ง ไอกรน ฯลฯ เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันคาโมไมล์ และน้ำมันมะกรูด

2. ฆ่าเชื้อสำหรับใช้หัตถ์ใหญ่ เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ ฯลฯ เช่น น้ำมันสน น้ำมันยูคาลิปตัส และน้ำมันพิมเสน

3. ขับเสมหะสำหรับหัตถ์ ไชน์ส ไอ ฯลฯ เช่น น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันสน น้ำมันจันทน์ และน้ำมันยี่หระ

4. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบย่อยอาหาร"

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

1. ทำให้เจริญอาหาร เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันขิง และน้ำมันกระเทียม

2. ขับลมและแก้ปวดท้องเนื่องจากมีกรดมาก คลื่นไส้ เช่น น้ำมันกะเพรา และน้ำมันสะระแหน่

3. ขับน้ำดี เพื่อเพิ่มน้ำดีและกระตุ้นการทำงานของถุงน้ำดี เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันสะระแหน่

4. แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากปวดท้องอาหารไม่ย่อย ฯลฯ เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันส้ม น้ำมันขิง และน้ำมันกระเทียม

5. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบต่อมไร้ท่อ"

"น้ำมันหอมระเหย" มีผลต่อระบบนี้โดยการดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตหรืออาจจะไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

1. ขับน้ำนม เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันมะลิ และน้ำมันตะไคร้

2. แก้ก้อนเนื้อเกร็ง สำหรับปวดท้องประจำเดือน ปวดท้องตอนใกล้คลอด ฯลฯ เช่น น้ำมันคาโมไมล์ น้ำมันมะลิและน้ำมันลาเวนเดอร์

3. ขับระดู สำหรับผู้มีประจำเดือนน้อยหรือไม่มี เช่น น้ำมันคาโมไมล์ และน้ำมันสะระแหน่

4. ลดความกำหนัด เช่น น้ำมันการบูร

5. ปลุกกำหนดสำหรับกามตายด้านหรือไม่ค่อยรู้สึก เช่น น้ำพริกไทยดำ น้ำมันกระวาน น้ำมันมะลิ น้ำมันกุหลาบ น้ำมันกระดังงา และน้ำมันไม้จันทน์

6. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบภูมิคุ้มกัน"

ส่วนใหญ่ "น้ำมันหอมระเหย" มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเพิ่มการผลิตเม็ดเลือดขาว

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

1. ใช้ลดไข้ เช่น น้ำมันกะเพรา น้ำมันสะระแหน่ น้ำมันมะนาว และน้ำมันยูคาลิปตัส

2. ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ทำให้ไม่เป็นหวัด เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันกะเพรา น้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันการบูร และน้ำมันกานพลู

7. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบประสาท"

ได้มีการพิสูจน์แล้วว่า "น้ำมันหอมระเหย" หลายชนิดมีผลต่อระบบประสาท เช่น น้ำมันไม้จันทน์ น้ำมันมะกรูด และน้ำมันลาเวนเดอร์ มีผลระงับประสาทส่วนกลางทำให้รู้สึกสงบ น้ำมันมะลิ น้ำมันสะระแหน่ น้ำมันกะเพรา น้ำมันกานพลู และน้ำมันกระดังงา จะมีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท

8. วิธีการใช้ "น้ำมันหอมระเหย" กับ "ระบบจิตใจ"

"น้ำมันหอมระเหย" มีอิทธิพลทางด้านจิตใจมาช้านานแล้ว นับตั้งแต่การใช้ศาสนาพิธีและพิธีกรรมต่างๆ เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่ากลิ่นมีผลต่อสมองและอารมณ์ ผลของกลิ่นมีต่อบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

1. วิธีที่ใช้
2. ปริมาณที่ใช้
3. สภาพที่กำลังใช้อยู่
4. สภาพของบุคคลที่ใช้ (อายุ เพศ บุคลิก)
5. อารมณ์ในขณะที่จะใช้
6. ความไม่รู้ตัวต่อกลิ่นบางอย่าง
7. ความรู้สึกในอดีตเกี่ยวกับกลิ่นที่จะใช้

ดังนั้น เราจำเป็นต้องจัดกลิ่นของ "น้ำมันหอมระเหย" ให้เหมาะสมกับผู้ใช้เสมอ อีกทั้ง "น้ำมันหอมระเหย" ยังสามารถแสดงความเชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติกับจิตวิญญาณของผู้ใช้แต่ละบุคคลอีกด้วย อย่างไรก็ตามเนื่องจาก "น้ำมันหอมระเหย" ที่สกัดได้จากพืช จะมีความเข้มข้นสูงมาก ดังนั้นต้องมีน้ำมันที่ใช้เป็นน้ำมันกระสายยาหรือตัวพา (Carrier Oil) เจือจางก่อนจะใช้ ทั้งนี้ "น้ำมันกระสายยา" ที่จะนำมาใช้จะต้องไม่บดบังกลิ่นของ "น้ำมันหอมระเหย" และสามารถผสมเข้ากันได้ดี "น้ำมันกระสายยา" ที่เด่น ๆ เช่น Almand Oil, Avocado Oil แต่ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายคือ Almond Oil เพราะมีกลิ่นอ่อนและมีความหนักที่พอเหมาะ ในกรณีที่ใช้ในอโรมาเทอราปี โดยการนวด "น้ำมันกระสายยา" เหล่านี้จะมีประโยชน์มากเนื่องจากมีปริมาณของวิตามิน A และ E อยู่จำนวนมากและช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย" มีหลากหลายวิธี เราควรเลือกกลิ่นของ "น้ำมันหอมระเหย" ให้เหมาะสมกับผู้ใช้ อีกทั้ง "น้ำมันหอมระเหย" ยังสามารถเชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติกับจิตวิญญาณของผู้ใช้แต่ละบุคคล

สรรพคุณและน้ำมันหอมระเหยยอดนิยมของไทย

การเลือกใช้ "น้ำมันหอมระเหย" ในวงการของสปาและอโรมาเทอราปีกับการดูแลสุขภาพ มีหลากหลายชนิด ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้รับบริการว่า ต้องการให้สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยช่วยในการดูแลสุขภาพในด้านใดบ้าง ซึ่งในประเทศไทยก็มี "น้ำมันหอมระเหยยอดนิยม" ซึ่งน้ำมันหอมระเหยแต่ละตัวมีสรรพคุณดังต่อไปนี้

Frangipani น้ำมันหอมระเหยลิลาวตี (ลั่นทม)

สรรพคุณ ทำให้ภายในสงบ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

Jasmine น้ำมันหอมระเหยมะลิ

สรรพคุณ คลายความตึงเครียด ความกระวนกระวาย บรรเทาอาการซึมเศร้า ขจัดความรู้สึกไม่มั่นคง ลดอาการรวบรวบในวัยหมดประจำเดือน กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง

Lemongrass น้ำมันหอมระเหยตะไคร้

สรรพคุณ ช่วยให้ประสาทสมดุลและสงบ บรรเทาความเมื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ เพิ่มพลัง ป้องกันเชื้อจุลินทรีย์ ระวังกลิ่นกาย ฆ่าเชื้อโรค ขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ กระตุ้นการย่อยอาหาร

การสร้างน้ำมัน ช่วยในการปรับสภาพผิว ทำให้ผิวกระชับ ควบคุมต่อมไขมันส่วนเกิน รักษาสิว ไล้แมลง

Ylang Ylang น้ำมันหอมระเหยดอกกระดังงา

มีสรรพคุณ คลายความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ ปรับสภาพจิตใจให้สมดุล ด้านอาการเจ็บปวด ปวดเป่าความรู้สึกท้อแท้หดหู่ ช่วยให้จิตใจสงบ บรรเทาอาการหงุดหงิดก่อนมีรอบเดือน บรรเทาความเมื่อยล้า ช่วยให้ผมเงางาม ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

Chamomile น้ำมันหอมระเหยคาโมไมล์

สรรพคุณ ผ่อนคลายประสาทจากภาวะความดัน ลดความกังวลและความเครียด ลดอาการปวดศีรษะ ปวดไมเกรน แก้อักเสบ ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย รักษาโรคผิวหนัง สิว มลพิษ ฆ่าเชื้อ บรรเทาอาการระคายเคือง หรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย บรรเทาอาการบวม และอาการหงุดหงิดก่อนมีรอบเดือน

Eucalyptus น้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส

สรรพคุณ ฆ่าเชื้อโรค ช่วยให้หายใจโล่ง รักษาอาการหวัดคัดจมูก ไอ ไซนัส ขับเสมหะ แก้ปัญหาในระบบทางเดินหายใจทำให้รู้สึกว่าการหายใจปลอดโปร่งและมีสมาธิ ช่วยควบคุมต่อมไขมันส่วนเกินรักษาสิว ไล้แมลง บรรเทาอาการปวดข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

Lavender น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์

สรรพคุณ คลายความตึงเครียด ลดอาการอ่อนเพลีย-หดหู่ ต่อต้านอาการซึมเศร้า ช่วยให้หลับสบาย ฆ่าเชื้อโรค รักษาแผลไฟลวก โรคผิวหนัง รักษาพิษจากแมลงกัดต่อย ปวดศีรษะ ไมเกรน ลดความดันโลหิต บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการบวม ลดจุดต่างดำ ลดริ้วรอยในผิวหนัง ควบคุมต่อมไขมัน แก้อักเสบ ปรับสภาพผิว ช่วยให้ผิวกระชับ ขจัดเซลล์โลด

Marjoram น้ำมันหอมระเหยไม้พริกกระแฉับ

สรรพคุณ คลายเครียดวิตกกังวล ช่วยให้ผ่อนคลายหลับสบาย ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายระบบประสาท ลดความดันเลือด ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดี ลดอาการวูบวาบในวัยหมดประจำเดือน ลดอาการหงุดหงิดก่อนมีรอบเดือน บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหู ปวดท้อง ไมเกรน กระตุ้นความอยากอาหาร

Orange น้ำมันหอมระเหยส้ม

สรรพคุณ ลดความเครียด ช่วยให้จิตใจสงบ พันทูปพลัง ปวดเป่าความรู้สึกท้อแท้ กัดดัน วิตกกังวล ช่วยผ่อนคลายจิตใจ ทำให้อ่อนหลับสบาย รู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ รักษาโรคผิวหนังอักเสบ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต รักษาเซลล์โลด

Peppermint น้ำมันหอมระเหยสะระแหน่

สรรพคุณ กระตุ้นร่างกายและจิตใจให้ตื่นตัว กระตุ้นระบบประสาท คลายความอ่อนล้า ช่วยให้มีสมาธิ รู้สึกสดชื่น กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ บรรเทาอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไมเกรน ระวังปวด เปิดรูขุมขนและทำความสะอาดผิวหนัง

Rose น้ำมันหอมระเหยกุหลาบ

สรรพคุณ บรรเทาอาการเจ็บปวด หดหู่ ซึมเศร้า วิตกกังวล ช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้นอนหลับสบาย ลดอาการวูบวายเวียนศีรษะเป็นประจำเดือน ลดอาการหงุดหงิดก่อนมีรอบเดือน ปลดปล่อยความกดดัน กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ บรรเทาอาการตาบวม เมื่อยล้า ระวังกลิ่นปาก ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น

Agar Wood น้ำมันหอมระเหยกฤษณา

สรรพคุณ รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ แก้ปวดตามข้อ อีสุกอีใส กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ บำรุงโลหิตในหัวใจ ทำให้หัวใจชุ่มชื้น

Basil น้ำมันหอมระเหยใบโหระพา แมงลัก

สรรพคุณ บรรเทาอาการเหนื่อยล้า ลดความเครียดและความรู้สึกหดหู่ ทำให้รู้สึกสดชื่นมีสมาธิ กระตุ้นหน่วยความจำ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ลดอาการบวมและอักเสบในทางเดินอาหาร ฆ่าเชื้อโรค

Bergamot น้ำมันหอมระเหยมะกรูด

สรรพคุณ ต่อด้านอาการซึมเศร้า สร้างความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ ช่วยให้นอนหลับ สร้างสมาธิ ป้องกันการติดเชื้อ

Blackpepper น้ำมันหอมระเหยพริกไทยดำ

สรรพคุณ ให้ความอบอุ่น แข็งแรง กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ใช้เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ และกระตุ้นประสาท

Sandal Wood น้ำมันหอมระเหยจันทร์

สรรพคุณ คลายความเครียด วิตกกังวล ช่วยให้จิตใจสงบ เสริมสร้างสมาธิ มีกลิ่นไม้ที่ให้ความสุขสบาย กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ แก้เจ็บคอ ลดอาการอักเสบ

Tea Tree น้ำมันหอมระเหยจากต้นชา

สรรพคุณ ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อรา ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน รักษาผิว แผลติดเชื้อ แกँรังแค ช่วยให้สดชื่น

Lemon น้ำมันหอมระเหยมะนาว

สรรพคุณ เพิ่มพลัง สร้างความรู้สึกเข้มแข็ง บรรเทาความรู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า ช่วยให้สดชื่น ป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค ต้านเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อโรค ทำลายพิษใน

สิ่งแวดล้อม ห้ามเลือด รักษาผดผื่นคัน แก้ผิวหนังระคายเคือง คลายความเมื่อยล้า บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและอาการปวดประจำเดือน ช่วยปรับสภาพผิวให้กระชับ ขจัดเซลล์โลดท์ ช่วยให้เส้นผมเงางาม

Ginger น้ำมันหอมระเหยขิง

สรรพคุณ กระตุ้นให้ตื่นตัว อบอุ่น คลายความเครียด วิตกกังวล บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยรักษาโรคความจำเสื่อม กระตุ้นการบีบรัดตัวของกระเพาะอาหาร กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

Clove Bud น้ำมันหอมระเหยกานพลู

สรรพคุณ ฆ่าเชื้อโรค แก้ปวดฟัน แก้ปวดเมื่อย ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ไล่แมลง ใช้กับการประคบร้อนเพื่อรักษาข้ออักเสบ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

Vetiver น้ำมันหอมระเหยหญ้าแฝก

สรรพคุณ ปรับอารมณ์ให้มีความสมดุลระหว่างมีรอบเดือน คลายความเครียด ลดอาการทางประสาท ช่วยให้ผิวที่แห้งเหี่ยวชุ่มชื้น ไล่แมลง

Rosemary น้ำมันหอมระเหยโรสแมรี่

สรรพคุณ เสริมสร้างสมาธิ กระตุ้น บำรุง และเสริมความจำ ช่วยในการปรับสภาวะอารมณ์ คลายความห่อเหี่ยวเศร้าหมอง บรรเทาความเมื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ เพิ่มความสดชื่นและพลังชีวิต กระตุ้นการย่อยอาหาร รักษาอาการท้องผูก บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ไมเกรน รักษาผดผื่นคัน ไล่แมลง ควบคุมต่อมไขมัน ปรับสภาพผิวมัน ควบคุมรักแร้ กระตุ้นการงอกของเส้นผม ช่วยให้เส้นผมเงางาม ขับสารพิษ รักษาเซลล์โลดท์

Thyme น้ำมันหอมระเหยไทม์

สรรพคุณ กระตุ้นทั้งอารมณ์และร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต สมานแผล มีสารต้านเชื้อโรค รักษาสิวและปัญหาผิวหนังอื่นๆช่วยให้หายใจสะดวก ช่วยให้เจริญอาหาร ห้ามเลือด บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

Palmarosa น้ำมันหอมระเหยพาสมาโรส

สรรพคุณ ฟื้นฟูอารมณ์ ช่วยให้สดชื่น รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ข้ออักเสบ ปวดหลัง ผม่วรง ชักกระตุก ยับยั้งการเจริญอาหาร เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ลดรอยเหี่ยวย่น รักษาสิว

Pine น้ำมันสนไพน์

สรรพคุณ ห้ามเลือด ขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ ต้านเชื้อโรค ต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการติดเชื้อบริเวณอวัยวะเพศ ช่วยรักษาโรคในระบบทางเดินหายใจ รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ข้ออักเสบ

Vanilla น้ำมันหอมระเหยวานิลลา

สรรพคุณ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ คลายความเครียด ปิดป่าความรู้สึกท้อแท้ กตสันและอารมณ์ทางลบ ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ช่วยผ่อนคลายประโลม ทำให้รู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย

Birch น้ำมันหอมระเหยไม้เบิร์ช

สรรพคุณ สมานแผล บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ โรคข้ออักเสบ รูมาติซึม ไซซ้อ เส้นเอ็นอักเสบ ขับปัสสาวะ ทำความสะอาดผิวหนัง

Cedar Wood น้ำมันหอมระเหยซีดาร์ วู้ด

สรรพคุณ ลดความมันของหนังศีรษะและเส้นผม ขจัดรังแค

Clary Sage น้ำมันหอมระเหยแคร์รี่ เซจ

สรรพคุณ คลายความเครียด ลดอาการวูบวาบในวัยหมดประจำเดือน กระตุ้นการงอกของผม เสริมสร้างเซลล์ผิว ลดความมันของผิว ลดอาการบวมก่อนมีรอบเดือน เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ แต่สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด!

Frankincense น้ำมันหอมระเหยแฟร์กิ้นเซ็นท์

สรรพคุณ เสริมสร้างเซลล์ผิว ลดอาการอักเสบ ทำให้สงบ ช่วยให้เกิดสมาธิ คลายความหงุดหงิดกังวล บรรเทาอาการปวดไซนัส รักษาโรคหอบหืด ปรับสภาพผิวมันลดรอยเหี่ยวย่น ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น

ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential Oils)

1. ต้องให้แน่ใจว่าน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) นั้นไม่มีพิษ ไม่ก่อให้เกิดการไวต่อแสง หรือระคายเคืองต่อผิวหนัง (น้ำมันหอมระเหยโหระพา น้ำมันหอมระเหยอบเชย น้ำมันหอมระเหยกานพลู น้ำมันหอมระเหยสะระแหน่) หรือทำให้เกิดการแพ้ง่าย (น้ำมันหอมระเหยตะไคร้หอม น้ำมันหอมระเหยกระเทียม น้ำมันหอมระเหยขิง น้ำมันหอมระเหยมะลิ น้ำมันหอมระเหยมะนาว น้ำมันหอมระเหยตะไคร้ น้ำมันหอมระเหยขมิ้น)

2. ก่อนใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) ควรทดสอบว่าแพ้้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) ชนิดนั้นหรือไม่ เพราะแต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่อน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) แตกต่างกัน

3. ใช้ในน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) ปริมาณเพียงครึ่งหนึ่งของที่ระบุไว้ และดูว่าน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) นั้นมีข้อควรระวังสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์หรือไม่

4. ผู้ป่วย Homeopathic ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยพริกไทยดำ น้ำมันหอมระเหยการบูร น้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส และน้ำมันหอมระเหยสะระแหน่

5. ทารกและเด็กต้องใช้ด้วยความระมัดระวังตามขนาดที่ปรับเข้ากับอายุของทารกและเด็ก

ข้อห้ามในการใช้น้ำมันหอมระเหย

1. มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคลมชักหรือลมบ้าหมู เพราะน้ำมันหอมระเหยบางกลิ่นจะกระตุ้นให้อาการของโรคกำเริบ เช่น กลิ่นโรสแมรี่ เป็นต้น
2. หญิงตั้งครรภ์ เพราะกลิ่นบางกลิ่นจะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งส่งผลให้มดลูกเกิดการหดตัว อาจส่งผลให้เกิดภาวะแท้งบุตรได้ เช่น กลิ่นโรสแมรี่ เป็นต้น
3. ความดันโลหิตสูง เพราะกลิ่นที่มีรสร้อนบางกลิ่น เช่น Hyssop, Rosemary, sage และ Thyme มีผลกระตุ้นให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้
4. เพิ่งฝังเข็มมาใหม่ๆ ฤทธิ์จากน้ำมันหอมระเหยอาจมีผลต่อต้านการทำงานของระบบภายในที่เกิดจากการรักษาโดยการฝังเข็มได้

ในกรณีของผู้เริ่มต้นศึกษาเรื่องนี้ ไม่ควรเลือกผสมน้ำมันหอมระเหยมากเกินไป 4 ชนิด และไม่ผสมน้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณตรงกันข้าม เช่น น้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณกระตุ้นกับน้ำมันหอมระเหยที่มีผลระงับ

พร้อมกันนี้ การใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้น ก็จะต้องมีการนำน้ำมันกระสายหรือตัวพา (Carrier Oil) มาผสมเพื่อให้เกิดการเจือจางก่อนใช้ เพราะจะได้ไม่เกิดอันตรายเวลาใช้น้ำมันหอมระเหย

เรียบเรียงบทความ "องค์ประกอบของสปาเพื่อสุขภาพ" โดยกองบรรณาธิการ

www.ok-spa.com

การกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำอาจก่อให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งมักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป คนอ้วนมักเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนผอม โดยยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้นี้ เช่น กรรมพันธุ์ การอักเสบและการคลั่งของน้ำดีในถุงน้ำดี การทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน ๆ โดยเมื่อเป็นนิ่วในถุงน้ำดีแล้ว ถ้าไม่รีบรักษาอาจจะก่อให้เกิดอาการเรื้อรังตามมาได้

2. กระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ

สาว ๆ ที่นั่งทำงานนาน ๆ จนบางครั้งลืมเข้าห้องน้ำ หรือบางทีก็ต้องเดินทางไกล ทำให้ต้องอั้นปัสสาวะเป็นประจำ เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ โดยโรคนี้นี้พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

3. โรคเครียด นอนไม่หลับ

โรคเครียด ถือเป็นโรคฮิตสำหรับคนวัยทำงานเลยทีเดียว ไม่ว่าจะคนที่เริ่มทำงานใหม่ ๆ หรือทำงานมาเป็นสิบ ๆ ปี ซึ่งบางคนอาจจะไม่รู้ตัวก็ได้ ว่ากำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดรุนแรงไว้ วิธีการหลีกเลี่ยงที่ง่ายที่สุดก็คือพยายามไม่เครียด รู้จักผ่อนคลาย

4. ความดันโลหิตสูง

ภัยเงียบที่ไม่มีอาการมักพบเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเกิดจากปัจจัยบางอย่าง ได้แก่ การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้นี้แบบไม่ทราบสาเหตุ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนอื่น ๆ ถึง 3 เท่า นอกจากนี้ยังเกิดจากโรคอ้วน ความเครียด การรับประทานอาหารรสเค็ม การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน จะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่ทำงานใช้กำลัง ความดันโลหิตสูงไม่ใช่แค่เรื่องความดันแต่อาจนำมาซึ่งเส้นเลือดแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย พิกการ และหัวใจวายอีกด้วย

5. โรคอ้วน

ล่าสุดพบว่าโรคอ้วนเป็นกันมากขึ้นในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะพวกที่ชอบทำงานไปด้วยรับประทานไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย โดยโรคอ้วนยังเป็นบ่อเกิดของโรคสำคัญ ๆ มากมาย เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรดูแลใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ ควรปรึกษาโภชนากร และควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

6. กรดไหลย้อน

คนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ละเอียด เคี้ยวจัดจนอาหารไม่ย่อย และคนที่สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าจัด มักเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อน นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้มาเป็น 10 ปี อาจนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้อีกด้วย

7. ปวดหลัง เรื้อรัง

การใช้ชีวิตอยู่ หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง และใส่รองเท้าส้นสูงบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุสำคัญของอาการปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง แขน ขา และสะโพก อันเกิดเนื่องมาจากโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยและรักษาได้อย่างถูกต้อง

8. ไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง

คุณเคยรู้สึกไหมว่าเวลานั่งทำงานเครียด ๆ จะรู้สึกปวดหัวบริเวณขมับด้านหน้าศีรษะ หรือหลังต้นคอนั้นคือสัญญาณเตือนให้คุณรู้ถึงสถานะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไมเกรน การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน และขาดฮอร์โมนบางชนิดก็เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคนี้นี้ได้เช่นกัน

9. มือชา เอ็น อักเสบ นิ้วล็อก

การอักเสบของ ปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ พบกันมากขึ้นเพราะเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อกดทับ

2.2 ข้อมูลเฉพาะโครงการ

2.2.1 ประวัติความเป็นมา

จากรายงานสรุปของการวิจัยของแมคแคน เวิร์ดกรุ๊ป ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ในปี 2011 ได้มีการกล่าวถึงวิถีชีวิตของคนกรุงเทพในยุคปัจจุบันว่ามีความซับซ้อนและหลากหลายมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการพัฒนาความเป็นเมืองและเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง ตัวเลือกในการบริโภคหรือสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ จึงเกิดขึ้นอย่างหลากหลาย ทำให้คนเมืองเลือกที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดในตัวตัวเอง นอกจากนั้นจากการที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดวัฒนธรรมที่เรียกว่า “Screen Culture” ซึ่งในที่นี้หมายถึง การที่ผู้คนจะใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวบนหลายๆ อุปกรณ์ที่มีจอภาพ ได้แก่ หน้าจอทีวี หน้าจอคอมพิวเตอร์ หน้าจอแท็บเล็ต และหน้าจอมือถือ เป็นต้น การกระทำทุกอย่างเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การอัปเดตข่าวสาร การสื่อสารผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค ชีวิตที่ดำเนินไปอย่างรีบเร่งและมีพฤติกรรมซ้ำๆ เดิมๆ อยู่ในทุกวันเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในการจับจ่ายใช้สอยสิ่งของที่ดีที่สุดให้ตนเอง นั้นทำให้การแข่งขันทางเศรษฐกิจสูงขึ้น ช่วงเวลาการทำงานของพนักงานทั้งหลายจึงมากขึ้นทำให้หลายคนเริ่มละเลยดูแลสุขภาพของตัวเองที่ละน้อยและใช้ชีวิตตามแบบไลฟ์สไตล์คนทำงาน ไม่ว่าจะเป็น งดอาหารเข้า กินอาหารจานด่วน ออกกำลังกายน้อยลง จึงได้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome)

ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น การนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

จากการสำรวจพนักงานออฟฟิศในประเทศฝั่งยุโรป พบว่า ส่วนใหญ่ต้องปรึกษาแพทย์ด้วยอาการต่างๆ โดยอันดับหนึ่งคือ การปวดหลัง รองลงมามีอาการปวดบริเวณคอ/ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ ซึ่งเชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศ ซินโดรม นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 16-24 ปี มีความเสี่ยงของการเกิดภาวะดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 55 เนื่องจากต้องทำงานหนัก ประกอบอริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ สูงกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ นอกจากนี้ ปัญหาความเครียดก็ส่งผลต่อการเกิดภาวะนี้ด้วย โดยพบสูงถึงร้อยละ 80 สำหรับประเทศไทยเคยสำรวจในคนทำงานที่สำนักพิมพ์แห่งหนึ่งจำนวน 400 คนพบว่าร้อยละ 60 มีภาวะดังกล่าว

ไม่เพียงแต่อริยาบถของคนทำงานที่ไม่เหมาะสม สภาพโต๊ะทำงานยังเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ทั้งโต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบไม่สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับหลังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการกดแป้นคีย์บอร์ดที่ไม่มีตัวรองรับข้อมือ จะทำให้มีการกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้ว และข้อมือ

สำหรับผู้ ที่อายุ 25-39 ปี ก็หนีไม่พ้นโรคนี้เช่นกัน ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรีบเร่ง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลาย ๆ ชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อให้งานเสร็จ ทำให้ร่างกายต้องแบกรับความเครียดปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 10 โรคยอดนิยมสำหรับคนทำงานออฟฟิศ ดังนี้

1. นิ้วในถุง น้ำดี

เส้นประสาท และเส้นเอ็นจนอักเสบ จนเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาทนิ้วล็อค หรือข้อมือล็อค และในปัจจุบันนี้หนุ่มสาวรุ่นใหม่มักมีอาการเจ็บปวดนิ้วหัวแม่มือเนื่องมาจากการใช้เครื่อง BlackBerry หรือเครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ ที่มีปุ่มขนาดเล็กซึ่งต้องเกร็งนิ้วเวลากดทำให้เกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบ ปวดตามข้อนิ้วได้ หรือที่เรียกกันว่า BlackBerry Thumb

10. ต้อหิน ตาพร่ามัว

1 ใน 10 ของคนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคต้อหิน หรือกำลังเป็นโรคนี้อยู่โดยไม่รู้ตัว และที่อันตรายที่สุดคือ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตาอาจบอดได้ สาเหตุเกิดจากการใช้สายตานาน ๆ การอักเสบ หรือติดเชื้อของกระจกตาของการใส่คอนแทคเลนส์ การที่มีความดันในลูกตาสั้นหรือยาวมาก ๆ ผู้ป่วยโรคต่อมไทรอยด์ และกรรมพันธุ์ ดังนั้นควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินและภัยร้ายต่าง ๆ ในดวงตาก็จะไม่ถามหาอีกด้วย

ชีวิตสังคมเมืองที่เปลี่ยนไป ทำให้เรามีชีวิตที่แข่งขันกันสูงมากขึ้น วัน ๆ ต้องทำแต่งงานกับงานจนมองข้ามสุขภาพร่างกายของตัวเองไปกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ของคนเมือง มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็น โรคออฟฟิศซินโดรม หรือคอมพิวเตอร์ซินโดรม ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการทำงาน อันเป็นผลพวงให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมา

2.2.2 เอกลักษณะองค์กร



PANGGASINE

Heal & Retreat for Office Syndrome Resort & Spa

2.3.2.1 สี

สีเขียว

เป็นสีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดสำหรับการตกแต่งในปัจจุบัน สีเขียวเป็นสัญลักษณ์ของธรรมชาติ มันเป็นสีที่สบายตาที่สุดและสามารถทำให้การมองเห็นดีขึ้นได้ มันเป็นสีที่สงบสดชื่น คนที่จะออกรายการทีวีมักนึกพักผ่อนใน "ห้องสีเขียว" โรงพยาบาลมักจะใช้สีเขียวเพราะมันช่วยให้คนไข้รู้สึกผ่อนคลาย เจ้าสาวในวัยกลางคนจะสวมชุดสีเขียวเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์

2.3.2.2 ชื่อโครงการ และ โลโก้

ในบริเวณรอบๆโครงการนั้นเต็มไปด้วยต้นโกงกางเป็นจำนวนมาก ซึ่งต้นโกงกางนั้นมีส่วนช่วยในการรักษาระบบนิเวศน์โดยรอบ ทำให้สภาพแวดล้อมมีความอุดมสมบูรณ์จึงได้นำมาเป็นเอกลักษณ์ของโครงการที่หมายถึงความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศน์ ความเป็นธรรมชาติ และสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ชื่อของโครงการคือ”ฟังกาทราย”ที่มีความหมายแปลว่าต้นโกงกางอีกด้วย

2.3.2.3 ภาพลักษณ์โครงการ

ภายในโครงการจะเน้นความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมเดิมให้มากที่สุด และลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ ตัวอาคารจะเปิดโล่งเพื่อให้ผู้เข้าพักได้รับแสงจากธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ และพื้นที่สีเขียวที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ วัสดุจะเป็นวัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติเพื่อลดการก่อให้เกิดมลพิษและสารเคมีตกค้างให้น้อยที่สุด นอกจากนี้ทางโครงการยังปลูกสวนผักออร์แกนิกเพื่อให้แน่ใจถึงคุณภาพและความปลอดภัยของวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ในส่วนของผลิตภัณฑ์อื่นๆ ทางโครงการได้ร่วมมือกับแบรนด์ “พ. ใจ ใส” ซึ่งผลิตผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกที่มาจากธรรมชาติทำให้ลดการใช้สารเคมีอื่นที่อาจสะสมในร่างกายจนก่อให้เกิดโรคได้ แบรินด์นี้มีกลุ่มเป้าหมายเดียวกันกับโครงการซึ่งเป็นคนวัยทำงานที่ต้องการรักษาสุขภาพร่างกายนั่นเอง

2.2.3 แนวความคิดการให้บริการ

วิธีสร้างภูมิคุ้มกันโรคออฟฟิศซินโดรม

1. ถ้าเป็นไปได้ ควรเลือกที่นั่งติดริมหน้าต่าง เพื่อให้ได้แสงจากธรรมชาติบ้าง ดีกว่าต้องนั่งอยู่ใต้แสงจากหลอดไฟตลอดทั้งวัน
2. ควรเปิดหน้าต่างออฟฟิศให้อากาศได้ระบาย อย่างน้อยในตอนเช้าที่อากาศยังไม่ร้อนมาก และตอนพักกลางวัน
3. ควรปิดเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อลดระยะเวลาในการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และความเครียด
4. หาต้นไม้ในร่มมาปลูก เพื่อช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตาอันอ่อนล้าจากการต้องจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
5. ถ้าออฟฟิศคุณมีขนาดเล็ก ลองลดการใช้งานเครื่องปรับอากาศลงบ้าง บางวันคุณอาจจะเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีลักษณะบางเบา แล้วใช้พัดลมมาเปิดแทน ก็จะช่วยรู้สึกเย็นสบายได้ และประหยัดไฟได้ด้วย
6. ควรห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานโดยเด็ดขาด
7. ควรติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ และจะดียิ่งขึ้นถ้ามีตู้ปลาขนาดใหญ่ๆ สักตู้ เพื่อช่วยคืนสมดุลความชื้นที่เสียไปกับเครื่องปรับอากาศ
8. หมั่นทำความสะอาดโต๊ะทำงานของคุณเอง ด้วยแอลกอฮอล์ เพื่อฆ่าเชื้อโรค
9. ถ้าคุณเป็นคนติดคอมพิวเตอร์หรือมีงานด่วนที่จะต้องสะสางชนิดที่ไม่สามารถหยุดพักได้ ก็พยายามเตือนตัวเองให้ยกหน้าขึ้นมองออกไปไกลๆ ทุกๆ 20 นาที เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าของสายตา

แนวทางการรักษา แบ่งออกเป็น

1. การรักษาที่สาเหตุของโรค คือ การผ่าตัด และการไม่ผ่าตัด

2.การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ อาทิ การกินยา ฉีดยา ซึ่งคนไทยหลายคนคิดว่าเมื่อไม่มีอาการแล้ว แปลว่า "หาย" ในความเป็นจริงแล้ว การไม่มีอาการนั้น อาจจะได้หายจากอาการปวดอย่างถาวร

การที่จะทำให้ "หาย" จากอาการปวดอย่างถาวรนั้น คือ การรักษาที่สาเหตุของปัญหา ให้สภาพของ กระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท คืนสู่สภาวะปกติ และดีกว่าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเกิดอาการปวดอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

Active therapy มีหลักการ 3 ประการ คือ

1.การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย 2.การใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้อง 3.การออกกำลังกายในเชิงป้องกัน ปกติโครงสร้างของกระดูกสันหลังของเราจะมีส่วนเว้าส่วนโค้งเหมาะสมในการรับน้ำหนักและการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง แต่ด้วยพฤติกรรมการเดิน, การนั่ง, การยืน, การยกของในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น เดินหลังงอ, นั่งไขว่ห้าง, ยืนหลังแอ่น การถือหรือสะพายกระเป๋าด้วยแขนหรือไหล่ข้างใดข้างหนึ่งเป็นประจำเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลให้โครงสร้างร่างกายผิดรูป เช่น หลังแอ่น, หลังคด หากโครงสร้างร่างกายเริ่มผิดรูป กระดูกสันหลังจะเริ่มผิดปกติกทำให้มีผลต่อ "ข้อกระดูก" ที่ต้องแบกรับน้ำหนักมากกว่าปกติ "กล้ามเนื้อ" ที่จะเสียภาวะสมดุล จนเกิดเป็นอาการปวดตามบริเวณต่าง ๆ ขึ้น

"เมื่อเราเข้าใจโครงสร้างร่างกายของเราแล้ว การดูแลรักษาอาการปวดหลังแก้ไขได้ เริ่มจากการรักษาภาวะสมดุลของร่างกายให้ดีที่สุด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้อิริยาบถ ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ใช้กระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ" และหลักสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การออกกำลังกายเชิงป้องกันมาผสมผสานควบคู่ไปด้วย เพราะจากการศึกษาพบว่าการแก้ปัญหาวาดหลังให้ได้ผลในระยะยาวนั้น จะต้องพัฒนาเรื่อง "ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของโครงสร้าง" ร่วมกับการแก้ไขในส่วนของโครงสร้างที่ผิดรูปอย่างถูกต้อง ฉะนั้นจะต้องมีการฝึกการออกกำลังกายอย่างถูกต้องไม่ฝืนธรรมชาติ เพราะอาจทำให้เกิดปัญหากับโครงสร้าง

โดยการออกกำลังกายจะเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่น ตลอดจนการปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในท่าทางที่ถูกต้อง

นอกจากนี้ยังสามารถใช้ศาสตร์ไครโอแพรัคติกแนวมผสมผสาน (integrated chiropractic) ซึ่งแนวคิดใหม่เพื่อผลลัพธ์สูงสุดในการรักษาอาการปวดหลังแบบองค์รวม เพื่อจัดกระดูก ที่ผิดรูปให้กลับคืนโครงสร้างตามธรรมชาติอย่างค่อยเป็นค่อยไปผสมผสานเข้ากับ เวชศาสตร์ฟื้นฟู และการทำกายภาพบำบัดเพื่อการฟื้นฟูและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ช่วยให้ระบบต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยจะมีการทำอัลตราซาวด์, เลเซอร์, ประคบร้อน, ประคบเย็น, TENS, Traction มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ใช้หลักการออกกำลังกายมาช่วยบำบัดรักษาและป้องกันความผิดปกติของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ เพื่อช่วยเสริมสร้างให้สมรรถภาพทางกายกลับคืนสู่สภาวะปกติ หรือใกล้เคียงดังเดิมมากที่สุด รวมทั้งแนะนำด้านโภชนาการให้คนไข้อย่างเหมาะสม

ผลลัพธ์ที่ได้ไม่เพียงแต่จะช่วยหยุดอาการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะโดยไม่ต้องผ่าตัดแล้ว การบำบัดด้วย active therapy ยังช่วยฟื้นฟูร่างกายในระยะยาว ทำให้สุขภาพโดยรวมของคนไข้ ดีขึ้นทั้งรูปลักษณ์ภายนอกดูดี ไม่อ้วน และมวลสารต่าง ๆ ภายในร่างกายอยู่ในระดับ สมดุลอย่างที่ควรเป็นแต่ถ้ารักษาแล้ว 3 เดือน อาการยังไม่ดีขึ้นก็ต้องพิจารณาเรื่องการผ่าตัด

วิธีการรักษาขั้นต้นด้วยวิธีธรรมชาติ

1. ปรับทัศนคติ จัดลำดับความสำคัญของสุขภาพและความสุขที่ยั่งยืน

2. นั่งสมาธิทุกวันเพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน เมื่อจิตใจดีแล้ว ความเครียดต่างๆก็จะลดลง นอกจากนี้ตามศาสตร์ของจีนเชื่อว่าเราจะสามารถป้องกันการสูญเสียพลังชีวิต ส่งผลให้เราสามารถทำงานได้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพมาก

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าไม่สามารถออกกำลังกายทุกวันได้ อย่างน้อยต้อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที สารพิษบางอย่างไม่สามารถขับออกทางอุจจาระได้จึงควรให้ออกเหงื่อเพื่อขับสารพิษออกทางรูขุมขน กระตุ้นการสร้าง Growth Hormone ขณะนอนหลับ และหลังสารแอนโดรฟินหรือสารแห่งความสุข สารนั้นนอกจากจะทำให้มีความสุขตามชื่อแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคต่างๆได้ด้วย

4. ทานอาหารที่มีประโยชน์ หลากหลาย และครบ 5 หมู่ ทานอาหารสำเร็จรูป ขนมห้าพวกเบเกอรี่ และขนมอุตสาหกรรมต่างๆให้น้อยลง ทานผัก ผลไม้สดปลอดสารพิษให้มากขึ้น หันมาปรุงอาหารรับประทานเองเพิ่มขึ้น อานทำอาหารง่ายๆแต่มีประโยชน์ทานเองทุกวัน เช่น ผักผักหลากหลายชนิด ซุปหลากหลายแบบ

5. เปลี่ยนอิริยาบถขณะทำงานเป็นระยะ และหัดหายใจเข้าออกช้าๆลึกๆตลอดเวลา จะช่วยให้การทำงานของร่างกายไม่ติดขัด เพราะร่างกายไม่ได้ถูกสร้างมาให้นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน และการฝึกหายใจแบบนี้จะช่วยลดความเครียด รวมถึงเพิ่มสติและสมาธิได้ด้วย

การรักษาด้วยวิถีกัวซา

“วิถีกัวซา” จึงถือเป็นตัวเลือกหนึ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุผล “สามารถทำได้เองทุกที่ทุกเวลา ประหยัด ไร้ผลข้างเคียง และเห็นผล” นอกจากข้อดีดังกล่าวแล้ว กัวซายังมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย ซึ่งล้วนแต่ส่งผลดีต่อผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรมทั้งสิ้น

“การแกว่งแขนแบบซึกง” ก็ถือเป็นการสร้างเสริมสุขภาพแบบง่ายๆ จึงได้สาธิตวิธีการแกว่งแขนแบบซึกง และได้นำ “หนังสือซึกงรูปแบบง่าย เล่ม2 แกว่งแขนสะบัดพลัง” ไปเผยแพร่และมอบให้แก่ผู้เข้าชมจำนวน 70 เล่ม อีกด้วย ซึ่งหนังสือเล่มนี้ผลิตโดยชมรมศึกษาวิชาซึกงกวงอิมจื่อไจ้กิง ด้วยเงินบริจาคของผู้ที่ชื่นชอบวิชานี้และเล็งเห็นประโยชน์ของวิชานี้ด้วยตัวเองจากการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

วิชาซึกงแกว่งแขนสะบัดพลัง เป็นการออกกำลังกายแบบง่าย ทำได้ทุกที่ทุกเวลา ช่วยส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง เลือดลมหมุนเวียนดี รวมถึงยังช่วยบรรเทาอาการไหล่ติดอีกด้วย ส่วนในทางซึกง การแกว่งแขนที่ผลานเข้ากับการหายใจและการกำหนดจิต นอกจากจะได้รับประโยชน์ดังกล่าวแล้ว ยังช่วยขับไอพิษไอรโรคออกจากร่างกาย รวมถึงผ่อนคลายจิตใจ ลดความเครียดอีกด้วย

*** “กัวซา” คือการขับพิษออกทางผิวหนัง ด้วยหลักการใช้อุปกรณ์กวาดลงบนผิวหนังในแนวเส้นลมปราณหรือบริเวณที่ปวด เป็นวิธีดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศที่มีอาการ “ออฟฟิศซินโดรม” วิธีหนึ่ง และในปัจจุบันยังถูกใช้ในแง่ของการเสริมความงาม ในประเทศจีนนิยมใช้ในธุรกิจสปาอีกด้วย

ธรรมชาติบำบัด

การแพทย์แบบธรรมชาติบำบัด

ในบางประเทศหมายถึงการแพทย์แผนโบราณที่เน้นวิธีการบำบัดอย่างง่าย เป็นต้นว่าการรักษาโรคโดยการใช้น้ำ หรือวาริบำบัด การบำบัดโดยอาหารและการอดอาหารโดยมีพื้นฐานความเชื่อมาจากคติทางปรัชญาและศาสนา นอกจากนี้การแพทย์แนวธรรมชาติบำบัดจะเน้นวิธีการธรรมชาติ ได้แก่ การฝังเข็ม กายภาพบำบัด

การรักษาโดยการนวดกระดูกสันหลัง การรักษาด้วยศรัทธาและวิธีการสวดมนต์ เป็นต้น ดังนั้นคำว่า ธรรมชาติบำบัดสำหรับบางคนจึงหมายถึง การรักษาทุกรูปแบบโดยเน้นความสมดุลของร่างกาย เป็นการ รักษาที่ยั่งยืนโดยการนำมาปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ที่ไม่ใช่ยาเพียงอย่างเดียว (Allopathic) วัตถุประสงค์ ของการใช้ธรรมชาติบำบัดคือ การรักษาที่เรียบง่ายแบบพื้นบ้านโดยการรักษาแบบนี้ยังคงปฏิบัติกันอยู่ทั่วโลก

ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการดำรงชีวิต

ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยการดำเนินชีวิตอันสอดคล้องกับธรรมชาติ

ธรรมชาติ บำบัด คือ การรักษากายและจิตโดยใช้กระบวนการธรรมชาติ และอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็น ปัจจัยเกื้อหนุนในกระบวนการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า กายและจิตที่อยู่ในสภาวะสมดุลมีศักยภาพและพลังในการจัดการโรคได้ทุกชนิด

กระบวนการรักษาตามวิธีธรรมชาติบำบัด คือ การจัดระบบความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยเกื้อหนุนให้พลังธรรมชาติของกายและจิตได้ดูแลตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปรับเปลี่ยนอาหาร การอดอาหาร การสวนทวาร การล้างพิษ การอบแดด การนวด เป็นต้น เพื่อให้ธาตุทั้ง 5 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และพลังปราณ มีความสมดุลอันนำไปสู่ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงยิ่งขึ้น

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุ 5 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และ ปราณ(Cosmic Energy)

ดิน หมายถึง กล้ามเนื้อ อวัยวะ กระดูก เส้นเอ็นต่างๆ หากขาดธาตุดิน ร่างกายจะอ่อนแอ แครก แก่ริ้ว ไม่มีพลังชีวิต ต้องเติมธาตุดินด้วยการกินผักผลไม้ซึ่งดูดซึมแร่ธาตุต่างๆมาจากดิน การเดินเท้าเปล่าบน ผืนดินก็เป็นการเติมพลังอีกทางหนึ่งเช่นกัน

น้ำ หมายถึง เลือด ของเหลวในร่างกาย หากขาดธาตุน้ำ ผิวจะแห้ง ไม่เปล่งปลั่งสดใส ไม่มีพลัง ท้องผูก ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ แต่ระวังอย่าให้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เพราะการดื่มน้ำมากเกินไปจะสร้างภาระแก่ไต ทำให้ร่างกายเสียสมดุลได้เช่นกัน

ลม หมายถึง อากาศ ช่องว่างในร่างกาย หากขาดธาตุลม จะเกิดอาการปวดศีรษะ ไม่สดชื่น ขาด ความกระตือรือร้น ต้องเติมลมให้แก่ร่างกายด้วยการสูดลมหายใจยาวๆ เอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้าไป

ไฟ หมายถึง อุณหภูมิของร่างกาย ถ้าธาตุไฟต่ำลง เราจะง่วงหงอยไม่มีพลัง ควรเติมธาตุไฟด้วยการ อบแดด

แต่ ถ้าธาตุไฟมากเกินไปก็จะฉุนเฉียวง่าย มีอาการปวดศีรษะ ให้แก้ไขด้วยการสัมผัสกับธรรมชาติ รับประทานผลไม้ ผักสดหรือน้ำผลไม้ที่เย็นสดชื่น

ปราณ หมายถึง พลังธรรมชาติหรือ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งไหลเวียนอยู่ทั้งภายในกายและนอกตัว เรา ร่างกายได้รับปราณอยู่ตลอดเวลา และการอดอาหารจะช่วยให้เราได้รับพลังปราณจากธรรมชาติมากขึ้น

ขบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย มี 4 ทาง คือ ทางจมูก ทางเหงื่อ ทางปัสสาวะ และ ทาง อุจจาระ คนเราควรหมั่นหายใจลึกๆ จะได้อากาศบริสุทธิ์เข้าไปในปอด เพื่อนำออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยง ร่างกาย และควรตากแสงแดดอ่อนๆ ทั้งในตอนเช้าและตอนเย็น เพื่อดูดสารพิษออกจากร่างกาย ซึ่งเป็นวิธี

ดูแลรักษาสุขภาพอย่างง่าย ๆ ที่คนทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ ในเวลาที่คนมีอาการเจ็บป่วยร่างกายจะเสียสมดุล ถ้าจะแก้ไขให้สมดุลก็ต้องปรับสภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

ร่างกายมีกลไก กำจัดสารพิษอยู่ในตัวเอง เช่น เวลาไอ จาม หรือ มีผื่น วิชาธรรมชาติบำบัด อธิบายว่าไม่ใช่อาการป่วยเป็นโรค แต่ร่างกายกำลังทำความสะอาดตัวเองตามธรรมชาติ เวลาที่สารพิษเข้าไปในปอด ร่างกายก็จะจาม การจามแรงๆเป็นการขับพิษออกจากร่างกาย ซึ่งธรรมชาติก็ช่วยขับพิษอยู่แล้ว การรับประทานยาแก้ไอ จะทำให้ร่างกายไม่สามารถขับสารพิษออกมาได้ การที่เราเป็นไข้ก็เป็นขบวนการทำลายเชื้อโรค เมื่อมีอาการเจ็บคอ อาการไอ ก็ให้ใช้วิธีธรรมชาติบำบัด เวลามีอาการท้องเสีย วิชาธรรมชาติบำบัด อธิบายว่า เป็นการทำความสะอาดของร่างกายครั้งใหญ่ การถ่ายให้หมดจะช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย แต่คนเราไม่เข้าใจธรรมชาติ นี้กว่าท้องเสียเป็นอาการของโรค ก็เลยไปซื้อยามารับประทานให้หยุดถ่าย อาการท้องเสียหยุดทันที ทำให้อาหารปนเปื้อนสารพิษที่รับประทานเข้าไป ซึ่งร่างกายต้องการขับออก แต่เราไปรับประทานยาให้หยุดถ่าย ทำให้ร่างกายกักสารพิษเอาไว้ ซึ่งไม่ถูกต้อง วิธีที่ถูกต้องคืออย่าไปรับประทานยาให้หยุดถ่าย ถ้าเรารับประทานยาให้หยุดถ่าย พิษต่างๆก็จะซึมเข้าสู่ร่างกาย หากซึมผ่านเส้นเลือดไปที่ผิวหนังก็จะเป็นผื่น ซึมไปที่ไตก็จะเป็นโรคไต ซึมไปที่ระบบหายใจก็จะเป็นหืดหอบ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ต้องใช้ธรรมชาติบำบัดให้ขับพิษออกให้หมด

วิธีการอดอาหารเพื่อล้างพิษเป็นทางเลือกหลักของวิชาธรรมชาติบำบัด บางคนอาจอดอาหาร 7 วัน บางคนอดอาหาร 14 วัน แต่บางคนอาจต้องอดอาหารถึง 21 วัน แล้วแต่อาการของโรค ก่อนการอดอาหาร ต้องเตรียมความพร้อมก่อน โดยให้รับประทานผักและผลไม้เพื่อปรับสภาพร่างกาย 3 วัน หลังจากนั้น 4 วันแรก ให้ดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว อีก 3 วัน ต่อมาให้ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว และ 3 วันสุดท้าย ให้ดื่มน้ำผลไม้ จากนั้นค่อยๆปรับสภาพร่างกายโดยให้รับประทานผักสดและผลไม้ แล้วกลับมาใช้ชีวิตปกติตามเดิม

วิชาธรรมชาติบำบัดมีหลักการว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว หากจิตตาย ร่างกายจะตายด้วย Dr. Jacob กล่าวว่า การฝึกโยคะก็เป็นอีกวิธีหนึ่งของการรักษาเพื่อให้เข้าถึงจิตตัวเอง คนทั่วไปมักจะนึกว่าเราเป็นเจ้าของร่างกาย แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่ ต้องกลับไปดูที่จิต ตัวอย่างเช่น คนที่ออกกำลังกายในโรงยิม ก็เหมือนคนกวานาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเพราะจิตบอกว่าออกกำลังกายเพื่อให้มีกล้ามเนื้อต่างจากกรรมกรที่แบกหาม กล้ามเนื้อจะไม่สมบูรณ์เหมือนคนออกกำลังกายในโรงยิมเพราะจิตไม่ได้สั่ง

กิจกรรมในสถานพยาบาลของศูนย์ธรรมชาติบำบัด นวชีวัน มีกำหนดการฝึกเป็นเวลา คือ

- 6.00 น. - ฝึกโยคะ นุ่งห่มชุดขาว เป็นการฝึกกายและจิต โดยใช้แสงแดดในการรักษา
- ล้างตาด้วยน้ำธรรมดา ล้างจมูกด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ ล้างคอด้วยน้ำมะนาวผสมเกลือในน้ำอุ่นๆ สอนทวาร (detoxification) โดยใช้น้ำสะอาดครั้งละ 6 ออนซ์ ผู้ป่วยโรคมะเร็งต้องปฏิบัติทุกวัน ส่วนคนปกติธรรมดาควรล้างพิษด้วยการสวนทวารสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- กินผักสดดิบที่ได้มาจากธรรมชาติ โดยไม่ต้องทำให้สุกก่อน
- อาหาร วิธีการปรุงอาหารอย่างไร ? ผสมกับอะไรจึงจะไม่เป็นพิษ การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติสดๆ หรือหากต้องรับประทานน้ำตาลก็ควรรับประทานน้ำตาลแดงที่ไม่ได้ใช้สารฟอสเฟต
- ใช้วาริบำบัด โดยแช่ร่างกายส่วนล่างถึงระดับสะโพกในถังน้ำ ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นครั้งละครึ่งชั่วโมง ความเย็นของน้ำจะช่วยดึงเลือดมาเลี้ยงบริเวณกระเพาะเพื่อซ่อมแซมตัวเอง
- ใช้ Spinal Bath ในผู้ป่วยที่มีอาการแขน ขา อ่อนแรง
- 13.00 น. - ให้อดอาหาร ให้ดื่มน้ำ หรือน้ำผลไม้ โดยดูจากอาการของผู้ป่วยเป็น ราย ๆ ไป
- 17.00 น. - เล่นเกม เข้านอน 21.00 น.

การรักษาผู้ป่วยเป็นไมเกรนหรือไซนัส การล้างจมูกด้วยน้ำอุ่นผสมเกลือจะช่วยชำระล้างของสกปรก ออกจากร่างกาย หรือล้างตาในน้ำสะอาด จะทำให้ระบบประสาทตาเย็นลง และช่วยขจัดไขมัน

Jacob กล่าวว่า หากคนเราดูแลเรื่องอาหารการกิน ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่รับประทานยา เพราะยาไม่เพียงแต่ ฆ่าเชื้อโรคเท่านั้น แต่ยังทำลายภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย ยาแผนปัจจุบันแม้จะช่วยยับยั้งอาการปวดหรืออาการไข้ แต่นั่นก็เป็นเพียงการอดอาการ ไม่ได้เป็นการรักษาให้หายขาด การรักษาอยู่ที่ตัวของเราเองที่หันมารักษาตามแนวทางธรรมชาติบำบัด วิชาธรรมชาติบำบัดขนานแท้ไม่ใช่หมอบำบัดคน หมอเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำปรึกษา จากนั้นผู้ป่วยจะเป็นผู้บำบัดเอง

อาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด คือ อาหารที่มีความสดใหม่ ยังไม่ผ่านการปรุงแต่งหรือกระบวนการใดๆ หรือผ่านกระบวนการปรุงน้อยที่สุด อาหารธรรมชาติบำบัดเน้นที่การรับประทานผักและผลไม้สด เพราะนอกจากจะได้สารอาหารแล้ว ยังจะได้พลังชีวิตหรือปราณด้วย โดยพื้นฐานแล้วการกินอาหารตามธรรมชาติบำบัดมีหลักดังนี้

- * ผักและผลไม้สด
- * หากกินอาหารปรุงสุก ควรเป็นอาหารปรุงสุกใหม่หรือปรุงไว้ไม่เกิน 3 ชั่วโมง
- * งดอาหารจำพวกเนื้อ นม ไข่ เพราะล้วนเป็นพิษต่อร่างกาย
- * น้ำผลไม้คั้น ควรดื่มภายใน 15 นาที โดยไม่ผสมน้ำตาลหรือสารปรุงแต่งใดๆ
- * งดเว้นการกินอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น เพราะล้วนเป็นของที่ไม่มีพลังชีวิตเหลืออยู่แล้ว และยังมีสารพิษเกิดขึ้นในอาหารนั้นด้วย
- * งดเว้นการกินอาหารสำเร็จรูป อาหารกล่อง อาหารกระป๋อง
- * งดเว้นอาหารรสจัด
- * ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนมากเกินไป แม้จะเป็นโปรตีนจากพืช เพราะถ้าร่างกายได้รับโปรตีนในปริมาณที่เข้มข้นเกินไปจะเป็นภาระแก่ไตและตับ ในการขับส่วนที่เกินออกไป โปรตีนล้นเกินนำไปสู่ โรคเก๊าต์ และไขข้ออักเสบ นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสร้างโปรตีนและแคลเซียมบางส่วนได้เองด้วย
- * งดเว้นอาหารขยะทั้งหลาย เช่น คุกกี้ เบเกอรี่ เค้ก อาหารทอดกรอบ ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม ฯลฯ

อาหาร ของธรรมชาติไม่ได้หมายถึงอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์เท่านั้น เพราะบางครั้งอาหารมังสวิรัตินับเป็นอาหารขยะเช่นกัน เนื่องจากมีส่วนประกอบของอาหารที่ผ่านการตัดแปลงแปรรูป เช่น ใส้กรองอกเจ ปลากระป๋องเจ หรือแม้แต่อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วทิ้งไว้นานเกิน 3 ชั่วโมง ก็นับเป็นอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเช่นกัน เพราะอาหารเหล่านี้ไม่หลงเหลือพลังชีวิตใดๆอยู่แล้ว การงดเว้นแค่เนื้อสัตว์อย่างเดียว แต่การกินในส่วนอื่นยังไม่เปลี่ยนแปลงก็ไม่อาจนับเป็นการกินเพื่อสุขภาพ อย่างแท้จริง ต้องมีองค์ประกอบอื่นๆด้วย ซึ่งจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

อาหารสด อาหารของธรรมชาติบำบัดเน้นที่ความสดใหม่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ถ้ากินผลไม้ที่เก็บไว้นาน เราจะได้เพียงสารอาหารแต่จะไม่ได้รับพลังปราณหรือพลังชีวิตจากอาหารนั้นๆ ถ้าเรากินแครอทที่เพิ่งเก็บมาสดๆจากแปลง เปรียบเทียบกับแครอทที่เก็บไว้แล้ว 2 วัน จะสัมผัสได้ถึงความแตกต่าง รสชาติจากแครอทที่เรานำมาต้มหรือผ่านการปรุงนั้นเป็นการทำลายพลังชีวิต ผักสดที่เก็บมาใหม่ๆเปี่ยมไปด้วยพลังชีวิต ในขณะที่ผักต้มคือผักที่ตายแล้วนั่นเอง อาหารจากธรรมชาติมีโครงสร้างสำคัญที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพ การเอาอาหารมาผ่านไฟ หรือผ่านการปรุงสุก จะทำลายความซับซ้อนของชีวเคมีตามธรรมชาติอย่างสิ้นเชิง

นายแพทย์จอห์น ดักลาส แพทย์ชาวอเมริกัน สํารวจคนไข้ในศูนย์การแพทย์ไคเซอร์ เพอร์มานนท์ ในลอสแอนเจลิส ที่ได้รับอาหารสดเป็นปริมาณมากกว่า หลังจากกินอาหารสดไปสัก 2-3 สัปดาห์ พวกเขาจะรู้สึกว่าชีวิตแบบปล่อยตัวนั้นไม่ดี อย่างเหล่า บุหรี่ ที่เคยสูบกั้ไม่รู้สึกอยากสูบเหมือนเมื่อก่อน นี่อาจเป็นเพราะพลังความสดใสในอาหาร ทำให้ร่างกายของเราไวต่อสิ่งซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเรามากขึ้น จึงไม่อยากจะกลับไปกินเหล่า สูบบุหรือีก ส่วนพละกำลังและสมรรถภาพทางเพศกลับดีขึ้ความส่วนตัว (ออนไลน์)

อาหาร สด อาหารของธรรมชาติบําคัดเน้นที่ความสดใหม่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ถ้ากินผลไม้ที่เก็บไว้นาน เราจะได้เพียงสารอาหารแต่จะไม่ได้รับพลังปราณหรือพลังชีวิตจากอาหารนั้นๆ ถ้าเรากินแครอทที่เพิ่งเก็บมาสดๆจากแปลง เปรียบเทียบกับแครอทที่เก็บไว้แล้ว 2 วัน จะสัมผัสได้ถึงความแตกต่าง รสชาติจากแครอทที่เรานํามาต้้มหรือผ่านการปรุงนั้นเป็นการทำลายพลังชีวิต ผักสดที่เก็บมาใหม่ๆเปี่ยมไปด้วยพลังชีวิต ในขณะที่ผักต้้มคือผักที่ตายแล้วนั่นเอง อาหารจากธรรมชาติมีโครงสร้างสำคัญที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพ การเอาอาหารมาผ่านไฟ หรือผ่านการปรุงสุก จะทำลายความซับซ้อนของชีวเคมีตามธรรมชาติอย่างสิ้นเชิง

นายแพทย์จอห์น ดักลาส แพทย์ชาวอเมริกัน สํารวจคนไข้ในศูนย์การแพทย์ไคเซอร์ เพอร์มานนท์ ในลอสแอนเจลิส ที่ได้รับอาหารสดเป็นปริมาณมากกว่า หลังจากกินอาหารสดไปสัก 2-3 สัปดาห์ พวกเขาจะรู้สึกว่าชีวิตแบบปล่อยตัวนั้นไม่ดี อย่างเหล่า บุหรี่ ที่เคยสูบกั้ไม่รู้สึกอยากสูบเหมือนเมื่อก่อน นี่อาจเป็นเพราะพลังความสดใสในอาหาร ทำให้ร่างกายของเราไวต่อสิ่งซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเรามากขึ้น จึงไม่อยากจะกลับไปกินเหล่า สูบบุหรือีก ส่วนพละกำลังและสมรรถภาพทางเพศกลับดีขึ้ สมองแจ่มใสขึ้ คนไหนที่กระเพาะ ลำไส้ มนําย่อยอาหารน้อย มีโอกาสเกิดสารพิษในลำไส้ได้มาก ซึ่งสารพิษนี้จะก่อให้เกิดเนื้องอกและมะเร็งในลำไส้ คนส่วนใหญ่ที่รู้สึกเพลียง่าย เป็นเพราะร่างกายมีมนําย่อยอาหารไม่พอ อาหารที่กินเข้าไปแทนที่จะถูกย่อยถูกดูดซึมไปใช้ให้เต็มทีกลับกลายเป็นสาร พิษไป ในผักและผลไม้สดมีมนําย่อยอาหารนี้ ส่วนผักต้้มจะมีมนําย่อยอาหารน้อย เนื่องจากมนําย่อยอาหาร สลายตัวได้ง่ายมากเมื่อถูกความร้อน การกินผักสดและผลไม้สดเป็นการเพิ่มมนําย่อยอาหารให้แก่ลำไส้ ทำให้ร่างกายได้ใช้ประดยชน์จากอาหารได้เต็มที่ ซึ่งเป็นที่มาของพลังชีวิต

การปรุงอาหารตามหลักธรรมชาติบําคัด

- 1 แป้งที่ไม่ผ่านการขัดขาว ถ้าข้าวก็เป็นข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง
- 2 ใช้พืชผักที่สด สะอาด ปลอดสารพิษ
- 3 งดเว้นเนื้อสัตว์ ปลา และ ไข่
- 4 ระวังอย่าใส่ถั่วมากเกินไป เพราะมีโปรตีนเข้มข้น ซึ่งความต้องการ โปรตีนของร่างกายมนุษย์ในแต่ละวันมีน้อยมาก หากกินมากเกินไปจะทำให้เป็นภาระแก่ร่างกายที่ต้องกำจัดส่วนเกินในข้าวกล้อง มีโปรตีนอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องกินถั่วมากเป็นพิเศษ
- 5 หลีกเลียงการทอด เพราะนอกจากแคลอรีนสูงแล้ว ยังมีอนุมูลอิสระที่เกิดจากการทอด และเป็นการทำลายเซลล์และเพิ่มแคลอรีตามหลักธรรมชาติบําคัด ถือว่าอาหารทอดเป็นอาหารขยะ
- 6 งดเว้นหรือลดอาหารปรุงรส ไม่ใส่ผงชูรส น้ำตาลทรายขาว น้ำส้มสายชู หรือของหมักดอง
- 7 ไม่ผ่านการปรุงสุกหลายครั้ง เพราะการปรุงสุกเป็นการทำลายคุณค่าอาหาร

8 พยายามหลีกเลี่ยงผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ชะอม กระเทียม หอม หากจำเป็นต้องใช้ก็ควรใช้ให้น้อยที่สุด

9 หลังจากปรุงเสร็จแล้วควรรับประทานภายใน 3 ชั่วโมง (เชื้อ "แซลโมเนลลา" มีอยู่ในอาหารปรุงสุกเกิน 3 ชั่วโมง) ไม่ควรเอาอาหารเหลือมาอุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะจะทำให้อาหารกลายเป็นขยะ ไม่มีพลังชีวิตเหลืออยู่เลย และอาจทำให้ผู้บริโภคมีอาการคลื่นไส้ ปวดท้อง อาเจียน หรือท้องเสีย ภายใน 8-36 ชั่วโมง

โยคะ

โยคะเป็นศาสตร์ที่ช่วยบำบัดรักษาอวัยวะภายในร่างกายของเรา และในขณะเดียวกันก็เป็นการฝึกจิตด้วย หัวใจของโยคะ คือ ปราณหรือการสร้างลมปราณ ร่างกายจะได้รับออกซิเจนได้มากขึ้น ควรเล่นโยคะทุกเช้า อย่างน้อย 15 นาที

การฝึกจิตให้จดจ่อที่ลมปราณ ช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ลมหายใจกับจิตอยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน โยคะช่วยแก้ไขสภาพร่างกาย จิตใจ และบุคลิกให้ดีขึ้น ช่วยให้เกิดความงามจากภายใน

ธรรมชาติบำบัดและ โยคะใช้หลักอหิงสา คือ การไม่ใช้ความรุนแรง เป็นกฎของโยคีหรือคนที่มุ่งสู่หนทางแห่งจิตวิญญาณ โยคะเป็นการปฏิบัติอย่างอ่อนโยนต่อตัวเองทำเท่าที่เราทำได้ อย่าฝืนจนร่างกายต้องเจ็บปวด เพราะนั่นถือเป็นการกระทำที่รุนแรงต่อร่างกาย

หลักสำคัญของการฝึกโยคะ คือ การฝึกจิตและร่างกายด้วยการกำหนดรู้ที่ลมหายใจประสานกับการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรง และความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้รู้สึกสงบสบายและผ่อนคลาย

ทำความสะอาดฟัน

สบู่ ยาสีฟันที่เป็นสารเคมี ลองเปลี่ยนมาใช้ ใบมะม่วง กานพลู ในเสเดา ใบฝรั่ง หรือใบขนุน โดยใช้ใบที่แก่สีเหลืองจะดีที่สุด ทำความสะอาดฟัน โดยการฉีกใบไม้ออกเป็นสองส่วนเอาแกนกลางออก แล้วนำมาฉีกเป็นเส้นๆ เพื่อให้เกิดรอยหยัก หลังจากนั้นใช้ถูฟันและเหงือกให้ทั่ว ต้องลองดูสักครั้งแล้วจะติดใจ เราจะพบว่าฟันสะอาดไม่มีกลิ่นปาก ยาสีฟันที่เราใช้ในปัจจุบันมีสารพิษ 28 ชนิด หนึ่งในนั้นมีผงกระดูกสัตว์ตัวนส่วนแปรงสีฟันนั้น เมื่อใช้เป็นระยะเวลาานจะทำให้เหงือกค่อยๆ รันขึ้นไป

ชำระล้างกายด้วยการล้างคอ ล้างจมูก ล้างตา

ทุก เช้าหลังเล่นโยคะเสร็จแล้ว ก่อนอาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า ควรล้างคอ ล้างจมูก ล้างตา เป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง ควรทำให้สม่ำเสมอ

ล้างคอ

น้ำอุ่น 1 แก้ว + เกลือป่น + น้ำมะนาว กลั้วคอประมาณ 10 คำกลั้ว

ประโยชน์

- * เพื่อทำความสะอาดลำคอ
- * เหงือกแข็งแรง
- * ขับเสมหะ
- * แก้เจ็บคอ
- * ลดอาการระคายเคืองในหู และการระคายเคืองในช่องท้อง

ล้างจมูก

น้ำอุ่น 1 แก้ว + เกลือป่น + น้ำมะนาว โดยให้เจือจางกว่าน้ำล้างคอ ใส่พวยกายีนค้อมหลัง เอียงตัวเล็กน้อย เยกหน้าขึ้นเล็กน้อย หายใจเข้า- ออกทางปากเท่านั้น

* รินน้ำในกาเข้าทางช่องจุมกขวา น้ำจะไหลออกทางช่องจุมกซ้าย รินไปจนเหลือครึ่งกา ทำสลับข้าง
ข้อสำคัญ ให้ระมัดระวัง ควบคุมการหายใจเข้าออกทางปาก ระลึกรู้ตลอดเวลาแห่งการล้างจุมก
ประโยชน์

* ชับมูก เมื่อก

* ลดอาการอักเสบในโพรงจุมก

* ช่วยให้หายใจโล่งโปร่งสบาย

การดูแลรักษาดวงตา

การล้างตา

* ทุกๆเช้าใช้น้ำสะอาด ใส่ถ้วยล้างตา 2 ถ้วย ก้มหน้าลงเล็กน้อย สวมตมในน้ำ

* กระทบริบตา 50 ครั้ง ประมาณ 5 นาที

ประโยชน์

* ตาจะใส ลดการระคายเคืองตา

การพอกตาด้วยแครอท

* ใช้กากแครอทสกัด ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเท่ากระบอกตา

* นอนลง พอกตาให้สนิท ไม่มีแสงผ่านเข้าตา ส่งจิตจดจ่อที่ดวงตา

* พอกนาน 1 ชั่วโมง เอากากออก

* ล้างหน้าให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าธรรมดา

ฝึกการอ่านหนังสือได้แสงเทียน

* แสงต้องมาจากทางซ้ายบน

* อ่าน 1 บรรทัด กระทบริบตา 1 ครั้ง ทำทุกบรรทัด

* อ่านประมาณ 15 นาทีต่อวัน

การปิดดวงตาด้วยฝ่ามือ

สำหรับ ผู้ที่ดูโทรทัศน์หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง ควรกระทบริบตาบ่อยๆ ปกติคนเรากระทบริบตาทุก 7 วินาที เพื่อให้หน้าตาเคลือบหล่อเลี้ยงดวงตา

ควรดูแลดวงตาโดย

* ใช้ฝ่ามือปิดตาทั้งสองให้มีตมสนิท อย่าให้มีแสงลอดเข้าไปได้ โดยยังคงลืมตา

* พุบหน้าลงกับโต๊ะประมาณ 15 นาที

* ถ้าต้องการหยอดตา ให้ใช้น้ำค่างบนกลีบกุหลาบจะดีที่สุด

อาบแดด

หากเราสังเกตให้ดีจะพบว่าอาหารที่มีมดหรือแมลงขึ้นนั้น เมื่อเรายกไปวางที่แดด มดหรือแมลงจะออกไปเองจากอาหารนั้น กายเราก็เช่นกัน ขณะยืนอาบแดดอยู่ แขนที่เรยที่ไม่เป็นคุณต่อเราจะถูกขับออกไปด้วยพลังแสงอาทิตย์ และเรายังได้รับวิตามินดี ที่ช่วยให้กระดูกดูดซึมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้น กระดูกแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องจ่ายเงิน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วย มะเร็ง เบาหวาน และผู้ป่วยอื่นๆ จนถึงคนที่ไม่ได้เจ็บป่วย ก็ควรจะได้รับแสงแดดเพื่อป้องกันการเจ็บไข้ ภูมิมีบาดแผล ปวดกล้ามเนื้อ หรือมีผื่นอักเสบ คั้น หากอาบแดดอาการจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

* เวลาที่เหมาะสมกับการอาบแดดได้แก่ เช้า ก่อน 9.00 น. เย็นหลัง 16.30 น.

- * สวมชุดผ้าฝ้ายหรือผ้าโทเลสสีขาวหรือสีอ่อน เพราะเราต้องการแสงแดด ไม่ต้องการความร้อน
- * หันหน้าเข้าหาพระอาทิตย์? ยืนหรือนั่ง หลังรับแสงแดดอุ่น 30 นาที โดยหันหน้า 15 นาที หันหลัง 15 นาที สงจิตจ่อจอกับส่วนที่เป็นปัญหาอยู่ คู่กับอวัยวะส่วนที่เราต้องการดูแลเป็นพิเศษ

สำหรับ ธรรมชาติบำบัดแล้ว ความเจ็บป่วยเปรียบเสมือนเพื่อนที่เตือนให้รู้ว่ากำลังมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา ให้เราได้พิจารณาถึงสาเหตุของความป่วยนั้น และช่วยเหลือให้ร่างกายสามารถเยียวยาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ถ้าไปหาหมอโดยไม่รู้จักรักทำความเข้าใจร่างกายและโรคของตนเอง การรักษาก็อาจกลายเป็นเรื่องอันตรายได้ แต่พวกเราโดยส่วนใหญ่กลับมอง "โรค" และ "เชื้อโรค" เป็นดั่งศัตรูที่ต้องกำจัด จากนั้นเราก็อำนาจทั้งเชื้อโรคและตนเองด้วยการกินยาหรือฉีดยา ทั้งที่ความจริงนั้น เราสามารถรับมือกับความเจ็บป่วยได้ด้วยสันติวิธี

แม้ร่างกายเราจะสามารถขับพิษได้ด้วยตัวเอง แต่ในสภาวะที่ร่างกายได้รับพิษมากเกินไป ร่างกายอาจชำระล้างได้ไม่ทัน เราจึงควรหาวิธีการอื่นๆ เพื่อเกื้อหนุนให้ร่างกายขับพิษได้มากยิ่งขึ้น การล้างพิษมีหลายวิธี เช่น การกินอาหารให้น้องลง การกินอาหารมีกากใย การอดอาหาร หรือการกินอาหารเพียงชนิดเดียวในหนึ่งวัน เช่น กินฝรั่งอย่างเดียว กินผักบุ้งอย่างเดียว เป็นต้น

การอดอาหาร

ความสำคัญของการอดอาหาร

การอดอาหารเหมาะสำหรับคนที่มีความคุ้นเคยหรือมีพลังใจที่จะอดเท่านั้น สำหรับคนที่ไม่พร้อมก็ไม่ควรอด การอดอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ช่วยให้อวัยวะในการย่อยได้หยุดพัก เพื่อร่างกายจะได้ส่งพลังทั้งหมดไปที่การขับพิษและเยียวยาร่างกาย การอดอาหารเพื่อล้างพิษไม่ควรเอาเวลาที่ใจยังนึกถึงอาหาร หากจะให้ดีเราควรฝึกใจก่อน ให้เป็นไปตามธรรมชาติ หากเป็นไปได้ควรอดคู่กับการภาวนา

การอดอาหารแรกเริ่มให้กินผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้ไปก่อน สำหรับคนที่ป่วยไขมาเป็นเวลานานหรือคนสูงอายุ จะไม่ให้อดอาหารด้วยน้ำเปล่า เพราะกระบวนการขับพิษอาจจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วรุนแรงเกินกว่าผู้ป่วยจะรับไหว คนไข้แบบนี้จะแนะนำให้อาหารด้วยน้ำผลไม้ โดยมากจะเป็นน้ำส้ม น้ำส้มโอ น้ำสัปะรด น้ำมะม่วง ทุกอย่างเจือจางด้วยการผสมน้ำเปล่า 1:1 ส่วน

ข้อควรปฏิบัติในระหว่างการอดอาหาร

1. ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกสภาพแวดล้อมที่ดีและเอื้อต่อการอดอาหารไกลจากสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการอด
2. เคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด คิดให้น้อยที่สุด สบายกาย วาจา ใจ ไม่ควรแม้กระทั่งอ่านหนังสือ เพราะการเคลื่อนไหว การคิด การอ่าน เป็นเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินไป ทำให้ร่างกายเยียวยาตัวเองได้ไม่เต็มที่
3. อาบแดดเช้า เย็น ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง
4. พอกโคลนที่ท้องเพื่อดูพิษออกจากร่างกาย(วันหลังจะมาบอกวิธีการพอกโคลนนะคะ)
5. นวดสัมผัสเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ก่อนอดอาหารควรรู้ให้แน่ชัดว่า ทำไปเพื่ออะไร เพราะระหว่างอดอาหารจะหงุดหงิด การนวดเป็นการผ่อนคลายวิธีหนึ่ง ใช้เฉพาะบางราย

6. ถ้าเครียดควรแช่ขาในน้ำอุ่น

7. หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องใช้แรง

8. ทำจิตใจให้สะอาด ต้องมีความหวังและมั่นใจว่าทำได้ การอดอาหารร่างกายจะมีการจัดปรับตัวเอง ดังนั้นภายในเวลา 3 วันแรกจะรู้สึกทรมาณที่สุด แต่หลังจากนั้นจะทำได้ คนปกติจะทำได้ ยากกว่าคนเจ็บปวด

9. ระมัดระวังการสนทนากับคนที่ไม่เชื่อในเรื่องนี้ เพราะจะทำให้ไขว้เขวได้ ถ้าจำเป็นต้องพูดตั้งสติให้มั่นคง

10. ถ้าหัวใจเต้นเร็วขึ้น ปัสสาวะสีเข้ม หรือไม่สบายตัว ไม่ต้องตกใจเพราะเป็นเรื่องปกติของการอดอาหาร

11. ในระหว่างที่อด หากร่างกายมีอาการบางอย่าง เช่น น้ำมูกไหล มีเสมหะ หรือเป็นไข้ ไม่ต้องตกใจ นี่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด โรคภัยต่างๆ จะได้รับการเชื้อเชิญออกมา

12. ถ้าอ่อนเพลียจนถึงขั้นเป็นลมควรหยุดการอดทันทีด้วยการดื่มน้ำมะพร้าว ให้ค่อยๆ จิบ หรือให้ร่างกายได้จัดปรับตัวเองตามความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเป็นอยู่ แล้วเข้าสู่กระบวนการเลิกอด

13. ไม่ต้องตกใจหากน้ำหนักลด น้ำหนักจะลงมาในช่วง 5 วันแรกเท่านั้น เมื่อกลับมากินตามปกติ น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเอง เมื่อกินอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัดต่อไป น้ำหนักอาจจะลดบ้าง แต่ไม่ใช่ปัญหา เพราะส่วนที่หายไปคือส่วนเกินของร่างกายนั่นเอง ผอมแต่ร่างกายแข็งแรง ดีกว่าอ้วนแล้วยังมีโรคภัยรบกวน

****ข้อควรระวัง****

1. ถ้าอดเพียง 1 วันสามารถทำได้เลยโดยไม่ต้องเตรียมร่างกายแต่ถ้าอดหลายวัน เช่น 3 วันควรจะต้องมีการเตรียมร่างกายก่อน และหากต้องการอดถึง 7 วันควรอยู่ในการดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

2. ความยากของการอดอยู่ที่ขั้นตอนในการเลิกอด ในช่วงเตรียมพร้อมร่างกายก่อนจะกลับไปกินอาหารตามปกติ นั้น เรามักจะทนกิเลสของตัวเองไม่ไหว กินอาหารหนักโดยที่ร่างกายยังไม่พร้อมรับ การอดอาหารจึงควรมีพลังใจที่เข้มแข็ง เดี่ยวอดเดียวกินแบบสும்สึดสึดห้านั้น ระบบการทำงานของร่างกายจะปั่นป่วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ที่มา <http://www.onsorn.com/forum/index.php?topic=15389.0;wap2>

2.3 ระบบและอุปกรณ์ประกอบอาคาร

2.3.1 ระบบแสงสว่างในการตกแต่งภายใน

จุดประสงค์ของแสงสว่างหลัก ๆ มีดังนี้

1. ให้ทัศนวิสัยที่ดีในการมอง
2. สร้างบรรยากาศที่ดี
3. เน้นวัสดุให้มีการโดดเด่นตาม DESIGN

ระบบการให้แสงแบ่งออกเป็น 5 ประเภทคือ

1. DIRECT LIGHTING ดวงไฟส่องตรง
2. SE-MI DIRECT LIGHTING แสงทางตรงและทางอ้อม
3. CENTRAL DIFFUSE แสงกระจายรอบตัว
4. SE-MI INDIRECTIONAL
5. INDIRECTIONAL LIGHTING ดวงไฟส่องทางอ้อม

ลักษณะต่าง ๆ ของแสงสี

ใช้ไฟสีเขียว

ผนังสี

1. แดง
2. เหลือง
3. เขียวเข้ม
4. ม่วง
5. ส้ม
6. น้ำเงิน

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

- เทาอมน้ำตาล
เขียว
เขียวยิ่งขึ้น
เทาน้ำเงิน
เหลืองอมเทา
เขียวอมน้ำเงิน

ใช้ไฟสีเหลือง

ผนังสี

1. แดง
2. เหลือง
3. น้ำเงินอ่อน
4. เขียวเข้ม
5. เขียวอ่อน
6. ม่วง
7. ส้ม

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

- ส้ม
เหลืองจัด
เทาอ่อน
เขียวออกเทา
เทาจัดมาก
ม่วงแดง
เหลือง

ข้อควรคำนึงในการใช้แสง

- ค่า CRI ของหลอดและสีที่นำมาใช้จะมีผลกับความถูกต้องของสีโดยรวม
- มีความเข้มและส่องสว่างเพียงพอที่จะเน้นรูปร่างและรายละเอียดของวัสดุ
- ในพื้นที่เพดานสูงมากแล้วใช้ไฟตลอดทั้งวัน ควรดูค่าอายุการใช้งานและการประหยัดพลังงานควบคู่ไปกับบรรยากาศที่เราต้องการ

- การป้องกันแสงสะท้อนจากวัสดุ (ทำมุมไม่เกิน 35 องศา)
- น้ำหนักของสีในการมองเห็น สีอ่อนจะสะท้อนมากกว่า สีเข้มจะดูดแสงสว่างมากกว่า

แสดงการสะท้อนแสงของสีบนส่วนต่าง ๆ ภายในอาคาร

ระนาบ	เปอร์เซ็นต์ของการสะท้อนแสง
เพดาน	70-80%
พื้น	35-50%
ผนัง	50-60%
ผนังใต้ของหน้าต่าง	50-60%
โต๊ะและเก้าอี้	35-50%
บัวเชิงผนัง	40%

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้ว ยังมีผลต่อความรู้สึกทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟภายใน ต้องคำนึงถึง

- คุณภาพ หรือความสว่างของไฟที่สามารถเปลี่ยนได้
- คุณสมบัติของการสะท้อนของวัสดุไม่เท่ากัน
- ตำแหน่งที่ตั้งของดวงไฟ
- สี และเงาที่จะเกิดขึ้นบริเวณโดยรอบ

ข้อดี-ข้อเสีย ของแสงธรรมชาติและแสงประดิษฐ์

ข้อดีแสงธรรมชาติ

1. แสงธรรมชาติเป็นของที่ได้ตามธรรมชาติ อายุการใช้งานไม่มีกำหนด
2. ให้ผลในการทางมอง เพราะแสงธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ ไม่น่าเบื่อ
3. ทำให้วัตถุต่าง ๆ มีความงดงามตามธรรมชาติไม่เปลี่ยนสีวัตถุ

ข้อเสีย

1. ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะต้นแสงเปลี่ยนทิศทางและความเข้มของการส่องสว่างอยู่ตลอดเวลา
2. แสงธรรมชาติควบคุมได้ยาก หากกำลังความร้อนสูงทำให้เกิดความรำคาญให้แก่ผู้อยู่อาศัย
3. แสงธรรมชาติควบคุมสีของแสงไม่ได้
4. เราไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากแสงธรรมชาติได้ทั้งวัน ในเวลากลางคืนต้องหาพลังงาน

ขึ้นมาชดเชย

ข้อดีแสงประดิษฐ์

1. ใช้ได้นานตลอด 24 ชั่วโมง สามารถควบคุมระดับแสงได้ตามความต้องการ
2. การจัดแปลนภายในอาคารที่ใช้แสงประดิษฐ์ สามารถทำให้คงที่ได้
3. สามารถเลือกบรรยากาศได้ โดยการเปลี่ยนแปลงความเข้มของสี และการให้แสงได้ตาม

ความต้องการ

ข้อเสีย

1. เสียค่าใช้จ่ายมาก
2. การให้แสงกำหนดขนาดของแสงผิดก็ทำให้หมดความเหมาะสมและสิ้นเปลือง
3. สีของแหล่งกำเนิดแสง อาจทำให้สิ่งที่อยู่ภายในตู้มืดความเป็นจริงไปได้ สีของวัตถุที่ถูกแสงของหลอดไฟอย่างหนึ่งจะต่างกับอีกอย่างหนึ่ง แม้ว่าสีของแสงจากหลอดไฟทั้งสองชนิดนั้นจะใกล้เคียงกันมากก็ตาม
4. เกิดความร้อน เนื่องจากความร้อนที่แผ่นกระจายออกมาจากหลอดไฟฟ้า
5. หากมีความผิดพลาดในการติดตั้ง ย่อมเกิดอันตรายได้ง่าย

เทคนิคเกี่ยวกับการให้แสงสว่าง

1. แสงธรรมชาติ ก่อให้เกิดบรรยากาศเป็นไปตามธรรมชาติ และมีชีวิตชีวาบังคับไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปตามวัน เวลา ฤดู เปลี่ยนทิศทางและตามอากาศ บางวันแดดจัด บางวันมีดครึ้ม แสงจากทิศต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนกัน เช่น แสงจากทิศเหนือ จะให้สีน้ำเงินมากที่สุดในฤดูร้อน
 2. แสงสว่างประดิษฐ์ แบ่งออกได้ 2 ชนิด
 - 2.1 แสงไฟฟ้าธรรมดา มีความร้อนและมีกำลังส่องสว่างของแสงสีแดงยิ่งกว่าจากดวงอาทิตย์ แสงจากดวงอาทิตย์มีสีน้ำเงินมากกว่า
 - 2.2 แสงไฟฟลูออเรสเซนต์ ไม่เหมาะกับงานประติมากรรมเพราะเป็นแสงสว่างที่ไม่มีเงา สีของไฟทั่วไปคล้ายแสงธรรมชาติมาก และอาจดัดแปลงให้เหมาะกับวัตถุได้ นับเป็นแสงที่เหมาะสมที่สุด
 - ไฟฟ้าธรรมดา ที่มีโປ้กัน มีข้อเสียมากทำให้ตาพร่าแสงกระจายไม่เท่ากัน
 - ไฟฟ้าที่ส่องออกมาโดยเฉพาะถ้ามีโดยรอบจะเห็นวัตถุแสดงอย่างดี แต่ ตำแหน่งของวัตถุจะต้องอยู่หน้าไฟ

ปัจจัยในการติดตั้งเบื้องต้น

1. ความกว้างของห้อง ห้องที่กว้างมากต้องการแสงสว่างมาก เพื่อขจัดความมืดและเงา แสงสว่างต้องมีความเข้มสม่ำเสมอเท่าๆกัน โดยต้องมีจุดกำเนิดไฟที่มากกว่า 2 ตำแหน่งขึ้นไป ถ้าจะให้สม่ำเสมอควรแบ่งพื้นที่ทั้งหมดของเพดาน เป็นตารางสี่เหลี่ยม เรียกว่า จินตภาพตาราง
2. การแบ่งพื้นที่ต้องขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน พื้นที่ของจินตภาพเพดานต้องมีขนาดเท่ากัน หรือเกือบเท่ากับ ความสูงของเพดาน สำหรับที่ทำงานที่ไม่มีไฟเฉพาะตามโต๊ะทำงาน ความกว้างของจินตภาพตารางต้องแคบลงไปตามความสูงของเพดาน
3. ระยะห่างระหว่างดวงไฟ สำหรับการส่องสว่างโดยตรง การพิจารณาขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน ความกว้างของวงห้อง และการส่องสว่างโดยทางตรงหรือทางอ้อมสำหรับทางปฏิบัติ ระยะห่างของดวงไฟจะใกล้เคียงกับความสูงของเพดาน
4. ข้อพิจารณาสิ่งแวดล้อมกับการติดตั้งดวงไฟ
 - หลีกเลี่ยงการมองเห็นที่มาของแสงโดยตรง
 - หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของวัตถุผิวเงา
 - หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของกระจก

- กำหนดให้มีส่วนที่มีแสงสว่างและเงาพอเหมาะ เพื่อการมองเห็นได้ชัดเจน การที่มีเงาสะท้อนของแสง จะทำให้มีปัญหาในการมองเห็น
 - พิจารณาปริมาณของแสง ที่จะนำมาใช้ในแต่ละบริเวณ
5. ลักษณะและวิธีการติดตั้งแหล่งกำเนิดแสง
- CEILING MOUNTED FITTING คือ ชนิดติดใต้ฝ้าเพดาน
 - CEILING RECESSED UNITS คือ ชนิดฝังในฝ้าเพดาน
 - SESPENDED FITTING คือ ชนิดแขวนหรือห้อยจากฝ้าเพดาน
 - WALL BRACKETS คือ ชนิดติดผนัง หรือที่เรียกว่า ไฟกึ่ง
 - PORTABLE FITTING คือ ชนิดที่เคลื่อนย้ายได้
6. การติดตั้งไฟจากเพดาน
- ติดตั้งสปอตไลท์ ให้ส่องตรงจุด ที่ต้องการเน้นหรือโชว์
 - ให้แสงจากโคมไฟผ่านวัสดุกรองแสงเสียก่อนเพื่อจะได้ไม่เกิดเงาเข้มเพราะความถี่ของแสงไฟมีสูง
 - ซ่อนไฟใต้เพดานหลายดวง จะทำให้ไม่เกิดเงาเข้ม และให้ความสว่างทั่วถึง
 - ให้แสงสะท้อนจากเพดานกระจายลงมา ช่วยลดความจ้าของแสง
 - ในกรณีติดตั้งไฟใต้เพดาน การออกแบบติดตั้งควรมี แผ่นไม้ หรือวัสดุที่ไม่ให้แสงเข้าตาโดยตรง

การใช้แสงสว่างภายในโรงแรมตากอากาศ

การให้แสงสว่างภายในโรงแรมตากอากาศ ต้องเข้าใจพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการเป็นหลัก โดยจะต้องศึกษากิจกรรมของพื้นที่แต่ละพื้นที่ว่ามีอะไรบ้าง รวมถึงทำความเข้าใจคุณลักษณะ และคุณสมบัติของไฟแต่ละชนิดด้วย เพื่อให้การติดตั้งและออกแบบส่งผลให้เกิดความงามและความโดดเด่นในบริเวณที่ต้องการ

1. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนโถงรับรอง(LOBBY)

เป็นส่วนบริการที่ใช้ต้อนรับผู้ให้บริการ ส่วนบริการที่มีอยู่คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ที่โทรศัพท์ ห้องน้ำ ส่วนนั่งพักผ่อน อาจมีดนตรี หรือจำหน่ายเครื่องดื่ม โถงพักผ่อนถือเป็นส่วนแนะนำตัวของโรงแรมว่า โรงแรมนี้อยู่ในระดับใด การใช้แสงสว่างในส่วนนี้ ควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ที่มาอยู่ไม่ได้นาน ถ้ามือเกินไปก็จะมีใครกล้านั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้ายังไม่เรียบร้อย หรือบอกพร้อมไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักผ่อน ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์และแสงธรรมชาติ เพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของโรงแรม และเปิดบริการทั้งวันทั้งคืน สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วย ก็จะเป็นการดี และประหยัด ทั้งยังมีความสวยงามตามธรรมชาติ การใช้แสงไฟประดิษฐ์กับส่วนโถงรองรับนี้ใช้ได้กับไฟเกือบทุกประเภท โดยแยกเป็นส่วยต่างๆดังนี้

ส่วนประชาสัมพันธ์ ลักษณะเพอร์นิเจอร์ มักจะเป็นเคาท์เตอร์ ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อยเพดานให้ลำแสงสาดลงด้านล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาท์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคอน

ส่วนพักผ่อน ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟห้อย โคมตั้ง โต๊ะ ไฟติดผนัง และไฟเพดาน ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสง ทั้งส่องขึ้น และลง กระจายออกรอบด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวังอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าตา ตรงที่นั่งโซฟาควรส่องขึ้นและลงเท่านั้น

ทางเดินเข้าห้องน้ำควรใช้แสงไฟปานกลาง เพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอเพราะพฤติกรรมของคนที่เข้าออกห้องน้ำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเขิน

โดยสรุปแล้ว ส่วนโถงรับรองนี้ เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท เพราะเป็นส่วนที่มีปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน คือ การใช้ไฟหลายดวงแต่ว่าแต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย แต่เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่เหมาะสม สวยงาม แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกว่ายาวเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อน หรือน่ากลัว ไม่อยากเข้าใกล้

ต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำจะทำให้รู้สึกไม่สบายตา

2. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนภัตตาคาร (RESTAURANT)

ภัตตาคารเป็นส่วนจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ การให้แสงไฟในส่วนนี้จะขึ้นกับลักษณะของการออกแบบว่าเป็นภัตตาคารประเภทใด ให้บริการอาหารประเภทใด และมีแนวความคิดในการออกแบบอย่างไร โดยภัตตาคารภายในโครงการนี้จะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารในมื้อค่ำค่อนข้างมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

แสงที่ใช้ภายในภัตตาคารเป็นตัวที่ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญ การเลือกใช้ไฟในภัตตาคารนิยมหลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างนุ่มนวล สดชื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ส่งเสริมให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้นมากกว่าหลอดฟลูออเรสเซนต์ การให้แสงสว่างภายในภัตตาคารมักจะใช้แสงหลายๆชนิดรวมกัน แล้วแต่ลักษณะของการออกแบบและประโยชน์ใช้สอย การให้แสงสว่างเฉพาะโต๊ะอาหารทำให้รู้สึกเป็นส่วนตัวได้ นอกจากนี้การติดตั้งวงจรไฟฟ้าแบบพิเศษ เช่น สวิตช์สำหรับหรี่แสงนั้น มีประโยชน์ในการให้แสงสว่างกับภัตตาคารเป็นอย่างมาก เพราะจะปรับให้สว่างหรือสลัวลงได้และการจัดแสงในบริเวณที่ต้องการเน้นให้มีความสว่างเหมาะสม ก็จะทำให้ภัตตาคารดูโดดเด่น และสวยงามขึ้น

3. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วน LOUNGE

เป็นส่วนให้บริการอาหารอย่างเป็นทางการ ส่วนนี้เปิดให้บริการอาหารเกือบตลอด 24 ชั่วโมง เน้นการให้บริการอาหารแบบรวดเร็ว บรรยากาศโดยรวมจึงควรสบายๆ เป็นกันเอง ไม่ควรหรูหราเกินไปนัก การให้แสงสว่างในส่วนนี้ควรให้แสงสว่างปานกลาง มีความสว่างทั่วทั้งบริเวณ ไม่ควรเล่นแสงไฟเป็นจุดๆ ให้น่าสนใจ หากเป็นไปได้ ควรดึงแสงสว่างจากธรรมชาติเข้ามาใช้ในส่วนนี้มากๆ ก็จะเป็นผลดีทั้งในเรื่องของความประหยัด และยังช่วยให้บรรยากาศโดยรวมดู สบายขึ้นอีกด้วย การเลือกใช้หลอดไฟนั้นอาจเลือกใช้ทั้งหลอดไฟแบบมีไส้ (INCANDESCENT) ร่วมกับหลอดฟลูออเรสเซนต์ (FLUORESCENT) ไม่ว่าจะใช้ไฟแบบใดก็ตาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ระวังการติดตั้งไฟที่จะสะท้อนเข้าตาผู้มารับประทานอาหาร

4. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนสปา (SPA)

เพื่อเน้นบรรยากาศในห้องนวดแบบไทย และใช้แสงธรรมชาติในส่วนพักผ่อน

5. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนห้องพัก (GUEST ROOM)

ใช้แสงประดิษฐ์ในเวลากลางคืนเพื่อช่วยให้เกิดแสงเงาและมีบรรยากาศที่สวยงาม และแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน

2.3.2 การใช้สีในการออกแบบภายใน

สีต่างๆมีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้หลายอย่าง ทั้งร้อนแรง อบอุ่น ชุ่มชื้น เยือกเย็น และกระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายในมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามกับหน้าที่ กิจกรรม และประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆ ทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้น เช่นในบางพื้นที่ที่ความรู้สึกอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่เย็นสบาย ทำให้รู้สึกคลายร้อนไปได้บ้าง

อันที่จริงอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกเข้าใกล้ หรือห่างออกไป คือ สีอ่อนดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัว แต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว
- สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เมื่อใช้เป็นจุดเด่นหรือในพื้นที่เล็กๆ ได้เหมาะสม เช่น สีส้มสด
- เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัด จะดูเด่นมีชีวิตชีวาว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสีจะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกัน ในปริมาณที่ไม่เท่ากัน เพราะการใช้สีแต่ละสีในปริมาณที่เท่ากันหมด หรือเนื้อที่ที่เท่ากันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อ

จิตวิทยาการใช้สี

สีมีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกโดยตรง เช่น

- สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึม สุขภาพ ผู้ตี เรียบร้อย เงียบสงัด
- สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ มืด ทุกข์โศก น่ากลัว ให้ความแข็งแกร่ง มีพลัง
- สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
- สีแสด ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ สนุก อันตราย เบิกบาน ต้อนรับ รบกวณ
- สีเหลือง ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ตื่นเต้น ทำหาย กระตุ้น ความหวาน ความอบอุ่น กระตือรือร้น ร้อน ดุร้าย แรงกล้า
- สีนํ้าเงิน ให้ความรู้สึกสุขภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม มั่นคง
- สีเขียว ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

ระบบการใช้สีแบบง่าย ๆ 5 แบบ

มีอยู่หลายทางด้วยกันที่จะจัดสีของผนังให้อยู่ในสภาพที่งดงามในตัวของมันเอง แต่ไม่มาแข่งกับสินค้าที่ตั้งโชว์อยู่ การจัดดังกล่าวมีถึง 2 วิธีด้วยกันคือ

1. ผนัง พื้น และเพดาน สามารถใช้ที่แตกต่างกันแต่สามารถเข้ากันได้
2. เพดานให้สีที่รุนแรง ส่วนผนังของพื้นที่ให้สีที่เรียบง่าย
3. พื้นที่ให้สีที่รุนแรง ส่วนเพดานและผนังให้สีเรียบง่าย

4. พื้นผนังและเพดานที่ไม่ใช้โซว์ลีนค้ำให้สีกลาง ๆ ส่วนผนังโซว์ลีนค้ำให้สีที่รุนแรง
5. พื้นผนัง และเพดานทั้งหมดให้สีคล้ายคลึงกัน แต่ตัดกับสีนค้ำ

ปรากฏการณ์ของสี ของแสง

ใช้ไฟสีแดง (RED LAMPS)

ผนังสี	จะเปลี่ยนเป็นสี
1. แดง (RED)	แดงมากขึ้น (INTENSE RED)
2. เหลือง (YELLOW)	ส้ม (ORANGE)
3. เขียวอ่อน (LIGHT GREEN)	เทา ๆ (MORE GRAY)
4. เขียวเข้ม (DARK GREEN)	แดงเข้มเกือบดำ
5. ม่วง (PURPLE)	ม่วงแดง (RED VIOLET)
6. ส้ม (ORANGE)	แสด (RED ORANGE)
7. สีน้ำเงินอ่อน (LIGHT BLUE)	ม่วงอ่อน (LIGHT PURPLE)

ใช้สีเหลืองน้ำตาล

ผนังสี	จะเปลี่ยนเป็นสี
1. แดง (RED)	เทาอมน้ำตาล
2. เหลือง (YELLOW)	เขียว (GREEN)
3. เขียวเข้ม (DARK GREEN)	เขียวยิ่งขึ้น (MORE INTENSE GREEN)
4. ม่วง (PURPLE)	GRAY BLUE GREEN
5. ส้ม (ORANGE)	เหลืองอมเทา (GRAY YELLOW)
6. สีน้ำเงิน (BLUE)	เขียวอมน้ำเงิน (BLUE GREEN)

ใช้ไฟสีเขียว

ผนังสี	จะเปลี่ยนเป็นสี
1. แดง (RED)	ส้ม (ORANGE)

2. เหลือง (YELLOW)	เหลืองจัด (AMBER OR HIGH VALUE)
3. เขียวเข้ม (DARK GREEN)	เขียวออกเทา / อ่อนกว่า (GRAY GREEN)
4. ส้ม (ORANGE)	สีส้มค่อนข้างเหลือง (YELLOW ORANGE)
5. สีน้ำเงินอ่อน (LIGHT BLUE)	เทา / เทาอ่อน (GRAY OR LOW VALUE)

2.3.3 ระบบเสียง และป้องกันเสียงรบกวน

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียง และการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับ

1. การเลือกใช้วัสดุ
2. การออกแบบรูปร่างของห้อง
3. การจัดเครื่องเรือน

วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนเสียง (Sound Absorbing Material)

คุณสมบัติในการดูดกลืนเสียงขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนาและความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่ทำขามี 3 ประเภทคือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง Acoustical เช่นพวก เซฟวริงบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูพรุนและมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง
2. พวกฉาบหรือพ่น เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือพ่นบนผนังฝ้าเพดาน
3. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจำพวก Mineral Wood , Wood Wool , Glass Fiber , Kapok Bates and Hair Felt
4. วัสดุต่างๆที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดูดกลืนเสียงที่มีความถี่ 512 Hz. ดังต่อไปนี้

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. เสียงอุโฆษเกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่ตรงมาถึงผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อนซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝ้าผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากกว่าเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด
2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้เสียงมาก ในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆ ที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดังพร้อมกันไปด้วย เมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางทีจะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี
3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจำพวก Destructive Interfere คือเสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และแอมพลิจูดเท่ากัน
4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอุโฆษได้ วิธีแก้อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้ โดยการแขวนรูปมีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู โตะที่มีผิวหนาเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

ห้องที่มีเสียงดีควรจะมีคุณสมบัติดังนี้

1. ให้เสียงกระจายโดยทั่วไปและสม่ำเสมอ
2. ให้ระดับเสียงดังเพิ่มขึ้นสำหรับผู้ที่อยู่ไกลจากต้นเสียง
3. ให้ระดับเสียงที่ถึงผู้ฟังโดยตรง กับระดับเสียงที่สะท้อนจากผนังต่างๆ ถึงผู้ฟัง เป็นอัตราที่เหมาะสม ใช้วัสดุที่สะท้อนได้ มาให้เสียงสะท้อนเข้าถึงผู้ฟังที่อยู่ข้างหลัง ส่วนผู้ฟังที่นั่งข้างหน้าไม่จำเป็นต้องใช้ การใช้วัสดุที่ขรุขระก็ช่วยในการที่จะทำให้เสียงกระจายโดยทั่วห้อง
4. การคำนวณ Reverberation Time พลังเสียงที่ทำให้คลื่นเสียงภายในห้องสะท้อนลดลง $1/1000000$ ของ Original energy ของห้อง ควรจะต้องนึกถึงความถี่ของเสียงด้วย เพราะวัสดุบางอย่างมีประสิทธิภาพของการดูดกลืนแตกต่างกันออกไปมาก สำหรับเสียงสูงและเสียงต่ำ Reverberation Time จึงแตกต่างกันไป
5. หากทางเพิ่มระดับเสียงให้ทั่วถึงกัน ห้องเล็กไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องขยายเสียง

Floor Plan พยายามหลีกเลี่ยงห้องสี่เหลี่ยมและกำแพงเว้า ที่นั่งของผู้ฟังควรจะต้องจัดให้ได้ยินเสียงและเห็นทั่วถึง เพราะเสียงออกไปทางข้างหน้านั้น คนพูดได้ยินชัดกว่าข้างๆ ห้องสี่เหลี่ยม อัตราส่วนระหว่างความยาวกับความกว้าง ควรจะอยู่ระหว่าง 2:3:5 ถึง 1:2:1 จัดที่นั่งให้เรียงแถวไปทางด้านยาว และเพื่อให้เสียงตรงไปมากที่สุด สัดส่วนที่ดีที่ระหว่าง สูง : กว้าง : ยาว = 2:3:5 Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้งสองมีความถี่และแอมพลิจูดเท่ากัน พื้นที่วงกลมหรือรูปวงรี มี Sound Foci จึงควรดัดแปลงใช้วัสดุรูปโค้งนูนๆ เพื่อให้เสียงแพร่หรือกระจายไปทั่วถึง เสียงจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพื่อจะให้

ผู้คนมากๆ ห้องสี่เหลี่ยมอาจจะออกแบบให้ตอนเวทีแคบและขยายกว้างออกไป แต่ต้องระวังอย่าให้มีเสียงอูโฆซ

ระดับเก้าอี้ ตามปกติคนที่นั่งคนที่นั่งฟังสัมประสิทธิ์ของการดูดเสียงอยู่แล้วฉะนั้น ระดับของพื้นหรือเก้าอี้ควรให้สูงขึ้นตามระดับจากเวที เพื่อคนนั่งข้างหลังจะได้รับเสียงโดยตรงและมองเห็นได้ชัด เก้าอี้แถวหน้า 2 - 3 แถว อาจอยู่ในระดับเดียวกันก็ได้ แต่ระยะที่อาจจะวางเก้าอี้ได้ในแนวระดับไม่เกิน 35 ฟุต ห้องประชุมมุมที่สูงกว่าแนวระดับไม่ควรน้อยกว่า 8 องศา ถ้าเป็นห้องปาฐกถาซึ่งมีการสาธิต หรือ การทดลองแสดงด้วยมุมที่สูงกว่าแนวระดับควรจะมีประมาณ 15 องศาเพดาน เพดานไม่ควรสูงเกินไป คนที่อยู่แถวหลังๆ ควรจะได้รับเสียงที่สะท้อนเป็นพิเศษ

กำแพงข้างๆ ย่อมเป็นไปตาม Floor Plan แต่อาจจะดัดแปลงได้ อย่างให้มี Sound Flutter และให้เสียงกระจายให้ทั่วถึง คือ กรูโดยพื้นหยาบ หรือเป็นร่อง หรือใช้มันเป็นริ้วๆ ตามความเหมาะสม สำหรับห้องที่มี Balcony ความลึกของ Balcony ต้องใหญ่กว่า 3 เท่าของความสูงของ Balcony ตรงแถวหน้าสุด (ความยาวของ Balcony ต้องไม่มากกว่า 3 เท่า)

กำแพงหลัง (Rear Wall) ไม่ควรเป็นพื้นแก้ว สถาปนิกจึงมักจะทำกำแพงหลังให้เป็นรูปโค้งเว้าด้วย ถ้าต้องการให้เป็นพื้นโค้งเว้าจริงๆ ก็ควรจะใช้วัสดุที่ดูดกลืนเสียง หรือกำแพงเป็นร่องๆ

ผลของลมต่อการเดินของเสียง

เสียงที่ด้านลมจะมีทิศทางของเสียงขึ้นข้างบน ส่วนเสียงที่ตามลมจะมีทิศทางลงข้างล่างและกระจายออกไป โดยกระทบพื้นแล้วสะท้อนต่อไปอีก ที่เป็นดังนั้นก็เพราะที่ใกล้ๆ พื้น ลมจะมีความเร็วต่ำเสมอไป แต่ความเร็วจะเพิ่มขึ้นไประยะสูง เสียงที่กระจายไปตอนบนถ้าตามลมก็จะกระจายไปโดยรวดเร็ว ถ้าทวนลมก็กลับทางโดยเร็วเหมือนกัน

เสียงรบกวน (Noise)

คือ เสียงที่ดังเกิน 100 เดซิเบลขึ้นไป เป็นเสียงที่เราต้องการ เสียงรบกวนนี้ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้ประสาทหูเสื่อมลง อาจทำให้เป็นผลเสียทางด้านอารมณ์ ทำให้เป็นโรคเส้นประสาทได้

ต้นเสียง (Sources of Noise)

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เสียงภายนอก ได้แก่ เสียงจากรถยนต์ เครื่องบิน เครื่องยนต์จากโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น เราได้ยินเสียงได้เพราะมีอากาศเป็นสื่อ (Media) เสียงที่แผ่ไปรอบๆ ดังเท่ากัน แต่จะได้ยินเสียงที่ Direction ดังมากเป็นพิเศษ กว่าทิศทางอื่นๆ

วิธีแก้ปัญหา

- ไม่ควรอยู่ใกล้ถนนสายใหญ่ ทางรถไฟ สนามบิน โรงงาน
- การวางผังอาคาร ควรให้ที่ตั้งอาคารอยู่ลึกเข้าไป โดยการให้อยู่ห่างจากแหล่งกำเนิดเสียงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ตรวจสอบว่าทั้งกลางวัน-กลางคืนจะมีเสียงรบกวนแค่ไหนแยกเขตอาคาร โชนสำนักงานที่อยู่ในย่านจอแจควรใช้กระจกปิด กระจก 2 ชั้น แล้วใช้เครื่องปรับอากาศ
- ใช้โครงสร้างที่มั่นคงแข็งแรงแต่ยืดหยุ่นได้ ผนังหนา เช่น ผนังก่ออิฐ คอนกรีต

- ทำสนามหญ้า ปลุกต้นไม้เป็นกลุ่มเป็นแถว Green Belt เพื่อช่วยดูดกลืนเสียง
- ทำ Screen กัน เป็นตันว่าอาคารที่ไม่ต้องการความเงียบ เช่น โรงรถให้ไว้ข้างหน้า หรือทำเป็น Bunker ดินให้ถนนอยู่ต่ำกว่า

2. เสียงภายใน (Inside Noise) คือ เสียงรบกวนที่เกิดขึ้นภายในอาคาร ซึ่งอาจมาจากห้องเหล่านี้ คือ ห้องครัว ห้องดนตรี ห้องทำงานที่ใช้เครื่องจักรและเครื่องมือต่างๆ เช่น จักรเย็บผ้า พัดลมดูดอากาศ เครื่องปรับอากาศ ฯลฯ

วิธีแก้ปัญหา

- ที่ตั้งของห้อง แยกห้องที่ต้องการความเงียบให้ห่างจากห้องที่มีเสียงรบกวน เช่น ห้องนอนห่างจากห้องลิฟท์ ห้องน้ำ หรือแยกออกไป (สำหรับหอพัก) สำหรับห้องที่เกิดเสียงแลความสั่นสะเทือน อาจให้อยู่ Basement บนหลังคา หรือแยกออกไป ใช้แท่นยาง ไม้คอร์ก รองรับเครื่องเพื่อลดความสั่นสะเทือน
- วัสดุที่ดูดกลืนเสียง ทำหน้าต่างกระจก 2 ชั้น ห้องกันเสียงที่แทรกผ่านตรงรอยต่อของประตูและรอยกัญแจ โดยใช้วัสดุพวก สึกหลาด ยางปิดส่วนที่เป็นช่องโหว่
- โครงสร้างของพื้น เช่น การปูพื้นไม้บนพื้นคอนกรีต การทำ Finished บนพื้นคอนกรีต เช่น Cork Board กระเบื้องยาง พรม
- การทำฝ้าเพดาน ฝ้าเพดานชนิดแขวน Suspended Ceiling ให้มีจุดแขวนน้อยที่สุดและยืดหยุ่น (Flexible) ได้ เช่น เหล็กเส้น ลวด เพื่อไม่ให้เป็นสื่อถ่ายทอดความสั่นสะเทือนมาสู่เพดาน
- ทำ Sound Lock โดยเป็นห้องที่อยู่ระหว่างประตู 2 บาน เพื่อลดเสียงในเวลาเปิดประตู
- ป้องกันเสียงทางหลังคา โดยทำหลังให้สูง มี Air Space ตรงกลางระหว่างหลังคา กับเพดาน หรือทำหลังคา 2 ชั้น หลังคาคอนกรีตสามารถป้องกันเสียงได้ถึง 40-50 เดซิเบล หลังคา มุงกระเบื้องและฝ้าเพดานป้องกันเสียงได้ 25-40 เดซิเบล กระเบื้องแผ่นเล็กกันเสียงได้ดีกว่า กระเบื้องแผ่นโต

2.3.4 ระบบรักษาความปลอดภัย

ระบบแจ้งเหตุ

1. ระบบกดปุ่มแจ้งเหตุ มีสัญญาณเตือนบริเวณโถงทั่วไป
2. ระบบ Heat & Smoke Detector ในบริเวณโถงโถงทั่วไป โถงทางเดิน ห้องพัก และส่วนที่อาจเป็นต้นเหตุเพลิงไหม้

ระบบดับเพลิง

1. ระบบท่อน้ำและแรงดันและสายสูบ ในส่วนของโถงทางเดิน ห้องพัก และบริเวณอื่นๆ โดยทั่วไป
2. ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ Wet Pipe(คือ ระบบท่อน้ำที่น้ำมีแรงดันอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิดและน้ำที่มีแรงสูงจะพ่นกระจาย

ออกมา) ติดตั้งในส่วนบริการหลักของโรงแรม (Back of The House) เช่น ห้องครัว ห้องซักรีด หรือบริเวณที่มีการเสี่ยงภัยต่อการเกิดเพลิงไหม้

3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซฮาลอน 1301 (คุณสมบัติของก๊าซฮาลอน 1031 คือ สามารถหยุดปฏิกิริยาลูกโซ่ของระบบเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งภายใน 10 วินาที ลักษณะของก๊าซ เป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน และมีประสิทธิภาพมาก) เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟได้โดยการใช้น้ำได้ เช่น ในห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมอาคาร ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์

4. เครื่องมือผจญเพลิง ดับไฟที่สามารถเคลื่อนที่ได้ ติดตั้งเป็นชุดอยู่รวมกับสายสูบ และท่อน้ำระบบท่อน้ำแรงดันรวมเป็น 1 หน่วย (House Cabinet Wall) ทุกระยะ 20 เมตร เช่น ในส่วนของโถงทางเดินไปยังห้องพักแขก

ระบบน้ำดับเพลิง

ใช้น้ำจากระบบน้ำใช้ โดยมีการสำรองระดับน้ำเอาไว้ใช้เพื่อการดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีปั๊มน้ำฉุกเฉินที่สามารถทำงานได้โดยใช้ไฟฟ้าและน้ำมันดีเซล เพื่อให้สามารถทำงานได้ในกรณีที่ต้องการนำน้ำจากแหล่งอื่นมาใช้ เช่น รถขนน้ำของกรมตำรวจดับเพลิง

2.3.5 ระบบอุปกรณ์พิเศษ

ระบบการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอกทางอิเล็กทรอนิกส์

1. ระบบโทรศัพท์ของโครงการ เลือกใช้แบบ PABX (Private Automatic Branch Exchange) เพราะเป็นระบบที่ติดต่อระหว่างภายนอกกับภายใน หรือ ภายในกับภายใน โดยผ่านเครื่องอัตโนมัติ หรือ พนักงานต่อสาย ซึ่งสามารถติดต่อได้มากกว่า 50 คู่สาย ทำให้เหมาะกับธุรกิจโรงแรมมากกว่าระบบอื่นๆ ซึ่งจะแบ่งออกเป็นส่วนๆ คือ

- ส่วนที่พักแขก
- ส่วนบริหาร
- ส่วนบริการ

2. โทรศัพท์วงจรปิด เป็นอุปกรณ์ซึ่งติดต่อเพื่อใช้ในการรักษาความปลอดภัย ในการนำไปใช้อาจมีขีดจำกัดในเรื่องความสว่าง การใช้แสง และไม่สามารถทนต่อที่ที่มีอุณหภูมิสูงได้ การให้แสงสว่างจะต้องมีการป้องกัน เช่น แสงที่ฉายถูกตัวกล้องโดยตรง

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ

ระบบการประชาสัมพันธ์และการบริการเพลงตามสบาย (Background Music & Paging System) ประกอบด้วยตัวกระจายเสียง เครื่องรับวิทยุ เครื่องเล่นแผ่นเสียง เทป และลำโพง ซึ่งจะติดตั้งอยู่ตามส่วนต่างๆที่กำหนดขึ้นภายในโรงแรม และระบบนี้ยังมีวงจรถองไมโครโฟนติดอยู่ เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ ในการทำงานของระบบประชาสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น

- การทำงานโดยทั่วไป กระทำโดยการทำงานครอบคลุมส่วนของผู้เข้าพัก ส่วนของพนักงาน
- การทำงานเฉพาะเขต กระทำโดยการเจาะจงส่วนที่ต้องการจะให้มีการประชาสัมพันธ์

ระบบโทรทัศน์

การรับและการแพร่ภาพขึ้นอยู่กับสภาพสถานที่ การจัด และการติดตั้งอุปกรณ์ ซึ่งโดยทั่วไปจะประกอบด้วยระบบเสาอากาศหลัก (Television System) เครื่องขยายสัญญาณ และเครื่องกระจายสัญญาณไปตามเครื่องรับแต่ละเครื่อง โทรทัศน์วงจรปิด และเชื่อมต่อเข้ากับเครื่องรับได้โดยใช้ระบบ VHF

ระบบคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ถูกติดตั้งเพื่อใช้ในการส่งเอกสาร บัญชี ใบส่งของ หรือจดหมายติดต่อกันระหว่างส่วนบริการ ส่วนงานต่างๆ หรืออื่นๆ มีแนวโน้มที่จะใช้อุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์อย่างมาก เนื่องจากมีความรวดเร็วและแน่นอนในการเชื่อมโยงข้อมูล และการแจ้งข่าวสารต่างๆ

ระบบคอมพิวเตอร์ เป็นการส่งข้อมูลโดยผ่านอุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วย แผ่นพิมพ์อักษรและจอภาพ สามารถป้อนข้อมูลส่งไปยังแหล่งเก็บข้อมูลและเรียกข้อมูลที่บันทึก

อุปกรณ์พิเศษเพื่อช่วยในการประหยัดพลังงาน (Energy Saving Device)

1. อุปกรณ์ติดตั้งภายในห้องพักแขก เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญสำหรับควบคุมการทำงานของระบบไฟฟ้าภายในห้องพักแขกให้เปิดหรือปิด โดยแขกผู้เข้าพักเป็นผู้ควบคุมเอง การทำงานของระบบนี้เริ่มต้นจากกล่องสำหรับเสียบกุญแจ ทำจากอะคลีติก ภายในประกอบด้วย ไมโครสวิทช์ เมื่อแขกที่จะเข้าพักในห้องจะต้องนำกุญแจห้อง ซึ่งอาจทำเป็นการ์ด มาเสียบที่กล่องนี้เพื่อให้กระแสไฟฟ้าภายในห้องพักทำงานตามปกติ เมื่อแขกที่เข้าพักออกนอกห้องพักก็จะดึงกุญแจออก และภายในเวลา 1-3 นาทีดวงโคมและอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นๆ จะไม่มีกระแสไฟฟ้าจ่ายเข้าไปในวงจร ยกเว้นตู้เย็น

2. อุปกรณ์ควบคุมการทำงานของเครื่องปรับอากาศ ติดตั้งเพื่อช่วยควบคุมการทำงานของเครื่องให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ อุณหภูมิ ความชื้นโดยรอบ เครื่องปรับอากาศจะทำงานภายใต้การควบคุมของ Microprocessor โดยมี Carolic Computer เป็นตัววัดปริมาณน้ำเย็นที่ใช้ในระบบ และส่งผลไปที่ Paramatrix Sequence Controller ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้ซิลเลอร์ทำงานเหมาะสมกับความต้องการของระบบ

2.3.6 ระบบปรับอากาศ

ในเนื้อที่จำกัดที่ใดที่หนึ่ง ในปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศภายในอาคาร สามารถแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ และแบ่งตามระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ

1. UNIT TYPE, PACKAGE TYPE คือระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็กสะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการทำงาน อายุในการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายเทอากาศภายในและภายนอกอาคาร

2. SPLIT TYPE เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง ยกเครื่องออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ภายในห้องเรียก FAN COIL UNIT และส่วนภายนอกอาคารเรียก CONDENSING UNIT เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ระยะห่างระหว่างสองส่วนนี้จะไม่เกิน 15-25 เมตร ในระดับไม่เกิน 3 ชั้น และไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่

3. CENTRAL UNIT เป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ แยกการทำงานเป็น 3 ส่วน คือ

- CENTRIFUGAL MACHINE ประกอบด้วยส่วนทำงานที่เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อนและความเย็นให้กับระบบในการทำงานส่วนอื่น
- AIR HANDING แบ่งได้เป็น 2 แบบคือ
AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง
- AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น แล้วนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ และกระจายไปยังส่วนต่างๆของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ
- COOLING TOWER UNIT หรือ CONDENSING UNIT เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งลมเย็นให้กับ CENTRIFUGAL MACHINE

เปรียบเทียบแอร์สปริงกับซิลเลอร์

สำหรับงานที่มีพื้นที่ขนาดเล็ก นิยมใช้แอร์สปริงมากกว่า เพราะติดตั้งง่าย ราคาถูกกว่า แต่จะมีข้อจำกัดที่ความยาวของท่อน้ำยาแอร์(ยาวที่สุดได้ประมาณ 6 เมตร) เนื่องจากปัญหาเรื่องกำลังของคอมเพรสเซอร์ และปัญหาที่เกิดจากการที่น้ำมันหล่อลื่นที่ปนไปกับน้ำยาซึ่งวิ่งไปแล้วตกค้างอยู่อาจทำให้คอมเพรสเซอร์ไหม้ได้ นอกจากนี้เครื่องระบายความร้อนเครื่องหนึ่งไม่ควรโยงกับเครื่องส่งลมเย็นหลายๆตัว เพราะจะมีปัญหาการกระจายน้ำไปยังเครื่องส่งลมเย็นแต่ละตัวเครื่องส่งลมเย็นทุกตัวที่ต่อโยงกันนี้จะต้องใช้พร้อมกัน แต่การควบคุมอุณหภูมิทำได้เพียงจุดเดียว การที่จำเป็นต้องใช้ท่อน้ำยาแอร์ยาว ทำให้ต้องใช้เทคนิคการเดินท่อ ราคาท่อ และน้ำยาแอร์ที่แพง โอกาสที่จะรั่วซึมก็มีมากขึ้น

ในการหลีกเลี่ยงการใช้ท่อน้ำยายาวๆนี้อาจทำได้โดยการติดตั้งเครื่องส่งลมเย็นไว้ไม่ห่างจากเครื่องระบายความร้อนจนเห็นว่ามีอันตราย แล้วจึงต่อท่อลมจากเครื่องส่งลมเย็นนี้ไปยังบริเวณที่ต้องการปรับอากาศ ท่อลมมีความยาวตั้งแต่ 10 เมตร ถึง 40 เมตร แล้วแต่กำลังพัดลมเครื่อง ท่อส่งลมยิ่งยาวก็ต้องใช้มอเตอร์ที่มีแรงม้ามากยิ่งขึ้น ปัญหาใหญ่ในการเดินท่อลมนี้คือ การที่ท่อลมมีขนาดใหญ่ (ประมาณ 0.05 เมตร/ตัน สำหรับท่อลมส่งและท่อลมกลับ) ทำให้การเดินท่อลมลำบากเพราะต้องเจอสิ่งกีดขวางหลายอย่าง

สำหรับระบบซิลเลอร์ ซึ่งเป็นระบบที่ทำน้ำให้เย็นแล้วจึงส่งน้ำเย็นไปยังที่เครื่องส่งลมเย็นต่างๆ ระยะห่างระหว่างเครื่องซิลเลอร์จะเป็นเท่าไรก็ได้ ถ้าไกลมากก็ใช้ปั๊มที่มีแรงดันสูงขึ้น และเพิ่มขนาดของท่อน้ำ ถึงจะมีราคาแพงขึ้นแต่ไม่มีผลกระทบที่จะทำให้เครื่องเสียได้ เครื่องซิลเลอร์เครื่องหนึ่งๆสามารถจ่ายน้ำเย็นไปยังเครื่องส่งลมเย็นได้หลายๆตัว โดยขึ้นอยู่กับขนาดของเครื่อง นอกจากนี้เครื่องส่งลมเย็นแต่ละเครื่องยังสามารถควบคุมอุณหภูมิโดยอิสระ แยกจากตัวอื่นๆได้อีกด้วยการเดินท่อน้ำก็ไม่ต้องพิถีพิถันเหมือนอย่างเดินท่อน้ำยา ถ้าท่อรั่วออกมาคือน้ำไม่ใช่ น้ำยาจึงไม่เป็นอันตราย

สรุประบบปรับอากาศที่ใช้ในโครงการ

เนื่องจากอาคารส่วนใหญ่ภายในโครงการมีลักษณะเปิดโล่ง (OPEN AIR) ระบบปรับอากาศจึงได้นำไปใช้ในเฉพาะบางส่วนได้แก่

1. ส่วนของบ้านพัก ใช้ระบบ SPLIT TYPE เนื่องจากแต่ละหลังมีพื้นที่น้อย จึงไม่เหมาะที่จะใช้ระบบซิลเลอร์
2. ส่วนของอาคารสปาและส่วนสำนักงานภายในอาคาร ห้องสมุด ห้องอาหาร ใช้ระบบซิลเลอร์แบบ WATER COOLED CHILLED WATER SYSTEM โดยใช้แบบ CEILING DIFFUSER เนื่องจากมีการตีฝ้าเพดาน ไม่ได้โชว์โครงสร้างหลังคา

2.3.7 วัสดุที่ใช้ในการออกแบบตกแต่ง

วัสดุที่ใช้ในการตกแต่งโรงแรมตากอากาศ

การใช้วัสดุตกแต่งภายในห้องของอาคารพักอาศัยตากอากาศและส่วนอื่นๆ ซึ่งบางชนิดไม่เหมาะสมและไม่สามารถนำมาใช้ได้ถ้าจะใช้ก็จะเกิดปัญหาจากอากาศบริเวณชายทะเลที่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุอื่นๆ และต้องเพิ่มการบำรุงรักษา อันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จากการวิเคราะห์ถึงวัสดุที่นำมาใช้นั้นจะต้องทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศของชายทะเล ง่ายต่อการรักษา ทำความสะอาด ส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ก็จะ เป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป ได้แก่ ไม้ทุกชนิด เช่น ไม้สัก ไม้ไผ่ หวาย ไม้ฉำฉา ฯ , หินได้แก่พวกหินอ่อน หรือหินทะเล ฯ กระฉกและอื่นๆ ซึ่งความจริงในส่วนของพื้นก็ไม่จำเป็นต้องปูพรมทุกห้อง(นอกจากต้องการความหรูหราและสวยงาม) เพราะยากแก่การทำมาความสะอาด เพราะชายทะเลมักจะมีทรายติดตัวของผู้ที่มาพัก ซึ่งการที่จะมาพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศต้องการความสบาย โดยไม่จำเป็นต้องคอยระวังรักษา หรือใช้โดยอึดอัดไม่สะดวก พื้นในส่วนที่เป็นสาธารณะ โดยทั่วไปควรใช้หิน หรือกระเบื้องดินเผา หรือวัสดุที่เหมาะสมกับอากาศชายทะเล และดูแลรักษาง่าย ทำความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

วัสดุประเภทหิน

วัสดุประเภทหิน สำหรับผนังภายในและภายนอกของอาคาร นับว่าเหมาะสมที่จะกรด้วยวัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียด สามารถทนต่อดินฟ้าอากาศหรือใช้กันผนังและพื้นที่ใช้งานหนัก ตลอดจนพื้นที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนต่อการสัมผัส และทำความสะอาดง่าย และยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่า การเลือกใช้หินแต่ละชนิด ก็จะทำให้ความรู้สึกต่างกันไป วัสดุประเภทหินสามารถแยกชนิดออกได้ดังต่อไปนี้

1. หินอ่อน

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

2. หินกาบ

คือหินที่ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ที่นิยมใช้มีหลายสีคือ สีน้ำตาล ดำ เหลือง ส้มแดง ม่วง(มีราคาแพงที่สุด) ส่วนมากใช้ปูตามทางเดิน ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติการปูหินกาบทำได้โดย เตรียมพื้นที่ที่จะปูให้มีผิวขรุขระ เพื่อหินกาบจะได้ติดแน่นกับพื้น ใช้แปรงชุบน้ำตีผนังให้ชุ่มตลอดเวลา ใช้ปูนทรายเป็นตัวเชื่อม เมื่อปูต้องคอยจับแผ่นหินไปด้วย เพื่อไม่ให้น้ำปูนเกาะที่หินกาบ เมื่อเสร็จใช้ฟองน้ำทำความสะอาดและลงแว็กซ์

3. หินแกรนิต

ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของส่วนต่างๆ เนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่น และทนทาน เมื่อขัดให้ขื่นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน รักษาและทำความสะอาดง่าย

4. หินชนวน

หินชนวนมีสีต่างๆให้เลือกหลายสี ได้แก่สีฟ้า สีดำ และสีน้ำตาลมีราคาแพงแต่ประหยัดค่าบำรุงรักษาได้ดี

5. หินหล่อ

ได้แก่ วัสดุประเภทหินผสมกับซีเมนต์ดูมีคุณค่าน้อยกว่าหินแท้แต่มีความงามคงทนและรักษาง่าย

วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิก สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูกกว่าหิน ทนทานดี ทนต่ออากาศ ทนต่อการสึกกร่อน ง่ายต่อการดูแลรักษา

1. อิฐ

สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา

2. กระเบื้อง

เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ในทุกห้องได้ตามต้องการ เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ และทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี มีหลากหลายแบบ หลายขนาด หลากสีให้เลือกได้ตามความต้องการ

วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม่มีหลายชนิด เช่น

1. ไม้สัก

เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งกับไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีสวยและลวดลายสวยงาม เหมาะแก่การทำเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทน การนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบเนียน อาจย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม

2. ไม้เฒ่าสัก

เป็นไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรงไม่บิดงอหรือหัก ใช้กรุเครื่องเรือน จะดูแลรักษายากกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

3. ไม้เฒ่ายาง

เป็นไม้เฒ่าเช่นเดียวกับไม้เฒ่าสัก มีความแข็งแรงทนทานพอๆกัน แต่มีเนื้อสีไม้และลวดลายน้อยกว่ามาก นิยมพ่นสีหรือกรูวัสดุอื่นทับผิวหน้าอีกที ราคาถูก แต่การใช้ไม้เฒ่ายางพ่นสีทำผิวเครื่องเรือน จะดูแลรักษายากกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

4. ไม้เฒ่ามะปิ่น

เป็นไม้เฒ่าที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทำผิวได้ดีโดยไม่ต้องย้อมสี

5. ไม้เฒ่ายมหิน

มีลักษณะคล้ายไม้เฒ่าสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เหมือนลายของไม้สัก แต่มีการผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก

6. ไม้สน หรือ ไม้ฉำฉา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม่นิยมใช้ทำเครื่องเรือนมากนัก แต่มีใช้ประกอบหรือใช้ตกแต่งบางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทำเครื่องเรือนทั้งตัว เพราะมีความสวยงาม แต่ไม่ค่อยแข็งแรง จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็ก ไม่ต้องรับน้ำหนักมากนัก หรือใช้ประดับบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาที่ค่อนข้างถูก

7. ไม้จำปา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานที่มีความประณีต ไม่นิยมย้อมสี

8. ไม้ประสานสัก

เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน ไม่ทนทานเท่าไม้สัก แต่ราคาถูก

วัสดุจำพวกหวายและไม้ไผ่

1. หวาย

เป็นวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเมืองร้อน เหมาะสมกับการนำมาใช้ตกแต่งอาคารประเภทโรงแรม พักตากอากาศเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ได้บรรยากาศพื้นถิ่น ไม่ทำปฏิกิริยากับโอเค็มจากทะเลเหมือนโลหะ รวมทั้งราคาถูกสวยงาม น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก นอกจากนี้ในปัจจุบัน เครื่องเรือนที่ทำด้วยหวาย มีผลิตรายออกมาหลายแบบ สามารถย้อมด้วยสีฝุ่น หรือทำสีพ่นได้ อย่างไรก็ตามก็ยังคงนิยมใช้สีธรรมชาติของหวายอยู่เช่นกัน

ข้อเสียของหวาย

- ไม่ทนทานต่อกรดของมด มอด และเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย หวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือเนื้อหวายจะมีสัรพวงแบ่งและเซลลูโลส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็น ยารักษาเนื้อไม้
- หวายไม้แข็งแรงเท่าไม้โดยเฉพาะส่วนที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีขอกมูมิให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลี่ยงได้โดยการทำเฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นใหญ่
- จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 12 เดือน หรือ 2 ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา
- ติดไฟได้ง่าย

การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหวายนั้น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูปหรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้ว ยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หวาย เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื้อหวายสานลายดอกพิกุล ซึ่งมีสานเป็นแผ่น ขายเป็นตารางพุด เพื่อนำไปกรุพนักเก้าอี้ , หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบหัวเตียงอื่นที่ไม่ใช่หวายได้

เบาะที่ใช้กับเก้าอี้หวายนั้น มีทั้งที่มิใช่เป็นนุ่น และเป็นฟองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้ายเพราะมีเนื้อหยาบซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหวาย จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหวาย เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพร หรือผ้าไหมที่ดูเป็นมัน เป็นต้น

การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หวายผสมกับวัสดุอื่นมีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น นำหวายมาผสมผสานกับกระจก ทำเป็นที่บังตา ใช้หวายผสมกับโครงสแตนเลสเป็นเก้าอี้นั่ง ใช้หวายตกแต่งเก้าอี้นวม เป็นต้น

2. ไม้ไผ่

ไม้ไผ่เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงจนเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างไปอย่างไรก็ยังมีคุณค่าในตัวเอง ที่เห็นเป็นอยู่เสมอว่าเป็นไม้ไผ่และไม่ทิ้งความเป็นธรรมชาติในตัวเอง ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไม้

จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วก็อดนึกถึงความเป็นธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ

ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่น้ำ ต้ม ย่าง และอบ ก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับการตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ โคมไฟกั้นผนัง แต่งเพดาน ฯลฯ นับเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างมากที่ตะไคร้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะไผ่ปลอดจากปัญหาที่เป็นไอน้ำเค็มที่ทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วกว่าปกติ และมีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้ว ทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวรและปลอดภัยจากแมลง

คุณสมบัติและลักษณะต่างๆของไม้ไผ่

ไม้ไผ่มีลักษณะเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ ข้างในกลวงเป็นช่วงๆ ขนาดจะแตกต่างกัน แล้วแต่อายุ และพันธุ์ของไม้ไผ่ โดยเนื้อไม้ถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรง สามารถรับแรงประเภทต่างๆได้ดี ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถนำไม้มาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภทคือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับ ใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือบางครั้งอาจจะใช้ร่วมกัน คือใช้เป็นที่โครงสร้างและวัสดุตกแต่งไปในตัว

ในการนำไม้มาตกแต่งนั้น สามารถทำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท ยกตัวอย่างส่วนที่นำไม้มาตกแต่งได้ดังนี้

- ทำเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน พื้น
- ทำของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

ไม้ไผ่มีหลายขนาดและหลายชนิดตลอดจนมีความยาวที่แตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทำโครงสร้าง เครื่องเรือนหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องที่มีขนาดเล็กมาก อาจผ่าเป็นไม้ซีกใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไผ่ตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้ว ก็อาจใช้ไม้ไผ่ผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนังเดิมลงไป อาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือสลับแนวกัน หรือบางช่วงอาจจะเว้นช่องบ้างก็ได้

สามารถนำไม้ไผ่มาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจจะใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไผ่ทำแนวผนังปิดรอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันได้การใช้ไม้ไผ่ปูพื้น

ปัจจุบันมีปาร์เก้ไม้ไผ่ ซึ่งมีความทนทานและสวยงาม นำมาปูเฉพาะช่วง หรือปูตลอดแนวพื้น ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติดีกว่าปูปาร์เก้หรือปูพรม

การใช้ไม้ไผ่ทำฉากบังตา

การนำไม้ไผ่มาใช้ในการตกแต่งที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือการทำบังตานั่นเอง เพราะลักษณะที่เป็นปล้องกลมของไม้ไผ่ เมื่อนำมาต่อกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นแผงนี้ ทำให้เกิดลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไผ่นี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตารางหรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ฯลฯ หรือเป็นลายอิสระที่ไม่มีรูปทรง

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องเรือน

ไม้ไผ่สามารถใช้ทำเป็นเครื่องเรือนทุกชนิดได้ ตั้งแต่ ตู้ เตียง ไปจนถึงเก้าอี้ต่างๆ ซึ่งหากเราตกแต่งผนังด้วยไม้ไผ่แล้วและใช้เครื่องเรือนที่ทำด้วยไม้ไผ่ ก็จะดูเข้ากันได้ดีทีเดียว

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องประดับตกแต่ง

เศษไม้ไฟที่เหลือเล็กน้อยๆ สามารถนำมาใช้ทำเครื่องประดับตกแต่งได้หลายชนิด เช่นทำกรอบรูป, โคมไฟ ฯลฯ บางชนิดก็เป็นของใช้ไปในตัวอีกด้วย

กระจก

กระจกเป็นวัสดุที่สำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเองสามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงาก็มีความสำคัญในการเพิ่มความ โปร่งโล่ง มีคุณค่า หรรษา ให้กับสถานที่

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

ผ้าผ่าน

ผ้าผ่านเป็นวัสดุที่สำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำป็นต่อ ประตู หน้าต่าง และกระจก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกันอื่นๆได้ ผ้าที่นำมาทำผ้าผ่านมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น

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

นอกจากนี้ยังมีผ้าผ่านไม่ว่า วัสดุต่างๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ โปร่งสบาย

ประโยชน์ของผ้าผ่านมีหลายอย่าง คือ ช่วยกรองแสงให้ลดความจ้าลง ควบคุมความสว่างได้ตามต้องการ ช่วยลดความร้อนจากอุณหภูมิของแสงแดด ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยกันฝุ่น ป้องกันเสียงสะท้อน สร้างบรรยากาศในการตกแต่ง และบังสายตาได้เป็นอย่างดี

2.3.8 สัตส่วนเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสมกับสรีระร่างกาย

(นั่ง)

นั่งคุย

ทุกครั้งที่นั่งคุยกับเพื่อน หลายคนจะนึกถึงชุดโซฟาตัวโปรด เพราะนั่งสบายกว่าการนั่งคุยกันที่โต๊ะเป็นไหนๆ ด้วยความสูงกำลังดีประมาณ 43 เซนติเมตร และที่นั่งลึกประมาณ 60 เซนติเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่พอดีสำหรับรองรับท่าทางการนั่งคุยรับแขก หรือคุยออกท่าทางอย่างเป็นกันเอง แต่ถ้าที่นั่งมีความลึกมากกว่านี้ (เพราะเลือกตามความสวย หรือเป็นของนำเข้าซึ่งใช้ขนาดของฝรั่ง) ควรหาหมอนอิงรองด้านหลังเล็กน้อย เพื่อให้ได้ระยะที่นั่งสบาย และช่วยให้ลุกขึ้นยืนได้โดยไม่ล้มเสียท่าไปเสียก่อน

นั่งเอน

อีชีแอร์ หรือเก้าอี้จ๊าะ เป็นเก้าอี้ที่เน้นความรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าเก้าอี้นั่งคุย ส่วนที่นั้งจะมีความลึกมากขึ้นประมาณ 60 – 80 เซนติเมตร และมืองศานั่งที่เอียงทำมุมประมาณ 100 – 110 องศา มีพนักพิงสูงเพื่อรองรับศีรษะ เมื่อนั่งแล้วเหมือนตัวเรากลายเป็นส่วนหนึ่งของเก้าอี้ บางตัวอาจมีที่เท้าแขนเพิ่มความรู้สึกสบายยิ่งขึ้นไปอีก โดยเฉพาะเก้าอี้รุ่นคลาสสิกอย่าง Eames Lounge Chair ออกแบบโดย Charles and Ray Eames ทั้งขนาดและองศาเอียงที่ทำให้นั่งเคลิ้มได้ทั้งวัน บางครั้งมีการออกแบบเพิ่มที่วางเท้า (Ottoman) เพื่อยกเท้าให้สูง เพิ่มองศาเอียงให้ร่างกายอยู่ในท่วงท่าผ่อนคลายยิ่งขึ้น

นั่งที่โต๊ะ

ขณะที่นั่งกินข้าวหรือนั่งทำงาน ร่างกายจะมีการโน้มตัวไปข้างหน้าตามธรรมชาติอยู่แล้ว เก้าอี้นั่งแบบนี้จึงสูงกว่าโซฟาและมีขนาดที่นั้งไม่ลึก ความสูงของเก้าอี้ที่เหมาะสมคือ 45 เซนติเมตร และความสูงของโต๊ะอยู่ที่ 75 เซนติเมตร พร้อมเว้นช่องว่างระหว่างโต๊ะกับเก้าอี้อย่างน้อย 25 เซนติเมตร เพื่อให้ไม่รู้สึกอึดอัด ถ้าบ้านมีพื้นที่จำกัด ใช้เก้าอี้แบบไม่มีที่เท้าแขนจะเหมาะกว่า เพราะไม่เกะกะและใช้งานได้คล่องตัวหรือถ้าอยากได้แบบมีที่เท้าแขน ควรเป็นเก้าอี้ที่เบาหรือหมุนได้ การลุกนั่งก็จะง่ายขึ้น

นั่งกับพื้น

หลายคนชอบนั่งกับพื้นเพราะได้ยืดแข้งยืดขาเต็มที่ จะเปลี่ยนเป็นท่านอนก็ง่าย รวมถึงการนั่งไหว้พระทำสมาธิก่อนนอน ก็ทำได้ถนัดดี บริเวณพื้นควรปูพรมหรือเสื่อที่นุ่มนวลสบาย รองรับการกดทับบริเวณตาตุ่มและหัวเข่า หากเบาะนั่งนุ่มๆขนาดพอดีตัวสัก 60 X 60 เซนติเมตร สูง 8 – 15 เซนติเมตร รองกันให้สูงขึ้นนิด ช่วยลดการกดทับส่วนต้นขา ทำให้นั่งได้นาน ช่วยให้ขาไม่ชาง่าย แต่ถ้าต้องนั่งนานๆ ควรหาเบาะนั่งแบบมีพนักพิง เพื่อช่วยรับน้ำหนักของหลัง ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ปวดเมื่อยหลัง

(ยืน)

ยืนหน้าเตา

กิจกรรมในครัวมีมากมาย ทั้งล้างจาน หั่นผัก ปรงอาหาร ฯลฯ ครัวที่ใช้งานได้ดีจึงควรมีระดับความสูงจากพื้นถึงท็อปเคาน์เตอร์ประมาณ 88 เซนติเมตร ลึกประมาณ 60 เซนติเมตร ถ้าเป็นครัวไทยควรลดระดับเคาน์เตอร์ลงอีก 12-15 เซนติเมตร เพื่อวางเตาแก๊ส ถ้าต้องการพื้นที่ลึกขึ้นขยายขนาดเคาน์เตอร์เป็น 70-80 เซนติเมตรได้ แต่ควรระวังเรื่องระยะติดตั้งก็อกน้ำให้อยู่ในระยะเอื้อมไม่ลึกเกิน 60 เซนติเมตร ตู้แขวนเว้นให้สูงจากระดับท็อปเคาน์เตอร์ไม่ต่ำกว่า 60 เซนติเมตร ตู้ลึก 30 เซนติเมตร เพื่อให้เอื้อมหยิบของได้ง่าย และศีรษะไม่ชนตู้ ตีนตู้ควรมีช่องว่างห่างจากพื้นสูง 10-12 เซนติเมตร ลึก 8 เซนติเมตร เพื่อให้สอดปลายเท้าเข้าไปได้ จะได้ไม่เมื่อยหลังเวลายืนชิดกับเคาน์เตอร์ครัว

ยืนหยิบ / แต่งตัว

ตู้เก็บของและตู้เสื้อผ้าควรมีขนาดที่เหมาะสมกับระยะเอื้อมและก้มเก็บ เช่น ชั้นเก็บของบนสุดควรมีขนาดใหญ่ สูงเท่ากับระยะมือเอื้อมที่ 1.80 เมตร แต่ถ้าต้องการหยิบแบบสบายๆก็ลดความสูงลงมาเหลือ 1.65 เมตร ตู้เสื้อผ้าควรมีระยะแขวนเสื้อแต่ละชั้นประมาณ 90 เซนติเมตร (แขวนได้ 2 ราว บนและล่าง) ลึกอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แยกการเก็บของให้ดี ชั้นบนควรเป็นของเบาและนานๆหยิบครั้ง ชั้นกลางเน้นของใช้ประจำ ส่วนชั้นล่างควรเป็นของหนักและนานๆหยิบที่

ยีนอาบ

น่าจะเหมาะกับวิถีแบบไทยที่สุด การติดตั้งโถ่งหรืออ่างเตี้ยเกินไปก็ทำให้การอาบน้ำไม่สุนทรีย์เอาซะเลย ความสูงของฝักบัวที่เหมาะสมกับการยีนอาบควรติดตั้งให้หัวฝักบัวสูงจากพื้น 180 เซนติเมตร จะได้ระยะที่อาบสะอาดได้ทั้งตัว แต่ถ้าบ้านมีเด็กเล็กเลือกใช้ฝักบัวแบบปรับระดับได้แทน หรือมีที่จับฝักบัว 2 ตัว ส่วนการตากอาบในบ่อน้ำหรือโถ่ง ควรเสริมฐานรองเพื่อให้ระดับขอบบ่อหรือโถ่งสูงจากพื้นประมาณ 80 - 85 เซนติเมตร เป็นระยะเอื้อมตัอย่างสบายไม่ต้องก้มหลังหรือย่อเข้าให้เมื่อย

ยีนล้างหน้า

ระยะของอ่างล้างหน้าที่เตี้ยเกินไปอาจทำให้เมื่อยหลัง น้ำกระเด็นเลอะเทอะได้ง่าย ความสูงที่เหมาะสมวัดจากพื้นถึงขอบอ่างล้างหน้าประมาณ 85-88 เซนติเมตร ติดตั้งปลายก๊อกน้ำให้ห่างจากก้นอ่างประมาณ 20 - 30 เซนติเมตร จะได้ใช้ถนัดๆ ถ้าอ่างล้างหน้าเป็นแบบวางหรือฝังในเคาน์เตอร์ ควรมีช่องว่างสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร เพื่อให้สอดปลายเท้ายื่นชิดเคาน์เตอร์ได้

(นอน)

นอนกลางวัน

ที่นอนจับช่วงกลางวัน เราเรียกว่า “เคย์เบต” ขนาดมาตรฐานอยู่ที่ กว้าง 100 เซนติเมตร ยาว 190 เซนติเมตร มีให้เลือก 2 แบบ แบบแรกเป็นที่นอนแบนราบใช้เป็นที่นั่งหรือนอนงีบสั้นๆ แบบที่สองเป็นที่นอนรูปตัวแอล (L) หรือตัวซี (C) ถ้าแบบหลังไม่มีส่วนโค้งรองรับศีรษะเสริมด้วยหมอนนุ่มบริเวณเอวและต้นคอ เพื่อให้นอนสบาย มีองศาเอียงประมาณ 130 - 160 องศา จนเกือบเหมือนนอนราบ

นอนฟูก

การนอนแบบนี้เหมาะกับห้องขนาดเล็กและมีเพดานสูงไม่มากนัก แต่โดยทั่วไปฟูกสูงแค่เพียง 10 - 20 เซนติเมตร ทำให้ลูกนั่งไม่สะดวก โดยเฉพาะผู้สูงอายุอาจเกิดการหน้ามืดหากลูกนั่งเร็วๆ ดังนั้นอาจออกแบบยกพื้นสูงขึ้นอีก 10 - 20 เซนติเมตร เพื่อเป็นฐานสำหรับวางฟูก ทำให้วางเท้าต้นตัวลูกนั่งได้สะดวกขึ้น และยังได้ความรู้สึกเหมือนนอนบนพื้นอีกด้วย

นอนเตียง

เพื่อให้่ายเวลาจะนอนหรือลุก ความสูงที่เหมาะสมของเตียง (รวมฟูกด้วย) ควรอยู่ที่ 40 - 45 เซนติเมตร แต่ถ้าต้องการแก้ปัญหาให้ห้องดูไม่สูงและโล่งเกิน การใช้เตียงสี่เสา ก็เป็นการเพิ่มระดับให้เตียงดูสูงขึ้น ช่วยให้ห้องดูสวยงามและยังใช้งานได้สะดวกเหมือนเดิม

2.4 กรณีศึกษา

2.4.1. อัยลันดา อีโค วิลเลจ รีสอร์ท (Islanda Eco Village Resort)

77 หมู่ 3 ต.คลองประสงค์ อ.เมือง, เกาะกลาง, กระบี่, ไทย 81000

โรงแรม 4 ดาว จำนวนห้องพัก 29 ห้อง

สิ่งที่นำมาใช้งาน : การวางแผนอาคาร วัสดุที่ใช้ไม่เป็นพิษกับธรรมชาติ และมีการอนุรักษ์วิถีชีวิตชาวบ้าน ซึ่งทำให้บรรยากาศภายในไม่เกิดมลพิษและสารเคมีจากเทคโนโลยี



ห้องพัก

Ocean Breeze Bungalow	ราคา 6,839.42บาท
Ocean View Bungalow	ราคา 8,793.54 บาท
Ocean Front Bungalow	ราคา 10,747.67 บาท

โรงแรมระดับ 4-ดาว แห่งนี้ให้บริการห้องพัก 29 ห้อง พร้อมความสะดวกสบายและความผ่อนคลายเหมือนอยู่ที่บ้าน ภายในแต่ละห้องมี ห้องปลอดบุหรี่, เครื่องปรับอากาศ, เสื้อคลุมอาบน้ำ, หนังสือพิมพ์รายวัน, โต๊ะเขียนหนังสือ นอกเหนือจากนั้น ยังมี ร้านค้า, คอฟฟี่ช็อป, บาร์/ผับ, บริการซักรีด/ซักแห้ง, ห้องประชุม, ร้านอาหาร, รুমเซอร์วิส, ตู้นิรภัย ผู้เข้าพักสามารถใช้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาและนันทนาการ เช่น บริการนวด, สระว่ายน้ำ (สำหรับเด็ก), จาคูซซี่, ห้องฟิตเนส, สปา, กีฬาทางน้ำ, สระว่ายน้ำกลางแจ้ง นับตั้งแต่เปิดให้บริการมาตั้งแต่ปี 2008 โรงแรมแห่งนี้ได้ผสมผสานบริการชั้นหนึ่งและสิ่งอำนวยความสะดวกทันสมัยเข้าไว้ด้วยกัน

สิ่งอำนวยความสะดวก

- บาร์/เลาจน์
- ชายหาด
- อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง (WiFi) ฟรี
- ที่จอดรถฟรี
- กิจกรรมสำหรับเด็ก (เป็นมิตรกับเด็กและครอบครัว)
- ร้านอาหาร
- รুমเซอร์วิส
- บริการรถรับ-ส่ง
- สระว่ายน้ำ
- บริการรถรับ-ส่งถึงสนามบิน

กิจกรรม

- กีฬาทางน้ำ
- สระว่ายน้ำ (สวนสำหรับเด็ก)
- ห้องเล่นเกม
- บริการนวด
- สระว่ายน้ำกลางแจ้ง
- อ่างอาบน้ำร้อน
- สปา

จุดเด่น

- บรรยากาศสงบเงียบ เหมาะแก่การพักผ่อน
- การออกแบบอาคารและภายในอาคารมีความกลมกลืนไปกับธรรมชาติ
- มีกิจกรรมส่งเสริมการอนุรักษ์วิถีชีวิตของชาวบ้านท้องถิ่น
-

จุดด้อย

- อาหารหารับประทานยากและมีราคาแพง
- ไม่สามารถเล่นกิจกรรมที่ชายหาดได้
- การเดินทางไม่สะดวก

2.4.2. แฟร์เฮาส์วิลล่าแอนด์สปา สมุย (Fair House Villas & Spa Samui)

39 ม.1 , แม่น้ำ, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี, ไทย

โรงแรม 4 ดาว จำนวนห้องพัก 72 ห้อง

สิ่งที่น่าสนใจ :

- นโยบายของรีสอร์ทที่ใส่ใจธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมี ประหยัดพลังงาน
- การออกแบบตกแต่งให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม
- มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติ
- ปลุกผักปลอดสารพิษเพื่อใช้ในรีสอร์ท
- วางผังภูมิทัศน์สอดคล้องกับทิศทางลม



ห้องพัก

Garden Villa	ราคา	3333	บาท
Deluxe Balcony	ราคา	3778	บาท
จากซุซี้ วิลล่า (Sunset jacuzzi)	ราคา	4444	บาท
ห้องสวีท (Sunset suite)	ราคา	5222	บาท
พูลวิลล่า (Pool villa)	ราคา	6000	บาท
Beach front Villa	ราคา	8889	บาท

โรงแรมระดับ 4-ดาว แห่งนี้ให้บริการห้องพัก 72 ห้อง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกชั้นยอด แต่ละห้องมี ห้องปลอดบุหรี่, เครื่องปรับอากาศ, เสื้อคลุมอาบน้ำ, ภาพยนตร์ชมในห้องพัก, โต๊ะเขียนหนังสือ, เครื่องเป่าผม อีกทั้งยังมี คอฟฟี่ช้อป, บาร์/ผับ, บริการซักรีด/ซักแห้ง, ห้องประชุม, ร้านอาหาร ไวคอยอำนวยความสะดวก ผู้เข้าพักสามารถใช้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาและนันทนาการ เช่น บริการนวด, สระว่ายน้ำ (สำหรับเด็ก), จาคุซซี่, ห้องฟิตเนส, ซาวน่า ด้วยทำเลที่ตั้งอันเหมาะสม พนักงานที่ทุ่มเทให้การบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกชั้นเลิศ ทำให้ที่นี่ได้รับความนิยมในหมู่นักท่องเที่ยว หากต้องการสำรองห้องพักที่ แฟร์เฮาส์วิลล่าแอนด์สปา สมุย ในเกาะสมุย สุราษฎร์ธานี

สิ่งอำนวยความสะดวก

- บาร์/เลาจน์
- ชายหาด
- ศูนย์บริการธุรกิจพร้อมบริการอินเทอร์เน็ต
- ฟิตเนสเซนเตอร์พร้อมห้องออกกำลังกาย
- อาหารเข้าฟรี
- อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง (WiFi) ฟรี
- ที่จอดรถฟรี
- ร้านอาหาร
- รুমเซอร์วิส
- บริการรถรับ-ส่ง
- ห้องสวีท
- สระว่ายน้ำ

กิจกรรม

- กีฬาทางน้ำ
- ชายหาดส่วนตัว
- บริการนวด
- สปา
- สระว่ายน้ำ (สำหรับเด็ก)
- สระว่ายน้ำกลางแจ้ง
- สวน
- ห้องฟิตเนส
- ห้องอบไอน้ำ

จุดเด่น

- ใส่ใจธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมี ประหยัดพลังงาน
- การออกแบบตกแต่งให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม
- มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติ
- ปลุกผักปลอดสารพิษเพื่อใช้ในรีสอร์ท

- วางผังภูมิทัศน์สอดคล้องกับทิศทางลม

จุดด้อย

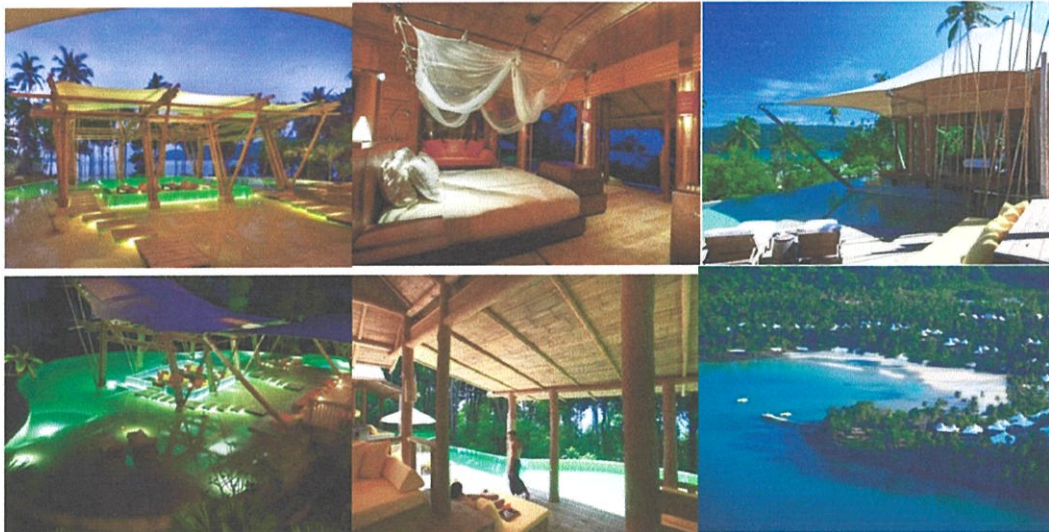
- ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อคนพิการและผู้สูงอายุ

2.4.3. โซเนวาคีรี (Soneva Kiri)

110 หมู่ 4, เกาะกูด, แหลมโป่งหลักอวน, เกาะกูด (ตราด), ไทย
โรงแรม 5 ดาว จำนวนห้องพัก 27 ห้อง

สิ่งที่น่าสนใจ :

- มีกิจกรรมให้ผู้เข้าพักเลือกทำมากมาย
- การออกแบบตกแต่งรีสอร์ทกลมกลืนและรักษาสมดุลกับธรรมชาติรอบๆ
- รีสอร์ทที่ใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และสามารถรีไซเคิลได้



ห้องพัก

1 Bedroom

Ocean Pool Villa Suite

Total area 403 sqm - 268 sqm living area with a 135 sqm swimming pool

Bayview Pool Villa Suite

Total area 464 sqm - 420 sqm living area with a 74 sqm swimming pool

Cliff Pool Villa Suite

Total area 481 sqm - 309 sqm living area with a 172 sqm swimming pool

2 Bedroom

Junior Pool Beach Retreat

Total area 617 sqm - 482 sqm living area with a 135 sqm swimming pool

3 Bedroom

Villa 14 - Private Beach Pool Reserve 3 Bedrooms

Total area 879 m2 sqm

4 Bedroom

Villa 29

4 bedrooms - 1,001 sqm living area with a 209 sqm swimming pool'

Villa 61

4 bedrooms - 1,001 sqm living area with a 209 sqm swimming pool

5 Bedroom

Beach Pool Reserve

5 bedrooms - 1,637 sqm living area with a 208 sqm swimming pool

Bayview Pool Reserve

5 bedrooms - 1,637 sqm living area with a 208 sqm swimming pool

6 Bedroom

Villa 63

6 bedrooms - 2,604 sqm living area with a 324 sqm swimming pool

รีสอร์ทในเครือ Six Senses แห่งนี้เป็นต้นแบบของความหรูหรา นับตั้งแต่การเดินทางมาด้วยเครื่องบินเจ็ทส่วนตัวไปจนถึงวิลล่าส่วนตัวที่กว้างขวาง พนักงานต้อนรับจะนำคุณเข้าสู่ที่พักและจะคอยบริการคุณตลอดการเข้าพักเพื่อตอบสนองทุกความต้องการของคุณ คุณจะเพลิดเพลินไปกับกีฬาทางน้ำที่มีหลายประเภทหรือจะไปท่องเที่ยวเป็นการส่วนตัวก็ได้ หรือคุณอาจเลือกสิ่งที่แตกต่างกันไปอย่างสิ้นเชิง นั่นคือการเรียนเกี่ยวกับดาราศาสตร์ ในบริเวณรีสอร์ทยังมี Six Senses Spa ซึ่งได้รับรางวัลมากมาย ดังนั้นแค่แวะไปใช้บริการครั้งเดียวคงไม่พอ วิลล่าทุกหลังที่ โซเนวาซีรี มีสระว่ายน้ำแบบอินฟินิตี้ พื้นที่

เปิดโล่งกว้างขวางและมีรถกอล์ฟให้บริการตลอดการเข้าพักของคุณ มาสัมผัสอีกโลกหนึ่งซึ่งมีมากกว่า
 ความสะดวกสบายเมื่อคุณเข้าพักที่ โซเนวาคีรี ในเกาะกูด

สิ่งอำนวยความสะดวก

- รুমเซอร์วิส 24 ชั่วโมง
- บริการรถรับ-ส่งถึงสนามบิน
- บริการพี่เลี้ยงเด็ก
- บาร์
- จักรยานให้เช่า
- ศูนย์ธุรกิจ
- คอฟฟี่ช็อป
- ห้องพักชั้นพิเศษ
- ห้องแฟมิลีรูม
- บริการซักรีด
- ห้องประชุม
- บาร์ริมสระน้ำ
- ร้านอาหาร
- รุมเซอร์วิส
- ตู้นิรภัย
- ร้านเสริมสวย
- ร้านค้า
- พื้นที่สูบบุหรี่
- จุดบริการทัวร์

กิจกรรม

- กีฬาทางน้ำ
- ชายหาดส่วนตัว
- ซาวน่า
- บริการนวด
- สโมสรสำหรับเด็ก
- สนามเทนนิส
- สปา
- สระว่ายน้ำ (สำหรับเด็ก)
- สระว่ายน้ำกลางแจ้ง
- สวน
- ห้องฟิตเนส
- ห้องอบไอน้ำ
- อ่างอาบน้ำร้อน

จุดเด่น

- มีกิจกรรมให้ผู้เข้าพักเลือกทำมากมาย
- การออกแบบตกแต่งรีสอร์ททกลมกลืนและรักษาสมดุลกับธรรมชาติรอบๆ
- รีสอร์ทใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และสามารถรีไซเคิลได้

จุดด้อย

- การเดินทางลำบาก
- เนื่องจากใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับธรรมชาติทำให้มีค่า Maintanance สูง

2.4.4. ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท (Chiva-Som International Health Resort Hotel)

73/4 ถ.เพชรเกษม, เขตตะไคร้, หัวหิน / ชะอำ, ประเทศไทย

โรงแรม 5 ดาว จำนวนห้องพัก 58 ห้อง

- สิ่งที่น่าสนใจ : 1. วิธีการจัดตารางกิจกรรมการดูแลสุขภาพ
2. ประเภทกิจกรรมการดูแลสุขภาพ
3. กระบวนการดูแลสุขภาพของผู้ให้และผู้รับบริการ





ห้องพักและคอร์สดูแลสุขภาพ

PRICING 2014



TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats 3 Nights THB	All Retreats 5 Nights THB	All Retreats 7 Nights THB	All Retreats 10 Nights THB	All Retreats 14 Nights THB	All Retreats 21 Nights THB	All Retreats 28 Nights THB	All Retreats Extra Nights THB
	PEAK SEASON							
Ocean Room Single	90,000	150,000	210,000	300,000	420,000	630,000	840,000	30,000
Ocean Room Twin	66,000	110,000	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
Thai Pavilion Single	108,000	180,000	252,000	360,000	504,000	756,000	1,008,000	36,000
Thai Pavilion Twin	84,000	140,000	196,000	280,000	392,000	588,000	784,000	28,000
Herbal Suite Single	153,000	255,000	357,000	510,000	714,000	1,071,000	1,428,000	51,000
Herbal Suite Twin	129,000	215,000	301,000	430,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
Fragrance Suite Single	174,000	290,000	406,000	580,000	812,000	1,218,000	1,624,000	58,000
Fragrance Suite Twin	147,000	245,000	343,000	490,000	686,000	1,029,000	1,372,000	49,000
Rainforest Suite Single	192,000	320,000	448,000	640,000	896,000	1,344,000	1,792,000	64,000
Rainforest Suite Twin	165,000	275,000	385,000	550,000	770,000	1,155,000	1,540,000	55,000
Golden Bo Single	240,000	400,000	560,000	800,000	1,120,000	1,680,000	2,240,000	80,000
Golden Bo Double	213,000	355,000	497,000	710,000	994,000	1,491,000	1,988,000	71,000
Leelawadee Suite Single	288,000	480,000	672,000	960,000	1,344,000	2,016,000	2,688,000	96,000
Leelawadee Suite Double	276,000	460,000	644,000	920,000	1,288,000	1,932,000	2,576,000	92,000

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

PRICING 2014



TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats 7 Nights THB	All Retreats 10 Nights THB	All Retreats 14 Nights THB	All Retreats 21 Nights THB	All Retreats 28 Nights THB	All Retreats Extra Nights THB
Double Occupancy						
PEAK SEASON						
Ocean Room Twin	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
Thai Pavilion Twin	196,000	280,000	392,000	588,000	784,000	28,000
Herbal Suite Twin	301,000	430,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
Fragrance Suite Twin	343,000	490,000	686,000	1,029,000	1,372,000	49,000
Rainforest Suite Twin	385,000	550,000	770,000	1,155,000	1,540,000	55,000
Golden Bo Double	497,000	710,000	994,000	1,491,000	1,988,000	71,000
Leelawadee Suite Double	644,000	920,000	1,288,000	1,932,000	2,576,000	92,000

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

PRICING 2014



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

Prices from 1 March to 31 May 2014 and 1 October to 31 October 2014

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

PRICING 2014



TYPE OF ACCOMMODATION	All Retreats 3 Nights FFB	All Retreats 5 Nights FFB	All Retreats 7 Nights FFB	All Retreats 10 Nights FFB	All Retreats 14 Nights FFB	All Retreats 21 Nights FFB	All Retreats 28 Nights FFB	All Retreats Extra Nights FFB
	OFF PEAK SEASON							
Ocean Room Single	66,000	110,000	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
Ocean Room Twin	48,000	80,000	112,000	160,000	224,000	336,000	448,000	16,000
Thai Pavilion Single	78,000	130,000	182,000	260,000	364,000	546,000	728,000	26,000
Thai Pavilion Twin	60,000	100,000	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
Herbal Suite Single	114,000	190,000	266,000	380,000	532,000	798,000	1,064,000	38,000
Herbal Suite Twin	96,000	160,000	224,000	320,000	448,000	672,000	896,000	32,000
Fragrance Suite Single	129,000	215,000	301,000	430,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
Fragrance Suite Twin	108,000	180,000	252,000	360,000	504,000	756,000	1,008,000	36,000
Rainforest Suite Single	141,000	235,000	329,000	470,000	658,000	987,000	1,316,000	47,000
Rainforest Suite Twin	123,000	205,000	287,000	410,000	574,000	861,000	1,148,000	41,000
Golden Bo Single	177,000	295,000	413,000	590,000	826,000	1,239,000	1,652,000	59,000
Golden Bo Double	156,000	260,000	364,000	520,000	728,000	1,092,000	1,456,000	52,000
Leelawadee Suite Single	219,000	365,000	511,000	730,000	1,022,000	1,533,000	2,044,000	73,000
Leelawadee Suite Double	195,000	325,000	455,000	650,000	910,000	1,365,000	1,820,000	65,000

Prices from 1 June to 30 September 2014

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

ผู้ก่อตั้งชีวาศรม คือ นายบุญชู โรจนเสถียร และได้สนับสนุนให้ชีวาศรมก้าวสู่การเป็นสปาที่ดีที่สุด และมีเอกลักษณ์ที่มุ่งเข้าหาปรัชญาทางศาสนาพุทธ เต็มเต็มเข้าไปภายในประสบการณ์ของชีวิต ซึ่งพัฒนามาจากการที่เขามีประสบการณ์ในเข้าสปามาแล้วรอบโลกเป็นเวลาหลายปี

ชีวาศรม (Chiva-Som) จึงกลายเป็นรีสอร์ทด้านสุขภาพพระตำบับนานาชาติของประเทศไทย ได้รับการจัดอันดับไว้ต้นๆ “สปา...จุดหมายปลายทางแห่งโพ้นทะเล” (Oversea Destination Spa) และอยู่ในตำแหน่งที่ 5 จาก 100 อันดับ สปาสุดยอดระดับโลก ถือได้ว่าเป็นสปาสิ่งที่ดีที่สุด (Best of the Best) ซึ่งจัดอันดับโดยนิตยสาร Conde Nast Traveller

คำว่า “ชีวาศรม” (Chiva-Som) หมายถึง แหล่งของชีวิต (haven of life) เป็นคำที่ละเอียดอ่อนเพื่อช่วยให้แขกสามารถยกระดับสติปัญญา ร่างกาย และจิตใจ ให้กลับมีชีวิตชีวาขึ้นมาใหม่ ชีวาศรมจึงได้จัดให้มีสปาและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพแบบครบวงจร เพื่อช่วยให้ลูกค้าบรรลุสิ่งที่ดีกว่า สำหรับคืนความสดชื่นให้แก่ร่างกายและจิตใจ

เครื่องมือจัดการความรู้ที่เป็นกุญแจแห่งความสำเร็จของชีวาศรม

ทุกองค์ประกอบของชีวาศรม ที่โน้มเข้าหาสิ่งที่ดีที่สุดของโลก เปรียบได้กับสถาปนิกผู้ผสมผสานการออกแบบของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และตะวันตก โดยให้ความมั่นใจว่าลูกค้าจะได้พบกับประสบการณ์ในระดับที่สูงที่สุด เกี่ยวกับความเป็นกันเองของคนไทยในสภาพแวดล้อมที่เชื่อถือได้ และความถูกต้องเป็นแก่นแท้ของการให้บริการ

การบริการยังคงไว้ซึ่งคำมั่นสัญญาที่ปฏิบัติได้ดีที่สุด ซึ่งเป็นคุณลักษณะระหว่างมาตรฐานระดับสากล และคุณค่าทางจิตวิญญาณแบบไทย ความเป็นไทยเป็นจุดเน้นของชีวาศรม โดยการนำปรัชญา “ทางสายกลาง” ของพระพุทธศาสนา เพื่อมาสร้างสรรค์เป็นกระบวนการเติมเต็มการคาดคะเนภายในตนเอง จนก่อให้เกิดความอึดอึ้งใจ

แนวทางการพัฒนาตนเองทั้งหมด เริ่มจากตนเอง (อัตตา) ไปสู่ผู้อื่น (อนัตตา) ในเชิงสร้างสรรค์ แต่ก็ไม่ใช่การบุกรุกใจในการเข้าร่วมกับสติปัญญา ร่างกาย และจิตวิญญาณ

ขณะที่วิธีทางวิทยาศาสตร์ของตะวันตกต้องใช้รูปธรรม เป็นพื้นฐานสำหรับการรักษาเยียวยา การบริหารความเสี่ยง และการปฏิบัติด้านมาตรฐานต่างๆ

การสร้างสมดุล ความสมมาตร และความเข้ากันได้ด้วยความงามตามธรรมชาติ เพื่อสร้างให้คืนความเป็นคนหนุ่มสาว และความต้องการที่ดีที่สุดในวิถีทางแห่งการพัฒนาภาพลักษณ์ พนักงานมีประสบการณ์ในการส่งความคิดที่ขอบบริการ สามารถสัมผัสความละเอียดอ่อน จึงสามารถส่งเสริมคุณลักษณะตามธรรมชาติให้แก่ลูกค้าได้

การบริการที่สามารถส่งทอดเอกลักษณ์แบบไทยที่ชีวาศรม ทุกคนทำงานหนักเพื่อรักษาคุณภาพในการบริการ ขณะเดียวกันพวกเขาก็ใช้นวัตกรรมใหม่ๆ แบบตะวันตก เพราะว่าไว้วางใจในอุปกรณ์ที่ทันสมัย ที่สามารถช่วยให้บริการลูกค้าได้ดีขึ้น

โดยสรุปการบริหารความรู้ที่ชีวาศรม ได้บูรณาการองค์ประกอบที่ดีที่สุดของโลกทั้งเก่าและใหม่ จากภายในและภายนอก ทั้งรูปแบบตะวันออกหรือตะวันตก ด้วยการปรับความแตกต่าง (paradigm shift) ให้ผสมผสานเข้าหากันในการเยียวยา เป็นการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งหมดให้แก่มนุษยชาติ และเพื่อส่งมอบคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

สิ่งอำนวยความสะดวก

- บริการรับ-ส่งตามจุดที่กำหนด
- ร้านอาหาร
- บริการเสิร์ฟอาหารบนห้อง
- บริการตู้เซฟ
- บริการซักรีด/ซักแห้ง
- ศูนย์ธุรกิจ
- ร้านเสริมสวย
- ร้านค้า
- บริการทำความสะอาดทุกวัน
- แผนกต้อนรับ 24 ชม
- ห้องสมุด
- สปา/นวดแผนไทย
- สนามเทนนิส
- ชาวน่า
- สนามกอล์ฟ
- ห้องฟิตเนส
- ศูนย์กีฬาและนันทนาการ
- สระว่ายน้ำ

กิจกรรม

- Retreat
- Art of Detox
- Eternal Youth Retreat
- Fitness Retreat
- Inner Peace Retreat
- Movement for life
- Natural Healing
- Optimal Performance
- Spa Pampering
- Weight Management
- Yoga for Life Retreat

2.4.5. โอเพียมสปาบายโซดาชิ – Opium Spa by Sodashi

Address :The Siam HotelOpen

Hours :10.00-22.00 น.



Opium Spa by Sodashi (โอเพียมสปาบายโซดาชิ) ตั้งอยู่ที่โรงแรม The Siam Hotel ที่นี่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากวิถีแห่งธรรมชาติและความเป็นธรรมชาติ Opium Spa มีหลักการเชื่อมโยงศาสตร์ของการดูแลรักษาผิวพรรณโดยธรรมชาติ ปรับสมดุล สร้างความผ่อนคลายด้วยวิถีจักระและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ Sodashi นำเข้าจากประเทศออสเตรเลีย ซึ่งผลิตจากธรรมชาติและปราศจากสารเคมี 100% มาใช้ในการบำบัดและฟื้นฟูความอ่อนล้าของผิวพรรณ ซึ่งในประเทศไทยมีเพียงที่นี่ที่เดียวที่นำเข้าผลิตภัณฑ์ตัวนี้

สำหรับบรรยากาศของที่นี่จะทำให้คุณรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางวิถีแห่งธรรมชาติและความเป็นส่วนตัว ทั้งสถานที่และห้องทรีตเมนต์ที่ออกแบบอย่างปราณีตและลงตัวด้วยฝีมือการออกแบบจากสถาปนิกชื่อดัง โดยนำเอากลิ่นอายบรรยากาศไทยๆ มาผสมผสานกับสไตล์วินเทจ ด้วยห้องทรีตเมนต์คู่ 4 ห้อง และห้องนวดไทยอีก 1 ห้อง รวมถึงห้องอบไอน้ำและพื้นที่แต่งตัวแบบส่วนตัว

Signature treatment

Samadara Ultimate Age-Defying Facial (105 นาที)

เป็นอีกหนึ่งการนวดที่ไม่ซ้ำใครเพราะเป็นการประยุกต์นวดไทยผสมผสานกับการนวดน้ำมันแบบสวีดิช ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อบริเวณบ่าไหล่ และแผ่นหลัง เหมาะสำหรับนักเดินทาง สาวๆออฟฟิศที่นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน หรือหลังจากการออกกำลังกาย

Muay Thai Massage (60 นาที หรือ 90 นาที)

เป็นอีกหนึ่งการนวดที่ไม่ซ้ำใครแน่ๆ ค่ะ เพราะเป็นการประยุกต์นวดไทยผสมผสานกับการนวดน้ำมันแบบสวีดิช ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อบริเวณบ่าไหล่ และแผ่นหลัง เหมาะสำหรับนักเดินทาง สาวๆออฟฟิศที่นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน หรือหลังจากการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกและแพคเกจที่น่าสนใจ อาทิ ห้องยิมสำหรับฝึกเรียนมวยไทยกับครูฝึกแบบส่วนตัว สถานที่ฝึกโยคะท่ามกลางสวนสวย ห้องเวลเนส (wellness) ที่ตกแต่งด้วยหินอ่อนหรูหรา พร้อมห้องอบไอน้ำ ห้องซาวน่าและจกชี่ร้อน-เย็น เมนูสปาสำหรับตอบสนองความต้องการของกลุ่มวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีการให้บริการดูแลเส้นผม เล็บมือ และเล็บเท้า เพื่อเสริมความงามครบทุกขั้นตอน

องค์ประกอบของโครงการ

1. ห้องอบไอน้ำ
2. ซาวน่า
3. จกชี่
4. ห้องคู
5. บริการเสริมความงาม
6. ยิม
7. โยคะ
8. ห้องอาบน้ำ
9. ห้องล็อกเกอร์
10. ร้านขายผลิตภัณฑ์
11. ห้องสปาสวีท
12. Robe provided

กิจกรรม

-Aroma Journey MassageTreatment (60 นาที)

type: Aromatherapy

ราคา : 4120 บาท

-Muay Thai MassageTreatment (60 นาที)

type: Signature massage

ราคา : 4120 บาท

- Thai Herbal CompressTreatment (90 นาที)
type: Herbal Compress Massage
ราคา 5,767 บาท
- Chakra BalancingTreatment (90 นาที)
type: Signature massage
ราคา 6,827 บาท
- Aroma Journey MassageTreatment (90 นาที)
type: Aromatherap
ราคา 5,767 บาท
- Muay Thai MassageTreatment (90 นาที)
type: Signature massage
ราคา 5,767 บาท
- Pure Radiance FacialTreatment (60 นาที)
type: Facial Treatments
ราคา 4,237 บาท
- Yoga
- Tai Chi
- Muay Thai Training
- Detox
- Personal fitness training

2.4.6. SPA AT FOUR SEASONS RITZ LISBON

From in-room personalised candle-lit massages to vanilla body bliss, you'll feel rejuvenated by these blissful treatments.

HOURS

Spa facilities 6:30 am – 10:30 pm

Spa treatments 8:00 am – 9:00 pm



With windows overlooking the garden and park, bask in a multi-sensory Spa experience that boasts an indoor lap pool, multi-purpose treatment rooms, a relaxation room and Sodashi treatment menu.

กิจกรรม

BODY MASSAGES

REVIVING MASSAGE

A head-to-toe deep tissue massage designed to re-energize, harmonize and relax your body and mind, this treatment incorporates traditional ancient Asian techniques,

deep flowing massage movements, gentle stretching, acupressure points and meridian line balancing.

60 Minutes - 155 EUR

90 Minutes - 200 EUR

HOT STONE MASSAGE

Feel your tensions melt away as smooth heated stones work their magic on key points of your body. This relaxing full-body massage is designed to release tight muscles to provide you with a healing and enriching experience.

60 Minutes - 165 EUR

BY SODASHI

AROMATHERAPY BODY MASSAGE

Designed to calm both body and mind, this ritual includes your choice of a relaxing, detoxifying or energizing massage enhanced with Sodashi's wholeness, purity and radiance ritual. Natural essential oils will be tailored to your specific body-care concerns to instil an immediate feeling

of well-being.

60 Minutes - 165 EUR

90 Minutes - 210 EUR

TREATMENT PACKAGES

FULL-DAY SPA PROGRAMS

Our day programs include full use of our heat experiences, swimming pool and relaxation room, and a fruit or herbal infusion upon arrival.

YOUR TIME

Take some time to pamper yourself with complete body or face care – or both – that is tailored to your individual needs and concerns. Choose any treatment from our list* to enjoy a nurturing and relaxing program, then complete your experience with a healthy meal in the Spa's calming atmosphere.

3 Hours - 350 EUR

*The Swiss Perfection treatment is not included in this program.

REVITALIZE BY ESPA

Choose this program to enjoy an opportunity to completely relax and melt away the stresses of everyday life. Begin your therapeutic day by taking advantage of our spa facilities or simply relaxing in the Spa's calm, peaceful atmosphere. Your treatment series begins with a holistic aromatherapy bodycare treatment that uses hot stones to soothe tension and stress and start a process of rebalancing. Skin brushing, gentle exfoliation and a full-body aromatherapy massage rejuvenate the mind and the senses, then a light lunch

breaks up the day before the program continues with a regenerating Deluxe Facial and a Firming Eye Treatment.

3½ Hours - 380 EUR

DETOXIFY

For a special occasion or just pure indulgence, detoxify your body and boost your energy with this revitalizing spa day. Begin with gentle exercise in the Hotel's facilities, or simply relax in the unique environment of the Spa. Your treatment series will start with an aromatherapy facial to purify and balance the skin, then you'll pause for a light spa lunch. The program continues with a cleansing and detoxifying algae wrap, including full-body skin brushing and exfoliation to stimulate circulation, and a scalp massage to ease away tensions. Finally, customized oils help cleanse the body and nourish the skin during a detoxifying aromatherapy massage.

3½ Hours - 440 EUR

PRINCESS FOR A DAY

Prepare for an unforgettable day of relaxation. After a luxurious spa manicure and pedicure treatment, enjoy a moment of solitude at the Pool Lounge and re-energize with a bite from our spa lunch menu. Then, revitalize and refresh with a salt and oil full-body scrub that helps stimulate circulation and eliminate dry skin. Finally, experience a rejuvenating facial that's perfect for all skin types and conditions and particularly appropriate for a special occasion.

4 Hours - 425 EUR

HALF-DAY SPA PROGRAMS

RITZ SPA PACKAGE

This natural and organic treatment starts with a full-body exfoliation using grainy almond and honey, then continues with a deep full-body massage to promote total relaxation. Finally, an express facial will leave you with a special glow.

2½ Hours - 250 EUR

PURELY HOLISTIC

Feel revitalized and refreshed as an invigorating salt and oil scrub stimulates circulation and helps to eliminate dry skin. An aromatherapy massage follows, using specially blended oils to relax, rejuvenate and balance the body. The finishing touch is an Oriental scalp massage designed to enhance well-being.

120 Minutes - 285 EUR

ESSENTIAL MEN'S PACKAGE

This is the perfect retreat for any man who wants to feel at his best. Be completely pampered by a revitalizing massage and a facial treatment designed specifically for male skin. The result will be improved, rested and hydrated skin and a feeling of increased well-being.

120 Minutes - 260 EUR

SALON SERVICES

FINISHING TOUCHES

Our manicure and pedicure treatments are performed using Spa Ritual's vegan nailcare products, which contain high-quality natural ingredients such as sesame oil, soy-based wax, wheat-based proteins and plant-derived oils. Spa Ritual nail lacquers and elixirs are free of DBP, formaldehyde and toluene.

SPA MANICURE

This classic treatment includes nail filing, cuticle care, a refreshing hand exfoliation and a relaxing hand massage. The treatment ends with an application of the nail polish of your choice, if you wish.

60 Minutes - 85 EUR

SPA PEDICURE

Relax with a therapeutic foot ritual before your nails and cuticles are expertly groomed. The soles of your feet will be buffed to silky softness and your feet will then be exfoliated and massaged. The finishing touch is your choice of nail polish.

75 Minutes - 95 EUR

FACIAL TREATMENTS

BY SWISS PERFECTION

Developed to boost cellular regeneration and deeply rejuvenate the skin, all of the following Swiss Perfection treatments include a personalized treatment with our anti-ageing transdermal system.

CELLULAR EYE CONTOUR TREATMENT

Focusing on the most delicate area of the face, this treatment promotes a fresh and uplifted appearance in a fraction of the time of most eye treatments. Fine lines and wrinkles are diminished with this infusion of customized masks and brightening serums specifically designed to improve your eye area.

45 Minutes - 450 EUR

CELLULAR NECK AND DÉCOLLETÉ TREATMENT

This specialized treatment rejuvenates and reshapes the neck and décolleté area. It targets wrinkles, skin sagging and the loss of firmness. The décolleté is visibly rejuvenated to leave it firmer, smoother and more toned.

45 Minutes - 450 EUR

CELLULAR PURIFYING TREATMENT

This treatment offers an effective solution for imperfections and acne-prone skin. It deeply purifies the pores while accelerating tissue healing, and has regenerating abilities to

visibly reduces acne scars. The result is a reduction of imperfections, a more even complexion and softer skin.

60 Minutes - 550 EUR

CELLULAR LIGHTENING TREATMENT

Experience a visible reduction in hyperpigmentation, improve texture and brighten your skin. This revolutionary facial is specifically designed to rapidly lighten dark spots, leaving you with a more even complexion and refined pores.

60 Minutes - 550 EUR

CELLULAR REJUVENATING TREATMENT

Inspired by medical anti-ageing techniques, this unique treatment targets wrinkles, loss of hydration and irregular skin texture. It leaves the skin smooth and rejuvenated, and wrinkles visibly diminished in number and size.

60 Minutes - 650 EUR

CELLULAR EXCLUSIVE LIFT TREATMENT

This exclusive facial treatment acts on a multidimensional level to target the signs of ageing. The treatment visibly lifts and improves skin firmness while promoting cellular renewal, and combines the most innovative rejuvenating treatments to remodel the facial contour and smooth away wrinkles.

60 Minutes - 795 EUR

CELLULAR HAND AND ARM TREATMENT

This highly rejuvenating and toning treatment improves hyperpigmentation, unifying the colour of skin on hands, and tones the sagging skin of the upper arms. Designed to visibly treat all the signs of ageing, the unique treatment targets dark spots, loss of tone and loss of hydration.

60 Minutes - 450 EUR

Please note: The Cellular Neck and Décolleté, Hand and Arm, and Eye Contour treatments can also be reserved as an add-on to a facial treatment for EUR 350 each (20 minutes).

BY SODASHI

PURE RADIANCE

Tailored to all skin types, this treatment invites you to deeply relax. Lemon, a natural way to boost the skin's exfoliation process, is a key ingredient in all of the products incorporated into this facial treatment, which includes a rich and nurturing face mask designed to purify and hydrate. The result will be toned, purified and radiant skin.

60 Minutes - 155 EUR

90 Minutes - 200 EUR

MARINE MINERAL

This treatment remineralizes and oxygenates the skin, balances mind and body and offers increased relaxation while caring for the skin.

60 Minutes - 155 EUR

90 Minutes - 200 EUR

SKIN KARMA MEN'S FACIAL

Specially designed to treat male skin, this treatment begins with a relaxing salt therapy back massage to ease stress and reduce tension in the mind and body. Next, a deep-cleansing and exfoliating facial balances the skin's natural oils. Sodashi's natural ingredients will desensitize your skin, and a facial massage will tone and firm your muscles, leaving you with a fresh and revitalized face.

60 Minutes - 155 EUR

90 Minutes - 200 EUR

THERMAL INFUSING FACIAL

For an intense boost of all-natural vitamins and minerals, Sodashi's exclusive warm infusing mask will maximize the penetration of essential ingredients into the deep layers of the skin. This ultimate facial indulgence is tailored to your skin's needs, purifying and either deeply cleansing or nourishing and leaving the skin hydrated and toned. By restoring forgotten elasticity and radiance, this treatment becomes more than just a facial – it's a natural facelift.

90 Minutes - 200 EUR

BY ESPA

DELUXE FACIAL WITH FIRMING EYE TREATMENT

Specifically designed for mature, dry or dehydrated skin, this facial concentrates on reviving the skin's natural moisture and pays particular attention to the delicate eye area, helping to minimize the appearance of fine lines. The result is revitalized, nourished skin and a naturally enhanced sense of well-being.

90 Minutes - 200 EUR

SPECIALTY TREATMENTS

REFLEXOLOGY

This therapy works on pressure points on the feet that are said to correspond to different parts of the body, reducing tiredness and stress and improving relaxation and energy.

60 Minutes - 170 EUR

LYMPHATIC DRAINAGE

This oil-free body massage stimulates and activates lymphatic circulation.

60 Minutes - 170 EUR

ACUPUNCTURE

A traditional Chinese medical therapy, this treatment uses thin needles on specific energy points to promote the balancing and healing of the body, mind and soul.

First session: 120 Minutes - 195 EUR

Second session: 90 Minutes - 155 EUR

BODY TREATMENTS

VANILLA BODY BLISS

This gentle and highly fragrant full-body exfoliation will soothe and calm the mind and body while revitalizing and hydrating the skin.

60 Minutes - 150 EUR

ORGANIC GREEN TEA SALT THERAPY

Using Sodashi's Organic Green Tea & Dead Sea Salt exfoliant, this treatment deeply cleanses and exfoliates the skin all over your body. As a finishing touch, the application of a richly scented Sodashi moisturizer will leave your skin vibrant and replenished.

60 Minutes - 150 EUR

DETOXIFYING MARINE BODY WRAP

Combining the richness of sea plants, algae, marine minerals and plant essences, this treatment is deeply detoxifying at all levels. Enjoy an exfoliation that will leave your skin soft and enlivened. A warm mask is then applied before you are cocooned in a comforting wrap. To finish, a luscious lotion leaves the whole body rejuvenated.

90 Minutes - 200 EUR

BY ESPA

HOLISTIC TOTAL BODY CARE

This holistic treatment begins with full-body skin brushing to exfoliate and prepare the skin, leaving it soft and smooth. Next, relax with a deep massage for body, face and scalp using a blend of essential oils chosen to suit your individual needs. Finally, an express facial massage will leave you radiant for the rest of the day.

This treatment can also be performed with our Hot Stone Therapy (120 minutes).

90 Minutes - 215 EUR

120 Minutes - 245 EUR

HOLISTIC BACK, FACE AND SCALP TREATMENT

This treatment combines deep cleansing and a back massage with a truly holistic facial prescribed to suit your skin's specific condition and needs. An Oriental head massage helps clear the mind, calm the spirit and ease tensions.

This treatment can also be performed with our Hot Stone Therapy (120 minutes).

90 Minutes - 215 EUR

120 Minutes - 245 EUR

PRENATAL TREATMENT

This total-body treatment has been carefully designed for pregnant and nursing women. Hydrating creams and specialized massage techniques leave your skin supple and toned. Nourish yourself during this very special time with this luxurious, indulgent treatment that will make you feel deeply relaxed.

90 Minutes - 175 EUR

STIMULATING HIP & THIGH

Reshape your figure with this energizing and detoxifying treatment. After an exfoliation using a seaweed and salt scrub, enjoy a deep massage incorporating lymphatic drainage movements. An application of warm marine algae will then help to eliminate toxins and prevent the appearance of “orange peel” skin. Finally, relax with a reflexology treatment and a massage for the eye area, which will help to further purify the body.

90 Minutes - 175 EUR

AYURVEDIC TREATMENT – DOSHA SPECIFIC

This ayurveda-inspired treatment begins with a foot ritual as your therapist determines your dosha: vata, pitta or kapha. After a salt and oil body exfoliation designed to enhance circulation and cleanse the skin, enjoy your dosha-specific massage with hot or cold stones and warm herbal oils. Your body will then be covered with a deeply penetrating warm algae, mud or traditional Oshadi clay, then wrapped with natural linen to allow the herbs and oils to deeply penetrate the skin. An Indian head massage and the stimulation of the facial marma points will be the perfect final touch.

120 Minutes - 235 EUR

บทที่ 3

3.1 องค์กรที่รองรับโครงการ สายบริหาร และอัตรากำลัง

3.1.1 ลักษณะการบริการงานของโครงการ

Affiliate Hotel เป็นการดำเนินธุรกิจและบริหารโรงแรมด้วยตนเอง แต่มีการเข้าร่วมกับองค์กรภายนอกที่ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับการตลาดโรงแรมเพื่อประโยชน์ในด้านสร้างเครือข่าย เพิ่มช่องทางการตลาด และการขายให้กว้างไกลมากยิ่งขึ้น แต่องค์กรภายนอกเหล่านี้จะไม่เข้ามามีส่วนในการบริหารจัดการโรงแรม แต่อาจจะมีส่วนในการประเมินผล จัดอันดับหรือจัดกลุ่มมาตรฐานโรงแรมตามองค์กรเหล่านี้กำหนด

โดยร่วมมือกับแบรนด์ พ.ใจใส ที่นำเข้าผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่างๆซึ่งสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ เน้นการบำบัด รักษา และบำรุงผิวพรรณแบบออร์แกนิก ซึ่งเจ้าของแบรนด์ได้ตระหนักว่าคนยุคนี้ต้องการผิวพรรณอย่างไร ก็สรรหาวัตถุดิบธรรมชาติมาใช้เป็นส่วนผสมหลัก ไม่ว่าจะเป็น เจลมะรุบบำรุงผิว ผสมสารสกัดจากตะบองเพชร ช่วยกระตุ้นการสร้างผิวใหม่ ลบเลือนจุดด่างดำและรอยแผลเป็น, ชูดโลชั่น สำหรับโรคออฟฟิศ ซินโดรม โลชั่นนวดเท้า ส่วนผสมของไพล และระกำ ช่วยคลายเมื่อย และแก้ปัญหาเส้นเลือดขอด, สบู่อ่างหน้าถั่วเขียว (เป็นผง) รักษาสิว, ผล Bearberry ผสมรากชะเอม ว่านหางจระเข้ แก้ปัญหาฝ้า และจุดด่างดำ เป็นต้น นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ พ.ใจใส ยังเน้นกลุ่มเป้าหมายหลักเป็นกลุ่มคนวัยทำงาน รวมถึงกลุ่มผู้ใหญ่ที่ใส่ใจในสุขภาพอีกด้วย

การจัดองค์กรของกิจการโรงแรม สามารถแบ่งการบริหารงานของส่วนต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. คณะกรรมการบริหาร (Board of Director) หมายถึงกลุ่มบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากผู้ถือหุ้นของกิจการเพื่อเป็นคณะกรรมการบริหารงานของโรงแรม นอกจากนี้ยังอาจรวมไปถึงตัวแทนของกลุ่มธุรกิจโรงแรม ถ้าโรงแรมเป็นเครือข่ายของกลุ่มธุรกิจโรงแรมนั้น ๆ
2. ผู้จัดการทั่วไป (General Manager) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการบริหาร ให้ดำรงตำแหน่งผู้จัดการทั่วไป บุคคลดังกล่าวอาจเป็นหนึ่งในคณะกรรมการบริหารหรือเป็นบุคคลภายนอก ที่คณะกรรมการบริหารเชิญมาดำรงตำแหน่งให้เงินเดือนเป็นค่าตอบแทน เนื่องจากมีคุณสมบัติที่เหมาะสม มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการบริหารงานด้านโรงแรม
3. ผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป (Assistant General Management) หมายถึงบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการบริหาร โดยอาจเป็นบุคคลในคณะกรรมการบริหาร หรือบุคคลภายนอก ที่คณะกรรมการบริหารเชิญมาดำรงตำแหน่งและให้เงินเดือนเป็นค่าตอบแทน เนื่องจากบุคคลดังกล่าวมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการบริหารงานโรงแรมเช่นเดียวกับผู้จัดการทั่วไป
4. ผู้จัดการประจำฝ่ายต่าง ๆ (Resident Manager) หมายถึงบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในฝ่ายนั้น ๆ โดยเฉพาะ

3.1.2 ตารางแสดงจำนวนและหน้าที่

ตำแหน่ง	อัตรากำลัง	หน้าที่
ฝ่ายบริหาร		
1. เจ้าของโครงการ	1	บริหารงานภายในโรงแรม
2. ผู้จัดการ	1	ควบคุมการปฏิบัติงานของทุกฝ่ายภายในโรงแรมให้ดำเนินไปตามเป้าหมายและนโยบายที่คณะกรรมการบริหารของโรงแรมกำหนดไว้ รวมทั้งเป็นผู้ประสานงานระหว่างฝ่ายต่าง ๆ ภายในโรงแรมให้สามารถดำเนินงานไปอย่างราบรื่น
3. ผู้ช่วยผู้จัดการ	1	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการทั่วไป รวมถึงตรวจสอบผลการปฏิบัติของฝ่ายต่าง ๆ ตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการปฏิบัติใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำงาน
4. ผู้จัดการฝ่ายบุคคล	1	บริหารงานบุคคล คัดเลือก แต่งตั้งและควบคุมบุคลากร ที่จะเข้ามาปฏิบัติงาน
5. เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล	2	พิจารณาคัดเลือกบุคคลที่จะเข้ามาปฏิบัติงาน
6. เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม	2	ฝึกอบรมพนักงานที่จะเข้ามาปฏิบัติงาน และดูแลเรื่องกฎเกณฑ์ต่างๆของพนักงาน
7. ผู้ตรวจสอบบัญชี	1	มีหน้าที่ดูแลบัญชีรายรับ-รายจ่ายของทางรีสอร์ท
8. ACCOUNTER OFFICER	1	จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของทางรีสอร์ท
9. หัวหน้าธุรการ	1	ควบคุมและประสานงานฝ่ายการเงิน บุคคล จัดซื้อ ประชาสัมพันธ์และข้อมูล สถิติ
10. หัวหน้าพนักงาน	1	ควบคุมและรับผิดชอบกฎระเบียบของพนักงาน
11. หัวหน้าฝ่ายจัดซื้อ	1	ควบคุมการจัดทำการสั่งซื้อโดยประสานงานกับฝ่ายบัญชีและฝ่ายกิจกรรม
12. ฝ่ายจัดซื้อ	3	สั่งซื้อโดยประสานงานกับฝ่ายบัญชีและฝ่ายกิจกรรม
ฝ่ายห้องพัก		

1. ผู้จัดการสำนักงานส่วนหน้า	1	มีหน้าที่ดูแลควบคุมให้การดำเนินงานของแผนกต้อนรับเป็นไปโดยราบรื่นและมีประสิทธิภาพ วางงบประมาณของแผนกและควบคุมค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามนั้น คาดคะเนระดับอัตราเข้าพัก (occupancy levels) ในอนาคต และวิเคราะห์แนวโน้มของธุรกิจที่ผ่านมา
2. หัวหน้าแม่บ้าน	1	การตรวจสอบงานส่วนต่าง ๆ ของแผนกว่าได้มาตรฐานที่วางไว้หรือไม่ ควบคุมงบประมาณ ค่าใช้จ่าย จัดตารางเวลาการทำงานของพนักงานและการฝึกอบรม นอกจากนี้ยังต้องรับผิดชอบดูแลต่างๆ ที่จ่ายให้พนักงานไป
3. แม่บ้านส่วนห้องพัก	5	มีหน้าที่ทำความสะอาดและให้บริการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าพักของแขก ซึ่งได้แก่ ห้องนอน ห้องนั่งเล่นหรือห้องชุด ห้องอาบน้ำ และห้องส้วม ตลอดจนถึงทางเดินหน้าห้องพักแขกด้วย
4. แม่บ้านส่วนสปา	3	มีหน้าที่ทำความสะอาดภายในสปา รวมถึงการจัดหาและเตรียมอุปกรณ์ต่างๆภายในสปา
5. คนสวน	3	ดูแลสวน นำต้นไม้ลง ตัดแต่งและรดน้ำต้นไม้
6. หัวหน้าฝ่ายสำรองห้องพัก	1	ควบคุมดูแลและอำนวยความสะดวกการสำรองห้องพักของลูกค้า
7. ฝ่ายสำรองห้องพัก	2	มีหน้าที่ดูแลเรื่องการจองห้องพักของลูกค้าโดยจะต้องยืนยันการจองทางจดหมายหรือโทรศัพท์หรือแฟกซ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
8. หัวหน้าฝ่ายต้อนรับ	1	ให้การต้อนรับและควบคุมดูแล แก้ไขปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับ ลงทะเบียนแขกและจ่ายห้อง จ่ายกุญแจ ตอบข้อซักถามและจัดการเกี่ยวกับเรื่องแขกไม่พอใจ

9. พนักงานต้อนรับ	2	ทักทายและให้การต้อนรับแขกอันเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ลงทะเบียนแขกและจ่ายห้อง จ่ายกุญแจ ตอบข้อซักถามและจัดการเกี่ยวกับเรื่องที่แขกไม่พอใจเตรียมบิลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายของแขก รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มจากห้องอาหารและบาร์ ตลอดจนค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการซักรีด
10. พนักงานรับโทรศัพท์	2	มีหน้าที่รับโทรศัพท์ที่เรียกเข้ามาแล้วโอนไปตามบุคคลและแผนกต่าง ๆ จัดข้อความที่มีคนโทรศัพท์ถึงแขกที่บังเอิญไม่อยู่ในโรงแรมในขณะนั้น โทรศัพท์ปลุกแขกตามเวลาที่แขกสั่งไว้
11. เจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงิน	1	รับผิดชอบในการออกใบเสร็จและเก็บเงินจากแขก รวมถึงการบริการที่ให้แขกแลกเปลี่ยนเงินตราด้วย
12. พนักงานประจำห้องสมุด	1	ดูแลห้องสมุดและบริการแขกผู้เข้าพักภายในห้องสมุด
13. พนักงานขายสินค้า	1	ขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกภายในรีสอร์ท
14. พนักงานประจำสระว่ายน้ำ	1	ดูแลควบคุมความเรียบร้อยและความสะอาดบริเวณสระว่ายน้ำ
15. หัวหน้าฝ่ายจัดการรับ-ส่ง	1	ควบคุมดูแลเกี่ยวกับการขนส่งสัมภาระและการรับส่งแขกผู้เข้าพักตามจุดต่างๆ
16. พนักงานขับรถ	2	คอยต้อนรับแขกที่เข้ามาในโรงแรม ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรงแรมพร้อมทั้งบอกทางไปยังจุดต่างๆ ในโรงแรมอีกด้วย และขับรถขนรับส่งแขกเข้าที่พัก รวมถึงขนส่งสัมภาระต่างๆภายในรีสอร์ท
17. พนักงานยกกระเป๋า	2	คอยต้อนรับแขกที่เข้ามาในโรงแรม ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรงแรมพร้อมทั้งบอกทางไปยังจุดต่างๆ ในโรงแรมอีกด้วย หากเป็นแขกพักห้องก็จะช่วยขนส่งสัมภาระต่าง ๆ ของแขกขึ้นไปที่ห้องพักเมื่อแขกจะเข้าพัก และช่วยขนลงจากห้องพักเมื่อแขกจะกลับ
ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม		

1. หัวหน้าพ่อครัว	1	จัดตารางเวลาและหน้าที่งานสำหรับพนักงานแต่ละคน และดูแลควบคุมการทำงานของพนักงานทั้งหลายในครัว รวมถึงตรวจสอบไม่ให้พนักงานใช้ของแบบทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการสูญเปล่าโดยใช้เหตุ ดูแลให้ห้องครัวอยู่ในสภาพที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ และอาหารที่ทำออกมามีคุณภาพและมาตรฐานสูง
2. พ่อครัว	2	เตรียมส่วนประกอบของอาหารหรือเครื่องปรุงต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าก่อนที่ลูกค้าจะมาสั่ง และปรุงอาหารตามมือต่างๆ
3. ผู้ช่วยพ่อครัว	2	มีหน้าที่คอยช่วยงานของหัวหน้าก๊วกในหลาย ๆ ด้าน แต่เป็นงานที่ไม่ต้องการความชำนาญอันใดเป็นพิเศษ
4. นักโภชนาการ	2	ตรวจสอบอาหารเพื่อให้ได้คุณค่าตามโภชนาการและปลอดภัย รวมถึงปรุงอาหารบางรายการสำหรับลูกค้าที่ต้องควบคุมอาหารเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ โดยการสอนแขกผู้เข้าพักที่สนใจเกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ
5. พนักงาน	3	ล้างหม้อกระทะ ดูแลเครื่องล้างจาน นำขยะไปทิ้ง ทำความสะอาดพื้น กำแพง เตา รวมถึงอุปกรณ์ในครัวทั้งหมด ขนของที่มีคนนำมาส่งไปจัดเรียงไว้ที่ชั้นเก็บของหรือใส่ไว้ตามถังเก็บของต่าง ๆ หรือเข้าตู้เย็นแล้วแต่กรณี
6. ผู้จัดการร้านอาหาร	1	การสรรหาคัดเลือกและฝึกอบรมพนักงาน วางแผนและควบคุมการจัดซื้อของ ดูแลให้การจัดเตรียมอาหารเป็นไปโดยมีมาตรฐานสูง ตลอดจนกำหนดและควบคุมงบประมาณที่เกี่ยวข้อง
7. ผู้ช่วยผู้จัดการร้านอาหาร	1	รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการ และประสานงานกับส่วนต่างๆ
8. พนักงานทำเครื่องดื่ม	1	จัดทำและเสิร์ฟเครื่องดื่ม

9. พนักงานเสิร์ฟ	4	ต้อนรับลูกค้า รับออเดอร์หรือคำสั่งเกี่ยวกับอาหาร และเครื่องดื่มจากลูกค้าจากนั้นนำอาหารและเครื่องดื่มไปเสิร์ฟ เก็บโต๊ะเมื่อลูกค้ารับประทานอาหารเสร็จแล้วกล่าวขอบคุณเมื่อแขกจะกลับ หรือส่งแขก
10. ผู้จัดการ LOUNGE	1	ควบคุมดูแลภายใน LOUNGE
11. พนักงานทำเครื่องดื่ม	1	จัดทำและเสิร์ฟเครื่องดื่ม
12. พนักงานต้อนรับ	2	ต้อนรับลูกค้า รับออเดอร์หรือคำสั่งเกี่ยวกับอาหาร และเครื่องดื่มจากลูกค้า
13. พนักงานเสิร์ฟ	2	นำอาหารและเครื่องดื่มไปเสิร์ฟ เก็บโต๊ะเมื่อลูกค้ารับประทานอาหารเสร็จ
14. เจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงิน	1	รับผิดชอบในการออกใบเสร็จและเก็บเงินจากแขก
ฝ่ายบำบัดและฟื้นฟู		
1. ผู้จัดการฝ่ายบำบัดและฟื้นฟู	1	ดูแลควบคุมความเป็นระเบียบ และแก้ไขปัญหา รวมถึงจัดการบริหารงานให้เป็นไปตามนโยบายของทางรีสอร์ท
2. หัวหน้าฝ่ายสปา	1	ดูแลจัดการเกี่ยวกับพนักงานและการบริการแขกผู้เข้าพัก รวมถึงการจัดหาผลิตภัณฑ์ต่างๆ
3. พนักงานสปา	6	ทำสปาและนวดแบบต่างๆ
4. พนักงานล้างพิษ	1	ล้างพิษ
5. พนักงานต้อนรับ	2	ทักทายและให้การต้อนรับแขก ตอบข้อซักถามและจัดการเกี่ยวกับคอร์สต่างๆที่แขกผู้เข้าพักต้องการ
6. พนักงานเสิร์ฟเครื่องดื่ม	2	ให้การต้อนรับและสอบถามเกี่ยวกับการบริการ รวมถึงให้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
7. พนักงานทำเครื่องดื่ม	1	จัดทำเครื่องดื่มสมุนไพร
8. หัวหน้าฝ่ายการรักษา	1	ดูแลควบคุมและวางแผนงานเกี่ยวกับการบำบัดสุขภาพของแขกที่เข้าพัก
9. แพทย์	2	ตรวจสอบสุขภาพและให้คำแนะนำรวมถึงการรักษาแขกผู้เข้าพัก
10. พยาบาล	2	ตรวจสอบสุขภาพขั้นต้น รับคำสั่งและปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจากแพทย์
11. นักกายภาพบำบัด	2	ทำกายภาพบำบัดให้แก่แขกผู้เข้าพัก รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับการทำกายภาพบำบัดที่ถูกต้อง

12. นักจิตวิทยา	1	ปรับทัศนคติของแขกผู้เข้าพักที่มีปัญหาด้านจิตใจ
13. ผู้ดูแลพิเศษ	2	ดูแลเป็นพิเศษสำหรับผู้เข้าพักแบบ VIP โดยการจัดตารางเวลาต่างๆ อาทิเช่นการออกกำลังกาย การทำกายภาพบำบัด รวมถึงการควบคุมอาหารต่างๆ และการปรับทัศนคติให้แขกผู้เข้าพักเกิดการผ่อนคลาย
14. ครูฝึกสอน	2	ดูแลฝึกสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการฝึกโยคะ
ฝ่ายดูแลและควบคุมอาคาร		
1. วิศวกร	1	ดูแลฝ่ายงานระบบต่างๆภายในรีสอร์ท
2. เจ้าหน้าที่ซ่อมแซม	2	ซ่อมแซมอุปกรณ์และของต่างๆที่เกิดการชำรุดเสียหาย
3. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย	3	เฝ้าติดตามหรือคอยระมัดระวังบุคคลที่มีพฤติกรรมน่าสงสัยว่าจะขโมยทรัพย์สินของโรงแรม หรือทำอันตรายบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับโรงแรม

3.2 ประเภท คุณลักษณะและจำนวนผู้ใช้อาคาร

3.2.1. ผู้ใช้บริการ

กลุ่มเป้าหมายของทางรีสอร์ทจะเป็นช่วงอายุ 25-50 ปี ซึ่งในช่วงวัยนี้มักเรียกว่าวัยทำงาน ซึ่งส่วนมากจะเป็นพนักงานออฟฟิศ โดยกลุ่มเป้าหมายที่เข้าพักจะมีกำลังทรัพย์พอสมควรจากการทำงานหนัก ซึ่งมีความต้องการในการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพจากการทำงานหนักเป็นเวลานาน เมื่อเป็นพฤติกรรมซ้ำๆกัน ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

โดยหลักๆแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ประเภทแรก (คิดเป็น 80 % ของแขกที่เข้าพัก) คือแขกที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานหนักอายุ 25-40 ปี มีอาการปวดเมื่อย ตาพร่าเล็กน้อย เริ่มมีอาการเหน็บชาและมีอาการของโรคกระเพาะ จึงเข้ามาพักที่รีสอร์ทเพื่อต้องการผ่อนคลายและฟื้นฟูสุขภาพกายใจสำหรับการเริ่มทำงานอีกครั้ง โดยจะเข้าพักประมาณ 3-10 วัน
2. ประเภทที่สอง (คิดเป็น 20% ของแขกที่เข้าพัก) คือแขกที่เกิดอาการเจ็บป่วยจากการทำงานหนักอายุ 40-50 ปี มีอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง โรคอ้วน และเกิดความเครียดจนถึงเป็นโรคความดันโลหิตสูงจึงต้องการบำบัดรักษารวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพมีกำลังทรัพย์มาก โดยจะเข้าพักประมาณ 15-30 วัน

**ภายในโครงการรับแขกผู้เข้าพักทั้งหมด 38 คน

3.2.2 ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการ สามารถแยกเป็นได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหาร หรือระดับมันสมองของโรงแรม เช่น ผู้จัดการหรือผู้ช่วยผู้จัดการแผนกต่าง ๆ
2. เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่ทำงานภายในโรงแรม แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำโรงแรม เช่น เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนห้องพักแขกเป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้ทำงานอยู่ใน FRONT OF THE HOUSE ซึ่งต้องพบปะติดต่อแขกอยู่เสมอ
3. พนักงานทั่ว ๆ คือ พนักงานครัว พนักงานช่าง พนักงานทำความสะอาด พนักงานขนของ เป็นต้น พนักงานส่วนนี้อยู่ในส่วน BACK OF THE HOUSE

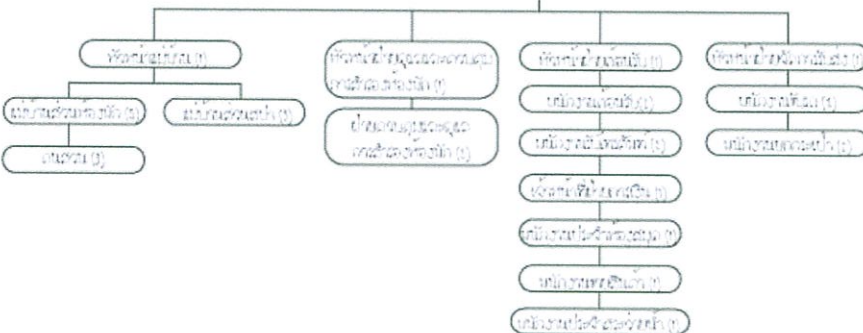
เจ้าอธิการโครงการ

ผู้จัดการ

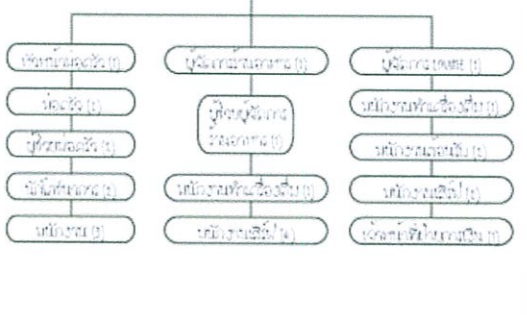
ผู้ช่วยผู้จัดการ

ฝ่ายท่องเที่ยว

ผู้จัดการฝ่ายท่องเที่ยว

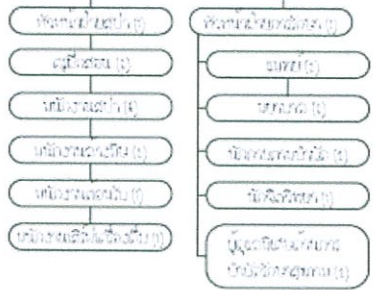


ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม



ฝ่ายช่างตัดเย็บเสื้อผ้า

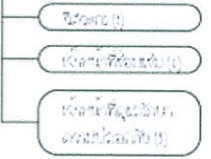
ผู้จัดการฝ่ายช่างตัดเย็บเสื้อผ้า



ฝ่ายบริการ



ฝ่ายดูแลและควบคุมอาคาร



3.3 กิจกรรมและพฤติกรรมผู้ใช้อาคาร

3.3.1 พฤติกรรมของผู้ให้บริการ

พฤติกรรมของผู้ให้บริการของโรงแรมจะแตกต่างกันไปตามประเภทของบุคคลที่ทำงานโดยมีรายละเอียดดังนี้

1 ฝ่ายบริหารหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูง

08.00 น. – 18.00 น. / 10.00 น. – 20.00 น.

พฤติกรรม เดินทางมาถึงโรงแรม ไปที่ห้องตอกบัตรเพื่อลงเวลาเข้าทำงาน ต่อจากนั้นตรงไปส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่ และปฏิบัติหน้าที่ของตนจนหมดเวลาทำงานไปตอกบัตรเพื่อลงเวลากลับแล้วจึงเดินทางกลับ

2. เจ้าหน้าที่

เวลาทำงาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

- แบ่งทำงานเป็นผลัด เวลา 08.00 น. – 16.00 น.
16.00 น. – 24.00 น.
24.00 น. – 08.00 น.
- ทำงานไม่เป็นผลัด เวลา 08.00 น. – 17.00 น.
- เวลาพัก ผลัดกันไปพัก
- พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึงจะต้องไปลงเวลาที่ TIME KEEPER ไปยังห้องแต่งตัวเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นแบบฟอร์มของโรงแรม ตรงไปยังส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่จนหมดเวลาทำงาน เปลี่ยนชุด ไปตอกบัตรเพื่อลงเวลาเลิกงาน แล้วเดินทางกลับ

3. ลูกจ้างหรือพนักงานบริการ

เวลาทำงาน แบ่งการทำงานเป็นผลัด และเข้าปฏิบัติงานตามเวลา บริการของส่วนที่ตนทำงานอยู่

- พฤติกรรม เช่นเดียวกับเจ้าหน้าที่

3.3.2 พฤติกรรมของผู้รับบริการ

พฤติกรรมของผู้รับบริการนั้น ก็จะแตกต่างกันตามประเภทและความประสงค์ของการเข้าใช้อาคาร โดยรายละเอียดดังนี้

1. แยกที่มาพักคอร์สที่ 1

เป็นแยกที่มีอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานจึงต้องการมาพักผ่อนหย่อนใจและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเข้าพักที่ทางรีสอร์ท 3 วัน ซึ่งจะมีการโทรมาจองคอร์สชำระเงินมัดจำเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของราคาคอร์สการเข้าพักและระบุวันเวลาการเข้าพักที่ทางรีสอร์ทก่อนเดินทาง

• การเดินทาง รถของทางโรงแรมจะไปรับจากสนามบิน มาที่ท่าเรือบริเวณอ่าวนางหรืออ่าวน้ำเมา (สถานที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาลขึ้นลงของน้ำทะเลและลมมรสุม) จากนั้นเรือของทางรีสอร์ทจะรับผู้โดยสารมาส่งที่รีสอร์ทภายในเวลาไม่เกิน 20 นาที โดยเรือ 1 ลำ จะรับผู้โดยสารได้ 12 คน เรือจะออกจากท่าในเวลา 8.00 น. และ 11.00 น.

• พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ต่อมาน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟ หรือนั่งพักบริเวณส่วนพักผ่อน เมื่อลงทะเลเรียบร้อยแล้วก็นั่งรถไปลงยัง

ที่พัก ต่อจากนั้นก็ออกจากห้องพักมาใช้บริเวณในส่วนต่าง ๆ ของโรงแรม เช่น รับประทานอาหาร บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยสปาและการนวดแบบต่างๆ เยี่ยมชมแปลงผักออร์แกนิก ฯลฯ เมื่อครบวันก็ลงทะเบียนเพื่อออกจากที่พักและชำระเงินส่วนที่เหลือ

2. แยกที่มาพักคอร์สที่ 2

เป็นแขกที่มีอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานจึงต้องการมาพักผ่อนหย่อนใจและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเข้าพักกับทางรีสอร์ท 5 วัน ซึ่งจะมีการโทรมาจองคอร์สชำระเงินมัดจำเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของราคาคอร์สการเข้าพักและระบุวันเวลาการเข้าพักกับทางรีสอร์ทก่อนเดินทาง

- การเดินทาง รถของทางโรงแรมจะไปรับจากสนามบิน มาที่ท่าเรือบริเวณอ่าวนางหรืออ่าวน้ำเมา (สถานที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาลขึ้นลงของน้ำทะเลและลมมรสุม) จากนั้นเรือของทางรีสอร์ทจะรับผู้โดยสารมาส่งที่รีสอร์ทภายในเวลาไม่เกิน 20 นาที โดยเรือ 1 ลำ จะรับผู้โดยสารได้ 12 คน เรือจะออกจากท่าในเวลา 8.00 น. และ 11.00 น.

- พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ตีมน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟ หรือนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เมื่อลงทะเบียนเรียบร้อยก็จึงนั่งรถไปลงยังที่พัก ต่อจากนั้นก็ออกจากห้องพักมาใช้บริเวณในส่วนต่าง ๆ ของโรงแรม เช่น รับประทานอาหาร บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยสปาและการนวดแบบต่างๆ เยี่ยมชมแปลงผักออร์แกนิก เรียนทำอาหาร ฯลฯ เมื่อครบวันก็ลงทะเบียนเพื่อออกจากที่พักและชำระเงินส่วนที่เหลือ

3. แยกที่มาพักคอร์สที่ 3

เป็นแขกที่มีอาการเหนื่อยล้าและร่างกายที่ทรุดโทรมจากการทำงานจึงต้องการมาพักผ่อนหย่อนใจและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเข้าพักกับทางรีสอร์ท 5-7 วัน ซึ่งจะมีการโทรมาจองคอร์สชำระเงินมัดจำเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของราคาคอร์สการเข้าพักและระบุวันเวลาการเข้าพักกับทางรีสอร์ทก่อนเดินทาง

- การเดินทาง รถของทางโรงแรมจะไปรับจากสนามบิน มาที่ท่าเรือบริเวณอ่าวนางหรืออ่าวน้ำเมา (สถานที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาลขึ้นลงของน้ำทะเลและลมมรสุม) จากนั้นเรือของทางรีสอร์ทจะรับผู้โดยสารมาส่งที่รีสอร์ทภายในเวลาไม่เกิน 20 นาที โดยเรือ 1 ลำ จะรับผู้โดยสารได้ 12 คน เรือจะออกจากท่าในเวลา 8.00 น. และ 11.00 น.

- พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ตีมน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟ หรือนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เมื่อลงทะเบียนเรียบร้อยก็จึงนั่งรถไปลงยังที่พัก ต่อจากนั้นก็ออกจากห้องพักมาใช้บริเวณในส่วนต่าง ๆ ของโรงแรม เช่น รับประทานอาหาร บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยสปาและการนวดแบบต่างๆ ล้างพิษ เยี่ยมชมแปลงผักออร์แกนิก เรียนทำอาหาร ฯลฯ เมื่อครบวันก็ลงทะเบียนเพื่อออกจากที่พักและชำระเงินส่วนที่เหลือ

4. แยกที่มาพักคอร์สที่ 4

เป็นแขกที่มีอาการเหนื่อยล้าและเริ่มเกิดโรคภัยไข้เจ็บจากการทำงานจึงต้องการมาพักผ่อนหย่อนใจและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเข้าพักกับทางรีสอร์ท 10-15 วัน ซึ่งจะมีการโทรมาจองคอร์ส ชำระเงินมัดจำเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของราคาคอร์สการเข้าพักและระบุวันเวลาการเข้าพักกับทางรีสอร์ทก่อนเดินทาง

- การเดินทาง รถของทางโรงแรมจะไปรับจากสนามบิน มาที่ท่าเรือบริเวณอ่าวนางหรืออ่าวน้ำเมา (สถานที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาลขึ้นลงของน้ำทะเลและลมมรสุม) จากนั้นเรือของทางรีสอร์ทจะรับผู้โดยสาร

มาส่งที่รีสอร์ทภายในเวลาไม่เกิน 20 นาที โดยเรือ 1 ลำ จะรับผู้โดยสารได้ 12 คน เรือจะออกจากท่าในเวลา 8.00 น. และ 11.00 น.

• **พฤติกรรม** เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY ลงทะเบียนและจ่ายเงิน ส่วนที่เหลือ เพื่อติดต่อห้องพัก ดื่มน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เพื่อรอเข้าห้องตรวจสุขภาพและนำบัตรผลตรวจยืนยันตามที่ต่างๆ เพื่อให้พนักงานทราบถึงอาการและบริการได้อย่างถูกต้อง เมื่อลงทะเบียนเรียบร้อยก็จึงนั่งรถไปลงยังที่พัก ต่อจากนั้นก็ออกจากห้องพักมาใช้บริเวณในส่วนต่าง ๆ ของโรงแรม เช่น รับประทานอาหาร บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยสปาและการนวดแบบต่างๆ ล้างพิษ เยี่ยมชมแปลงผักออร์แกนิก เรียนทำอาหาร ฯลฯ หลังจากครบวันจึงคืนกุญแจและเดินทางกลับ

5. แยกที่มาพักคอร์สที่ 5

เป็นแขกที่มีอาการเหนื่อยล้าและเกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย-จิตใจที่เป็นอาการเรื้อรังจากการทำงานจึงต้องการมาพักผ่อนหย่อนใจและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเข้าพักกับทางรีสอร์ท 30 วัน ซึ่งจะมีการโทรมาจองคอร์ส ชำระเงินมัดจำเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของราคาคอร์สการเข้าพักและระบุวันเวลาการเข้าพักกับทางรีสอร์ทก่อนเดินทาง

• **การเดินทาง** รถของทางโรงแรมจะไปรับจากสนามบิน มาที่ท่าเรือบริเวณอ่าวนางหรืออ่าวน้ำเมา (สถานที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาลขึ้นลงของน้ำทะเลและลมมรสุม) จากนั้นเรือของทางรีสอร์ทจะรับผู้โดยสารมาส่งที่รีสอร์ทภายในเวลาไม่เกิน 20 นาที โดยเรือ 1 ลำ จะรับผู้โดยสารได้ 12 คน เรือจะออกจากท่าในเวลา 8.00 น. และ 11.00 น.

• **พฤติกรรม** เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY ลงทะเบียนและจ่ายเงิน ส่วนที่เหลือ เพื่อติดต่อห้องพัก ดื่มน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เพื่อรอเข้าห้องตรวจสุขภาพและพบกับผู้ดูแลพิเศษ ซึ่งจะคอยดูแลเรื่องการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพกาย-จิตใจรวมถึงอาหารในแต่ละมื้อ เมื่อลงทะเบียนเรียบร้อยก็จึงนั่งรถไปลงยังที่พัก ต่อจากนั้นก็ออกจากห้องพักมาใช้บริเวณในส่วนต่าง ๆ ของโรงแรม เช่น รับประทานอาหาร บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยสปาและการนวดแบบต่างๆ ล้างพิษ เยี่ยมชมแปลงผักออร์แกนิก เรียนทำอาหาร ฯลฯ หลังจากครบวันจึงคืนกุญแจและเดินทางกลับ

3.3.3 พฤติกรรมผู้ใช้อาคารส่วนบริการต่าง ๆ

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. หาห้องพักให้แก่แขก
4. ทำสถิติการเข้าพักของโรงแรม
5. ต้อนรับแขก

พฤติกรรม

- ก. กล่าวต้อนรับและแจ้งชนิดห้องพักแก่แขก เช็คหาชื่อที่แขก book ไว้ โดยตรวจดูจาก COMPUTE ที่ COUNTER
- ข. ทำการ CHECK IN ให้แก่แขก โดยให้แขกเซ็นชื่อ ที่อยู่ วัน เดือนปีเกิด สัญชาติ อาชีพ การทำงาน ใบสำคัญประจำตัวต่างด้าว บัตรประจำตัวประชาชนลงในใบกรอก เรียกว่า บัตรจดนามผู้เข้าพัก ระยะเวลา และการเลิกพักในเวลาใด วันใด
- ค. เมื่อแขกเซ็นชื่อแล้ว พนักงานจะทำการกรอกตัวเลขที่แขกไม่ได้กรอกของใบสำคัญ เช่น PASSPORT หรือ บัตรประจำตัวประชาชนเพื่อให้ถูกต้อง
- ง. จากนั้นหยิบ ROOM CARD ให้แก่แขก แล้วพนักงานจะนำไปยังห้องพัก
- จ. เมื่อทำการ CHECK IN เรียบร้อยแล้วจะนำไปบันทึก COMPUTER การบันทึกนี้เพื่อทำสถิติ และนำไปเช็คกับกองตรวจคนเข้าเมือง จากนั้นออกบิลล์ห้องพักแขกและนำไปส่ง CASHIER เพื่อคิดจำนวนเงินอีกที
- ฉ. ทำการลงรายการประจำวัน ว่ามีแขกมาพักจำนวนเท่าใด
- ช. โทรศัพท์ไปทางแผนกแม่บ้าน เพื่อติดต่อว่าแขกเข้าห้องไหนจะได้จัดเตรียมพร้อมเรื่อง เครื่องดื่ม และของตกแต่งจำพวกดอกไม้ และต่อ สายโทรศัพท์ให้เรียบร้อย เพื่อบริการแก่แขกอย่าง เพียบ พร้อม
- ซ. ในกรณีที่แขกจะย้ายห้อง ทำการเช็คว่างห้องไหนว่าง จากนั้นรับกุญแจคืน และ ให้ ROOM CARD ใหม่แก่แขก และทำการป้อนข้อมูลเข้า COMPUTER จากนั้นนำไปเปลี่ยนห้องให้ แก่ CASHIER และแผนกแม่บ้าน แผนก OPERATOR จะได้ทำการต่อสายโทรศัพท์และตกแต่งห้องใหม่
- ฌ. ทำการตอบข้อซักถามและคอยต้อนรับ
- ฎ. กรณีที่อุปกรณ์บริเวณ FRONT DESK เสียหายติดต่อแผนกช่างให้ทำการซ่อมแซม
- ฏ. เนื่องจากโรงแรมขนาดเล็กจึงทำหน้าที่ BELL CAPTAIN และ RESERVATION ไปด้วย

2. พนักงานเสิร์ฟเครื่องดื่ม

หน้าที่ ให้ข่าวสารและตอบคำถามแก่แขก

บทบาท

1. ต้อนรับแขกและเข้ามาใช้บริการในโรงแรม
2. ตอบข้อซักถาม และให้คำแนะนำแก่แขก
3. เสิร์ฟเครื่องดื่ม

- ก. เสิร์ฟเครื่องดื่มสมุนไพรรกับแขกผู้เข้าพักจากเคาน์เตอร์เครื่องดื่ม
- ข. ทำการต้อนรับแขกโดยการอธิบายถึงรายละเอียดภายในรีสอร์ท

3. FRONT CASHIER

หน้าที่ เก็บค่าบริการต่าง ๆ ของแขกที่เข้ามาพักในโรงแรม และแลกเปลี่ยนเงินแก่แขก
 บทบาท

1. รับบิลจากแผนกทะเบียนมาจัดเก็บเข้าแฟ้ม
2. คิดเงินค่าห้องของแขกทุกวัน ขณะที่แขกยังพักอยู่ในโรงแรม
3. เช็กไปยังแผนกต่างๆว่าแขกได้เข้าไปใช้บริการอะไรบ้างเป็น

จำนวนเท่าใด

4. CHECK OUT ให้แขก
5. แลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ

พฤติกรรม

ก. รับ BILL จากแผนกทะเบียนเมื่อ CHECK IN แล้ว นำมาจัดเข้าแฟ้มซึ่งจะจัดเรียงตามลำดับตามรายชื่อห้อง

ข. พนักงาน CASHIER จะนำ BILL ดังกล่าวของทุกห้องเข้าเช็คทุกวันเป็นการคิดเงินค่าห้องพักแขกประจำวัน เมื่อแขกมา CHECK OUT พนักงาน CASHIER จะโทรถาม MAID ที่อยู่ตามชั้นที่แขกพักห้องนี้ชื่อนี้ได้สั่งอาหาร และเครื่องดื่มอะไรบ้างจะได้ทำการออก BILL และจะโทรถาม OPERATOR ว่าแขกห้องนี้โทรศัพท์กี่ครั้ง และโทรไปเช็คหน่วยบริการอื่น ๆ ว่าแขกใช้บริการอะไรบ้าง โดยนำ BILL ที่ฝ่ายทะเบียนให้นำเข้าเครื่องรวมจำนวนเงินที่แขกใช้ทั้งหมด

ค. รับเงินค่าบริการแขก

ง. เช็คยอดเงินที่ได้รับไปยังแผนกบัญชี

จ. ถ้าแขกที่มาใช้บริการ มีความต้องการแลกเปลี่ยนเงินตราในสกุลต่าง ๆ มาเป็นเงินไทย ก็จะต้องทำการแลกเปลี่ยนให้ในอัตราสมาคม BOARD แสดงอัตราแลกเปลี่ยนเงินไว้ให้แขกดู

ฉ. จะต้องมีที่เก็บเงิน จำแนกสกุลต่าง ๆ อย่างเป็นหมวดหมู่และเป็นสกุลด้วย

4. BELL CAPTAIN

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานของ BELL BOY

- บทบาท
1. ควบคุมทำงานของ BELL BOY ให้มีประสิทธิภาพ
 2. ถ้าแขกมาจะต้องช่วย BELL BOY

ก. นั่งทำงานบริเวณ COUNTER

ข. ควบคุมการทำงานของ BELL BOY กรณีที่แขกมามากอาจจะต้องช่วยขนของ

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

ง. คอยรับโทรศัพท์บริเวณ COUNTER เมื่อแขกต้องการให้คนขึ้นไปขนกระเป๋าบนห้องพักเพื่อจะ CHECK OUT จะออกคำสั่งให้ BELL BOY ไปตามตัวแขกมารับโทรศัพท์

6. BELL BOY

หน้าที่ บริการขนกระเป๋าเดินทางและสัมภาระให้แก่แขก

- บทบาท
1. ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ CHECK IN แล้วไปยังห้องพักแขก

2. ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ CHECK OUT ไปที่เรือ

พฤติกรรม

- ก. อยู่ประจำบริเวณประตูทางเข้า คอยออกไปรับกระเป๋าเพื่อนำมายัง COUNTER เพื่อ CHECK IN
- ข. นำกระเป๋าไปยังห้องพักแขก
- ค. รับคำสั่งจาก BELL CAPTAIN ว่าห้องใน CHECK OUT แล้วขึ้นไปขนกระเป๋าและสัมภาระของแขกลงมา
- ง. เมื่อแขก CHECK OUT แล้วส่งของสัมภาระไปยังรถของแขก
- จ. กรณีแขกฝากกระเป๋าจะไปไว้ใน BAGGAGE ROOM และทำบัตรให้เพื่อแสดงความสะดวกในการรับคืน
- ฉ. ถ้ามีโทรศัพท์มาถึงแขก จะต้องเป็นผู้ไปตามแขกให้มารับโทรศัพท์

7. RESERVATION

หน้าที่ รับจองห้อง

บทบาท คอยรับความประสงค์แขกว่าต้องการห้องพักจำนวนเท่าใด แบบไหน ?

พฤติกรรม

- ก. คอยรับโทรศัพท์ของแขกที่โทรมาติดต่อหรือมาติดต่อด้วยตนเองเพื่อทราบความต้องการขนาดของห้อง และจำนวนห้อง
- ข. ตรวจสอบเช็คกับฝ่ายทะเบียนแล้วแจ้งแก่ผู้จองว่ามีห้องหรือไม่
- ค. เมื่อตกลงเรียบร้อยแล้ว จะทำบัตรจองห้องให้แก่แขกและมีสำรองอีกก็จะส่งไปยังฝ่ายทะเบียนเพื่อรอรับการมาของแขกอีก

- ผู้รับบริการ

1. แขกที่มาพักคอร์สที่ 1

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ดื่มน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟหรือนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เมื่อครบวันก็ลงทะเบียนเพื่อออกจากที่พักและชำระเงินส่วนที่เหลือ

2. แขกที่มาพักคอร์สที่ 2

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ดื่มน้ำสมุนไพรที่พนักงานนำมาเสิร์ฟ เมื่อครบวันก็ลงทะเบียนเพื่อออกจากที่พักและชำระเงินส่วนที่เหลือ

3. แขกที่มาพักคอร์สที่ 3

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY เพื่อติดต่อห้องพัก ตีมน้ำสมุนไพรมานำมาเสิร์ฟหรือนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เมื่อครบวันก็ลงทะเบียนเพื่อออกจากที่พักและชำระเงินส่วนที่เหลือ

4. แยกที่มาพักคอร์สที่ 4

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY ลงทะเบียนและจ่ายเงินส่วนที่เหลือ เพื่อติดต่อห้องพัก ตีมน้ำสมุนไพรมานำมาเสิร์ฟนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เพื่อรอเข้าห้องตรวจสุขภาพ ตรวจสุขภาพและรับบัตรผลตรวจ หลังจากครบวันจึงคืนกุญแจและเดินทางกลับ

5. แยกที่มาพักคอร์สที่ 5

พฤติกรรม เมื่อเดินทางมาถึง จะลงจากเรือ นั่งรถที่มารับสู่ LOBBY ลงทะเบียนและจ่ายเงินส่วนที่เหลือ เพื่อติดต่อห้องพัก ตีมน้ำสมุนไพรมานำมาเสิร์ฟนั่งพักบริเวณส่วนพักคอย เพื่อรอเข้าห้องตรวจสุขภาพ ตรวจสุขภาพและพบกับผู้ดูแลพิเศษ หลังจากครบวันจึงคืนกุญแจและเดินทางกลับ

2. การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน LOBBY LOUNGE

บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มทุกชนิด

- ผู้ให้บริการ

ทำงาน 2 ผลัด ๆ ละ 3 คน

ผลัด 1 เวลา 07.00 – 17.00 น.

ผลัด 2 เวลา 17.00 – 24.00 น.

ประกอบด้วย.

1 BARTENDER

หน้าที่ ผสมเครื่องดื่ม และจัดอาหารว่าง

บทบาท 1. ตอรับรายการจากพนักงานบริการ

2. ผสมเครื่องดื่มหรือจัดอาหารว่าง

พฤติกรรม

ก. รับรายการจากพนักงานบริการแล้วนำไปเสิร์ฟที่ COUNTER

ข. จัดรายการตามคำสั่ง

ค. วางไว้บน COUNTER พนักงานจะนำไปส่งให้แก่แขก

ง. พนักงานจะนำ BILL วางไว้ 1 ใบเก็บไว้ที่ CASHIER

2. พนักงานเสิร์ฟ

หน้าที่ ให้บริการแก่แขกที่มานั่งใน BAR

บทบาท 1. ให้บริการแก่แขกและดูแลความเรียบร้อย

พฤติกรรม

ก. คอยยืนอยู่ในบริเวณ BAR เพื่อแขกจะได้สั่งบริการอย่างสะดวก

- ข. นำรายการอาหารไปยัง COUNTER ผสมเครื่องดื่ม
- ค. นำเครื่องดื่มไปให้แก่แขกและคิดเงินเมื่อแขกจะกลับ

3. CASHIER

- หน้าที่ คิดค่าบริการและเก็บเงิน
- บทบาท 1. รับรายการจากพนักงาน
2. คิดเงินและเก็บเงิน
3. ทำบัญชีส่งฝ่ายบัญชีของโรงแรมวันต่อวัน

พฤติกรรม

- ก. นั่งบริเวณ CASHIER COUNTER
- ข. รับรายการจากพนักงาน
- ค. คิดเงินและเก็บเงิน ทอนเงิน ทำบัญชี
- ง. รูดบัตรลงบัญชี COMPUTER ในกรณีที่แขกใช้ ROOM CARD จ่ายเงิน

- ผู้รับบริการ

พฤติกรรม

- ก. เข้ามาในบริเวณ BAR
- ข. สั่งอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ค. สนทนา
- ง. เมื่อจะต้องกลับเรียกพนักงานมาเก็บเงินหรือใช้ ROOM CARD
- จ. รับเงินทอนและออกไป

3. การศึกษาพฤติกรรมใน RESTAURANT

เปิดบริการอาหาร เปิดบริการตั้งแต่เวลา 7.00 น. – 21.00 น.

- ผู้ให้บริการ

ทำงาน 2 ผลัด

ผลัด1 07.00 น. – 15.00 น.

ผลัด2 15.00 น. – 22.00 น.

1. MANAGER

- หน้าที่ ควบคุมดูแลความเรียบร้อยภายในภัตตาคาร
- บทบาท 1. รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารและนำมาประสานกับ
 พนักงานในความรับผิดชอบ
2. ตรวจสอบตราดูแลความเรียบร้อย
3. ให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ

พฤติกรรม

- ก. ดูแลความเรียบร้อยกับผู้ช่วย
- ข. คอยต้อนรับและแนะนำแขก

2. พ่อครัวและนักโภชนาการ

- หน้าที่ ตรวจสอบเช็คและจัดเตรียมวัตถุดิบ ทำอาหาร
- บทบาท 1. ทำอาหารเพื่อสุขภาพ
2. นักโภชนาการจะสอนทำอาหารในเวลา 10.00 และเวลา 14.00

พฤติกรรม

- ก. จัดเตรียมวัตถุดิบและทำอาหาร
- ข. ตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร
- ค. สอนทำอาหารและให้ความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ

3. CASHIER

- หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยเกี่ยวกับการเงินในภัตตาคาร
- บทบาท 1. เช็คยอดเงินแต่ละโต๊ะ
2. รับเงินเข้าบัญชี ทอนเงิน
3. ทำบัญชียอดขายในแต่ละวัน

พฤติกรรม

- ก. พนักงานบริการจํานำใบสั่งของแขกมาเสียบหน้าโต๊ะแคชเชียร์นำมาจากช่องคิดเงิน ส่ง BILL ให้พนักงานบริการไปเก็บเงิน
- ข. ถ้าเป็นแขกที่พักในโรงแรมจะสามารถใช้ ROOM CARD ลงบัญชีไว้ได้พนักงานบริการจะนำ ROOM CARD จากแขกมาให้ CASHIER เพื่อรูดบัตรลงบัญชีไว้ใน COMPUTER แล้วส่งต่อไปยังฝ่ายทะเบียน
- ค. เมื่อห้องอาหารปิด รวมยอดเงินให้ตรงกับใบเสร็จ
- ง. นำบัญชีเสนอต่อผู้จัดการและฝ่ายบัญชี

4. พนักงานบริการ

- หน้าที่ บริการเสิร์ฟอาหารแก่ผู้มารับบริการ
- บทบาท 1. การเข้าทำงานก่อนเวลาประมาณ 30 นาที
2. ใส่เครื่องแบบสะอาดเรียบร้อย
3. ตรวจสอบอุปกรณ์ใน SERVICE SATATION ให้ครบถ้วน

พฤติกรรม

- ก. ช่วยกันจัดโต๊ะ โดยปูผ้าปูโต๊ะ จัดช้อนส้อม แก้วน้ำ จาน ชาม ถ้วย และเชิงเทียน แผ่นรองจานให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยพร้อมจะใช้ได้ทันที
- ข. คอยรับคำสั่งจากผู้จัดการ และผู้ช่วย
- ค. เรียนรู้รายการอาหาร
- ง. เมื่อแขกเข้ามาคอยบริการกล่าวทักทาย ช่วยเลื่อนเก้าอี้ให้แขก
- จ. ถามแขกว่าต้องการเครื่องดื่มก่อนหรือไม่ ถ้าต้องการจะเขียนใบสั่งไปให้ BARTENDER เมื่อเสิร์ฟเรียบร้อย ยื่นคอยรับคำสั่งอาหารจากแขกโดยรอจนแจกพร้อม
- ฉ. รับคำสั่งทบทวน เขียนใบสั่งไปที่ครัว ซึ่งจะมีพนักงานยกออกมาให้ที่ STATION นำไปส่งให้แขก
- ช. คอยเครื่องดื่ม เก็บจานอาหาร คอยถามแขกว่าต้องการสิ่งใดเพิ่ม โดยให้บริการอย่างสุภาพตลอดเวลา
- ซ. เก็บโต๊ะเมื่อแขกรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ส่งไปยังครัวแล้วถามแขกว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก หลังอาหารเสนอรายการของหวาน
- ณ. เมื่อคิดเงินนำ BILL จาก CASHIER ให้ในกรณีที่แขกใช้ ROOM CARD นำ ROOM CARD ไปให้ CASHIER เพื่อคิดเงินแล้วนำมาคืนแก่แขก
- ญ. กล่าวคำขอบคุณเมื่อแขกรับ BILL

5. พนักงานต้อนรับ

หน้าที่

ต้อนรับและเช็คการลงทะเบียนของแขกที่เข้าพัก

บทบาท

1. ให้การต้อนรับและเช็คการลงทะเบียนของแขก
2. แจกจ่ายแขกผู้เข้าพักไปยังห้องอาหาร เข้าคอร์สเรียนทำอาหาร และแนะนำการเยี่ยมชมแปลงผักออร์แกนิก

พฤติกรรม

- ก. เช็คประวัติและคอร์สของแขกที่เข้าพักและประสานงานไปทางฝ่ายห้องครัว
- ข. ตรวจสอบคอร์สและอาการของผู้เข้าพัก ทำการแจ้งไปยังห้องครัวสำหรับแขกที่ต้องได้รับการดูแลพิเศษเรื่องอาหาร

- ผู้รับบริการ

พฤติกรรม

- ก. เข้าในโถงต้อนรับ ลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์
- ข. เมื่อเข้าไปใน DINING AREA พนักงานจะนำไปนั่งโต๊ะตามจำนวนคน
- ค. เดินไปตักอาหาร
- ง. สั่งอาหารรับประทาน โดยสามารถเลือกวัตถุดิบที่เป็นผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกได้จากเคาน์เตอร์
- จ. รับประทานอาหาร
- ฉ. จ่ายเงิน ในกรณีที่แขกที่มาพักในโรงแรม สามารถใช้ ROOM CARD ลงบัญชีไว้ได้

4. การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน Spa

เปิดบริการตั้งแต่เวลา 09.00 – 24.00 น.

- ผู้ให้บริการ

จำนวน ทำงาน 2 ผลัด

ผลัด 1 08.00 – 15.00 น.

ผลัด 2 15.00 – 23.00 น.

1. SPA MANAGER

- บทบาท
1. รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารและมาประสานงานกับพนักงาน
 2. ตรวจสอบดูแลความเรียบร้อย
 3. ให้คำแนะนำแก้ไขปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ

พฤติกรรม

- ก. คอยต้อนรับและแนะนำแขก
- ข. ดูแลความเรียบร้อยภายใน

2. SPA RECEPTIONIST

- บทบาท
1. ต้อนรับแขกที่มาลงทะเบียน
 2. จัดการขั้นตอนการเข้ามาใช้บริการในส่วน TREATMENT ต่าง ๆ โดยประสานงานกับพนักงานใน SPA TREATMENT
 3. ดูแลเรื่องการเงินภายใน SPA TREATMENT

พฤติกรรม

- ก. คอยต้อนรับแจกให้ลงทะเบียน ตรวจสอบข้อมูลประวัติของแขกและโปรแกรม TREATMENT ที่เหมาะสมสำหรับแขกคนนั้นจาก COMPUTER แล้วติดต่อไปยังพนักงานบำบัดภายในสปา
- ข. เชิญแขกเข้าไปใช้บริการภายใน
- ค. เมื่อแขกใช้บริการแล้ว ก็ออกไปเสร็จเก็บเงินค่าใช้บริการสำหรับแขกที่ไม่ได้พักในโครงการ

3. พนักงานบำบัด

- บทบาท
1. ต้อนรับแขกและบริการแขกที่มาใช้บริการ
 2. รับผิดชอบและจัดการความพร้อมของอุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในการบำบัด
 3. ติดต่อประสานงานกับประชาสัมพันธ์

พฤติกรรม

- ก. ต้อนรับแขก นำแขกไปยังห้อง LOCKER
- ข. พาแขกไปใช้บริการห้องต่าง ๆ ที่ระบุในโปรแกรม TREATMENT
- ค. เมื่อทำ TREATMENT เสร็จ พาแขกกลับมายังห้อง LOCKER
- ง. ส่งแขกเพื่อไปยังส่วนประชาสัมพันธ์

MASSAGIST ให้บริการนวดแผนโบราณแก่ผู้ใช้บริการ และดูแลความสะอาด เรียบร้อยภายในห้องนวด

JAGUZZI STAFF อธิบายวิธีการเข้าใช่อ่างน้ำร้อน , อ่างน้ำวน แก่ผู้เข้าใช้บริการ ควบคุมอุณหภูมิห้องน้ำ และดูแลความปลอดภัย

SAUNA STAFF ควบคุมอุณหภูมิห้องเซาวานา อธิบายวิธีใช้ห้องเซาวานาแก่ผู้ใช้บริการ และดูแลความปลอดภัยแก่ผู้ใช้บริการ

- ผู้รับบริการ

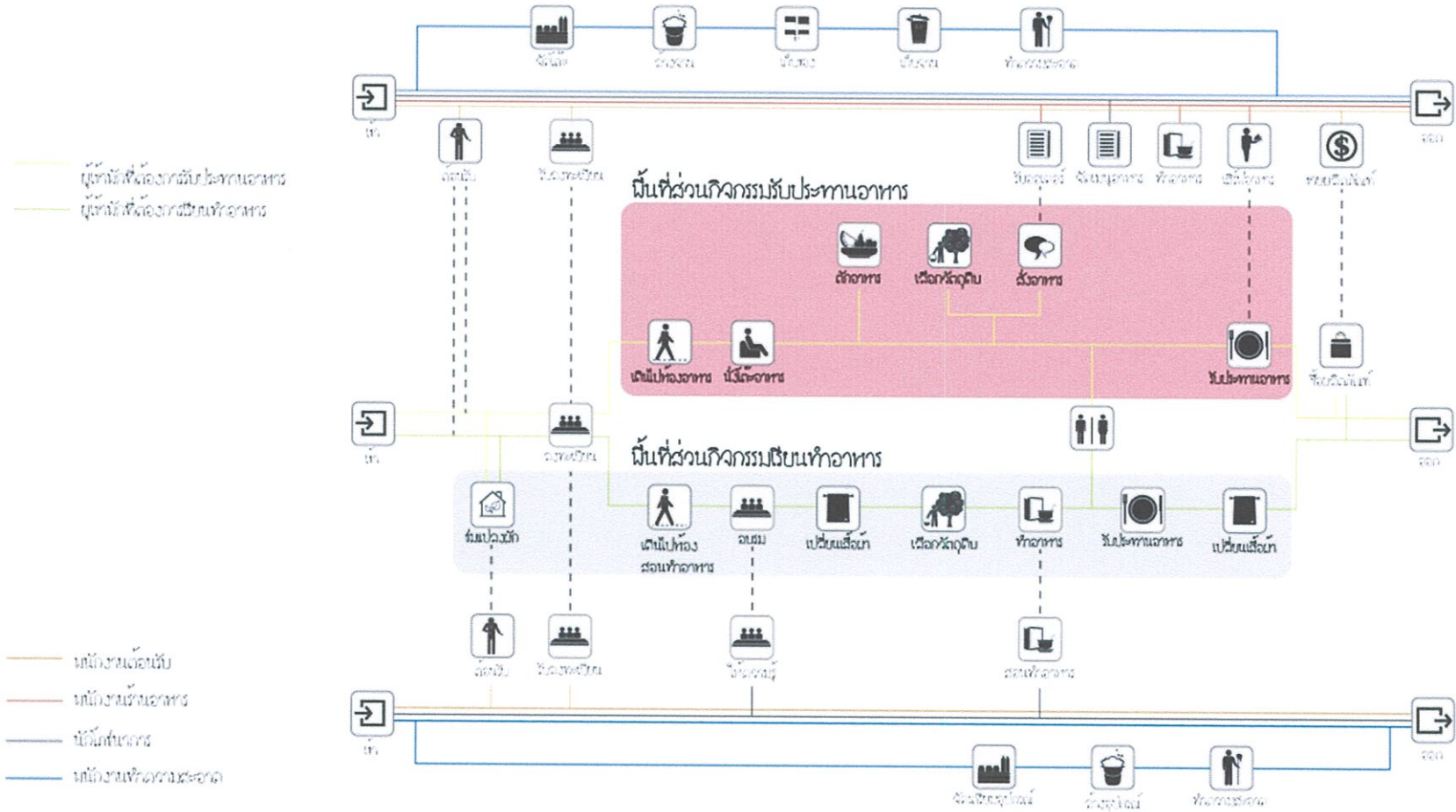
บทบาท

1. ติดต่อประชาสัมพันธ์เพื่อรับบริการสปาที่ห้องพักหรือเดินไปรับบริการที่สปาของรีสอร์ทโดยเดินเข้าไปติดต่อประชาสัมพันธ์

พฤติกรรม

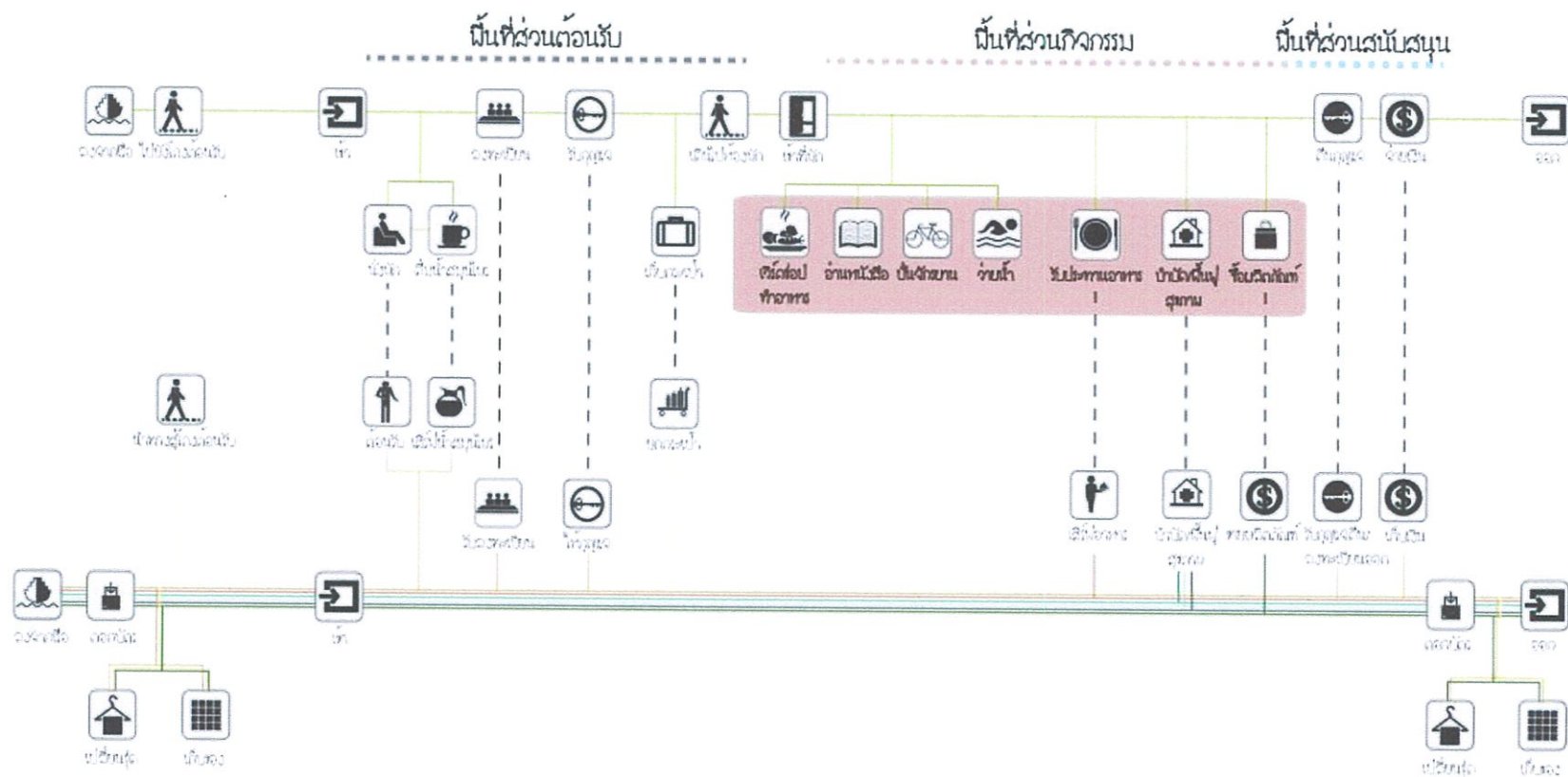
- ก. เมื่อเข้ามาในโรงทางเข้า ไปลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์เลือกโปรแกรมสปา ตี๋มเครื่องตี๋มสมุนไพร
- ข. ถ้ารับบริการสปาจะไปเปลี่ยนชุดที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าก่อน
- ค. เดินทางไปยังห้องนวด
- ง. รับบริการภายในห้องนวด และสามารถเดินไปยังส่วนแช่น้ำ และห้องสปาได้
- จ. หากเลือกโปรแกรมที่ไม่มีการนวด และเปลี่ยนเสื้อผ้ามาแล้วสามารถไปส่วนอื่นๆได้เลย อาทิเช่น ส่วนฟิตเนสและโยคะ โดยจะผ่านห้องโถงกลางซึ่งจะมีส่วนพักคอยเล็กๆ และเคาน์เตอร์บริการ
- ฉ. ในส่วนร้านกาแฟจะมีการพูดคุยกับนักจิตวิทยา หรือมีผู้บรรยายมาแนะนำการผ่อนคลายจิตใจ
- ช. ถ้าแขกผู้เข้าพักต้องการเข้าโปรแกรมล้างพิษ จะมีห้องน้ำและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าภายในห้อง

กิจกรรมการรื้อประทานอาหาร ชุมแปลงผักออแกนิก และเรือนทำอาหาร

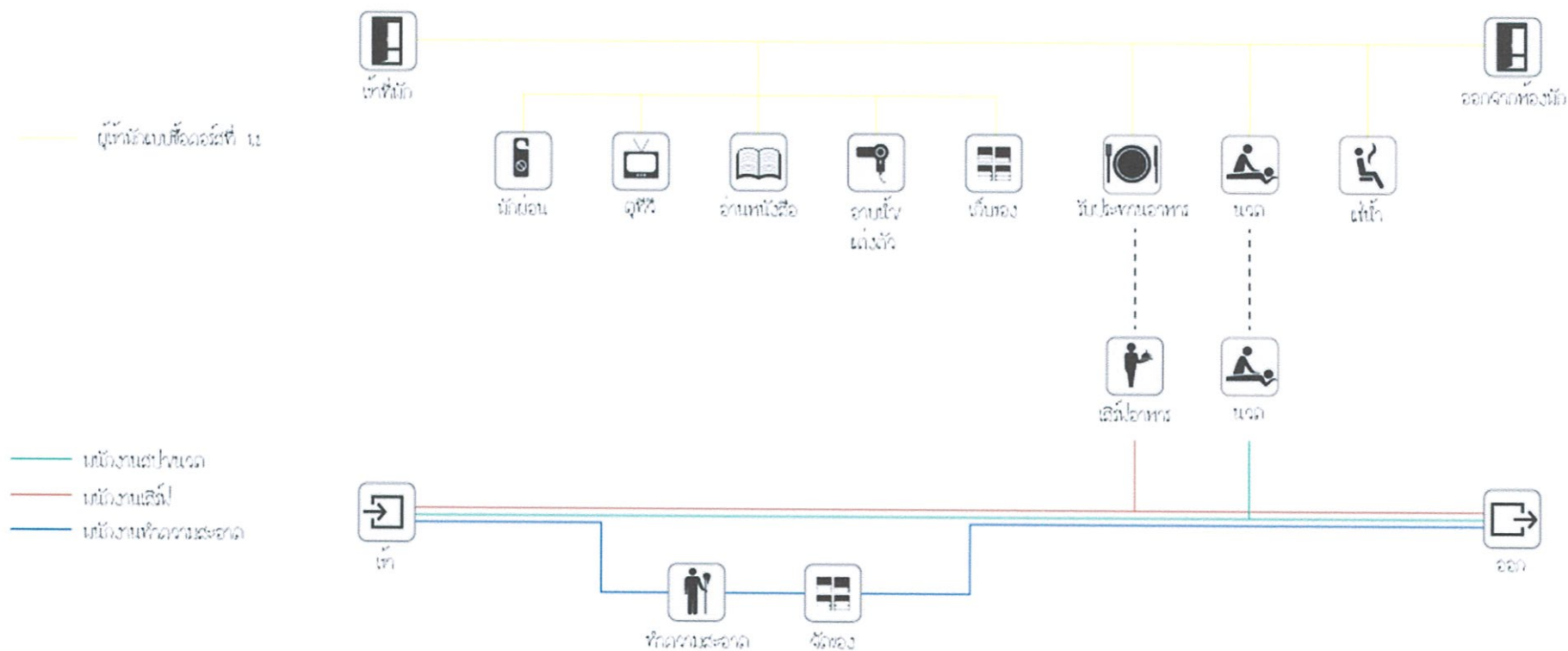


กิจกรรมการพักตากอากาศและฟื้นฟูสุขภาพจากการทำงาน

-
-
-
-
-
-

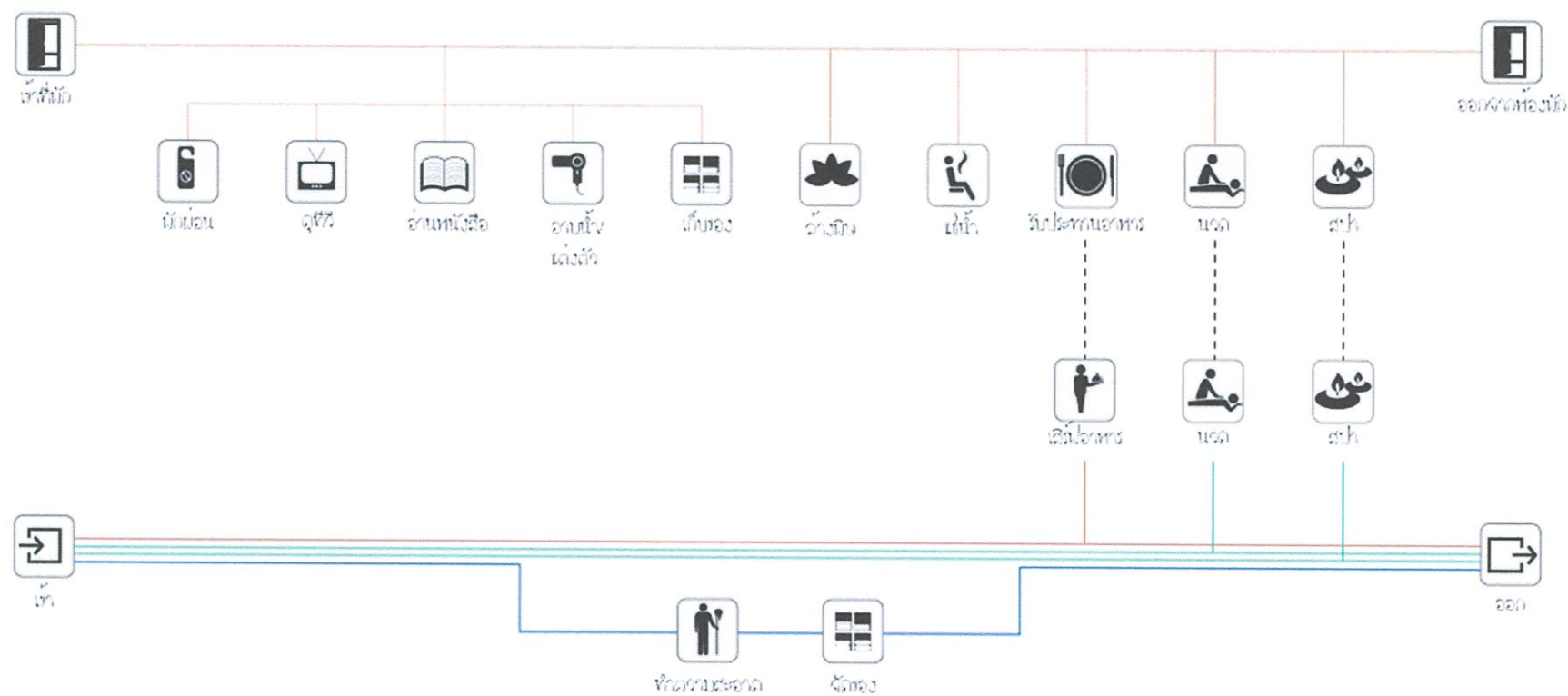


กิจกรรมการพักผ่อนและบำบัดรักษาภายในห้องพัก



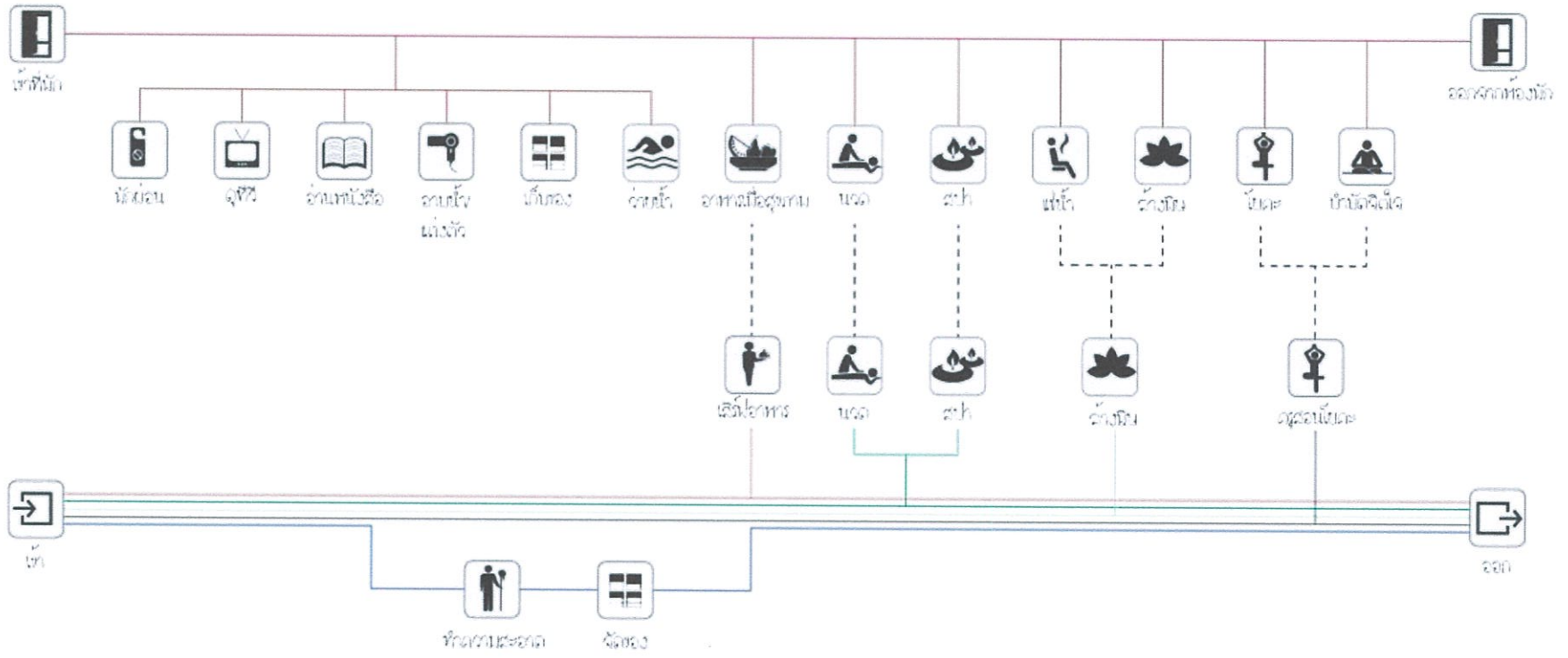
กิจกรรมการพักผ่อนและบำบัดรักษาภายในห้องพัก

- ผู้เข้ารับการบำบัดระยะที่ 1
- นักโทษสายหนัก
- นักโทษสายสีฟ้า
- นักโทษสายกิจกรรมพิเศษ



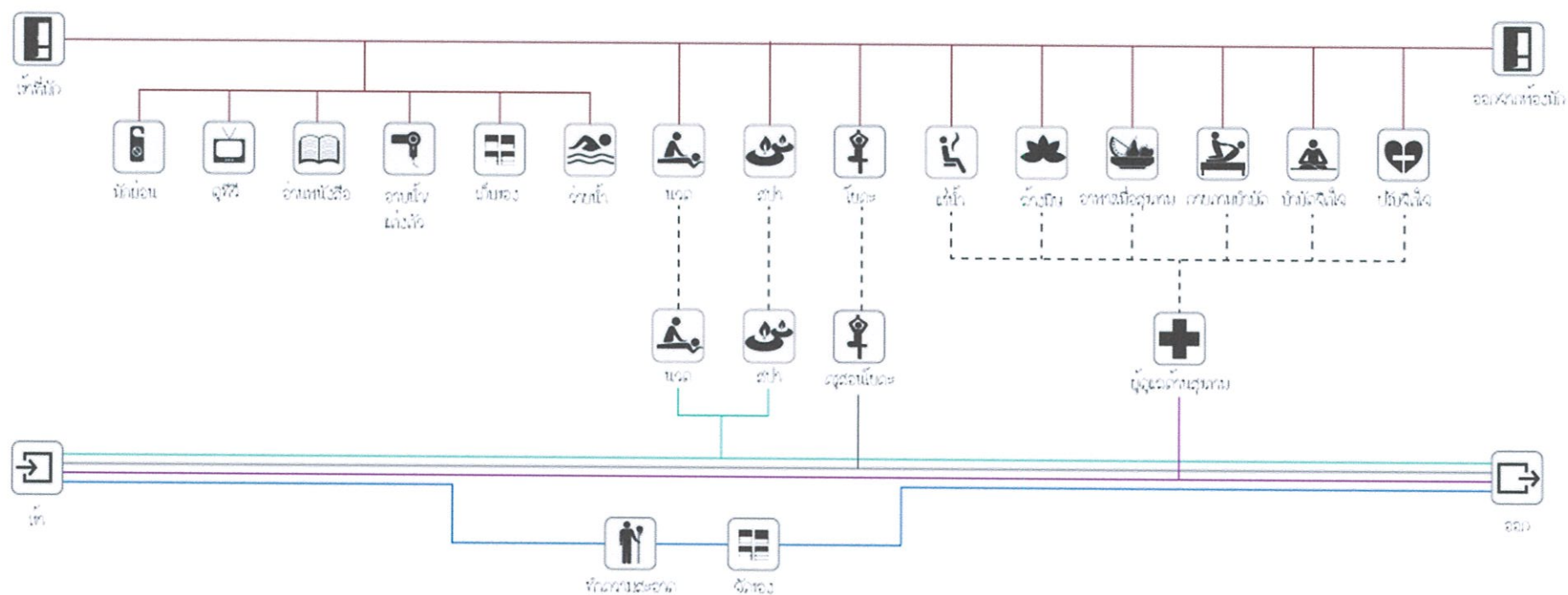
กิจกรรมการพักผ่อนและบำบัดรักษาภายในห้องพัก

- ผู้ป่วยที่นอนหรือรถเข็นที่ ๔
- นอนรักษาพยาบาล
- นอนรักษาเชิงฟื้นฟู
- รถเข็นเบอร์ (ผู้ป่วยเคลื่อนย้ายได้)
- นอนรักษาเชิงฟื้นฟู
- นอนรักษาเชิงความผิดปกติ

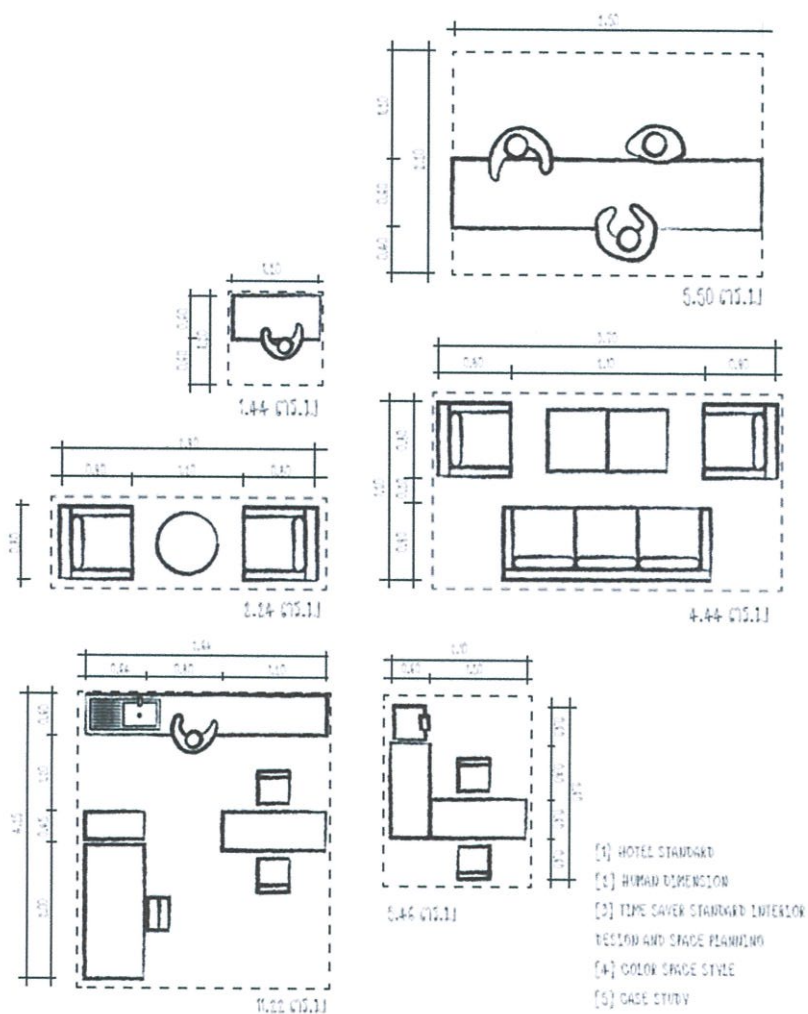


กิจกรรมการพักผ่อนและบำบัดรักษาภายในห้องพัก

- ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ที่ ๑
- ผู้ดูแลเตียง
- นอนรักษาทางนอก
- นอนรักษาข้างเตียง
- เพลิดเพลิน(ฟังเพลง/ชมต)
- นอนรักษาพิเศษระยะยาว



พื้นที่ส่วนต้อนรับและลงทะเบียน



โถงต้อนรับพื้นที่ลงทะเบียนส่วนหน้าคอบ				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. โถง	4.35	1	4.35	[2]
2. เคาน์เตอร์ลงทะเบียน	5.5	1	5.5	[1]
3. เคาน์เตอร์พนักงานยกกระเป๋า	1.44	1	1.44	[1]
4. โซฟา 2 ที่นั่ง	2.8	2	5.6	[1]
5. โซฟา 5 ที่นั่ง	4.44	2	8.88	[1]
6. ห้องน้ำ	56.88	1	56.88	[5]
7. ทางสัญจร	30% ของพื้นที่ทั้งหมด		24.8	-
พื้นที่รวม			107.45	

พื้นที่ตรวจร่างกาย				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. โซฟาตรวจร่างกายเบื้องต้น	11.22	1	11.22	[5]
2. ห้องวินิจฉัยโรค	5.46	1	5.46	[5]
พื้นที่รวม			16.68	

ร้านอาหารติดกับท่าอากาศยาน				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. เคาน์เตอร์เช็คอิน	5.5	1	5.5	[3]
2. ชั้นวางของ	0.8	4	3.2	[3]
3. ตู้ใช้สำหรับของสด	1.2	2	2.4	[3]
4. ทางสัญจร	30% ของพื้นที่ทั้งหมด		3.33	-
พื้นที่รวม			14.43	

ลิ้นชักและห้องสมุด

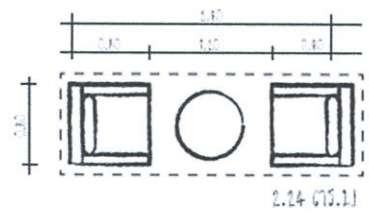
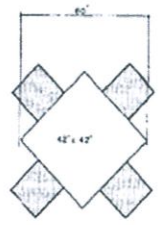
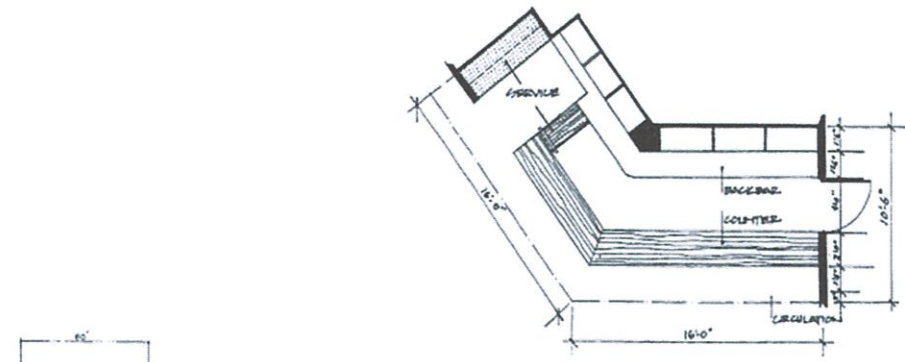
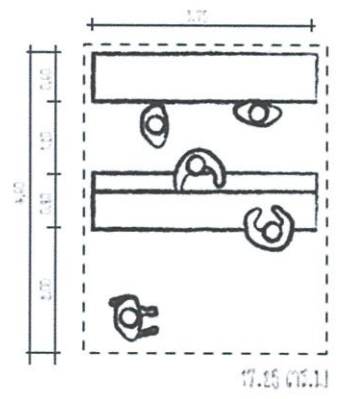


TABLE 1 - Shows Shelves, Tables and Linear Part of Shelving on Section
(Standard space width is 30 inches. This is a guide only.)

Shelf	Shelves per 100 sq. ft.	Shelves per square foot
10' linear shelving	10	0.10
10' circular shelving	10	0.10
10' square shelving	10	0.10
10' hexagonal shelving	10	0.10
10' octagonal shelving	10	0.10
10' circular shelving	10	0.10
10' square shelving	10	0.10
10' hexagonal shelving	10	0.10
10' octagonal shelving	10	0.10
Average for general shelving	10	0.10

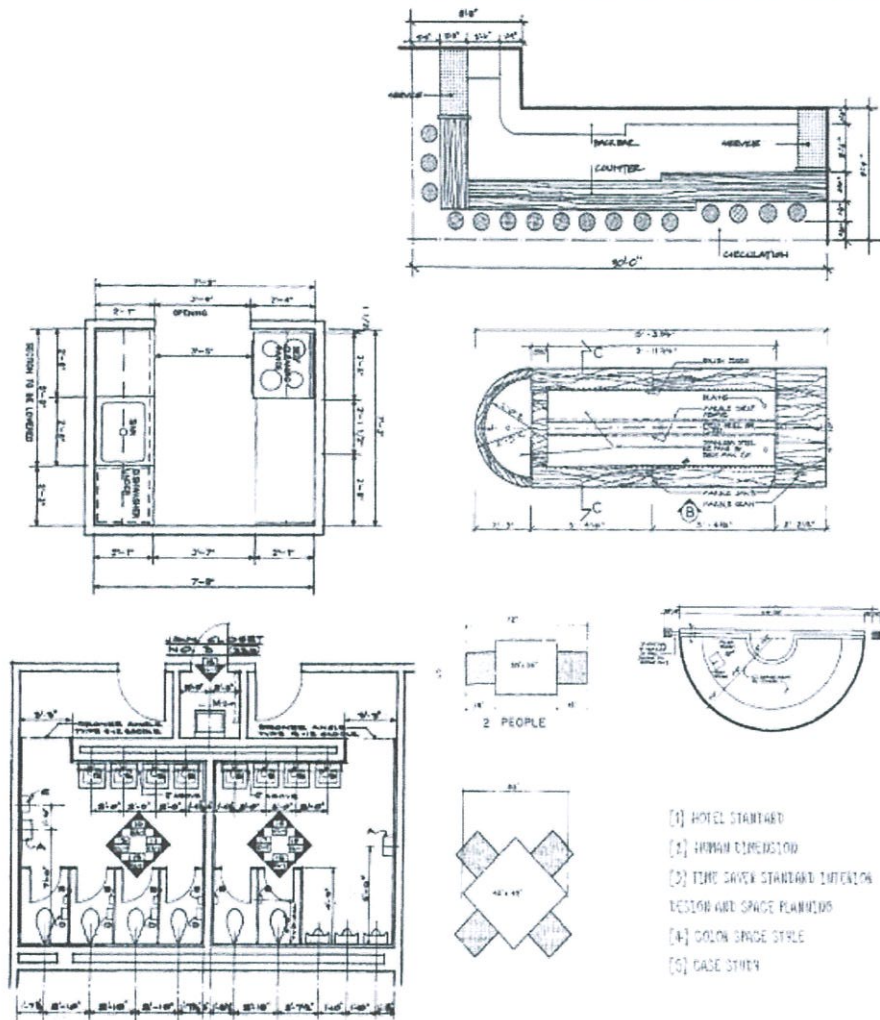


ลิ้นชัก				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPASLTY	AREA REQ.	REMARK
1. ชุดโต๊ะ 2 ที่นั่ง	2.8	4	11.2	[1]
2. ชุดโต๊ะ 4 ที่นั่ง	2.25	5	11.25	[3]
3. เคาน์เตอร์	2.5	1	2.5	[3]
4. ทางสัญจร	30% ของพื้นที่ทั้งหมด			-
พื้นที่รวม				61.685

ห้องสมุด				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPASLTY	AREA REQ.	REMARK
1. เคาน์เตอร์	17.25	1	17.25	[1]
2. ชั้นวางหนังสือ	0.8	6	4.8	[3]
3. ชุดโต๊ะ 2 ที่นั่ง	2.8	4	11.2	[1]
4. ชุดที่นั่ง 6 ที่นั่ง	4.32	2	8.64	[3]
5. ทางสัญจร	30% ของพื้นที่ทั้งหมด			-
พื้นที่รวม				54.46

- [1] HOTEL STANDARD
- [2] HUMAN EXTENSION
- [3] TIME SAVER STANDARD INTERIOR DESIGN AND SPACE PLANNING
- [4] DOOR SPACE STYLE
- [5] CASE STYLE

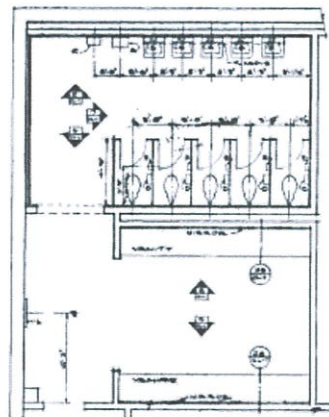
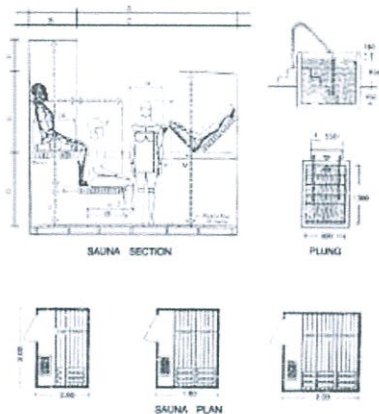
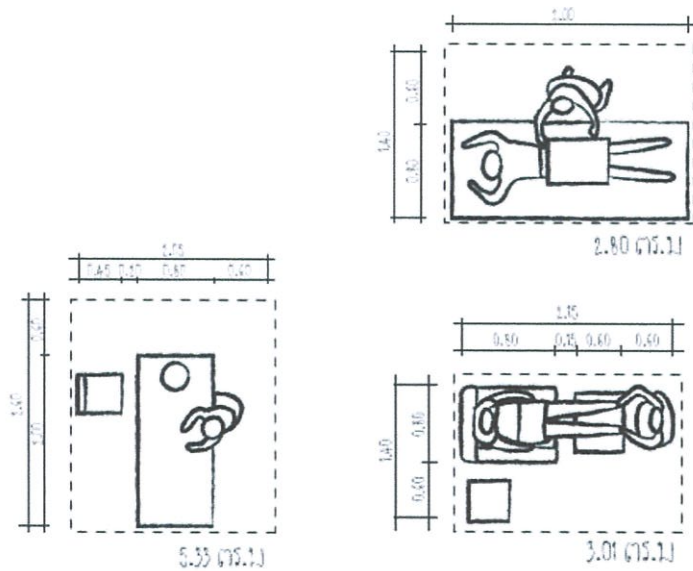
พื้นที่รับประทานอาหาร/ห้องสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ



All-day dining				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. โต๊ะเก้าอี้ ๕ ที่นั่ง	1.62	5	8.1	[3]
2. โต๊ะเก้าอี้ 4 ที่นั่ง	2.25	7	15.75	[3]
3. เคาน์เตอร์ครัวอเนกประสงค์	11.96	1	11.96	[3]
4. เคาน์เตอร์เตรียมอาหาร	3.17	1	3.17	[3]
5. เคาน์เตอร์รับเบียร์และเครื่องดื่ม	11.96	1	11.96	[3]
6. Open kitchen	2.5	1	2.5	[3]
7. ชั้นวางของติดกับเคาน์เตอร์	3.17	1	3.17	[3]
8. เคาน์เตอร์บริการ	3.17	1	3.17	[3]
9. ทางเดิน	30% ของพื้นที่ทั้งหมด		24.68	-
พื้นที่รวม			112.96	
ห้องเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพ				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. เคาน์เตอร์จัดโต๊ะเบียร์	5.5	1	5.5	[1]
2. โต๊ะเก้าอี้ ๒ ที่นั่ง	4.44	2	8.88	[1]
3. ห้องน้ำ	39.38	1	39.38	[3]
4. ทางเดิน	30% ของพื้นที่ทั้งหมด		16.13	-
พื้นที่รวม			69.89	
ห้องเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพ				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. พื้นที่ปูด้วยเสื่อ	8	1	8	[3]
2. ห้องสำหรับเบียร์/เครื่องดื่ม (ที่นั่ง)	3.15	1	3.15	[2]
3. เคาน์เตอร์ครัวสำหรับทำอาหาร	6.56	3	19.68	[3]
4. พื้นสำหรับวางวัตถุดิบ	11.96	1	11.96	[3]
5. โต๊ะเก้าอี้ (ที่นั่ง)	4.86	1	4.86	[3]
6. ทางเดิน	30% ของพื้นที่ทั้งหมด		14.3	-
พื้นที่รวม			61.95	

- (1) HOTEL STANDARD
- (2) HUMAN DIMENSION
- (3) TIME SAVED STANDARD INTERIOR DESIGN AND SPACE PLANNING
- (4) COLON SPACE STYLE
- (5) CASE OTHER

พื้นที่ฟื้นฟูและบำบัดสุขภาพ



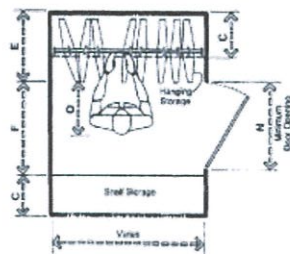
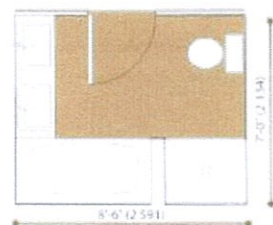
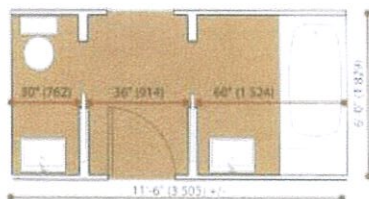
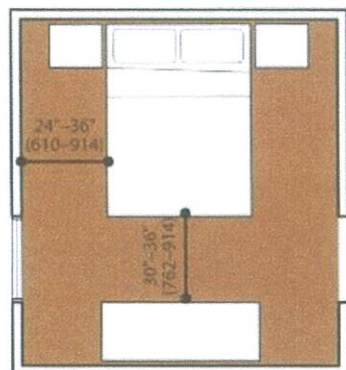
- 1) HOTEL STANDARD
- 2) FINISH DIMENSION
- 3) TURN DOWN STANDARD INTERIOR COLOR AND STAGE PLUMBING
- 4) COLOR GRAB STRIP
- 5) DATE STUDY

ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. โถงต้อนรับ	4-35	1	4-35	[2]
2. พื้นห้องทาสีเรียบ	5.5	1	5.5	[1]
3. ชุดใช้ผ้า 2 ที่นั่ง	4-4-4	1	4-4-4	[1]
4. ชุดใช้ผ้า 2 ที่นั่ง	2-8	2	5.6	[1]
5. เคาน์เตอร์เครื่องดื่มร้อนใน	0.6	1	0.6	[3]
6. กระจกฝ้า	61.69	1	61.69	[3]
7. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าหญิง	30.6	1	30.6	[3]
8. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชาย	30.6	1	30.6	[3]
9. ห้องอาบน้ำหญิง	33.15	1	33.15	[3]
10. ห้องอาบน้ำชาย	33.15	1	33.15	[3]
11. ฝักบัวอาบน้ำร้อนหญิง	0.33	1	0.33	[5]
12. ฝักบัวอาบน้ำร้อนชาย	0.33	1	0.33	[5]
13. พื้นหินที่โถงอาบน้ำ	4-0	1	4-0	[1] [5]
14. สเปาหญิง	12	4	12	[1]
15. สเปาชาย (TR)	23-21	2	4-6-4-2	[1] [5]
16. บ่อแช่น้ำไทย	2-8	6	16-8	[1]
17. โถง	4-35	1	4-35	[2]
18. เคาน์เตอร์บริการ	1.2	1	1.2	[3]
19. ห้องวาง巾	17.6	2	35.2	[5]
20. ห้องนิรภัย	25	1	25	[5]
21. ห้องเปลี่ยน	50	1	50	[5]
22. ห้องทาสีผนัง	30	1	30	[5]
23. ทางเดิน	รวม ของ巾ที่ทั้งหมด		14-1-39	-
พื้นที่รวม			612.7	

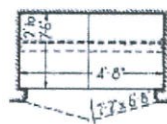
ห้องพัก

STANDARD DIMENSIONS

Type	Inches	Millimeters
Crib	24 x 54	610 x 1 372
Twin	39 x 75	990 x 1 905
Twin XL	39 x 75	990 x 2 134
Full	54 x 75	1 372 x 1 905
Full XL	54 x 84	1 372 x 2 134
Queen	60 x 84	1 524 x 2 134
King	76 x 84	1 930 x 2 134



	in	cm
A	64-68	162.6-172.7
B	72-76	182.9-193.0
C	12-18	30.5-45.7
D	8-10	20.3-25.4
E	20-28	50.8-71.1
F	34-36	86.4-91.4
G	10-12	25.4-30.5
H	60-70	152.4-177.8
I	69-72	175.3-182.9
J	76	193.0
K	68	172.7
L	42	106.7
M	46	116.8
N	30	76.2
O	18	45.7



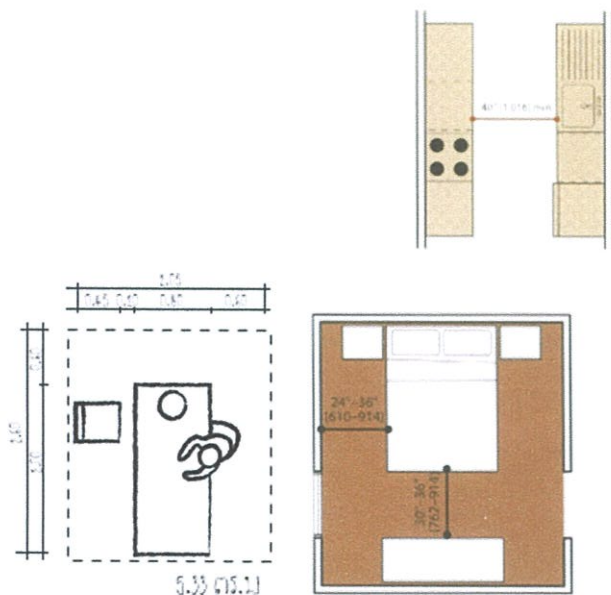
Deluxe room (ห้องดีลักซ์)				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. ที่นั่งพักผ่อน	0.6	1	0.6	[1]
2. ตู้เสื้อผ้า	1.05	1	1.05	[3]
3. โต๊ะเครื่องสำอาง	0.6	1	0.6	[2]
4. กระจกแต่งตัวในห้องน้ำ	0.72	1	0.72	[2]
5. ห้องน้ำ	5.53	1	5.53	[4]
6. ที่นอนเดี่ยว	5.88	1	5.88	[4]
7. ที่นอนคู่	6	1	6	[4]
8. ระเบียง	2	1	2	[2]
9. กระจกใส	กระจกบานใหญ่ทั้งหมด		6.71	—
พื้นที่รวม			21.01	
Garden villa (สวนวิลล่า)				
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
1. ที่นั่งพักผ่อน	0.6	1	0.6	[1]
2. ตู้เสื้อผ้า	2.85	1	2.85	[3]
3. โต๊ะเครื่องสำอาง	0.6	1	0.6	[2]
4. กระจกแต่งตัวในห้องน้ำ	0.9	1	1	[2]
5. ห้องน้ำ	6.41	1	6.41	[4]
6. ที่นอนเดี่ยว	5.88	1	5.88	[4]
7. ที่นอนคู่	6	1	6	[4]
8. ระเบียง	5.9	1	5.9	[5]
9. ที่นั่งพักผ่อน	5.33	1	5.33	[1]
10. ระเบียง	8	1	8	[2]
11. กระจกใส	กระจกบานใหญ่ทั้งหมด		18.77	—
พื้นที่รวม			55.34	

- [1] HOTEL STANDARD
- [2] HUMAN DIMENSION
- [3] TIME SAVER STANDARD INTERIOR DESIGN AND SPACE PLANNING
- [4] GOLDEN SPACE STYLE
- [5] CASE STUDY

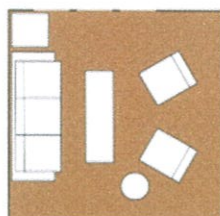
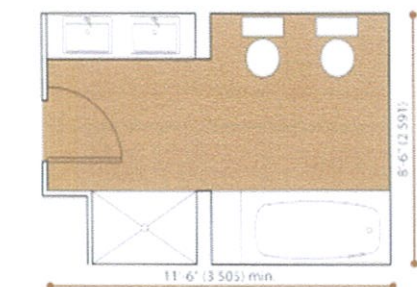
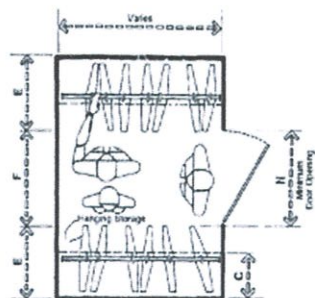
ห้องพัก

STANDARD DIMENSIONS

Type	Inches	Millimeters
Crib	24 x 54	610 x 1 372
Twin	39 x 75	990 x 1 905
Twin XL	39 x 75	990 x 2 134
Full	54 x 75	1 372 x 1 905
Full XL	54 x 84	1 372 x 2 134
Queen	60 x 84	1 524 x 2 134
King	76 x 84	1 930 x 2 134



	in	cm
A	64-68	162.8-172.7
B	72-76	182.9-193.0
C	12-18	30.5-45.7
D	8-10	20.3-25.4
E	20-28	50.8-71.1
F	34-36	86.4-91.4
G	10-12	25.4-30.5
H	60-70	152.4-177.8
I	65-72	175.3-182.9
J	76	193.0
K	68	172.7
L	42	106.7
M	48	116.8
N	30	76.2
O	18	45.7



- (1) HOTEL STANDARD
- (2) FINISH DIMENSION
- (3) FINE DAVEN STANDARD INTERIOR DESIGN AND GRADE PLANNING
- (4) COLOR GRADE STYLE
- (5) CASE STUDY

Pool villa (4ห้อง)

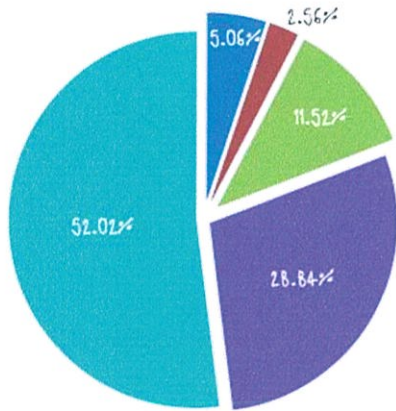
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPASITY	AREA REQ.	REMARK
1. เตียงเดี่ยวขนาด 3 ฟุต	0.6	1	0.6	[1]
2. ตู้เสื้อผ้า	3.8	1	3.8	[3]
3. โถงนั่งโต๊ะ	0.6	1	0.6	[2]
4. กระจกเงาผนังห้องนอน	0.9	1	1	[3]
5. ห้องน้ำ	6.41	1	6.41	[4]
6. เตียงเดี่ยว	8	1	8	[4]
7. เตียงเดี่ยว	6	1	6	[4]
8. อ่างล้างจาน	0.6	1	0.6	[5]
9. เตียงเดี่ยว	5.33	1	5.33	[1]
10. ตู้เสื้อผ้า	15	1	15	[2]
11. โถงนั่งโต๊ะ	3.06	1	3.06	[3]
12. กระจกเงา	8	1	8	[2]
13. กระจกเงา	30% ของพื้นที่ห้องนอน		19.11	—
พื้นที่รวม			82.81	

President villa (2ห้อง)

ELEMENT	UNIT/AREA	CAPASITY	AREA REQ.	REMARK
1. เตียงเดี่ยวขนาด 3 ฟุต	0.6	1	0.6	[1]
2. ตู้เสื้อผ้า	4.2	1	4.2	[3]
3. โถงนั่งโต๊ะ	0.6	1	0.6	[2]
4. กระจกเงาผนังห้องนอน	0.9	1	1	[3]
5. ห้องน้ำ	9.08	1	9.08	[4]
6. เตียงเดี่ยว	12	1	12	[4]
7. เตียงเดี่ยว	8.4	1	8.4	[4]
8. อ่างล้างจาน	0.6	1	0.6	[5]
9. เตียงเดี่ยว	5.33	1	5.33	[1]
10. ตู้เสื้อผ้า	18	1	18	[2]
11. โถงนั่งโต๊ะ	3.06	1	3.06	[3]
12. เตียงเดี่ยว	3.57	1	3.57	[4]
13. เตียงเดี่ยว	4	1	4	[2]
14. กระจกเงา	10	1	10	[2]
15. กระจกเงา	30% ของพื้นที่ห้องนอน		24.13	—
พื้นที่รวม			104.57	

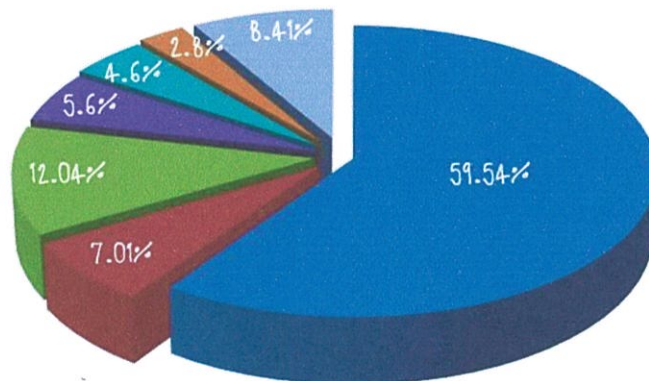
บทที่ 4

4.1 ตารางสรุปพื้นที่ใช้สอย



พื้นที่ภายในขอบเขตการทำงาน

ชื่อพื้นที่	ขนาดพื้นที่ (ตร.ม.)	เปอร์เซ็นต์
● 1.พื้นที่ส่วนต้อนรับและลงทะเบียน	107.45	5.06%
● 2.ห้องสมุด	54.46	2.56%
● 3. All-day dining/ห้องเรียนทำอาหาร	244.8	11.52%
● 4.พื้นที่เดินพู่และบันไดสุขุม	612.7	28.84%
● 5.ห้องนัก (28ห้อง)	1105.14	52.02%
	2124.55	100.00%



พื้นที่รวมโครงการ

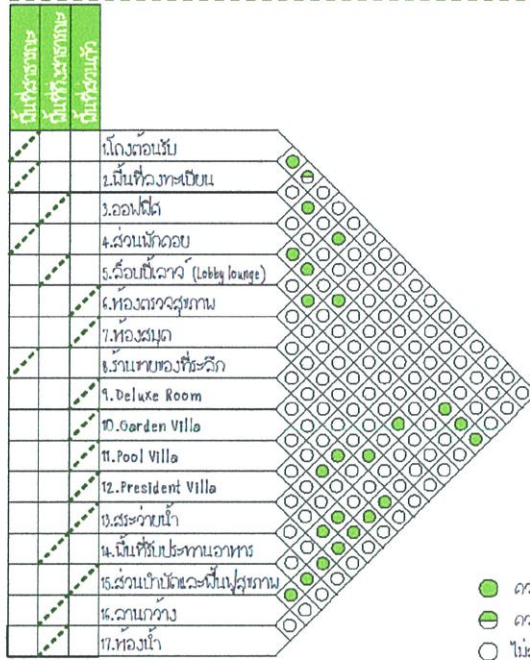
ชื่อพื้นที่	ขนาดพื้นที่ (ตร.ม.)	เปอร์เซ็นต์
● พื้นที่ภายในขอบเขตการทำงาน	2124.55	59.54%
● ลานกลางแจ้ง	250	7.01%
● สระว่ายน้ำและพื้นที่อาบน้ำ	430	12.04%
● ห้องครัว	200	5.60%
● ออฟฟิศ	164	4.60%
● แปลงนักออกแอดมิท	100	2.80%
● Back of the house	300	8.41%
	3568.55	100.00%

4.2 ตารางความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่

4.2.1 ความสัมพันธ์ของพื้นที่โดยรวม



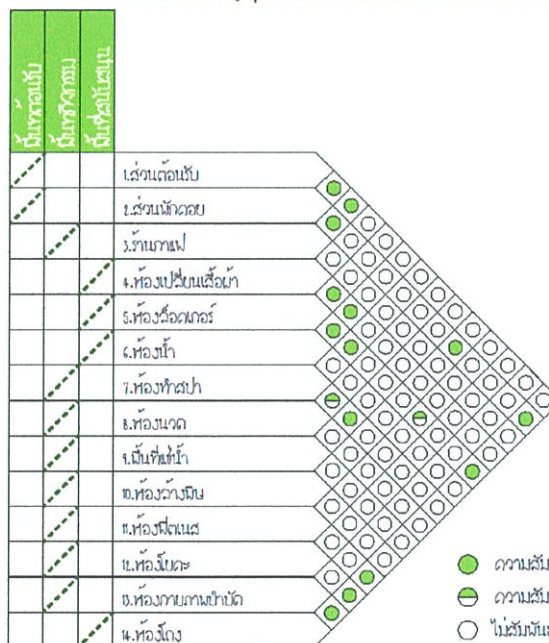
ความสัมพันธ์พื้นที่โดยรวม



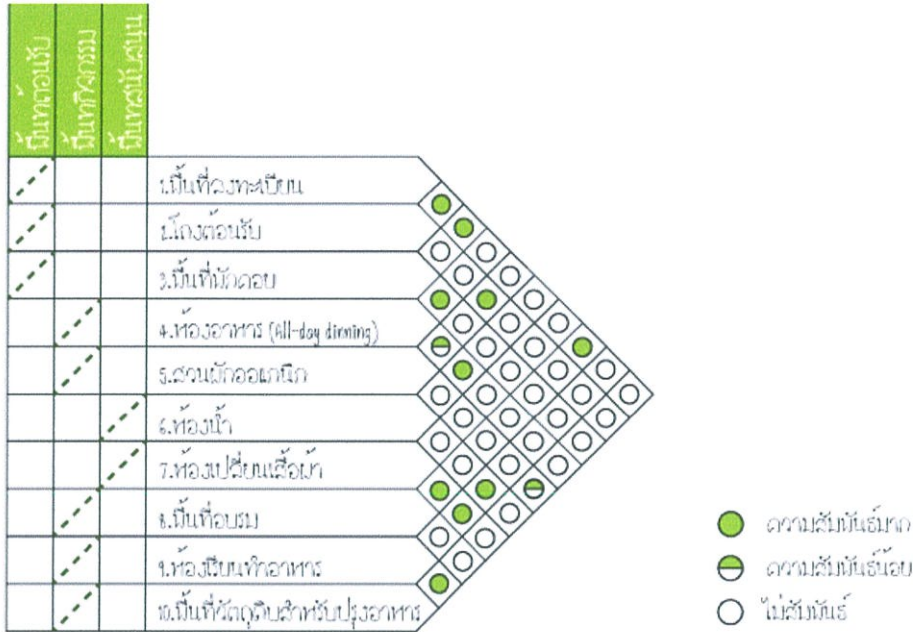
4.2.2 ความสัมพันธ์ของพื้นที่ส่วนบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ



ส่วนบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ



4.2.3 ความสัมพันธ์ของพื้นที่ส่วนรับประทานอาหาร แปลงฟังก์ชันอเนกและห้องเรียน ทำอาหารเพื่อสุขภาพ



4.3 แผนภาพความสัมพันธ์แบบวงกลม

4.3.1 ความสัมพันธ์ของพื้นที่โดยรวม

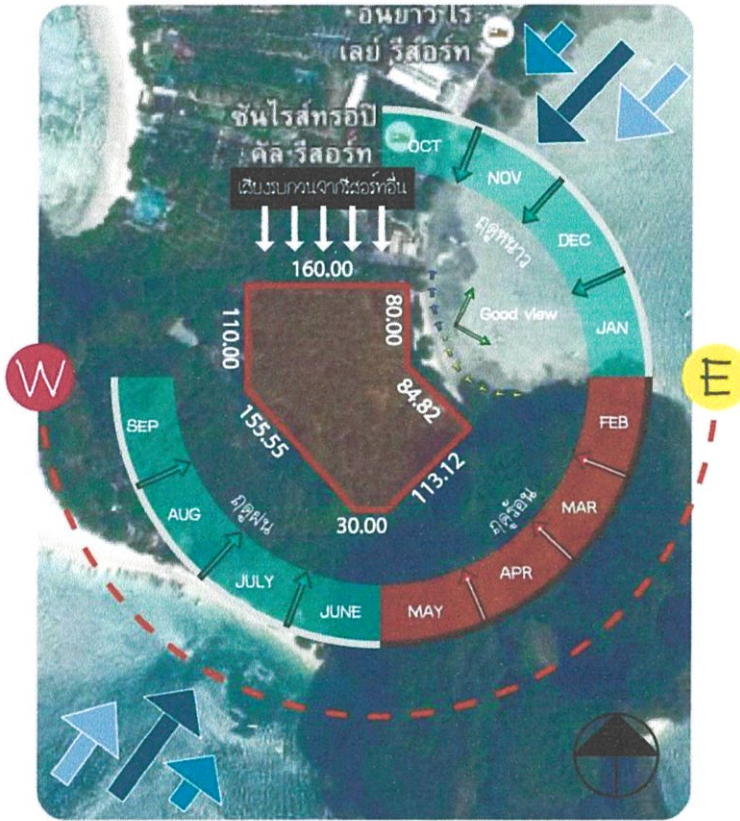


ความสัมพันธ์โดยรวม



4.5 การวิเคราะห์สถานที่ตั้งและการแบ่งพื้นที่ภายใน

4.5.1 การวิเคราะห์ที่ตั้ง



ลมทะเล

ลมบก (ใช้เวลากลางวันเช้า)
ลมร้อนพัดจากพื้นดินสู่ทะเล อากาศเย็นจากทะเลไหลมาแทนที่ ทำให้เกิดลมพัด (มีทิศทางตรงกันข้ามกับลมทะเล)

ลมทะเล (ใช้เวลากลางวันเย็น)
ลมร้อนพัดจากทะเลสู่พื้นดิน อากาศเย็นจากพื้นดินไหลไปทางทะเล บนพื้นดินมีอากาศร้อนเร็วกว่าน้ำ แต่ลมพัดจากที่ร้อนไปที่เย็น ตอนกลางวันลมเย็นพัดที่เย็น ต่อมาลงคืนลมร้อนพัดออกจากทะเล

แดด

โดยปกติลมพัดมาตั้งแต่เช้าถึงเย็นออก ทำให้เห็นเงาของต้นไม้หรืออาคารที่ทอดยาวออกไปเป็นเงาอ่อนๆ ในใจกลางวัน - เย็น เงาจะถูกลบด้วยลมพัดมาพัดซึ่งทำให้เงาสั้น อากาศจึงมีร้อนมาก

บริเวณโดยรอบ



- **พื้นที่ส่วนต้อนรับ**
 1. ห้องต้อนรับที่ห้องประชาสัมพันธ์ส่วนนักท่องเที่ยว
 2. ห้องเก็บของตู้เสื้อผ้า
 3. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
 4. ร้านขายเครื่องดื่มจากตู้จำหน่าย
 5. ห้องโถงโถง (Front Office)
- **พื้นที่ส่วนกิจกรรม**
 1. ห้องสมุด
 2. ห้องอาหาร (all-day dining)
 3. ห้องนั่งเล่นส่วนที่รับประทานอาหาร
 4. ห้องใช้สำหรับพักผ่อนเมื่อสุดทาง
 5. สระว่ายน้ำนอกอาคาร
 6. พื้นที่นั่งเล่นพักผ่อนที่สวน
 7. สระน้ำ
- **พื้นที่ส่วนห้องพัก**
 1. Deluxe room
 2. Garden villa
 3. Pool villa
 4. President villa
- **พื้นที่ส่วนสำนักงานอื่นๆ**
 1. Back of the house



4.6 แนวความคิดการออกแบบ

แนวความคิดการออกแบบ คือการต้องการออกมาจากความเป็นกล่อง หลุดออกจากกรอบและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กลับสู่ความเป็นธรรมชาติมากขึ้น จึงต้องการให้บรรยากาศภายในโครงการเป็นไปในทิศทางเดียวกับทัศนียภาพรอบๆตัวอาคาร ไม่ว่าจะเป็น สี แสง และตัววัสดุตกแต่งอาคาร ตัวอาคารจะมีการเปิดโล่งเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์และแสงที่มาจากธรรมชาติ ลดการใช้วัสดุสังเคราะห์ที่ก่อให้เกิดมลพิษและสารเคมีตกค้างซึ่งเกิดผลเสียต่อร่างกาย นอกจากนี้วัสดุที่ใช้จึงนำมาจากธรรมชาติและหาได้ง่ายภายในท้องถิ่น และภายในตัวรีสอร์ทยังจัดทำแปลงผักออร์แกนิกเพื่อที่จะได้วัตถุดิบมาประกอบอาหารที่สดใหม่และปลอดภัย นอกจากนี้ยังต้องการเป็นพื้นที่ที่ทำให้ผู้เข้าพักได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย



จากที่กล่าวมาได้สรุปเป็นแนวความคิดในการออกแบบดังนี้

1. พื้นที่ส่วนโถงต้องรับและลงทะเบียน

- แสง

ช่วงเวลากลางวันจะเน้นแสงธรรมชาติเป็นหลัก ซึ่งส่วนลงทะเบียนจะมีแสงเฉพาะจุดเพื่อให้มีแสงสว่างเพียงพอต่อการใช้งานภายในพื้นที่ โดยเน้นเป็นดวงโคมและไฟส่องผนังเพื่อไม่ให้เกิดแสงแยงตา สีของแสงจะให้ความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง

- สี

สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

เป็นเสียงที่ให้บริการอากาศยานผ่อนคลาย จึงเป็นการเปิดดนตรีเบาๆบริเวณโถง

- วัสดุ

วัสดุจะเน้นไม้ที่มีความคงทน หิน และกระเบื้องดินเผาเป็นหลัก

2. ส่วนพักคอย

- แสง

ช่วงกลางวันจะรับแสงจากธรรมชาติเป็นหลัก แสงประดิษฐ์มาจากดวงโคมบนเพดานที่ให้แสงสว่างไม่มากเกินไปในโถงสีอบอุ่นหลายๆดวงรวมกันเพื่อสร้างบรรยากาศ

- สี

สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

เป็นเสียงที่ให้บริการอากาศยานผ่อนคลาย จึงเป็นการเปิดดนตรีเบาๆบริเวณโถง

- วัสดุ

เครื่องเรือนจะเป็นไม้ และเบาะทำจากผ้าฝ้ายและผ้าไหมเพื่อไม่ให้เป็นทางการจนเกินไปและมีสีสันเล็กน้อยเพื่อให้ผู้เข้าพักรู้สึกสดชื่น ตกแต่งด้วยแจกันแก้วใส่พืชผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม

3. LOBBY LOUNGE

- แสง

ช่วงกลางวันจะรับแสงจากธรรมชาติเป็นหลัก แสงประดิษฐ์มาจากดวงโคมบนเพดานที่ให้แสงสว่างไม่มากเกินไปในโถงสีอบอุ่นหลายๆดวงรวมกันเพื่อสร้างบรรยากาศ

- สี

สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

เป็นเสียงที่ให้บริการอากาศยานผ่อนคลาย จึงมีการเปิดดนตรีเบาๆและมีจังหวะที่สดชื่นเล็กน้อย

- วัสดุ

ต้องการให้มีบรรยากาศของการพูดคุยและพบปะ จึงใช้หวายและผ้าฝ้ายเพื่อให้ได้บรรยากาศที่เป็นกันเอง บริเวณเคาน์เตอร์จะเป็นไม้และหินที่มีความคงทน ตกแต่งด้วยขวดแก้วและถ้วยกระเบื้อง

4. ห้องสมุด

- แสง

มีการใช้แสงประดิษฐ์ค่อนข้างมากเพื่อต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอด้วยโคมไฟบนฝ้าเพดาน และโคมระย้า

- สี
สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ
 - เสียง
ต้องการความเงียบสงบภายในห้องสมุด
 - วัสดุ
ไม้ ผ้า และพรม เพื่อลดเสียงสะท้อน ให้บรรยากาศนุ่มนวลและสงบ
5. อาคารบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ
- แสง
ส่วนของฟิตเนส โยคะ และสปาจะเน้นแสงจากธรรมชาติเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย บริเวณโถงจะมีแสงประดิษฐ์จากโคมระย้าที่ให้แสงสว่างไม่มารวมกันหลายจุดวง และบริเวณส่วนลงทะเบียนจะใช้ไฟเฉพาะจุด
 - สี
สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ
 - เสียง
บริเวณโถงจะมีเสียงเพลงคลอเบาๆ ให้บรรยากาศผ่อนคลายและสดชื่น รวมถึงส่วนสปาและนวดแผนต่างๆ
 - วัสดุ
ใช้ไม้ไผ่ ไม้สัก หินและกระเบื้องเป็นหลัก ผ้าฝ้ายที่ให้บรรยากาศที่ผ่อนคลายและผ้าไหมที่มีความสวยงาม
6. ห้องอาหาร
- แสง
แบ่งเป็นสองส่วนคือภายนอกจะเน้นแสงธรรมชาติเป็นหลัก ภายในจะใช้แสงประดิษฐ์เพื่อให้ความสว่าง ด้วยไฟฝังฝ้าเพดาน และโคมระย้าที่ให้แสงสว่างเพียงพอต่อกิจกรรมภายในพื้นที่ บริเวณเคาน์เตอร์อาหารจะมีไฟส่องเฉพาะจุด จะใช้แสงสีส้มและสีเหลืองเพื่อทำให้อาหารดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น
 - สี
สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ
 - เสียง
มีเสียงเพลงคลอเบาๆ ให้บรรยากาศผ่อนคลายและสดชื่น
 - วัสดุ
เน้นไม้ หินและกระเบื้องดินเผา ที่มีความทนทาน ตกแต่งด้วยขวดแก้ว กระถางไม้ และเซรามิก
7. ห้องเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพ
- แสง
ใช้แสงประดิษฐ์โดยเฉพาะบริเวณเคาน์เตอร์ทำอาหารที่ต้องการแสงสว่างให้เพียงพอต่อการปรุงอาหาร
 - สี
สีที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ
 - เสียง
ต้องการใช้ความเงียบสงบเพื่อมีสมาธิในการปรุงอาหารและฟังคำอธิบายจากครูผู้สอน

- วัสดุ
จะเน้นไปทางวัสดุสังเคราะห์ที่ทนทานต่อไฟไม่ติดไฟได้ง่าย จึงตกแต่งด้วยเครื่องแก้วและกระเบื้อง
ดินเผาเป็นหลัก

8. ห้องพัก

8.1 Deluxe room

- แสง

เน้นเปิดรับแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน และแสงประดิษฐ์จากโคมหลายประเภทในเวลากลางคืน โดยจะเป็นแสงดวงเล็กๆในพื้นที่ด้านนอกที่มีลักษณะคล้ายเปลวเทียน ด้านในจะเป็นแสงสีเหลือง นวลให้บรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย

- สี

ที่เข้มมักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

ต้องการความเงียบสงบ ซึ่งเหมาะแก่การพักผ่อนของแขกที่เข้าพัก

- วัสดุ

ใช้ไม้ไผ่เป็นหลัก เสริมด้วยกระเบื้องดินเผาและผ้าฝ้ายที่มีความโปร่งสบายเข้ากับอากาศร้อนชื้น

8.2 Garden villa

- แสง

เน้นเปิดรับแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน และแสงประดิษฐ์จากโคมหลายประเภทในเวลากลางคืน โดยจะเป็นแสงดวงเล็กๆในพื้นที่ด้านนอกที่มีลักษณะคล้ายเปลวเทียน ด้านในจะเป็นแสงสีเหลือง นวลให้บรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย

- สี

ที่เข้มมักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

ต้องการความเงียบสงบ ซึ่งเหมาะแก่การพักผ่อนของแขกที่เข้าพัก

- วัสดุ

ใช้ไม้ไผ่เป็นหลัก เสริมด้วยกระเบื้องดินเผาและผ้าฝ้ายที่มีความโปร่งสบายเข้ากับอากาศร้อนชื้น

8.3 Pool villa

- แสง

เน้นเปิดรับแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน และแสงประดิษฐ์จากโคมหลายประเภทในเวลากลางคืน โดยจะเป็นแสงดวงเล็กๆในพื้นที่ด้านนอกที่มีลักษณะคล้ายเปลวเทียน ด้านในจะเป็นแสงสีเหลือง นวลให้บรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย

- สี

ที่เข้มมักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

ต้องการความเงียบสงบ ซึ่งเหมาะแก่การพักผ่อนของแขกที่เข้าพัก

- วัสดุ

ใช้ไม้ไผ่เป็นหลัก เสริมด้วยกระเบื้องดินเผาและผ้าฝ้ายที่มีความโปร่งสบายเข้ากับอากาศร้อนชื้น

8.4 President villa

- แสง

เน้นเปิดรับแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน และแสงประดิษฐ์จากโคมหลายประเภทในเวลากลางคืน โดยจะเป็นแสงดวงเล็กๆในพื้นที่ด้านนอกที่มีลักษณะคล้ายเปลวเทียน ด้านในจะเป็นแสงสีเหลือง นวลให้บรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย

- สี

ที่ใช้มักจะเป็นสีของไม้ หิน ต้นไม้ ซึ่งมีความกลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

- เสียง

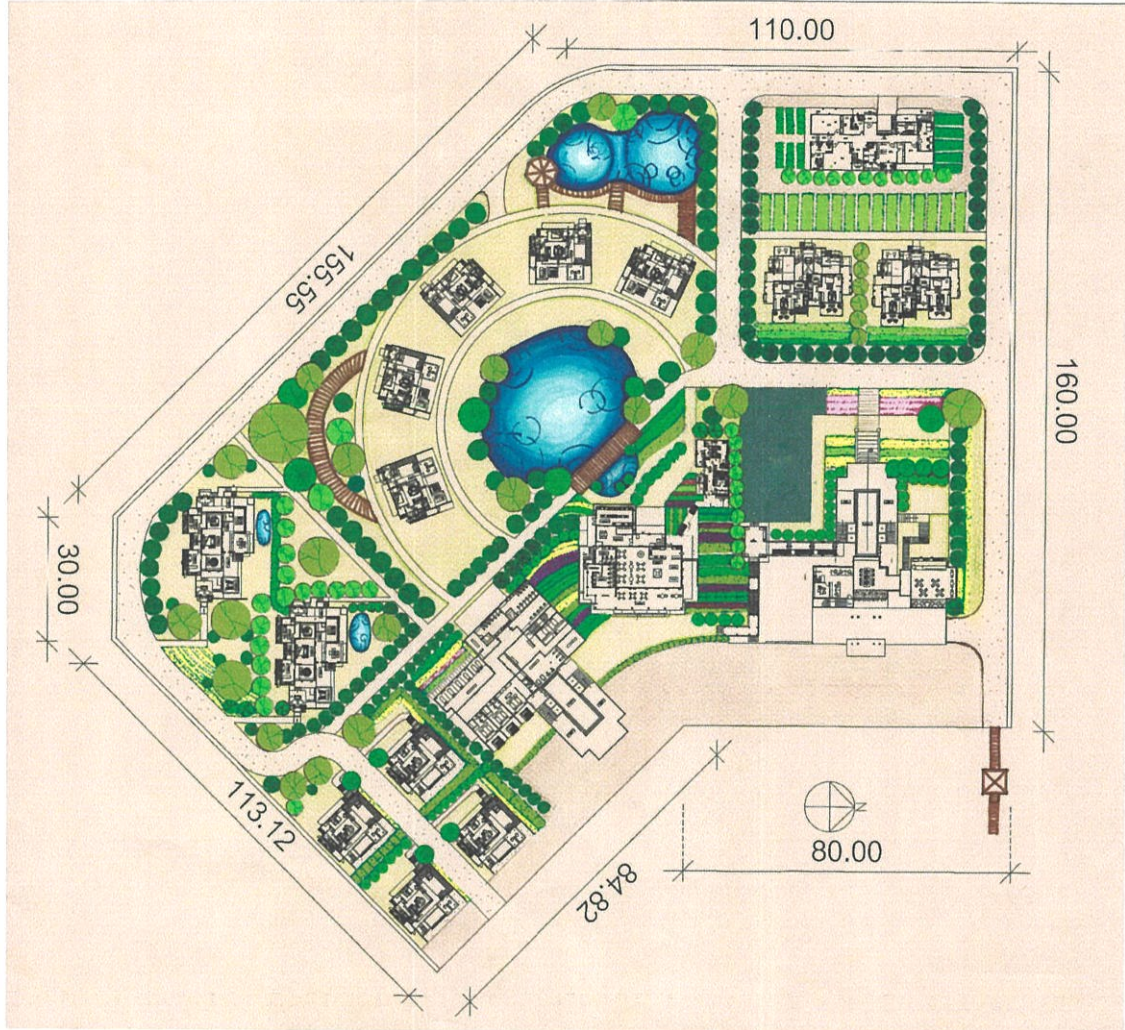
ต้องการความเงียบสงบ ซึ่งเหมาะแก่การพักผ่อนของแขกที่เข้าพัก

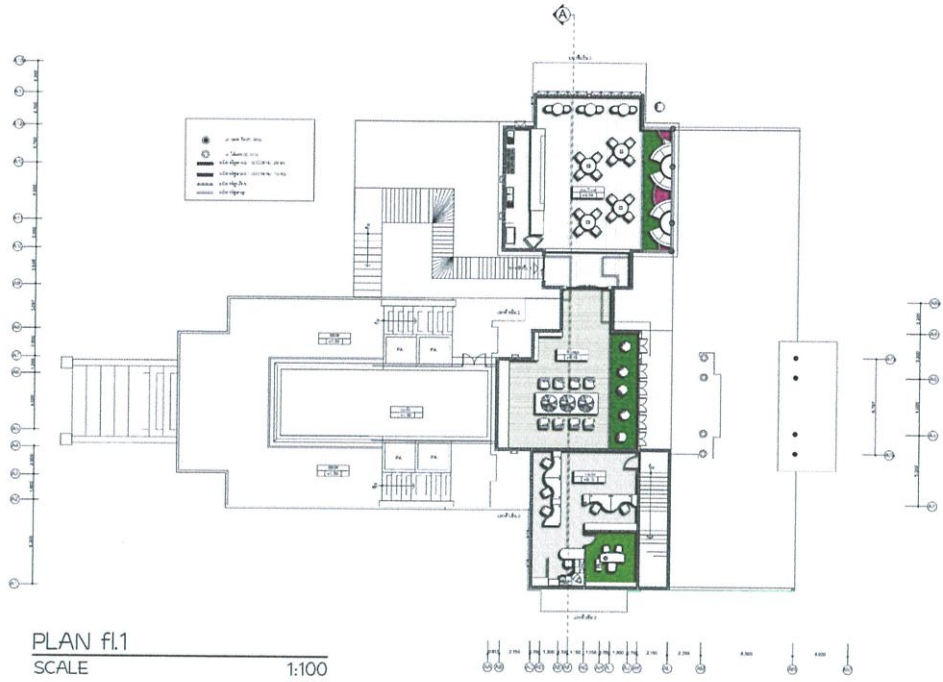
- วัสดุ

ใช้ไม้ไผ่เป็นหลัก เสริมด้วยกระเบื้องดินเผาและผ้าฝ้ายที่มีความโปร่งสบายเข้ากับอากาศร้อนชื้น

บทที่ 5
รายละเอียดการออกแบบ

4.1 ผังโครงการและการจัดวางผังพื้นที่เฟอร์นิเจอร์





PLAN fl.1
SCALE 1:100

INTEGRASION CREATING STUDIO
FACULTY OF ARCHITECTURE
AND TECHNOLOGY
OF INSTITUTION OF TECHNOLOGY
LAKSRABANG

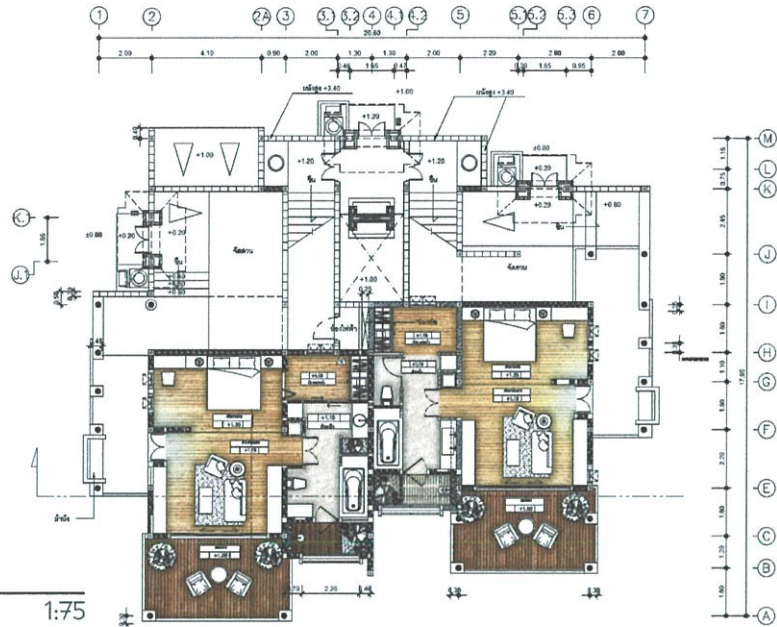
LOBBY



PLAN fl.2
SCALE 1:100

INTEGRASION CREATING STUDIO
FACULTY OF ARCHITECTURE
AND TECHNOLOGY
OF INSTITUTION OF TECHNOLOGY
LAKSRABANG

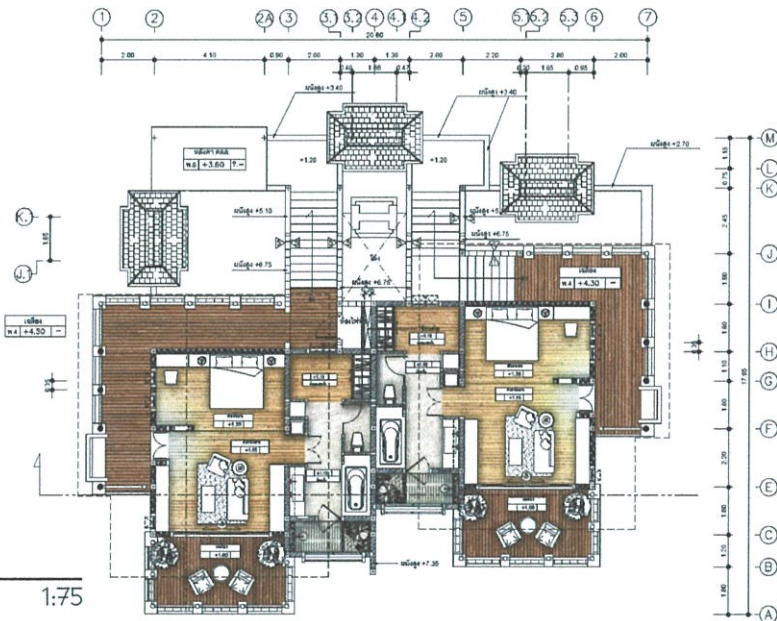
LOBBY



PLAN fl.1
SCALE 1:75

PACHARAPORN CHOTPAUNG 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGLUT 'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

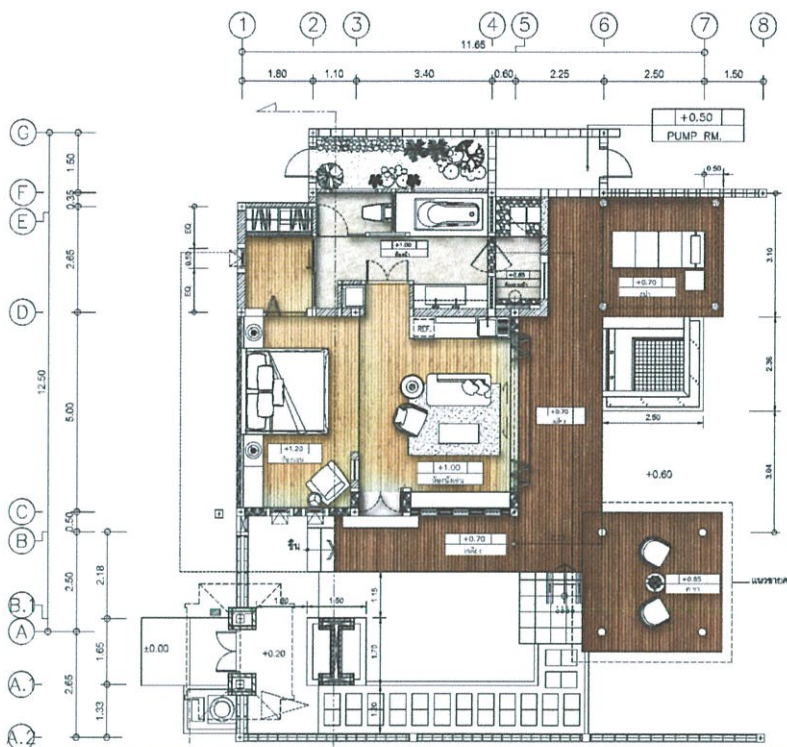
CLUSTER VILLA



PLAN fl.2
SCALE 1:75

PACHARAPORN CHOTPAUNG 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGLUT 'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

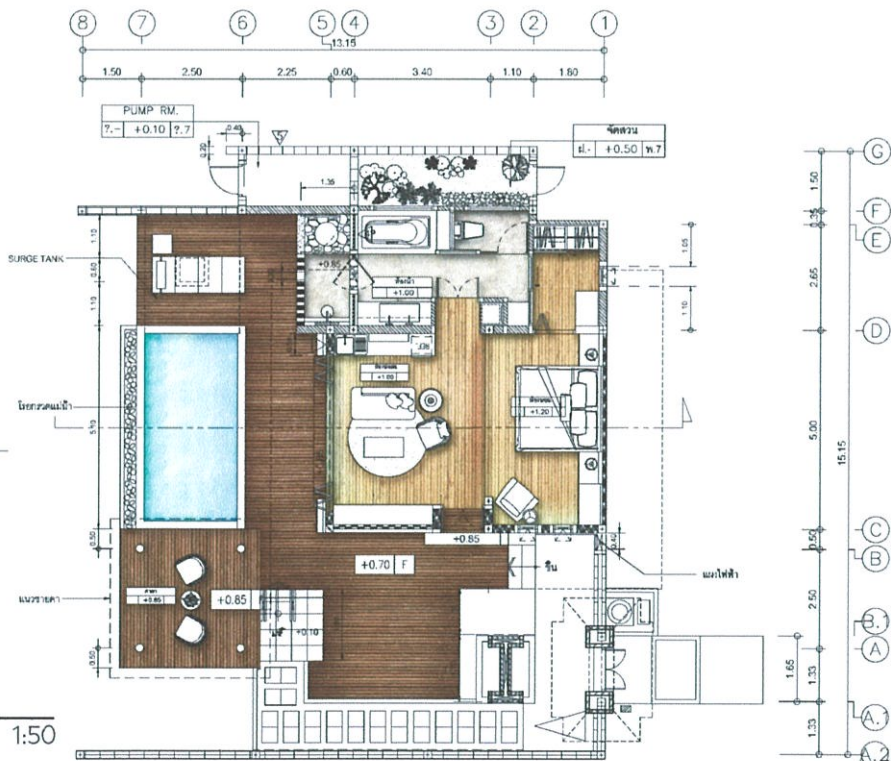
CLUSTER VILLA



PLAN
SCALE 1:50

PACHARAPORN CHOTPALING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGKUT'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

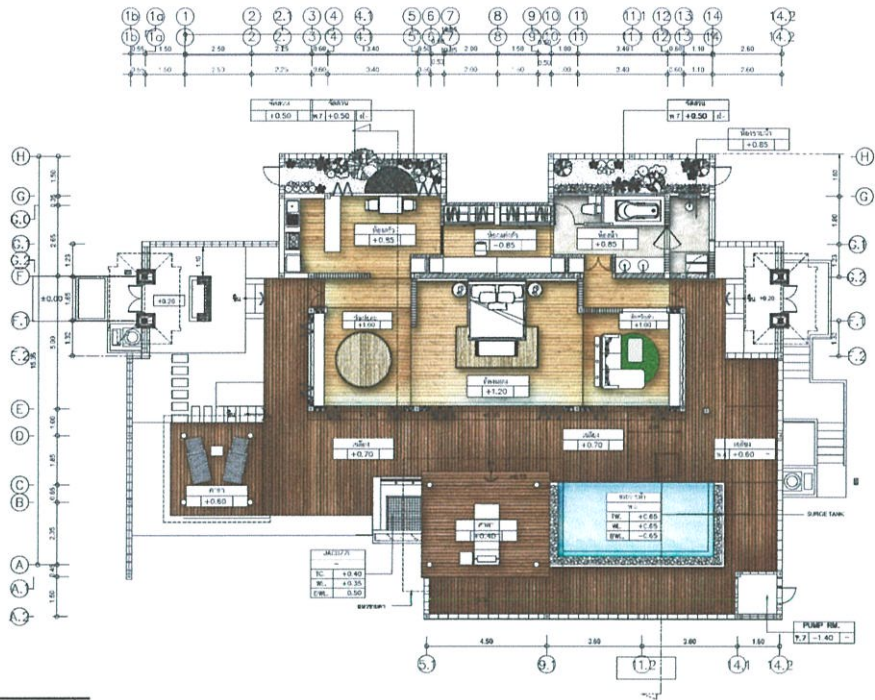
GARDEN VILLA



PLAN
SCALE 1:50

PACHARAPORN CHOTPALING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGKUT'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

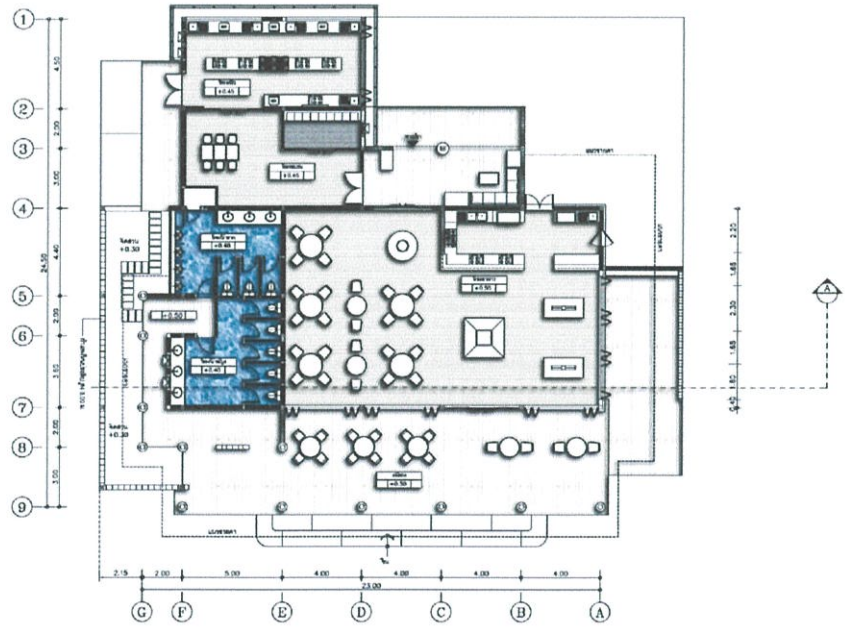
POOL VILLA



PLAN
SCALE 1:75

PACHARAPORN CHOTPALING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONSIEUR'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

PRESIDENT VILLA



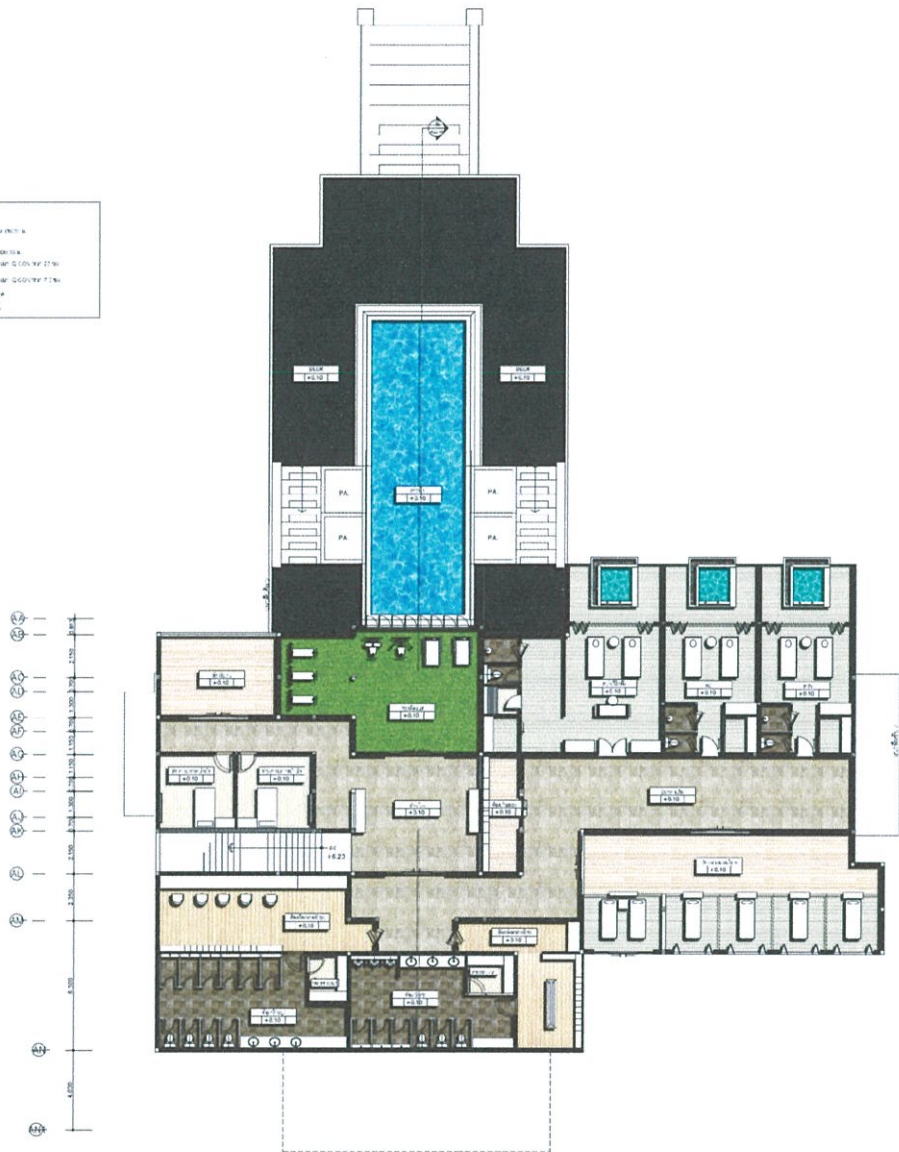
PLAN
SCALE 1:100

PACHARAPORN CHOTPALING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONSIEUR'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

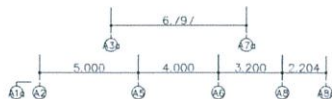
RESTAURANT



- Airconditioner
- Airconditioner
- Room divider
- Room divider
- Room divider
- Room divider
- Room divider

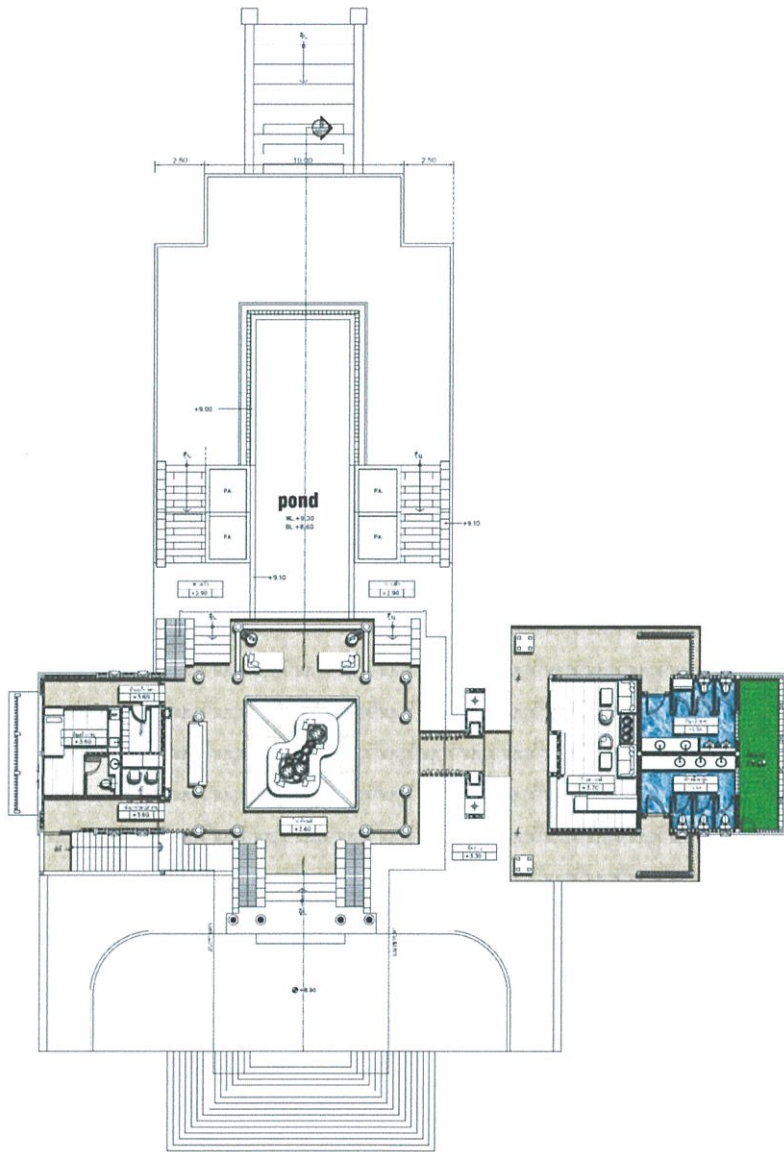


PLAN fl.1
SCALE 1:100

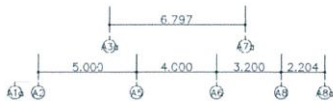




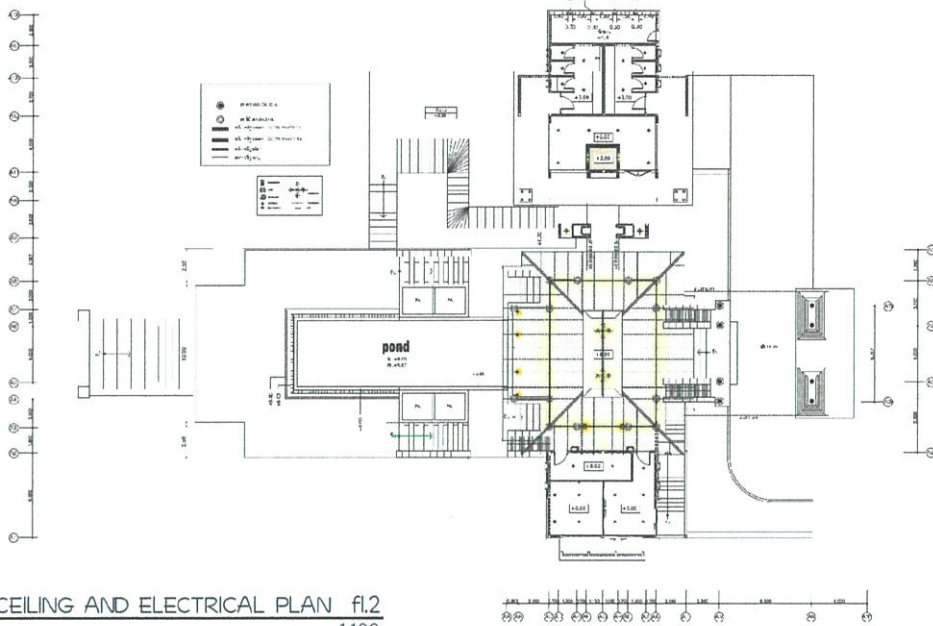
- ผนัง/เสา/คาน
- ฝ้า/ประตู
- ▨ ฝ้า/ประตู - กระจกใส
- ▩ ฝ้า/ประตู - กระจกทึบ
- ▧ ฝ้า/ประตู
- ▦ ฝ้า/ประตู



PLAN fl.2
SCALE 1:100



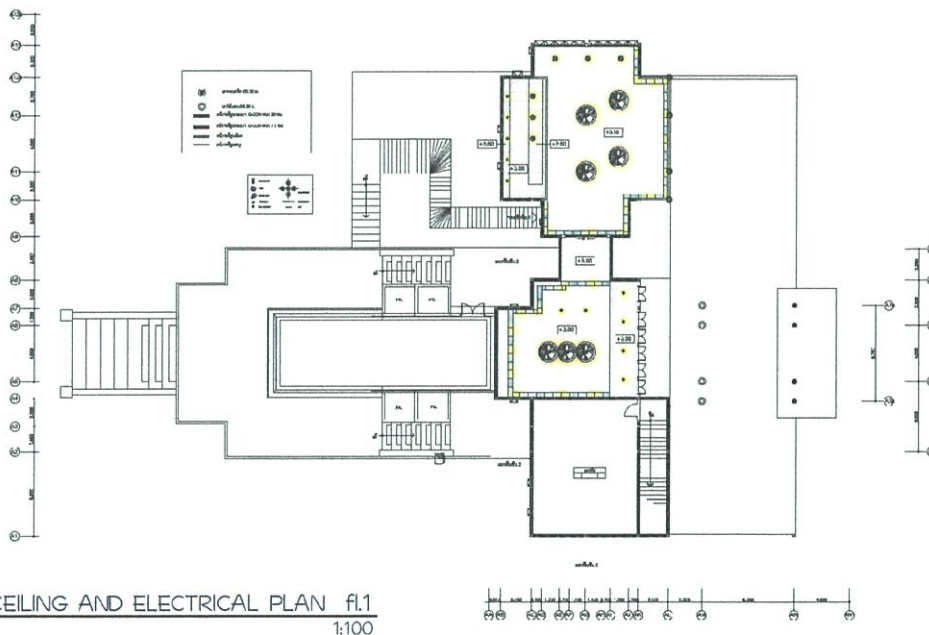
4.2 การจัดวางผังฟ้าเพดานและงานระบบ



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN fl.2
SCALE 1:100

สำนักวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONKUT'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY (AKSRAHANG)

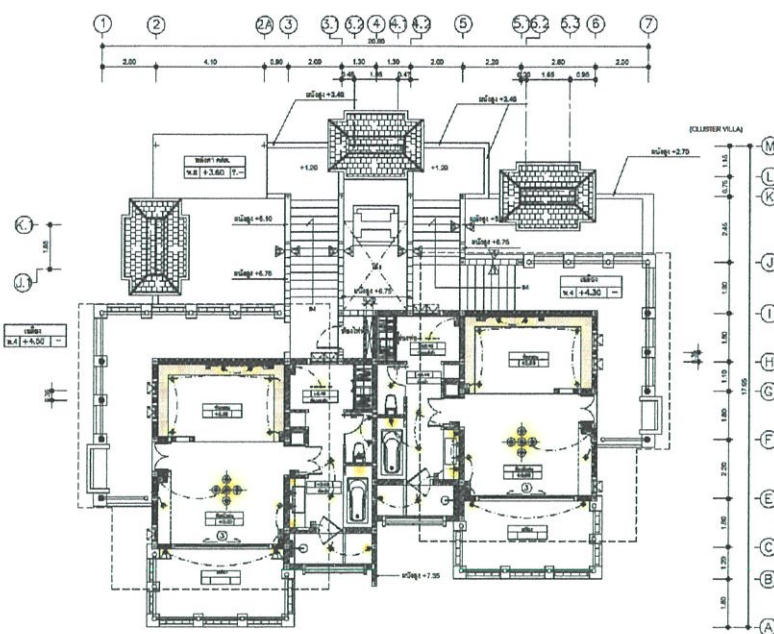
LOBBY



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN fl.1
SCALE 1:100

สำนักวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONKUT'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY (AKSRAHANG)

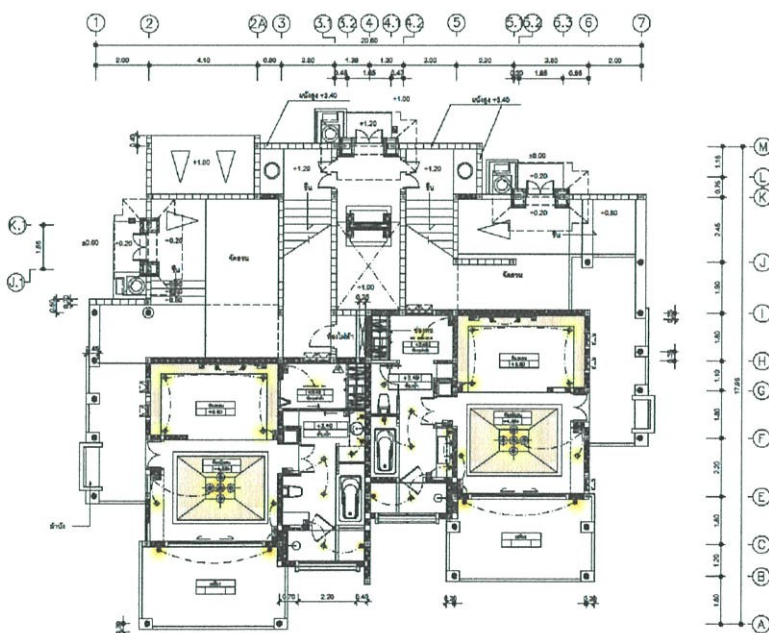
LOBBY



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN fl.2
SCALE 1:75

PACHARAPORN CHOTPAIUNG 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGKUT 'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

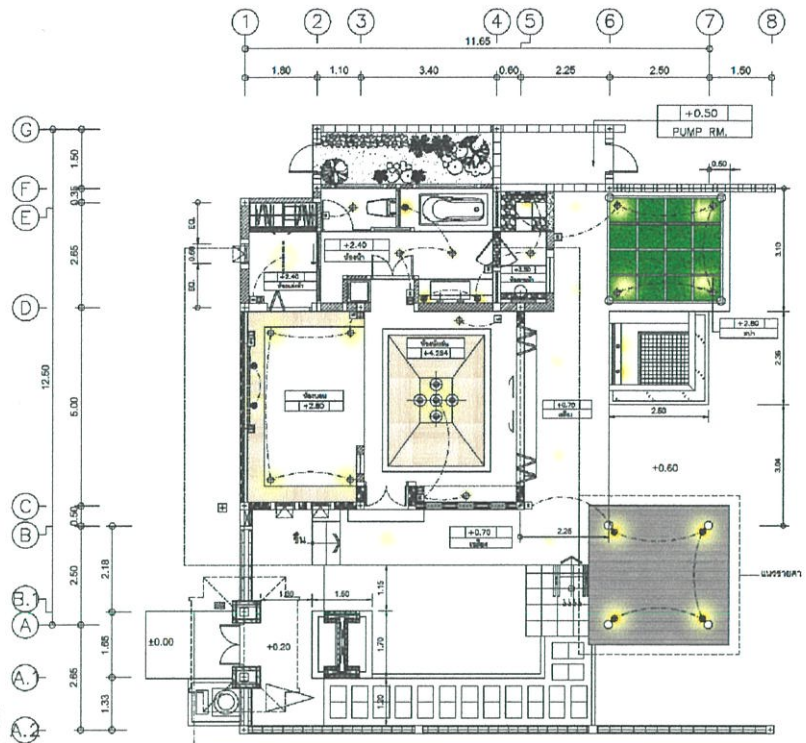
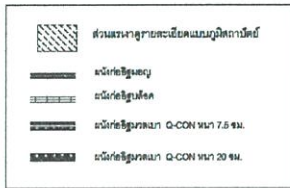
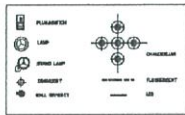
CLUSTER VILLA



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN fl.1
SCALE 1:75

PACHARAPORN CHOTPAIUNG 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGKUT 'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

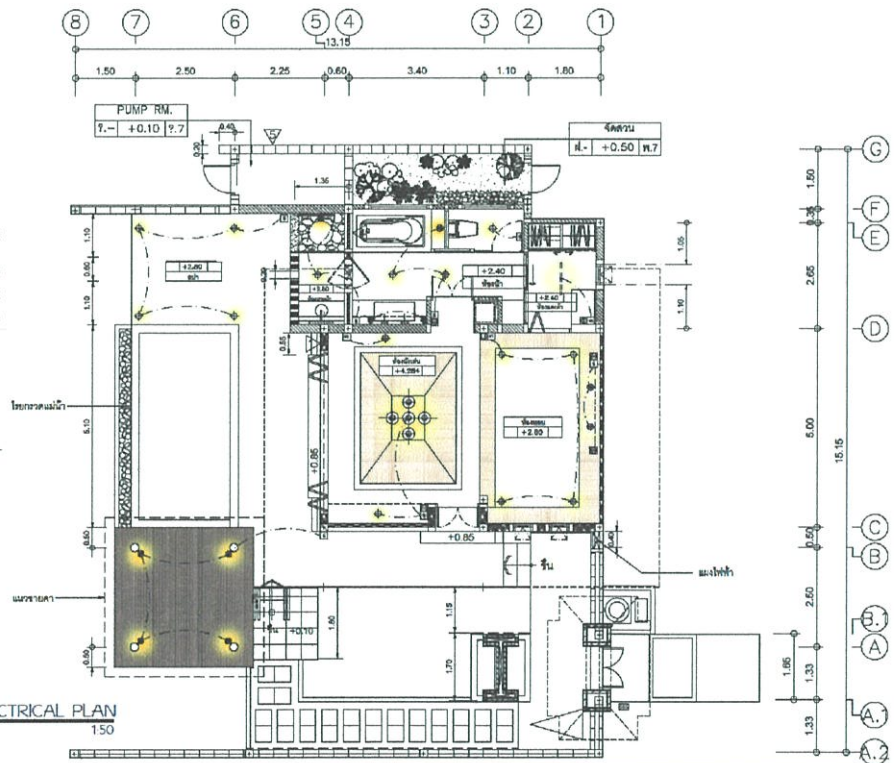
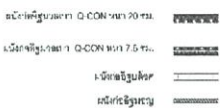
CLUSTER VILLA



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN
SCALE 1:50

PACHARAPORN CHOTPAING 51020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGKUT'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

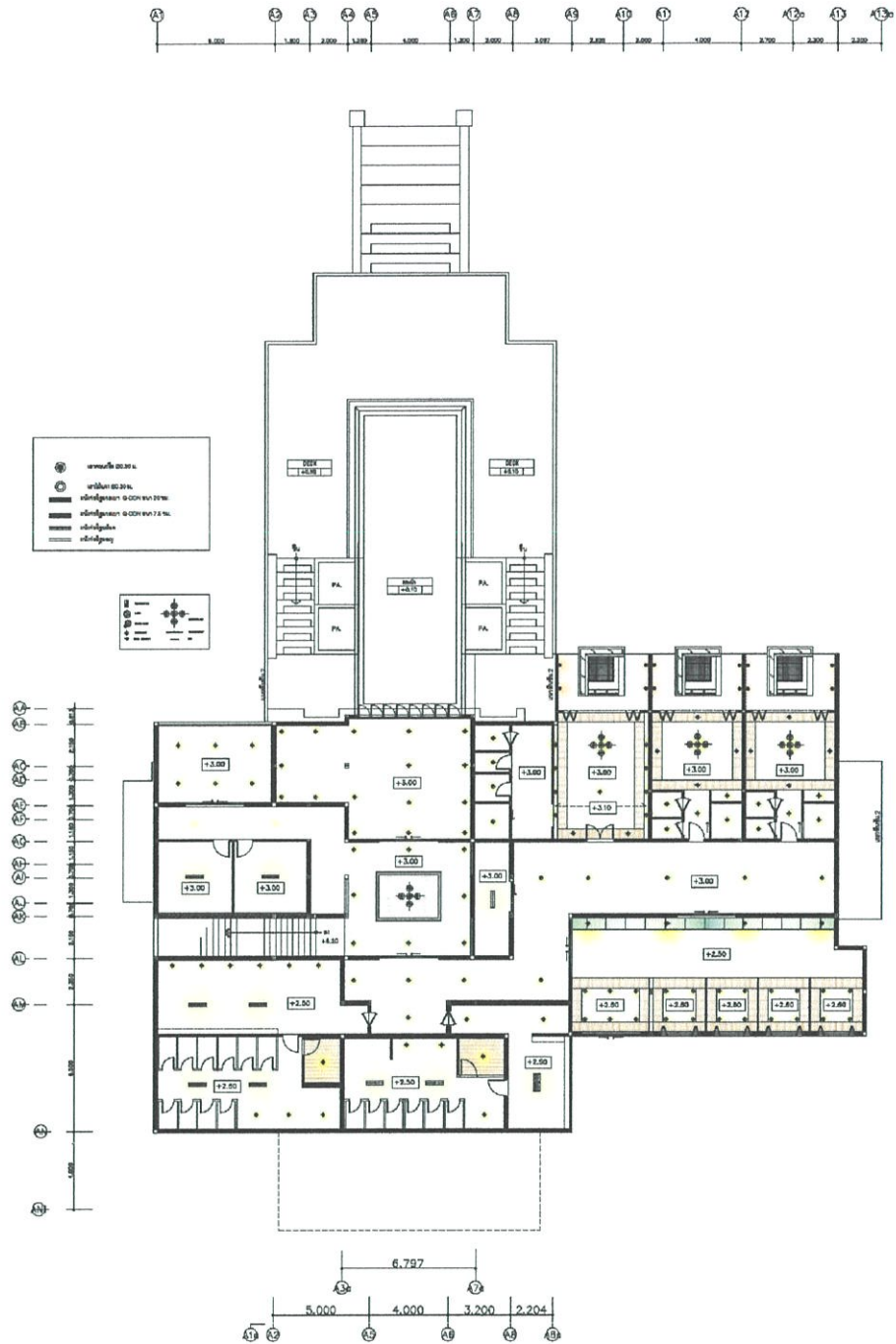
GARDEN VILLA



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN
SCALE 1:50

PACHARAPORN CHOTPAING 51020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGKUT'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

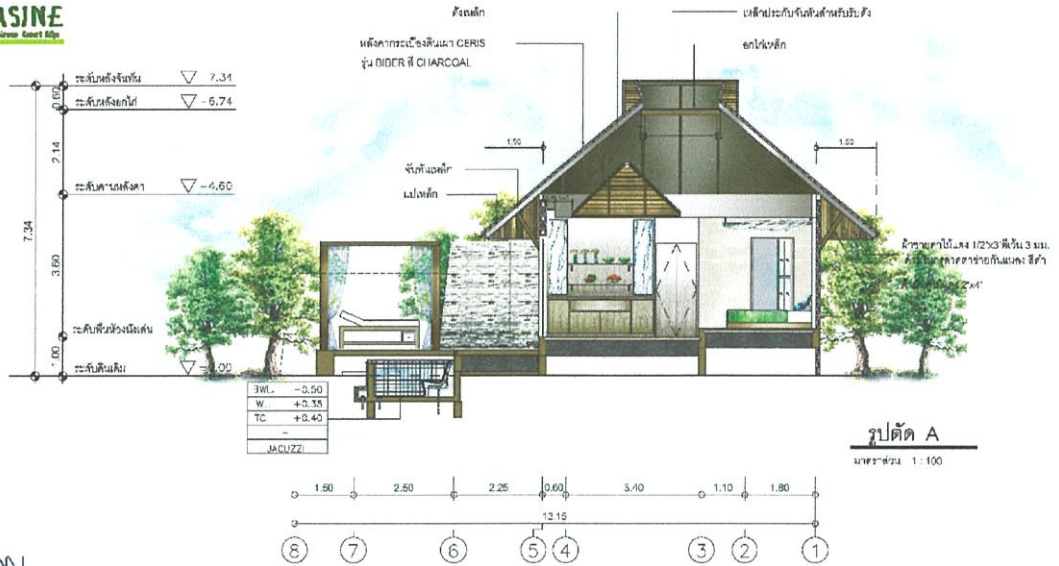
POOL VILLA



REFLECTED CEILING AND ELECTRICAL PLAN fl.1
SCALE 1:100

PACHARAPORN CHOTPAING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGLUT 'S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG



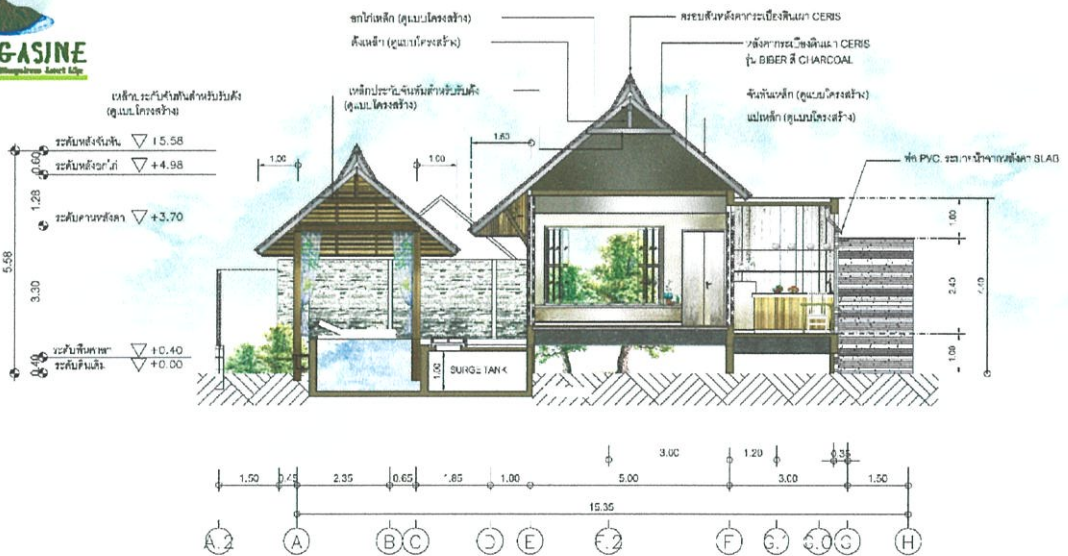


SECTION
SCALE

1:50

PACHARAPORN CHOTPAING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONSIEUR S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

POOL VILLA

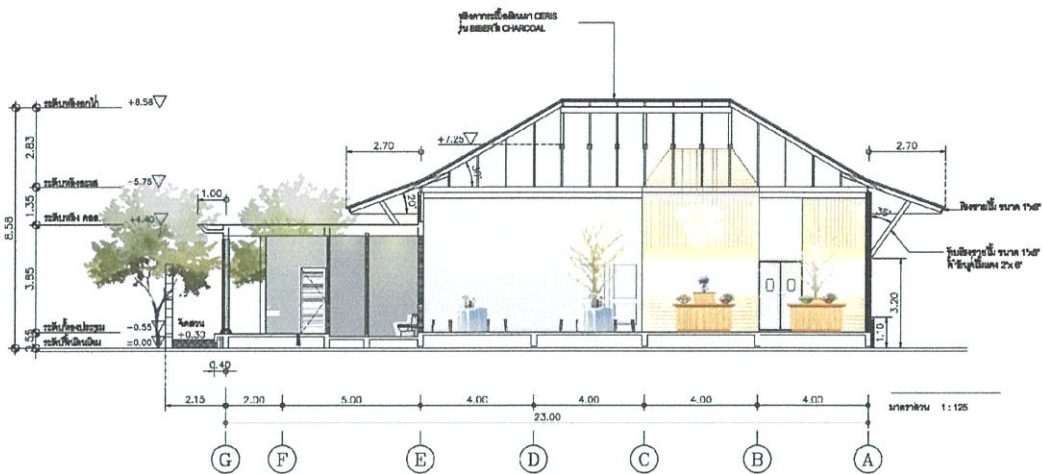


SECTION
SCALE

1:50

PACHARAPORN CHOTPAING 53020134
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONSIEUR S INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRABANG

PRESIDENT VILLA



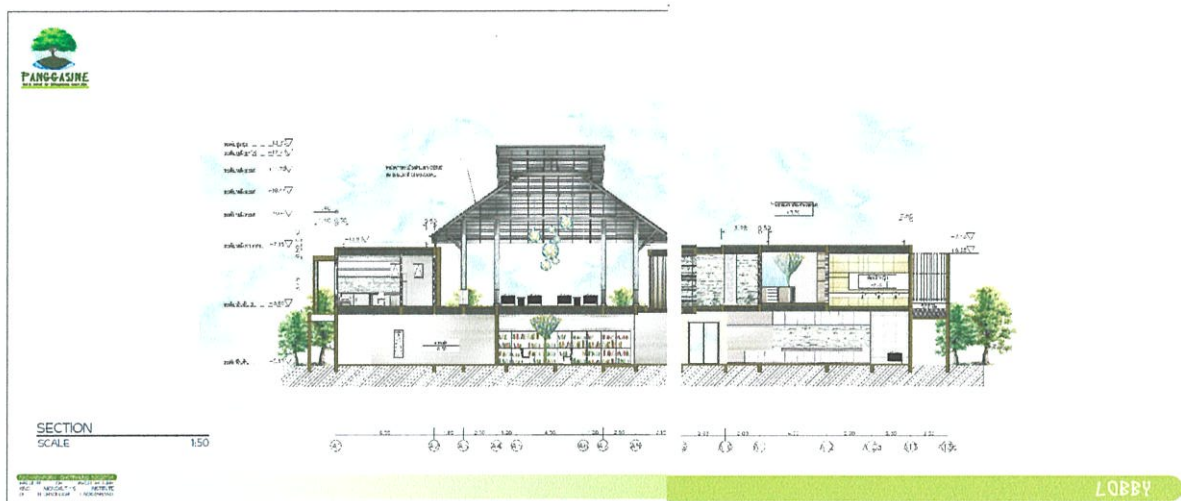
ARCHITECTURE: CHOTIMAN PONGSODTHA
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONCHULIT VJ INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRAKANG

RESTAURANT



ARCHITECTURE: CHOTIMAN PONGSODTHA
FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONCHULIT VJ INSTITUTE
OF TECHNOLOGY LADKRAKANG

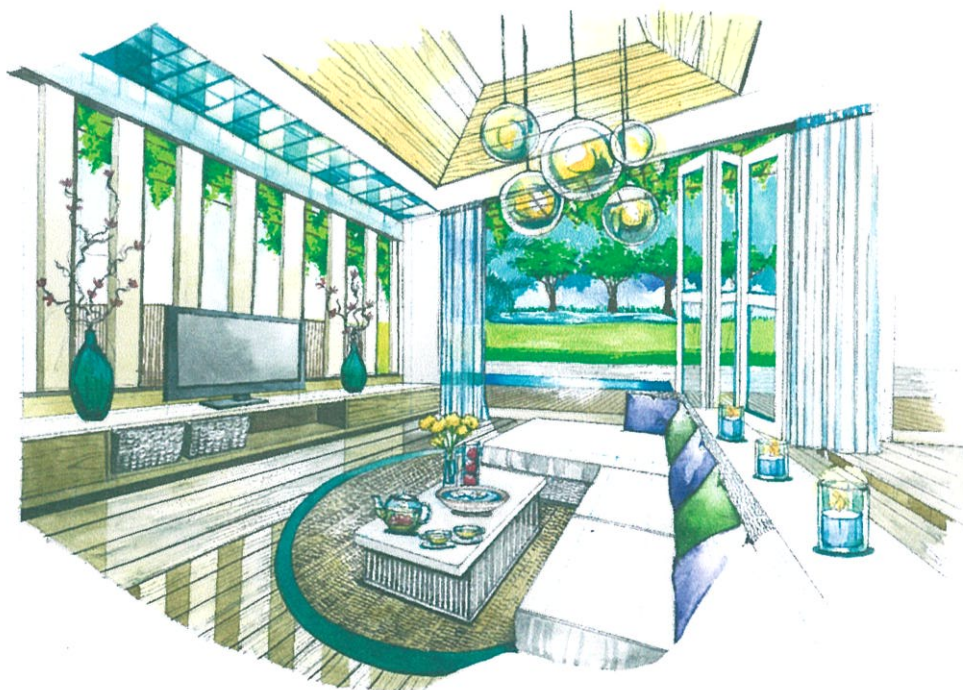
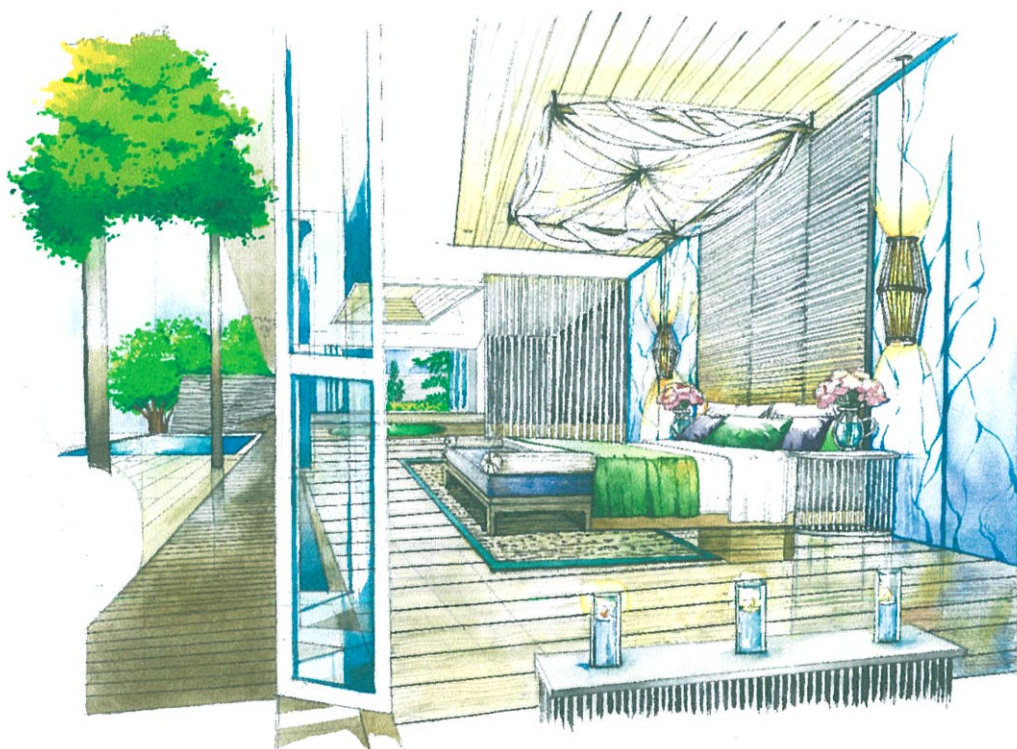
SPA

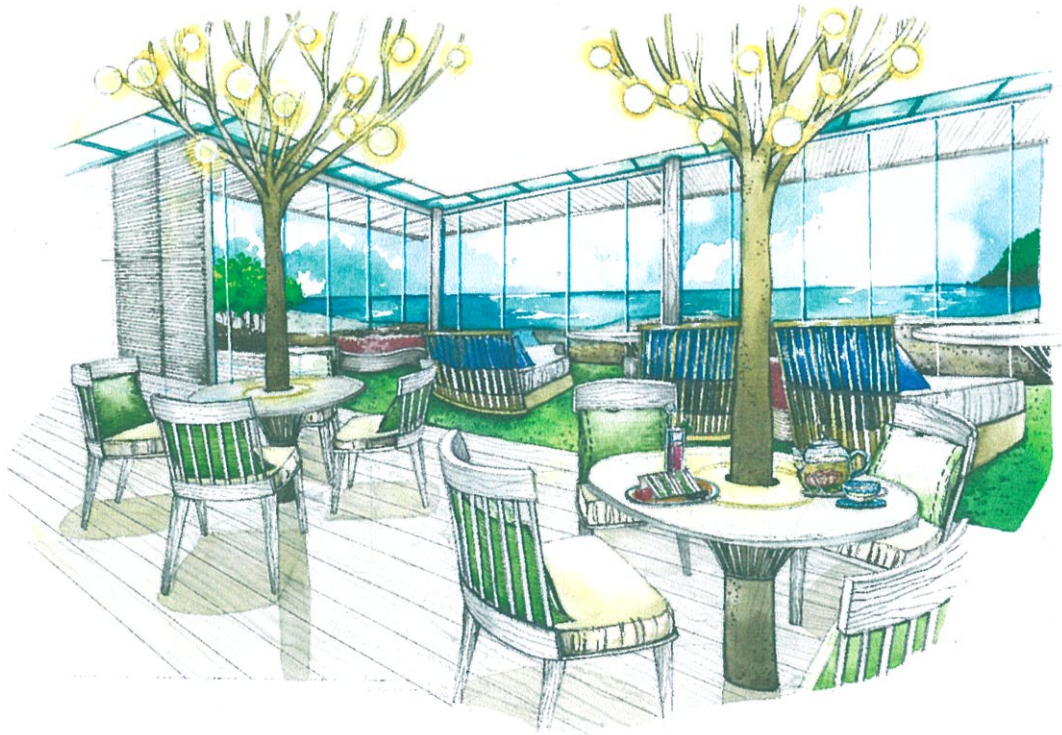


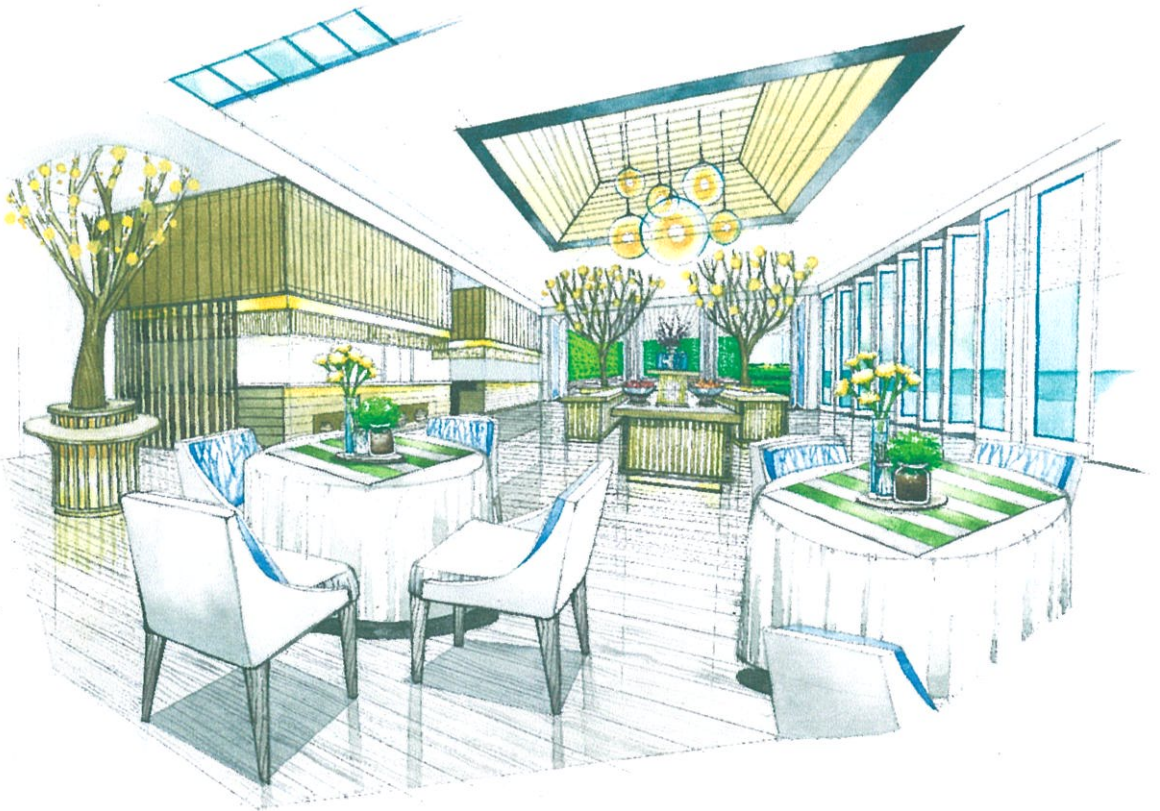
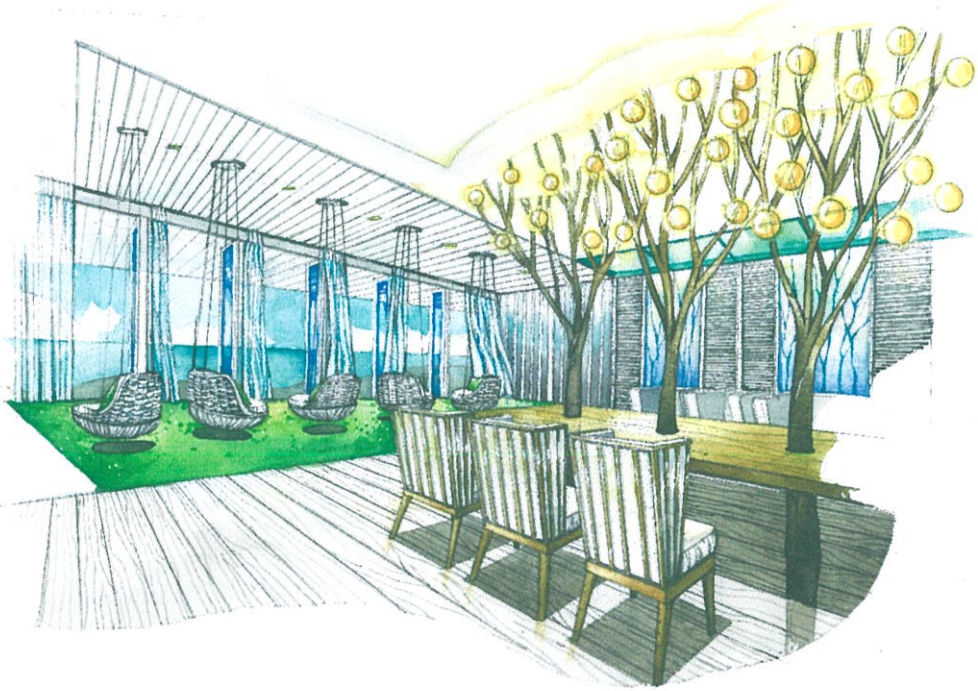
4.4 รูปทัศนียภาพ



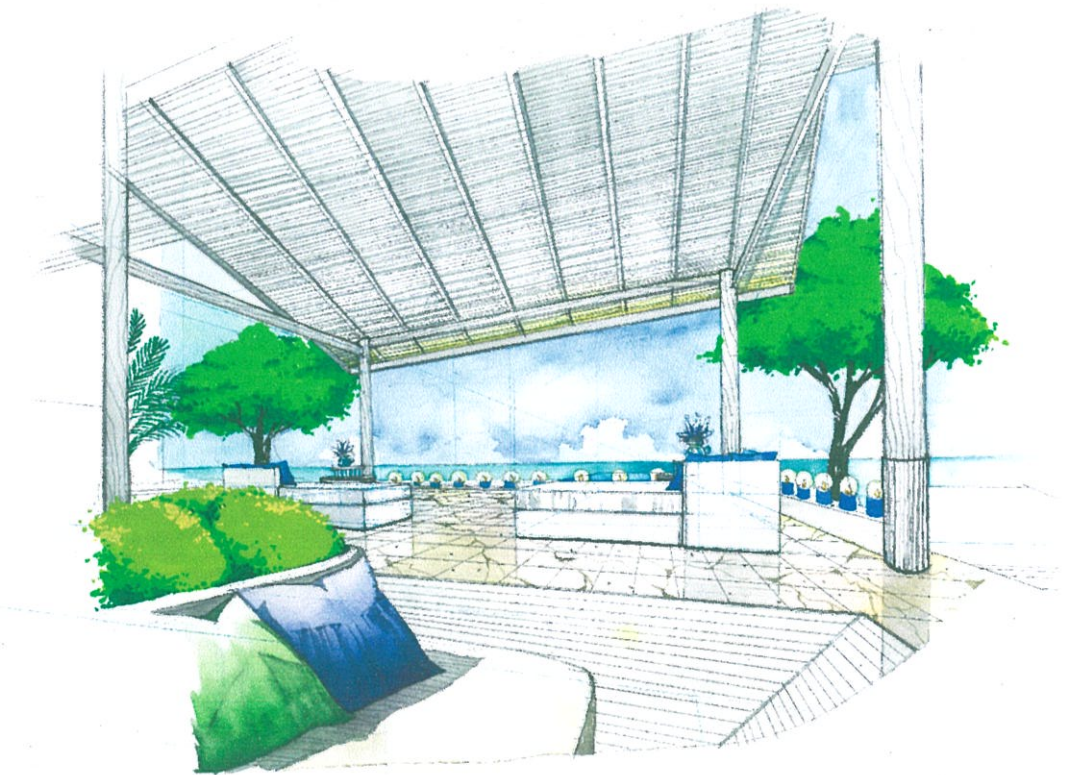
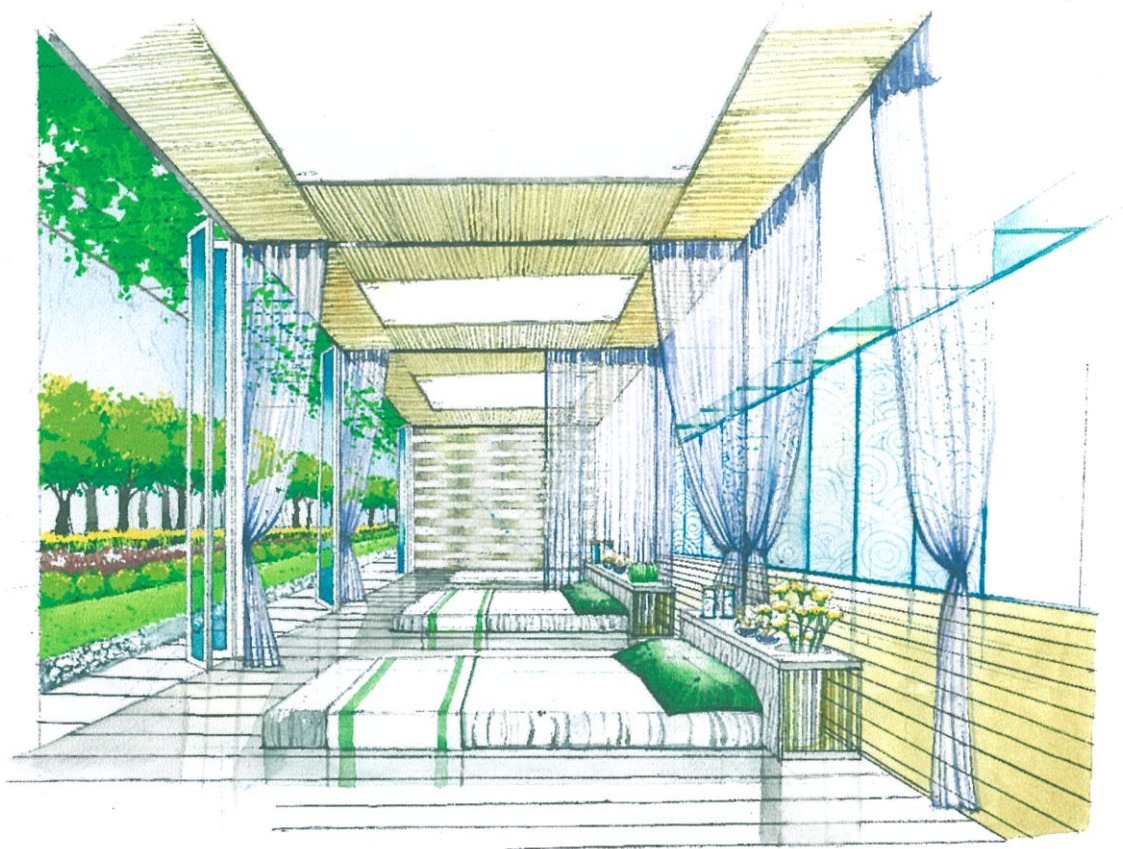












4.5 โมเดล



4.6 วัสดุตัวอย่าง



บรรณานุกรม

1. โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

Produce by Medical Service Department สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร เลขที่ 514 ถนนหลวง
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100 เข้าถึงได้จาก :

http://www.msdbangkok.go.th/healthconner_Office%20syndrome.htm

lib.ru.ac.th, <http://women.sanook.com/951394/>

<http://www.thaihealth.or.th/Content/24147->

<http://www.thaihealth.or.th/Content/24147-%22%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%22%20%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%9B%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%A5%E0%B8%B6%E0%B8%81.html>

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสปา การนวดแผนต่างๆ และน้ำมันหอมระเหย เรียบเรียงบทความ "องค์ประกอบของสปาเพื่อสุขภาพ"โดยกองบรรณาธิการ เข้าถึงได้จาก :

www.ok-spa.com

3. ธรรมชาติบำบัด เข้าถึงได้จาก :

ที่มา <http://www.onsorn.com/forum/index.php?topic=15389.0;wap2>

เฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสมกับสรีระของมนุษย์ เข้าถึงได้จาก :

ที่มา <http://www.baanlaesuan.com/ArticleDetail.aspx?Cid=9&Pid=1&Aid=2707>

4. การบริหารงานและการปฏิบัติหน้าที่ของฝ่ายต่างๆภายในโรงแรม เข้าถึงได้จาก :

<http://blog.rmutp.ac.th/narusorn.m/2013/09/15/%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9B%E0%B9%81%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%B8%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B9%82/>

<http://www.hotelstaff.in.th/index.php?lay=show&ac=article&id=324315&Ntype=5>