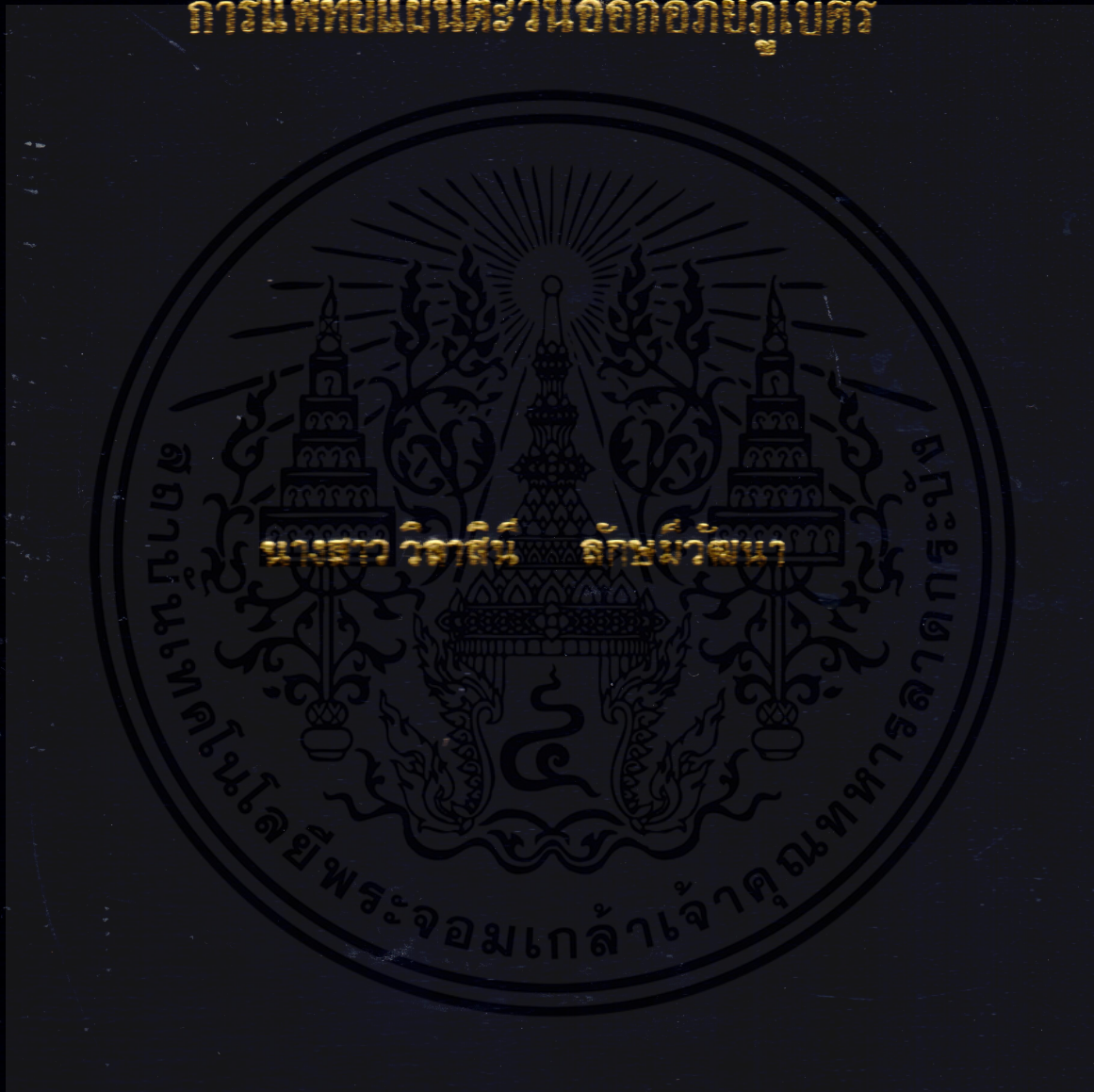


โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมวงแหวนใน  
เรือนมณเฑียร คุ้มมอญเดิมและคูเมืองสุโขทัย  
การค้นคว้าและงานเขียนสถาปัตย์



วิชาศิลปะประยุกต์เป็นวิชาหนึ่งของภาควิชาศิลปกรรม  
สถาปัตยกรรมศาสตร์ สำนักวิชาสถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2556 - 2557

139

วิทยานิพนธ์

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ

ศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพการแพทย์แผนตะวันออกอภัยภูเบศร

(Abhaibhubejhr Oriental Medicine Center)



โครงการนี้เป็นการศึกษาตามหลักสูตร

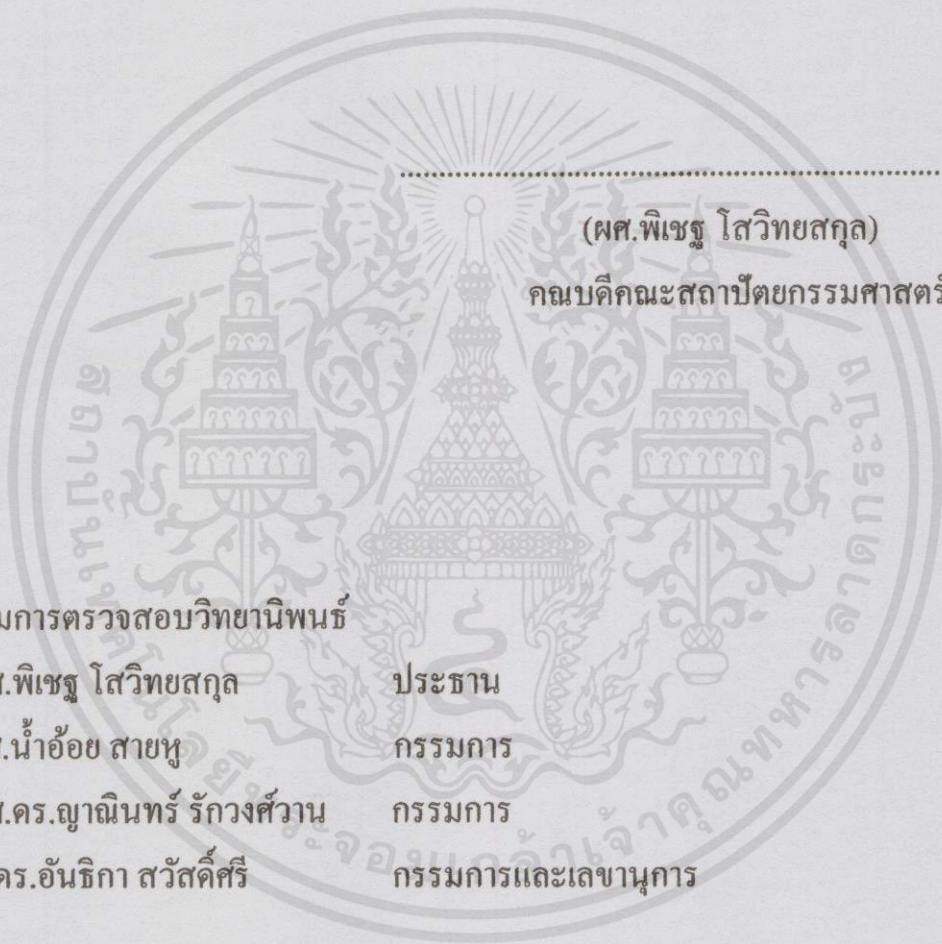
ปริญญาตรีสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)

กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปีการศึกษา 2556-2557

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังอนุมัติ  
ให้รับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมบัณฑิต  
(สาขาสถาปัตยกรรมภายใน)



(ผศ.พิเชฐ โสวิทยสกุล)  
คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ.พิเชฐ โสวิทยสกุล

ประธาน

รศ.น้ำอ้อย สายหู

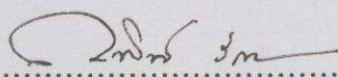
กรรมการ

ผศ.ดร.ญานินทร์ รักรวงศ์วาน

กรรมการ

อ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี

กรรมการและเลขานุการ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

( ผศ.ดร.ญานินทร์ รักรวงศ์วาน )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## หัวข้อวิทยานิพนธ์

ชื่อนักศึกษา	นางสาว วิลาสินี ลักขมีวัฒนา
รหัส	52020154
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2556-2557
ที่อยู่	102 ซ.แมนเขียน2 ถ.รามคำแหง16 เขต บางกะปิ แขวง หัวหมาก 10240 กทม.
โทรศัพท์	085-804-6047
E-mail	<a href="mailto:lemonard2@hotmail.com">lemonard2@hotmail.com</a>
หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพ การแพทย์แผนตะวันออกอภัยภูเบศร(Abhaibhubejhr Oriental Medicine Center)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.ดร. ญาณินทร์ รักรวงศ์วาน
อาจารย์ประจำกลุ่ม	รศ. น้ำอ้อย สายหู อ.ดร. อ้นธิกา สวัสดิ์ศรี
ประเภท/ชนิดโครงการ	โครงการเสนอแนะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทคัดย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษา ค้นคว้าและวิจัยวิทยานิพนธ์ “โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพการแพทย์แผนตะวันออกอภัยภูเบศร” เพื่อให้เห็นบทบาท ความสำคัญของการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน โดยนำความรู้ที่ได้เรียนมาใช้ในการออกแบบ ดัดแปลง ตกแต่งภายในอาคาร ให้มีความเหมาะสมกับการใช้งานตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งขึ้นมาของโครงการ นอกจากนี้ยัง มุ่งหมายให้คนทั่วไปได้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตัวเรา เพื่อให้การแพทย์แผน ตะวันออกหรือแพทย์ทางเลือกได้เป็นที่รู้จักเพื่อให้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพอีกทางหนึ่ง โดย การศึกษาการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้พยายามศึกษาข้อมูลต่างๆในหลายด้านโดยอ้างอิงกับข้อมูลความเป็นจริง ที่สุด

### วิธีการวิจัย

1. ศึกษาความเป็นมาของเรื่องการแพทย์แผนตะวันออก แนวโน้มเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในปัจจุบัน วัตถุประสงค์ของโครงการ ความต้องการ ของกลุ่มเป้าหมาย
2. ศึกษาความต้องการพื้นฐานของโครงการ จากวัตถุประสงค์และโครงการเปรียบเทียบ
3. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในเรื่องการนวดบำบัด การรักษาแบบฝังเข็ม ค้นคว้าและสัมภาษณ์ผู้ทำอาชีพนี้โดยตรง
4. ศึกษาพฤติกรรม และความต้องการพื้นฐานของผู้ให้และผู้รับบริการ ศึกษาอัตรากำลัง
5. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบต่างๆรวมทั้งงานระบบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับอาคารแบบสถาปัตยกรรม ผังบริเวณ
6. รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์สรุปผลและนำมาพัฒนาสู่การออกแบบ

### สรุปผลการวิจัย

1. สถาปัตยกรรมโครงการและสถานที่ตั้งมีความเหมาะสมกับโครงการศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพการแพทย์ แผนตะวันออกอภัยภูเบศร รวมทั้งสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

2. นำสิ่งที่ได้จากการศึกษา โครงการเปรียบเทียบ บทวิเคราะห์จากหนังสือ ข้อมูลต่างๆมาสรุป และนำไปใช้ ไม่ว่าอะไรดีใจทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ กับโครงการ

3. กลุ่มเป้าหมายและนโยบายมีผลต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ของผู้มาใช้โครงการ
4. อาคารมีลักษณะยาวและแคบ รวมทั้งมีอาคารอนุรักษ์ซึ่งต้องแก้ปัญหาเรื่องงานระบบ
5. ลักษณะอาคารสื่อให้เห็นภาพลักษณ์ของโครงการ
6. การนำเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์พิเศษเข้ามาประกอบทำให้เกิดความรวดเร็วในการให้บริการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

ในช่วงการทำวิทยานิพนธ์นี้ จะประสบความสำเร็จได้ด้วยดีจากบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องทั้งได้ช่วยให้ความรู้ข้อแนะนำ ให้ความเข้าใจกำลังใจ ให้โอกาส ให้ความช่วยเหลือไม่มากนักน้อย จนท้ายที่สุดให้ความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณทุกท่านเหล่านี้มาก ถ้าหากไม่ได้เอ่ยนามใครที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือในการสำเร็จครั้งนี้ก็ขอภัยไว้ ณ ที่นี้ ด้วยค่ะ

- ขอขอบคุณครอบครัวที่ให้กำลังใจ ลำบากในการรับส่งช่วยเหลือด้านเงินทองอันนี้สำคัญสุด^^
- ขอขอบคุณพี่ตัวเองที่ช่วยเหลือในการทำงานครั้งนี้รู้สึกดีใจมากที่สุดที่เรามีพี่น้อง
- ขอขอบคุณอาจารย์เต๋ยมากที่สุดที่คอยให้คำปรึกษาและคำแนะนำ รวมทั้งกำลังใจ กับหนูมาตลอด ถ้าไม่มีอาจารย์ความสำเร็จครั้งนี้คงไม่เกิด
- ขอขอบคุณอาจารย์ น้ำอ้อย และอาจารย์วิว ที่ช่วยแนะนำเวลาตรวจกลุ่ม
- ขอขอบคุณพี่สายรหัส แม้เป็นน้องโคฟีๆก็ยังคงคอยถามและให้ความช่วยเหลือ พี่กอล์ฟ พี่โบ พี่แจจ พี่กร ขอขอบคุณมากๆ
- ขอขอบคุณน้องรหัสและน้องโครรหัส ที่ช่วยเหลือพี่ ทั้งกำลังใจและกำลังใจมากๆ น้ำ วาวา อุ้ม ตาล หิน แนน มุก และคนอื่นๆที่ไม่ได้เอ่ยนะจ๊ะ
- ขอขอบคุณเพื่อน นัท ตาล เน้ บอม ที่พวกแกให้กำลังใจกับอวยพรวันเกิดให้เราในวันก่อนส่งที่สิต 555 โดยเฉพาะเน้ ที่ช่วยทำงานให้ทั้งที่แกก็มีที่สิตเหมือนกันคิดว่าต้องชดเชยให้แกเหมือนกัน
- ขอขอบคุณเพื่อนๆ กลุ่มซิกก็ทุกคนที่ร่วมชะตากรรมด้วยกัน โดยเฉพาะเบล รัมเมทที่คอยช่วยเหลือกันและกันมาตลอดเวลาที่เรียน ทั้งแนะนำคนให้ข้อมูลด้วย ขอขอบคุณมากๆ
- ขอขอบคุณ ดร.กาญจนาจากTCEL ที่ให้โอกาสและให้ ข้อมูลแผนงานโครงการเวชนคร ถือเป็นข้อมูลแรกและแรงผลักดันให้เกิดโครงการเสนอแนะที่เป็นที่สิดขึ้นค่ะ
- ขอขอบคุณอาเจ็กที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแพทย์แผนจีน
- ขอขอบคุณพี่ปิยะศักดิ์ที่คอยช่วยเหลือเรื่องพาไปดูไซน์ที่สิดพร้อมกับให้แปลน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสงวนสิทธิ์ในข้อมูลลิขสิทธิ์และข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้องถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ขอบคุณพีไอต์ พี่บุญและเจ้าหน้าที่สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ที่อนุญาตและให้ใช้แบบแปลน
- ขอบคุณที่สำนักพัฒนาที่ดูแลและให้ความช่วยเหลือรวมทั้งพี่ยามที่ดูแลที่นั่นด้วย
- ขอบคุณที่ โก๋ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรที่ให้ข้อมูลกับดูสถานที่
- ขอบคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์ตรียา ศูนย์สุขภาพเขตนวัน ศูนย์วิจัยที่ยศเส โรงพยาบาลบางปะกอก ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัว (คุณลุงที่ช่วยให้เข้าไปดูได้) ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อมูล ตอนเก็บข้อมูลในการศึกษาพฤติกรรมของ ผู้ให้และผู้มาใช้บริการ
- ขอบคุณพี่ตัน มากที่ช่วยซ่อมคอมให้พร้อมทั้งซื้อฮาร์ดดิสก์มาเปลี่ยน ถ้าไม่ได้พี่ตันช่วย คงไม่มีงานส่ง
- ขอบคุณคอมพิวเตอร์ที่อดทนสู้มาด้วยกันแม้จะมีช่วงงี้เง่าก็ตาม

ทั้งหมดทุกคนคือ ความช่วยเหลือและกำลังใจให้ ผ่านพ้นไปได้ ขอบคุณทุกคนมากจริงๆ ค่ะ สำหรับโอกาสและความช่วยเหลือความอนุเคราะห์ที่ได้รับในการทำที่ลิตในครั้งนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานั่น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	
กิตติกรรมประกาศ	
บทที่ 1	1
1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ	2
1.3 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ	2
1.4 วัตถุประสงค์ของโครงการและวัตถุประสงค์ในการทำวิทยานิพนธ์	3
1.5 องค์กรที่รองรับความเป็นไปได้ของโครงการ	3
1.6 วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ	4
1.6.1 การเลือกที่ตั้งโครงการ	4
1.6.1.1 ลักษณะที่ดิน	4
1.6.1.2 การเข้าถึงโครงการ	4
1.6.1.3 สภาพแวดล้อมโดยรอบ	4
1.6.1.4 ระบบสาธารณูปโภค	4
1.6.2 อาคารของโครงการ	6
1.6.2.1 รูปทรงภายนอกของอาคาร	6
1.6.2.2 พื้นที่ว่างภายในอาคาร	6
1.6.3 ตำแหน่งที่ตั้งของโครงการ	6-8
1.7 องค์ประกอบของโครงการ	9
1.8 ขอบเขตขอบข่ายของโครงการ	10-12
บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป	13
2.1 ข้อมูลเอกสาร	13
2.1.1 ประวัติความเป็นมาความหมายของการดูแลรักษาสุขภาพแผนตะวันออก	13-15
2.1.2 ความหมายของการแพทย์แผนไทย	15-18
2.1.3 ความหมายของการแพทย์แผนจีน	18-21
2.1.4 การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย	21-22
2.2 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ(Case study)	22
2.2.1 การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร	22-26
2.2.2 นวดไทยอภัยภูเบศร สาขา ตลาด บ่อมารเช	26-28
2.2.3 ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบ๊วลี่	28-32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น มิใช่เพื่อการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆก็ตามหากมีผู้คัดค้านหรือมีข้อสงสัยใดๆ กรุณาแจ้งถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งเพื่อการนำไปใช้

2.2.4	เฮลท์แลนด์ (Health Land)	32-33
2.2.5	ศูนย์สุขภาพเขตวัน สาขา ศาลายา	33-36
2.2.6	ศูนย์สุขภาพตริยา (TRIA)	36-40
2.2.7	คลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช	40-44
2.2.8	สถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทย	44-46
2.2.9	ศูนย์สุขภาพชีวาธรรม	47-51

<b>บทที่ 3</b>	<b>รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ</b>	<b>52</b>
3.1	ประวัติความเป็นมาของโครงการ	52
3.2	เอกลักษณ์องค์กร	52-57
3.3	สายงานบริหารและอัตรากำลัง	57-64
3.4	รายละเอียดองค์ประกอบโครงการ	65
3.4.1	การออกแบบโถง	65
3.4.2	การออกแบบห้องสมุด	65-69
3.4.3	การออกแบบส่วนโถงตรวจสุขภาพ	70
3.4.4	การออกแบบส่วนดูแลรักษา	70-72
3.4.5	การออกแบบห้องอบรม	72-77
3.4.6	การออกแบบส่วนนิทรรศการ	77-82
3.4.7	การออกแบบสวนที่ทำกิจกรรม โยคะ ชีกง ไทเก๊ก	83
3.4.8	การออกแบบร้านขายผลิตภัณฑ์แบรนด์อภัยภูเบศร	83-87
3.4.9	การออกแบบส่วนรับประทานอาหาร (canteen)	88
3.4.10	การออกแบบห้องพัก	88
3.5	สภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ	88
	- ระบบน้ำ	88-89
	- ระบบแสงและไฟฟ้า	89-92
	- ระบบรักษาความปลอดภัย	92-98
	- ระบบเสียงและการป้องกันเสียงรบกวน	98-106
	- ระบบปรับอากาศ	107-110
	- การใช้สี	111-112
	- การใช้วัสดุ	112-115
<b>บทที่ 4</b>	<b>การวิเคราะห์และการออกแบบ</b>	<b>116</b>
4.1	การวิเคราะห์อาคารและที่ตั้ง	116

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.1	ลักษณะที่ตั้งกับกายภาพ + สภาพแวดล้อมปัจจุบัน	116-117
4.1.2	เหตุผลในการเลือกที่ตั้ง	117
4.1.3	เหตุผลในการเลือกอาคาร	117
4.1.4	การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้	117-118
4.2	พฤติกรรมผู้ให้บริการ	118-119
4.3	พฤติกรรมผู้รับบริการ	119-126
4.4	การวิเคราะห์ความต่อเนื่องของพื้นที่และค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่( Bubble digram และ Relationship )	127-129
4.5	การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ (Area requirement)	130-136
4.6	การวิเคราะห์ความต่อเนื่องต่อการใช้สอยและการสัญจร (Functional Diagram)	137
4.7	การวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่สัมพันธ์ (Zoning )	138
<b>บทที่5</b>	<b>ภาคการออกแบบ</b>	139
5.1	แนวความคิดในการออกแบบ (Concept Design)	139-143
5.2	ผลงานการออกแบบ	143
	- ผังบริเวณ (Layout plan)	143
	- แพลนพื้น (Furniture lay out plan)	144
	- รูปตัด (Section)	144
	- ทศนียภาพ (Perspective)	145-150
ภาคผนวก		151-155
บรรณานุกรม		156

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาของโครงการ

เนื่องจาก รัฐบาลมีแผนพัฒนาประเทศไทยให้เป็น ศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 ทางกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ หรือ TCELS จึงมีแผนที่จะดำเนินโครงการเกี่ยวกับสุขภาพโดยจะเป็น ผู้สนับสนุนและประสานงานทางด้านเทคโนโลยีทางการผลิตยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และเครื่องมือทางการแพทย์ โดยร่วมมือกับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรที่มีความรู้เรื่องสมุนไพร เพื่อเป็นการสนับสนุนนโยบายของรัฐบาล ให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืน และเป็นแหล่งสร้างรายได้ให้ประเทศได้อีกทาง

อีกทั้งในสังคมปัจจุบัน ประชาชน ทั้งชาวไทยและต่างชาติเริ่ม สนใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะ การแพทย์แผนตะวันออกหรือแพทย์ทางเลือก มีสาเหตุมาจากการรักษาในทางแพทย์ปัจจุบันในโรคที่เรื้อรังก็ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จึงเป็นสาเหตุทำให้คนส่วนใหญ่เริ่มให้ความสนใจ การรักษาแบบแพทย์ทางเลือกที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบ เช่นการนวดไทย สปา ฟังซิ้ม ชีกง โยคะ เป็นต้น กิจกรรมและการดูแลสุขภาพแบบนี้เป็นการเน้นการป้องกันและปรับสมดุลของร่างกาย รวมทั้งช่วยดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องและได้ผลระยะยาว

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาจึงเห็นความเหมาะสมที่จะสร้างศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพแผนตะวันออก ภายใต้แบรนด์อภัยภูเบศรที่เป็นส่วนหนึ่งในโครงการสุขภาพของกระทรวงวิทยาศาสตร์และโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อเป็นการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของประชาชนทั้งชาวไทยและต่างชาติ ให้มีสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืนตามแนวทางของการแพทย์แผนตะวันออก รวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย อย่างอภัยภูเบศรพร้อมกับพัฒนาแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกให้เป็นที่รู้จักมากขึ้นในตลาดต่างชาติต่อไป โดยเสนอแนะมาตั้งที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองหลวง เพื่อการสะดวกต่อการเดินทางและการเข้าถึงของบุคคลทั่วไปทั้งชาวไทยและต่างชาติ ที่ส่วนใหญ่เป็นคนเมืองที่ไม่มีเวลามากนัก

แต่ต้องการมีสุขภาพที่ดีและอยากดูแลสุขภาพของตัวเอง ด้วยเหตุนี้จึงเสนอโครงการนี้ขึ้นในตัวเมืองเพื่อเป็นการค้าไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงการของคนเมืองและต่างชาติเป็นหลักข้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้

## 1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

ด้วยแผนงานของการทรวงวิทยาศาสตร์ ร่วมมือกับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ที่จะสร้างเมืองสุขภาพหรือ เวชนคร เพื่อเป็นการส่งเสริมดูแลสุขภาพของประชาชน รวมทั้งเป็นการส่งเสริมแบรนด์สมุนไพรไทยให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น จึงเลือกที่จะเสนอแนะโครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพแบบแผนตะวันออกอภัยภูเบศร เพื่อนำไปสู่

1. ประชาชนทั้งชาวไทยและต่างชาติมีสุขภาพที่ดีหายจากการเจ็บป่วยด้วยวิถีตะวันออก
2. ให้บุคคลทั่วไปมีความรู้ความสามารถสร้างเสริมและดูแลสุขภาพด้วยตนเองรวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น
3. เพื่อให้บุคคลทั่วไปมีความรู้ความสามารถในการใช้สมุนไพรในการสร้างเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเอง
4. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ของแบรนด์อภัยภูเบศรให้น่าเชื่อถือและเป็นที่รู้จักมากขึ้น

## 1.3 กลุ่มเป้าหมาย

ประเภท	จุดประสงค์
1.บุคคลทั่วไปที่เจ็บป่วยหรือสนใจดูแลสุขภาพแบบแผนตะวันออก	เพื่อให้หายเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่ดีขึ้นพร้อมกับพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองต่อไป
2.บุคคลที่สนใจดูแลสุขภาพของและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้สุขภาพดี	เพื่อให้บุคคลทั่วไปมีความรู้ความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองอย่างยั่งยืน
3.บุคคลทั่วไปที่อยากผ่อนคลายและซื้อผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติ	เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้ผ่อนคลายความเครียดพร้อมทั้งได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติโดยเฉพาะของแบรนด์อภัยภูเบศร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 1.4 วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อดูแลสุขภาพของประชาชนให้หายจากการเจ็บป่วยด้วยการแพทย์ทางเลือก
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้ดีขึ้นรวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีควบคู่กันไป
3. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลทั่วไปมาผ่อนคลายความเครียดพร้อมทั้งได้ความรู้เรื่องสมุนไพรและการบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของตนเอง
4. เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ของแบรนด์อภัยภูเบศรให้ดีขึ้น

#### วัตถุประสงค์ในการทำวิทยานิพนธ์

1. ได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทยและการนวดไทย แพทย์ทางเลือกและแบรนด์อภัยภูเบศรมากขึ้น
2. ประยุกต์ใช้ข้อมูลในการทำที่สืตเรื่องสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดีระหว่างการทำวิทยานิพนธ์

#### 1.5 องค์กรที่รองรับและความเป็นไปได้ของโครงการ

กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีโดยศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ หรือ TCELS ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มความคิดของโครงการสุขภาพ รวมทั้งโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรที่มีเชี่ยวชาญเรื่องสมุนไพรและการแพทย์ทางเลือกโดยเฉพาะแพทย์แผนไทย ต้องการที่จะส่งเสริมเรื่องสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน

“โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพการแพทย์แผนตะวันออกอภัยภูเบศร” จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของแผนที่จะทำโครงการเพื่อสุขภาพ โดยได้รับการสนับสนุนจากทางหน่วยงานรัฐ โดยมุ่งหวังให้ประชาชนชาวไทยและต่างชาติมีสุขภาพที่ดีด้วยการแพทย์แผนตะวันออกโดยเฉพาะแพทย์แผนไทยรวมให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น ส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยการเผยแพร่ความรู้เรื่องสมุนไพรและการกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาแบรนด์สมุนไพรไทยอย่างอภัยภูเบศรให้มีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับมากขึ้น

ในด้านเงินทุนของโครงการจะมีหน่วยงานรัฐเป็นผู้สนับสนุน ทำให้ไม่ได้เน้นเรื่องกำไรไปมากกว่าการที่บุคคลทั่วไปทั้งชาวไทยและต่างชาติได้มีโอกาสเข้ามารู้จักและประทับใจในการแพทย์แผนตะวันออก

โดยเฉพาะแผนไทย และผลิตภัณฑ์จากแบรนด์สมุนไพรไทยอย่างอภัยภูเบศร

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.6 วิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ

### 1.6.1 การเลือกที่ตั้งโครงการ (Site Selection)

1.6.1.1 ลักษณะที่ดิน ที่ตั้งของโครงการควรอยู่ในที่สังเกตเห็นได้ง่ายเป็นอาคารเดี่ยว มีพื้นที่บริเวณโดยรอบอาคารพอสมควร ด้วยเป็นโครงการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพที่เป็นสิ่งสำคัญของประชาชน จึงควรอยู่ในพื้นที่ใกล้แหล่งชุมชน

1.6.1.2 การเข้าถึงโครงการ ควรอยู่ติดถนนใหญ่เพื่อการเข้าถึงง่ายไม่ควรอยู่ในซอย หรือถ้าต้องอยู่ในซอยควรมีบริการรับส่งเพื่อการเข้าถึงโครงการที่สะดวก มีการเข้าถึงด้วยวิธีการที่หลากหลายทั้ง ทั้งรถประจำทางรถยนต์ส่วนตัว ถ้าให้ตีควรถาวรรถไฟฟ้า BTS,MRT หรือแอร์พอดลิง เพื่อกลุ่มลูกค้าชาวต่างชาติที่เข้ามาในประเทศหรือความสะดวกในการเดินทางของบุคคลทั่วไปที่จะมาเข้ารับบริการ

1.6.1.3 สภาพแวดล้อมโดยรอบ สภาพแวดล้อมควรอยู่ใกล้แหล่งชุมชน เพราะเป็นศูนย์เกี่ยวกับสุขภาพที่เป็นเรื่องสำคัญในชีวิต ควรมีพื้นที่พอสำหรับ

1.6.1.4 ระบบสาธารณูปโภค ที่ตั้งของโครงการควรมีระบบสาธารณูปโภคเข้าถึงเพื่อส่งเสริมและรองรับพื้นที่ที่จะประกอบกิจกรรมในโครงการได้อย่างดี ทั้งระบบ ไฟฟ้า , ประปา , โทรศัพท์ และปัจจัยพื้นฐานต่างๆ

ที่ตั้งเสนอแนะมีดังนี้

- ก. พื้นที่บริเวณถนนราชดำเนินตึกนิทรรศน์รัตนโกสินทร์
- ข. พื้นที่บริเวณแยกแมนศรี อาคารประปาแมนศรี
- ค. พื้นที่บริเวณตึกแถวตลาดท่าเตียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางเปรียบเทียบที่ตั้งทั้ง 3 แห่ง เพื่อพิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการ

ลักษณะที่พึงประสงค์	ที่ตั้ง 1.	ที่ตั้ง 2.	ที่ตั้ง 3.
ความเหมาะสมของที่ดิน	2	3	2
การคมนาคมและการเข้าถึง	3	3	3
พื้นที่อยู่ใจกลางเมือง	3	3	3
รูปลักษณะด้านนอกของอาคาร	2	3	3
สภาพแวดล้อมโดยรอบ	3	3	3
กลุ่มลูกค้าโดยรอบ	3	3	3
การขยายในอนาคต	3	3	3
รวม	19	21	20

จากการพิจารณาที่ตั้งทั้ง 3 แห่ง พื้นที่ที่เหมาะสมแก่การตั้งโครงการที่สุด คือ ที่ตั้ง ข.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.6.2 อาคารของโครงการ (Building Selection)



1.6.2.1 ระบบอาคารรูปทรงภายนอก มีความสอดคล้องและส่งเสริมภาพลักษณ์ให้กับแบรนด์ในระดับหนึ่ง อยู่หัวมุมถนนเพื่อให้เป็นที่สังเกตเห็นง่าย

1.6.2.2 Space ภายในอาคาร เป็นอาคารเดี่ยว มีพื้นที่เชื่อมต่อกันพอสมควร

1.6.2.3 ตำแหน่งที่ตั้งโครงการ (Site Location) ข.



ที่ตั้ง บริเวณสี่แยกแมนศรี บริเวณถนนบำรุงเมืองตัดกับถนนวรจักร

พื้นที่ทั้งหมด 10000 ตร.ม. (รวมทั้งสามอาคารและพื้นที่ดินตรงกลาง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารทสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ พื้นที่ภายในตัวอาคารประมาณครึ่งหลัง(เก่า) 2100 ตร.ม. เป็นเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาณาเขต

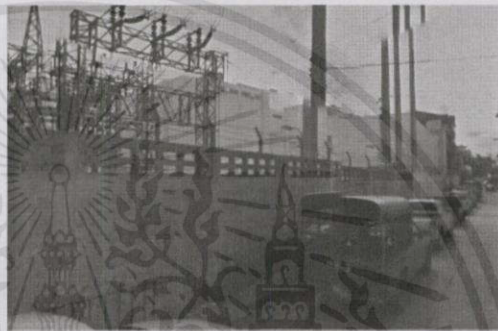
ทิศเหนือ

ติดบริเวณถนนบำรุงเมืองฝั่งตรงข้ามเป็นตึกแถว



ทิศใต้

ติดบริเวณซอยเล็ก (เข้าทางถนนวรจักร)



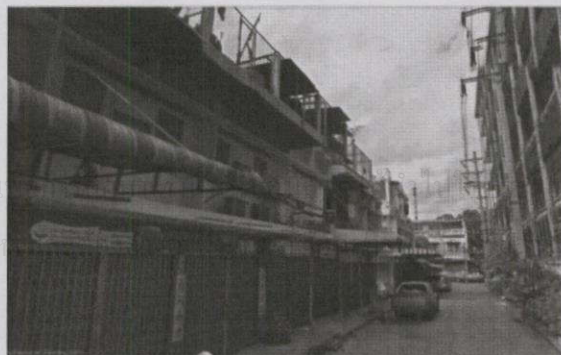
ทิศตะวันออก

ติดบริเวณถนนวรจักร



ทิศตะวันตก

ติดบริเวณซอย(เข้าทางถนนบำรุงเมือง)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งาน  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อ

ขึ้นด้านการค้า  
ไปใช้

## เข้าถึงได้โดย

1. รถโดยสารประจำทาง สาย 49 เทียวไป จากหมอชิต 2 บริเวณห้าแยกลาดพร้าว

เทียวกลับจาก สถานีรถไฟหัวลำโพง

สาย 47 เทียวไปจาก แยกกรมศุลกากร

เทียวกลับจาก กรมที่ดิน

สาย 15 เทียวไปจาก จากท่าพระ อนุบุรีคอมเพล็กซ์

เทียวกลับจาก แยกบางลำพู

สาย 48 เทียวไปจาก จากมหาลัษรรมคำแหง 2

เทียวกลับจาก ท่าเตียน (ท้ายวัง)

สาย 508 เทียวกลับจากท่าवरดิษฐ์ มหาลัษรรมศิลปกร

## 2. รถยนต์ส่วนตัว

มาจาก พระราม 1 ขับตรงมาจากถนน พระราม 1 – ถนนบำรุงเมืองตัดกับถนนวรจักร-ถึงแยกแมนศรี

มาจาก อนุเสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ขับเข้าถนนราชวิถี – เลี้ยวซ้ายถนนสามเสน-เลี้ยวซ้ายเข้าถนนวิสุทธิ

กษัตริย์-ขับตรงมาเข้าถนนจักรพรรดิพงษ์ – ถึงแยกแมนศรี

มาจาก พระบรมมหาราชวัง เลี้ยวซ้ายลงถนนเจริญกรุง-เลี้ยวซ้ายเข้าถนนวรจักร –ตรงมาถึงแยกแมน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.7 องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบของโครงการ
เพื่อให้บุคคลที่เจ็บป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แพทย์แผนไทย นวดไทย นวดประคบ น้ำมัน นวดหน้า อบสมุนไพร</li> <li>- แพทย์แผนจีน ผิงเซ็ม อบสมุนไพร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนแพทย์แผนจีน</li> <li>- ส่วนแพทย์แผนไทย</li> </ul>
เพื่อส่งเสริมให้บุคคลทั่วไปมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชีวจิต ไทเก๊ก โยคะ</li> <li>- บรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพ</li> <li>- ฝึกอบรมและปฏิบัติเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย</li> <li>- ปรึกษาเรื่องสุขภาพการกินอาหาร</li> <li>- ได้รับความรู้ด้วยการศึกษาดูด้วยตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลานทำกิจกรรม</li> <li>- ห้องสัมมนา บรรยาย</li> <li>- ห้องเรียนและห้องอบรม</li> <li>- พื้นที่ให้คำปรึกษา</li> <li>- ห้องสมุด</li> </ul>
เพื่อให้บุคคลได้พักผ่อนระหว่างอยู่ในโครงการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานอาหาร</li> <li>- เดินเล่นผ่อนคลาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>- พื้นที่สีเขียวในโครงการ</li> </ul>
เพื่อให้บุคคลทั่วไปหันมาสนใจและเชื่อมั่นในแบรนด์อภัยภูเบศรมากขึ้นรวมทั้งศาสตร์การแพทย์ทางเลือก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เรื่องราวเกี่ยวกับสมุนไพรและการแพทย์ทางเลือก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นที่จัดนิทรรศการ</li> <li>- ร้านค้า ผลิตภัณฑ์แบรนด์อภัยภูเบศร</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>ห้องอบสมุนไพร( 2คน)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
<b>2.ส่วนบริการส่งเสริมสุขภาพ</b>		
<b>2.1 ส่วนต้อนรับ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ส่วนต้อนรับพักผ่อน</li> <li>เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
<b>2.2 ส่วนบริการกิจกรรม</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ลานกิจกรรมทำโยคะ ชี่กง โทเก๊ก(30 คน)</li> <li>ห้องน้ำ</li> <li>ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
<b>2.3 พื้นที่ส่วนจัดแสดงนิทรรศการ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>นิทรรศการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> </ul>
<b>2.4 ส่วนอบรมและปฏิบัติ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ห้องให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพการกินอาหาร</li> <li>ห้องสัมมนา(20-30 คน)</li> <li>ส่วนพื้นที่เตรียมของว่าง</li> <li>ห้องเก็บอุปกรณ์</li> <li>พื้นที่ให้เรียนรู้และปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
<b>2.5 ส่วนบริการเชิงพาณิชย์</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>ร้านค้าขายของผลิตภัณฑ์แบรนด์อภัยภูเบศร</li> <li>สต็อกสินค้า</li> <li>ห้องจ่ายยา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
<b>2.6 ส่วนห้องสมุด</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ส่วนห้องสมุดที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า</li> <li>เคาน์เตอร์ห้องสมุดทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้</li> <li>ส่วนนั่ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>



## บทที่ 2

### ข้อมูลทั่วไป

#### 2.1.1 ประวัติความเป็นมาและความหมายของการดูแลรักษาสุขภาพแผนตะวันออก

##### การดูแลสุขภาพโดยวิถีตะวันออก หรือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

##### สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดเสริม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี และป้องกันรักษาโรค ในปัจจุบันมีการนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้หรือผู้ที่มีความไม่สบาย ทำให้เกิดเป็นการแพทย์แบบองค์รวมขึ้น (Holistic Medicine) การแพทย์แบบองค์รวมได้รับความนิยมน้อยแต่แพร่หลายในหลายประเทศ เปรียบเสมือนปรัชญาการสร้างสุขภาพและการรักษาโรค ซึ่งจะพิจารณาองค์ประกอบทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้เข้ารับการรักษาเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดรักษา หรือปฏิบัติตนเพื่อให้หายจากโรคร้ายด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรมสุขภาพจาก “เชิงรับ” มาเป็น “เชิงรุก” ในบางครั้งเรียกการแพทย์แบบองค์รวมว่าเป็นการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) โดยไม่ได้จำกัดอยู่ที่วิธีใดวิธีหนึ่ง หากแต่ครอบคลุมถึงการวินิจฉัยโรค การบำบัดรักษา และการส่งเสริมสุขภาพ

สุขภาพ (Well-Being) คือการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” (ดวงกลม คักดีเลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน กองบรรณาธิการใกล้หมอ, 2547)

สำหรับคำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมของไทย ตาม (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ระบุไว้ว่า เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ได้หมายถึงความไม่พิการและการไม่มีโรคเท่านั้น โดย (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพได้จำแนกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ระบบการแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยอาศัยความรู้ ความสามารถ ภูมิปัญญาต่าง ๆ ทั้งด้าน จิตทั้งมวล มิให้คัดลอกเป็นงานและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งเพื่อการนำไปใช้เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมาตั้งแต่ในอดีต เช่น รักษาด้วยการใช้สมุนไพร การนวด ประคบ การใช้ธรรมชาติบำบัด การนั่งสมาธิ

2. ระบบแพทย์พื้นบ้าน คือ ระบบการดูแลสุขภาพตนเองในชุมชน จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิต

3. การแพทย์ทางเลือก หมายถึง ระบบการแพทย์อื่นๆ ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย หรือใช้แพทย์พื้นบ้าน เช่น โยคะ ชีกง หรือการฝังเข็ม

### แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม

คำว่า “องค์รวม” หรือ “Holism” มาจากคำว่า Holos หรือ Whole ในภาษากรีก หมายถึง ความเป็นจริงทั้งหมดหรือความสมบูรณ์ทั้งหมดของสิ่ง (Wholeness) มีเอกลักษณ์และเป็นเอกภาพ(Unity) ที่มีอาจแบ่งแยกเป็นส่วนย่อยได้ (รุจินาถ อรรถสิทธิ์, อ้างอิงปัจจุบัน เหมหงษา, บรรณาธิการ, 2541 : 48)

ทัศนะการมองสุขภาพแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับทุกมิติที่สัมพันธ์กับชีวิตได้จุดประกายความเคลื่อนไหวของผู้คนในสหรัฐอเมริกาและยุโรปในช่วงครึ่งศตวรรษที่ 20 เนื่องจากข้อจำกัดของการแพทย์ปัจจุบันที่มีทัศนะการมองสุขภาพแบบแยกส่วน ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากหันมาพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เมื่อแนวคิดและกระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งวิธีการและการทดลองเพื่อเสนอทางเลือกใหม่ๆ เช่น การใช้สมุนไพร ธรรมชาติบำบัด การฝังเข็ม เป็นต้น ปัจจุบันแนวคิดแบบองค์รวมถือเป็นกระบวนการทัศนใหม่ต่อการมองชีวิตและสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญในวงการแพทย์และการสาธารณสุขปัจจุบันองค์กรที่ดำเนินงานด้านสุขภาพแบบองค์รวมในหลายๆ ภูมิภาคทั่วโลกได้ให้ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมไว้ใกล้เคียงกัน

Susan Walter ประธาน American Holistic Health Association กล่าวว่าสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งหมดมากกว่าการเน้นแต่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนๆ นั้น และเธอได้เสนอหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมไว้ 5 ประเด็น ดังนี้

1. สุขภาพแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วยแต่หมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใด

2. สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับวิถีชีวิตของเราที่เป็นอยู่ การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจจะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้นๆ

3. การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพแบบองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

4. สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต การเรียนรู้และการสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพะที่สมดุลและสมบูรณ์

5. เมื่อเจ็บป่วยจะใช้หลักการสุขภาพแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพระหว่างหมอและคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ และพิจารณาปัจจัยทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (ปัทมาวดี กสิกรรม, 2541:8-9)

สุขภาพ ในมุมมองแบบองค์รวมมิใช่การปราศจากโรคเท่านั้น แต่สุขภาพ คือสุขภาพของชีวิต (Wellness) หรือคุณภาพชีวิตทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการให้คำนิยาม “สุขภาพ” ของ WHO ณ ที่ประชุมนครเจนีวา เมื่อปีค.ศ. 1986 ดังนี้ “Health is a state of complete physical, mental and social well-being, not merely and absence of diseases and infirmity” สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม มิใช่เพียงการปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น และในที่ประชุมสมัชชา WHO เมื่อพฤษภาคม พ.ศ. 2541 มีการเพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือความสุขทางวิญญาณเข้าไปด้วย (ประเวศ วะสี, 2541:4)

### 2.1.2 ความหมายของการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายถึง ปรัชญา องค์ความรู้และวิถีการปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค ความเจ็บป่วยของประชาชนไทยแบบดั้งเดิม สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมไทย และวิถีชีวิตแบบไทย วิถีการปฏิบัติของแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยการใช้สมุนไพร (ด้วยการต้ม การอบ การประคบ การปั้นเป็นลูกกลอน เป็นอาทิ) หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม และถ่ายทอดประสบการณ์อย่างเป็นระบบ โดยการบอกเล่า การสังเกต การบันทึกและการศึกษาผ่านสถาบันการศึกษา ด้านแพทย์แผนไทย

### ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยและแนวทางการรักษา

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เป็นองค์รวมที่เน้นธรรมชาติ ความสมดุลในร่างกายและจิตใจ คำนึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค เน้นระบาศติวิทยา อายุ ฤดูกาล เวลา ที่อยู่และพันธุกรรม(ธาตุเจ้าเรือน)

ไม่ว่าการมีโรคใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คิดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การวินิจฉัยโรคด้วยแพทย์แผนไทย

วิธีตรวจและการวินิจฉัยโรคตามแนวทางทฤษฎีการแพทย์แผนไทยพอสรุปได้ดังนี้

1. การซักประวัติบุคคล การแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับข้อมูลประวัติส่วนตัวของ ผู้ป่วย ได้แก่ วัน เดือน ปีเกิดที่ชัดเจน ที่อยู่อาศัย สถานที่เกิด อายุ อาชีพ ประวัติครอบครัว การวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน/ธาตุกำเนิด การเจ็บป่วยในอดีตกับฤดูกาลที่เจ็บป่วย อุปนิสัยและพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค
2. ประวัติของโรค เช่น เริ่มป่วยเมื่อไร อาการเริ่มแรกจนมาพบหมอ อาการหนักเบา ในช่วงเวลาใด การรักษาที่ได้รับก่อนมา
3. การตรวจร่างกาย เช่น ดูรูปร่าง กำลัง สติอารมณ์ ซิพจร ปาก ลิ้น ตา ผิวพรรณ และการตรวจเฉพาะที่ป่วย
4. การตรวจอาการ เช่น วัตปรอท ดูเหงื่อที่ออก ซักถามอุจจาระ ปัสสาวะ อาหารและพฤติกรรมกรมการบริโภค เสียงการนอนหลับ ความรู้สึกต่างๆ (เจ็บคอ ขมปาก เป็นต้น)
5. การวิเคราะห์โรค โดยทำความเข้าใจกับอาการของคนไข้ โดยพิจารณาจากธาตุเจ้าเรือน/ธาตุกำเนิด ฤดูกาล และเวลาที่มีการเจ็บป่วย ช่วงอายุ ที่อยู่อาศัย และพฤติกรรมที่สงสัยเป็นมูลเหตุก่อโรค เมื่อวิเคราะห์โรคได้แล้ว จึงจะทำการรักษาต่อไป

### สาเหตุการเจ็บป่วยตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

นอกเหนือจากความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติแล้ว การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยเกิดจากอิทธิพลดังต่อไปนี้

1. มูลเหตุแห่งธาตุทั้ง 4
2. อิทธิพลของฤดูกาล
3. อายุที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย
4. อิทธิพลของกาลเวลาและสุริยจักรวาล
5. ถิ่นที่อยู่อาศัย
6. พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค

### ธาตุเจ้าเรือน

#### ความหมายของธาตุเจ้าเรือน

ธาตุเจ้าเรือน หมายถึง ลักษณะที่หมายรวมถึงบุคลิกและอุปนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดและอาจเปลี่ยนแปลงได้ในภายหลัง ซึ่งได้อิทธิพลมาจากการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทยเชื่อว่าการเกิดชีวิตใหม่จะเกิดขึ้นได้ต้องมีพ่อแม่ที่มีลักษณะของหญิงชายครบถ้วน หมายถึง พ่อมีลักษณะของชายครบ และแม่มีลักษณะของหญิงครบ โดยให้ความหมายของชีวิตไว้ว่า ชีวิตคือชั้น 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าชีวิตคือชั้น 5 ซึ่งคือร่างกายและจิตใจนั่นเอง มนุษย์ที่เกิดมาต่างก็มีชีวิตแตกต่างกันไป มีรูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน มีความรู้สึกนึกคิดและจิตสำนึก ความรู้แจ้งทางอารมณ์ หรือที่เรียกว่าวิญญาณที่แตกต่างกันไป ทางการแพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่า การที่มีความแตกต่างและความเหมือนกัน ถูกกำหนดโดยสาร

พันธุกรรมที่เรียกว่า “ดีเอ็นเอ” เป็นรหัสของชีวิตที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอดจากมารดาและบิดา เป็นลักษณะทั่วไปของมนุษย์

ทางการแพทย์แผนไทยมีความเชื่อในเรื่องธรรมชาติว่า การเกิดรูปครั้งแรกในครรภ์มารดามีขนาดเล็กมาก ขนาดเท่ากับหยดน้ำมันงาที่ติดอยู่ปลายขนจามรี หลังจากถูกสะบัด ถึง 7 ครั้ง และด้วยอิทธิพลของธาตุไฟก่อน จึงเกิดธาตุอื่นตามมาจนครบธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ แล้วจึงเกิดเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณจนครบชั้น 5 เมื่อครรภ์ครบ 5 เดือน นั่นคือชีวิตได้เกิดแล้ว และด้วยอิทธิพลธรรมชาติ ได้แก่ ความร้อน ความเย็นของภูมิอากาศตามฤดูกาล ได้ทำให้ธาตุทั้ง 4 ของแต่ละคนแตกต่างกันไปและเริ่มมีอิทธิพลแล้วในครรภ์มารดา ดังพระคัมภีร์ปฐมจินดากล่าวไว้ว่า เมื่อตั้งครรภ์ในฤดูอันใด ธาตุอันใด ให้เอาธาตุของฤดูนั้นเป็นที่ตั้งแห่งธาตุกำเนิดของกุมารกุมารนั้นๆ เช่น

- ตั้งครรภ์ในเดือน 5, 6, 7 เป็นลักษณะแห่งไฟ
- ตั้งครรภ์ในเดือน 8, 9, 10 เป็นลักษณะแห่งลม
- ตั้งครรภ์ในเดือน 11, 12, 1 เป็นลักษณะแห่งน้ำ
- ตั้งครรภ์ในเดือน 2, 3, 4 เป็นลักษณะแห่งดิน

นั่นคือธาตุเจ้าเรือนนั่นเอง แต่คนส่วนใหญ่มักจำได้เพียงแต่วันเกิด คำว่าตั้งครรภ์ในเดือนใดหมายถึง การเริ่มมีครรภ์ หรือมีการปฏิสนธิ ดังนั้นจากข้อสังเกตของคนโบราณดังกล่าว ถ้านำอายุการตั้งครรภ์มาพิจารณาแล้วสามารถประมาณการได้ว่า

- ผู้ที่เกิดเดือน 5, 6, 7 จะมีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน
- ผู้ที่เกิดเดือน 8, 9, 10 จะมีธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน
- ผู้ที่เกิดเดือน 11, 12, 1 จะมีธาตุดินเป็นเจ้าเรือน
- ผู้ที่เกิดเดือน 2, 3, 4 จะมีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน

#### การรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม จึงต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆร่วมไปกับการรักษา ดังนี้

1. ปัจจัยที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล สุริยจักรวาล ความอนิจจัง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
2. ปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค โดยใช้หลักธรรมานามัยซึ่งประกอบด้วย กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย (ซึ่งจะกล่าวต่อไป)
3. การรักษาด้วยการใช้อาหารหรือยาสมุนไพร เพื่อปรับให้ธาตุสมดุล
4. การรักษาด้วยการนวด อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่กล่าวมานั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และเป็นการดูแลแบบองค์รวม ซึ่งคนไทยในอดีตได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และถ่ายทอดภูมิปัญญากันมานานนับพันปี เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของคนไทยในการดูแลสุขภาพแห่งสุขภาพ

การใช้ยาสมุนไพร โดยวิธี

- ยาหม้อ เป็นการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรที่เหมาะสมกับโรคหรืออาการของแต่ละคน โดยยาจะปรุงตามสูตรตำรายาที่ตกทอดกันมา
- การอบสมุนไพร เป็นการอบแบบอบไอน้ำ โดยวิธีการต้มสมุนไพรแล้วรมไอน้ำแก่ผู้ป่วยเป็นการเปิดรูขุมขน ขับของเสียจากร่างกายรวมทั้งเป็นการรับยาเข้าสู่ผิวหนังโดยการสูดกับซึมเข้าทางผิวหนัง
- การประคบ เป็นการนำเอาสมุนไพรหลายชนิดที่มีคุณสรรพคุณในการแก้ฟกช้ำและ การปวดเมื่อย โขลกพอแหลก ห่อใส่ในผ้า ก่อนการใช้เอาไปนึ่งให้ร้อน นำไปประคบในจุดที่ปวดเมื่อย สามารถใช้คู่กับการนวดได้
- การทำเป็นยาผงหรือยา ลูกกลอน
- ยาใช้ภายนอก เช่น ยาต้ม น้ำมันไหล

การใช้หัตถบำบัด โดยการ

- นวดไทยเป็นการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วย การนวดทำให้เลือดไหลเวียน คลายเส้นแก้ปวดเมื่อยล้า
- การนวดฝ่าเท้า การนวดฝ่าเท้าเป็นการวินิจฉัยและรักษาโรคที่ชาวตะวันออก จีน อินเดีย ใช้กันมานานกว่า 300 ปีก่อนคริสตกาลและคงเกิดมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม การกดจุดบริเวณใด บริเวณหนึ่งบนฝ่าเท้าจะเป็นการกระตุ้นอวัยวะต่างๆที่สัมพันธ์กัน หากเกิดการเจ็บป่วยหรือผิดปกติที่ส่วนใดของร่างกาย จุดที่สัมพันธ์บนฝ่าเท้าจะเกิดปมไตผิวหนัง เรียกว่า “Crystalline” หรือ “Gritty” เมื่อกดที่ปมจะรู้สึกเจ็บมาก สถาบันการแพทย์แผนไทยได้สนับสนุนการนวดฝ่าเท้าเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ

### 2.1.3 ความหมายของการแพทย์แผนจีน

มีประวัติยาวนานมากกว่า 5000 ปี เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่มีมนุษยชาติ สรุปรมาจากความชัดเจนในการต่อสู้ เพื่อดำรงชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ และโรคภัยไข้เจ็บที่คอยเบียดเบียน ผ่านการบันทึกตกทอดตามยุคสมัย จากคนรุ่นแล้วรุ่นเล่า รวบรวม กลั่นกรองสรุปยกระดับให้เป็นระบบ นำเอาปรัชญาโบราณ ผสมผสานเข้ากับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ และวิทยาศาสตร์สังคม จนกลายเป็นทฤษฎีพื้นฐาน ให้แพทย์รุ่นหลังได้ยึดถือเป็นบรรทัดฐานในการปฏิบัติเรื่อยมา ทฤษฎีที่สำคัญตามหลักแพทย์แผนจีน คือ

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทฤษฎีองค์รวม (ทฤษฎีเจิงที่กวนเนี่ยน) ร่างกายของมนุษย์เป็นองค์รวม หมายถึง การทำงานของระบบต่างๆใน

ร่างกายมนุษย์ล้วนเกี่ยวเนื่องกันไม่แบ่งแยกจากกัน ( หัวอวัยวะต้น , หกอวัยวะกลางและอวัยวะกลางพิเศษ ) ทุกอวัยวะมีหน้าที่รับมา และส่งต่อ ที่แตกต่างกัน แต่ทุกส่วนก็ล้วนเกี่ยวเนื่องกันอย่างลึกซึ้งและทำงานร่วมกัน หากขาดอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งไปร่างกายก็ไม่สามารถจะดำรงอยู่ได้ ซึ่งการทราบถึงทฤษฎีองค์รวมนี้จะนำไปสู่การวินิจฉัยหาเหตุปัจจัยก่อโรคและหลักการรักษาโรคต่อไป ( ทฤษฎีเจ็งที่กวนเนี่ยนและเปี่ยนเจ็ง ลุ่นจื่อ )

สิ่งที่เป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นของแพทย์แผนจีนก็คือ

1. มีหลักคิดแบบองค์รวม องค์รวมที่มนุษย์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ฟ้า-ดิน-คน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงเป็นคำสอนที่ให้มนุษย์ ต้องใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ตามภูมิภาคและถิ่นที่อยู่ องค์รวมที่ทุกส่วนในร่างกายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่อาจแยกออกจากกัน โดยถืออวัยวะต้นทั้ง 5 กลวงทั้ง 6 เป็นแกนกลาง มีสารชีวิต มีชีเลือด สารน้ำสารเหลวหล่อเลี้ยงร่างกาย มีเส้นลมปราณเป็นเส้นทางเดินของชีเลือด หลักในการวิเคราะห์จำแนกและหลักการรักษา เมื่อรู้หลักคิดแล้ว ก็มาดูกันว่าหลักปฏิบัติการแพทย์แผนจีนสอนไว้อย่างไร หลักปฏิบัติก็คือ หลักการวินิจฉัยจำแนก 8 อย่าง ( โรคอยู่ภายนอกหรือภายใน ร้อนหรือหนาว พร่องหรือแกร่ง ยินหรือหยาง) โดยรวบรวมข้อมูลจากการตรวจ 4 อย่าง (ดู ตมกลิ่น ถาม และเมะ) อย่างละเอียดถี่ถ้วน นำข้อมูลที่ได้มาทำการจำแนกแยกแยะ โดยอิงตามสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละคน อาการเจ็บป่วยในแต่ละระยะ ความหนักเบาของโรค เพศและวัยของผู้ป่วย เป็นต้น แล้วลงความเห็นวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไร อยู่ในกลุ่มอาการไหน จากนั้นจึงเข้าสู่การวางหลักการและวิธีการรักษา ไปสู่การเลือกวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกตำรับยา การเพิ่มลดยาในการให้ยาจีน หรือจะเลือกฝังเข็ม หรือเลือกทุยหนา และสำคัญอีกอย่างที่หมอจีนไม่ควรลืมก็คือ กายกับจิตเป็นอันหนึ่งเดียวกัน ดังนั้นในการรักษาโรค จักต้องให้ความสำคัญกับจิตใจของผู้ป่วยด้วยเช่นกัน ถ้าแพทย์จีนทุกคนได้ทำตามหลักคิด และทำตามหลักปฏิบัติเช่นนี้ ก็จะถือได้ว่าได้ทำตามมาตรฐานการแพทย์แผนจีนอย่างแท้จริงการรักษาตามแบบแพทย์แผนจีนมีจุดเด่น คือ เสริมสร้างภูมิหรือเซลล์ในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค เพื่อให้ร่างกายเพิ่มความสามารถในการต่อสู้กับโรคมากกว่าจะไปจัดการกับโรคด้วยยาปฏิชีวนะ

การแพทย์แผนจีนมีเนื้อหาหลักๆ 3 คือ ยาจีน ฝังเข็ม และทุยหนา ( ปัจจุบันยังมีแตกหน่อขยายเป็น เข็มใบหู เข็มใบหน้า เข็มศีรษะ ขูด นวดฝ่าเท้า ) เป็นต้น

### การรักษาแบบแพทย์แผนจีน

ส่วนวิธีการรักษานั้น แบ่งเป็น 6 วิธี คือ การกด-ดูดสูญญากาศ โดยใช้ความร้อนรณผิวหนัง หรือการเจาะ เช่น การผลิกตัวแล้วมิดท่าเส้นยึดที่หลังก็ทำการเจาะที่ข้อพับด้านหลังให้กล้ามเนื้อคลาย ให้เลือดไหลเวียนได้และเส้นกลับเข้าที่ได้อีก , การฝังเข็ม , การนวด เช่นการนวดแบบทุยหนา (推拿) การจับเส้น , การรักษาโดยการออกกำลังกายแบบซิงก , การใช้อาหาร และสุดท้าย การใช้ยาจีน

แม้ว่ากริมได้ๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คิดแบบสิ่งนี้อา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้

## การฝังเข็ม

การใช้เข็มปักลงไปบนจุดฝังเข็มตามร่างกาย การฝังเข็มรักษาโรคให้หายได้ โดยผ่านจุดฝังเข็มที่อยู่บนเส้นลมปราณ ซึ่งเป็นเส้นทางไหลเวียนและลำเลียงของพลัง, เลือด และของเหลวในร่างกาย รวมทั้งเชื่อมโยงอวัยวะภายในและเนื้อเยื่อต่างๆทำให้การไหลเวียนและลำเลียงไม่ติดขัด อวัยวะและเนื้อเยื่อทำงานประสานกลมกลืนกัน โดยในปัจจุบันมีการใช้เครื่องอบความร้อนและเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าเพื่อช่วยเสริมประสิทธิภาพ

## การเปิดตำรับยาจีน

การใช้ยาจีนเกิดจากการลองผิดลองถูก การจดบันทึกฤทธิ์ต่างๆของยาแต่ละตัวไว้โดยปรมาจารย์ของยาจีนจนเกิดเป็นคัมภีร์ เส้นหนังเป็นเฉาะจึง อธิบายถึงรูปร่าง ลักษณะของยา การออกฤทธิ์และรสของยา สรรพคุณที่ใช้ในการรักษา โดยการเปิดตำรับยาจีนแพทย์จะเลือกใช้ยาจีนเพื่อรักษาโรคตามสาเหตุปัจจัยการก่อโรคโดยการเลือกใช้ยาหลายๆตัว ทั้งยาที่มีสรรพคุณเหมือนกัน โกล้เคียงกันเพื่อช่วยเสริมฤทธิ์ยา และยาที่ฤทธิ์ตรงข้ามกันเพื่อลดพิษที่เกิดจากยาตัวอื่น มาเข้าตำรับเพื่อให้มีคุณสมบัติในการรักษาโรคต่างๆ ยาจีนในปัจจุบันมีทั้งยาต้ม ยาเม็ดลูกกลอน ยาแคปซูล และยาผง

## การครอบแก้ว (Cupping)

ใช้แก้วครอบลงบนผิวหนังนั้นจึงลดความดันภายใน โดยการใช้ความร้อนหรือการดูดอากาศออก จนผิวหนังและกล้ามเนื้อถูกดูดเข้าไปในแก้ว สามารถช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่มีการติดขัดทำให้เลือดและพลังมีการไหลเวียนที่ดีขึ้น เสมือนเป็นดีที่อกซ์ทางผิวหนัง สามารถรักษาอาการปวด โดยเฉพาะบริเวณ บ่า หลัง การครอบแก้วก็ยังแบ่งได้หลายประเภท อาทิเช่น โจ้วก้วน ส่านก้วน หลิวก้วน หลิวเงินปากก้วน เป็นต้น

## การนวดทุยหน้า

ทุยคือการผลัก หนาคือการหีบกล้ามเนื้อ รวมแล้วคือการนวดตามศาสตร์แพทย์แผนจีนใช้วิธีการนวด โดยเฉพาะในจุดตำแหน่งบนร่างกายเทคนิคที่จำเป็น จะต้องทำไปอย่างต่อเนื่องมีพลัง ใช้แรงสม่ำเสมอ ละมุน ละม่อมและลุ่มลึก วิธีการนวดนั้น มีหลายอย่างที่นิยมใช้กันมี วิธีการผลัก การกด การกดด้วยนิ้วเดียว การคลึง การหีบ การสั่น การตบ การถู เป็นต้น การนวดทุยหน้าและการกดจุดสามารถใช้ในการบำรุงสุขภาพ เช่นการนวดตา การนวดแขนขา การนวดเพื่อบำรุงกระเพาะอาหารและการนวดเพื่อสงบจิตใจ เป็นต้น สรรพคุณของการนวดทุยหน้า คือ เสริมสมรรถนะของอวัยวะภายในร่างกาย , ทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดี , ปรับและเสริมกล้ามเนื้อ เอ็นและไขข้อให้แข็งแรงขึ้น และสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายได้อีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า การกวดวิชา

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ การบำบัดด้วยการดูดผิวหนังใช้เขาสัตว์หรือหยก มาดูดผิวหนังเพื่อขับพิษ กวดวิชาจะช่วยกระตุ้นการ

หมุนเวียนของโลหิตภายใต้ผิวหนัง ขยายรูขุมขนให้เปิดกว้าง ทำให้ร่างกายผลัดเซลล์เก่าสร้างเซลล์ใหม่ และขับ

พิษออกทางต่อมเหงื่อ ทำให้ร่างกายมีการปรับสมดุล ช่วยฟื้นฟูสมรรถนะของระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แข็งแรง ได้ผลดีในการรักษา เป็นไข้ตัวร้อน ปวดเมื่อย หรือขาดมาร่างกาย

### โกฐจุฬาลัมพา

เป็นไม้ล้มลุก สูงได้ถึง 1.5 เมตร รากมีกลิ่นหอม ใบเดี่ยว ใช้ใบตากแห้งมาบดอัดแท่ง การรักษาใช้ไฟจุดที่ปลายแท่งโกฐฯ และนำปลายแท่งโกฐฯไปรมบริเวณจุดฝังเข็มและจุดที่ต้องการ โดยให้ความร้อน และน้ำมันหอมระเหยจากแท่งโกฐฯออกฤทธิ์ในการรักษา การใช้โกฐจุฬาลัมพารมตามจุดฝังเข็มเฉพาะนอกจากการรักษาโรคแล้วยังสามารถใช้ดูแล สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ชาวจีนจึงมีความเชื่อว่าจะทำให้มีอายุวัฒนะได้อีกด้วย

#### 2.1.4 การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

- โยคะ คือ การบริหารกาย ลมหายใจ และ การผ่อนคลาย (อาสนะ และ พรารณายาม) โดยเว้นหรือข้ามส่วนที่เป็นการฝึกจิตโดยตรง ขณะเดียวกันยังคงแผ่เมตตาแห่ง การฝึกจิตโดยอ้อมอยู่อย่างครบถ้วน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกายเรา การฝึกโยคะจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ การฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆในร่างกายทำงานดีขึ้นสุขภาพจึงดีขึ้น การหายใจเป็นแห่งก่อให้เกิดพลังของชีวิต การควบคุมการหายใจจะทำให้จิตใจและสุขภาพดีขึ้น การฝึกท่าโยคะและการหายใจจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ หากท่านได้ฝึกทั้งสามอย่างจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใส และเข้มแข็ง

การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ที่เป็นที่ยอมรับกัน เช่น แอโรบิก ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างสิ้นเชิง การฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กับมาสู่ความเป็นสภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

#### - เวลาและสถานที่

เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกท่าโยคะนั้นสำคัญพอๆ กับทัศนคติ วิธี และเทคนิคอันเหมาะสมโดยมีข้อความจากหัตถโยคะต่อไปนี้

โยคีควรฝึกหัตถโยคะในห้องเล็กๆ

ในสถานที่อันสันโดษ ห้องนั้นอาจจะกว้าง

เพียง 4 ตารางเมตร ปราศจากก้อนหิน

ไฟ น้ำ และสิ่งรบกวนทุกชนิด สถานที่นี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่มอบให้แก่นักเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ควรอยู่ในเขตที่ปกครองด้วยยุติธรรม

มีประชากรที่ดี และอุดมสมบูรณ์

ดังนั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกโยคะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สถานที่นี้ควรเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรบกวน และทำลายสมาธิ เวลาฝึกก็เช่นกัน เวลาที่เชื่อว่าเหมาะสมที่สุด คือช่วงเช้ามีดตอนพระอาทิตย์ขึ้น หรือช่วงเย็นตอนพระอาทิตย์ตก หากไม่สะดวก ให้เลือกฝึกโยคะก่อนการปฏิบัติภารกิจประจำวันและหากเป็นไปได้ ให้ฝึกอีกครั้งในช่วงหัวค่ำ

- ไทเก๊ก การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวตะวันออก ที่มีศิลปะการรำเฉพาะแบบ เป็นวิธีการปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ผสมผสานกลมกลืน เพื่อความสมดุลของระบบการใช้พลังงานในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการหดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เข้าจังหวะ การใช้ท่าต่างๆ และเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดอีกวิธี
- ซี่กง เป็นการฝึกพลังแท้เรียกว่า “หยวนซี่” เรียกสั้นๆว่า ซี่ (qi) หรือ พลังชีวิต ซี่กงเป็นการออกกำลังกายจีนโบราณ เป็นการบำบัดตัวเอง สร้างการไหลเวียนของพลังชีวิตให้ไหลตามเส้นพลังในร่างกาย เป็นการฝึกการหายใจ อย่างสมดุลก่อให้เกิดพลังและการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย
- ท่าฤาษีตัดตน เป็นการออกกำลังกายบริหาร ยืดข้อพับ คลายกล้ามเนื้อ เกร็งตัวตัดตนตามท่าทางต่างๆ โดยมีการรวบรวมไว้ที่วัดโพธิ์ โดยสร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 และมีการสร้างใหม่ในรัชกาลที่ 3 ท่าฤาษีตัดตนแก้อาการปวดเมื่อย หายไป มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้น เลือดลมเดินสะดวก สร้างมมาติและเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

## 2.2 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ

### 2.2.1 การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สถานที่ตั้ง 32/7 หมู่12 ต.ท่างาม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000 โทร. 037-216164

ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์ ผสมผสานและพัฒนาการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุข

จัดบริการสาธารณสุข จัดบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน

วิชาชีพ ผู้รับบริการพึงพอใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่า 1. วัสดุและผู้ช่วยด้วยการแพทย์ผสมผสาน เนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. บริการครอบคลุมมิติการส่งเสริม รักษา ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

3. พัฒนางานวิจัยด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร
4. พัฒนาฝึกอบรมความรู้แก่บุคลากรและประชาชนทั่วไปด้านการแพทย์แผนไทย

กลุ่มเป้าหมาย เป็นบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่ผู้ที่มาใช้งานจะเป็นคนในพื้นที่จังหวัดปราจีนบุรี การเข้าใช้บริการ ประมาณ 80 คนต่อวัน

### พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

#### พื้นที่

- พื้นที่เวชทะเบียนและที่นั่งคอยด้านหน้า
- ที่ล้างเท้า ส่วนวัดความดัน
- ห้องตรวจแพทย์
- ห้องนวดไทย
- ห้องนวดน้ำมันและประคบสมุนไพร
- ห้องอบสมุนไพร
- ห้องนวดหน้า
- ห้องเก็บของเปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ
- ห้องพักเจ้าหน้าที่และด้านหลังเป็นส่วนออฟฟิต

#### กิจกรรมและการให้บริการ

- บริการนวดไทย
- บริการนวดฝ่าเท้า
- บริการนวดน้ำมัน
- บริการอบไอน้ำสมุนไพร
- บริการประคบสมุนไพร
- บริการเวชสำอาง นวดหน้า ชัดผิว
- บริการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการนวดหม้อเกลือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า บริการ นวดตัว นวดไทยอภัยภูเบศรผสมผสานการนวดทั้งสายเชลยศักดิ์และสายราชสำนัก เน้นความสุขภาพดี อ่อนโยน ทำให้ผู้มาใช้บริการผ่อนคลายและหายจากการเจ็บป่วย

### บริการนวดน้ำมัน ประคบสมุนไพร

- นวดน้ำมันใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอภัยภูเบศร ได้แก่ น้ำมันไพล ครีมไหล ยาหม่องพญายอ
- ประคบสมุนไพร เน้นการใช้ลูกประคบสด

### บริการอบสมุนไพร

- ใช้ตู้อบแบบเดียวทำให้กระจายความร้อนทั่วถึง พร้อมต้มชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพช่วยขยายหลอดเลือด ขับของเสีย ลดอาการปวดตามข้อ

### บริการเวชสำอาง

- นวดคลายเครียดนวดหน้า ชัดด้วยสมุนไพรอภัยภูเบศร

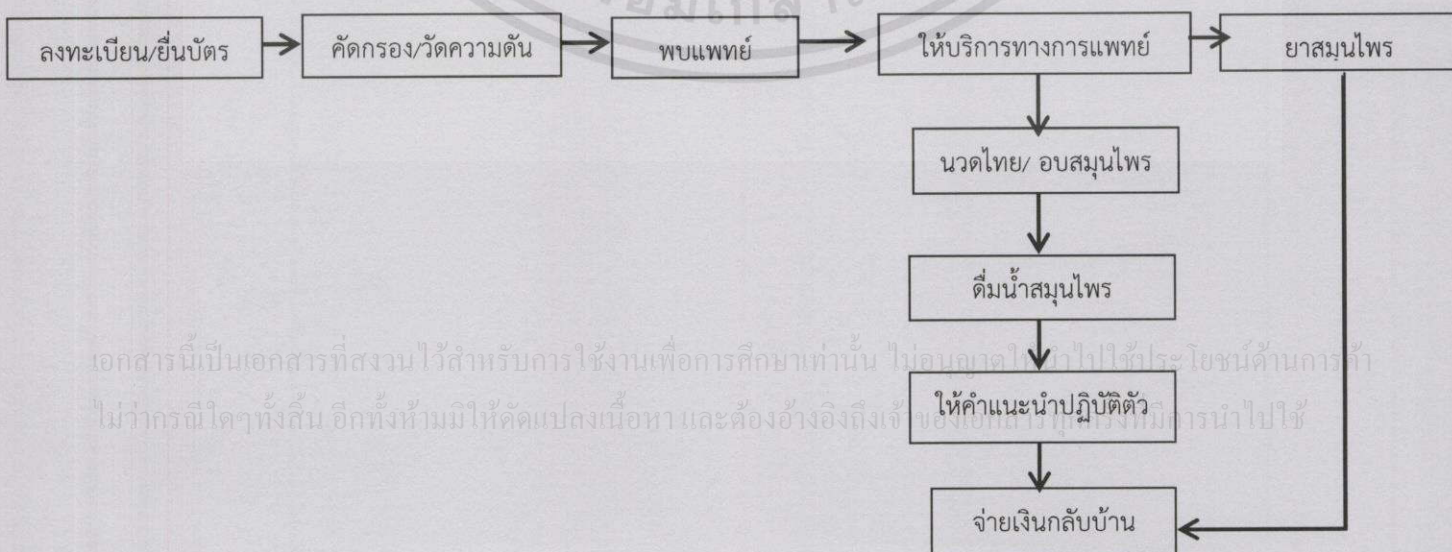
### บริการนวดฝ่าเท้า

- เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการใช้สมุนไพรลดการปวดอักเสบได้ด้วยสมุนไพรอภัยภูเบศร

บริการฝังเข็ม มีแพทย์สองคน ให้บริการสำหรับผู้ป่วยภูมิแพ้ อัมพฤกษ์ อัมพาต

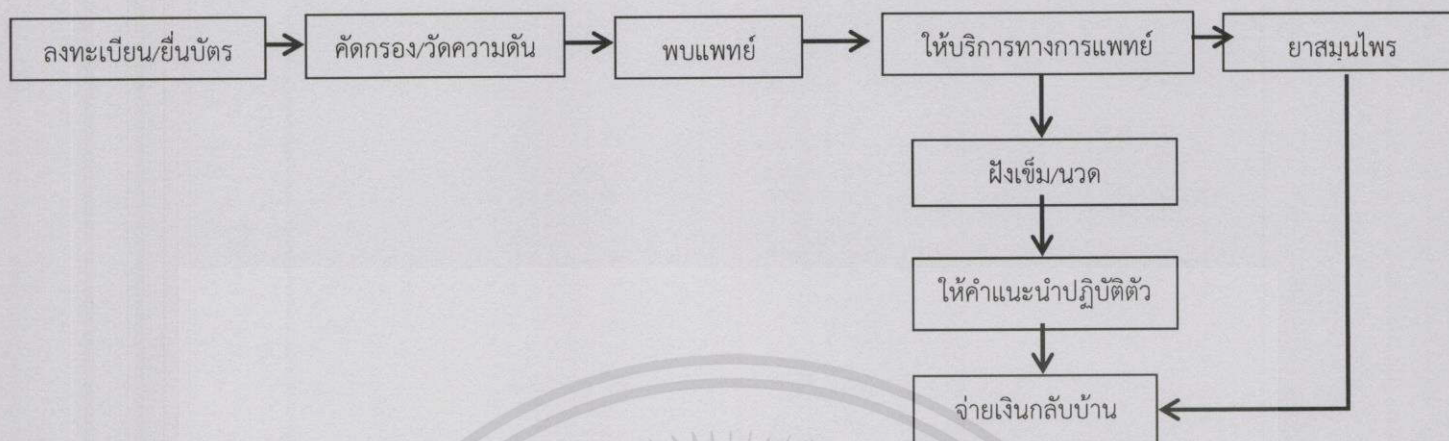
### ขั้นตอนการให้บริการ

สำหรับผู้มารับบริการการแพทย์แผนไทย

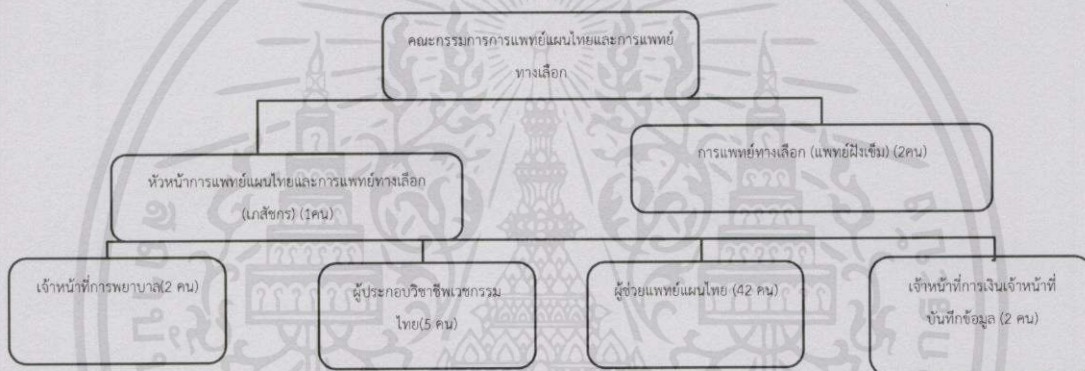


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของลิขสิทธิ์ในการนำไปใช้

## สำหรับผู้มารับบริการการแพทย์แผนจีน



## อัตรากำลัง



รวมอัตรากำลัง ทั้งหมด 54 คน แต่เฉพาะส่วนเจ้าหน้าที่บริการไม่รวมออฟฟิต

## การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกวัสดุ

อาคารที่ใช้เป็นอาคารเก่านำมาแปลงใหม่เป็นส่วนของการแพทย์ เป็นอาคารชั้นเดียว มีอาคารใหม่เชื่อมต่อด้านหลัง ด้านหน้าจะเป็นโถงทางเข้าลงทะเบียนและพักคอย เชื่อมต่อส่วนห้องตรวจแพทย์ ตรงกลางอาคารเป็นโถงทางเดินเชื่อมไปอาคารใหม่ด้านหลังที่เป็นส่วนของห้องนวดไทยและนวดน้ำมัน ส่วนอบสมุนไพรจะอยู่ในห้องน้ำหรือส่วนที่ติดกับห้องน้ำและที่เก็บของ

การตกแต่งใช้ไฟสีขาวพื้นกระเบื้องบางพื้นที่เป็นพื้นไม้ ส่วนห้องนวดใช้ฉากกั้นด้วยผ้าม่าน

## สรุปข้อดี-ข้อเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ข้อดี  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีคนนำไปใช้

1. มีการแยกส่วนการให้บริการแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนจีนชัดเจน ทำให้ผู้มารับบริการไม่สับสน

## 2. เนื่องจากเป็นอาคารชั้นเดียวดีสำหรับผู้ที่ใช้รถเข็น

### ข้อเสีย

1. ส่วนของเวทีเปียโน วัดความดันไม่เห็นกันทำให้การทำงานไม่ค่อยสอดคล้องกันเท่าไร
2. ส่วนของห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ามีหลายที่ทำให้เกิดการใช้งานที่สับสนได้
3. ส่วนของที่ทำลูกประคบเก็บอุปกรณ์อยู่ตรงทางเดินระหว่างตึกเก่าตึกใหม่ ไม่แบ่งสัดส่วนชัดเจนระหว่างส่วนให้บริการลูกค้ากับส่วนเฉพาะเจ้าหน้าที่
4. ส่วนของรับยาสมุนไพรแยกไปอีกตึกทำให้ผู้มารับบริการเกิดความไม่สะดวก

### 2.2.2 นวดไทยอภัยภูเบศร สาขา ตลาด บ่อมาร์เซ่

สถานที่ตั้ง 105/1 ถนน เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

เปิดบริการทุกวัน 10:00 - 22:00 น. ชั้น 3 อาคาร บอง พลาซ่า โทร 02-5804969-70

#### ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์

กลุ่มเป้าหมาย เป็นการขยายตลาดของอภัยภูเบศรโดยร่วมมือให้เอกชนเข้ามาช่วยบริหาร โดยมาเปิดสาขาที่กรุงเทพฯ ที่แรก กลุ่มเป้าหมายเป็นคนกรุงเทพ วัยทำงาน ใช้จ่ายประมาณ 30 คนต่อวัน

#### พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

เป็นห้องเช่าแบ่งเป็นสองส่วนกันกันด้วยประตูกระจก

- ส่วนต้อนรับ มีเคาน์เตอร์ต้อนรับและที่นั่งคอยของผู้มาใช้บริการ
- ส่วนให้บริการนวด

นวดเท้า มี 6 ที่นั่งนวด

นวดตัว ยกระดับขึ้นมาแบ่งเป็น 6 เตียง ใช้งานกัน

นวดน้ำมัน มี 2ห้อง

ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ที่ล้างเท้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษานี้ ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
ห้องเก็บอุปกรณ์ 1ห้อง

## กิจกรรมและการให้บริการ

เป็นการนวดผสมผสานระหว่างการนวดราชสำนักกับการนวดเชลยศักดิ์ พร้อมทั้งใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับปัจเจกบุคคล

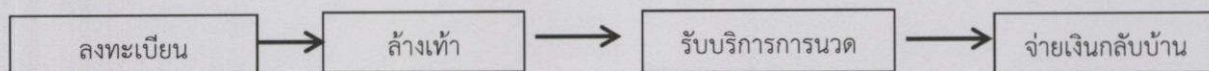
นวดตัวแผนไทย – เป็นการนวดแบบผสมผสาน โดยนำเอาประโยชน์และจุดเด่นของการนวดแบบเชลยศักดิ์ ซึ่งเน้นการ ดัด ดึง ยืด เพื่อคลายกล้ามเนื้อ ผสานกับการนวดแบบราชสำนักซึ่งเน้นความสุภาพอย่างมีแบบแผน เพื่อลดความบอบช้ำการกดตรงจุดนวด ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ โดยคำนึงถึงปัจจัยเฉพาะบุคคลเป็นสำคัญ

นวดน้ำมัน – เป็นการนวดเพื่อลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ เหมาะกับผู้ที่มีกล้ามเนื้อและเส้นตึงตัวจากการทำงาน หรือหลังจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยใช้ผลิตภัณฑ์ น้ำมันไหลอภัยภูเบศร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึม คุณสมบัติของไหล ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบและช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจากกลิ่นหอมของความเป็น Essential Oil (สுகอนธบำบัด) อีกด้วย

นวดฝ่าเท้า – การนวดกดจุดสะท้อนบนฝ่าเท้า รวมถึงการคลายกล้ามเนื้อบริเวณน่อง คือศาสตร์แห่งปฏิบัติการตอบสนองเนื่องจากฝ่าเท้าเป็นเสมือนกระจกสะท้อนภาพตำแหน่งอวัยวะสำคัญทุกแห่งภายในร่างกาย เชื่อมโยงกับเส้นประสาท เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะสำคัญทุกส่วนของร่างกาย

ประคบสมุนไพร – ลูกประคบสมุนไพรอภัยภูเบศร เติร์มขึ้นมาจากสมุนไพรสด (ลูกประคบ) เพื่อให้ได้สาระสำคัญจากสมุนไพรเพิ่มขึ้น เมื่อนำไปให้ความร้อนโดยการนึ่ง และนำมากดตามความร้อนจากการประคบ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการไหลเวียนของโลหิต สรรพคุณของสาระสำคัญจากสมุนไพร ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอก ช้ำบวมของกล้ามเนื้อและบำรุงผิวพรรณ

## ขั้นตอนการให้บริการ



## อัตราค่าจ้าง

ตำแหน่ง	จำนวน (คน)
เจ้าหน้าที่ต้อนรับลงทะเบียน	1

เจ้าหน้าที่ให้บริการนวด	20
-------------------------	----

รวมทั้งหมด 21 คน เจ้าหน้าที่ให้บริการนวดส่วนใหญ่เป็นเจ้าหน้าที่ที่มาจากทางปราจีนบุรีซึ่งเป็นสาขาใหญ่ โดยมีการจัดที่พักให้อยู่ใกล้ๆ และมีการผลัดเวรกันเข้ามาให้บริการ

### การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

แบ่งเป็นสองส่วน โดยเป็นส่วนต้อนรับกับเป็นส่วนให้บริการนวด การตกแต่งใช้วัสดุที่ดูสบาย เก้าอี้นวดเท้าเป็นหวาย พื้นผนังตกแต่งด้วยไม้ ปูนเปลือย สีออกเอิร์ทโทนเป็นส่วนใหญ่ ไฟให้แสงแบบวอร์มไวท์

### สรุปข้อดี-ข้อเสีย

#### ข้อดี

1. การตกแต่งดูสบายๆ ผ่อนคลาย
2. มีการแยกส่วนชัดเจนระหว่างส่วนต้อนรับและส่วนให้บริการนวด ทำให้เกิดความส่วนตัว
3. การแบ่งพื้นที่ประเภทการนวดแยกกันทำให้ผู้มาใช้งานไม่สับสน

#### ข้อเสีย

1. ไม่มีส่วนสำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้า และที่เก็บของสำหรับลูกค้า
2. ส่วนของห้องน้ำที่ลูกค้าใช้กับส่วนของเจ้าหน้าที่อยู่ในจุดเดียวกันทำให้ขวางทางการใช้งานกันได้

### 2.2.3 ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบลวี่

สถานที่ตั้ง 191/3 ซอยระนอง 1 ถ.พระราม 6 พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร 02-6158822 เปิดให้บริการวันจันทร์ - อาทิตย์ ปิดให้บริการทุกวันพุธ

ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบลวี่เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัด เพื่อสนองความต้องการของผู้นิยมธรรมชาติบำบัด โดยมีการแนะนำของแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ มีแนวคิดที่ว่า “กลมกลืนชีวิตกับธรรมชาติ ศิลป์และศาสตร์ตะวันออก ตะวันตกเป็นหนึ่งเดียว” เป็นการนำเอาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของทั้งทางตะวันออกและตกมาให้กลมกลืนโดยใช้หลักการของธรรมชาติบำบัด 3 ประการ 1.อาหารถูกสัดส่วน 2.การจัดพิช 3.ปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ

## แบ่งการรักษาเป็น 2 ส่วน

1. คลินิกการรักษาทางการแพทย์ด้านหน้า ซึ่งมีส่วนขายผลิตภัณฑ์ทางด้านสุขภาพด้านหน้าด้วย
2. เป็นส่วนของสปาผ่อนคลาย ฟิตเนส สัมมนา และส่วนบำบัด รวมทั้งมีการให้บริการร้านอาหารสุขภาพด้วย

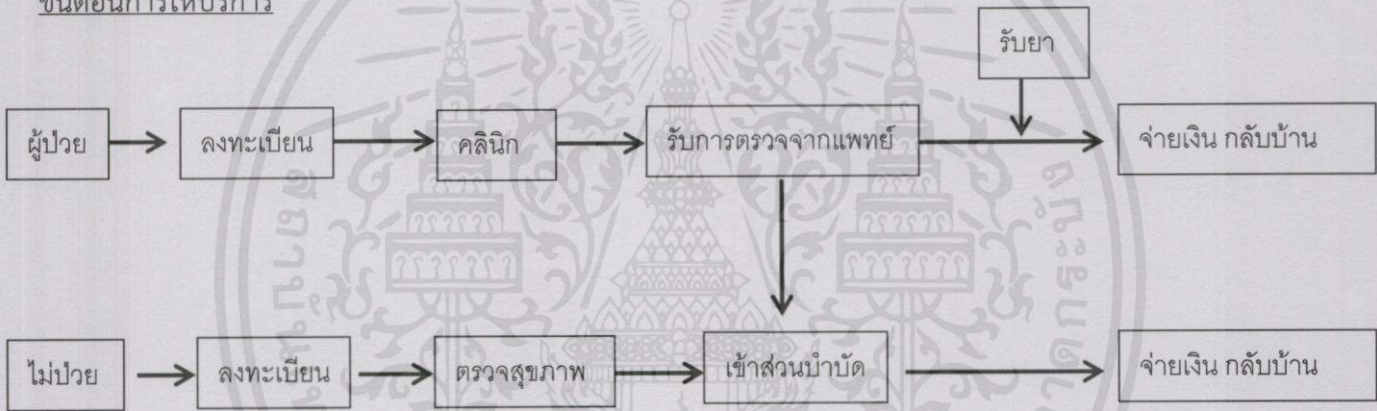
กลุ่มเป้าหมาย บุคคลทั่วไปที่สนใจที่จะรักษาและดูแลสุขภาพในแบบธรรมชาติบำบัด ในส่วนของคลินิกจะเข้าใช้ประมาณ 40 คนต่อวัน ส่วนบำบัด จะเข้าใช้ประมาณ 20 คนต่อวัน

## พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

พื้นที่	กิจกรรมการให้บริการ
พื้นที่ส่วนรักษา (คลินิก)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนให้บริการทางการแพทย์</li> <li>- ส่วนร้านขายผลิตภัณฑ์ทางธรรมชาติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้การรักษาทางการแพทย์</li> <li>- มีผลิตภัณฑ์ทางธรรมชาติให้เลือกซื้อ</li> </ul>
พื้นที่ส่วนบำบัด	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องฟิตเนส</li> <li>- สนามหญ้า</li> <li>- ห้องสัมมนา</li> <li>- ร้านอาหารสุขภาพ</li> <li>- สระว่ายน้ำ อบสมุนไพร</li> <li>- ห้องนวดรักษา</li> <li>- ห้องพระ สมาธิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กายภาพบำบัด (Health exercise)</li> <li>- อุปกรณ์บริหารร่างกายและแอโรบิก วางแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคนโดยอยู่ในความดูแลของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา</li> <li>- เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน (Solar Therapy) ดูดซับอนุภาพอันมีคุณค่าต่อสรรพชีวิตจากดวงอาทิตย์ ศาสตร์จากชมพูทวีป</li> <li>- ชี่กง ( Qigong ) ศาสตร์ชาวจีน บริหารลมหายใจสู่ภาวะจิตนิ่ง</li> </ul>
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา	ครัวธรรมชาติ (Organic Kitchen) อาหารการดูแลสุขภาพ
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงผู้ริบโภค ไปใช้	ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ของผู้บริโภค ไปใช้ สอดคล้องกับอาหารถูกส่วน

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วารีบำบัด (Hydro-Therapy) รักษาด้วยน้ำ โดยศิลปะล้าลึกจากยุคกรีกและโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์สมัยใหม่</li> <li>- นวดรักษา (Massage Therapy) ผสมผสาน การนวดตำหรับยุโรปกับไทย</li> <li>- สมาธิบำบัด (Meditation Cure) สมาธิ สู่ การบำบัดทางกายเมื่อใจสงบ</li> <li>- ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เสียงเพลง เพื่อผ่อนคลายและดนตรีบริหารการหายใจ</li> </ul>
--	---

ขั้นตอนการให้บริการ



อัตรากำลัง

ตำแหน่ง	จำนวน (คน)	
ผู้อำนวยการศูนย์	1	
ฝ่ายบริหาร	พนักงานบัญชี	1
	พนักงานจัดซื้อ	1
	ประชาสัมพันธ์	1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฝ่ายสุขภาพ	แพทย์	4
	เทรนเนอร์	1
	นักบำบัด	2
ฝ่ายโภชนาการ	นักโภชนาการ	1
	แม่ครัว	2
	พนักงานบริการ	4
ฝ่ายธุรการ	แม่บ้าน	2
	รวม	20

#### การวางแผนประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

แบ่งพื้นที่เป็นสองส่วน ด้านหน้าเป็นคลินิกเป็นส่วนของการให้บริการทางการแพทย์ แต่อยู่ห่างกันเชื่อมต่อกันด้วยถนนในซอย ทำให้อาจจะใช้งานในจุดนี้ไม่สะดวก การใช้วัสดุในส่วนของคลินิกจะตกแต่งและให้แสงสว่างค่อนข้างมากเพื่อให้เหมาะกับการใช้งาน ตรวจ รักษา แต่ในส่วนของบำบัดที่เป็นสปาและฟิตเนสจะตกแต่งและให้แสงให้ดูสบาย ผ่อนคลาย วัสดุเป็นไม้ให้ความอบอุ่น

#### สรุปข้อดี-ข้อเสีย

##### ข้อดี

1. แบ่งโซนของประเภทกลุ่มคนของผู้ป่วยกับไม่ป่วยด้วยการแยก ส่วนคลินิกการรักษา กับส่วนสปา บำบัดอย่างชัดเจน
2. ส่วนบำบัดที่เป็นนวดมีห้องน้ำ เก็บของ ในตัวทำให้เกิดความรู้สึกส่วนตัวกับผู้มารับบริการ

##### ข้อเสีย

1. เนื่องจากเป็นบ้านเก่าที่นำมาตัดแปลงให้เป็นศูนย์เลยทำให้พื้นที่ของส่วนคลินิกการรักษากับส่วนบำบัด แยกจากกันเกินไป ทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการใช้งานและการเซอร์วิส อาจทำให้ผู้มารับบริการบริการสับสนเวลามาติดต่อได้

2. บริเวณพื้นที่ส่วนบำบัดที่เป็นการให้บริการทางการแพทย์ เนื่องจากเป็นเรือนไทยเก่านำมาดัดแปลงทำ ให้พื้นที่ส่วนนวดกับ ส่วนที่เป็นกิจกรรมส่วนสมาธิติดกันเกินไป สร้างความวุ่นวายไม่สงบกับผู้ที่มาสมาธิได้

#### 2.2.4 เฮลท์แลนด์ (Health Land)

สถานที่ตั้ง 70/21 ถนนศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ

ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์ มีแนวความคิดคือ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น โดยการประยุกต์ใช้ทั้งการแพทย์แผนใหม่และการแพทย์แผนไทย

กลุ่มเป้าหมาย เป็นบุคคลทั่วไปที่สนใจสุขภาพทั้งชายและหญิง ส่วนใหญ่มากันเป็นครอบครัว เป็นคนไทยมากกว่าต่างชาติ เป็นกลุ่มที่มีรายได้ปานกลาง

#### พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

กิจกรรมการให้บริการ

- เฮลท์มาร์ท (Health Mart) จำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
- เฮลท์คิวซีน (Health Cuisine) ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารมังสวิรัต
- เฮลท์สโตร์ (Health Store) ร้านยาและเวชภัณฑ์ บริการยาแผนปัจจุบันและแผนไทย วิตามิน อาหารเสริมและตำหรับยาบำรุงแบบดั้งเดิม
- เฮลท์ แอนด์ ฮีล (Health And Heal) ห้องนวดแผนไทย นวดเท้ากดจุดและห้องอบสมุนไพร
- เฮลท์การ์เด้น (Health Garden) สวนสุขภาพ บริการพันธุ์ไม้และเมล็ดพันธุ์ ผักสวนครัว สมุนไพรไทย ไม้มุงค และอุปกรณ์ตกแต่งสวน
- เฮลท์รูม (Health Room) ห้องอบรมการฝึกสมาธิ กายบริหาร โยคะ และ พลังจักรวาล ฯ
- เฮลท์เซ็นเตอร์ (Health Center) ห้องสมุดสุขภาพ ศูนย์รวบรวมข่าวสารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง
- เฮลท์ทัวร์ (Health Tour) โปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ
- เฮลท์ แอนด์ บิวตี้ (Health And Beauty) บริการนวดหน้าและทำผม

#### การวางแผนประโยชน์ใช้สอยและการเลือกวัสดุ

ในการเลือกวัสดุใช้สอยนั้น การเลือกวัสดุที่เหมาะสมเพื่อการศึกษานั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ มีทางจอดรถเดินเข้าอาคาร เดินเข้าทางเข้าหลักจะผ่านแปลงสาธิตการปลูกผักสวนครัวแบบไม่ใช้ดิน สามารถ

ซื้อกลับบ้านได้ด้านข้างมีสวนสมุนไพรขนาดเล็ก เดินเข้าในอาคารจะเป็นโถงที่แจกไปส่วนต่างๆ เห็นส่วน เฮลท์

มาร์ท ขนาดใหญ่ที่เชื่อมต่อกับส่วนร้านอาหารเห็นสวนภายนอก ส่วนโถงเมื่อเดินเข้าไปด้านในจะเป็นทางไป ส่วนของส่วนบำบัดมีเคาน์เตอร์ยาวด้านหน้าไว้ลงทะเบียนเจ้าหน้าที่ 3 คน สำหรับผู้มาติดต่อ 6 ที่ มีการจัดบรรยายต่างๆที่ด้านตรงข้ามจะมีร้านขายยาถัดไปเป็นห้องอบรมก่อนเข้าส่วนบำบัดจะมีห้องสมุดแบบเปิด ก่อนเข้ารับการบำบัดจะมีการตรวจเช็คร่างกาย วัดความดัน เจ้าหน้าที่ 2 คนที่นั่งสำหรับผู้มาตรวจ 4 คน แยกห้องนวดชายหญิง เป็นแบบรวมกิจกรรมไว้ในห้องเดียว โดยกันส่วนต่างๆโดยม่าน มีที่นวดเท้า 1 ที่ เตียงนวดแบบไทย 3 เตียง ห้องอบสมุนไพรความจุประมาณ 4คน ต่อ 1 ห้อง และห้องน้ำ 1 ห้อง

การใช้ไฟส่วนใหญ่เป็นดาวไลท์ หรือแสงให้ความรู้สึกผ่อนคลาย แต่เองจากพื้นที่ค่อนข้างเล็กทำให้บางจุดดูคับแคบไปบ้าง การตกแต่งเลือกใช้วัสดุเป็นวัสดุที่สีอ่อนและเป็นธรรมชาติ บางส่วนใช้แสงธรรมชาติเข้ามาช่วย

## 2.2.5 ศูนย์สุขภาพเขตนวัน สาขา ศาลายา

สถานที่ตั้ง 87 หมู่ 1 ถนน ศาลายา-นครไชยศรี ต.มหาสวัสดิ์ พุทธมณฑล นครปฐม 73120 โทรศัพท์ 034-365001

### ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์

เป็นศูนย์สุขภาพที่เป็นโรงเรียนการสอนนวดไทย และมีบริการห้องพักสำหรับบุคคลทั่วไปที่มาสัมมนาหรือมาเข้าคอร์สดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีส่วนของหอพักนักเรียน และส่วนออฟฟิตและโรงงานผลิตผลิตภัณฑ์ด้านหลัง ถัดจาก บริเวณที่ให้บริการศูนย์อีกด้วย

แบ่งการให้บริการเป็น

1. ให้บริการเรื่องสุขภาพ
2. โรงเรียนสอนนวด มีห้องพักให้นักเรียนด้านหลัง
3. ให้บริการห้องพักสำหรับผู้มาเข้าคอร์สสุขภาพหรือผู้มาสัมมนา

กลุ่มเป้าหมาย เป็นบุคคลทั่วไปที่สนใจการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติมากกว่าคนไทยเนื่องจากเข้ามาใช้บริการในส่วนของโรงเรียนสอนนวด เน้นการดูแลป้องกันสุขภาพมากกว่าการรักษา กลุ่ม wellness

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

พื้นที่	กิจกรรมการให้บริการ
อาคารเก่าด้านหน้า ชั้น 1 - ต้อนรับ ที่พักรถ - ห้องตรวจแพทย์ - ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า เก็บของ - ห้องนวดไทย - ห้องนวดเท้า - ห้องนวดน้ำมันประคบ - ห้องอบสมุนไพร - ร้านขายผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ชั้น 2 - ห้องเรียนการนวด - ห้องประชุม/จัดกิจกรรม	- บริการนวดสุขภาพ - เป็นโรงเรียนสอนการนวดไทยส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ - มีผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติให้เลือกซื้อ - มีการจัดกิจกรรมทางสุขภาพและอรรถมนัส
อาคารใหม่ด้านหลังที่เป็นส่วนของห้องพัก มีจำนวนห้องพัก 15 ห้อง - สระว่ายน้ำ - คาเฟ่ ลีอบบี้ - โรงอาหาร - ส่วนของสปา - ฟิตเนส	- ให้บริการที่พัก

## โปรแกรมสำหรับผู้ต้องการมาพักเข้าครอสดูแลสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

**1. Office syndrome management** โปรแกรม 3 วัน 2 คืน 12,700 บาท/ 5 วัน 4 คืน 23,000 บาท  
 ไม่ว่าจะณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**2.Low back pain management** โปรแกรม 3 วัน 2 คืน 12,700 บาท / 5 วัน 4 คืน 23,000 บาท

3.Mother health care โปรแกรม 3 วัน 2 คืน 12,300 บาท / 5 วัน 4 คืน 22,700 บาท / 7 วัน 6 คืน 32,500 บาท

4. Re-energize program โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 5,900 บาท / 3 วัน 2 คืน 10,800 บาท

5. Rejuvenate program โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 7,600 บาท / 3 วัน 2 คืน 13,600 บาท

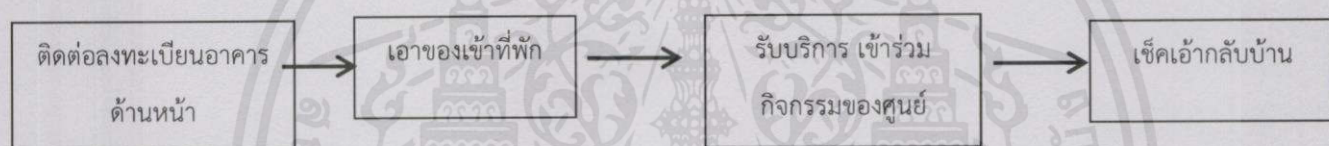
6. Anti-cellulite program 3 วัน 2 คืน 14,400 บาท / 5 วัน 4 คืน 26,000 บาท

7. Elderly health care โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 6,700 บาท / 3 วัน 2 คืน 11,700 บาท

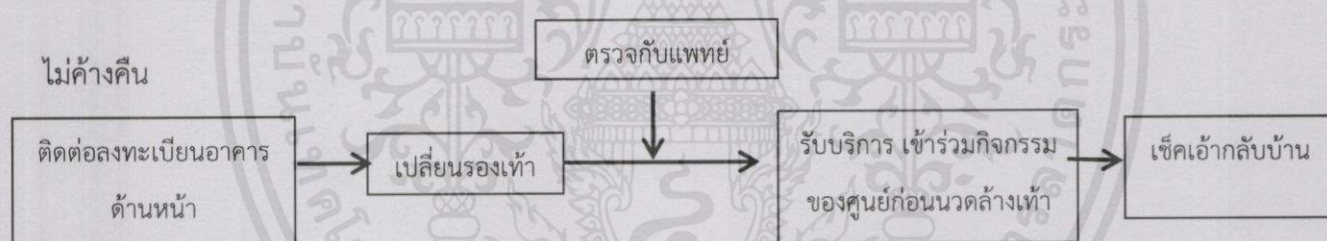
8.Woman health care โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 6,700 บาท / 3 วัน 2 คืน 11,700 บาท

### ขั้นตอนการให้บริการ

#### ค้างคืน



#### ไม่ค้างคืน



#### อัตรากำลัง

เจ้าหน้าที่ทั้งหมดรวม 30 คน

#### การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

การวางอาคารแบ่งเป็นสอง อาคาร คืออาคารเก่าที่อยู่ด้านหน้ากับอาคารใหญ่ที่เป็นส่วนของห้องพักอยู่ด้านหลัง

ระหว่างอาคารจะเชื่อมด้วยทางเดินและมีคอร์ตตรงกลางอาคารรวมส่วนเชื่อมต่อกัน 3 คอร์ต ด้านการก่อสร้างอาคารด้านหน้ามีสองชั้นแบ่งเป็นชั้น แยกส่วนการใช้งานระหว่างผู้มาเรียนกับลูกค้าที่มาเข้ารับบริการ

- ด้านหลังเป็นส่วนของที่พักรมติดที่เป็นห้องพักแยก 3 ชั้น ตรงกลางเป็นสระว่ายน้ำด้านซ้ายและขวาเป็นอาคารสปากับอาคารที่เป็นส่วนของคาเฟ่และฟิตเนส
- การตกแต่งโดยรวมภายในห้องนวดจะตกแต่งด้วยไม้ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ให้แสงดาวไลท์สีเหลืองนวล ในส่วนของห้องสัมมนาและห้องเรียนจะใช้แสงให้สว่างมากกว่าส่วนให้บริการนวดเนื่องจากเป็นส่วนที่มีการสอนและการสาธิตอบรม เพื่อการใช้งานให้มองชัดเจนเลยต้องใช้แสงมาก มีการทำคอร์ตรงกลางให้ความสดชื่นและสบายตาแก่ผู้มาใช้

### สรุปข้อดี-ข้อเสีย

#### ข้อดี

1. ในส่วนของการบริการนวดมีการแบ่งห้องตามประเภทนวดทำให้แยกผู้มารับบริการได้อย่างดี
2. มีการแยกห้องเก็บของ เปลี่ยนเสื้อ อาบน้ำแต่งตัวเลยทำให้ผู้มาใช้บริการรู้สึกเป็นส่วนตัว

#### ข้อเสีย

1. ห้องน้ำด้านนอกมีน้อยอาจจะไม่พอสำหรับผู้มาติดต่อ
2. ในส่วนของโรงอาหารดูไม่พอต่อผู้มาพัก

### 2.2.6 ศูนย์สุขภาพตริยา (TRIA)

สถานที่ตั้ง สถาบันการแพทย์ผสมผสานตริยา 998 ถนนริมคลองสามเสน แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

ตริยา คือ สถาบันการแพทย์ผสมผสาน ที่สามารถให้บริการเพื่อ

1. ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อการป้องกันโรค สร้างความแข็งแรงให้แก่ผู้ที่ไม่มีโรค และมีสุขภาพแข็งแรง ให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น
2. ช่วยส่งเสริมการรักษาในผู้ป่วยที่รักษาแผนปัจจุบัน เพื่อผลการรักษา ที่น่าพอใจมากขึ้น การตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้น ลดผลข้างเคียงจากการรักษาด้วยยา และศาสตร์แผนปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

3. เป็นศูนย์ที่มีการบำบัดแบบทางเลือก เพื่อเป็น ทางเลือกหนึ่งในการให้บริการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

การแพทย์ผสมผสานคืออะไร

แนวทางการมองสุขภาพ แบบ องค์กรวม ว่าปัญหาสุขภาพ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเกิดจาก ปัจจัยทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม

สถาบันการแพทย์ผสมผสานตริยา เราเชื่อว่า “วิถีแห่งสุขภาพดีจำเป็นต้องบำรุงรักษาทั้งร่างกายและจิตใจ” ดังนั้น ทางตริยาจึงได้ประเมิน ตามแนวทางผสมผสาน ตามหลักปรัชญา 3 องค์ประกอบ

หลักปรัชญาการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์กรวมพื้นฐานทั้ง 3 ประการ ได้แก่

1. Elemental Health สุขภาพของระบบชีวเคมีในร่างกาย พื้นฐานการทำงานของระดับเซลล์
2. Structural Health สุขภาพของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ในแง่ความแข็งแรง ยืดหยุ่น และการเผาผลาญออกซิเจน
3. Emotional Health สุขภาพของอารมณ์ ในการจัดการกับความเครียดและสิ่งกระตุ้น

แนวความคิด เพราะเราเชื่อว่าระบบทุกอย่างภายในร่างกายเชื่อมโยงและสัมพันธ์กันทั้งหมด หากขาดหรือเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ใน 3 องค์ประกอบหลัก ร่างกายก็จะขาดความสมดุล นำไปสู่การเกิดโรค เราจึงต้องดูแลและฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์กรวม โดยยึดหลักปรัชญาการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน ทั้งแพทย์ทางเลือกและวิทยาการสมัยใหม่ ด้วยความพร้อมของผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา และอุปกรณ์ในการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพที่ทันสมัยที่สุด

กลุ่มเป้าหมาย เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงาน ชาวไทย 95% ต่างชาติ 5 % ไม่รับผู้ที่ป่วยหนักส่วนใหญ่เป็น

กลุ่ม wellness เน้นการป้องกันดูแลมากกว่าการรักษา

พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

ชั้น1

- ต้อนรับพักคอย
- สปา
- โยคะ
- ห้องรับรองแขกด้านหน้า 3ห้อง
- ห้องพักผ่อนงาน

ชั้น 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องนวดพิเศษ vip 3ห้อง

- สระว่ายน้ำ
- ห้องสัมมนา

### ชั้น 3

#### ส่วนของแพทย์

- ห้องตรวจแพทย์
- เวชทะเบียน
- บาร์
- ห้องยา
- ส่วนของออฟฟิศผู้บริหาร

### ชั้น 4

- ห้องจัดเลี้ยง (รับจัดงานแต่งงาน)
- สวน

#### กิจกรรมการให้บริการ

ด้วยหลักปรัชญาของสถาบันการแพทย์ผสมผสานตรียา ที่พร้อมดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อบำบัด ดูแล และฟื้นฟูสุขภาพทั้ง 3 องค์ประกอบให้สมดุล ได้แก่ ความมีสุขภาพดีขั้นพื้นฐาน ความแข็งแรงยืดหยุ่นของกระดูกและกล้ามเนื้อ และความสามารถในการจัดการความเครียดภายในจิตใจ ซึ่งพื้นฐานนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพสำหรับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ด้วยบริการที่ครอบคลุมการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวคุณและลูกน้อย

#### 1. การดูแลรักษาทางการแพทย์ (Medical)

ในช่วงตั้งครรภ์ร่างกายคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งระดับฮอร์โมน ร่างกาย มีความต้องการสารอาหารมากขึ้น การดูแลด้วยศาสตร์การแพทย์ผสมผสาน จะช่วยค้นหาความบกพร่องหรือไม่สมดุลของร่างกายซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของคุณแม่ และลูกน้อยในอนาคต รวมถึงการตรวจสุขภาพแบบองค์รวม วิเคราะห์ประสิทธิภาพการทำงานของระบบหลักในร่างกายบำรุง ภายใต้การ

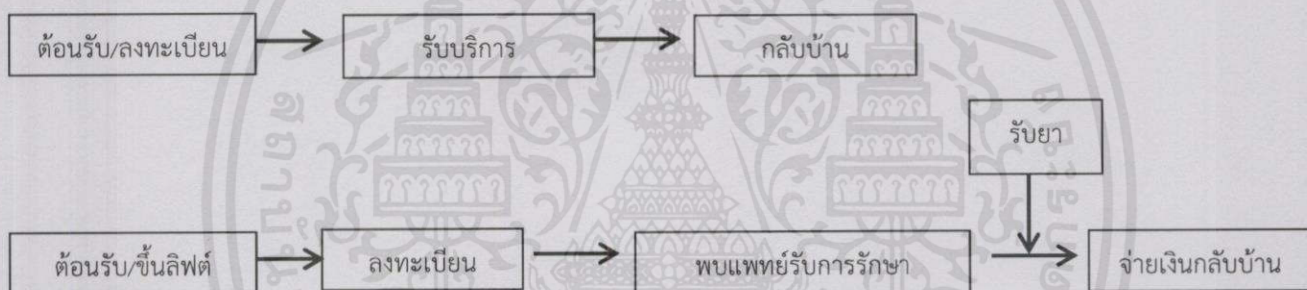
ดูแลของสูตินรีแพทย์ และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์การแพทย์ผสมผสาน

#### 2. การดูแลสุขภาพ (Fitness)

โปรแกรมการออกกำลังกายที่ออกแบบให้เหมาะสมสำหรับว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพและเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายเตรียมความพร้อมต่อการตั้งครรภ์ 3) สปา (Spa) หลากหลายโปรแกรมการนวดให้เลือกเพื่อความผ่อนคลาย ช่วยลดความตึงเครียดลงได้ 4) อาหารเพื่อสุขภาพ (Gourmet) เราเลือกสรรเมนูสุขภาพด้วยวัตถุดิบที่ปราศจากสารพิษ มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยโปรแกรมรายการอาหาร และโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยเฉพาะ เหมาะสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายสู่การตั้งครรภ์ สุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ของแม่ คือลูกน้อยที่สมบูรณ์แบบเช่นกัน

ขั้นตอนการให้บริการ

ผู้มาใช้บริการต้องเป็นสมาชิกถึงจะมาใช้ได้ ในส่วนของดูแลสุขภาพสปา ขาวน่า โยคะ ขายการบริการเป็นครอสแต่ถ้ามาพบแพทย์ชั้นลิฟต์ไปชั้น 3



อัตรากำลัง มีเจ้าหน้าที่รวมในส่วนของออฟฟิศด้วยประมาณ 80 คน

การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกวัสดุ

อาคารเป็นอาคารเดี่ยว 4 ชั้น โดยแยกสัดส่วนออกชัดเจนระหว่างการรักษากับสปา ผ่อนคลายและมีการแยกส่วนสำหรับลูกค้า vip ไว้บริเวณชั้น 2 สามห้อง

การตกแต่งให้บรรยากาศแบบโรงแรมไม่มีความเป็นโรงพยาบาล ให้ความรู้สึกผ่อนคลายด้วยแสงวอร์มไวท์ที่ใช้กับวัสดุที่เป็นสีเอิร์ทโทนแลเป็นไม้ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

สรุปข้อดี-ข้อเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ข้อดี กรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. มีการแย่งส่วนของสพานวดบำบัด กับการรักษาแบบแพทย์ชัดเจนทำให้ผู้มาใช้เกิดความเป็นส่วนตัวมาก
2. คัดกรองผู้มาใช้บริการได้อย่างดีด้วยการให้สมัครสมาชิกหรือไม่ก็ซื้อเป็นครอส
3. มีการแยกห้อง vip ทำให้เกิดความส่วนตัวมากกว่าปกติ
4. มีการใช้งานของลิฟต์และมีทางขึ้นเข้าออกของพนักงานกับผู้มาใช้บริการคนละอันทำให้ผู้มาใช้รู้สึกไม่วุ่นวาย

### ข้อเสีย

1. เนื่องจากพื้นที่ในบางจุดใช้ประโยชน์ไม่ตรงกับที่วางไว้ทำให้เกิดพื้นที่เสียเปล่ามากในส่วนของชั้นบนสุดของอาคารที่เป็นห้องสัมมนา กับสวนเอดอร์
2. ข้อจำกัดของคนที่มาเข้าใช้ทำให้ได้ลูกค้าเฉพาะกลุ่มมาก

### 2.2.7 คลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช

สถานที่ตั้ง การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช ชั้น 7 อาคารปิยมหาราชรัญย์ โรงพยาบาลศิริราช ถนนวังหลัง แขวง ศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ

#### ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ที่ศิริราช จะอยู่ที่อาคารชั้น 7 บางออกเป็น 2 ส่วนคือส่วนของ

#### 1. คลินิกอายุรเวช

สำหรับบุคคลที่มีอาการเจ็บป่วยต้องการมาพบแพทย์เพื่อรักษา โดยตรง โดยเมื่อพบแพทย์และวินิจฉัยเสร็จก็จะส่งไปรักษามีทั้งการให้ยาในแผนไทยและแผนโบราณ ยาสมุนไพร ลูกกลอนควบคู่กันไป อีกทั้งยังรักษาในแบบของการนวดไทย การประคบ อบสมุนไพร รวมทั้งมีครอสสำหรับคุณแม่หลังคลอดด้วย

#### 2. ศิริราชสัปปยสถาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

สำหรับผู้ที่ต้องมาสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เน้นให้ผ่อนคลาย แต่ก็สามารถขอคำแนะนำ

นอกจากแพทย์ได้ มีการให้บริการ นวด อบสมุนไพร ฟอกตัว ชัดหน้านั้น "ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า" ไม่ว่าจะวิธีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ กลุ่มเป้าหมาย เป็นบุคคลทั่วไปที่ต้องการมารักษาหรือดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย

## พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

แบ่งพื้นที่เป็น 12 มณฑล ตั้งชื่อตามชื่อคัมภีร์การแพทย์แผนไทย

### 1. คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์

เป็นการตรวจรักษาผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย ห้องตรวจและวินิจฉัย 7 ห้อง ห้องจ่ายยาสมุนไพร 1 ห้อง ห้องหัตถการสำหรับการนวดไทยแบบราชสำนัก 60 ห้อง ห้องอบไอน้ำสมุนไพร 15 ห้อง ห้องพิเศษ 6 ห้องสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการความสะดวกสบายและความเป็นส่วนตัว และห้องพิเศษ 3 ห้องสำหรับการบริการดูแลหญิงหลังคลอด สำหรับห้องพิเศษแต่ละห้องจะมีบริเวณสำหรับการทำหัตถการและห้องอบไอน้ำสมุนไพรแยกเป็นสัดส่วน

พื้นที่	กิจกรรมการให้บริการ
มณฑลที่ 1 สรรพคุณเภสัช	มาลงทะเบียน และเป็นส่วนของรียา
มณฑลที่ 2 สมุฐานวินิจฉัย	ตรวจรักษาโรคมืดที่คอกและมีส่วนวัดความดัน มีห้องตรวจ
มณฑลที่ 3 โรคนิทาน	เป็นส่วนของการนวดรักษา มีส่วนห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ล็อกเกอร์ และส่วนห้องเตรียมลูกประคบ(ประคบแห้ง)ของเจ้าหน้าที่ มีทั้งหมด 18 เตียง นวดตามอาการดูว่ากี่นาทีอาจจะมากกว่า 60 นาทีแล้วแต่เคส
มณฑลที่ 4 ธาตุวิงค์	เป็นห้องพิเศษ มีส่วนอบไอน้ำสมุนไพรและมีเตียงนวด 2เตียง มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าอยู่ในตัวเลย
มณฑลที่ 5 ธาตุวิวรรณ์	เป็นส่วนของการนวดรักษาเหมือนกัน ช่างนวดเป็นเคาน์เตอร์แจ้งเข้ารับบริการมีล็อกเกอร์เปลี่ยนเสื้อผ้า เชื่อมข้างหน้ากับส่วนรับบริการนวด 28 เตียง
มณฑลที่ 6 ชวดาร	เป็นส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการทำหลายอย่างพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็นการนวด ประคบ อบไอน้ำ ทั้งสามอย่างพร้อมกันของผู้ชาย เตียงนวด หกเตียงมีส่วนของอบไอน้ำสมุนไพร

	ด้วย 5ห้อง เป็นของผู้ชาย
มณฑลที่ 7 มหาโชตรัต	เหมือนมณฑลที่ 6 แต่เป็นผู้หญิง มีห้องพิเศษดูแลหญิงหลังคลอด 3ห้อง

2. ศิริราชสัปปายสถาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เป็นงานบริการใหม่สำหรับผู้สนใจดูแลสุขภาพของตนเอง มีพื้นที่ให้บริการแบบรวมจำนวน 4 หน่วย ประกอบด้วยห้องหัตถการรวม 27 ห้อง ห้องธาราสนาน 4 ห้อง ซึ่งภายในมีห้องอบไอน้ำสมุนไพรและอ่างนํ้าวน บางห้องมีขนาดใหญ่ซึ่งอาจเข้ารับบริการได้เป็นกลุ่ม 2-6 คน หรือเป็นแบบครอบครัว

พื้นที่	กิจกรรม
มณฑล 8 ประถมจินดา	ติดต่อลงทะเบียน สามารถรับฟังคำนำกับแพทย์ได้
มณฑล 9 ฉันทศาสตร์	ฟังคำนำกับแพทย์ได้
มณฑล 10 ธาตุบรรจบ	ให้บริการสร้างเสริมสุขภาพแบ่งเป็นชาย กับหญิง มีอบไอน้ำสมุนไพรและมีอ่างนํ้าวนนั่งได้ประมาณ4คน ต่อด้วยพื้นที่บริการให้การนวด มีห้องสำหรับการดูแล ผิวพรรณ (เตียงยกสูง 2เตียง) ห้องส่วนตัว อบไอน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า อบไอน้ำ เตียงยก สูงดูแลผิวพรรณ และมีอ่างนํ้า(ห้องเดี่ยว 14 ห้อง ห้องคู่ 4 ห้อง ห้อง 6คน 1ห้อง)
มณฑล 11 วิสุทธีมรรค	ห้องโลกไว้ทำกิจกรรม
มณฑล 12 โลกธาตุ	เป็นห้องประชุมกับที่พักผ่อนของบุคลากรกับผู้ใช้ บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งยังมีให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

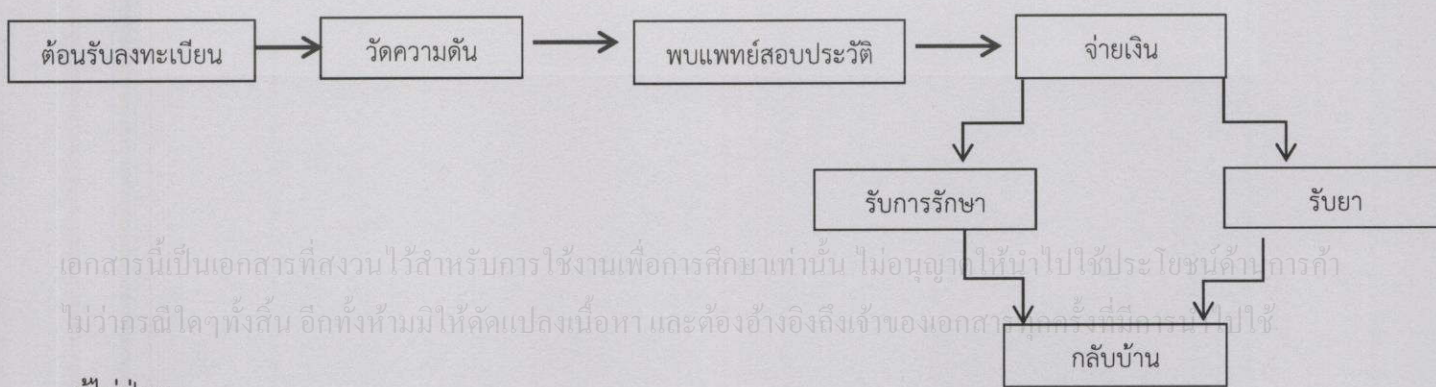
นอกจากนี้ยังมี อุทยานสัตตมรณีย์ดล ซึ่งมีพื้นที่ 2,000 ตารางเมตรอยู่กลางอาคาร เป็นสวนสมุนไพรและ  
 สระน้ำ มีบรรยากาศที่สงบและร่มรื่น มีโถงภูมิปัญญาไทยจัดแสดงรูปปั้นชีวโกมารภักจ ผู้ซึ่งบุคลากรทางการ  
 แพทย์แผนไทยให้ความเคารพนับถือ ผนังโถงประดับด้วยภาพแกะลายเส้นลงสีน้ำมันขนาดใหญ่ 2 ภาพ โดย  
 คุณมนูญ สุนานนท์ ภาพหนึ่งเล่าเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย เช่น พิธีไหว้ครู พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ การ  
 ตรวจรักษา การปรุงยาสมุนไพร การรักษาด้วยการนวดไทย ภายบริหารด้วยท่าฤๅษีตัดตน การดูแลหญิงหลัง  
 คลอด และการหาสมุนไพรในป่า ส่วนอีกภาพหนึ่งแสดงแนวพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียงใน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช วิถีชีวิตไทย และวัฒนธรรมไทย เมื่อมองจากโถงจะเห็นทิวทัศน์  
 ที่สวยงามของคลองบางกอกน้อย ชุมชนริมคลอง และอุ้เรือราชพิธีรวมทั้งยังมีโถงขนาดใหญ่ด้านติดแม่น้ำ  
 เจ้าพระยาชื่อโถงสหัศจรรย์ เป็นที่พักคอยของผู้มารับบริการและที่พักผ่อนของบุคลากร เมื่อมองจากโถงจะ  
 เห็นทัศนียภาพที่สวยงามของแม่น้ำเจ้าพระยา บริเวณปากคลองบางกอกน้อย อาคารสถานีธนบุรีเดิม สวน  
 เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ซึ่งมีสมุนไพรกว่า 150 ชนิด และพิพิธภัณฑ์สยามินทราศิริราชานุสรณ์ ซึ่งเป็น  
 พิพิธภัณฑ์ไทยและเป็นสัญลักษณ์อันโดดเด่นของสถาบันการแพทย์สยามินทราธิราช

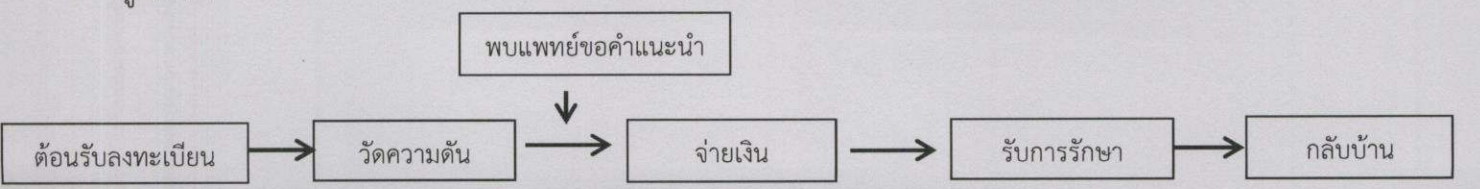
นับตั้งแต่การแพทย์แผนไทยได้กลับเข้ามาอยู่ในศิริราชอีกตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 คณะแพทยศาสตร์ศิริราช  
 พยายามได้แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการผลักดันให้การแพทย์แผนไทยของประเทศมีบุคลากรที่มีความรู้  
 ความสามารถ มีการบริการการแพทย์แผนไทยที่มีคุณภาพมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ  
 และที่สำคัญคือการพัฒนาภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยของชาติให้เจริญก้าวหน้าสืบไปอย่างมั่นคงและ  
 ยั่งยืน

ขั้นตอนการให้บริการ

สำหรับผู้ป่วย



ผู้ไม่ป่วย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

แยกการใช้งานตั้งแต่ผู้มาเข้าใช้ระหว่างป่วยกับไม่ป่วย แยกพื้นที่การใช้งานเป็นมณฑล เปิดการให้บริการเป็นส่วนๆตามประเภท แยกส่วนที่เป็นห้องรวมกับห้องแยกพิเศษคนละส่วน การใช้วัสดุจะเป็นไม้ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย แสงในส่วนบริการนวดจะให้แสงออกมิดๆให้ความผ่อนคลายแต่ในส่วนของคนเตอร์เวชทะเบียน วัตความดิน กับห้องตรวจแพทย์จะสว่างเพื่อการใช้งานอย่างชัดเจน

## สรุปข้อดี-ข้อเสีย

### ข้อดี

1. แยกประเภทการใช้งานของพื้นที่ด้วยกลุ่มผู้มาใช้บริการระหว่างผู้ป่วยกับผู้ที่ต้องการส่งเสริมรักษาสุขภาพได้ดี โดยให้แยกจากกันไปเลยทำให้ผู้ที่ไม่ป่วยจะได้ไม่รู้สึกเหมือนกับมาโรงพยาบาลมีความผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้น
2. การแบ่งเป็นมณฑลเป็นการแก้ปัญหาเรื่องพื้นที่ยาวและแคบเพื่อควบคุมคนให้อยู่ในบริเวณเดียวจะได้ไม่พลุกพล่านนัก

### ข้อเสีย

1. ส่วนที่เป็นที่เปลี่ยนเสื้อกับเก็บของดูเหมือนจะคับแคบเกินไป ค่อนข้างเสียงดังถ้าคนเยอะเพราะห้องหนึ่งมีหลายเตียงสำหรับในมณฑลที่มีเตียงเยอะ
2. เวลานวดมีบางท่าที่ต้องนั่งขยีนออกมาทางเดินทำให้รู้สึกไม่เป็นส่วนตัวและอาจจะกีดขวางทางเดินได้สำหรับในส่วนของที่มีเตียงรวมเยอะๆ

## 2.2.8 สถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทย

สถานที่ตั้ง 693 อาคารสถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทย ถนน บำรุงเมือง แขวงคลองมหานคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100 โทร 02-2243261-5

ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์ เปิดให้บริการด้านการแพทย์แผนไทยแก่ประชาชนมีการตรวจโรควินิจฉัยและ

รักษาด้วยยาสมุนไพร การดูแลหลังคลอดและหัตถการอื่นๆ เน้นความเป็นองค์รวมด้านสุขภาพ และความสะดวกสบายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สำหรับการให้บริการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

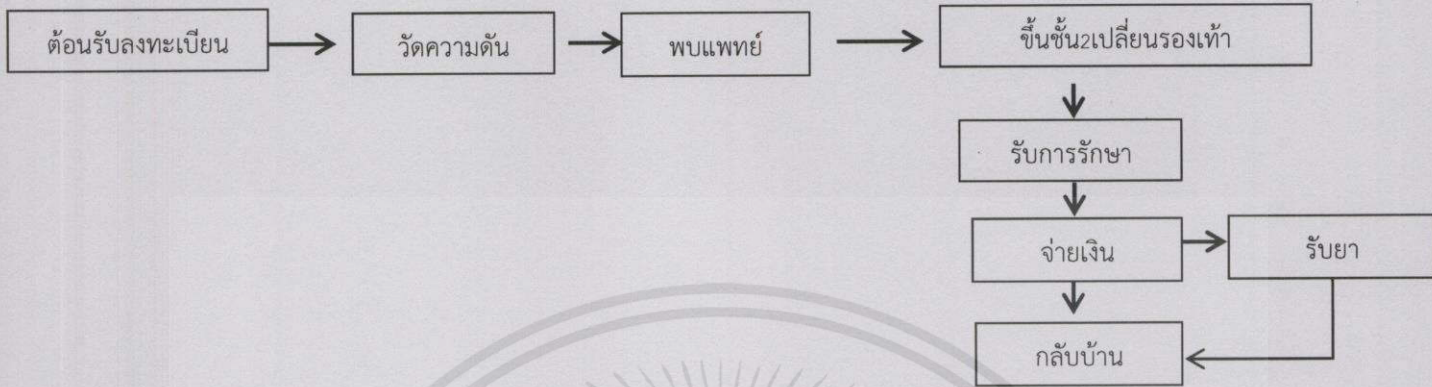
กลุ่มเป้าหมาย บุคคลทั่วไปทั้งชาวไทยและต่างชาติ

## พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

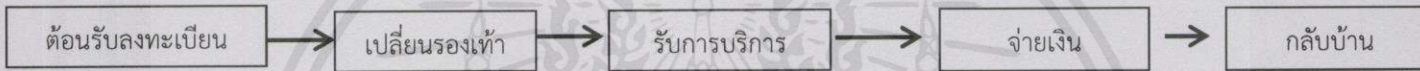
พื้นที่	กิจกรรมการให้บริการ
<p>ชั้น 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนลงทะเบียนต้อนรับ</li> <li>- ส่วนนั่งคอย</li> <li>- ร้านอาหาร</li> <li>- ขายผลิตภัณฑ์</li> <li>- ส่วนของสปา</li> </ul>	<p>ส่วนต้อนรับลงทะเบียนให้บริการของส่วนคลินิกและสปา มีโถงนั่งคอยใกล้ๆ ถัดเข้าไปเป็นส่วนขายผลิตภัณฑ์รับมาจำหน่ายตรงข้ามเป็นห้องอาหารถัดไป ด้านในสุดเป็นส่วนของการให้บริการสปา</p> <p>เข้าไปเป็นเคาน์เตอร์ต้อนรับอีกทีและแยกห้องตามประเภทการนวด มีส่วนของห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำสำหรับห้องพิเศษมีห้องน้ำอยู่ในตัว 2 ห้อง และมีห้องที่มีอ่างแช่พิเศษสุดอีก 1 ห้อง</p>
<p>ชั้น 2</p> <p>- ส่วนของคลินิก มีห้องตรวจ ห้องนวดแยกชายหญิงมีห้องอบสมุนไพร ห้องประคบ มีส่วนของห้องยา</p>	<p>ให้บริการตรวจและนวดรักษาทางการแพทย์ รวมทั้งให้ยาแล้วแต่กรณีผู้ที่มารับบริการ</p>
<p>ชั้น 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องสมุดมีหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพและสมุนไพร</li> <li>- ห้องวิจัยทดลอง</li> <li>- ห้องประชุม</li> <li>- ห้องเก็บเอกสารตัวยาสมุนไพร</li> </ul>	<p>ให้บริการเกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพให้ความรู้และอาจจะมีการจัดอบรมสัมมนา</p>
<p>ชั้น 4 ส่วนสำนักงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องประชุม</li> </ul>	<p>เอกสารนี้เป็นเอกสารลับหรือเอกสารที่ควรเก็บรักษาไว้ ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น ส่วนสำนักงานมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้</p>

## ขั้นตอนการให้บริการ

### ผู้มาคลินิก



### ผู้มาสปา



### อัตราค่าสิ่ง

#### การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

เป็นอาคารชั้นเดียว แยกในส่วนของ การแพทย์รักษา กับสปาเลย เพื่อให้ผู้มาใช้บริการเกิดความรู้สึกส่วนตัว ผ่อนคลายสำหรับผู้ที่ไม่ได้เจ็บป่วย การเลือกใช้วัสดุเป็นธรรมชาติไม่ให้เกิดความรู้สึกอึดอัดและเป็นกันเอง

ในส่วนคลินิกจะให้แสงค่อนข้างสว่างกว่าส่วนที่เป็นสปาเพื่อการใช้งาน สปาจะรู้สึกถึงความผ่อนคลายกว่าด้วยแสงที่ใช้เป็นสีเหลืองนวลและค่อนข้างมืด

#### สรุปข้อดี-ข้อเสีย

##### ข้อดี

1. แยกการให้บริการระหว่างส่วนคลินิกกับส่วนของสปาทำให้ผู้มารับบริการรู้สึกส่วนตัวมากขึ้น

##### ข้อเสีย

1. บางพื้นที่ไม่ได้ใช้บริการอย่างเต็มที่ด้วยความที่เข้าถึงยาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

2. บางพื้นที่ไม่ได้ใช้งานปล่อยทิ้งว่างไว้

ไม่ว่ากรณีใดๆทางต้น ออกทางหม่อมให้คิดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2.9 ศูนย์สุขภาพชีวาธรรม

สถานที่ตั้ง 32/7 หมู่ 12 ต.ท่างาม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000 โทร. 037-216164

### ลักษณะของโครงการวัตถุประสงค์

ชีวาธรรมเป็นรีสอร์ทสุขภาพพระดับ 5 ดาวมีปรัชญาที่การปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจผู้ใช้เป็นสำคัญโดยมีหัวใจของโครงการอยู่ที่สปา ลักษณะที่เกิดเป็นแนวความคิดของการเป็นเดสทินเนชั่น สปา (Destination Spa) สปาที่เน้นการพำนักยาวเพื่อทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพหรือฟื้นฟูสุขภาพของผู้ใช้บริการให้ดีขึ้น เป็นสถานที่บริการสปาแบบองค์รวม มีบริการครบวงจร เช่น มีการให้คำปรึกษาแนะนำ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การนวดรูปแบบต่าง ๆ โดยมีการวางผังภายในและภายนอกไว้อย่างสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของโครงการแบ่งเป็น สปาที่พัก อาคารน้ำ สระว่ายน้ำกลางแจ้ง ส่วนออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส โยคะ โดยใช้ทางสัญจรภายในโครงการเป็นที่ยอกกำลังให้กับผู้มาใช้บริการให้สัมผัสกับธรรมชาติโดยตรง โดยส่วนที่ศึกษาเป็นส่วนของสปาที่มีการแยกชาย-หญิง และลำดับการเข้าถึงอย่างชัดเจน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้มาใช้บริการเป็นทั้งชาวไทยและต่างชาติ 50:50 โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

- สมาชิกที่มีครอบครัว อัตราค่าสมาชิกประมาณ 400,000 สามารถพาคครอบครัวมาใช้บริการและโอนสิทธิ์ให้คนในครอบครัวได้ รวมทั้งได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ
- สมาชิกที่มีสถานภาพโสด อัตราค่าสมาชิกประมาณ 200,000 ได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ
- ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก เสียค่าบริการเต็มอัตรา

กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็น นักธุรกิจและครอบครัว ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 เข้าใช้บริการ ชาวไทยผู้มารับการบริการอายุ 50 ปีขึ้นไปส่วนชาวต่างชาติ อายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป เน้นกลุ่มที่มีรายได้สูง

ระยะเวลาการเข้าใช้บริการ แยกเป็น

- ผู้ที่มาจากยุโรป อเมริกา ฯลฯ ระยะเวลาการเข้าพัก ประมาณ 1-3 สัปดาห์
- ผู้ที่มาจากในประเทศหรือประเทศใกล้เคียง เช่น ฮองกง จะมีการเข้าพัก 3-5 วันมีการเข้าใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารต่อปี 3-4 ครั้งสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ในการเดินทางมาใช้บริการรับส่งจากสนามบิน สำหรับผู้มาจากนอกประเทศ ส่วนผู้มาจากภายในประเทศ

นิยมใช้พาหนะส่วนตัวในการเดินทางมาใช้บริการ

## พื้นที่และกิจกรรมการให้บริการ

### กิจกรรมการให้บริการ

การบริการด้านสปาแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1. Facial Treatment เป็นการบำบัดรักษานใบหน้าโดยเฉพาะมีทั้งหมด 6 ห้อง
2. Body Treatment ส่วนบำบัดร่างกายแบ่งเป็น
  - 2.1 Thai Massage จำนวน 3ห้อง
  - 2.2 Swedish Massage
  - 2.3 Aromatherapy Massage
  - 2.4 Foot Massage
  - 2.5 Body Polish and Hydrotherapy
    - Spa Bath
    - Sauna and Stream Bath
    - Body Blitz
    - Floatation
  - 2.6 Body Wrap
3. Body Treatment ส่วนเสริมความงาม(ไม่แยก ชาย-หญิง)
  - 3.1 Hand and Feet Treatment
  - 3.2 Hair Treatment
4. Medical Treatment มีส่วนของบริการ Fitness Service และส่วนของ Activity Program ที่เลือกเข้ารับบริการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำในการเลือก

Fitness Service ประกอบด้วย

- Swimming Lesson
- Tennis and Squash

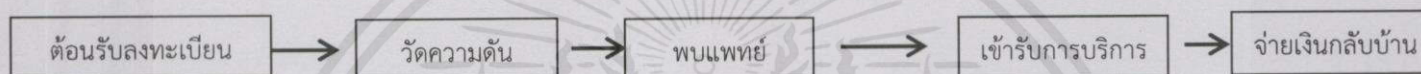
เอกสารนี้เป็นนอก Beach Biking สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้ง Yoga ทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Thai Boxing (Muay Thai)

## Activity Program ประกอบด้วย

- Aqua Aerobics
- Step Aerobics
- Cardio- Kick(Aerobics)
- Tai Chi
- Krabi-Krabong
- Spa Cuisine Classes

## ขั้นตอนการให้บริการ



## การวางแผนประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

อาคาร Fitness และ Spa Treatment เป็นกลุ่มอาคาร 2 ชั้น มีคอร์ทโถงปลูกต้นไม้ตรงกลางซึ่งการใช้สอยของอาคารแบ่งออกเป็นดังนี้

ชั้นบนเป็นส่วนของ Spa Lobby ซึ่งประกอบด้วย

- เคาน์เตอร์ต้อนรับและบริเวณพักผ่อน
- ส่วนของ Medical Suit เวลาทำการ 7.00-20.00 น.  
มีจำนวน 5 ห้อง จะเป็นห้องตรวจร่างกายและทำงานแพทย์ซึ่งมีทั้งแพทย์ที่ประจำและแพทย์พิเศษให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ มีห้องพยาบาลให้ทำการปรึกษาได้เช่นกันเกี่ยวกับ  
ปรึกษาปัญหาต่างๆและโปรแกรมที่สมาชิกควรทำ มีทั้งการฝังเข็ม ตรวจโรคจากดวงตา ตรวจ  
ภูมิแพ้
- ห้อง Fitness เวลาทำการ 7.00-20.00 น.

ห้องออกกำลังกายนี้มีอุปกรณ์ต่างๆมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ 2 คน มีห้องสำหรับทำกิจกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
ชั้นล่างแบ่งเป็นส่วนต่างๆได้ดังนี้

ส่วน สปา เวลาทำการ 8.00-20.00 น.

ส่วนนี้จะแยกชาย-หญิงเป็น 2 ฟัง โดยช่องทางแยกจะมีส่วนพักผ่อน,ห้องน้ำ,เคาน์เตอร์ขายผลิตภัณฑ์เช่น เครื่องสำอางและน้ำมันนวดที่ใช้ในสปาของโครงการ มีการสาธิตการแต่งหน้าในส่วนของสปาชาย -หญิงที่แยกแล้วแต่ละส่วนจะประกอบด้วย

1. โต๊ะต้อนรับคอยให้บริการ
2. ชั้นเก็บรองเท้าและที่ต้องเปลี่ยนด้านใน
3. ห้องล็อกเกอร์ มีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำ 1 ห้อง

ผ่านประตูล็อกเกอร์ไปจะเป็นส่วนของสปา

4. ห้องซาวน่า (Sauna)
5. ห้องอบไอน้ำ (Stream Bath)
6. บ่อน้ำเย็นไว้สลับกับ ห้องซาวน่า (Sauna) หรือห้องอบไอน้ำ (Stream Bath)
7. ห้องอาบน้ำ (Shower)
8. อ่างอาบน้ำวน (Jacuzzi)
9. ห้องช่วยในการนอนหลับหรือเตียงน้ำ
10. ส่วนพักผ่อนมองเห็นคอร์ทสวนตรงกลาง

ส่วนของวาริบำบัด เวลาทำการ 8.00-20.00 น. ส่วนนี้ให้ชาย-หญิงใช้ร่วมกันแบ่งส่วนเป็น

1. ส่วนเคาน์เตอร์ต้อนรับและที่นั่งพักผ่อน
2. ห้องนวดไทย (Thai Massage)
3. ห้องนวดสวีดิช (Swedish Massage)
4. ห้องนวดน้ำมัน (Aromatherapy Massage)

### สรุปข้อดี-ข้อเสีย

#### ข้อดี

1. มีการแบ่งโซนการใช้สอยได้อย่างชัดเจน เช่นในโซนที่เป็นส่วน Public และส่วน Private มีการแบ่งแยกชั้นอย่างชัดเจนทำให้ไม่เกิดความสับสนในการใช้งาน
2. เนื่องจากมีการจัดทางเดินส่วนบริการของพนักงานให้อยู่ใต้ดิน และส่วนพนักงานที่มีหน้าที่ให้อยู่ข้างบนทำให้ผู้ที่มาใช้บริการเกิดความเป็นส่วนตัวสูง ห้ามใช้อุปกรณ์สื่อสารทำให้สงบ พักผ่อนได้เต็มที่
3. คอร์ทตรงกลางอาคารจัดเป็นสวนทำให้มีบรรยากาศเป็นธรรมชาติรู้สึกผ่อนคลาย

4. เอกใช้เส้นโค้งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวและมีความเป็นธรรมชาติในการวางผัง สร้างความสบายและทำให้เกิดการเคลื่อนไหว

#### ข้อเสีย

1. ไม่ได้จัดบริเวณที่พักคอยเพียงพอ ในกรณีผู้ใช้บริการที่ไม่ได้พักอยู่ในรีสอร์ทแล้วมาใช้บริการเมื่อยังไม่ถึงเวลานัดเช่น ห้องอาหาร
2. เนื่องจากมีพื้นที่กว้างทำให้การบริการจำเป็นต้องใช้คนเยอะ
3. ไม่มีตู้จัดเก็บรองเท้าสำหรับทางเข้าล็อกเกอร์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

3.1 ประวัติความเป็นมาของโครงการ

โครงการศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพการแพทย์แผนตะวันออกอภัยภูเบศร เป็นโครงการที่ต่อยอดจากโครงการอภัยภูเบศรเวชนคร ที่อยู่ที่จังหวัดปราจีนบุรี ที่จะมีโครงการที่ขยายการบริการทางการแพทย์ไปยังเมืองแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ จึงได้เสนอแนะ มาয়งกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวง เพื่อตอบสนองคนเมืองกรุงที่อยากมีสุขภาพดีแต่ไม่มีเวลา กับชาวต่างชาติที่อยากมาเข้าคอร์สท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ รวมทั้งยังเป็นการเปิดตลาด สร้างความรู้จักเกี่ยวกับแบรนด์และสมุนไพรให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงมากขึ้น

3.2 เอกลักษณ์องค์กร

BRAND IDENTITY

The diagram illustrates the brand identity for Ayutthaya Health Center, centered on 'เกษตรอินทรีย์' (Organic Agriculture). It branches into two main areas: 'อภัยภูเบศร' (Ayutthaya Health Center) and 'ผลิตภัณฑ์' (Products).

- อภัยภูเบศร (Ayutthaya Health Center):**
  - สร้างค่าภูมิปัญญา ทยอยา ตังเดิม รักษาด้วยสมุนไพร (Preserving traditional wisdom, gradually using traditional medicine to treat with herbs)
  - เน้นให้พึ่งพาตนเอง (Emphasizing self-reliance)
  - เผยแพร่ให้ความรู้เรื่องสมุนไพร (Disseminating knowledge about herbs)
  - นวดแผนไทย คลินิกแพทย์ทางเลือก (Thai massage, alternative medicine clinic)
  - ธุรกิจเครื่องอภัยภูเบศร (Ayutthaya Health Center products business)
  - ผลิตภัณฑ์ทั้งยาและเครื่องสำอางจากสมุนไพร (Products including medicine and cosmetics from herbs)
- ผลิตภัณฑ์ (Products):**
  - หลักการผลิตผลิตภัณฑ์ (Product production principles)
  - วัตถุดิบสมุนไพรปลอดสารเคมี ได้มาตรฐาน (Chemical-free herb ingredients, standard quality)
  - ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่มีคุณภาพ ทั้งยา และเครื่องสำอาง (Quality herb products, including medicine and cosmetics)

Supporting images include: a rice field, traditional Thai medicine preparation, a hand holding a herb, a cup of tea, Ayutthaya Health Center products, and a spa interior.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มูลนิธิ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สมุนไพรอภัยภูเบศรพัฒนามาจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน ได้มาจากการเดินป่าศึกษาหาความรู้จากหมอชาวบ้าน จึงได้ตระหนักถึงคุณค่าของ ภูมิปัญญาพื้นบ้านซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่กระจุกกระจายในชุมชน ป่าธรรมชาติซึ่งเป็นแหล่งของพันธุกรรมสมุนไพร จึงมุ่งมั่นที่สืบสานธำรงรักษา ส่งต่อให้คนรุ่นต่อไป

### การพัฒนางานสมุนไพรอภัยภูเบศรแบ่งได้เป็น 3 ยุค

**ยุคแรก :** ยุคส่งเสริมการพึ่งตนเองและสืบทอดภูมิปัญญาไทย

นับแต่ปี 2526 เป็นต้นมา โรงพยาบาลได้มีการพัฒนาสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง โดยเข้าไปส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองในชุมชน ซึ่งทำให้ทราบว่าภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์จากพรรณพืชมากมายที่สะสมกันมาหลายชั่วอายุคนในชุมชน ดังนั้นเภสัชกรในโรงพยาบาล จึงได้เข้าไปเรียนรู้ภูมิปัญญาเหล่านั้นสะสมข้อมูล และนำวิจัยพัฒนาเป็นยาขึ้นใช้ในโรงพยาบาล

**ยุคที่สอง :** ยุคพัฒนาสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชน

ในปี 2540 - 2541 ประเทศไทยเกิดวิกฤติเศรษฐกิจโรงพยาบาล จึงได้นำภูมิปัญญาที่ได้เก็บรวบรวมไว้และสมุนไพรจากชุมชน มาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ เพื่อช่วยเศรษฐกิจชุมชนโดยขยายผลิตภัณฑ์สมุนไพร จากที่มีเฉพาะยาให้ครอบครัวถึง อาหารเสริม เครื่องสำอาง และเครื่องดื่ม จากการพัฒนาสมุนไพรของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้จุดประกายให้ผู้คนในสังคมเห็นคุณค่าของการพัฒนาสมุนไพร บนพื้นฐานภูมิปัญญาและวิชาการสมัยใหม่

**ยุคที่สาม :** พัฒนาสมุนไพรสู่สากล

จากการพัฒนาการผลิตอย่างต่อเนื่อง การควบคุมคุณภาพ โดยยึด มาตรฐานสากลเป็นแนวทางในการพัฒนา ทำให้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอภัยภูเบศร ได้รับความสนใจจากต่างประเทศต่อเนื่องแต่จากกฎระเบียบทางราชการ ทำให้โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรไม่สามารถขอขึ้นทะเบียนตำรับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ ทางโรงพยาบาล จึงได้จัดตั้งมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรขึ้นโดยแบ่งภารกิจหลักของมูลนิธิฯ เป็น 2 ฝ่ายคือ ฝ่ายกิจกรรมของโรงพยาบาล และ ฝ่ายพัฒนาภูมิปัญญาไทย โดยฝ่ายพัฒนาภูมิปัญญาไทยมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร ซึ่งรวมการวิจัยและพัฒนาด้านโรงงานผลิตและด้าน

#### การตลาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ศักยภาพของการดำเนินงาน

### ด้านการผลิต

สมุนไพรอภัยภูเบศรเติบโตมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น และพัฒนามาสู่การผลิตด้วยเครื่องจักรที่ทันสมัย ตามมาตรฐาน GMP ด้วยกำลังการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรแคปซูล 500,000 แคปซูลต่อวัน ซาชง 2,000 ซองต่อวัน โดยเครื่องบรรจุแคปซูล และซาแบบอัตโนมัติกำลังการผลิตเครื่องตีสมุนไพร 5,000 ขวดต่อวัน เครื่องสำอางแต่ละชนิดผลิตได้ 3,000 ชิ้นต่อวัน สามารถสกัดสารจากสมุนไพรด้วยเครื่องสกัด ขนาด 100 ลิตรต่อชั่วโมง ของเสียจากการผลิตจะถูกนำไปกำจัดและบำบัดโดยระบบกำจัดและบำบัดของเสียของโรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งประกอบด้วยเตาเผาขยะ และระบบบำบัดน้ำเสียแบบ Activated sludge



### การควบคุมคุณภาพ

เริ่มต้นการควบคุมคุณภาพด้วยการควบคุมดูแลวัตถุดิบ ตั้งแต่กระบวนการปลูกจนถึงการแปรรูปเพื่อให้เป็นวัตถุดิบที่ได้มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ( มกท. ) และนำมาตรวจสอบคุณภาพทางเคมี เช่น ปริมาณสารสำคัญ ปริมาณสารสกัดด้วยเครื่อง TLC Densitometer, HPLC ตรวจสอบการปนเปื้อนโลหะหนักด้วยเครื่อง Atomic Adsorption และตรวจสอบการปนเปื้อนจุลินทรีย์โดยห้องปฏิบัติการทางจุลชีววิทยา ที่มีบุคลากรที่ผ่านการอบรมจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์กระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนตรวจสอบคุณภาพทางเคมี ลักษณะทางกายภาพ และการปนเปื้อนจุลินทรีย์ของผลิตภัณฑ์ทั้งสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป และผลิตภัณฑ์ตัวอย่างในแต่ละครั้งการผลิต (Retained Sample) ตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อภัยภูเบศรที่มีคุณภาพดีคงที่ในทุกครั้งของการผลิต

เข็ดหลาบเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สิ่งมีชีวิตใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### การวิจัยและพัฒนา

กระบวนการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์จะควบคุมดูแลโดยทีมงานเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญทั้งทางด้านภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน และทางด้านการพัฒนา ผลิตภัณฑ์สุขภาพและความงาม ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและพัฒนาที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ อาทิ HPLC, GC, AA, TLC Densitometer และ Deep Freez

### มาตรฐานการผลิต

เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยอยู่ภายใต้การยอมรับในระดับสากล มูลนิธิฯ จึงได้ยึดแนวทางปฏิบัติตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ อันเป็นที่ยอมรับของทางราชการและสากล เพื่อปรับใช้กับผลิตภัณฑ์ดังต่อไปนี้

**วัตถุดิบ :** มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) โดยได้รับการยอมรับจาก IFOAM อันเป็นการยืนยันว่านานาชาติยอมรับมาตรฐานดังกล่าว

**ยาจากสมุนไพร :** มาตรฐานองค์การอนามัยโลก (WHO), Thai Herbal Pharmacopeia และ The United States Pharmacopeia (USP)

**เครื่องตีสมุนไพร :** ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 214 (พ.ศ. 2543)

**เครื่องสำอาง :** มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมเครื่องสำอาง (มอก. 2539)

### ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า มูลนิธิฯ ใช้ใช้การพัฒนาสมุนไพรเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชน จึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ มูลนิธิฯ ได้ใช้การจัดการวัตถุดิบสมุนไพรไปสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน โดยมูลนิธิฯ จะซื้อวัตถุดิบสมุนไพรผ่าน

กลุ่มเท่านั้น ไม่ซื้อผ่านปัจเจกมีการกำหนดปริมาณ คุณภาพและราคาล่วงหน้าร่วมกันระหว่างชุมชนและมูลนิธิฯ ทำให้ชุมชนเกิดการรวมตัวกัน มีการพัฒนาการจัดการในด้านต่าง ๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

### มูลนิธิฯ ใช้การพัฒนาสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูสภาพแวดล้อม

มูลนิธิฯ ได้กำหนดนโยบายในการใช้วัตถุดิบสมุนไพรเกษตรอินทรีย์ในการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรอภัยภูเบศร ภายใต้การรับรองของ มกท. ซึ่งได้รับการ Accredit จาก IFOAM ทำให้สิ่งแวดล้อมได้รับการฟื้นฟู เกษตรกรและผู้บริโภคปลอดภัย

### มูลนิธิฯ เห็นคุณค่าของหมอยาพื้นบ้าน

มูลนิธิฯ ได้ตระหนักว่าหมอยาพื้นบ้านคือคัมภีร์ที่มีชีวิต คือภูมิปัญญาของแผ่นดินที่ต้องการการสืบสาน จึงได้จัดกิจกรรมรวบรวมองค์ความรู้และสืบสานภูมิปัญญาหมอยาพื้นบ้าน เช่น การจัดทำโครงการค่ายหมอยาน้อยสืบสานภูมิปัญญาหมอยาพื้นบ้าน

### มูลนิธิฯ เห็นคุณค่าของการอนุรักษ์ป่า

มูลนิธิฯ ได้ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มรักษ์เขาใหญ่ ในการดำเนินกิจกรรมอนุรักษ์ป่าเขาใหญ่ เช่น การสัมมนา การจัดค่ายเยาวชนอนุรักษ์เขาใหญ่ มูลนิธิฯ เห็นคุณค่าของการพัฒนาเยาวชน

มูลนิธิฯ สนับสนุนการรวมกลุ่มเยาวชนเพื่อทำกิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมและสังคม เพื่อสร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวม ความเสียสละและความสามารถในการทำงานเป็นทีม ประชาธิปไตย

มูลนิธิฯ เชื่อว่า ด้วยหลักการด้านวิชาการ ผสมผสานกับภูมิปัญญาไทยและจิตสำนึกต่อส่วนรวม สามารถก่อให้เกิดการดูแลสุขภาพที่มีคุณภาพแก่ประชาชน เพื่อประโยชน์สุขแก่ครอบครัวและชุมชนและสังคมโดยรวม และคงไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

### วัตถุประสงค์ของการพัฒนาสมุนไพร

1. เพื่อพัฒนาจากสมุนไพร ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานของประเทศ
2. เพื่อลดดุลการค้าด้านยาจากต่างประเทศ ทำให้ประเทศไทยพึ่งตนเองด้านยาได้ระดับหนึ่ง
3. เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้หลากหลายจากสมุนไพร เพื่อตอบสนองต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องสำอาง เครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์สำหรับสัตว์เลี้ยง ฯ อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
4. เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน จากการพัฒนาภูมิปัญญาของท้องถิ่น ถ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้
5. เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรสู่สากล

ภารกิจหลักขององค์กร

1. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้ในการแพทย์ภูมิปัญญาไทย
2. การผสมผสานภูมิปัญญาเดิมเข้ากับวิทยาศาสตร์
3. การฟื้นฟูกระบวนการทางสังคมในการถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบต่างๆ ทั้งรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
4. การทำธุรกิจเชิงสังคม เพื่อให้การแพทย์ภูมิปัญญาไทยเป็นที่แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

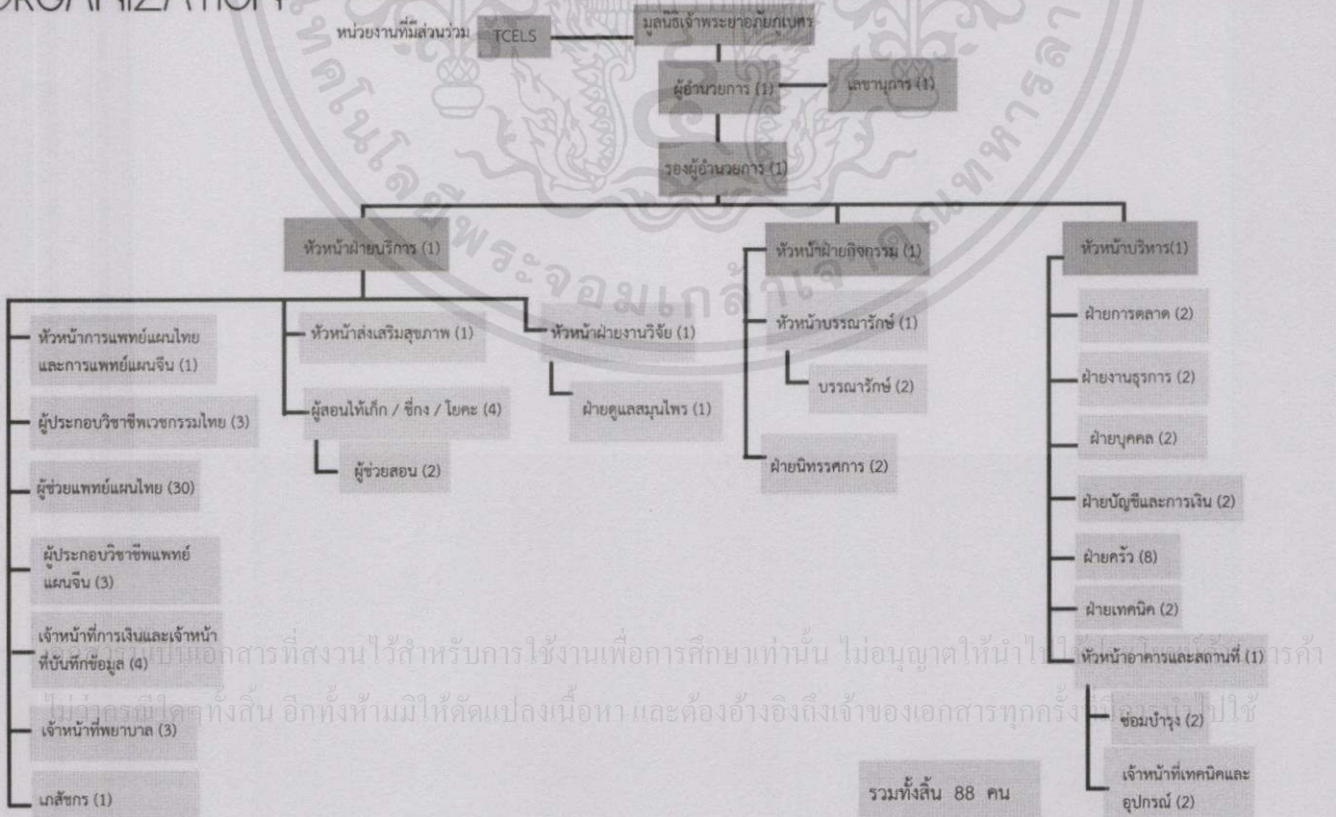
CSR

สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยเป็นสิ่งที่ทำไปเพื่อชีวิตและสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับธรรมชาติ เป็นปรัชญาของตะวันออกที่เชื่อว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน เมื่ออะไรเกิดขึ้นกับสิ่งหนึ่งมักกระทบสิ่งอื่นๆ อย่างต่อเนื่องไปเสมอ สรรพสิ่ง สรรพชีวิตจึงควรได้รับความเคารพอย่างเท่าเทียม

3.3 สายงานบริหารและอัตรากำลัง

ภายในโครงการ แบ่งสายการบริหารงานดังนี้

ORGANIZATION



ส่วนสำนักงานผู้อำนวยการ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายหน้าที่และตรวจสอบผลการการทำงานทั้งหมดผ่านหัวหน้าฝ่าย

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

เลขานุการ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ช่วยการทำงานของผู้จัดการ โดยทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บ นำเสนอ และเป็นผู้ดูแลตารางนัดพบของผู้บริหาร

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

ฝ่ายบริหารหัวหน้าฝ่ายบริหาร

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย โดยสั่งการและตรวจตราผ่านทางหัวหน้าแผนก และทำการรายงานสรุปผลการการทำงานขึ้นไปยังผู้จัดการทั่วไป

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

พนักงานบัญชี

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

หน้าที่ ดูแลส่วนบัญชีรายรับ-รายจ่ายของโครงการทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูลรายรับ-รายจ่ายจากแผนกต่างๆของโครงการ จัดทำผลสรุปเป็นบัญชีประจำวัน, ประจำเดือน และประจำปีโดยประสานงานกับพนักงานการเงิน

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

**พนักงานการเงิน**

**3 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ดูแลการเงินของโครงการทั้งหมด ควบคุมงบประมาณโดยจัดแบ่งงบประมาณไปตามแผนกต่างๆ อย่างเหมาะสม, เป็นผู้จัดการคิดคำนวณและแจกจ่ายเงินเดือนให้แก่พนักงาน และทำหน้าที่ประสานงานกับพนักงานบัญชี รวบรวมและสรุปผลข้อมูลทั้งหมดส่งให้หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน, ทำหน้าที่ติดต่อกับบุคคลภายนอกในเรื่องของการเงิน

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

**พนักงานการตลาด**

**2 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ดูแลเรื่องการวางแผนงานการประชาสัมพันธ์และการขาย ของศูนย์ทั้งหมด ให้คำปรึกษาแก่ลูกค้า สร้างกลยุทธ์ทางการตลาด

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

**พนักงานฝ่ายธุรการ**

**4 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ดูแลงานพิมพ์ดีดรับส่ง ลงทะเบียนหนังสือ เก็บและค้นหารายชื่อหนังสือ รวบรวมข้อมูลร่างโต้ตอบบันทึก ย่อเรื่อง การทำสำเนาหนังสือเอกสารต่างๆ ดูแลรักษาและเบิกจ่ายวัสดุจัดเตรียมและให้บริการเรื่องสถานที่

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

**พนักงานฝ่ายครัว**

**4 ตำแหน่ง**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ช่วงเวลาทำงาน 07.00-ทำความสะอาดครัวและเก็บกวาดอุปกรณ์เสร็จตามหน้าที่

เวลาเปิด-ปิดครัว 08.00-21.00 น.

หน้าที่ จัดเตรียมอุปกรณ์และอาหารสดก่อนเปิดร้าน, ให้บริการปรุงอาหารและเครื่องดื่มตามสั่งแก่ผู้เข้าใช้บริการ, ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร รวมทั้งทำความสะอาดครัวหลังจากปิดครัวเสร็จเรียบร้อย

พนักงานทำความสะอาด

3 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.00-22.00 น.

หน้าที่ ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนต่างๆ ของโครงการตั้งแต่ก่อนเปิด-ปิดโครงการและระหว่างการให้บริการ

ความต้องการ ห้องเก็บของและอุปกรณ์ทำความสะอาด

พนักงาน รปภ.

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.30-21.00 น.

หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยของสถานที่โดยยืนประจำในจุดต่างๆ ตามหน้าที่ และมีการผลัดเวรกันตามระยะเวลา

ความต้องการ ห้องพักพนักงาน รปภ.

พนักงานช่างเทคนิค

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ เป็นวิศวกรควบคุมงานช่างต่างๆ อันได้แก่ งานไฟฟ้า, งานสุขาภิบาล และ ระบบเสียงของโครงการ

ความต้องการ ห้องพักพนักงานช่างเทคนิค

## ฝ่ายกิจกรรม

หัวหน้าฝ่ายกิจกรรม

1 ตำแหน่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่ ดูแล ควบคุมงานที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆภายในศูนย์ วางแผนส่งเสริมกิจกรรมภายในศูนย์

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์,เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

**หัวหน้าบรรณารักษ์**

**1 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ตรวจสอบการทำงานของบรรณารักษ์ที่เป็นลูกน้อง ควบคุมการทำงานสั่งงาน

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

**บรรณารักษ์**

**2 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ บริการสอบถามข้อมูลต่างๆ คอยจัดเก็บซ่อมแซมหนังสือ หาซื้อหนังสือใหม่เข้ามายังห้องสมุดดูแลหนังสือภายในห้องสมุดโดยจัดทำบัตรยืม-คืนหนังสือ, เก็บหนังสือ เข้าชั้นวาง, ทำรายการหนังสือและสั่งซื้อหนังสือใหม่

ความต้องการ ห้องสมุดและเคาน์เตอร์ยืม-คืนหนังสือ

**พนักงานฝ่ายนิทรรศการ**

**2ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ บริการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับส่วนนิทรรศการคอยจัดหาเรื่องราวที่น่าสนใจมาจัดนิทรรศการ ดูแลซ่อมแซมให้บริการในส่วนนิทรรศการแก่ผู้มาใช้บริการ

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

**ฝ่ายบริการ**

**หัวหน้าการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนจีน** เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ **1 ตำแหน่ง** การค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานของบริการทางการแพทย์ให้คำปรึกษาแก่ แพทย์และผู้ช่วยแพทย์

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

แพทย์แผนไทย

3 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 09.00-21.00 น.

หน้าที่ ตรวจสอบสุขภาพให้แก่ผู้ใช้บริการ และสอบถามประวัติเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเก็บเป็นข้อมูล

ความต้องการ ห้องตรวจสุขภาพและห้องพักแพทย์และพยาบาล

ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

30 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ บริการการนัดแก่ผู้มารับบริการ บางรายต้องนัดตามใบสั่งของแพทย์

ความต้องการ ห้องเก็บอุปกรณ์นัด ห้องพัก

แพทย์แผนจีน

3 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 09.00-21.00 น.

หน้าที่ ตรวจสอบและวินิจฉัยอาการของผู้มารับบริการ พร้อมทั้งเขียนสั่งยาสำหรับบางเคส รักษาโดยการฝังเข็มให้ผู้มารับบริการ

ความต้องการ ห้องตรวจสุขภาพและห้องพักแพทย์และพยาบาล

เภสัชกร

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีหน้าที่ซึ่ง จัดยาตามใบสั่งของแพทย์ให้คำปรึกษาเรื่องการชื้อยาแก่ผู้มาใช้บริการ แนะนำยาบอก

สรรพคุณยาอย่างละเอียด ดูแลจัดเตรียมยาตามเคส

ความต้องการ ห้องยาห้องตั้มยาแพ็กยา และห้องทำงานที่สามารถเช็คสต็อกยาได้

### ผู้จัดการฝ่ายห้องพัก

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของฝ่ายห้องพักของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายหน้าที่และตรวจสอบผลการการทำงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่าย

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

### พนักงานส่วนห้องพัก

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 06.00-14.00 น. , 14.00-22.00 น. , 22.00-06.00 น.

หน้าที่ ให้บริการแก่ผู้เข้าใช้บริการตามหน้าที่ โดยให้จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในห้องดูแลความเรียบร้อยก่อนให้บริการ

ความต้องการ ห้องพัก 2แบบ

### หัวหน้าส่งเสริมสุขภาพ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ เป็นผู้ควบคุมดูแลตารางกิจกรรม โยคะ/ไทเก๊ก/ซิงก จัดตารางเวลา กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ดูแลความเรียบร้อยมอบหมายงาน

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

### เจ้าหน้าที่สอนไทเก๊ก /โยคะ/ซิงก

4 ตำแหน่ง

หน้าที่ เป็นผู้ควบคุมดูแลการออกกำลังกายและการฝึกต่างๆ เช่น การฝึกโยคะ,ไทเก๊ก,ซิงก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้ควบคุมอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง และมีการผลิตช่วงเวลาการสอน  
กันตามตาราง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ หากมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อฝ่ายเอกสาร  
ความต้องการ ลานโล่ง, ห้องฝึกโยคะ, และห้องพักครูผู้ฝึกสอน

### ผู้ช่วยสอน

2 ตำแหน่ง

หน้าที่ ช่วยสอนโยคะ /ไทเก๊ก/ ซึ่กง ดูแลผู้มาใช้บริการ ให้ตามครูผู้สอนทัน

ความต้องการ ลานโล่ง, ห้องฝึกโยคะ, และห้องพักครูผู้ฝึกสอน

### พนักงานร้านอาหาร

6ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.00-ทำความสะอาดร้านเสร็จตามหน้าที่

เวลาเปิด-ปิดร้าน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ จัดการเตรียมอุปกรณ์ภายในร้านให้เรียบร้อยก่อนเปิดร้าน, ทำหน้าที่รับสั่งอาหาร, เสิร์ฟ, จัดเก็บและคิดเงินผู้เข้าใช้บริการ รวมทั้งทำความสะอาดร้านภายหลังจากปิดร้านเมื่อผู้ใช้บริการคนสุดท้ายออกจากร้านเรียบร้อย

### พนักงานร้านขายของเพื่อสุขภาพ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.00-22.00 น.

หน้าที่ ขายสินค้าภายในร้าน, จัดทำรายการสินค้า, สั่งซื้อสินค้า, ทำรายการยอดการขายประจำวันและทำความสะอาดร้าน

ความต้องการ ร้านขายสินค้าและห้องเก็บสินค้า

### พนักงานต้อนรับ

3 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่ คอยให้บริการรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ แก่ผู้ใช้บริการบริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับ

ความต้องการ เคาน์เตอร์บริเวณ แพทย์แผนไทย โถงย่อยและ โถงหลัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.4 รายละเอียดองค์ประกอบโครงการ

#### 3.4.1 การออกแบบโถง

ทางเข้าหลัก (Main hall) ควรก่อให้เกิดความประทับใจ และแสดงภาพลักษณ์ที่ชัดเจนของแบรนด์ ในการออกแบบควรมีจุดเด่น ให้เป็นจุดสำคัญ นำไปสู่บริเวณต้อนรับของโครงการ ควรมีโลโก้ของแบรนด์ อยู่ในที่ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ใช้แสงสว่างในพื้นที่ให้ดูนวลตา

องค์ประกอบในการใช้สอยบริเวณนี้ประกอบด้วย

1. เคาน์เตอร์สอบถาม บริการผู้มาโครงการและแจกข่าวสารใหม่ๆ
2. ที่นั่งคอย 1 ชุด มีโต๊ะข้างไว้วางแจกันประดับให้เข้ากับบรรยากาศโถง

#### 3.4.2 การออกแบบห้องสมุด

การจัดวางตำแหน่งของห้องสมุด จะต้องคำนึงถึงความสะดวกแก่ประชาชนที่เข้ามาใช้รวมทั้ง พิจารณาถึงความสะดวกในการเข้าออก และทางที่ใช้ติดต่อภายใน เพื่อความสะดวกแก่ผู้ใช้ห้องสมุด

ข้อควรคำนึงในการออกแบบห้องสมุด

1. การให้แสงสว่างอย่างสม่ำเสมอ
2. มีการควบคุมอุณหภูมิเพื่อรักษาสภาพหนังสือโดยใช้ระบบปรับอากาศให้อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาซึ่ง นอกจากจะรักษาสภาพหนังสือแล้ว ยังเป็นส่วนให้ความสบายแก่ผู้ใช้บริการของห้องสมุดอีกด้วย
3. ตำแหน่งที่ตั้งควรให้มีเสียงรบกวนจากภายนอกน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย
4. สามารถขยายได้เมื่อมีหนังสือเพิ่ม
5. มีการควบคุมดูแลการเข้าออกห้องสมุด โดยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

การจัดวางตำแหน่งส่วนต่าง ๆ ภายในห้องสมุด

1. ส่วนชั้นหนังสือ โดยมากมักเรียงไปตามฝาห้อง ทั้งนี้เพื่อไม่ให้กินเนื้อที่สำหรับอ่าน นอกจากนี้ยังทำให้ บรรณารักษ์ หรือเจ้าหน้าที่ได้มีโอกาสควบคุมดูแลห้องสมุดโดยทั่วถึง แต่ปัจจุบันเนื่องจากแวดล้อม

เอกสารเพื่อการศึกษาค้นคว้าโดยตนเองมากขึ้น การจัดวางชั้นอาจจัดวางตรงกลางห้องหรือข้าง ๆ มีที่ว่างสำหรับอ่านหนังสือให้เป็นสัดส่วนมากขึ้น การวางหนังสือกลางห้อง ควร ว่างระยะห่างกันระหว่าง 1.50 ม. ผู้ใช้จะได้หยิบหนังสือได้โดยสะดวก

2. ส่วนชั้นวารสาร วารสารเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสนใจและเชิญชวนให้คนเข้าไปใช้ห้องสมุดได้มาก เพราะมีปกสวยงามดูมีชีวิตชีวาว่าหนังสือทั่วไป ดังนั้นชั้นวางจึงควรอยู่ใกล้ทางเข้าหรือเป็นที่ที่คนเข้าถึงได้ง่าย และไม่ไกลจากการควบคุมมากนัก
  3. โต๊ะรับ-จ่ายหนังสือ เป็นโต๊ะที่จะมีผู้มาติดต่อยืม และคืนหนังสือเสมอ มักจะวางอยู่ใกล้ทางเข้าออก เพราะเป็นการสะดวกแก่ผู้ใช้ในการยืมและส่งหนังสือ ทั้งยังเป็นการช่วยให้เจ้าหน้าที่ควบคุมดูแลการยืมได้ดียิ่งขึ้น เพราะเมื่อผู้ใช้ได้ยืมหนังสือไปแล้วเจ้าหน้าที่จะได้ตรวจดูเป็นครั้งสุดท้ายก่อนออกจากห้องสมุด
  4. โต๊ะบัตรรายการ ควรอยู่ในที่เห็นได้ง่ายจากทางเข้า อยู่ตรงกลางระหว่างหนังสือทั่วไปกับหนังสืออ้างอิงหรือให้ใกล้กับเจ้าหน้าที่บริการตอบคำถาม และโต๊ะรับจ่าย ซึ่งทำให้ผู้ใช้สามารถค้นหาหนังสือของห้องสมุดโดยสะดวก
  5. ส่วนชั้นหนังสืออ้างอิง ควรอยู่ใกล้บรรณารักษ์เพื่อจะได้คำอธิบายหรือคำแนะนำแก่ผู้ใช้ ควรจัดให้มีที่นั่งอ่านด้วยในกรณีที่มีเนื้อที่มากพอ
  6. โต๊ะเจ้าหน้าที่บริการตอบคำถาม ควรอยู่ในที่ที่มองเห็นได้ง่าย ใกล้กับหนังสือทั่วไปสะดวกในการติดต่อสอบถาม
  7. ส่วนแสดงหนังสือใหม่ หรือเรื่องราวที่น่าสนใจ ควรอยู่ตรงทางเข้าออกให้ผู้ใช้ได้เห็นทันทีเมื่อเข้ามาใช้ห้องสมุด
  8. โต๊ะอ่านหนังสือ ควรจัดให้ไม่แน่นจนเกินไป เพื่อความสะดวกในการเดินไม่เกะกะควรจัดให้มีที่นั่งสอดแทรกตามบริเวณชั้นหนังสือบ้าง เพื่อให้ผู้ช่วยไม่ต้องเดินไปและสามารถหยิบหนังสืออ่านได้อย่างรวดเร็วเป็นการผ่อนแรงอีกด้วย ระยะห่างระหว่างโต๊ะควรห่างกันประมาณ 1.50 – 1.80 ม. ระหว่างเก้าอี้ตัวหนึ่งถึงอีกตัวหนึ่งจัดจากกึ่งกลางเก้าอี้ประมาณ 0.75-0.90 ม.
  9. เครื่องอัดสำเนา ควรอยู่ในที่บริเวณหนังสืออ้างอิง เพื่อความสะดวกในการให้บริการ
- ขนาดของครุภัณฑ์ห้องสมุด
1. ชั้นวางหนังสือทั่ว ๆ ไป การวางอาจวางติดผนังห้อง หรือวางแบบหันหลังชนกันเป็น 2 แถว มีทั้งชนิดที่ทำด้วยไม้และทำด้วยเหล็ก

ขนาด ลึก 0.30

เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งยังมีค่าลิขสิทธิ์ 2.05 บาท/เล่ม/เนื้อหา เมตร (ค่ามาตรฐานสูงสุด) เอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. โต๊ะอ่านหนังสือ

โต๊ะนั่งอ่านสำหรับ 4 คน

ขนาด กว้าง	0.90 – 1.00	เมตร
ยาว	1.80	เมตร
สูง	0.75	เมตร

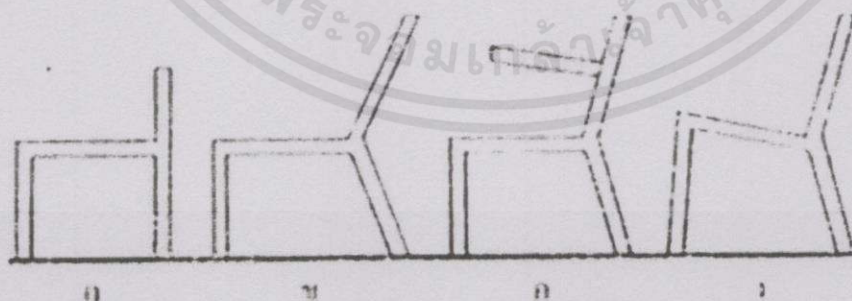
โต๊ะนั่งอ่านสำหรับ 6 คน

ขนาด กว้าง	0.90 – 1.00	เมตร
ยาว	2.70	เมตร
สูง	0.75	เมตร

### 3. เก้าอี้อ่านหนังสือ

ขนาด กว้าง 0.50 – 0.55 เมตร ยาว 0.50 – 0.55 เมตร สูง 0.75 – 0.85 เมตร

เก้าอี้ดีสำหรับการนั่งอ่านหนังสือ ควรมีลักษณะที่ช่วยให้สามารถนั่งตัวตรงได้ตลอดเวลา และเปลี่ยนอิริยาบถได้สะดวก ดังนั้นเก้าอี้ที่มีพนักพิงโดยไม่มีที่วางแขน จึงเหมาะสมที่สุด แต่ถ้าจะให้ไม่มีที่วางแขนก็ควรจะให้ที่วางแขนสูงจากเบาะนั่งประมาณ 0.20 เมตร การที่มีที่วางแขนอาจจะทำให้เกิดปัญหาในการเก็บเก้าอี้เข้าชิดโต๊ะเพราะที่วางแขนจะติดขอบโต๊ะเสมอ เป็นทางให้ชำระได้ง่าย ทั้งโต๊ะและเก้าอี้



รูปที่ ภาพตัวอย่างเก้าอี้ที่ใช้ในห้องสมุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ พนักพิงเตี้ยไม่รับน้ำหนักหลังแต่กดหลัง แบนนั่งลึกลง ฟิงไม่ถนัดของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข. พนักพิงเอนมาก ไม่ใช่เก้าอี้ที่นั่งอ่านหนังสือ

- ค. เท้าแขนสูงเกินไป นั่งนานไม่ได้ ทำให้ปวดเมื่อยแขนและไหล่  
ง. แขนนั่งสูงเกินไป เท้าไม่ถึงพื้น

ทั้ง 4 แบบ เป็นลักษณะของเก้าอี้ที่มีขนาดไม่เหมาะสมสำหรับใช้ในบริเวณนั่งอ่านหนังสือของห้องสมุด

4. รถเข็นหนังสือ มีลักษณะเดียวกับชั้นวางหนังสือ แต่ติดตั้งล้อใช้ใส่หนังสือเพื่อเข็นไป รถเข็นนี้ควรมีเพียง 3 ล้อ คือ ตอนหลัง 2 ล้อ และตอนหน้า 1 ล้อ เพื่อสะดวกในการเข็นเลี้ยวไปตามมุมต่าง ๆ ได้สะดวก

ขนาดของมาตรฐานรถเข็นคือ

กว้าง	0.37 – 0.40	เมตร
ยาว	0.75	เมตร
สูง	0.90	เมตร

สำหรับขนาดใหญ่

กว้าง	0.35 – 0.36	เมตร
ยาว	1.00	เมตร
สูง	1.08 – 1.10	เมตร

ชนิดที่เก็บเข้าใต้โต๊ะรับ-จ่ายหนังสือได้

กว้าง	0.55	เมตร
ยาว	0.65	เมตร
สูง	0.65 – 0.75	เมตร

5. ตู้บัตรรายการ เป็นตู้ซึ่งประกอบด้วยลิ้นชักมาตรฐาน สำหรับใส่บัตรรายการหนังสือวางซ้อนเป็นชั้น ๆ

ตู้บัตรรายการมีหลายขนาด แล้วแต่จำนวนลิ้นชักมีทั้งแบบแถวละ 5 และ 6 ช่อง

ขนาดกว้าง 0.85 เมตร (แถวละ 5 ช่อง)

ยาว 1.15 เมตร (แถวละ 6 ช่อง)

สูง 1.35 – 1.80 เมตร (ค่ามาตรฐานสูงสุด)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับความลึกของลิ้นชักแต่ละช่องนั้น ตามค่ามาตรฐาน

ถ้ำลื่นชักลิก 17 นิ้ว จุบิตรได้ประมาณ 1,000 ใบ

ถ้ำลื่นชักลิก 19 นิ้ว จุบิตรได้ประมาณ 1,150 ใบ

และในบริเวณใกล้เคียงกับตู้บิตรรายการควรมีโต๊ะสำหรับวางลินชักบิตรรายการเพื่อความสะดวกในการค้นหาด้วย

## 6. ชั้นวางวารสาร

ความสูง 1.50 เมตร

ความกว้าง 0.90 – 0.95 เมตร

ความลึก 0.40 – 0.45 เมตร

ชั้นวางวารสารมี 2 แบบคือแบบวางติดฝาและแบบที่อยู่ลอยตัว คือวางที่ใดที่หนึ่งก็ได้ จะเลือกใช้

แบบใดก็ได้แล้วแต่เนื้อที่ใส่หนังสือของห้องขนาดและเนื้อที่ของหนังสือทั่วไป

### การป้องกันเสียงในห้องสมุด

การป้องกันเสียงในห้องสมุดขึ้นกับการเลือกใช้วัสดุที่ช่วยลดเสียงสะท้อน เช่นเสียงสะท้อนจากห้องถูกดูดไว้ 3 % อีก 97% จะสะท้อนขึ้นมาจึงต้องพิจารณาเลือกวัสดุพื้นที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการดูดเสียง เพื่อให้เสียงสะท้อนลดลง

วัสดุที่ใช้ดูดเสียงมีหลายชนิด เช่นกระเบื้องยาง กระดาษอัด ฝ้าม่านหนาๆ เป็นต้น การป้องกันเสียงจากภายนอก ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เหมาะสมของห้องสมุด ส่วนการใช้ระบบปรับอากาศเป็นการช่วยป้องกันเสียงอีกทางหนึ่ง

### แสงสว่าง

เป็นสิ่งสำคัญมากต้องคำนึงถึงรายละเอียด คือ ความเข้มของแสง การสะท้อนของแสง หลีกเลียงการใช้แสงจากดวงอาทิตย์ เนื่องจากแสงจ้าเกินไปทำให้ตาอ่อนล้า หลีกเลียงการใช้วัสดุที่ทำให้ฝ้าเพดานและฝาผนังมีความสว่าง แต่ความเข้มของแสงที่เพดานและผนังจะต้องน้อยกว่าบริเวณที่อ่านหนังสือ

### 3.4.3 การออกแบบส่วนโถงตรวจสอบสภาพ

เป็นส่วนที่ตรวจสอบเครื่องจักรว่าเหมาะสมที่จะเข้ารับการบำบัดหรือไม่ โดยการวัดอุณหภูมิ วัดความดัน วัดซีพีจร หรือมีความเจ็บป่วยเป็นพิเศษนอกจากอาการปวดเมื่อย ถ้ามีอาการปวดเป็นพิเศษจะส่งเข้าไปรับการตรวจที่ละเอียดขึ้นจากแพทย์ แผนไทยในห้องตรวจ

- มีเคาน์เตอร์สอบถาม ลงทะเบียน จ่ายเงิน
- ที่นั่งคอย ควรเป็นที่นั่งแบบสบายนั่งได้นาน
- ที่วัดความดัน
- บรรยากาศโดยรวมควรอบอุ่นผ่อนคลายไม่คล้ายโรงพยาบาล มีส่วนเปิดรับแสงธรรมชาติเข้ามาบ้าง ใกล้กับห้องพักเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่อการเรียกพบผู้มารับบริการ

### 3.4.4 การออกแบบส่วนดูแลรักษา

#### การแพทย์แผนไทย

- นวดไทย

มีการเปิดเพดานให้เห็นส่วนของอาคารเก่าในบางจุด และปิดฝ้าเพิ่มในบางจุดเก็บความไม่เรียบร้อยของงานระบบและเป็นการซ่อนรางผ้าม่าน นอกจากนี้เนื่องจาก มีการใช้ลูกประคบ ต้องการความเป็นส่วนตัวเลยต้องมีการกันม่านทึบ บรรยากาศโดยรวมต้องมีความสงบ

อุปกรณ์ภายในห้องนวด มีพุกวางบนพื้นที่ยกขึ้นมา 0.40 เพื่อการรักษาสำหรับนั่งห้อยขาลงไป รวมทั้งพุกต้องมีขนาด 2.00x1.20 เป็นอย่างน้อยและต้องมีระยะห่างกันอย่างน้อยต่ำ 0.80 มีพื้นที่วางอุปกรณ์นวด ลูกประคบ ซึ่งต้องร่อนตั้งนั้นห้องนวดจึงจำเป็นต้องอยู่ใกล้ส่วนเซอร์วิท

แสงสว่าง ควรเป็นแสงแบบ indirect light ให้ความนุ่มนวล เพราะกับใช้ไฟ ดาวน์ไลท์เน้นในบางจุด

- นวดหน้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารไม่ได้ต้องการความเป็นส่วนตัวมากเลยไม่ต้องกันห้องแยกจากกันสำหรับเตียงนวดใช้แบบบ้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งนี้เดียวกับ เตียงนวดน้ำมันเป็นเตียงสูง ภายในห้องควรมีอ่างล้างมือแยกสำหรับแต่ละเตียง เพื่อ

ความสะดวกในการใช้งานเวลานวดหน้า มีตู้เก็บอุปกรณ์ภายในเป็นตู้เย็นยิ่งดีเพราะยาบางตัวต้องอยู่ในอุณหภูมิที่ค่อนข้างต่ำ

#### - นวดน้ำมัน

เป็นส่วนที่ต้องไปเลยต้องการความเป็นส่วนตัวมาก แยกห้องเดี่ยวรวมทั้งมีห้องน้ำในตัว เติงนวดเป็นแบบสูง มีอ่างล้างมืออยู่ภายในห้องสำหรับเจ้าหน้าที่เวลานวด

แสงสว่าง ควรเป็นแสงแบบ indirect light ให้ความนุ่มนวล เพราะกับใช้ไฟ ดาวน์ไลท์เน้นในบางจุด

#### - นวดเท้า

เนื่องจากเป็นส่วนที่ไม่ไปจึงไม่จำเป็นต้องมีความเป็นส่วนตัวมาก ไม่ควรที่จะอยู่ติดกับห้องนวดหน้า ด้วยความรู้สึกของผู้มาใช้บริการบางคนอาจจะไม่ชอบ อาจจะเว้นความเปียส่วนตัวด้วยโต๊ะเล็กคั่นกลาง หรือเว้นความห่างของเก้าอี้ให้มากๆ เก้าอี้ควรจะนั่งสบายสามารถปรับได้มีที่พักเท้า มีโต๊ะกลางสำหรับวางหนังสือและเครื่องดื่ม

ควรใกล้กับส่วนเตรียมอุปกรณ์การนวดเพื่อสะดวกในการหยิบอุปกรณ์ไม้กดจุดหรืออาจจะใช้ตะกร้าแทนได้ถ้าอยู่ใกล้กัน

#### - ออบสมุนไพร

แยกชายหญิงถ้าเป็นไปได้การจัดการควรแยกส่วนแห้ง(เปลี่ยนเสื้อผ้า) ส่วนเปียก (ห้องอบสมุนไพรกับห้องน้ำ)

วัสดุที่เลือกใช้ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ใช้ ทำความสะอาดง่าย ทนต่อการใช้ งาน

แสงสว่างควรมีแสงสว่างที่เหมาะสมพอเพียง เนื่องจากเป็นพื้นที่ปิด ส่วนใหญ่ใช้ดาวน์ไลท์มีบางส่วนที่ต้องการเน้นจะใช้เป็นไฟฮาโลเจน และมีการซ่อนไฟใต้ฝ้าจะใช้ฟลูออโรเรสเซนต์

#### - ล็อกเกอร์เก็บของ และห้องน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้ง แยกชายหญิง และควรแยกส่วนแห้งส่วนเปียก จนถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนแห้ง ส่วนเก็บของเปลี่ยนเสื้อผ้า ควรมีบริเวณให้นั่งแต่งหน้า

ส่วนเปียก ห้องอาบน้ำ

วัสดุ ให้คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้มาใช้บริการ ทนทาน

แสงสว่าง ใช้ดาวนไลท์ เน้นเป็นบางจุดให้เกิดความน่าสนใจ สว่างพอดีไม่มีมืดไป

### การแพทย์แผนจีน

#### - ห้องแม่

เป็นห้องตรวจ ที่เข้ามาพบแพทย์และให้วินิจฉัยโรค มีโต๊ะเก้าอี้ สามารถให้แพทย์ทำงานบันทึก เขียนใบสั่งยาหรืออาการของโรคได้ ควรมีอ่างล้างมือแต่ถ้าไม่สามารถใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคแทนได้ สำหรับเตียงตรวจโรค ไม่จำเป็นเพราะการรักษาแบบแพทย์แผนจีนเป็นการจับดูชีพจร ไม่ได้ตรวจวินิจฉัยแบบแพทย์ในปัจจุบัน

แสงสว่างควรเพียงพอ ต่อการทำงาน

#### - ห้องบำบัด (Treatment ฟังเข็ม )

ใช้เตียงแบบเดียวกับเตียงนวดน้ำมันและนวดหน้า เป็นเตียงสูง เพื่อเหมาะแก่การฝังเข็มระยะ การรักษาของแพทย์ ห้องควรมีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นห้องเดี่ยวหรือห้องรวมก็ได้ ควรมี ตู้ไว้เก็บอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น คอมพิวเตอร์ที่ช่วยในการรักษา

แสงอาจจะไม่ต้องสว่างมากนักเพื่อความผ่อนคลายแก่ผู้มาบำบัด ควรเป็นแสงแบบ

indirect light

### 3.4.5 การออกแบบห้องอบรม

- พื้นที่สำหรับห้องบรรยาย ควรเป็นพื้นที่ที่สามารถทำความสะอาดได้ง่าย สำหรับวัสดุที่ใช้ทำ

พื้นที่นั้น ถ้าเป็นไม้ควรเป็นพื้นดำน ใช้แปรงขัดได้

- ฝ้าผนังควรมีลักษณะเกลี้ยง เพื่อป้องกันมิให้ฝุ่นละอองเกาะง่าย และสะดวกต่อการทำความสะอาด เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาติให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด
- ไม่ว่ากรณีใดๆก็ตาม ผู้ใช้ทำฝาดังนี้อาจเป็นไม้, ซีเมนต์ หรือวัสดุอื่นใดก็ได้

- เพดานควรเป็นเพดานเพื่อกันความร้อนและฝุ่นละออง

- ประตูและหน้าต่างห้องบรรยายทุกห้อง ควรจะมีประตูใหญ่เปิดออกสู่ระเบียงทางเดินด้านยาว
- อย่างน้อยห้องละ 2 ประตู ขนาดของประตูควรกว้างประมาณ 1-10 เมตร และสูงประมาณ
- 2.10 เมตร หรือสูงเสมอระดับของขอบบนของหน้าต่าง หน้าต่างส่วนมากควรจะมีเปิดออกไปยัง
- ภายนอกห้องทางด้านยาวของห้อง ขนาดของหน้าต่างควรกว้างประมาณ 80 ซม. และสูง
- ประมาณ 1.10 ซม. โดยขอบล่างของหน้าต่างนั้น ควรจะมีให้มากพอ โดยถือเอาพื้นที่ของ
- ประตูและหน้าต่างมีไม่น้อยกว่า ¼ ของพื้นที่ของฝ้าผนังห้องบรรยาย สำหรับชนิดของหน้าต่าง
- มีหลายแบบ แต่ควรมีลักษณะเปิดออกไปยังนอกห้อง และสามารถควบคุมแสงสว่างและการ
- ถ่ายเทอากาศได้ด้วย
- จอฉาย ไม่จำเป็นต้องวางไว้หน้าห้องเสมอไป ควรจัดวางไว้ตำแหน่งที่มีมือที่สุดของห้อง ขอบ
- ล่างสุดของจอควรอยู่สูงกว่าระดับสายตาของผู้ดู ในขณะที่ขอบบนทำมุมสูงสุด กับระดับสายตา
- ผู้ดูแลแถวหน้าสุดไม่เกิน 30 นอกจากนั้นจอฉายควรอยู่ในแนวเดียวกันกับเครื่องฉายและตั้งได้ฉาก
- ซ้ำกันและกัน ตั้งแนวทางตั้งและแนวนอน
- ลำโพง ควรติดตั้งด้านเดียวกับจอฉายในระดับหูของผู้เข้าอบรมถ้ามีลำโพงหลายตัว อาจจะติด
- รอบ ๆ ห้องก็ได้
- เครื่องฉาย ระยะการติดตั้งขึ้นอยู่กับชนิดของเครื่องฉาย ส่วนตัวเครื่องอาจติดตั้งบน stand หรือ
- ติดตายในห้องฉายก็ได้ แต่ต้องอยู่แนวเดียวกันกับจอฉายตั้งได้ฉากซ้ำกันและกันทั้งทางแนวตั้ง
- และแนวนอน นอกจากนั้นยังต้องอยู่เหนือระดับศีรษะผู้ดูด้วย

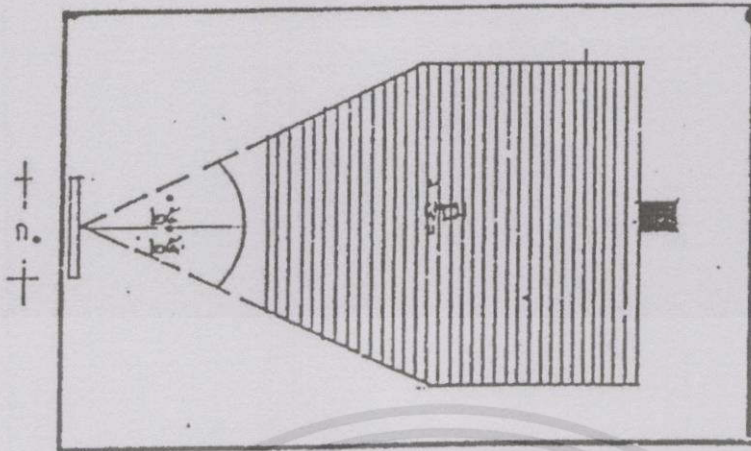
#### ลักษณะการจัดห้องบรรยาย

ควรจัดให้ผู้บรรยายและผู้เข้าอบรม สามารถมองเห็นกันและกันได้ทั่วถึง โดยผู้บรรยายควรนั่งบน

#### ยกพื้นที่สูงพอสมควร (เวที)

สำหรับการจัดที่นั่งของผู้เข้าอบรม ควรจัดให้ผู้เข้าฟังแถวหน้าอยู่ห่างจากจอประมาณ 2 เท่า ของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

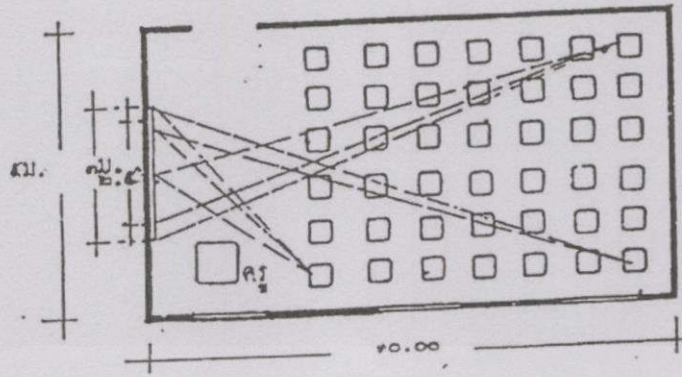


ความกว้างจอ และผู้เข้าฟังแถวหลังสุดอยู่ห่างจากจอประมาณ 6 เท่าของความกว้างจอ แต่การดูภาพที่ชัดเจนมิได้ขึ้นอยู่กับระยะห่างจากจอเพียงอย่างเดียว ยังขึ้นอยู่กับมุมมองของการดูที่ชัดเจนอีกด้วย การกำหนดมุมของการดูที่ชัดเจนนั้นขึ้นอยู่กับการสะท้อนแสงของจอแต่ละชนิดที่เลือกใช้ ตัวอย่างเช่น ห้องบรรยายที่ใช้จอแบบพื้นทรายแก้ว ซึ่งมีมุมสะท้อนแคบเพียงประมาณ 25° เมื่อเอาลักษณะการสะท้อนของจอ และระยะดูที่ชัดเจนรวมกัน จะเห็นได้ว่าตำแหน่งที่นั่งดูที่ชัดเจนที่สุดของห้องจะเป็นดังรูป

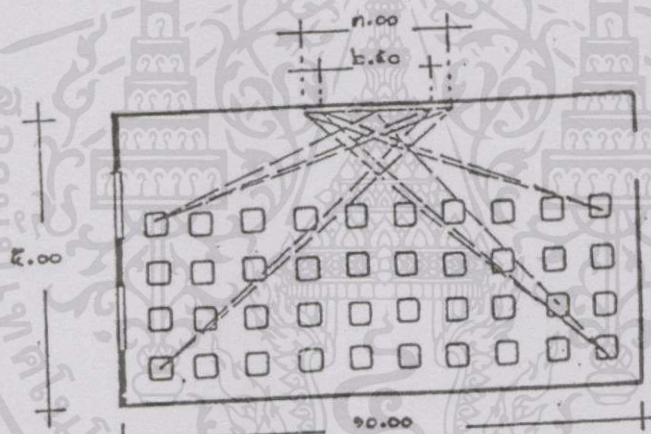
นอกจากนั้นการจัดที่นั่งผู้เข้าอบรมควรให้มีระยะห่างระหว่างโต๊ะประมาณ 0.75 ม. และมีพื้นที่ที่ใช้ต่อหนึ่งที่นั่งห่างอย่างน้อย 0.75 เมตร สำหรับห้องบรรยายขนาดใหญ่ควรจัดที่นั่งไม่ให้บังกันโดยจัดแต่ละหน่วยให้สูงต่ำสลับกันเป็นแบบอ้อมจันทร์ แต่จะต้องไม่ทำให้ชั้นเกินไปจนน่าจะเป็นอันตรายต่อผู้เข้าฟังการบรรยาย

ตัวอย่างแบบการจัด ห้องบรรยายตามขนาดของชนิดห้องต่าง ๆ

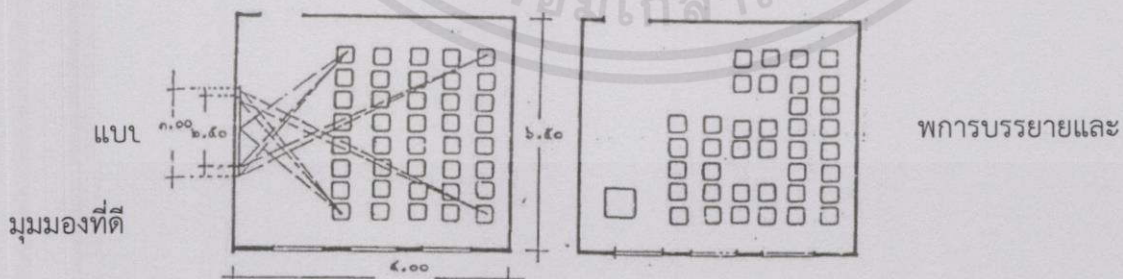
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 1 แบบห้องบรรยายที่มีขนาดแคบและยาวจะทำให้มุมมองของแถวหลังมองได้ไม่ดีเท่าที่ควร

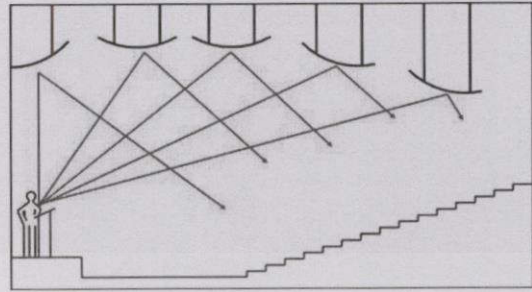
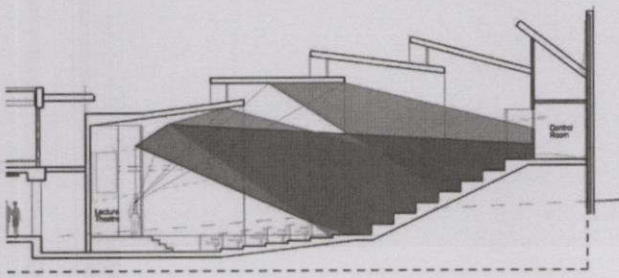


รูปที่ 2 แบบที่จัดบรรยายตามแนวห้องที่ยาว ทำให้มุมมองที่กระดานกว้างเกินไป

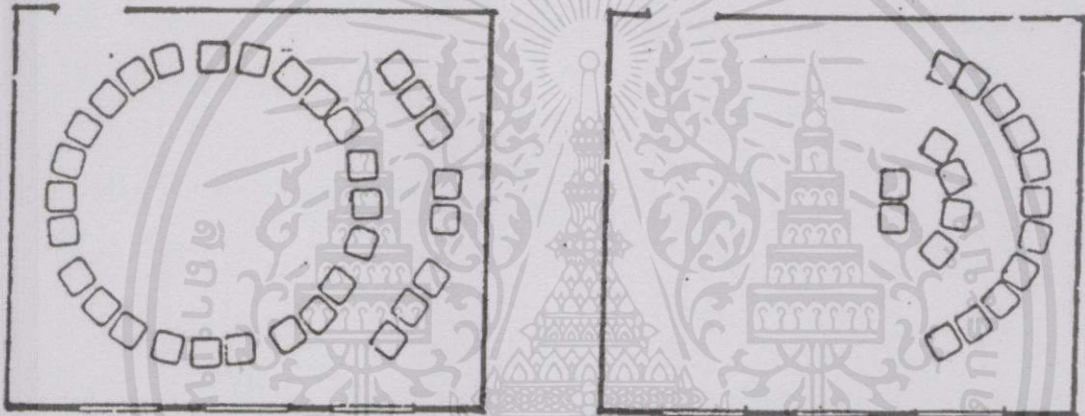


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การออกแบบฝ้าเพดาน เพื่อการสะท้อนของเสียง



### การศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการออกแบบห้องบรรยาย



#### -การมองเห็น

1. ตัวหนังสือบนกระดาน ปกติสูง 3.5-4 ซม. สามารถมองได้ไกลประมาณ 15-17 ม.
2. ระยะที่อาจวางเก้าอี้ได้ในแนวระดับเดียวกันไม่เกิน 8.00 ม.
3. ระยะห่างจากกระดานถึงแถวหน้าสุด ประมาณ 2.50-3.00 ม.
4. มุมมองกระดานของคนริมสุดทั้ง 2 ด้าน ของแถวหน้าควรทำมุมกับกระดานไม่น้อยกว่า 40 %
5. มุมเงยจากระดับสายตาของคนที่นั่งแถวหน้าทำกับขอบบนของกระดานดำไม่ควรเกิน 35

#### -กระดาน

1. กระดานทั้งไปของห้องบรรยายมี 3 ชนิดคือ

เอกสารนี้เป็นเอกสาร 1.1 ชนิดติดต่อกับฝ่าผนัง ใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 1.2 ชนิดเลื่อนทางแนวนอน เหมาะสำหรับห้องที่จัดแถวที่นั่งกว้าง

1.3 ชนิดเลื่อนขึ้นลงตามแนวตั้ง เหมาะสำหรับห้องที่จัดแถวที่นั่งลึกมากทำให้ผู้ที่นั่งแถว

หลังสามารถมองได้สะดวกขึ้น

2. ปกติกระดานส่วนขอบล่างจะสูงจากพื้นห้องบรรยายอย่างน้อย 24 นิ้ว – 32 นิ้ว และไม่ควรถังกระดานดำไว้ชิดประตูหรือหน้าต่างที่แสงสว่างจากภายนอกเข้าทางด้านข้างของกระดาน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดแสงสะท้อนรบกวน

### 3.4.6 การออกแบบส่วนนิทรรศการ

#### ความหมายและประเภทการจัดนิทรรศการ

นิทรรศการหมายถึง การจัดแสดงสิ่งของวัสดุ อุปกรณ์มีความสัมพันธ์กันในแต่ละเรื่อง เพื่อสร้างความสนใจให้ผู้ชมมีส่วนร่วมและเรียนรู้ด้วยการดู ฟัง สัมผัส จับต้องและทดลองภายใต้จุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือจุดมุ่งหมาย โดยการใช้อย่างน้อยหนึ่งชนิด เช่น แผนภาพ หุ่นจำลอง ของจริง นอกจากนี้นิทรรศการยังสามารถจัดกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบเพื่อให้เกิดความสะดวก และรวดเร็วในการสื่อความหมายกับผู้ชม

คุณค่าของนิทรรศการ

1. ส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ ฝึกความรับผิดชอบ ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดี
2. สื่อต่าง ๆ ที่นำมาจัดแสดงสามารถสื่อความหมายสิ่งที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมได้
3. เป็นการจัดการเรียนการสอนตามอัธยาศัย ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้ด้วยการดู ฟัง สัมผัส
4. สามารถนำความคิดที่กระจัดกระจายมารวมกันไว้ให้ผู้ชมสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

อย่างถูกต้อง

#### ประเภทของนิทรรศการ

##### **นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition)**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

นิทรรศการถาวรเป็นการจัดที่แน่นอนตายตัว อยู่กับที่มักจัดอยู่ ณ ที่แห่งเดียวเป็นเวลาครั้งละหนึ่งปี หรือ ปลายปี

ตลอดไปหากมีโอกาสโยกย้ายบ้างก็เป็นเพียงบางส่วน หรืออาจจะสมเข้ามาใหม่ หรือขยายการจัดแสดงเพิ่ม

เดิมขึ้นอีกตัวอย่างนิทรรศการถาวร เช่น พิพิธภัณฑ์ เป็นนิทรรศการเพื่อสาธารณชน

### นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition)

นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition) เป็นการจัดแสดงเรื่องราวเฉพาะกิจในโอกาสพิเศษบางโอกาส จัดขึ้นชั่วคราวแล้วก็เลิกไป จัดขึ้นตามโอกาส ตามกำลังทรัพยากรพิพิธภัณฑ์เองก็ยังคงจัดนิทรรศการประเภทนี้ขึ้นบ่อย ๆ เพื่อแสดงวัตถุหรือสิ่งของที่สะสมมาได้ใหม่ ๆ หรือหัวข้อที่ประชาชนบางกลุ่มสนใจ

### นิทรรศการเคลื่อนที่ หรือ นิทรรศการสัญจร (Travelling Exhibition)

นิทรรศการเคลื่อนที่ (Travelling Exhibition) หรือนิทรรศการสัญจรเป็นการจัดนิทรรศการที่เปลี่ยนสถานที่จัดไป แต่เนื้อหายังคงเป็นเนื้อหาเดียวกัน นิทรรศการสัญจรเป็นการนำเอานิทรรศการเคลื่อนที่ไปหาผู้ชม แต่นิทรรศการถาวรนั้น ผู้ชมต้องเคลื่อนที่มาหานิทรรศการ พิพิธภัณฑ์ทุกแห่งมักเป็นเจ้าภาพของนิทรรศการเคลื่อนที่บ่อย ๆ พิพิธภัณฑ์แห่งชาติอาจจัดให้พิพิธภัณฑ์อื่น เช่น จากประเทศอื่น หรือต่างจังหวัด นำนิทรรศการเคลื่อนที่มาแสดงเพื่อเสริมนิทรรศการที่มีอยู่ของตน หรือเพื่อหาทุนมาช่วยเหลือการจัดนิทรรศการถาวรของตน โดยเก็บค่าชมเล็ก ๆ น้อย ๆ ข้อดีประการสำคัญของนิทรรศการสัญจรก็คือ จากการศึกษาข้อมูลสามารถสรุปเป็นหลักที่ควรพิจารณาในการออกแบบนิทรรศการดังนี้

1. เนื่องจากนิทรรศการของคุณย่า เป็นเรื่องราวที่ต่อเนื่องในด้านการลำดับเนื้อหาเพื่อให้ผู้เข้าชมมีพัฒนาการในการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและถูกต้อง ดังนั้นรูปแบบการจัดจึงเป็นการจัดแสดงอยู่ภายในห้องเดียว สามารถเดินชมเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องย้อนกลับ ภายในกันเป็นส่วน ๆ เป็นการไม่สร้างความสับสนให้ผู้เข้าชมและสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ของการจัดนิทรรศการ
2. ผู้เข้าชมเมื่อเข้าสู่ส่วนนิทรรศการ เริ่มแรกยังรู้สึกสนใจในการชม ดังนั้นจุดเริ่มต้นของนิทรรศการไม่จำเป็นต้องเป็นจุดสำคัญ (HIGHLIGHT) ของนิทรรศการแต่ควรเป็นการจัดที่สามารถสร้างความประทับใจให้ผู้ชมและดึงดูดให้สนใจดูนิทรรศการต่อจนจบ
3. ความคุ้นเคยกับพื้นที่ (SPACE) หรือ วัตถุทางด้านขวามือ ถ้ามีวัตถุแสดงด้านซ้ายมือ ก็สามารถแก้ไขได้โดยการจัดมุมมองที่เน้นสู่ทางซ้ายมือ อาจใช้ลักษณะการกันเป็นส่วนสัดส่วน (PARTITION) การใช้แสงสีเน้นพื้นที่ (SPACE) เป็นต้น ถ้าต้องการให้ทางสัญจรไปทางซ้ายมือ อาจทำได้โดยการใช้วัตถุแสดงที่สามารถดึงดูดความสนใจได้ เช่น วัตถุที่มีขนาดใหญ่หรือวัตถุที่เป็นจุดสำคัญ

(HIGHLIGHT) ของนิทรรศการ

4. ระยะเวลาหรือเส้นทางที่ยาวเกินไป จะทำให้ความสนใจของผู้ชมลดลง อาจเกิดจากความเมื่อยล้า หรือความเบื่อหน่าย ดังนั้นถ้านิทรรศการมีระยะเวลาในการชมมากกว่า 30 นาที ควรมีจุดพักเพื่อให้ผู้ชมได้พัก อาจเป็นนิทรรศการที่ให้นั่งชม หรือ วิดีโอเป็นการพักและเรียนรู้ พร้อม ๆ กัน ควรให้มีจุดที่เป็น จุดสำคัญ (HIGHLIGHT) เป็นช่วง ๆ เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้ชม
5. จากสัญชาตญาณของมนุษย์มักมีความกลัว ไม่คุ้นเคยกับพื้นที่ (SPACE) ที่แปลกใหม่หรือที่มีมิติ ดังนั้นในการจัดนิทรรศการควรใช้แสงเพิ่มความสว่างในการจัดและยังเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศด้วย อาจให้ใช้เน้นบริเวณทางเข้าหรือทางเดินเพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้ผู้เข้าชม
6. วัตถุท้าย ๆ หรือวัตถุที่ไกลทางออกของการจัดนิทรรศการมักไม่ค่อยได้รับความสนใจ ดังนั้น ช่วงท้ายของการจัดนิทรรศการควรใช้เป็นจุดสำคัญ (HIGHLIGHT) เพื่อดึงดูดความสนใจหรือเป็นการสรุปเนื้อหาของนิทรรศการ

อาจแบ่งนิทรรศการออกเป็น 2 ขนาด ดังนี้

1. *Display* เป็นการจัดนิทรรศการเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น จัดบอร์ด เผยแพร่ความรู้ นำสิ่งของทั้งของจริงและจำลองมาตั้งวาง หรือจัดติดตั้งที่วางตามห้องโถง ที่วางทางเดิน ระหว่างอาคาร, บริเวณใต้ถุนตึก เป็นต้น เป็นการจัดที่ไม่ใหญ่มากนัก พบเห็นได้ตามร้านขายของ ณ ห้างสรรพสินค้าทั่วไป
2. *Exhibition* เป็นการจัดที่ค่อนข้างซับซ้อน ใหญ่โตกว่า *Display* ครอบคลุมเนื้อหามากขึ้น การจัดกว้างขวางขึ้น เสมือนกับเป็นการนำเอา *Display* หลาย ๆ *Display* มารวมกัน มีเรื่องราวที่ต้องเรียนรู้มากขึ้น ใช้พื้นที่กว้างขวาง เช่น ในสนามกีฬา ในบริเวณโรงเรียน ในลานวัด ในพื้นที่ใด ๆ ที่หนึ่งที่จัดสรรขึ้น

คำบรรยายและอักษรที่ใช้ คำที่ใช้ในป้ายนิเทศมี 2 แบบคือ

1. ชื่อเรื่อง

2. คำบรรยาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะในรูปแบบใด ๆ ชื่อเรื่อง ควรเป็นคำถาม และคำถามนั้น เจาะถามผู้ดู หรือใช้สรรพนามของผู้ดูใส่ลงไปในนั้นด้วยได้

หรือ ชื่อเรื่องอาจเป็นการเล่นอักษร เล่นสระ เล่นพยัญชนะ เป็นคำกลอน อุปมาอุปไมย ก็อาจเป็นได้

คำบรรยาย ควรใช้คำธรรมดา เข้าใจง่าย และถ่ายทอดเนื้อหาได้ครบถ้วน การทำป้ายอักษรต้องมี

Readability คือ ต้องก่อให้เกิดการอ่านได้ จับใจความได้เป็นที่เข้าใจ โดยใช้ให้เหมาะกับระดับความสามารถ และประสบการณ์พื้นฐานของผู้ชม ยกเว้นศัพท์เทคนิคที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรใช้คำบรรยายแต่น้อย

ใช้เท่าที่จำเป็น นิทรรศการมีไว้ให้ดู ไม่ใช่มีไว้ให้อ่าน (Exhibition is seen not read)แต่ก็มีใช้ไม่มีคำบรรยายปรากฏอยู่เลย ควรมีเพื่อเพิ่มความชัดเจนในการจัดแสดงแต่อย่าให้ส่งผลหลักกับการเข้าชม

การให้แสง บางครั้งการให้แสงที่เหมาะสมแก่วัตถุที่ตั้งแสดงในนิทรรศการ จะทำให้สิ่งที่แสดงอยู่นั้นโดดเด่น มีความสำคัญ มีคุณค่าและดึงดูดความสนใจจากผู้ชมได้ไม่น้อย

การให้แสงที่เป็นจุด เน้นเฉพาะจุด เรียกว่า Spot Light ให้เงาที่รุนแรง เมื่อไปแสดงอยู่ที่สูงเงาจะเอียงลงตามมุม มีความแข็งกร้าวมาก ให้High Contrast แต่ไม่เห็นรายละเอียดมากนัก ส่วนที่ถูกแสงจะสว่างจ้า ส่วนที่เป็นเงาจะมีมืดมาก แสงลักษณะนี้ทำให้วัตถุที่แสดงนั้นแข็งกร้าว แข็งแกร่ง เข้มแข็ง ถ้าต้องการให้เห็นเป็นมิติ และเห็นรายละเอียดต้องใช้ไฟตั้งอื่นเข้ามาช่วยเพื่อลดความเข้มของเงาที่ทอดขึ้น อย่าให้แสงเข้าตรงหน้าวัตถุโดยตรง จะทำให้วัตถุนั้นดูแบน ควรให้แสงเข้าทางด้านข้างประมาณ 45 องศา จะทำให้ดูเป็น 3 มิติ ไฟ Flood ให้แสงที่แรงกว่า Fluorescent กินบริเวณกว้างกว่า Spot Light ไฟ Flood นิยมใช้ในการถ่ายภาพยนตร์ โทรทัศน์ เหมาะสำหรับนิทรรศการที่เป็นกลุ่มรวม

การให้วัตถุ Contrast กับฉากหลัง เรียกว่า Background Lighting คือให้ไฟส่องไปยังฉากหลังเพื่อให้เห็นฟอร์มของสิ่งที่แสดงเท่านั้น ทำให้เหมือนมิติหมื่น ถ้าต้องการให้เห็นรายละเอียดเพียงเล็กน้อย ก็ให้แสงชดเชยที่อ่อนกว่าฉากหลัง (Background)

Back Lighting คือการให้แสงเข้าทางด้านหลังของวัตถุนั้น ถ้าวัตถุไม่มีแสงในตัวเอง ต้องใช้แสงส่อง ถ้าวัตถุมีสีขาวหรือสีดำ การให้แสงจะค่อนข้างลำบาก ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วน ถ้าเป็นวัตถุแวววาว เรืองแสง ควรให้ Background มืด เช่น ของเหลว (น้ำ) ให้แสงส่องเข้าทางด้านล่างจะดีที่สุด บางส่วนของนิทรรศการ อาจใช้ไฟที่ไม่ได้เปิดไว้ จะเปิดไฟก็ต่อเมื่อต้องการดูนั้น

การกำหนดทางสัญจร ที่สวยงามไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้อัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.ทางสัญจรแบบแนะนำ วิธีนี้จะต้องเน้นการใช้สีเส้น การจัดแสดงป้ายบอกทาง หัวเรื่องและ

องค์ประกอบทางศิลปะอื่น ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เข้าชมให้เดินตามทางที่ผู้ออกแบบ ต้องการโดยไม่ต้อง

ใช้แผงหรือราวกันเป็นการออกแบบที่ยากที่สุด แต่ให้บรรยากาศที่สบาย ๆ ไม่ให้ผู้ชมรู้สึกว่าคุณบังคับมากไปในพื้นที่นั้น ๆ

2. ทางสัญจรแบบเปิดโล่ง เมื่อผู้เข้าชมเดินเข้าห้องนิทรรศการห้องหนึ่งเขาสามารถเลือกทางเดินภายในห้องจัดแสดงได้ด้วยตัวเองโดยไม่มีแนวทางมาบังคับ ลักษณะการเคลื่อนที่เป็นแบบสุ่ม นิยมจัดทางสัญจรแบบนี้กับพิพิธภัณฑ์ศิลปะ 3. ทางสัญจรแบบบังคับ โดยทั่วไปการจัดนิทรรศการแบบนี้มักจัดเป็นทางเดินทางเดียวโดยมักจะไม่มีทางออกก่อนที่จะชมนิทรรศการจบ

### บรรยากาศของห้องแสดงนิทรรศการ

ในการจัดแสดงนิทรรศการประเภทหนึ่งประเภทใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งก็คือบรรยากาศของห้องจะต้องไปตามรสนิยมและสัมพันธ์กับความต้องการของผู้ชม ที่จะเข้าไปใช้บริการของโครงการ ผู้ที่เข้าชมนิทรรศการโดยทั่วไป แบ่งได้ 2 แบบคือ คนที่เข้าชมเพื่อต้องการหาความงามกับคนที่เข้ามาชมเพราะต้องการศึกษา คนทั้ง 2 แบบนี้มีความต้องการต่างกัน การจัดแสดงที่ดีนั้นจะต้องรักษาบรรยากาศของห้องแสดงเพื่อสนองความต้องการของคนทั้ง 2 กลุ่ม โดยบรรยากาศของห้องจัดแสดงมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. เร้าความสนใจในด้านความงาม ความงามของวัตถุแบ่งความงามในการจัดแสดงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพราะฉะนั้นในการจัดแสดงวัตถุต่าง ๆ จะต้องถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ การจัดนิทรรศการควรสร้างบรรยากาศให้สวยงามเกิดความประทับใจ สร้างความน่าสนใจ ดึงดูดจะทำให้ผู้ชมจดจำเนื้อหาได้ดี

2. เร้าใจให้เพลิดเพลิน ควรเพลิดเพลินในห้องแสดงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของห้องแสดงต่าง ๆ เพราะเพียงความงามของวัตถุและการจัดแสดงอย่างเดียวจะทำให้ประชาชนเกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากเดินชมหรือชมนานเท่าที่ควร ความเพลิดเพลินสามารถสร้างได้หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคแสง สี เสียงช่วย มีช่วงจังหวะให้ผู้ชมได้สนุกกับการชม และมีส่วนร่วมในการชมนิทรรศการ

3. เร้าให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นอยากค้นคว้า ความอยากรู้เป็นเป้าหมายของห้องแสดงที่สำคัญที่สุด เพราะห้องแสดงมุ่งเน้นการให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ แก่ผู้ชม หากห้องแสดงมีแต่ความงามและความเพลิดเพลินจะประสบความสำเร็จไม่ได้เพราะผู้เข้าชมไม่ได้ความรู้เพิ่มเติม การกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นอยากค้นคว้า จนอยากมีส่วนร่วมในนิทรรศการ ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ลักษณะของการจัดแสดง ห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ประเภทวัตถุจริง หรือ วัตถุจำลองเป็นวัตถุลอยตัวลักษณะ 3 มิติ (MODEL) มีรูปทรงและขนาดต่าง ๆ มากมาย การจัดแสดงอาจจัดแสดงวัตถุแบบเดี่ยว ๆ หรือนำวัตถุขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่มาประกอบกัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจ วัตถุที่มีขนาดเล็กจำเป็นต้องมีฐานตั้งหรือที่รองรับ เช่น แท่นวางหรือตู้จัดแสดง

2. ประเภทแผ่น 2 มิติ ส่วนใหญ่การจัดเป็นแผ่น (PANEL) และการจัดลักษณะนี้มาก ๆ จะทำให้นิทรรศการน่าเบื่อ การจัดแสดงอาจจัดแบบลอยตัวหรือติดผนังและสามารถแยกได้ 2 ชนิด

- BIARD แบบธรรมดาใช้แสดงภาพ 2 มิติทั่วไป

- ELECTRONIC BOARD เป็น BOARD ที่ใช้อุปกรณ์หลายอย่างเข้าช่วยในการจัดแสดง เพื่อเพิ่มความสนใจเช่นใช้ไฟประดับ เครื่องบันทึกเสียงหรือกดปุ่ม

3. อันตราทัศน์เป็นการนำ BOARD ซึ่งจัดเป็นฉากและวัตถุประเภท ชิ้นส่วน (OBJECT) หรือวัตถุจำลอง เป็นวัตถุลอยตัวลักษณะ 3 มิติ (MODEL) มาประกอบกันเพื่อใช้ให้เห็นบรรยากาศ ตู้DIORAMA มีความลึกอย่างต่ำ 60 เซนติเมตร ถ้ามีขนาดใหญ่ก็จัดเป็นห้อง DIORAMA ซึ่งสามารถเดินเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของนิทรรศการได้

4. ผนังวิดีโอ (VDO WALL) เป็นลักษณะการจัดแสดงที่มีความทันสมัยมากขึ้น เน้นการใช้อุปกรณ์ประเภททีวี วิดีโอ ผนังวิดีโอ (VDO WALL) ก็คือการส่งสัญญาณภาพจากเครื่องส่งสัญญาณต่าง ๆ เช่น เครื่องเล่นซีดีเข้าสู่จอรับภาพ ซึ่งก็คือจะโทรทัศน์หรือโปรเจคเตอร์ที่มีมากกว่า 1 เครื่องขึ้นไปโดยสามารถต่อหรือตัดแปลงสัญญาณในรูปแบบต่าง ๆ กัน สามารถควบคุมผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์สามารถตัดต่อภาพและช่วงเวลาภาพได้

5. คอมพิวเตอร์ เป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัยและนิยมมาใช้ในการจัดแสดงนิทรรศการในปัจจุบันเนื่องจากเราสามารถเรียนรู้ในส่วนที่สนใจด้วยตัวเอง การติดต่อกับคอมพิวเตอร์สามารถผ่านอุปกรณ์รับข้อมูลทั่วไปเช่น เมาส์ คีย์บอร์ด แต่ปัจจุบันนิยมใช้ระบบสัมผัส (TOUCH SCREEN) ซึ่งเป็นระบบที่ผู้ชมสามารถใช้นิ้วสัมผัสบนหน้าจอเพื่อเลือกในส่วนที่ต้องการซึ่งทำให้รูปแบบการขีดแสดงประสบผลสำเร็จมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.4.7 การออกแบบสวนที่ทำกิจกรรม โยคะ ชีงง ไทเก๊ก

เป็นสวนที่มีทั้งให้ทำกิจกรรมรวมทั้งให้ความรู้ในเรื่องของสมุนไพร ต้นไม้ส่วนใหญ่ที่ปลูกจะเป็นสมุนไพร จุดสำคัญคือลานกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นพื้นที่เวลาทำกิจกรรมให้ถอดรองเท้า จะได้สัมผัสดูดซับเอาความเป็นธรรมชาติเข้าไปในร่างกายได้อย่างเต็มที่ จะมีทางเดินอิฐเชื่อมกันส่วนลานเป็นหลัก สวนต้นไม้ที่ปลูกมีป้ายชื่อปักบอกสรรพคุณ ให้ความรู้ทุกต้นภายในสวน มีทางเดินรอบสวนปูด้วยอิฐรอบนอกปูด้วยหิน

สิ่งที่ต้องคำนึง 2 ข้อ คือฟังก์ชันที่เกิดขึ้นกับข้อจำกัดของพรรณไม้แต่ละชนิด

ส่วนต่างๆในสวนมีดังนี้

- ลานกิจกรรมกลางแจ้ง ให้มาทำกิจกรรมโยคะ ไทเก๊ก ชีงง สลับกันไปตามตารางแต่ละวัน
- ศาลาพักผ่อน นั่งพักผ่อนคลายริมบ่อน้ำ
- ส่วนเก็บอุปกรณ์ภายในสวน

### 3.4.8 การออกแบบร้านขายผลิตภัณฑ์แบรนด์อภัยภูเบศร

#### การจัดแสดงสินค้าในร้านค้า (INTERIOR DISPLAY)

การจัดแสดงสินค้าที่ใช้กันอยู่ทั่วไปมี 5 แบบด้วยกันคือ

#### 1.การจัดแสดงสินค้าแบบเปิด (OPEN DISPLAYS)

ในปัจจุบันร้านขายปลีกต่างหันมานิยมการจัดแสดงสินค้าในแบบเปิดกันมาก การจัดแสดงสินค้าในแบบนี้เป็นการจัดวางสินค้าบนโต๊ะ บนหิ้ง บนชั้น หรือ แขนงไว้ตามราวโดยให้ลูกค้าเลือกหยิบของได้อย่างสะดวก ผลดีของการจัดแสดงสินค้าแบบเปิด คือ

1.1 ตามที่เคยปรากฏผลมาแล้วที่ ประเทศสหรัฐอเมริกา การจัดแสดงสินค้าแบบเปิดทำให้สินค้าขนาดเล็ก และราคาถูก มีปริมาณการขายที่สูงขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2การจัดแสดงสินค้าแบบเปิดช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้ามากกว่าการจัดแสดงสินค้าแบบอื่นในการวางผังหรือการจัดตกแต่งร้านสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรคำนึงถึง คือ ความสะดวกของลูกค้า ลูกค้าทุกคนขอซื้อของที่จัดวางแบบเปิด เพราะทำให้พิจารณาเลือกซื้อได้ง่าย

1.3การจัดแสดงสินค้าแบบเปิดเป็นการจัดวางสินค้าที่ประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่าการจัดวางสินค้า ในตู้เพราะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับพนักงานขายได้ลดน้อยลง

1.4 การจัดแสดงสินค้าแบบเปิดทำให้ใช้พื้นที่ร้านเพื่อการขายมากกว่าที่จะใช้เป็นที่เก็บสินค้าคงคลัง เพราะสินค้าส่วนใหญ่จะถูกนำมาจัดวางเพื่อการขายมากกว่าที่จะเก็บไว้ในห้องเก็บสินค้า

## 2.การจัดแสดงสินค้าแบบปิด (CLOSED DISPLAYS)

การจัดแสดงสินค้าแบบปิดมี 2 แบบ

2.1การจัดวางสินค้าในตู้แบบเคาน์เตอร์

2.2การจัดวางสินค้าแบบตู้กระจกติดกำแพง

ผลดีของการจัดวางสินค้าแบบปิด คือ

2.2.1ร้านขายปลีกเกตตสูงนิยมจัดวางสินค้าแบบปิด เพราะ ลูกค้าของร้านรังเกียจที่จะซื้อสินค้าที่คนอื่นหยิบจับมาแล้ว

2.2.2สินค้าที่สัมพันธ์กันสามารถนำมาจัดแสดงแบบปิดได้ ถ้าเป็นการจัดแสดงแบบเปิดแล้วจะทำไม่ได้

2.2.3การจัดแสดงสินค้าแบบปิดจะช่วยให้สินค้าอยู่ในสภาพที่ดี ปลอดภัยจากการลักขโมย

ร้านขายปลีกส่วนมากถือว่าสินค้าที่มีคุณภาพสูงควรจัดวางในตู้แบบปิด เพราะเป็นการป้องกันมิให้เกิด

การชำรุดเสียหาย ในร้านค้าหลายแห่งจึงยังคงนิยมใช้การจัดแสดงสินค้าแบบปิด สำหรับสินค้าที่มีขนาดเล็ก

แต่ราคาแพง แต่การจัดสินค้าแบบปิดจะช่วยให้สินค้าดูมีคุณค่ามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดแสดงด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้สินค้าใช้แสงไฟเข้าช่วยเน้นจุดเด่นของสินค้าที่จัดแสดงได้มากขึ้น

## ประเภทของการจัดแสดงสินค้า

1. การจัดวางสินค้าอาจทำได้หลายแบบ ผู้จัดแสดงสินค้าสามารถดัดแปลงแบบของการจัดวางสินค้า

(PATTERNS OF ARRANGEMENT) เพื่อให้การจัดแสดงสินค้าเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพแบบต่าง ๆ

ของการจัดวางสินค้าได้สร้างสรรค์ให้เกิดช่วงจังหวะ (RHYTHM) ความกลมกลืน และ การตัดกันของการจัดแสดงสินค้าโดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าจะจะเป็นสินค้าประเภทใด โดยทั่ว ๆ ไป การจัดวางสินค้านี้มีอยู่ 8 ชนิด คือ

1. แบบกระจายรัศมี (RADIATION)
2. แบบขั้นกระโดด (STAIR - STEP)
3. แบบพีระมิด (PYRAMID)
4. แบบซิกแซก (ZIG - ZAG)
5. แบบซ้ำกัน (REPETITION)
6. แบบเรียงลำดับ (GRADATION)
7. แบบซ้อนกัน (INTERFERENCE)
8. แบบเน้น (DOMINANCE)

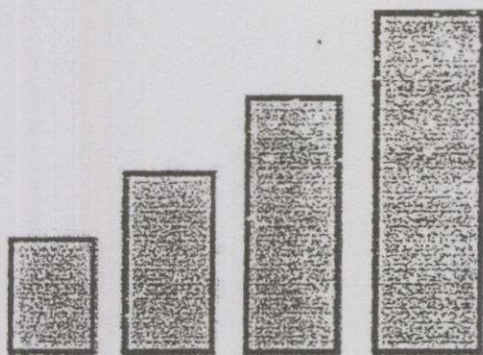
### 1. แบบกระจายรัศมี

ในการจัดวางสินค้าแบบกระจายรัศมีองค์ประกอบของการออกแบบจัดแสดงสินค้ากระจายออกเป็นรัศมีจากจุดกลางการจัดวางแบบนี้จะสร้างสรรค์ ความสนใจให้เกิดขึ้นโดยเน้นความเด่นของสินค้าให้อยู่ตรงกลาง และส่วนประกอบของการจัดแสดงกระจายออกเป็นรัศมี ตัวอย่างเช่น ตู้โชว์จัดเครื่องแต่งกายของสุภาพบุรุษอาจใช้หุ่นผู้ชายสวม

ใส่เสื้อกับกางเกงเป็นจุดกลางและจัดแสดงสินค้าที่ใช้ด้วยกันประกอบตัวหุ่นโดยจัดวางล้อมรอบเป็นวงกลมใน กรณีนี้ผู้จัดแสดงสินค้าอาจใช้แทน

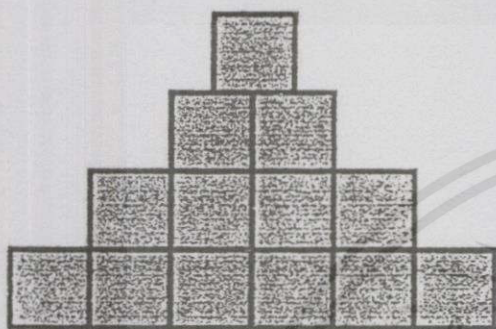
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการทำงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า หุ่นโดยจัดวางล้อมรอบเป็นวงกลมใน กรณีนี้ผู้จัดแสดงสินค้าอาจใช้แทน ไม่ว่าจะตีใด ๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้จัดแสดงสินค้าอาจนำสินค้าไปจัดแสดงบนอุปกรณ์การจัดแสดงสินค้าซึ่งได้จัดวางไว้ ตามลำดับขั้นขึ้นลงเช่นเดียวกับกระไดการจัดแสดง แบบนี้ถือหลักการออกแบบวิธีใช้ความกลมกลืนซึ่งให้ความรู้สึกเสมือนหนึ่งมีอาการเคลื่อนที่ สายตาของลูกค้าจะเคลื่อนจากขั้นหนึ่งไปยังอีกขั้นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว



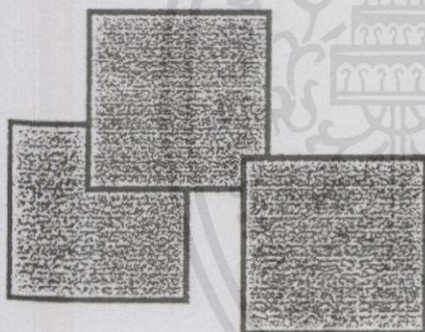
แบบปิรามิด

การจัดวางสินค้าเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานกว้าง และค่อย ๆ เรียวเล็กลงเมื่อขึ้นไปถึงจุด ๆ หนึ่งเรียกว่าแบบปิรามิด ร้านขายอาหารกระป๋อง และร้านขายยานิยมจัดวางสินค้าแบบนี้ เพราะจัดวางง่ายและสามารถจัดวางได้เป็นจำนวนมาก



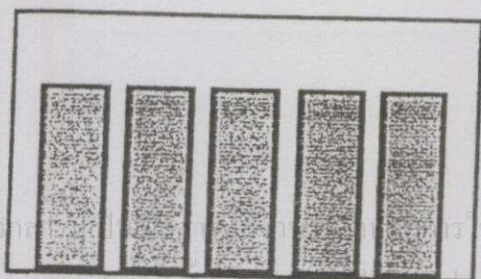
แบบซิกแซ็ก

การจัดวางแบบซิกแซกมีลักษณะคล้ายคลึงกับแบบปิรามิด แตกต่างกันที่การจัดวางแบบซิกแซกมีได้ไต่ไปถึงยอดสุด โดยตรงอย่างแบบปิรามิด การจัดวางแบบซิกแซกเหมาะสำหรับเหมาะสำหรับการจัดแสดงสินค้าแบบเปิด สินค้าที่เหมาะสมสำหรับการจัดวางแบบนี้ มักจะได้แก่รองเท้า เสื้อยืด กระโปรง กางเกง



แบบซ้ากัน

การจัดการแบบซ้ากันคือการจัดวางโดยใช้สินค้าที่มีลักษณะเหมือนกันทุกประการทั้งในด้านส่วนสูง ช่วงระยะ หรือมุม การหลีกเลี่ยงความซ้ำซากอาจกระทำได้โดยใช้ชั้นหรือยกพื้นเข้าช่วย หรือจัดเป็นการแสดงสินค้าอย่างเดียว หรือมีฉะนั้นก็ทำแทนให้เฉียงขึ้นหรือเฉียงลง ตัวอย่างเช่น การแขนเสื้อสำเร็จรูปแบบเดี่ยวนบนพื้นที่เหลาตกลง มาเพื่อแสดงให้ผู้ ชมเห็นสีต่าง ๆ ของเสื้อ



เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของ บริษัท ออริจินัล จำกัด ไม่สามารถเผยแพร่หรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต

### แบบเรียงลำดับ

การจัดวางแบบเรียงลำดับคือการจัดวางที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาดหรือสีของตัวสินค้าตามลำดับ อาจเริ่มจากขนาดเล็กไปขนาดใหญ่ สีแก่ไปสีอ่อน หรือสีสดไปสีหม่น เป็นต้น ป้ายจัดแสดงสินค้าในโอกาสเปิดเทอมอาจใช้ตัวอักษรเรียงตามขนาดจากตัวเล็กไปจนถึงตัวใหญ่ การจัดแสดงสินค้าพวกเสื้อผ้าสำเร็จรูป เช่น เสื้อเชิ้ตอาจเรียงลำดับตั้งแต่เชิ้ตอ่อนเรื่อยไปจนถึงเชิ้ตแก่ การจัดวางแบบเรียงลำดับมีผลเสมือนหนึ่งเกิดการเคลื่อนที่ซึ่งทำให้การจัดแสดงสินค้าน่าสนใจยิ่งขึ้น

### แบบซ้อนกัน

การจัดวางตัวสินค้าหรือวัสดุตกแต่งชนิดต่าง ๆ ให้ซ้อนกันหรือเกยกันทำให้เกิดการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม การจัดวางแบบซ้อนกันจะทำให้ลูกค้าเห็นที่เดียวกันทั้งหมด

### แบบเน้น

เมื่อผู้จัดแสดงสินค้าต้องการการเรียกร้องความสนใจของลูกค้า มาจุดใดจุดหนึ่งการจัดวางควรเป็นแบบเน้น การจัดวางแบบนี้ อาจเน้นที่ขนาดใหญ่ ที่สุด หรือเน้นที่สีที่มีคุณค่าในน้ำหนักหรือความเข้ม มากที่สุดหรือสุกสว่างที่สุด การจัดวางแบบเน้นทำให้เกิดจุดรวมความสนใจของผู้ชม และชักนำให้แลมอส่วนประกอบต่าง ๆ ของการจัดแสดงด้วย

### 3.4.9 การออกแบบส่วนรับประทานอาหาร (canteen)

เป็นส่วนรับประทานอาหารเฉพาะที่มีการให้บริการแบบ แลกบัตรซื้ออาหารไม่ได้ใช้เงินสด มีการบริการตัวเอง โดยมีร้านอาหารให้เลือก สี่ร้าน ส่วนใหญ่เป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งอาคารควหาวนและเครื่องตี

การตกแต่ง บรรยากาศเป็นกันเองอบอุ่น ดูสะอาด เห็นวิวทิวทัศน์ที่เป็นสวนของโครงการ โทนสีเอิร์ทโทน การตกแต่งทันทานเหมาะสมต่อการใช้งาน ให้แสงแดดส่องถึง

ส่วนประกอบของส่วนรับประทานอาหาร

- ที่นั่งรับประทานอาหาร มีทั้งแบบ 2 คนและ 4 คน เพียงพอต่อการให้บริการ 60 คน
- เคาน์เตอร์แลกบัตร 1 จุด
- ที่เก็บงาน 1 จุด
- Service station 3 จุด
- ร้านอาหาร 4 ร้าน

### 3.4.10 การออกแบบห้องพัก

ห้องนอนบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง โทนสีสว่าง สดใส ใช้วัสดุที่มาจากธรรมชาติ หรือสังเคราะห์เลียนแบบธรรมชาติ

## 3.5 สภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

- ระบบน้ำ

ระบบน้ำใช้ของโครงการแบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. น้ำอุณหภูมิกปกติ เป็นน้ำที่ใช้ในโครงการทั่วไป
2. น้ำอ่อน เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานที่เป็นน้ำที่ควบคุมสารละลายหินปูน ใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่ต้องการน้ำที่ต้องการให้มีอีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและข้อมูลของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. น้ำร้อน ใช้ในแผนกโภชนาการ, ซักรีด, ห้องเขาน้ำ, ส่วนสปา, และบ่อน้ำวน ทั้งนี้ใช้ระบบทำน้ำร้อนรวมจากห้องทำน้ำร้อน
4. น้ำสำรองดับไฟ ใช้น้ำจากท่อดับ

### - ระบบแสงและไฟฟ้า

ระบบไฟฟ้าภายในอาคารจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการใช้งานโดยจะต้องสามารถทำให้โครงการมีไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

### ประเภทของระบบไฟฟ้าในโครงการ

1. ระบบไฟฟ้าทั่วไป ระบบไฟฟ้าทั่วไปจะรับมาจากการไฟฟ้านครหลวง โดยภายในโครงการจะแบ่งพื้นที่การใช้ไฟฟ้าออกเป็นส่วนๆ แต่ละส่วนจะมีสถานีไฟฟ้าย่อยจ่ายไปยังอาคารต่างๆ ที่อยู่ในบริเวณควบคุม
2. ระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าฉุกเฉิน ในกรณีที่กระแสไฟฟ้าขัดข้อง ทางโครงการได้จัดเตรียมเครื่องปั่นไฟฟ้าสำรองไว้ จำนวน 1 เครื่อง

สำหรับระบบแสงสว่างภายในอาคารนั้นจะพยายามนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากที่สุด ในส่วนที่ให้แสงแบบ Public Space แต่สำหรับการเลือกใช้แสงสว่างในส่วนของสปาและส่วนนวดนั้น ควรเลือกใช้ไฟที่ให้แสงแบบ Indirect light และไม่ให้แสงจ้าจนเกินไป เพื่อไม่ให้สะท้อนเข้าสู่ตาโดยตรงและสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นส่วนตัว

### ระบบแสงประดิษฐ์

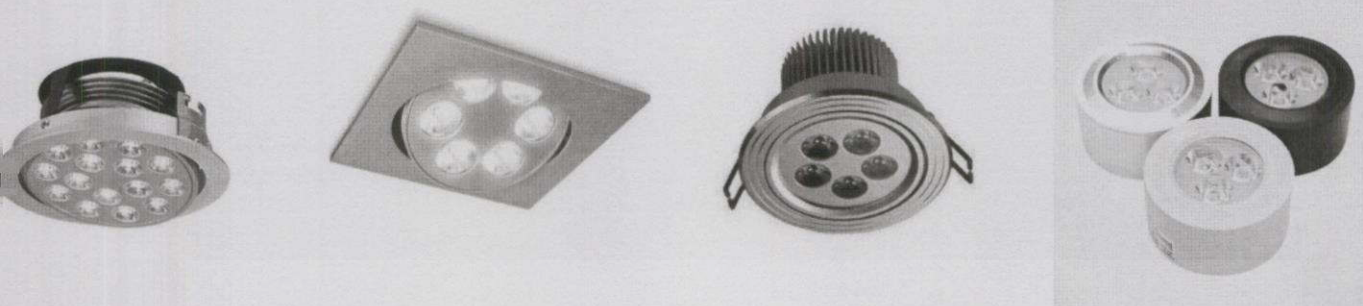
ประเภทของไฟLED(ต่างกันตามตัวแทนจำหน่าย) จำแนกได้ดังนี้

-ไฟ LED Bulb (แบบหลอด) มีรูปแบบคล้ายหลอดincandescent ทั่วไป

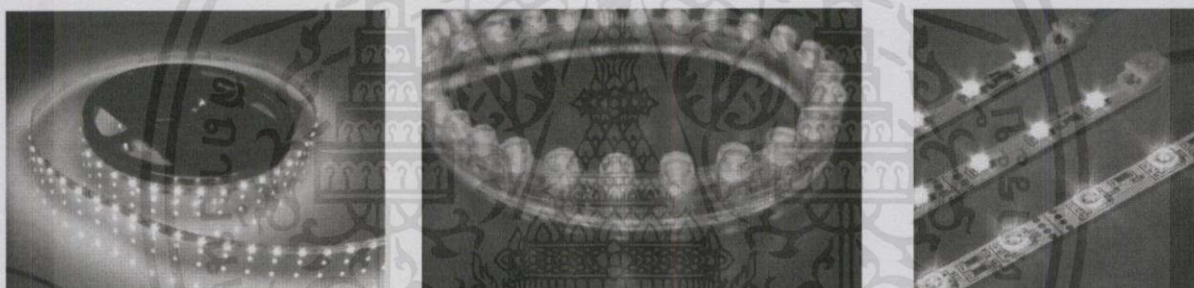
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งยังมีให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงที่มาของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



-ไฟLED downlightใช้ฝังในฝ้า ไฟเพดาน ให้แสงสว่างได้เหมือน downlightทั่วไป



-ไฟLED Strip(LED RIBBON) ใช้ซ่อนในฝ้าฝ้า เคาน์เตอร์ต่างๆ ทำให้แสงสว่างเท่ากันตลอดแนว



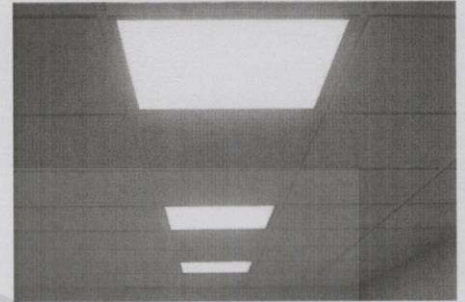
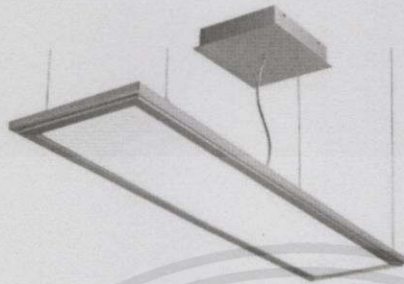
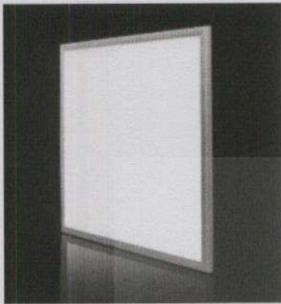
-ไฟLED Spotlight



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

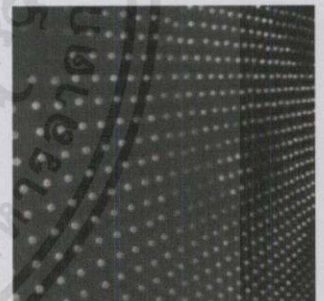
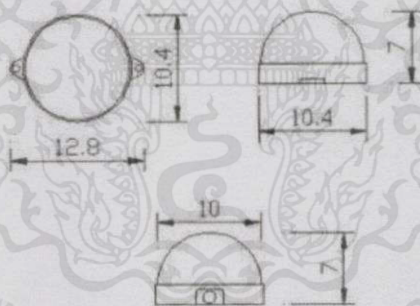
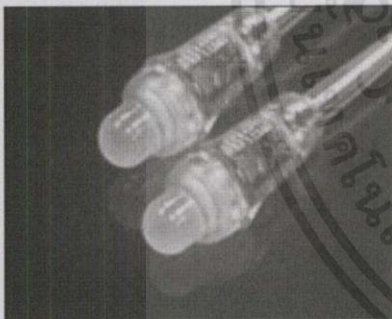
-ไฟLED Tube

-ไฟLED PANEL

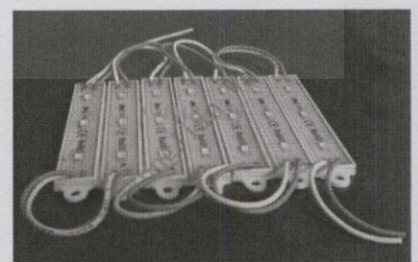
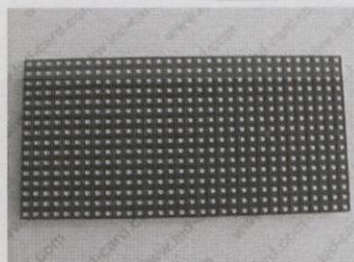
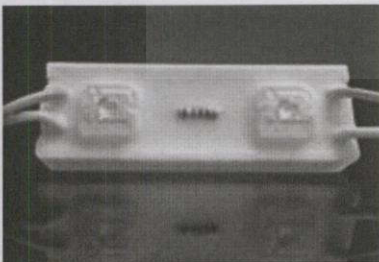


-ไฟLED RGB Pixel Lamp

เหมาะสำหรับใช้ในงานป้าย ไฟวิ่ง สามารถออกแบบสีสั่น และลวดลายได้ตามความต้องการ



-ไฟLED Module ใช้งานเหมือน LED RGB Pixel Lamp แต่ต่อกันได้แผงใหญ่



เลือกสารประกอบเอกสารทสงวน ไว้สำหรับการ ใช้งานเพื่อการศกษาเท่านั้น ไม่อนุญาต ให้นำ ไปใช้ประ โยชนด้านการค้า

-LED High Bay

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- โคมไฟไฮเบย์แบบหลอดLED ขนาด 100w. ใช้แทนหลอดขนาด 400w ได้เลยไม่ต้องเพิ่มอุปกรณ์ใดๆ

- ประหยัดพลังงานมากกว่า 70% เมื่อเปรียบเทียบกับหลอด HID LAMP แบบเก่า

- ใช้Chip ที่มีคุณภาพสูง 1 chip ขนาดกำลังวัตต์ 100 วัตต์
- อายุการใช้งานยาวนานกว่า 50,000 ชม
- โครงสร้างเป็นอลูมิเนียม ทนความดันสูง
- ส่วนงานสะท้อนแสงทำจากอลูมิเนียม ควบคุมการกระจายแสงได้ดี
- ใช้แทนหลอดฮาโลเจน หรือหลอดโซเดียม โดยสามารถประหยัดพลังงานได้กว่า70%
- ไม่มีเสียงรบกวน
- เปิดติดสว่างทันที ไม่ต้องรอการจุดของหลอด

#### - ระบบรักษาความปลอดภัย

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินของผู้เข้าใช้โครงการ จนคนภายนอก ภายใน และสิ่งของต่างๆที่เข้ามาภายในโครงการ

“ซาวน่า” เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการใช้ความร้อนแห้ง (Dry Heat Bathing) ซึ่งได้ความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมา ความร้อนแห้งนี้จะมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนในห้องอบไอน้ำชนิดชื้นที่เรียกว่า “เตอร์กีซบาร์” (Turkish Bath) อุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 93 องศาเซลเซียส

แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149-158 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 65-70 องศาเซลเซียส การอบตัวแบบซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ เพราะความร้อนแห้งซึ่งมีอุณหภูมิสูงจะให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากที่สุด และช่วยขับสารเป็นพิษซึ่งสะสมอยู่ในร่างกายคนเราออกได้อย่างรวดเร็ว วิธีการอบซาวน่าก็เป็นวิธีการให้ความร้อนแก่ร่างกายสลับกับการอาบน้ำเย็นหรือสัมผัสกับความเย็นโดยทันทีการอบซาวน่าจัดได้ว่าเป็นขบวนการทำความสะอาดร่างกายและเป็นการพักผ่อนร่างกายอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง และช่วยให้เกิดความงามทางด้านผิวหนังที่ดูเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล การอบซาวน่าจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์เต็มที่

#### ประโยชน์ของซาวน่า

นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพพลานามัยของร่างกาย (For the sake health) เนื่องจากการอบซาวน่าเป็นไม่ว่าการทำให้เหงื่อออกมา จึงเป็นการขับน้ำและสารพิษออกจากร่างกายได้มากร่างกายจึงมีความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางระบบประสาททำให้

สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิ ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตโดยมีร่างกายแข็งแรง ให้มีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุกไขข้อต่างๆ เพราะการอบซาวน่าจะทำให้เกิดแรงดึงในส่วนต่อของไขข้อกระดูก และการอบซาวน่าช่วยให้ร่างกายมีระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น

2. เป็นการพักผ่อนในชีวิตอย่างมีความสุข เพราะการอบซาวน่าเป็นการพักผ่อนร่างกายโดยใช้เวลาวางเป็นไปอย่างสบายผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ให้ประโยชน์ทางด้านความงาม เพราะการอบซาวน่าเป็นวิธีการขจัดสิ่งสกปรก และการเป็นพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนได้อย่างแท้จริง ซึ่งการอบน้ำธรรมดาไม่สามารถทำได้จึงทำให้ผิวหนังของผู้ได้รับการอบซาวน่ามีความเปล่งปลั่งสดชื่น

### ลักษณะของการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)

ห้องซาวน่าโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า จัดรูปเป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปทรงแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องซาวน่า ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนที่มีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ส่วนใหญ่จะใช้ไม้สนในประเทศฟินแลนด์ ภายในห้องจะประกอบไปด้วยที่นั่งเป็นโครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้แอสไพน์ในการทำที่นั่ง ที่ผนังห้องมีการติดช่องอากาศเข้าและช่องระบายอากาศออก ผนังห้องจะเป็นผนังสองชั้น ระหว่างชั้นเป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

### ขนาดและรูปร่างของห้องซาวน่า

ขนาดของห้องซาวน่าที่เล็กที่สุดมีความกว้างยาวสูงเป็น  $0.90 \times 0.90 \times 2.10$  ลบ.ม. ขนาดใหญ่มีขนาดเป็น  $3.60 \times 4.90 \times 2.70$  ลบ.ม. การจะสร้างห้องขนาดใดนั้นจะต้องคำนึงถึง

1. จำนวนคนมากที่สุดที่เข้าไปในห้องซาวน่าในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีมาตรฐานกำหนดไว้ว่าหนึ่งคนจะต้องพื้นที่ขนาดประมาณ 1.755 ลบ.ม.
2. ความต้องการที่จะจัดให้มีส่วนประกอบของห้องอาบน้ำ แดงตัว อยู่ในพื้นที่เดียวกันกับห้องซาวน่าหรือไม่
3. การจัดวางที่นั่งจะจัดอยู่ในรูปแบบใด ในกรณีจัดเป็นแนวยึดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งต้องไม่น้อยกว่า 1.80 ม. เพื่อให้สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้อย่างสบาย
4. จะต้องคำนึงถึงขนาดของเตาที่สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้ และงบประมาณของผู้สร้างด้วย

## โครงสร้างของห้องขาน้ำ

โครงสร้างของห้องขาน้ำมีส่วนที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของฐานราก จะต้องคำนึงถึงเรื่องการรับน้ำหนักให้เหมาะสมโดย

- พื้นดินเดิม ในกรณีที่ห้องขาน้ำแบบภายในอาคาร พื้นห้องคือพื้นดินเดิม ส่วนห้องขาน้ำแบบภายนอก จำเป็นต้องเทฐานรากคอนกรีต หรือมีการทำเสาเข็มก่อน
- พื้นแผ่นวัสดุฐานความร้อน ซึ่งจะต้องมีโครงกรอบวางบนฐานพื้นล่างก่อนแล้วกรุแผ่นฉนวนทับ แผ่นฉนวนที่ใช้เป็นวัสดุที่ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาบดเป็นฝุ่นหรืออาจจะใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่ทำจากใยแก้ว
- หลังจากกรุฉนวนเรียบร้อยแล้ว ก็นำแผ่นไม้อัดมาปิดทับเพื่อเป็นพื้นฐาน สะดวกในการวางโครงสร้างของพื้นจริง

2. โครงสร้างของพื้นห้อง พื้นในห้องขาน้ำเป็นส่วนใหญ่ที่ได้รับความร้อนน้อยที่สุด คือ จะมีอุณหภูมิประมาณ 80-100 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 27-38 องศาเซลเซียส การใช้วัสดุในการทำพื้นอาจใช้เป็นไฟเบอร์กลาสด้านหรือแผ่นวัสดุเคลือบที่ไม่มีรอยต่อสามารถกันน้ำได้และไม่สิ้นกระเบื้องเคลือบเซรามิคจัดได้ว่าเป็นพื้นที่ดี แต่จำเป็นต้องเชื่อมรอยต่อให้กันน้ำซึมลงสู่พื้นด้านล่าง การใช้พื้นไม้ก็เป็นที่ยอมรับ แต่มีข้อเสียเมื่อไม้เปียกน้ำจะทำให้ลื่น และไม้จะเป็นตัวเก็บกลิ่นได้เร็วและนาน ยากต่อการทำความสะอาด ภายในห้องขาน้ำจะมีพื้นไม้อีกแผ่นหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับและกระจายความร้อนไปสู่ส่วนต่างๆของห้อง แผ่นไม้ชั้นนี้จะมีขนาดปานกลาง โครงสร้างดีเป็นช่องไม้ระแนง วางไว้บนพื้นห้องบริเวณที่ความร้อนจากเตาไฟจะมากกระทบได้

3. โครงสร้างของโครงห้องและการเดินท่อสายไฟกับฉนวนความร้อน โครงสร้างของห้องหมายถึงโครงสร้างผนังเพดานห้อง ซึ่งไม่รวมถึงแผ่นผนังและฝ้าเพดาน การวางโครงผนังจะเริ่มทำเมื่อวางแผ่นไม้ชั้น (Sub Floor) โดยมีการวางคร่าวไม้วางไม้ทางแนวนอนและทางแนวตั้ง มีช่องว่างห่างกันกว้างช่องละ 0.40-0.60 ม. จากจุดศูนย์กลางของไม้ ในการทำโครงสร้างห้องนี้จะมีการจัดแบ่งช่องประตูไว้และเว้นช่องระบายอากาศเข้า-ออกไว้ด้วย การทำโครงเพดานก็มีการวางคร่าวเช่นกันกับผนัง

**ฉนวนกันความร้อน** ฉนวนกันความร้อนที่ดีจะต้องมีความสามารถเก็บความร้อนภายในห้องมิให้รั่วไหลออกสู่ภายนอกได้ วัสดุที่ใช้ทำฉนวนกันความร้อนมี 2 ชนิดคือ ไฟเบอร์กลาสทำจากใยแก้วพอย และแผ่น Rock Wool ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาบดรวมกันเข้าเป็นฝุ่นใหญ่ มีความอ่อนตัวและนิ่มกว่าไฟเบอร์กลาสเคลือบผิวหน้าด้วยตะกั่ว นิยมใช้แผ่นที่มีความหนา 3.5 นิ้ว ขนาดของแผ่น 15 x 23 นิ้ว หรือ 0.375 x 0.575

ม. กรูหรือตอกติดกับโครงไม้โดยให้ผิวด้านที่มีตะกั่วเคลือบอยู่ด้านในของห้องเพื่อให้สามารถกันความชื้นภายในห้องได้ด้วย

4. โครงสร้างของประตูและหน้าต่าง ประตูห้องชานน่าจะเป็นช่องระบายอากาศของห้องเมื่อทำการเปิดประตู และประตูที่ดีต้องเปิดปิดได้ง่าย และเมื่อปิดประตูจะต้องปิดสนิท ไม่มีช่องว่างที่ความร้อนสามารถรั่วไหลออกไปได้ การติดตั้งประตูจะต้องคำนึงถึงการขยายตัวเมื่อโดนความร้อน ขนาดประตูจะสูง 1.80-2.00 ม. กว้างอย่างน้อยที่สุด 0.60 ม. โครงสร้างบานประตูมี 2 ชั้น โดยผนังด้านนอกจะเป็นโครงสร้างจริงเข้าลิ้นระหว่างประตูชั้นนอกและชั้นในจะมีช่องโครงไม้กรูดด้วยฉนวนกันความร้อน การเปิดปิดประตูควรเปิดออกด้านนอก และควรมีที่จับทั้งสองด้าน บานประตูติดกับโครงห้อยโดยใช้จุดหมุนด้านบน

หน้าต่างในห้องชานน่าหมายถึง บานกระจกที่สามารถมองออกไปเห็นภายนอกได้ ซึ่งการติดตั้งช่องแสงบานกระจกจะส่วนมากจะเจาะช่องที่บานประตู โดยมีขนาดเล็กเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเป็นกระจกสองชั้นติดตายในกรณีที่ต้องการทำผนังด้านใดด้านหนึ่งเป็นบานกระจก โครงสร้างของผนังต้องเป็นลักษณะบานกระจกสองชั้นติดตายที่ทนต่ออุณหภูมิสูง เป็นพวกกระจกเคลือบที่มีความอ่อนตัว (Flexi glass) ช่องว่างระหว่างกระจกทั้งสองชั้นเป็นช่องอากาศ

5. ผนังด้านในและด้านนอก สมัยก่อนนั้นการทำผนังห้องจะใช้ไม้ที่ตัดมาโดยไม่มีการคัดและผ่านการวิธีการอบผึ่ง ไม้ที่ตัดจึงทำให้เมื่อโดนความร้อนจะเกิดกลิ่นของยางไม้ ปัจจุบันมีการคัดเลือกไม้ที่มีคุณภาพดีไม่มีตำหนิ ทนทานต่อความร้อนสูง ไม่บิดโค้งง่าย และจะต้องผ่านการอบผึ่งเรียบร้อยแล้ว การที่ผนังห้องจำเป็นต้องใช้ไม้นั้น เพราะว่ามีคุณสมบัติในการดูดความร้อนไว้ได้ช้ากว่าวัสดุอื่น การสัมผัสกับผนังห้องจึงไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ไม้ที่เลือกใช้ควรเป็นไม้เนื้ออ่อน มีความหนาแน่นน้อย เพราะไม้สามารถดูดความร้อนได้น้อย แต่มีการต้านทานต่อความร้อนสูง เช่น ไม้แดง ไม้ซีดาร์แดงและเหลือง ไม้สน ไม้ไพน์ ไม้เฟอร์ ขนาดของแผ่นไม้ที่ใช้ทำผนัง คือ 1 x 4 นิ้ว หรือ 1 x 6 นิ้ว เข้าลิ้นตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อผนังสนิทกันความร้อนรั่วไหล

6. ที่นั่งภายในห้องชานน่า โครงสร้างของที่นั่งทำด้วยไม้ เพราะมีคุณสมบัติในการดูดความร้อนน้อย เนื่องจากเป็นส่วนที่ถูกสัมผัสมากที่สุด ไม้ที่นิยมใช้ในการทำคือ ไม้ไพน์ขาว ไม้พ็อพลาร์ ไม้ซีดาร์ การออกแบบจัดวางที่นั่งภายในนิยมทำเป็นรูปตัว L วางซ้อนกันเป็น 2-3 ชั้น โดยมีความกว้างของที่นั่ง 45-60 ซม. เป็นการเอ็กสารถเป็นเอ็กสารถสองวง สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า จัดที่ตีที่ที่สุดเนื่องจากสามารถสนองประโยชน์ใช้สอยได้มากที่สุดและเป็นแบบมาตรฐานที่ทั่วไปใช้ สำหรับห้องที่มีขนาดใหญ่มากก็อาจจัดเป็นรูปตัว U ส่วนห้องที่มีขนาดเล็กอาจจัดเป็นที่นั่งติดผนังอยู่ตรงข้ามกับเตา

ลักษณะของที่นั่ง จะเป็นชั้นระนาบตลอดแนว หรือหักมุม มีราวพาดเท้า ความสูงของชั้นล่างสุดควร สูง 45 ซม. จากพื้นห้อง และที่นั่งบนสุดควรอยู่ต่ำลงมาจากเพดาน 1.05 ม. เพื่อไม่ให้ศีรษะติดเพดาน ที่นั่งเป็น โครงไม้ขนาด 2 x 2 หรือ 2 x 3 หรือ 2 x 4 นิ้ว ติเว้นร่องห่างกัน 0.5 นิ้ว เพื่อระบายอากาศ การติดตั้งอาจทำ เป็นค้ำยันติดกับผนังหรือพื้น หรืออาจทำเป็นชั้นลอยติดกับผนังด้านข้างทั้งสอง

### ชนิดของห้องซาวน่า

ชนิดของห้องซาวน่าแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง จัดออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบภายนอกและภายใน

- แบบภายนอก (Outdoor) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างอยู่นอกบ้านเพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาตินอกบ้าน โดยจะต้องมี

บริเวณใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว ซาวน่าแบบภายนอกจะต้องมีโครงสร้างฐานรากและ หลังคาเพิ่มขึ้น

- แบบภายใน (Indoor) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างขึ้นภายในบ้าน ควรติดตั้งอยู่ใกล้กับห้องที่ประหยัดกว่า แบบภายนอก

เนื่องจากไม่ต้องใช้โครงสร้างของฐานรากและหลังคา

2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภท

- แบบ Prefabricated or Modular เป็นซาวน่าที่มีโครงสร้างของห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมี ส่วนประกอบของโครง

ห้อง ผนวกันความร้อน เพดาน ผนัง ที่นั่ง ประตู และเตาเผาหิน สำหรับซาวน่าภายนอกจะต้องมี โครงหลังคาและผนังด้านนอก โครงสร้างทั้งหมดสามารถประกอบตามขนาดที่ต้องการ

- แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการทำขึ้นเป็น ชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ

- แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องซาวน่าในลักษณะคล้ายกระท่อมไม้ซุงของชาว ฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงสร้างภายในเหมือนห้องซาวน่าทั่วไป

3. แบ่งตามลักษณะของการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภท คือ

- Smoke Saunas เตาเผาหินใช้ความร้อนที่ได้จากการเผาไหม้ เริ่มเผาไหม้ เปิดประตูไล่ควันออก จากห้อง เผาหิน

จนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไฟออก ปิดประตูเมื่อไล่ควันไฟออกจากห้องแล้ว ตักน้ำราดลงบนก้อนหินที่ ร้อนแดง ลักษณะนี้จะเป็นการชวาน้ำในระยะเวลาสั้นๆ

- Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ความชื้น ภายในห้องหมด

ไป และอุณหภูมิห้องสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนการเข้าชวาน้ำควรเปิดประตูห้องระบายอากาศออก ใน ระหว่างการชวาน้ำใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน

- Stove Saunas ด้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหินหรือ โลหะครอบเพื่อให้ควันไฟออกไปทางปล่อง ระบายอากาศ ความร้อนจะออกมาทางช่องไฟ เมื่อก้อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้นและราดน้ำ ลงบนก้อนหิน

- Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หิน โดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขดลวดเพื่อให้ความร้อน ต่อหิน

#### ข้อควรระวังในการเข้าอบชวาน้ำ

การเข้าอบชวาน้ำในสภาวะที่ร่างกายมีความปกติสมบูรณ์ จะช่วยเสริมสุขภาพพลานามัยได้ เป็นอย่างยิ่ง แต่ในบางสภาวะร่างกายก็อาจเข้าอบชวาน้ำได้ จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจระบบการ หมุนเวียน

โลหิต หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ลมบ้าหมู ก่อนเข้าอบชวาน้ำควรได้รับการ ตรวจเช็ค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้และแนะนำจากนายแพทย์ก่อน อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ห้ามผู้รับประทานยานอนหลับ ยาระงับประสาทหรือยาใดๆ ก็ตามที่เป็นการหยุดพักการ ทำงานของ

ร่างกาย หรือในภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลียต้องการพักผ่อนนอนหลับเข้าอบซาวน่า

3. ห้ามผู้ที่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ ที่อยู่ในอาการมึนเมาควบคุมสติไม่ได้เข้าอบซาวน่าโดย

เด็ดขาด เพราะผู้ที่ดื่มสุรา ภายในร่างกายจะมีความร้อนอยู่มาก การเข้าไปในห้องที่มีความร้อนตัดอาจ

ทำให้บุคคลนั้นเป็นอันตรายถึงตายได้

4. ไม่ควรเข้าห้องซาวน่าหลังจากมีการรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้

ร่างกายได้ย่อยอาหาร

5. เมื่อเข้าห้องอบซาวน่าแล้วมีความรู้สึกว่าร่างกายไม่สบาย เกิดการวิงเวียน ควรรีบออกจากห้องโดย

ทันที

6. สำหรับผู้หญิงมีครรภ์ ก่อนเข้าอบซาวน่าควรได้รับการตรวจและปรึกษาแพทย์

7. การเข้าอบซาวน่าในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที ควรใช้ช่วงเวลาประมาณ 5-15 นาที พอให้เหงื่อท่วมตัว

### ระบบป้องกันอัคคีภัย

กฎหมายกำหนดไว้ว่าอาคารที่เป็นอาคารสาธารณะ,อาคารขนาดใหญ่และอาคารสูงต้องมีข้อกำหนดสำหรับการป้องกันอัคคีภัย ที่หลีกเลี่ยงมิได้เด็ดขาดแต่ใน อาคารพักอาศัยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ เช่น คอนโดมิเนียมอพาร์ทเมนท์ ก็จำเป็นต้องมีระบบป้องกันอัคคีภัยตามสมควรไว้ด้วยทั้งนี้เพื่อประโยชน์ และความปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สินของผู้อยู่อาศัย

เอกสารนี้เป็นการป้องกันอัคคีภัยสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะคือ

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งยังมีให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 1. การป้องกันอัคคีภัยวิธี Passive

- เริ่มจากการจัดวางผังอาคารให้ปลอดภัยต่ออัคคีภัย คือการวางผังอาคารให้สามารถป้องกันอัคคีภัยจากการ

เกิดเหตุสุดิวสัยได้ มีวิธีการได้แก่ เว้นระยะห่างจากเขตที่ดิน เพื่อกันการลามของไฟตามกฎหมาย การเตรียมพื้นที่รอบอาคาร สำหรับเข้าไปดับเพลิง ได้เป็นต้น

- การออกแบบอาคาร คือการออกแบบให้ตัวอาคารมีความสามารถในการทนไฟ หรืออย่างน้อยให้มีเวลาพอสำหรับหนีไฟได้ นอกเหนือจากนั้น ต้องมีการออกแบบที่ทำให้การเข้าดับเพลิงทำได้ง่าย และมีการอพยพคนออกจากอาคารได้สะดวก มีทางหนีไฟที่ดีมีประสิทธิภาพ

## 2. การป้องกันอัคคีภัยวิธี Active คือการป้องกันโดยใช้ระบบเตือนภัย,การควบคุมควันไฟ,ระบาย

### ควันไฟและระบบดับเพลิงที่ดี

- ระบบสัญญาณแจ้งเหตุเตือนภัยเป็นระบบ ที่บอกให้คนในอาคารทราบว่า มีเหตุฉุกเฉิน จะได้มีเวลาสำหรับการเตรียมตัวหนีไฟ หรือดับไฟได้มีอุปกรณ์ในการเตือนภัย 2 แบบ คือ อุปกรณ์ตรวจจับเพลิงไหม้ (Fire Detector) อันได้แก่อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (Heat Detector) และอุปกรณ์ตรวจจับควัน (Smoke Detector) อีกแบบหนึ่งคืออุปกรณ์แจ้งเหตุด้วยมือ เป็นอุปกรณ์ที่ให้ ผู้พบเหตุเพลิงไหม้ ทำการแจ้งเตือนมีทั้งแบบมือดึงและผลัก

- ระบบดับเพลิงด้วยน้ำคือระบบที่มีการเก็บกักน้ำสำรอง ที่มีแรงดันพอสมควร และเมื่อมีเหตุเพลิงไหม้จะสามารถใช้ระบบดับเพลิง ในการดับไฟได้ระบบนี้จะประกอบไปด้วยถึงน้ำสำรองดับเพลิง ซึ่งต้องมีปริมาณสำหรับใช้ดับเพลิงได้ 1- 2 ชม.และประกอบด้วย ระบบส่งน้ำดับเพลิงได้แก่ เครื่องสูบบรรจุท่อน้ำ แนวตั้งแนวนอน , หัวรับน้ำดับเพลิง, สายส่งน้ำดับเพลิง, หัวกระจายน้ำดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีระบบดับเพลิงด้วยน้ำแบบอัตโนมัติ โดยที่เครื่องที่อยู่บน เพดานห้องจะทำงาน เมื่อมีปริมาณความร้อนที่สูงขึ้น จนทำให้ส่วนที่เป็นกระเปาะบรรจุปรอทแตกออก แล้วน้ำดับเพลิงที่ต่อท่อไว้ ก็จะกระจายลงมาดับไฟ

- เครื่องดับเพลิงแบบมือถือ เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็ก ข้างในบรรจุสารเคมีสำหรับดับเพลิงแบบต่าง ๆ ในกรณีที่เพลิงมีขนาดเล็ก ก็สามารถใช้เครื่องดับเพลิงขนาดเล็กหยุดยั้งการลุกลามของไฟได้

- ลิฟต์สำหรับพนักงานดับเพลิงสำหรับอาคารสูง กฎหมายจะกำหนดให้มีลิฟต์สำหรับพนักงานดับเพลิงทำงานในกรณีไฟไหม้ โดยแยกจากลิฟต์ใช้งานปกติทั่วไป ซึ่งจะทำให้การผจญเพลิง และการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุทำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

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

ประเภทถังดับเพลิง

- เพลิงประเภท A คือเพลิงที่เกิดจากเชื้อเพลิงธรรมดา เช่น ไม้ ผ้า กระดาษ พลาสติก ยาง เป็นต้น
- เพลิงประเภท B คือเพลิงที่เกิดจากก๊าซของเหลวติดไฟ ไช และน้ำมันต่างๆ
- เพลิงประเภท C คือเพลิงที่เกิดกับอุปกรณ์ไฟฟ้า หรือวัตถุที่มีกระแสไฟฟ้า
- เพลิงประเภท D คือเพลิงที่เกิดจากสารเคมีที่ติดไฟได้

### ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง

ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง บรรจุถังสีแดง ภายในบรรจุผงเคมีแห้งและก๊าซไนโตรเจน ลักษณะน้ำยาที่ฉีดออกมาเป็นฝุ่นละอองสามารถดับเพลิงไหม้ทุกชนิดได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูง เช่นเพลิงไหม้ที่เกิดจากไม้ กระดาษ สิ่งทอ ยาง น้ำมัน แก๊ส และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกประเภท

เหมาะสำหรับใช้ในที่โล่งแจ้ง บ้าน อาคารขนาดใหญ่ โรงงานอุตสาหกรรมโรงเรียน เป็นต้น มีหลายขนาดให้ท่านเลือกใช้ ได้ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5 ปอนด์ 10 ปอนด์ และ 15 ปอนด์



### ถังดับเพลิงชนิดก๊าซคาร์บอนได้อ็อกไซด์

ถังดับเพลิง ชนิด CO2 บรรจุถังสีแดง น้ำยาดับเพลิง เป็นน้ำแข็งแห้ง ที่บรรจุไว้ในถัง ที่ทนแรงดันสูง ประมาณ 1800 PSI ต่อตารางนิ้ว ที่ปลายสายฉีด จะมีลักษณะเป็นกระบอกหรือกรวย เวลาฉีด ลักษณะน้ำยาที่ออกมาจะเป็นหมอกหิมะ ที่ไล่ความร้อน และออกซิเจน สามารถใช้กับไฟชนิด B C

เหมาะสำหรับใช้ในอาคาร ไฟที่เกิดจากแก๊ส น้ำมัน และไฟฟ้า เครื่องดับเพลิงชนิด CO2 มีหลายขนาดให้ท่านเลือกใช้ ได้ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5 ปอนด์ 10 ปอนด์ และ 15 ปอนด์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานภายในหน่วยงานเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาเอกสารนี้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### ถังดับเพลิงชนิดน้ำยาเหลวระเหย บีซีเอฟ ฮาลอน1211

ถังดับเพลิงชนิดน้ำยาเหลวระเหย บีซีเอฟ ฮาลอน 1211 บรรจุถังสีเหลือง ใช้ดับเพลิงได้ดีโดย คุณสมบัติของ สารเคมีคือ มีความเย็นจัด และมีประสิทธิภาพ ทำลายออกซิเจนที่ทำให้ติดไฟ น้ำยาชนิดนี้ ไม่ทิ้งคราบสกปรก หลังการดับเพลิงและสามารถใช้ได้หลายครั้ง

เหมาะสำหรับใช้กับสถานที่ ที่ใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์สื่อสาร ในอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ เรือ เครื่องบิน และรถถัง ข้อเสียของน้ำยาดับเพลิงชนิดนี้คือ มีสาร CFC ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม" กระทรวงอุตสาหกรรมได้ห้ามใช้สารในกลุ่ม CFF-11,CFC-12 และควบคุมการนำเข้าของสารที่ทำลายชั้น โอโซนในปี 2541 ส่วน CFC-113,CFC-114,CFC-115 เมทิลคลอโรฟอร์มและสารฮาลอน เลิกใช้ในปี 2541" เครื่องดับเพลิงฮาลอน 1211 มีหลายขนาดให้ท่านเลือกใช้ได้ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5 ปอนด์ 10 ปอนด์ และ 15 ปอนด์



### ถังดับเพลิงชนิด HCFC-1

ถังดับเพลิงชนิด HCFC-123 เป็นสารดับเพลิงที่ใช้ทดแทนสารฮาลอน 1211 ไม่ทำลายชั้นโอโซนและเป็นมิตร ต่อสิ่งแวดล้อม สามารถใช้กับไฟชนิด A B และ C ลักษณะการฉีดออกเป็นแก๊สเหลวระเหย น้ำยาชนิดนี้ ไม่ทิ้ง คราบสกปรก ไม่ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ หลังการดับเพลิงและสามารถใช้ได้หลายครั้ง

เหมาะสำหรับใช้กับสถานที่ ที่ใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์สื่อสาร ในอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ เรือ เครื่องบิน และรถถัง มีหลายขนาดให้ท่านเลือกใช้ได้ตามความต้องการ ปอนด์ 10 ปอนด์ และ 15 ปอนด์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ภายในศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเป็นเอกสารอื่นใด ต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุปกรณ์เริ่มสัญญาณแบบอัตโนมัติ (Automatic Initiation Devices) มีหลายชนิดดังนี้

## 1. อุปกรณ์ตรวจจับควัน (Smoke Detector) แบ่งออกเป็น 2 แบบดังนี้

1.1 อุปกรณ์ตรวจจับควันชนิดไอออนไนเซชัน (Ionization Smoke Detector) อุปกรณ์ชนิดนี้ เหมาะสำหรับใช้ตรวจจับสัญญาณควัน ในระยะเริ่มต้นที่มีอนุภาคของควันเล็กน้อย Ionization Detector ทำงานโดยใช้หลักการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะทางไฟฟ้า โดยใช้สารกัมมันตภาพรังสี ปริมาณน้อยมากซึ่งอยู่ใน Chamber ซึ่งจะทำปฏิกิริยากับอากาศที่อยู่ระหว่างขั้วบวกและลบ ทำให้ความนำไฟฟ้า (Conductivity) เพิ่มขึ้นมีผลให้กระแสสามารถไหลผ่านได้โดยสะดวก เมื่อมี อนุภาคของควันเข้ามาใน Sensing Chamber นี้ อนุภาคของควันจะไปรวมตัวกับ ไอออน จะมี ผลทำให้การไหลของกระแสลดลงด้วย ซึ่งทำให้ตัว ตรวจจับควัน แจ้งสถานะ Alarm ทันที

1.2 อุปกรณ์ตรวจจับควันชนิดโฟโตอิเล็กทริก (Photoelectric Smoke Detector) เหมาะสำหรับ ใช้ตรวจจับสัญญาณควัน ในระยะที่มีอนุภาคของควันที่ใหญ่ขึ้น Photoelectric Smoke Detector ทำงานโดยใช้หลักการสะท้อนของแสง เมื่อมีควันเข้ามาใน ตัวตรวจจับควันจะไปกระทบกับแสงที่ ออกมาจาก Photoemitterซึ่งไม่ได้ส่องตรงไปยังอุปกรณ์รับแสง Photo receptor แต่แสงดังกล่าว บางส่วนจะสะท้อน อนุภาคควันและหักเหเข้าไปที่ Photo receptor ทำให้วงจรตรวจจับของตัวตรวจจับ ควันส่งสัญญาณแจ้ง Alarm



## 2. อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (Heat Detector)

อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน เป็นอุปกรณ์แจ้งอัคคีภัยอัตโนมัติรุ่นแรกๆ มีหลายชนิด ซึ่งนับได้ว่าเป็น อุปกรณ์ที่ราคาถูกที่สุดและมีสัญญาณหลอก (Fault Alarm) น้อยที่สุดในปัจจุบัน อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน ที่นิยมใช้กันมีดังต่อไปนี้

### 2.1 อุปกรณ์ตรวจจับความร้อนชนิดจับอัตราการเพิ่มของอุณหภูมิ (Rate-of-Rise Heat Detector)

อุปกรณ์ชนิดนี้จะทำงาน เมื่อมีอัตราการเพิ่มของอุณหภูมิ เปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่ 10 องศา เซลเซียส ใน 1 นาที

ส่วนลักษณะการทำงานอากาศ ในส่วนด้านบน ของส่วนรับความร้อนเมื่อถูก ความร้อน จะขยายตัวอย่างรวดเร็วมากจนอากาศที่ขยายไม่สามารถเล็ดลอดออกมาในช่องระบาย ได้ ทำให้เกิดความดันสูงมากขึ้นและไปดันแผ่นไดอะแฟรมให้ดันขาคอนแทคแต่ละกัน ทำให้อุปกรณ์ ตรวจจับความร้อน นี้ส่งสัญญาณ ไปยังตู้ควบคุม

## 2.2 อุปกรณ์ตรวจจับความร้อนชนิดจับอุณหภูมิคงที่ (Fixed Temperature Heat Detector)

อุปกรณ์ชนิดนี้จะทำงาน เมื่ออุณหภูมิของ Sensors สูงถึงจุดที่กำหนดไว้ซึ่งมีตั้งแต่ 60 องศาเซลเซียสไปจนถึง 150 องศาเซลเซียส การทำงานอาศัยหลักการของโลหะสองชนิด เมื่อถูกความร้อน แล้วมีสัมประสิทธิ์การขยายตัวแตกต่างกัน เมื่อนำโลหะทั้งสองมาแนบติดกัน (Bimetal) และให้ความร้อนจะเกิดการขยายตัวที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดบิดโค้งงอไปอีกด้านหนึ่ง เมื่ออุณหภูมิลดลง ก็จะคืนสู่สภาพเดิม

2.3 อุปกรณ์ตรวจจับความร้อนชนิดรวม (Combination Heat Detector) อุปกรณ์ชนิดนี้รวมเอา คุณสมบัติของ Rate of Rise Heat และ Fixed Temp เข้ามาอยู่ในตัวเดียวกันเพื่อตรวจจับความร้อนที่เกิดได้ทั้งสองลักษณะ

## 3. อุปกรณ์ตรวจจับเปลวไฟ (Flame Detector)

โดยปกติจะนำไปใช้ในบริเวณพื้นที่อันตรายและมีความเสี่ยงในการเกิดเพลิงไหม้สูง (Heat Area) เช่น คลังจ่ายน้ำมัน, โรงงาน อุตสาหกรรม, บริเวณเก็บวัสดุที่เมื่อติดไฟจะเกิดควันไม่มาก หรือบริเวณที่ง่ายต่อการระเบิดหรือง่ายต่อการลุกลาม อุปกรณ์ตรวจจับเปลวไฟ จะตรวจจับความถี่คลื่นแสงในย่านอัลตราไวโอเล็ต ซึ่ง มีความยาวคลื่นอยู่ในช่วง 0.18-0.36 ไมครอน ที่แผ่ออกมาจาก เปลวไฟเท่านั้น แสงสว่างที่เกิดจากหลอดไฟและ แสงอินฟราเรดจะไม่มีผลทำให้เกิด Fault Alarm ได้ การพิจารณาเลือกติดตั้ง อุปกรณ์ตรวจจับ ในบริเวณต่างๆ เราจะคำนึงเรื่องความปลอดภัยของชีวิต, ความเสี่ยงต่อการเกิดอัคคีภัย ในบริเวณต่างๆ และลักษณะของเพลิงที่จะเกิด เพื่อที่จะติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับที่ เหมาะสมสถานที่ และไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเกินไป



### การออกแบบระบบสัญญาณเตือนอัคคีภัย

ปัจจัยที่ต้องพิจารณาในการออกแบบ

1. ความสูงของเพดาน : มีผลกับจำนวนอุปกรณ์ตรวจจับที่ต้องใช้ต่อพื้นที่ ความร้อนหรือควันที่ลอยขึ้นมา ถึงอุปกรณ์ตรวจจับ ที่ติดตั้งบน เพดานสูง จะต้อง มี ปริมาณความร้อน หรือควันที่มากกว่าเพดานต่ำ เพื่อให้ อุปกรณ์ตรวจจับทำงาน ในเวลาที่เท่ากัน จึงต้องลดระยะห่าง ระหว่างตัวตรวจจับ เพื่อให้ระบบเสริมกำลัง

ตรวจจับให้ละเอียดถี่ขึ้น เราจะพิจารณากำหนดระยะ จั้ววางตัวตรวจจับ ที่ติดบนเพดาน โดยอ้างอิงจากรางต่อไปนี้

ชนิดตัวตรวจจับ	พื้นที่การตรวจจับ (ตารางเมตร)	ระยะห่างระหว่าง อุปกรณ์ (เมตร)	ความสูงเพดาน (เมตร)
ตัวจับควัน )smoke detector)	150	9	0.4
ตัวจับควัน )smoke detector)	75	4.5	4.0
ตัวจับร้อน )heat detector)	70	6	0.4
ตัวจับความร้อน)heat detector)	35	3	4.9

2. สภาพแวดล้อม : อุณหภูมิ,ไอน้ำ,ลม,ฝุ่น,สิ่งบดบัง,ประเภทวัสดุที่อยู่บริเวณนั้น ฯลฯ จะมีผลกับการเลือกชนิดของอุปกรณ์ตรวจจับ และตำแหน่งการติดตั้ง เช่น ตัวจับควันจะไม่เหมาะกับบริเวณที่มีฝุ่น, ไอน้ำและลม Rate of Rise Heat Detector ไม่เหมาะที่จะติดไว้ใน ห้องBoiler ถ้าเป็นสารติดที่ติด ไฟแต่ไม่มีควันก็จำเป็นต้องใช้ Flame Detector ดังนั้นเราจะต้องมีพื้นฐาน เข้าใจหลักการทำงานของ ตัวตรวจจับแต่ละชนิด

3. ระดับความสำคัญและความเสี่ยง : เราควรเลือกใช้อุปกรณ์ที่ตรวจจับได้ไวที่สุด เพื่อรับรู้เหตุการณ์ ทันที ก่อนที่จะลุกลามใหญ่โต ในบางสถานที่อาจมีปัจจัยเสี่ยงต่ำ เช่น เป็นพื้นที่ที่อยู่ในระยะของสายตาของเจ้าหน้าที่ประจำตลอดเวลา บริเวณที่ไม่มีวัตถุติดไฟ หรือติดไฟยาก สำหรับบริเวณที่อาจเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิตเราจะต้องใช้อุปกรณ์ที่แจ้งเหตุได้เร็วที่สุดไว่ก่อนได้แก่ ตัวจับควัน

4. เงินงบประมาณที่ตั้งไว้ : งบประมาณเป็นข้อจำกัดทำให้ไม่สามารถเลือกอุปกรณ์ตรวจจับ ชนิดที่ดีที่สุด ติดตั้งไว้ทุกจุดในอาคารเพราะราคาสูง จำต้องยอมเลือกชนิดที่มีราคาถูกไปแพ่งดังนี้

1. Fix Temperature Heat Detector - ->
2. Rate of Rise Heat Detector - ->
3. Combination Heat Detector - ->
4. Photo Electric Smoke Detector - ->
5. Ionization Smoke Detector - ->

6. Flame Detector - ->

7. Beam Smoke Detector

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่อนุญาตให้นำไปทำสิ่งอื่นอีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุปกรณ์ที่รับรู้เหตุได้ไวจะมีราคาแพงกว่าแต่อาจจะไม่เหมาะสมกับบางสถานที่ เราจะต้องพิจารณากับข้ออื่นด้วย

### การจัดแบ่งโซน

การที่สามารถค้นหาจุดเกิดเหตุได้เร็วเท่าไร นั้นหมายถึง ความสามารถในการระงับเหตุก็จะมากขึ้นด้วย ดังนั้นการจัดโซนจึงเป็น ความสำคัญใน การออกแบบระบบ Fire Alarm กรณีเกิดเหตุเริ่มต้นจะทำให้กระดิ่งดังเฉพาะโซนนั้นๆ ถ้าคุณสถานการณ์ ไม่ได้จึงจะสั่ง ให้กระดิ่งโซนอื่นๆ ดังตาม แนวทางการแบ่งโซนมีดังนี้

1. ต้องจัดโซน อย่างน้อย 1 โซนต่อ 1 ชั้น
2. แบ่งตามความเกี่ยวข้องของพื้นที่ ที่เป็นที่เข้าใจสำหรับคนในอาคารนั้น เช่น โซน Office, โซน Workshop
3. ถ้าเป็นพื้นที่ราบบริเวณกว้าง จะแบ่งประมาณ 600 ตารางเมตร ต่อ 1 โซน เพื่อสามารถมองเห็น หรือค้นพบจุดเกิดเหตุโดยเร็ว
4. คนที่อยู่ในโซนใดๆ ต้องสามารถได้ยินเสียงกระดิ่ง Alarm ในโซนนั้นได้ชัดเจน

การออกแบบติดตั้ง Manual Station

ระบบ Fire Alarm จะต้องมีสวิตช์กดฉุกเฉิน(Manual Station)ด้วยอย่างน้อยโซนละ 1 ชุด สำหรับกรณี ที่คนพบเหตุการณ์ก่อนที่ Detector จะทำงานหรือไม่มี Detector ติดตั้งไว้ในบริเวณนั้น Manual Station จะต้อง มีลักษณะดังนี้

1. เป็นการง่ายต่อการสังเกต โดยใช้สีแดงเข้ม ดูเด่นหรือมีหลอดไฟ(Location Light) ติดแสดงตำแหน่งในที่มืดหรือยามค่ำคืน
2. ตำแหน่งที่ติดตั้ง ต้องอยู่บริเวณทางออก ทางหนีไฟ ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน
3. ระดับติดตั้งง่ายกับการกดแจ้งเหตุ (สูงจากพื้น 1.1-1.5 เมตร)

4. กรณีระบบมากกว่า 5 โซน ควรมีแจ้งโทรศัพท์เพื่อใช้ติดต่อระหว่างเจ้าหน้าที่บริเวณที่เกิดเหตุกับห้องควบคุมของอาคาร เพื่อรายงานสถานะการณ์และสั่งให้เปิดสวิตช์ General Alarm ให้กระดิ่งดังทุกโซน การกำหนดตำแหน่งอุปกรณ์แจ้งสัญญาณ

อุปกรณ์แจ้งสัญญาณมีหลายชนิด ได้แก่ กระดิ่ง โซเรน ไฟสัญญาณกระพริบ โดยทั่วไปเราจะนิยมติด ตั้งกระดิ่งไว้บริเวณใกล้เคียง หรือที่เดียวกับ Manual Station ในระดับหูหรือเหนือศีรษะ เราจะมีกระดิ่งอย่าง น้อย 1 ตัว ต่อโซนหรือเพียงพอ เพื่อให้คนที่อยู่เขตพื้นที่โซนนั้น ได้ยินเสียงชัดเจนทุกคน (รัศมีความดังระดับที่พอเพียงของกระดิ่งขนาด 6 นิ้วจะไม่เกิน 25 เมตร) ส่วนโซเรนเราจะติดตั้งไว้ได้ชายคาด้านนอก เพื่อแจ้งเหตุให้บุคคลที่ยืน อกอาคารได้รับทราบว่ามีเหตุผิดปกติ โดยเราจะกำหนด ให้โซเรนดังทันทีทุกครั้ง ที่เกิดเหตุ ก่อน จากนั้นจึงจะรอการตัดสินใจว่าจะให้โซนอื่นๆดังตามหรือไม่

ตำแหน่งการติดตั้งตู้ควบคุม (Fire Alarm Control Panel) เราจะติดตั้งตู้ควบคุม (FCP) ไว้บริเวณที่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย หรือช่างควบคุมระบบอาคาร หรือห้องเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย



## - ระบบปรับอากาศ

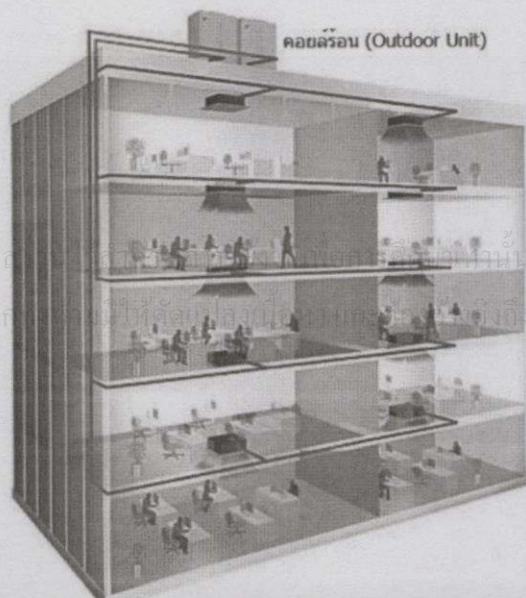
พื้นที่ของโครงการมีทั้งส่วนที่เปิดโล่งรับอากาศภายนอก กับส่วนที่มีความจำเป็นต้องใช้ระบบปรับอากาศ เช่น ส่วนสำนักงาน โถงต้อนรับ ห้องสมุด ร้านค้า เป็นต้น

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงการออกแบบงานระบบ

1. สเปซ(space) ในช่องฝ้าเพดาน ที่เป็นช่องเดินของพวกท่อต่างๆต้องเว้นงานระบบเคลียร์ในไว้ 0.3-0.5 ระหว่างใต้ห้องคานและแผ่นฝ้า
2. ช่อง ชาร์ป(shaft) สำหรับเดินท่อต่างๆในแนวตั้ง ต้องออกแบบให้สามารถเข้าไปบำรุงรักษาได้สะดวกด้วย
3. ห้องจ่ายไฟ เป็นส่วนที่ควบคุมไฟ คัดเอาท์ สำหรับตัวโครงการที่เป็นอาคารอนุรักษ์นั้น อาจจะมีบางส่วนที่ต้องเดินท่อในผนังเพื่อเป็นการรักษาอนุรักษ์ งานตกแต่งภายใน โดยออกแบบงานระบบให้กลับกันกับงานตกแต่งภายใน ทั้งไฟฟ้า และช่องลมของงานระบบเครื่องปรับอากาศ

สำหรับโครงการเลือกใช้ระบบปรับอากาศ ระบบVRV

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



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งยังขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูลและข้อมูลเชิงลึกของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณสมบัติที่ดีของระบบนี้คือ

1.สามารถเดินท่อน้ำยาได้ไกล

- ความยาวท่อระหว่างชุดภายในและชุดภายนอกได้มากที่สุดถึง150เมตร
- ความสูงต่างระดับระหว่างชุดภายในและชุดภายนอกได้มากที่สุดถึง50เมตร
- ระยะจากท่อแยกแรก(Firs Branch)ถึงชุดภายในตัวที่ไกลที่สุดได้มากที่สุดถึง40เมตร
- ความสูงต่างระดับระหว่างชุดภายในได้มากที่สุดถึง15เมตร

2.สามารถปรับลด-เพิ่มการทำความเย็น(Part Load)ได้ตั้งแต่10-100%อย่างต่อเนื่อง

- ด้วยความสามารถของระบบของVRF สามารถปรับลด-เพิ่มการทำความเย็นได้อย่างต่อเนื่องซึ่งอาศัยหลักการทำงานของคอมเพรสเซอร์ที่จะสลับช่วงสถานะการทำงานระหว่างสถานะ LOAD (ทำการดูดและอัดน้ำยา)กับสถานะUNLOAD(ไม่ทำการดูดและอัดน้ำยา) ยกตัวอย่างคือถ้าคอมเพรสเซอร์ทำงานที่สถานะ LOAD เป็นเวลา 2 วินาทีและสถานะ UNLOAD เป็นเวลา 8 วินาที สามารถกล่าวได้ว่าคอมเพรสเซอร์ทำงานที่ 20% หรือคอมเพรสเซอร์ปรับลดการทำความเย็นเป็นเท่ากับ 20% ของความสามารถในการทำความเย็นสูงสุด จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่าที่สถานะที่ระบบต้องการการทำความเย็นต่ำ เช่นที่ 10% ของการทำความเย็นสูงสุดการใช้พลังงานก็จะน้อยลง ซึ่งระบบ VRF สามารถตอบสนองการทำงานนี้ได้จึงส่งผลให้ประหยัดพลังงานได้นั่นเอง ในการทำงานจริงระยะเวลาในการที่คอมเพรสเซอร์ทำงานสถานะLOAD และUNLOAD นั้นจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามขนาดการทำความเย็นที่ต้องการ ณ สถานะนั้น

3.มีความแม่นยำในการควบคุมอุณหภูมิ

- เมื่อเปรียบเทียบกับระบบปรับอากาศแบบธรรมดา ระบบปรับอากาศแบบVRF สามารถควบคุมอุณหภูมิได้อย่างแม่นยำ มีความคลาดเคลื่อนของอุณหภูมิที่ปรับตั้งเพียง0.5 องศาเซลเซียส ทำให้ได้ความเย็นอย่างต่อเนื่อง

4.ไม่มีการรบกวนที่เกิดจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

- ลักษณะการทำงานของคอมเพรสเซอร์จะประกอบด้วย 2 ช่วงจังหวะคือ LOAD และ UNLOAD ซึ่งอาศัยการเคลื่อนที่ของชิ้นส่วนทางกลไม่ก่อให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ารบกวนด้วยลักษณะนี้จึงสามารถใช้งานได้ทุกสถานที่เป็นอย่างดี

**การทำงานระบบ VRV หรือระบบ VRF**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ลักษณะการทำงานของตัวเครื่องภายนอก (Outdoor unit) จะทำงานในลักษณะการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่ากรณีใดที่หนึ่งส่วน อีกหนึ่งส่วนให้ลดเปลี่ยนเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรณีไปใช้ ปริมาณการไหลของสารทำความเย็นในระบบ ตามโหลด ของตัวเครื่องภายใน (Indoor unit) โดยตัวเครื่อง ภายนอกจะถูกออกแบบให้มีคอมเพรสเซอร์อย่างน้อย 2 ตัวขึ้นไป ซึ่งการทำงานของคอมเพรสเซอร์จะถูก

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

## ประโยชน์การติดตั้งระบบ VRV หรือระบบ VRF

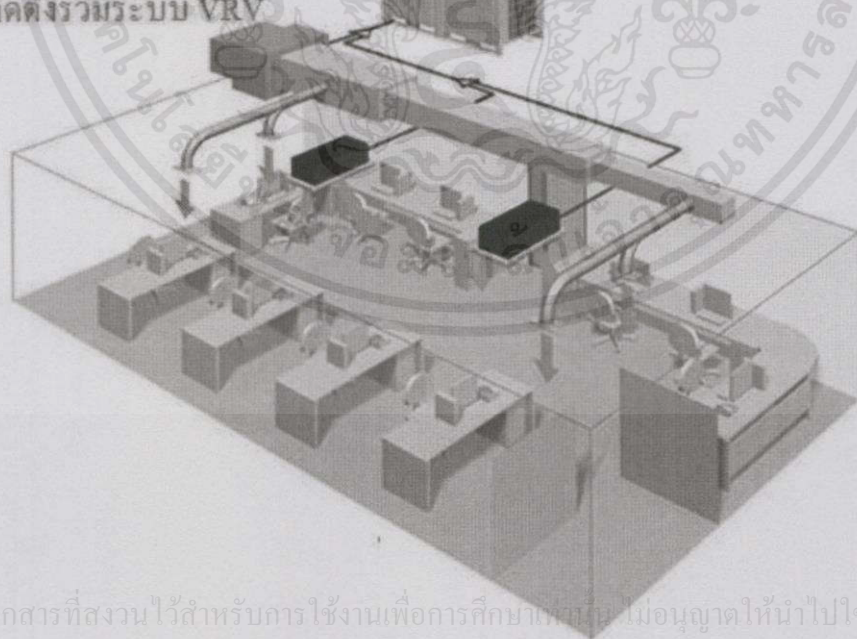
### เจ้าของอาคาร

เป็นเทคโนโลยีที่ควบคุมการจ่ายปริมาณสารทำความเย็นโดยตรงโดยติดตั้งตัวควบคุมการจ่ายสารทำความเย็นไว้ที่ตัวคอยล์เย็น (Indoor Unit) ทำให้ควบคุมอุณหภูมิได้แม่นยำ และประหยัดค่าไฟฟ้าได้ถึง 40% เมื่อเทียบกับระบบปรับอากาศอื่นๆ

### ผู้ใช้งาน

สามารถควบคุมอุณหภูมิให้เย็นสบายและแม่นยำขึ้น และนอกจากนั้นยังมีระบบปรับปรุงคุณภาพของอากาศให้ดีขึ้นได้ด้วยการระบายอากาศสดความชื้น และกระบวนการอื่นๆ

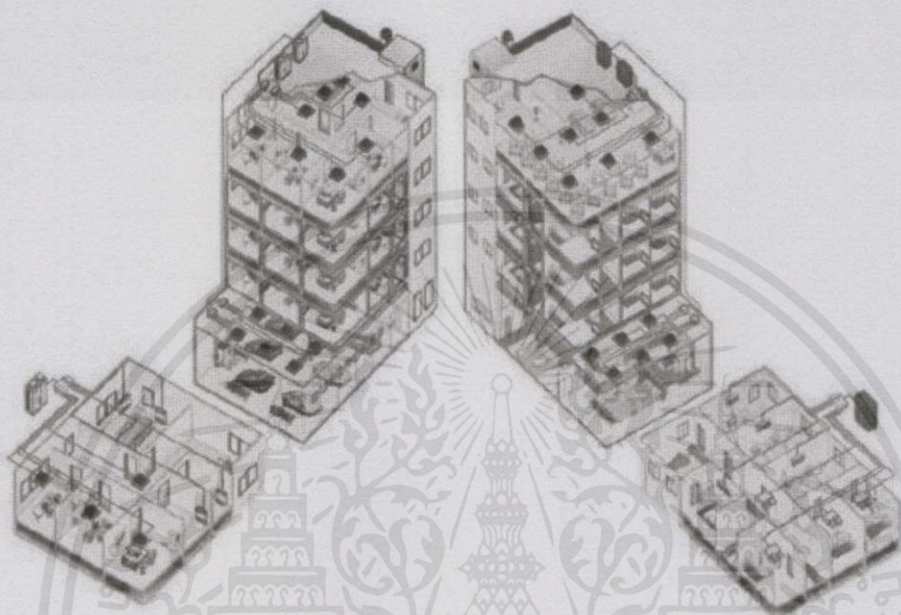
ระบบปรับอากาศของอาคาร  
ติดตั้งรวมระบบ VRV



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

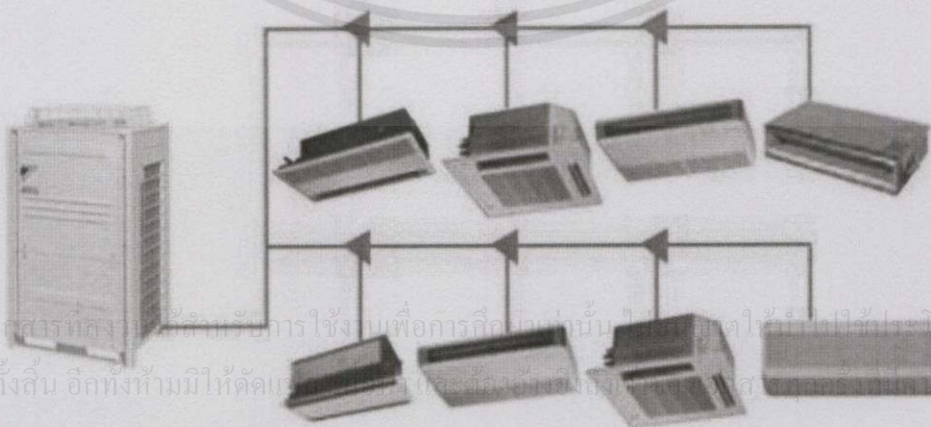
### ผู้ติดตั้ง

เป็นระบบเครื่องปรับอากาศที่ถูกออกแบบมาด้วยความกะทัดรัดลงตัว จึงสามารถติดตั้งในพื้นที่จำกัดได้ เช่น บนหลังคา โดยใช้พื้นที่น้อยลง การติดตั้งง่าย ไม่ซับซ้อน ช่วยประหยัดเวลา และเสร็จสมบูรณ์ได้ในเวลาอันสั้น



### วิศวกรที่ปรึกษาและผู้ออกแบบ

เป็นระบบปรับอากาศที่ออกแบบมาให้มีชุดภายใน (Indoor unit) และ ชุดภายนอก (outdoor) ที่หลากหลายขนาด และหลากหลายรูปแบบ สำหรับการใช้งานตามขนาดของอาคาร และตามสภาพที่ติดตั้ง หลากหลายความยาวของท่อสารทำความเย็น และลักษณะอื่นๆของระบบ ช่วยลดข้อจำกัดการออกแบบ สถานที่ให้น้อยลง และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในการตอบสนองความต้องการของอาคารได้มากขึ้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานานาชาติเท่านั้น ไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกหรือเผยแพร่ข้อมูลใดๆซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่บริษัทฯ หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง

## - การใช้สี

ตัวโครงการได้เลือกใช้สีเอิร์ทโทนเป็นหลัก เพื่อความสบายตาและให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายแก่ผู้มาใช้บริการ เน้นสี ขาว เขียว น้ำตาลครีม และเทา เป็นหลัก

ในปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่า สี มีอิทธิต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีการนำสีขึ้นมาเป็น เครื่องช่วยเสริมการรักษา เป็นยาแก้พิษหรือป้องกันโรค โดยมีต้นกำเนิดจากการทำวิจัยของ โจฮัน วูล์ฟกัง ฟอน เกอเธ่ นักวิทยาศาสตร์และนักวิจารณ์ชาวเยอรมัน และก้าวรุดหน้าไปด้วยความช่วยเหลือสร้างสรรค์ ของรูดอล์ฟ สไตเนอร์ นักวิทยาศาสตร์และนักบำบัดด้วยสีชาวออสเตรีย

เนื้อหาสำคัญของปรัชญาของ สไตเนอร์ คือ สีแผ่ออกมาจากชีวิตและจากการป่วยไข้ นำมาซึ่งสำนึก ใหม่ในการทำให้เกิดความสมดุลของสุขภาพและการบำบัดรักษา และนำสีมาใช้ในการบำบัดได้ก้าวเข้าสู่ ยุคใหม่ผ่านการทดลองของ จอห์น เอ็น ออตต์ นักวิจัยเรื่องแสง นักถ่ายภาพและนักเขียนชาวอเมริกัน

สีส่วนใหญ่ถูกใช้กับการเสื่อมหน้าที่ของบางส่วนของอวัยวะของมนุษย์และสัตว์ในรูปแสงสี การเลือก เจดสีโรการบำบัดขึ้นอยู่กับความแรงของผลทางสรีระที่ต้องการ

### สีแดง

สีแดงกระตุ้นประสาทสำหรับความรู้สึก ดังนั้นจึงให้ผลกับการรับกลิ่น การมองเห็น การฟัง การ รับรส และการสัมผัส การกระตุ้นหมุนเวียนของเลือด กระตุ้นเร้าของเหลวในสมองและ กระดูกสันหลัง และการกระตุ้นเร้าระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่ เหนือการควบคุมของจิตใจ ฮีโมโกลบินถูกสร้างโดยรังสีสีแดง ซึ่งผลิตความร้อนที่ให้ความ อบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานกับตับระบบกล้ามเนื้อและสมองซีกซ้ายเป็นตัวอ่อนกล้ามเนื้อ ที่หดตัวลง ผลการลดการระคายเคืองของสีแดงดีเยี่ยมสำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษา

### สีเหลือง

สีเหลืองกระตุ้นประสาทที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดพลังงานสำหรับกล้ามเนื้อ สี เหลืองเป็นการผสมผสานของรังสีสีแดงกับรังสีสีเขียว มีพลังกระตุ้นของการสันสะเทือนสีแดง ผสมกับกับพลังการชดเชยของการสันสะเทือนสีเขียวดังนั้นจึงมีแนวโน้มของทั้งหน้าที่กระตุ้น และซ่อมแซมส่วนที่เสียหาย ทำความสะอาดกำจัดของเสียให้กับตับ ลำไส้และผิวหนัง ให้ พลังงานแก่ทางเดินอาหาร ช่วยฟอกเลือด กระตุ้นหลอดน้ำเหลืองและกดม้าม ช่วยยกเอา เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ความทุกข์ใจ ความหมัดหวังออกไป และนำมาซึ่งความปิติยินดี รื่นเริง ปัญญา การรับรู้และ ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ ไปใช้ ความสนุกสนาน

**สีส้ม** รวบรวมรังสีสีแดงและรังสีสีเหลือง พลังงานความร้อนของสีส้มมากกว่าทั้งสีแดงและสีเหลือง สีส้มกระตุ้นต่อมไทรอยด์และการกดต่อมพาราไทรอยด์ ช่วยขยายปอด มีผลในการลดอาการชักกระตุกหรือเกร็งจากการเป็นตะคริวกล้ามเนื้อ ช่วยการดูดซึมของแคลเซียม ทำหน้าที่เป็นยาทำให้อาเจียนและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ แต่สีส้มไม่มีผลกระทบต่อความดันโลหิต การผลิตน้ำนมในทรวงอกถูกกระตุ้นเมื่อสตรีหลังคลอดสวมเสื้อผ้าสีส้ม สีส้มยังมีผลต่อม้ามและตับอ่อน เพื่อช่วยดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วและการหมุนเวียนของน้ำย่อย

**สีเขียว** ทั้งสีเขียวเข้มและสีเขียวอ่อนสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและเซลล์เนื้อเยื่ออื่นๆไม่ใช้ทั้งกรดและด่าง และสามารถใช้ได้ในลักษณะเดียวกับสีน้ำเงิน สีเขียวเยือกเย็นและปลอดภัย ให้ความสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ สีเขียวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลดความดันโลหิต ทำตัวเป็นเหมือนยานอนหลับต่อระบบประสาทที่บังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ ขยายหลอดเลือดฝอย และสร้างความรู้สึกรอบอุ่ม รังสีสีเขียวช่วยสร้างสมดุลของอารมณ์และกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ยังสามารถใช้เป็นยากระตุ้นและเสริมเรื่องเพศให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การสัมผัสสะท้อนของสีเขียวจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อโรคอื่นๆ

**สีม่วง** สีม่วงกระตุ้น สมองส่วนบนและกระดูก กดต่อมน้ำเหลือง กล้ามเนื้อหัวใจและประสาท ขับเคลื่อน สีม่วงทำให้เย็นลงในกรณีการป่วยทางจิต ควบคุมการไวต่อการกระตุ้น ลดความหิว สร้างเม็ดเลือดขาว และรักษาความสมดุลของไอออนโดยเฉพาะอย่างยิ่งโปแตสเซียมและโซเดียม ลีโอนาร์โด ดา วินชี กล่าวว่า พลังแห่งสมาธิสามารถเพิ่มเป็นสิบเท่าภายใต้แสงสีม่วงที่ตกผ่านหน้าต่างกระจกสีในโบสถ์อันเงียบสงบ

**หมายเหตุ** สีและอิทธิพลของสีที่ลำดับไว้ข้างต้น เป็นเพียงตัวอย่างที่ระบุว่ามีการตอบสนองสูงต่อการบำบัดรักษาด้วยสี ยังคงมีการศึกษาเทคนิคใหม่ๆ กับโรคอีกมากมาย

#### - การใช้วัสดุ

ส่วนใหญ่วัสดุที่ใช้จะเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ หรือจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป เช่น ไม้ทุกชนิด ไม้สัก หวาย ไม้ไผ่ ฯลฯ กระจก ปูนเปลือย และอื่นๆ หญ้า ดิน หินในสวน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า กระจก - เป็นวัสดุที่สามารถใช้ได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ได้ทุกห้องตามต้องการมีหลายขนาด ไม่สามารถใส่ได้ทุกห้อง อีกทั้งยังมีให้ลวดลายสี เนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปูนฉาบ - เป็นวัสดุที่ทนและแข็งแรงมากที่สุด แต่ยากต่อการดูแลรักษา เหมาะกับผนังภายนอก

อลูมิเนียม อัลลอย - เป็นโลหะที่ถูกผลิตมาเพื่อแทนเหล็ก มีความแข็งแรงแต่น้ำหนักเบา ไม่เป็นสนิม เหมาะสำหรับห้องงานที่มีลวดลายละเอียด ราคาแพงกว่าเหล็ก 2 เท่า

ไม้ธรรมชาติ - มีความงามและลายของมันเองสามารถนำมากรุผนังภายในอาคาร นำมาใช้ในการทำเฟอร์นิเจอร์

แก้ว- พวกกระจกต่างๆ

กระจกเงา ทำให้ห้องดูกว้างขึ้น สว่างและช่วยสะท้อนแสงต่างๆได้ดี

บล็อกแก้ว เป็นอิฐแก้วโปร่งแสง ช่างในเป็นช่องว่าง

ผ้า - มีหลายสีหลายลาย แต่ในโครงการเลือกผ้า มี ครีမ် ขาว เขียว ลวดลายให้เป็นลวดลายธรรมชาติ ไปไม้ลายพรรณพฤกษา

ลามิเนต - พื้นไม้ลามิเนต เป็นพื้นไม้ที่ถูกผลิตขึ้นด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยมีไม้เป็นส่วนประกอบแค่บางส่วนเท่านั้น

ข้อดีของพื้นไม้ลามิเนต คือ สามารถเลือกสี หรือลายไม้ตามแบบที่เราต้องการได้ส่วนมากพื้นไม้ลามิเนตหนึ่งแผ่น จะประกอบด้วยชั้นต่างๆ กัน3-4 ชั้น แล้วนำมาอัดด้วยแรงดัน และความร้อนสูงทำให้พื้นไม้แบบลามิเนตมีการพองและหดตัวน้อยกว่าไม้จริงหลายเท่า

1.พื้นไม้ลามิเนตชั้นบน เป็นชั้นที่แสดงถึงลายไม้ จึงต้องมีความหนาสูง เพื่อไม่ให้เกิดริ้วรอยบนพื้นไม้ ลวดลายบนพื้นไม้ลามิเนตนั้นมาจากการใช้ภาพถ่ายลายไม้เสมือนจริง หรือออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ และนำไปเคลือบทับด้วย เมลามีน ลามิเนต เพื่อให้ทนทานต่อการเกิดรอย นอกจากนี้ยังเคลือบด้วยเรซินที่ทนทาน Abrasion&Decorate Layer

2.ชั้นกลาง จะเป็นชั้นที่หนาที่สุดในพื้นไม้แบบลามิเนต และทำจากไม้ที่ย่อยเป็นผงแล้วมาอัดเข้าแผ่นด้วยความดันสูง หรือที่เรียกกันว่า HDF Board  
ผู้ผลิตบางรายอาจจะใส่สารป้องกันความชื้นลงในชั้นนี้ด้วย

3.ชั้นล่าง จะเป็นชั้นที่ป้องกันความชื้น โดยผู้ผลิตบางรายจะเคลือบด้วยเมลามีน เพื่อให้เกิดความแข็งแรง และป้องกันความชื้นได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ปูนเปลือย - แบบแรกคือพื้นผิวคอนกรีตไม่มีการฉาบแต่งผิวลวดลายพื้นจะขึ้นอยู่กับวัสดุที่นำมาหล่อ

-แบบที่ สองผนังที่ก่อด้วยวัสดุก่อและฉาบปูนซีเมนต์ แบบขัดหยาบหรือขัดมัน

พื้น พื้นในอาคารสาธารณะทั่วไป คำนึงถึงความทนทานถาวรและความสวยงามควบคู่กันไปแบ่ง

ออกเป็นส่วน ๆ โดยเฉพาะศูนย์การค้าขนาดใหญ่ มักใช้พื้นกระเบื้องยางโดยสั่งขนาดทำพิเศษ และพื้นหินขัด  
ในบางแผนกก็มีการออกแบบเป็นพิเศษ โดยต้องการความหรูหราที่ใช้พื้นปูพรม เช่นแผนกเครื่องเสียง  
 เป็นต้น

ผนัง ผนังในงานสถาปัตยกรรมแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

ผนังหนัก (WALL) หมายถึง ผนังอาคาร ซึ่งส่วนของสถาปัตยกรรมมีน้ำหนักมากเป็นจำเป็นต้องมี  
คานรับ ผนังหนักทำหน้าที่เป็นกรอบของอาคาร เน้นแสดงรูปฟอร์มของอาคารภายนอกความสำคัญในการใช้  
ผนัง ภายในส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับผนังเบา (PARTITIONS) เป็นผนังภายในโครงสร้างเบาไม่จำเป็นต้องมีคาน  
มารับ ใช้กันแบ่งส่วนต่าง ๆ ของห้องทำงาน ความต้องการของเนื้อที่ใช้สอย ส่วนใหญ่เป็นงานตกแต่งภายในซึ่ง  
ช่างไม้เป็นผู้ทำ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1.ผนังเบาโครงสร้างไม้ (PERMANENT PARTITION WOOD FRAMING)

2.ผนังเบาโครงสร้างโลหะเฟลม (PERMANENT PARTITION LIGHTWEIGHT METAL

FRAMING) ซึ่งปูด้วยไม้อัด ยิบซัมบอร์ด หรือพลาสติกแผ่น ซึ่งลักษณะการใช้งานแตกต่างกันไปตามความ  
เหมาะสม ข้อดีและข้อเสียของโครงสร้างดังกล่าว มีดังนี้

ผนังเบาโครงสร้างไม้

ผนังเบาโครงสร้างโลหะเฟลม

1.น้ำหนักเบา

2.ติดตั้งยาก

3.เหมาะสมกับงานขนาดเล็ก

4.มีความอ่อนตัวในการเปลี่ยนแปลงน้อย

5.เดินสายหรือท่อภายในโครงสร้างลำบาก

1.น้ำหนักเบา

2.ติดตั้งง่าย รวดเร็ว

3.เหมาะสมกับงานขนาดใหญ่

4.มีความอ่อนตัวในการเปลี่ยนแปลงมาก

5.สามารถเดินสายหรือเดินท่อภายในโครงสร้าง

ได้ดีกว่าเพราะมีรูตลอดทุกเฟลม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.ใช้กับอาคารที่ติดตั้งระบบป้องกันไฟ

## เพดาน

ในปัจจุบันศูนย์การค้าที่ได้มาตรฐาน ได้รับการออกแบบติดตั้งวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีระบบกลไกที่ทันสมัย อาทิเช่น ระบบป้องกันไฟ ระบบป้องกันเสียงสะท้อนและระบบปรับอากาศเพดานแขวน กริดอลูมิเนียม บู ACUSTIC (SUSPENDED SSCUSSTICAL GLID CELLING) มีความสำคัญมากในงานดังกล่าว ระบบการติดตั้ง ระบบกริด (GRID SYSTEMS) ประกอบขึ้นด้วย

- 1.MAIN TEES เป็นอลูมิเนียม รูปตัวทีแขวนกับพื้นอาคารด้วยเส้นลวด
- 2.CROS TEE เป็นตัวเสริมระหว่างแผ่นฝ้าเพดาน
- 3.WALL ANGLES ใช้สำหรับเป็นตัวประกอบเข้ามุมผนัง

## ลักษณะเฟอร์นิเจอร์

เฟอร์นิเจอร์ที่จะใช้กับโครงการอาจมีบางส่วนที่ต้องสั่งทำพิเศษ เพื่อให้ได้ตาม คอนเสิร์ตไซน์ เช่น รูปทรงแบบยุโรป แต่ใช้วัสดุหาย แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องยึดหลักในการออกแบบเลือกใช้ 4 ประการ คือ

1. ความแข็งแรง
2. คงทน
3. สวยงาม
4. ประโยชน์ใช้สอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบ

#### 4.1 การวิเคราะห์อาคารและที่ตั้ง

##### 4.1.1 ลักษณะที่ตั้งกับกายภาพ + สภาพแวดล้อมปัจจุบัน

โครงการศูนย์ส่งเสริมและดูแลสุขภาพการแพทย์แผนตะวันออกอภัยภูเบศร ตั้งอยู่บริเวณสี่แยกแมนศรี เขต ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ลักษณะที่ดินเป็นรูปสี่เหลี่ยมมีอาคารสามอาคาร ได้แก่ อาคารอนุรักษ์ อาคาร คลส 3 ชั้น และอาคาร คสล 6 ชั้นรวมถึงแท็งก์น้ำ 2 แท็งก์ รวมพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 10,000 ตร.ม. เคยเป็นสำนักงานการปะปานครหลวงมาก่อน ปัจจุบันทิ้งร้างไว้รอการปรับปรุงจากกทม.

มี มีอาณาเขตติดกับบริเวณต่างๆดังนี้

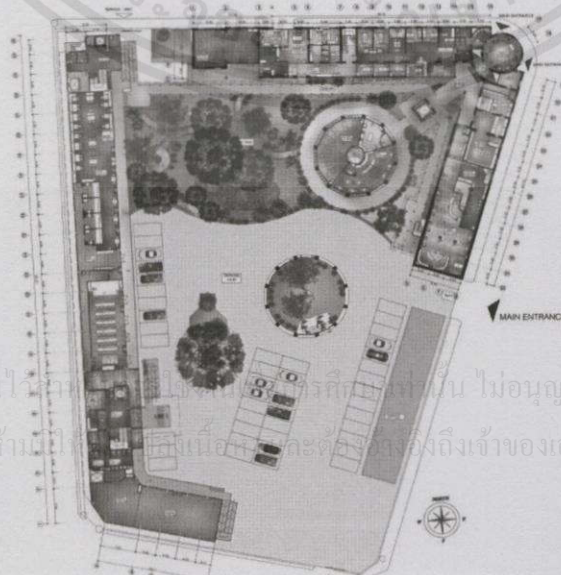
ทิศเหนือ ติดกับถนนบำรุงเมือง ฝั่งตรงข้ามเป็นบ้านคนสูง 2 ชั้น อยู่บริเวณสี่แยกแมนศรีสถานที่สำคัญที่เป็น แหล่งดึงดูดคนและนักท่องเที่ยวคือวัดสระเกศ(ภูเขาทอง)

ทิศตะวันออก ติดกันถนนวรจักรฝั่งตรงข้ามเป็นบ้านคนและตึกแถว

ทิศตะวันตก ติดกับซอยเล็กๆที่เชื่อมถนนบริเวณบำรุงเมือง-ถนนวรจักรเป็นทางเข้าออกของบ้านที่อยู่แถบนั้น

ทิศใต้ ติดการไฟฟ้านครหลวงและซอยเล็กๆที่เชื่อมบริเวณถนน บำรุงเมือง- ถนนวรจักร

Layout plan



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้ใช้ภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามเผยแพร่เอกสารและผังวางผังถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การเข้าถึงโครงการ

สามารถเข้าถึงได้โดยรถโดยสารประจำทาง และรถยนต์ส่วนตัว หรือสามารถนั่งเรือคลองแสนแสบมาลงที่ท่าโเบ้ ทางโครงการจะมีรถวนไปรับ ในตัวโครงการมีที่จอดรถสำหรับผู้มาใช้บริการสามารถมา drop off ได้ในโครงการ

### 4.1.2 เหตุผลในการเลือกที่ตั้ง

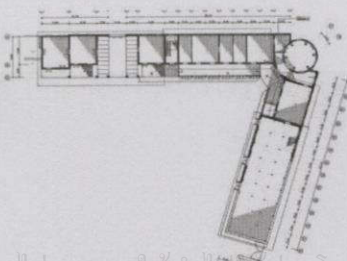
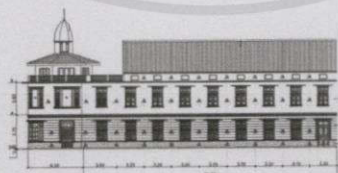
เนื่องจากตัวอาคารอยู่ตรงสี่แยก ทำให้ง่ายต่อการสังเกตและง่ายต่อการเข้าถึง รวมทั้งมีพื้นที่ตรงกลางภายในระหว่างตึกในโครงการสามารถเป็นที่จอดรถและทำสวนได้เหมาะแก่การพักผ่อนเป็นพื้นที่เียบสงบภายในที่เจริญ

### 4.1.3 เหตุผลในการเลือกอาคาร

ตัวอาคารที่เป็นอาคารอนุรักษ์มีลักษณะอาคารที่มีความสอดคล้องเกี่ยวเนื่องกับภาพลักษณ์ของแบรนด์ อีกทั้งนอกจากนี้ยังมีอาคารอีกสองอาคาร ซึ่งรองรับกิจกรรมของตัวโครงการได้ นอกจากนี้ยังมีพื้นที่ตรงกลางระหว่างอาคารสามารถใช้เป็นที่จอดรถและทำเป็นสวนสมุนไพรให้พักผ่อนได้

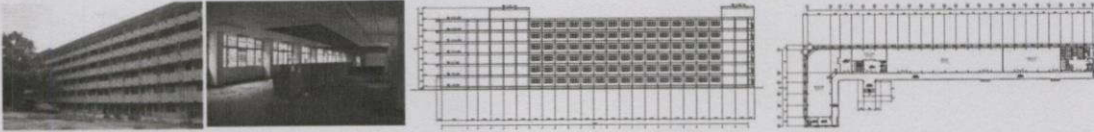
### 4.1.4 การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้

อาคารอนุรักษ์ 3 ชั้นลักษณะอาคาร เป็น อาคารที่สร้างขึ้นสมัยช่วง ร.5 มีลักษณะเป็นอาคารรูปตัวแอล สูง 3 ชั้นชั้นสามเป็นห้องใต้หลังคา อาคารเป็น โครงสร้างเสาและคานผสมพื้นไม้ โครงหลังคาเป็นโครงไม้บางส่วน เป็นผนังรับน้ำหนักสเปสข้างในเชื่อมต่อกันโดยทางเดินยาวข้างหลังมีโถงกลมกลางอาคารเป็นตัวเชื่อมอาคารปีกซ้ายและปีกขวา

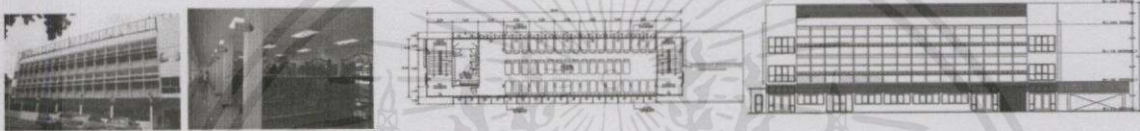


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาคาร 6 ชั้นลักษณะอาคาร เป็นอาคารสูง 6 ชั้น โครงสร้างเป็น โครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็กมีทางเดินยาวข้างหนึ่งเป็นระเบียงทางเดินยาวเชื่อมต่อทุกห้องของแต่ละชั้น โดยเปิด โลงเข้าสู่พื้นที่ตรงกลางที่มีแท่งน้ำภายในแบ่งเป็นห้องไว้ เพดานเป็นผ้าทิบาร์ มีบันได 2 ฝั่งและลิฟท์ 2 ตัว



อาคาร 3 ชั้นลักษณะอาคาร เป็นอาคารสูงสามชั้น โครงสร้างเป็นโครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก ทางขึ้นเป็นบันไดทั้งสองฝั่งสุดอาคารซ้ายขวา ภายในเป็นที่โล่งไม่ได้กันเป็นห้อง



#### 4.2 พฤติกรรมผู้ให้บริการ

##### การเดินทางเข้าสู่โครงการ

เจ้าหน้าที่ที่พักอยู่ในโครงการ เดินมา

เจ้าหน้าที่ที่ไม่ได้พักอยู่ในโครงการ รถยนต์ส่วนตัว (รถยนต์, มอเตอร์ไซด์), รถประจำทาง, เรือคลองแสนแสบ, เดินมา

แบ่งเจ้าหน้าที่เป็น 3 กลุ่ม

##### 1. เจ้าหน้าที่ที่ทำงานในสำนักงาน

เป็นพนักงาน เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารเป็นส่วนใหญ่ ทำงานประจำนั่งโต๊ะอยู่ที่ส่วนสำนักงาน

เวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

เวลาพัก 12.00-13.00 น.

พฤติกรรม เดินทางถึงโครงการ จอดรถในส่วนที่เป็นของพนักงาน แล้วเข้าไปตอกบัตร แล้วจึงทำงานตามหน้าที่ อยู่ภายในสำนักงานเท่านั้น อาจจะมีการพบปะกับผู้บริหารบ้างแล้วแต่โอกาส พักเที่ยงมี

เอกสารนี้สำหรับพนักงานโดยเฉพาะ พักและเลิกงานเป็นเวลา หมดเวลาตอกบัตรออก กลับบ้าน ยื่นด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ก็ตาม บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูลและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

##### 2. เจ้าหน้าที่ให้บริการภายในโครงการ

เป็นพนักงานกลุ่มให้บริการแก่ ผู้มาใช้บริการ มีการพบปะ พูดคุยกับ ผู้มาใช้บริการอยู่เสมอ เช่น พนักงานประชาสัมพันธ์ แพทย์ ผู้ช่วยแพทย์ เป็นต้น

เวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

เวลาพัก 12.00-13.00 น. , 13.00-14.00น., 17.00-18.00 น. (แบ่งเป็นช่วงเวลาแล้วแต่กะงานที่เข้า  
ทำ แต่ละกลุ่มไม่เท่ากันเพื่อให้สามารถบริการได้ตลอดเวลา)

พฤติกรรม เดินทางถึงโครงการ จอดรถในส่วนที่เป็นของพนักงาน แล้วเข้าไปตอกบัตร เปลี่ยน  
เครื่องแบบฟอร์มของโครงการ อาจจะอาบน้ำหรือไม่แล้วแต่ส่วนที่ให้บริการ ทำงานตามหน้าที่ พัก  
เมื่อหมดเวลางาน ตอกบัตรเปลี่ยนเสื้อ เดินทางกลับบ้าน หรือกลับที่พัก ในโครงการ (เฉพาะเจ้าหน้าที่  
ผู้ช่วยแพทย์)

### 3. เจ้าหน้าที่ทั่วไป

บุคคลที่ทำงาน อยู่เบื้องหลังการบริการ ไม่ได้ติดต่อกับผู้รับบริการโดยตรง เช่น พนักงานทำความสะอาด

เวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

เวลาพัก 12.00-13.00 น.

พฤติกรรม เดินทางถึงโครงการ จอดรถในส่วนที่เป็นของพนักงาน เข้าไปตอกบัตร เปลี่ยนแบบฟอร์ม  
ทำงานตามหน้าที่ พักกลางวันตามเวลา กลับมาทำงาน เปลี่ยนเสื้อ แล้วกลับบ้านตามเวลา

## 4.3 พฤติกรรมผู้รับบริการ

### การเดินทางเข้าถึงโครงการ

-รถยนต์ส่วนตัว เข้าไปจอดในลานจอดรถของโครงการแล้วเดินเข้าสู่ห้องโถงหลักเพื่อสอบถาม หรือถ้าจะเข้าไปในส่วนของการแพทย์สามารถขึ้นลิฟต์หรือเข้าไปสู่โถงของการแพทย์แต่ละส่วนได้เลย ถ้ามาเป็นกลุ่มใหญ่มาพักสามารถ ลงในส่วนของโถงย่อยที่อยู่อีกตึกได้เหมือนกัน

- รถโดยสารประจำทาง เดินเข้าสู่โครงการจากทางโถงหลัก แล้วจึงแจกไปยังส่วนต่างๆ

- เรือคลองแสนแสบ ขึ้นรถของโครงการที่บริการรับส่งได้ มาเป็นรอบๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษานี้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ผู้รับบริการเมื่อเข้ามายังส่วนของโถงหลักแล้ว ถ้าเป็นผู้ที่ไม่เคยเข้ามาใช้โครงการมาก่อน จะมีการไม่วางรถได้เองทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ ติดต่อบริการกับประชาสัมพันธ์ที่เคาน์เตอร์ตรงโถงหลัก หรือถ้ารู้แล้วสามารถแยกไปตามจุดต่างๆได้โดย

แบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก

## 1. กลุ่มผู้ใช้บริการด้านสุขภาพ

ผู้เข้ารับบริการต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น เพื่อเป็นการคัดกรองว่าสามารถเข้ารับการรักษาต่อได้ไหม โดยต้องลงทะเบียนวัด ความดันที่เคาน์เตอร์ตรงโถงของทั้งการแพทย์แผนไทย และ การแพทย์แผนจีน หากไม่ได้เจ็บป่วยอะไรสามารถเลือกได้ว่าจะพบแพทย์หรือไม่พบ สำหรับบุคคลที่เจ็บป่วย พบแพทย์ให้วินิจฉัยจากนั้น กลับไปรอที่โถง รอเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยแพทย์มารับไปบำบัดรักษา

## 2. กลุ่มผู้ใช้บริการด้านวิชาการ หรือเข้าพักเป็นครูส

มีส่วนนิทรรศการให้ชม ไม่เก็บค่าเข้าชม เป็นส่วนหนึ่งของห้องสมุด

ผู้ใช้ห้องสมุด สามารถฝากของไว้ได้ในตู้ล็อกเกอร์ด้านหน้าทางเข้าห้องสมุด มีกุญแจเสียบคಾಯุ่ สำหรับตู้ที่ว่าง เลือกที่นั่งอ่านหนังสือตามความสะดวก ถ้าจะยืมต้องทำสมาชิกแล้วยืมกับเจ้าหน้าที่ ถ้าต้องการเล่นอินเทอร์เน็ตหรือ ต้องการใช้สื่อ ซีดี ติดต่อกับเจ้าหน้าที่

ผู้มาฟังบรรยาย สัมมนา สามารถเข้าไปยังโถงย่อยที่อยู่ในอาคาร บีได้จากลานจอดรถเลย ไม่ต้องผ่าน โถงหลักที่ตึก เอ เข้าไปนั่งรอที่โถง ห้องบรรยาย สัมมนาอยู่ติดกับโถง ส่วนถ้าต้องขึ้นไปชั้นสอง ให้ขึ้น ลิฟต์จากโถงอาคาร บีได้เลย

## 3. กลุ่มผู้มาพักผ่อน ซื้อผลิตภัณฑ์และรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

อาจจะเป็นผู้ที่เข้ามาซื้อ หรือรับประทานอาหารเช้าโดยเฉพาะ หรือเป็นผีที่เข้ามาใช้บริการอย่างอื่นแล้ว ก่อนกลับแวะซื้อของ ในร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์

ส่วนการให้บริการทางการแพทย์			
การแพทย์แผนไทย			
ติดต่อทำ การ รักษา	-หลังจากที่ติดต่อที่ Reception Counter แล้ว ให้ทำการคัดกรอง แล้วนั่งรอ อีกที่ เพื่อให้พนักงานพาเข้าไปในห้อง (กรณีไม่พบ แพทย์ถ้าพบแพทย์ก็กลับมาที่โถงเพื่อรอ พนักงานรับไปยังห้อง)	Reception, ที่นั่งพักคอย	08.00-21.00 น.
นัดหน้าเป็นเอก ไม่ว่ากรณีใดๆ	-พนักงานจัดเตรียมส่วนผสมต่างๆ ในการศึกษา บำบัดไว้ให้เรียบร้อยก่อน -สวมเสื้อคลุมให้บริการ ถอดรองเท้าก่อนขึ้น	โต๊ะ, ขามใส่ส่วนผสมต่างๆ	08.00-21.00 น.

	<p>นอนบนเตียง</p> <p>-ผู้ให้บริการล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ วางบนโต๊ะ ก่อนจะเริ่มทำ Treatment</p> <p>-ระหว่างทำ Treatment จะมีการอบไอน้ำ ใบหน้า นวดน้ำมัน นวดสมุนไพร ฯลฯ แล้วแต่สูตรที่เลือก</p> <p>-หลังจากรับบริการเสร็จ พนักงานนำน้ำดื่มมาเสิร์ฟ</p> <p>-ผู้ใช้บริการสวมรองเท้า เดินออกไปข้างนอก โดยผ่าน Reception</p>	<p>ที่วางรองเท้า Slipper, เตียงสำหรับทำ นวดหน้า อ่างล้างมือ, โต๊ะวางอุปกรณ์ ล้อเลื่อน,เก้าอี้นั่งล้อเลื่อน</p> <p>เครื่องอบไอน้ำเคลื่อนที่, อ่างล้างมือ, ตู้เก็บอุปกรณ์, เครื่องอบผ้าทำความร้อน</p>	
<p>นวดน้ำมัน</p>	<p>-พนักงานจัดเตรียมน้ำมันและส่วนผสมต่างๆ สำหรับการนวดไว้ให้เรียบร้อยก่อน</p> <p>-สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ</p> <p>- ออบน้ำ เสร็จแล้วเรียกพนักงานที่อยู่หน้าห้อง</p> <p>-ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ ชั้นนอนหงายบนเตียง</p> <p>-พนักงานเริ่มทำการนวด</p> <p>หลังจากนวดเสร็จเปลี่ยนกลับมาสวมเสื้อคลุมและรองเท้า พนักงานนำน้ำดื่มมาบริการ</p> <p>เดินผ่านออกทาง Reception</p>	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม, เตียง สำหรับการนวด</p> <p>ผ้าเช็ดตัวและที่เก็บ, ห้อง ออบน้ำพร้อมสบู่และยาสระผม</p> <p>ที่แขวนผ้าเช็ดตัว, ที่เก็บตัว ผ้าเช็ดตัว, ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p>	<p>08.00-21.00 น.</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการดำเนินงานเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น หากมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อฝ่ายประชาสัมพันธ์ของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	-พนักงานจัดการเปลี่ยนผ้าปูเตียง และทำความสะอาดห้อง	ที่เก็บผ้าปูเตียง, ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว	
นวดไทย	-นวดไทยจะเปลี่ยนเป็นชุดสำหรับนวดชนิดนี้ โดยเฉพาะตั้งแต่ในส่วนห้อง Looker โดยพนักงานจะหยิบให้  -นอนบนเตียงนวดแบบไทย พนักงานทำการนวดแบบกดจุดและตัดตัว  -นวดเสร็จกลับเข้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Looker	ชุดนวดไทยเก็บในห้อง Looker	08.00-21.00 น.
นวดเท้า	-ดูความเหมาะสมถ้าเสื้อผ้าที่สวมใส่ไม่สะดวกต่อการรักษา พนักงานก็จะนำชุดมาเปลี่ยนให้  -พนักงานเชิญผู้เข้ารับบริการไปนั่งที่เก้าอี้เตรียมนวด  -พนักงานเตรียมของ  -ทำการนวด เมื่อนวดเสร็จ เอน้ำสมุนไพรให้ผู้มารับบริการ จากนั้นเดินไปส่งที่ reception	-ตะกร้าใส่อุปกรณ์นวด  -ผ้าที่ใช้ในการนวด  -โต๊ะข้างไว้วางของ  -ตู้ใส่อุปกรณ์อาจจะอยู่ในส่วนเซอร์วิส	08.00-21.00
อบสมุนไพร	-พนักงานพาเข้าห้องอบสมุนไพร แยกชายหญิง  -นำเสื้อผ้าของโครงการมาให้เปลี่ยน  -อาบน้ำสำหรับผู้ที่ยังไม่ได้อาบน้ำ จากนั้นก็เข้าไปอบสมุนไพรในห้องใช้เวลา รอบละ 10-15	- ตู้เก็บเสื้อผ้า  -เก้าอี้นั่งพัก  -ห้องอาบน้ำ, เปลี่ยนเสื้อผ้า  -ห้องอบสมุนไพร	08.00-21.00 น.

	<p>นาทีก่อนหนึ่งประมาณ 2 รอบ ทุกครั้งที่ออกมาพัก จะมีเจ้าหน้าที่มาวัดความดัน เพื่อดูแลความปลอดภัย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เสร็จแล้วอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า</li> <li>-พนักงานนำน้ำสมุนไพรมาให้</li> <li>-พนักงานเดินไปส่งที่ reception</li> </ul>	<p>ผู้เก็บ สมุนไพรแห้งที่ใช้ในการอบสมุนไพร</p>	
<p>หมายเหตุก่อนเข้ารับการรักษาในแต่ละส่วนพนักงานจะล้างเท้าให้ทุกครั้ง</p>			
<p><b>การแพทย์แผนจีน</b></p>			
ติดต่อทำ การรักษา	<p>หลังจากที่ติดต่อที่ Reception Counter แล้ว ให้ทำการคัดกรอง แล้วนั่งรอ รอเรียก เข้าพบแพทย์</p>	<p>Reception, ที่นั่งพักคอย</p>	<p>08.00-21.00 น.</p>
พบแพทย์เพื่อตรวจชีพจร (แมะ)	<p>รพพยาบาลเรียกชื่อ เข้าพบแพทย์</p>	<p>ห้องตรวจแพทย์</p>	<p>08.00-21.00 น.</p>
ฝังเข็ม	<ul style="list-style-type: none"> <li>-หลังจากตรวจเสร็จ แพทย์เรียกพยาบาลเข้ามาพาไปเปลี่ยนเสื้อผ้า</li> <li>-พยาบาลรอเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วพามาห้องฝังเข็ม</li> <li>-นอนรอแพทย์อยู่ที่เตียง</li> <li>-แพทย์เข้ามาทำการฝังเข็ม นอนตามเวลาที่กำหนด แพทย์มาเอาเข็มออก</li> <li>-พยาบาลนำน้ำสมุนไพรมาให้ดื่ม</li> </ul>	<p>ตู้ใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์</p> <p>เตียงฝังเข็ม (เตียงสปาแบบสูง) โต๊ะข้างไว้ให้ผู้มารับบริการวางของ</p>	<p>08.00-21.00 น.</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งนี้ ขอสงวนสิทธิ์ในเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	-เปลี่ยนเสื้อผ้า -ไปที่ reception ส่วนของแพทย์แผนจีน		
อบสมุนไพร	-หลังจากวินิจฉัยโดยแพทย์แล้ว -พยาบาลพามายังห้องอบสมุนไพร -เก็บของ อาบน้ำ ขึ้นไปนอนบนเตียง -แพทย์เข้ามาดู -พยาบาลเตรียมสมุนไพรอบ -นอนอบสมุนไพรไปตามกำหนดเวลา -เปลี่ยนเสื้อผ้า -แพทย์เข้ามาดูอาการ ถาม -ไปที่ reception ส่วนของแพทย์แผนจีน	ห้องอบน้ำ ,เตียง , ตู้ใส่ของ เสื้อผ้าและของมีค่า	08.00-21.00 น.

### ส่วนการให้บริการทั่วไป

#### ห้องสมุด

เข้าห้องสมุด	-เก็บของใน locker ด้านหน้า -เลือกที่นั่งตามอรรถาศัย -ถ้าจะยืมหนังสือต้องเป็นสมาชิกรวมทั้งติดต่อ ยืมกับเจ้าหน้าที่	เคาน์เตอร์ , เก้าอี้ , โต๊ะเก้าอี้ , คอมพิวเตอร์ , ชั้นวาง หนังสือ	08.00-21.00 น.
--------------	--	--	-------------------

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับนักเรียนที่มาเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-คืนหนังสือสามารถคืนด้านหน้าได้เลยมีตู้รับ

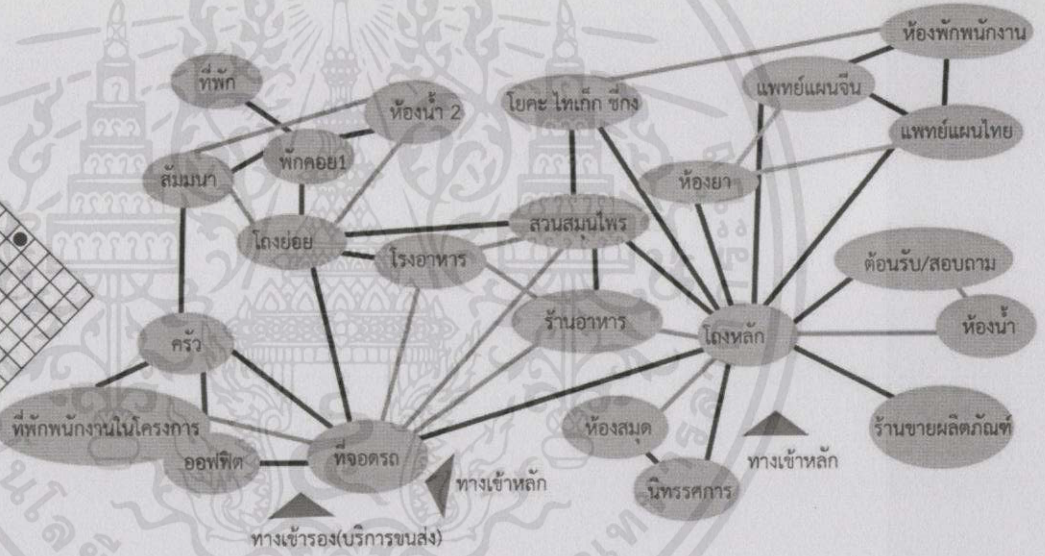
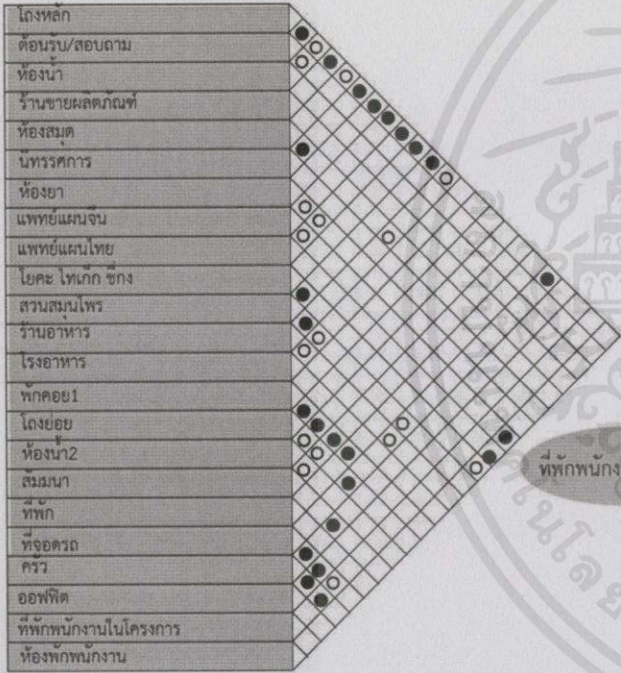
	คืนหนังสืออยู่		
เยี่ยมชม นิทรรศการ	- เก็บของใน locker ด้านหน้า  - เดินเข้าสู่ส่วนนิทรรศการ  - กรณีต้องการพาชมสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ได้ กรณีมาเป็นหมู่คณะ	อุปกรณ์ประกอบเรื่องราว ของการจัดแสดง	08.00-21.00 น.
ร้านขายผลิตภัณฑ์แบรนด์อภัยภูเบศร			
เลือกซื้อของ	- หยิบตะกร้า  - เลือกซื้อของ  - จ่ายเงินที่เคาน์เตอร์ทางเข้า	เคาน์เตอร์วางของจ่ายเงิน , พื้นที่เก็บของ , ชั้นวางสินค้า	08.00-20.30 น.
ส่วนรับประทานอาหาร (canteen)			
รับประทานอาหาร	- แลกบัตร ด้วยเงินสด  - หาที่นั่ง (จองที่)  - ซื้ออาหาร เครื่องดื่ม  - รับประทานอาหาร คินงานตรงจุดคินงาน  - แลกบัตร รับเงินคืน	- เคาน์เตอร์แลกบัตร , ที่นั่ง รับประทานอาหาร , service station , จุดคิน งาน , ร้านอาหาร, ส่วนครัว และจุดล้างจานด้านหลัง	08.00-21.00 น.
เข้าพัก			
มาเดี่ยวเป็น ครอส	- ติดต่อเจ้าหน้าที่ ที่โถงย่อย ตึกบี  - รับกุญแจห้อง ขึ้นห้อง  - ทำกิจกรรมตามครอสที่ซื้อไว้	เคาน์เตอร์ ต้อนรับ,  ที่นั่ง ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า	

	-เช็คเอาท์กลับบ้าน		
มาเป็นกลุ่ม ใหญ่	-มีคนดูแลติดต่อกับพนักงานเรื่องห้อง -รับกุญแจ เอาของไปเก็บที่ห้องพัก -ทำกิจกรรมตามตารางที่จัดไว้ -เช็คเอาท์กลับบ้าน	เคาน์เตอร์ ต้อนรับ, ที่นั่ง	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# MATRIX BUBBLE DIAGRAM OVER ALL

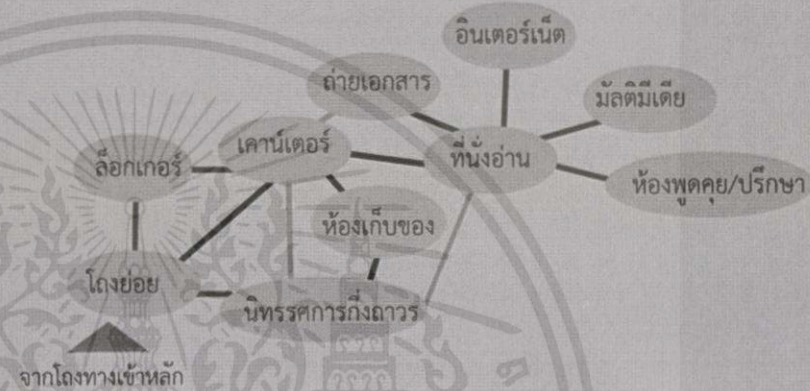


- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์น้อย
- บุคคลทั่วไปและเจ้าหน้าที่
- เฉพาะเจ้าหน้าที่

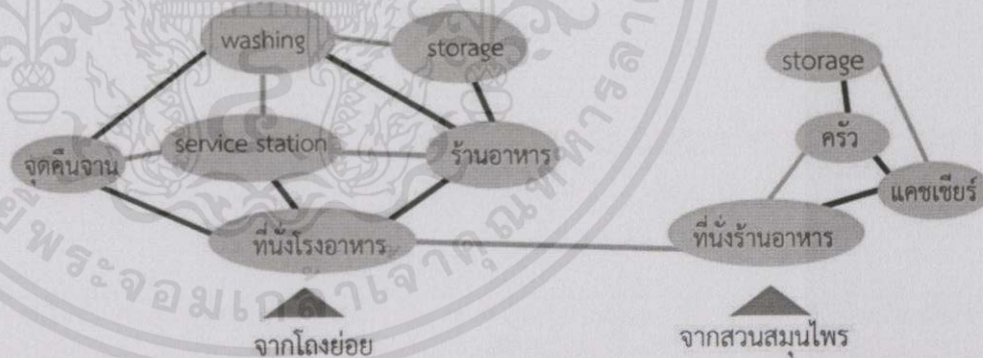
- (thick line) สัมพันธ์มาก
- (thin line) สัมพันธ์น้อย



# MATRIX BUBBLE DIAGRAM



LIBRARY/TEMPORARY EXHIBITION



CANTEEN/RESTAURANT

- สัมพันธ์มาก
- สัมพันธ์น้อย
- บุคคลทั่วไปและเจ้าหน้าที่
- เฉพาะเจ้าหน้าที่
- ===== สัมพันธ์มาก
- ===== สัมพันธ์น้อย

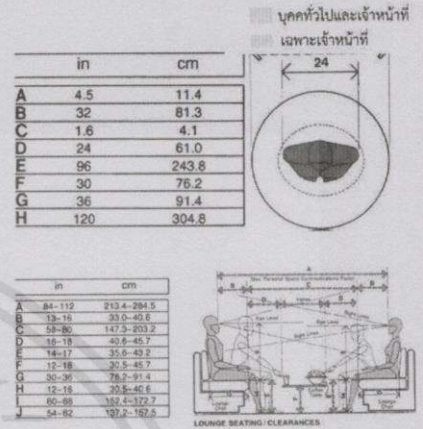
### 4.5 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ (Area requirement)

โรงหลัก/ร้านขายผลิตภัณฑ์

## AREA REQUIREMENT

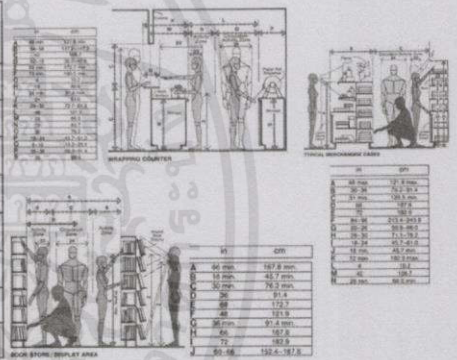
### MAIN HALL

FACILITIES	AREA/UNIT (Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT (Sq.m.)	REFERENCE
โถง	1.00	80	80.00	AD.
เคาน์เตอร์	8.00	1	8.00	AD.
เก้าอี้ 2 ตัว	8.00	1	8.00	AD.
พื้นที่สีจอร์ 30% ของพื้นที่หลัก			24.70	
รวม			107.12	
ห้องน้ำ+เก็บของ	9.90	2	19.80	AD.
ห้องยา	33.20	1	33.20	CASE STUDY
รวม			43.15	



### RETAIL SHOP

FACILITIES	AREA/UNIT (Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT (Sq.m.)	REFERENCE
เคาน์เตอร์แคชเชียร์	5.50	1	5.50	AD.
ชั้นวางของแบบ1	4.00	3	12.00	AD.
ห้องเก็บของ	4.00	1	4.00	AD.
ชั้นวางของแบบ2	10.23	2	20.46	AD.
ชั้นหนังสือ	2.40	1	2.40	CASE STUDY
			44.36	
พื้นที่สีจอร์ 30% ของพื้นที่หลัก			13.30	
รวม			57.66	

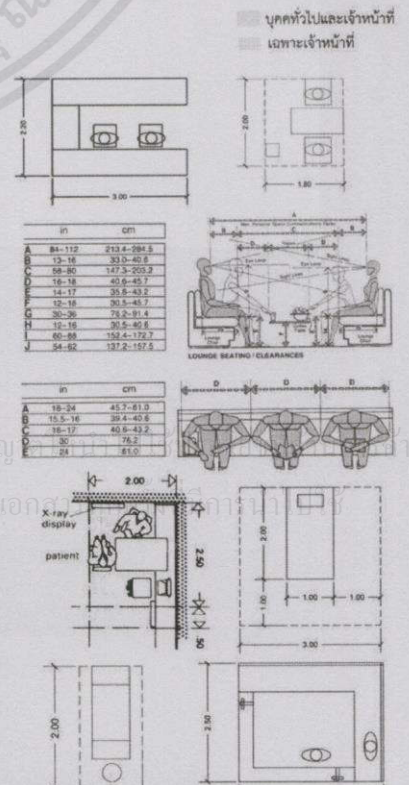


### การแพทย์แผนไทย

## AREA REQUIREMENT

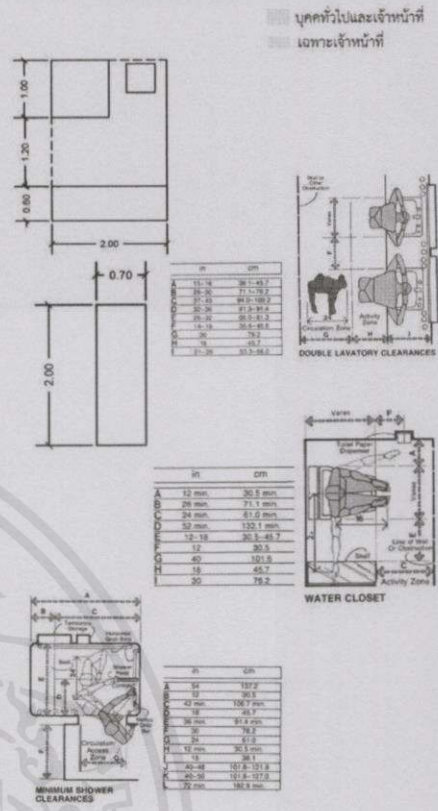
### THAI MEDICAL

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
โถงย่อย	4.00	1	4.00	CASE STUDY
เคาน์เตอร์สอบถาม	6.00	1	6.00	CASE STUDY
วัดความดัน	3.61	1	3.61	CASE STUDY
			13.61	
พื้นที่สีจอร์ 30% ของพื้นที่หลัก			4.08	
รวม			17.69	
พักคอย เก้าอี้แบบที่ 1	0.76	17	13.00	AD.
พักคอย เก้าอี้แบบที่ 2	5.40	2	10.80	AD.
			23.80	
พื้นที่สีจอร์ 30% ของพื้นที่หลัก			7.14	
รวม			30.94	
ห้องตรวจแพทย์แผนไทย	11.40	3	34.20	CASE STUDY
พื้นที่ล้างเท้า	3.75	1	7.50	CASE STUDY
นวดเท้า	2.00	4	8.00	CASE STUDY
นวดตัว	2.34	8	18.72	CASE STUDY
พื้นที่สีจอร์ 30% ของพื้นที่หลัก			20.52	
รวม			81.44	



# AREA REQUIREMENT

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
นวดหน้า	3.12	3	9.36	CASE STUDY
เก้าอี้ของ	2.45	1	2.45	
			11.81	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			11.65	
รวม			23.46	
นวดประคบ/น้ำมัน	1.82	2	3.61	CASE STUDY
-เตียง	0.87	2	1.74	CASE STUDY
			5.46	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			5.24	
รวม			11.70	
อบสมุนไพร	5.60	2	11.70	CASE STUDY
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			3.36	
รวม			14.56	
ล็อกเกอร์	4.80	5	2.40	AD.
ห้องน้ำ	8.00	2	16.00	AD.
ห้องอาบน้ำ	1.20	2	2.40	AD.
			20.80	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			40.56	
รวม			61.36	
เก้าอี้ของ	7.00	2	14.00	AD.
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			4.20	
รวม			18.20	

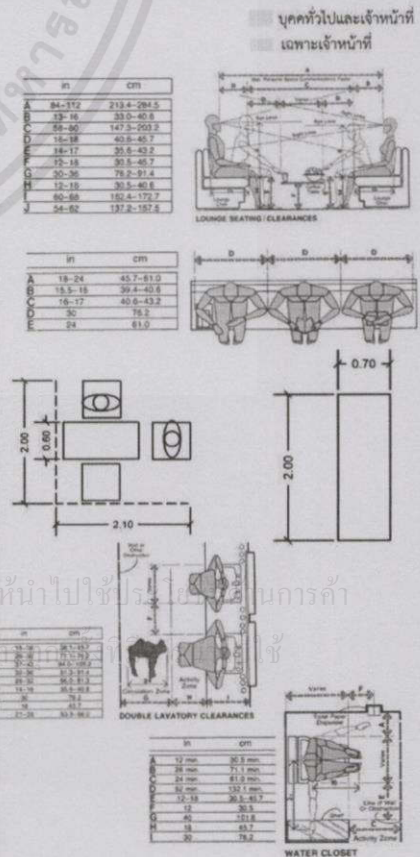


## การแพทย์แผนจีน

# AREA REQUIREMENT

### CHINESE MEDICAL

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
พักคอย เก้าอี้แบบที่ 1	0.76	2	1.52	AD.
พักคอย เก้าอี้แบบที่ 2	5.40	1	5.40	AD.
เคาน์เตอร์	5.40	1	5.40	AD.
			12.32	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			6.69	
รวม			28.99	
ห้องตรวจแพทย์แผนจีน	9.10	3	27.30	CASE STUDY
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			8.19	
รวม			35.49	
ห้องอบสมุนไพร	2.60	2	5.20	CASE STUDY
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			1.56	
รวม			6.76	
ห้องนั่งเล่น	3.00	3	9.00	CASE STUDY
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			2.70	
รวม			11.70	
ห้องน้ำ	8.00	2	16.00	AD.
ล็อกเกอร์	4.80	2	9.60	AD.
			25.60	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			7.68	
รวม			33.28	

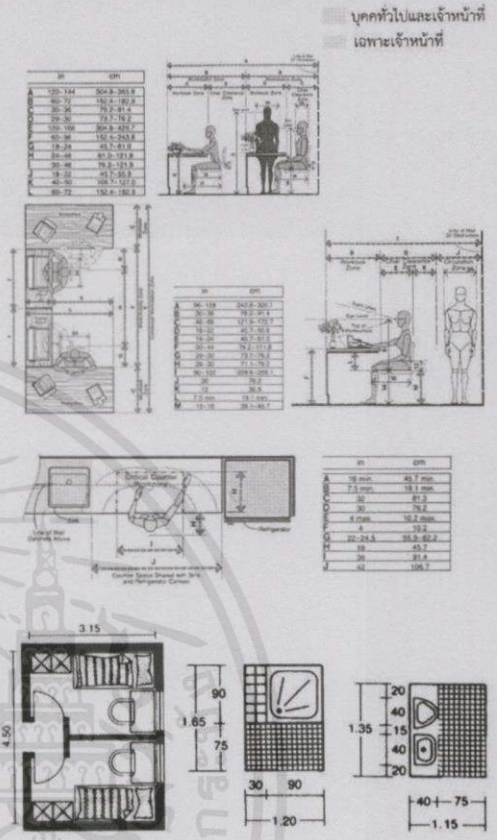


ส่วนเจ้าหน้าที่ให้บริการทางการแพทย์

AREA REQUIREMENT

STAFF MEDICAL

FACILITIES	AREA/UNIT (Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT (Sq.m.)	REFERENCE
ห้องพยาบาล -ที่นั่ง	8.89	1	8.89	AD.
-ส่วนเตรียมอาหาร(pantry)	1.54	1	1.54	AD.
			10.43	
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			3.12	
รวม			13.56	
ห้องเจ้าหน้าที่ -ที่นั่ง	7.02	2	14.04	AD.
-กินข้าว	9.10	1	9.10	AD.
-ส่วนเตรียมอาหาร(pantry)	1.54	1	1.54	AD.
			24.68	
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			7.40	
รวม			32.08	
ห้องเก็บของ	7.50	1	7.50	AD.
ห้องน้ำ	8.00	2	16.00	AD.
สื่อกลาง	0.16	4	7.20	AD.
			30.70	
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			9.21	
รวม			39.91	
ทั้งหมด			475.56	
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			142.69	
รวม			618.25	

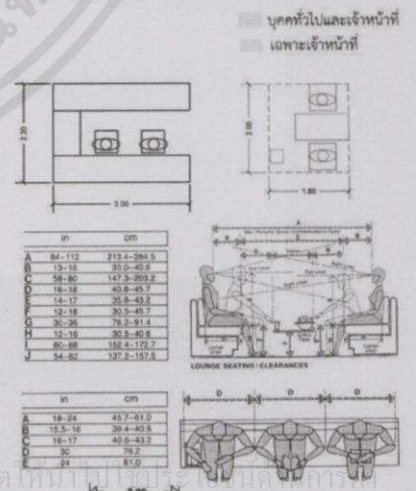


ส่วนโยคะ/ไทเก/ซิกง /สวน

AREA REQUIREMENT

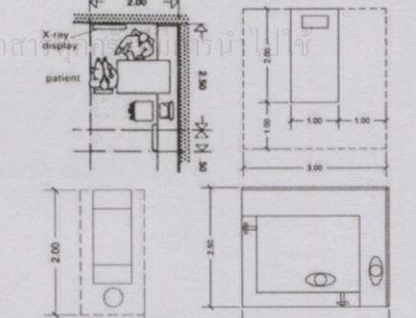
YOGA/THI CHI

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENTSq.m.)	REFERENCE
ห้องเรียนโยคะ/ไทเก/ซิกง	16.30	3	48.90	CASE STUDY
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			14.67	
รวม			63.57	
เก็บของ	4.80	5	24.40	AD.
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			12.00	
รวม			52.00	
ห้องน้ำ (อาบน้ำ 2 ห้องน้ำ 1)	18.84	2	36.96	CASE STUDY
รวม			115.57	
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่ทั้งหมด			34.67	
รวมทั้งหมด			150.24	



GARDEN

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENTSq.m.)	REFERENCE
-ต้นไม้	10.00	1	100.00	CASE STUDY
-เก็บอุปกรณ์	6.25	1	6.25	CASE STUDY
-ลานโยคะ/ซิกง/ไทเก	16.30	1	16.30	CASE STUDY
พื้นที่สีฉูด 30% ของพื้นที่หลัก			36.76	
รวม			159.31	



ห้องสัมมนา

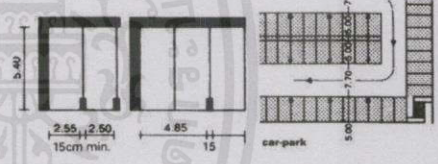
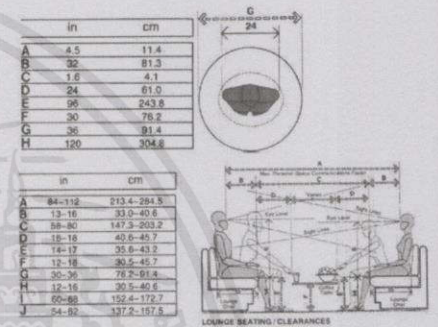
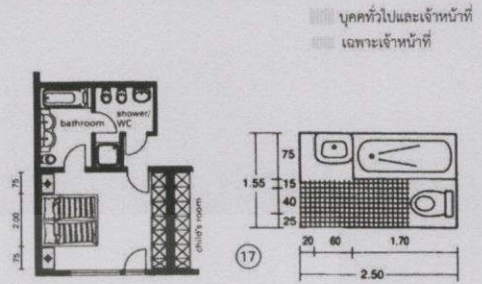
# AREA REQUIREMENT

## CONFERENCE / ROOM

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
ห้องพัก	26.50	20	530.00	AD.
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			159.00	
รวม			689.00	
สัมมนา	0.65	80	52.00	AD.
เก็บของ	9.00	1	9.00	AD.
ควบคุม	12.00	1	12.00	AD.
เตรียมอาหาร	25.00	1	25.00	AD.
			98.00	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			29.40	
รวม			127.40	
โถงข่อย	0.83	40	33.20	AD.
-คาน์เตอร์	6.50	1	6.50	AD.
-ที่นั่ง(4ที่นั่ง)	5.40	13	118.64	AD.
-ห้องน้ำ	9.90	2	19.80	AD.
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			47.50	
รวม			205.84	

## PARKING

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
ที่จอดรถ	13.20	80	1056.00	AD.
พื้นที่สีเขียว 40% ของพื้นที่หลัก			422.40	
รวม			1478.40	



## ส่วนรับประทานอาหาร (canteen)

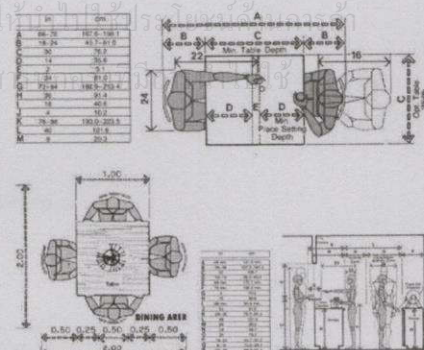
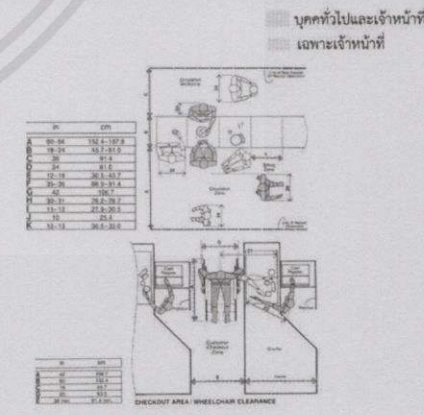
# AREA REQUIREMENT

## CANTEEN

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
-ร้านอาหาร	6.00	4	24.00	AD.
-Service station	0.24	2	0.48	AD.
-Storage	5% ของโรงอาหาร	2	8.91	AD.
-Seating (2)	2.00	10	20.00	AD.
-Seating (4)	4.16	10	41.60	AD.
-Washing	5%ของโรงอาหาร	4	4.80	AD.
-คาน์เตอร์แลกนั้ตร	0.54	2	1.08	AD.
			103.95	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			31.18	
รวม			135.13	

## RESTAURANT

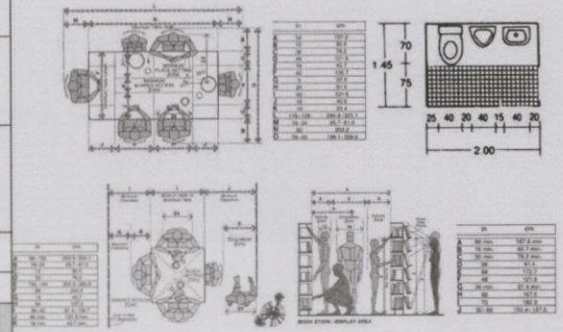
FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
โถง	6.00	4	24.00	AD.
-Service station	0.24	2	0.48	AD.
-Storage	2.03	1	2.03	AD.
-Seating (2)	2.00	6	12.00	AD.
-Seating (4)	4.16	7	29.12	AD.
-ห้องน้ำ	1.50	2	3.00	AD.
-ครัว	20.30	1	20.30	AD.
-คาน์เตอร์แคชเชียร์	2.16	1	2.16	AD.
			73.09	
พื้นที่สีเขียว 30% ของพื้นที่หลัก			21.92	



# AREA REQUIREMENT

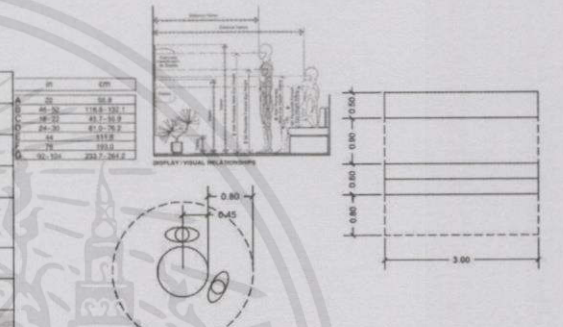
## LIBRARY

FACILITIES	AREA/UNIT(sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENTS(q.m.)	REFERENCE
โถง	4.00	1	4.00	CASE STUDY
-โต๊ะอ่าน	0.16	30	4.80	AD.
-เคาน์เตอร์	5.40	1	5.40	AD.
-ที่นั่งของ (อเนกประสงค์)	20.00	1	20.00	CASE STUDY
-ที่นั่งพักผ่อน	107.14	1	107.14	CASE STUDY
-ค่าขนส่ง	4.00	1	4.00	CASE STUDY
-บันได	13.40	1	13.40	CASE STUDY
-ลิฟต์	0.80	2	1.60	CASE STUDY
-ที่นั่งและเบาะ	7.41	1	7.41	CASE STUDY
			173.55	
พื้นที่สำรอง 50% ของพื้นที่หลัก			52.06	
รวม			225.61	



## EXHIBITION

FACILITIES	AREA/UNIT(sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENTS(q.m.)	REFERENCE
ส่วนที่ 1	9.00	1	10.64	CASE STUDY
ส่วนที่ 2	6.20	1	6.30	CASE STUDY
ส่วนที่ 3	8.61	1	8.61	CASE STUDY
ส่วนที่ 4	6.86	1	6.86	CASE STUDY
			32.41	
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			9.78	
รวม			42.19	

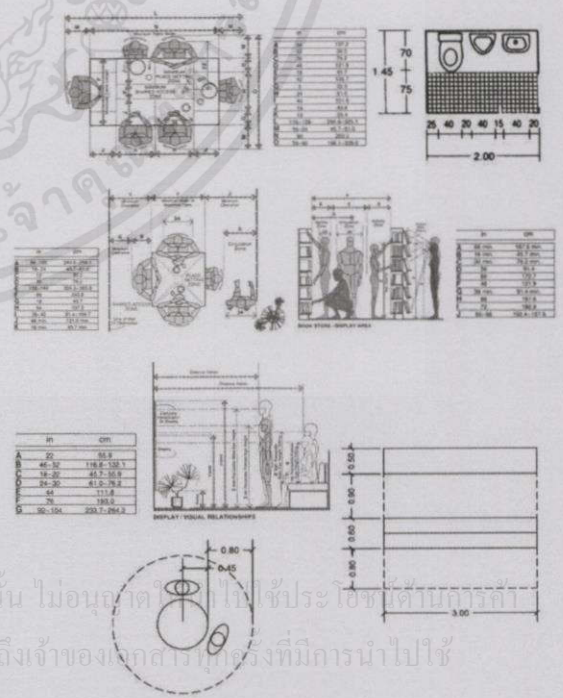


## นิทรรศการ

# AREA REQUIREMENT

## นิทรรศการ story board

หัวเรื่อง	เนื้อหา	เทคนิค	เวลา	พื้นที่	ภาพประกอบ
1. ทำนุบำรุงรักษาศิลปะและวัฒนธรรม	- เรื่องราวประวัติของทำนุบำรุงรักษาศิลปะและวัฒนธรรม	- จัดฉากทำนุบำรุงรักษาศิลปะและวัฒนธรรม	4 นาที	10.64	
2. หมอชาวิเศษ	- เรื่องเกี่ยวกับหมอชาวิเศษและเรื่องราวเกี่ยวกับสมุนไพร	- เป็นหุ่นจำลองหมอชาวิเศษและอุปกรณ์การรักษามือถือ - ฉายภาพสัมภาษณ์หมอชาวิเศษ - มีหุ่นแสดงให้เล่นเพื่อเอาของที่ระลึกเกี่ยวกับยาและสมุนไพรของตัวยานัน หมอชาวิเศษสมุนไพร	8 นาที	6.30	
3. ร้านยาแผนโบราณ	- เกี่ยวกับร้านยาแผนโบราณหรือมีสมุนไพรให้ชิมและเก็บกลับบ้าน	- ใช้สมุนไพรในช่องตู้ยาแบบโบราณ มีข้อความให้อ่าน - มีหุ่นแสดงให้อ่านเกี่ยวกับสมุนไพรให้ชิม	8-10 นาที	8.61	
4. ชาสมุนไพร	- บอกเรื่องราวเกี่ยวกับชาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ - มีให้ชิมชาสมุนไพรและเครื่องดื่ม - มีให้เขียนข้อความลงบนถ้วยชา - มีของเล่นประติมากรรมเป็นอินทอร์นีย์ที่ผสมผสานแล้วข้อความระเซ็น	- มีหุ่นชาสมุนไพรให้เล่น - มีภาพจำลองของชาสมุนไพรให้ดู - มีข้อความและให้เสียงจากตัวแบบ - มีให้เขียนข้อความลงบนถ้วยชา - มีของเล่นประติมากรรมเป็นอินทอร์นีย์ที่ผสมผสานแล้วข้อความระเซ็น	8 นาที	6.86	



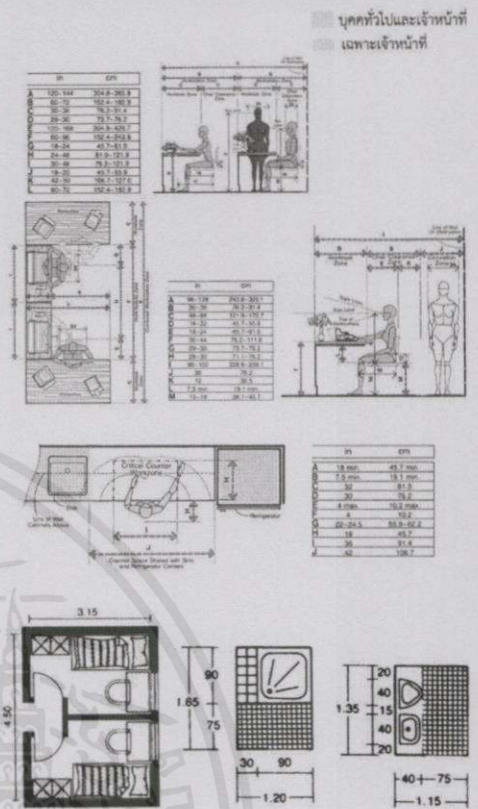
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนเท่านั้น ไม่สามารถนำออกนอกห้องเรียนได้ หากมีการนำออกไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจะถือว่าผิดกฎหมาย

# AREA REQUIREMENT

OFFICE /BACK OF THE HOUSE

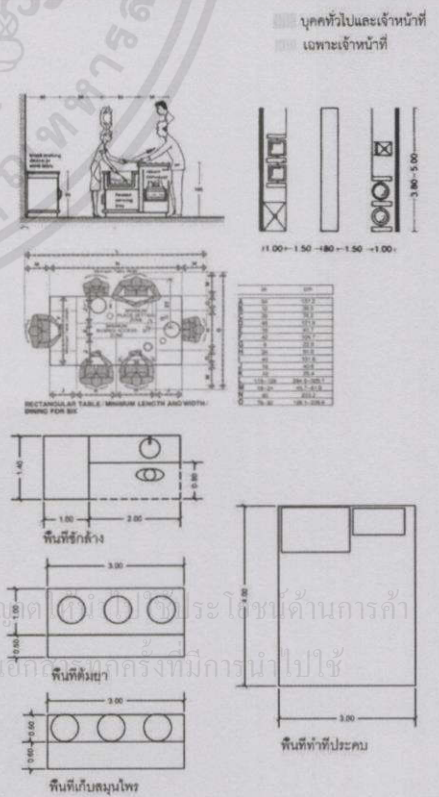
FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
โต๊ะทำงาน	3.43	4	13.72	AD.
โต๊ะทำงาน	3.36	14	47.04	AD.
ห้องรอผู้อำนวยความสะดวก	8.00	1	8.00	AD.
ห้องผู้อำนวยความสะดวก	10.00	1	10.00	AD.
ห้องเก็บเอกสารและส่วนปฏิบัติงาน	12.00	1	12.00	AD.
ห้องประชุม	12.00	1	12.00	AD.
ห้องเก็บของ	6.25	1	6.25	AD.
ส่วนเตรียมอาหาร(pantry)	16.00	1	16.00	AD.
เก็บของ(locker)	0.16	90	14.40	AD.
ห้องอาบน้ำ	30.00	2	60.00	AD.
ห้องน้ำ	8.00	2	16.00	AD.
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			70.29	
รวม			234.59	

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
ห้องพัก	14.175	15	212.63	AD.
ห้องน้ำ	7.50	15	112.50	AD.
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			325.13	
รวม			422.67	



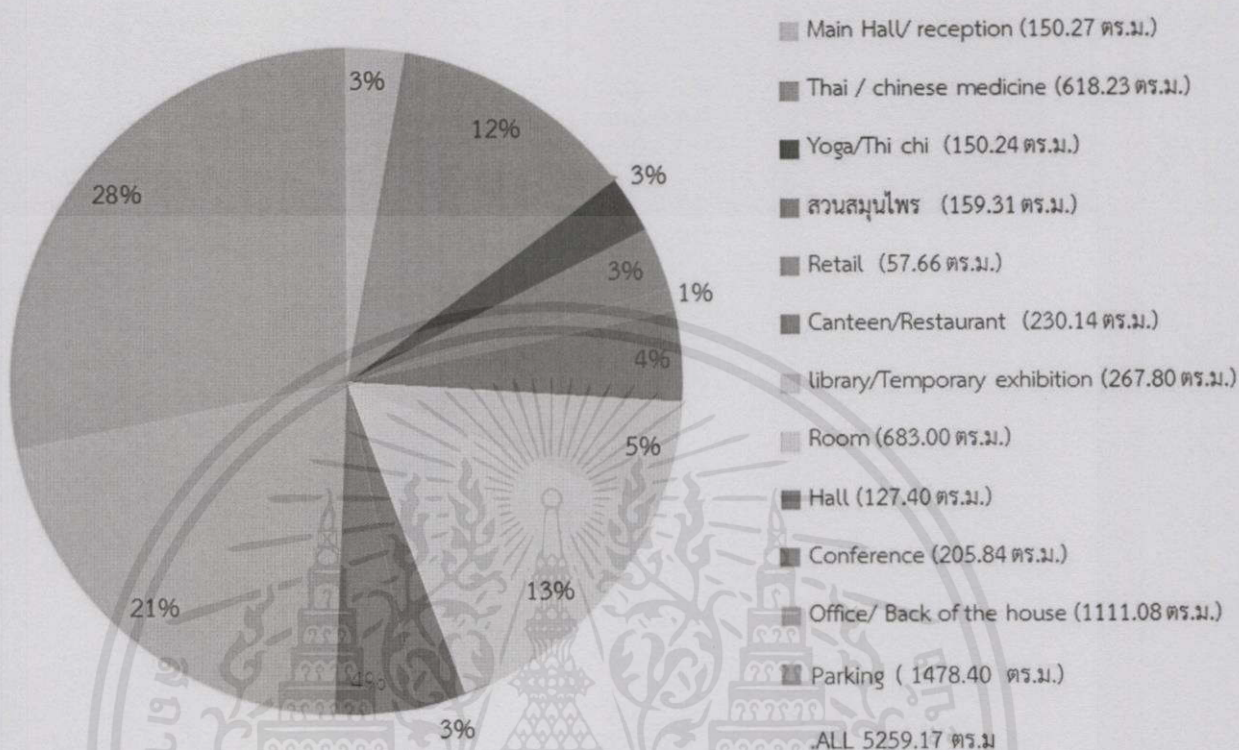
# AREA REQUIREMENT

FACILITIES	AREA/UNIT(Sq.m.)	UNIT	AREAREQUIREMENT(Sq.m.)	REFERENCE
พื้นที่ทำอาหาร	15.00	1	15.00	AD.
stall	17.60	1	17.60	AD.
พื้นที่นั่ง	2.80	23	0.96	AD.
เซอร์วิท	0.24	4	0.96	AD.
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			29.30	
รวม			127.35	
ซักล้าง	4.20	1	4.20	CASE STUDY
พื้นที่พักที่ประกอบสมมุติ	20.00	1	20.00	CASE STUDY
สมมุติ	3.30	4	13.20	CASE STUDY
เก็บของ	7.50	1	7.50	CASE STUDY
ดื่มยา	4.50	2	9.00	CASE STUDY
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			53.90	
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			16.17	
รวม			70.07	
รวมทั้งหมด			854.68	
พื้นที่สำรอง 30% ของพื้นที่หลัก			256.40	
รวม			1111.08	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ใช้เพื่อการค้า  
 ไม่สามารถจำหน่ายได้ อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปการใช้พื้นที่ทั้งหมดของ  
โครงการ



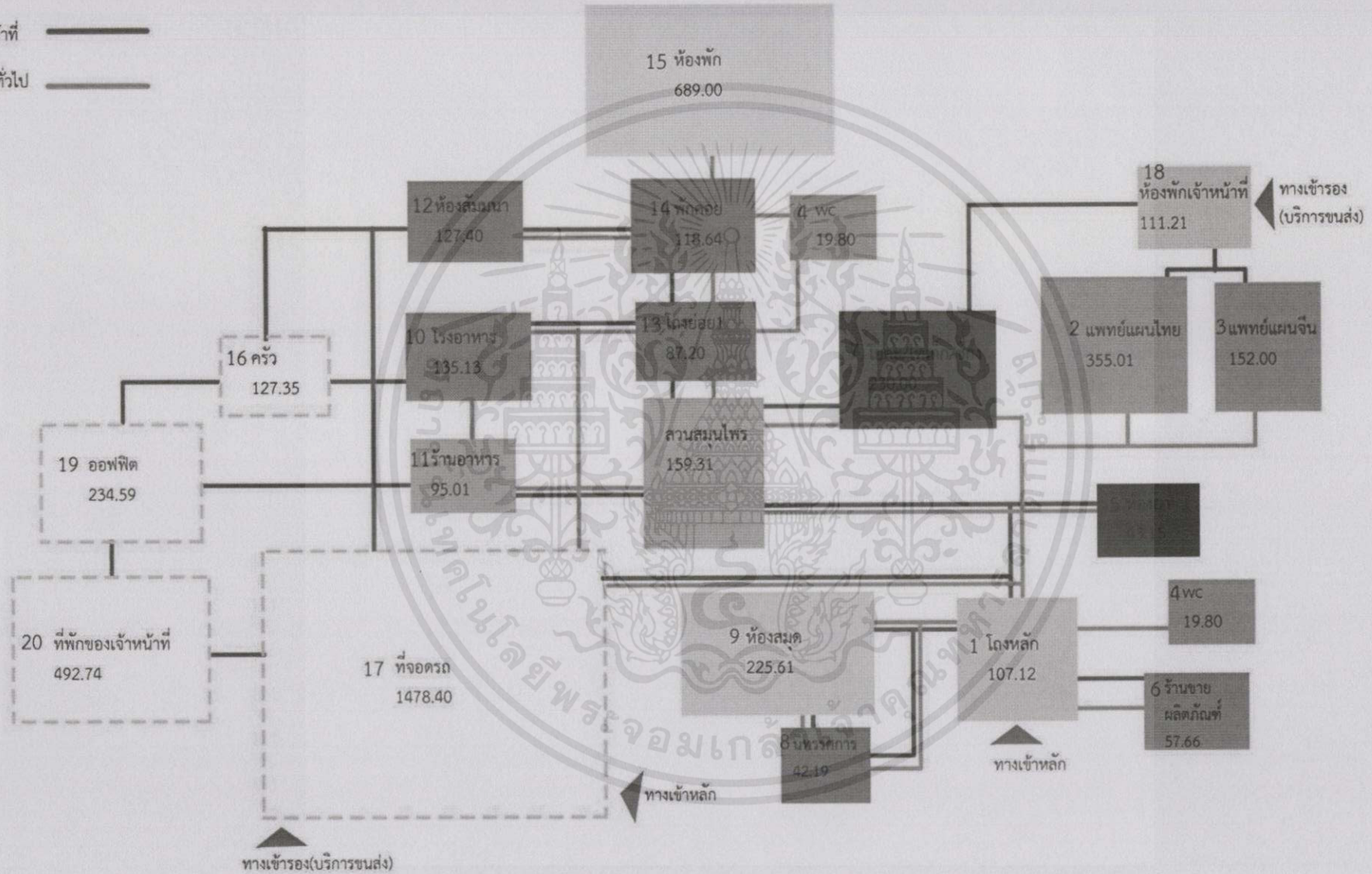
สรุปการใช้พื้นที่ทั้งหมดของโครงการขอข่วยทั้งหมด 5259.17 ตร.ม. ขอเขตที่ทำ 3510.38 ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# FUNCTIONAL DIAGRAM

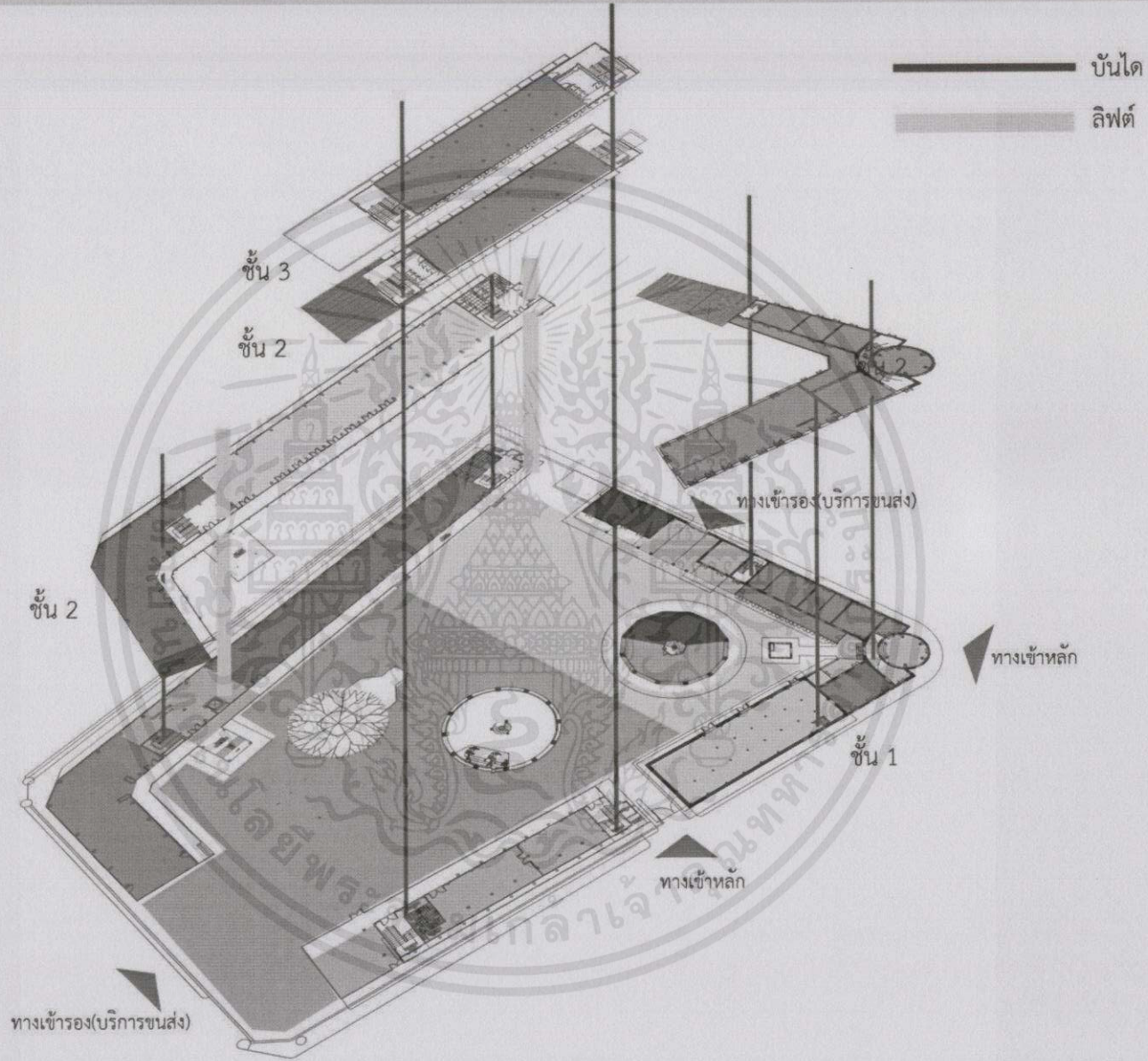
เจ้าหน้าที่

บุคคลทั่วไป



4.6 การวิเคราะห์ความต้องการใช้สอยและการสัญจร (Functional Diagram)

- โถงหลัก
- แพทย์แผนไทย
- แพทย์แผนจีน
- ห้องน้ำ
- ร้านขายผลิตภัณฑ์
- โยคะ/ซึกง/ไทเก๊ก
- ห้องยา
- ห้องสมุด /นิทรรศกึ่งถาวร
- โถงย่อย
- โรงอาหาร
- ร้านอาหาร
- สัมมนา
- สวนสมุนไพร
- ห้องพัก
- คริว
- ที่จอดรถ
- ห้องพักเจ้าหน้าที่
- ออฟฟิต
- ที่พักเจ้าหน้าที่



4.7 การวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่สัมพันธ์ (Zoning)

บทที่ 5

การวิเคราะห์เพื่อการออกแบบ

5.1 แนวความคิดในการออกแบบ

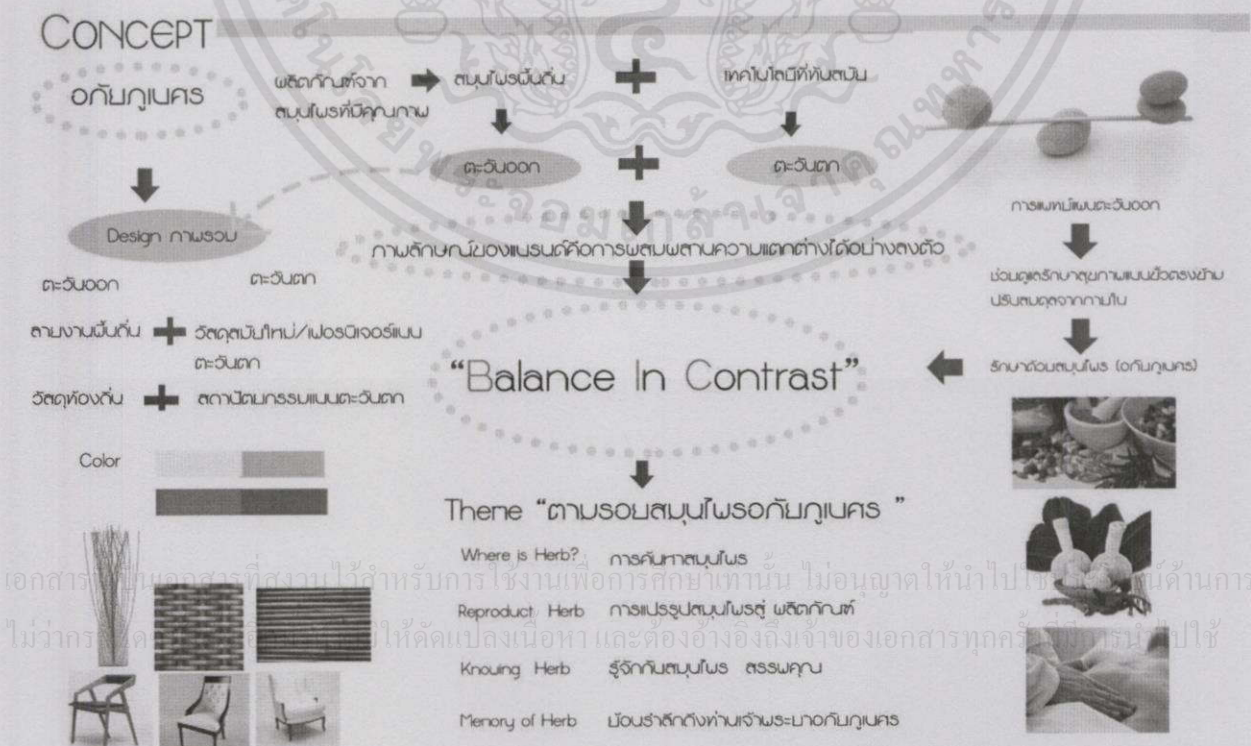
Concept ภาพรวมมาจาก ผลลัพธ์ของอภัยภูเบศรและปรัชญาการรักษาแบบการแพทย์แผนตะวันออกที่เน้นเรื่องความสมดุล จึงเกิด concept “Balance in contrast” ความสมดุลที่เกิดจากอภัยภูเบศรโดยเป็นการผสมผสานระหว่างตะวันออก(สมุนไพรพื้นถิ่น)กับตะวันตก(เทคโนโลยีการผลิต)ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ของแบรนด์ ซึ่งนำไปสู่ดีไซน์ที่มีความผสมผสานระหว่างลายจักสานและวัสดุพื้นถิ่นของทางตะวันออกรวมกับรูปแบบเฟอร์นิเจอร์ และสถาปัตยกรรมดั้งเดิมบางส่วนที่เป็นแบบตะวันตก โดยมีการแบ่งทีมในแต่ละส่วนแบ่งออกเป็นสี่ ทีม เป็นเรื่องราวตามรอยสมุนไพรอภัยภูเบศร

Theme “Where is herb?” ค้นหาสมุนไพร

Theme “Reproduct herb ”แปรรูปสมุนไพร

Theme “Knowing herb ” รู้จักกับสมุนไพรผ่านร้านยาโบราณและสมุนไพรมีช่วยรักษาสมดุลในแต่ละส่วน

Theme “Memory of herb ” รำลึกถึงท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศรกับสมุนไพร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ในวงกว้างโดยไม่ได้รับอนุญาต

## รายละเอียดการออกแบบ

ออกแบบตกแต่งโครงการโดยสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เน้นวัสดุที่ราคาไม่แพง เป็นธรรมชาติเอามาสร้างค่าให้เกิดความดูดี ลายจากงานจักสานบนวัสดุแบบใหม่ เช่น กระจก ปูน วัสดุจากธรรมชาติที่แสดงถึงความ เป็น ตะวัน ออก เช่น ไม้ไผ่ หวาย นำมาตกแต่งผนัง หรือสร้างเป็นเฟอร์นิเจอร์ที่มีรูปลักษณ์สมัยใหม่ Theme ตามรอยสมุนไพรอภัยภูเบศร herb's story มาจากความสมดุลของการดูแลสุขภาพที่เกิดจากสมุนไพรเป็นหลัก จึงนำสมุนไพรมาเป็นตัวเล่าเรื่องราว โดยแบ่ง theme เป็นสี่ช่วง

Theme “Where is herb?” ค้นหาสมุนไพร

Theme “Reproduct herb ”แปรรูปสมุนไพร

Theme “Knowing herb ” รู้จักกับสมุนไพรผ่านร้านยาโบราณและสมุนไพรมีช่วยรักษาสมดุลในแต่ละส่วน

Theme “Memory of herb ” รำลึกถึงท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศรกับสมุนไพร

## แนวทางการออกแบบ

1. คำนี้ถึงวัสดุ และภาพรวมให้มีการผสมผสานระหว่างตะวันออกกับตะวันตก
2. วัสดุ ธรรมชาติผสมกับวัสดุแบบใหม่
3. ให้มีสมุนไพรซึ่งเป็น product ของโครงการโชว์ให้เห็นในบางส่วน
4. ใช้สีให้ดูผ่อนคลายเย็นตา พวกสี earth tone
5. มี sculpture แบบ ตะวัน ออก เช่น โอง แจกกัน จัดวางในบางจุดเพื่อให้เกิดความน่าสนใจและเพิ่มบรรยากาศในความเป็น ตะวัน ออก
6. มีการโชว์ตัวอาคารเก่าให้เห็นในบางจุด ผสมกับดีไซน์ใหม่ให้เกิดความแตกต่างที่ลงตัว

### - โถง

โถงทางเข้าหลักของอาคารตึกเอ (อาคารอนุรักษ์) จากถนนและจากลานจอดรถ มองเห็นวิวสวนเคาน์เตอร์ ตกแต่งเรียบง่ายผนังด้านหลังตกแต่งด้วยปูนเปลือยทำลายจักสานตามแบบ ห้อยโคม

รูปทรง หกเหลี่ยมให้ล้อกับทรงคานเป็นจุดเด่น ที่นั่งรูปทรงหญ้าสื่อถึงความเกี่ยวข้องกับสมุนไพรและธรรมชาติ โทนสีเขียว ขาว ครีม แสดงเสริมภาพลักษณ์ความเป็นธรรมชาติและสะอาด

Theme “Where is herb?” ค้นหาสมุนไพร

### - ห้องสมุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่เผยแพร่ไว้สำหรับการใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เชื่อมต่อกับโถงทางเข้า ตกแต่งด้วยสีเอิร์ทโทน รูปทรงดีไซน์เป็นต้นไม้ป่าไม้ตามทิม มีผนังโชว์  
 สมุนไพร เคาน์เตอร์ยาวและตกแต่งด้วยสมุนไพร วัสดุใช้วัสดุที่ดูอบอุ่นเป็นธรรมชาติ  
 Theme “Reproduct herb ” แปรรูปสมุนไพร

- **ร้านขายผลิตภัณฑ์**

เชื่อมต่อกับโถงหลัก ตกแต่งจากความเป็นป่าไปสู่ห้องแล็บ สื่อให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์มาจาก ธรรมชาติ มี  
 มาตรฐานเชื่อถือได้ผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์อย่างดีจากห้องแล็บ ส่วนแรกที่เป็นเคาน์เตอร์  
 จะตกแต่งเป็นธรรมชาติ ให้รูปทรงใบไม้ จากนั้นเมื่อเข้าสู่ส่วนโชว์ผลิตภัณฑ์จะมีเคาน์เตอร์ตรงกลาง  
 ที่เป็นเหมือนโต๊ะแล็บ ตกแต่งด้วยวัสดุ ไม้ ปูนเปลือยและแกรนิตโต้ โทนสี เอิร์ทโทน  
 Theme “Knowing herb ” รู้จักกับสมุนไพรผ่านร้านยาโบราณและสมุนไพรมีช่วยรักษาสมดุลในแต่ละ  
 ละส่วน (ส่วนการแพทย์ทั้งหมด)

- **แพทย์แผนจีน**

โถง ตกแต่งให้มีกลิ่นอายของร้านขายยาจีนโบราณ มีลวดลายแบบจีนฉลุที่เคาน์เตอร์กับผนังที่นั้งบิ  
 วอิน วัสดุใช้ไม้สีออกน้ำตาลแดง โทนสีเอิร์ทโทนให้ดูอบอุ่นต้อนรับ  
**ห้อง treatment (ฝังเข็ม ,อบสมุนไพร)**  
 ตกแต่งให้อบอุ่นและมีกลิ่นอายแบบตะวันออกด้วย วัสดุไม้ โทนสี เอิร์ทโทน รวมทั้งเสริมด้วยแจกัน  
 ลวดลายครามแบบจีน มีดีไซน์ผนังที่เป็นจุดเด่นมาจากเครื่องทำยาสมัยโบราณและได้ใช้สมุนไพร ดอก  
 โบตันซึ่งเป็นดอกไม้ประจำชาติจีน มาช่วยตกแต่งในส่วนของผ้าเพดานและสีของห้อง ในบางจุด

- **แพทย์แผนไทย**

โถง  
 ตกแต่งให้มีกลิ่นอายของร้านยาโบราณ เคาน์เตอร์ตรงกลางเพื่อให้ง่ายต่อการมาติดต่อ ตกแต่งผนัง  
 ด้านข้างเคาน์เตอร์ด้วยผนังโชว์สมุนไพร ตรงกลางแขวนโคมรูปทรงเป็นที่ร่อนยาโบราณ แสดงถึง  
 กระบวนการทำยาโดยการร่อนยา ที่นั้งบิวอินติดกับผนังด้านข้าง โทนสีเอิร์ทโทน  
**นวดไทย**

ใช้สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลมาใช้ในการออกแบบ ตะไคร้กับมะกรูด นำรูปทรง โทนสีมาใช้ในการ  
 ดีไซน์ วัสดุ ไม้ปูนเปลือย ให้รู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลายเป็นกันเอง

เอกสารนี้ **นวดเท้า** การที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใช้สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลมาใช้ในการออกแบบ นำรูปทรงของขำมาลดทอนและรวมใหม่เกิดเป็นกราฟิก ฉลุตรงผนังสองข้าง วัสดุใช้ไม้ ปูนเปลือย โทรสีเอิร์ทโทน สีมืดของแสงสีชมพูที่มาจากสีของขำเล็กน้อย

### อบสมุนไพร

จุดเชื่อมคือ ควัน นึกถึงการทำยาแบบต้มเลยเอา ปลายเฉลวแบบทำเหล้าที่ปกติปักไว้ตรงปากหม้อยามาใช้ โดยลดทอนทำเป็นรูปทรงเรขาคณิต ตกแต่งด้วยวัสดุสมัยใหม่กับลวดลายของใบสมุนไพร บนผนัง เพอร์นิเจอร์ใช้วัสดุธรรมชาติ โทรสีเอิร์ทโทน เน้นสีน้ำตาลจากสมุนไพรแห่งที่นำไปต้ม

### นวดหน้า

ใช้สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลมาใช้ในการออกแบบ บัว นำรูปทรงกับลักษณะมาใช้ในการตีไซน์ โทรสีเอิร์ทโทน วัสดุ ไม้ กระจกปูนเปลือยเป็นการผสมผสานวัสดุ ระหว่างธรรมชาติกับอุตสาหกรรม

### นวดน้ำมัน

ใช้สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลมาใช้ในการออกแบบ ไพล นำรูปร่างกับดอกไพลมาเป็นรูปทรงที่ตีไซน์ออกแบบ ใช้สีของไพลกับผนัง ฉลุขอบกระจกเงารูปทรงดอกไพล วัสดุเป็นไม้ ปูน ลายจักสาน ไม้ไผ่ สีเอิร์ทโทน

### โยคะ

ใช้ดอกไม้ที่เป็นส่วนผสมของตำหรับยา เกสรทั้ง แก้วมาตกแต่งผนังกับเพดาน โดยเลือกมาสองดอกที่มีลักษณะเด่นชัด ดอกลำดวนกับกระดังงา วัสดุที่ใช้ เป็นไม้กับกระจก ให้ความรู้สึกถึงความอบอุ่นเป็นธรรมชาติ

Theme “Memory of herb ” จำลึกลงถึงท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศรกับสมุนไพร

### - Canteen

นำลูกตาลซึ่งเป็นส่วนประกอบของตำหรับอาหารของเจ้าพระยาอภัยภูเบศรมาใช้ในการออกแบบ โทรสีมืดจาก สีของตำหรับอาหารแกงเขียวหวานลูกตาล วัสดุเป็นไม้ ปูนเปลือย เน้นอบอุ่นและเป็นธรรมชาติ มีกระจกในบางส่วน เพื่อให้ดูกว้าง แก้อีเฟอร์นิเจอร์ ใช้ไม้ สีปีทสลับสีเทา สร้างความแตกต่างให้ไม่น่าเบื่อ

### - Conference room

เอกสารนี้เปรียบเป็นห้องทำงานท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศร นึกถึงการทอผ้าซึ่งเปรียบเหมือนการถักทอ ผนังด้านการค้า ไม่ว่าจะถักเปลี่ยนความคิดกัน ตีไซน์จากเส้นของการทอผ้า สีเอิร์ทโทนให้ความสบายผ่อนคลายเวลาเข้ามาสัมผัสในในห้องนี้

- โถงย่อย

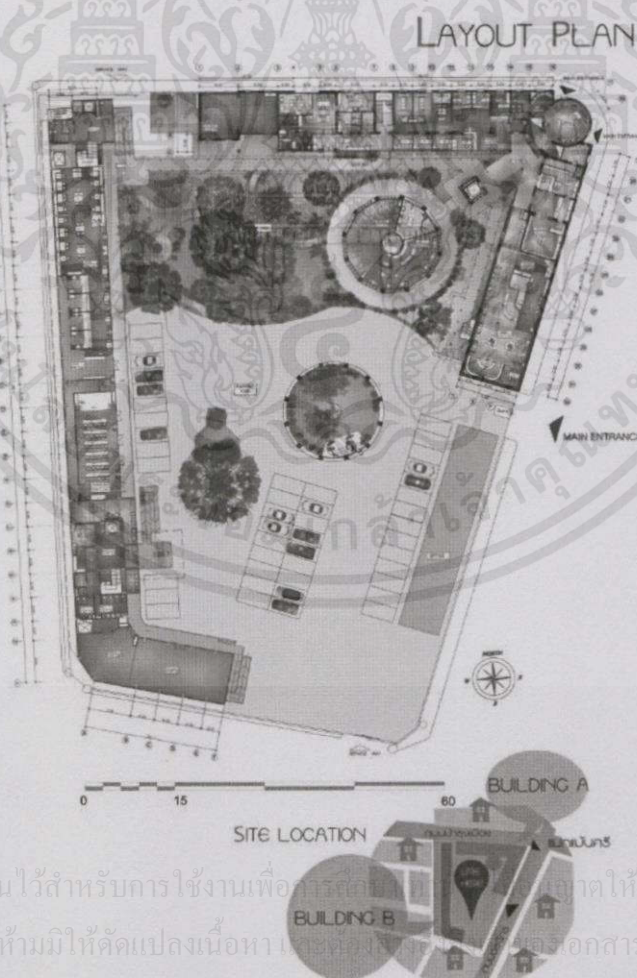
ห้องรับแขก ให้ความอบอุ่นเป็นกันเอง ด้วยวัสดุ ไม้ ปูนเปลือย ไม้ไผ่ รู้สึกสงบเป่าธรรมชาติ ด้วยโทนสีเอิร์ทโทน แซมสมุนไพรในผนังบางจุดเพื่อรู้สึกถึงการมีธรรมชาติเข้ามา เพอร์นิเจอร์แบบตะวันตกแต่ วัสดุเป็นแบบตะวันออกคือหวายสาน ลายจักสานที่ลวดทอนรูปทรงเป็นรูปทรงสามเหลี่ยมเรขาคณิต ทำมาทำลวดลายใหม่ในวัสดุสมัยใหม่ ตกแต่งผ้าเพดาน

- ห้องพัก( double bed 5 ห้อง, twin 10ห้อง )

คำขวัญปราจีนบุรี จังหวัดที่ท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศรมีความผูกพัน โทนสีเอิร์ทโทน เน้นสีขาว ครีม ไม้มีปีก กับสีเขียวมะกอกเน้นความสดใสผ่อนคลาย ผนังตกแต่งลวดลายใบโพธิ์ วัสดุ ไม้ไผ่ กับลาย เฉลวที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดปราจีนบุรี คิวบาร์รอบห้อง ภาพลักษณ์จวนท่านที่พระตะบองก่อน ท่านย้ายมายังจังหวัดปราจีนบุรี บรรยากาศให้ความอบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย เรียงง่าย

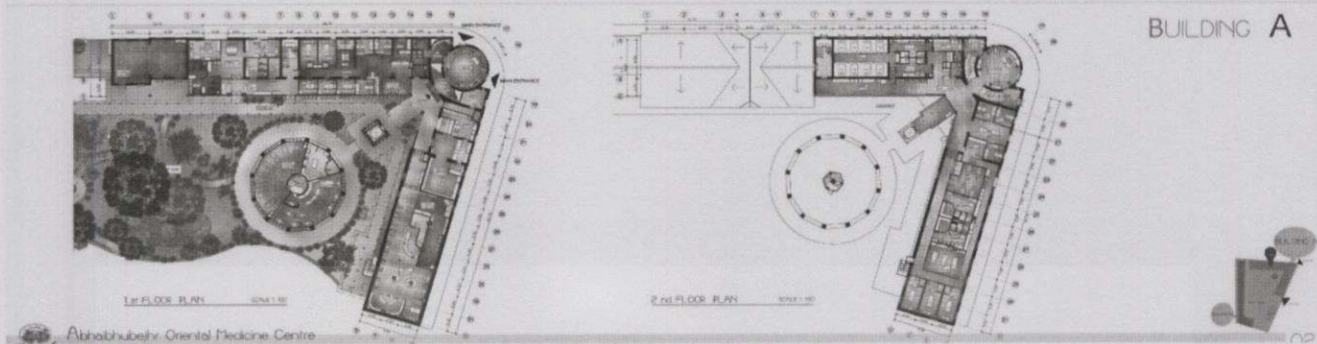
## 5.2 ผลงานการออกแบบ

- ผังบริเวณของโครงการ

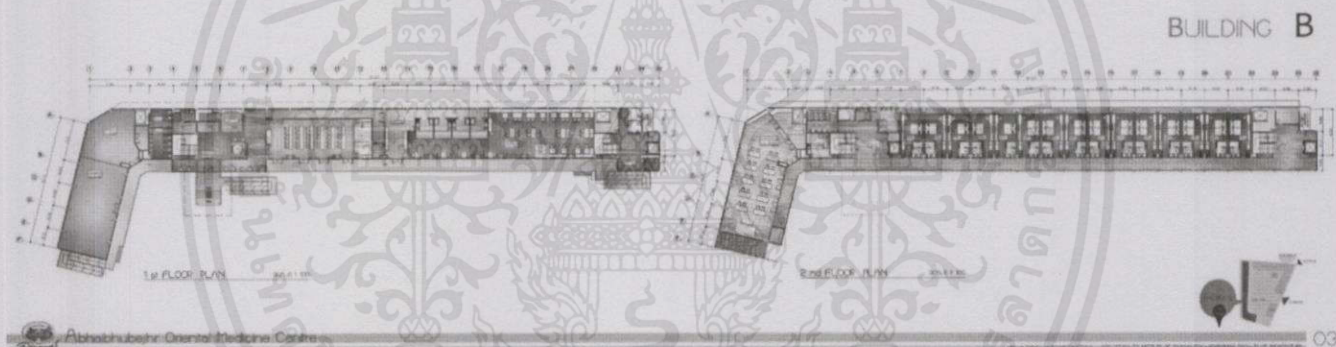


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่ควรนำออกไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผังพื้น

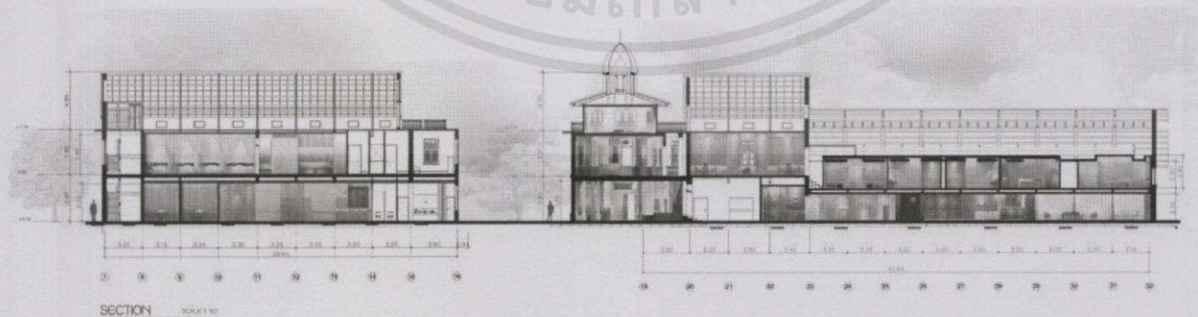


ตึกเอ(อาคารอนุรักษ์) แปลนชั้นหนึ่ง และสอง



ตึกบี แปลนชั้นหนึ่ง และสอง

- รูปตัด ตึกเอ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ทัศนียภาพ

## MAIN HALL

"สถานประกอบการในรูปทรง Herb's story"

Plan scale 1:100

Elevation

Concept "สถานประกอบการในรูปทรง Herb's story"

**อินทงูร** แบบสวนในอาคาร

เทคโนโลยี + สมุนไพร → **นวัตกรรม**

ประวัติ + ประสิทธิภาพ → **นวัตกรรม**

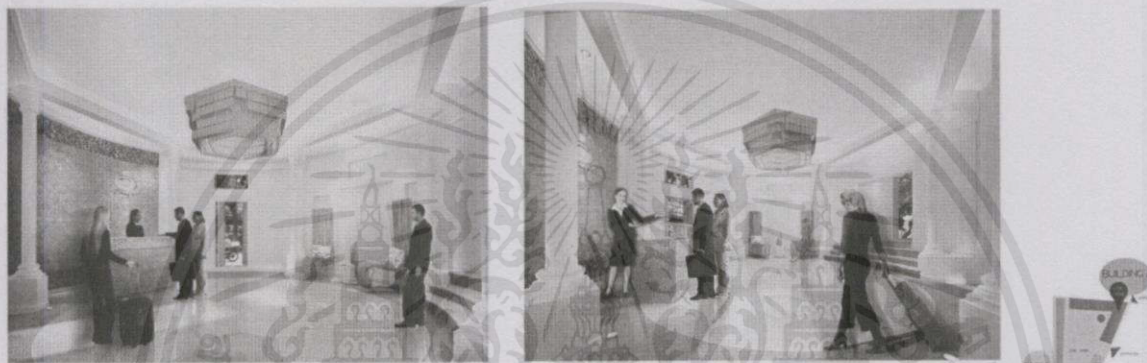
รูปร่าง + วัสดุ + สีสัน → **นวัตกรรม**

วัสดุ + สีสัน + ลวดลายพื้นผิว → **นวัตกรรม**

Process

**Elevation Color Scheme**

**Material and Pattern**



## LIBRARY AND EXHIBITION

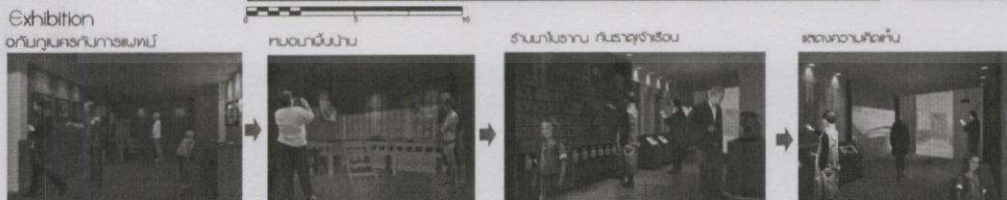
"สถานประกอบการในรูปทรง Herb's story"

Plan scale 1:100

Concept "Where is herb?" ค้นหาสมุนไพรผ่านกิจกรรมในสวนในอาคาร

Image

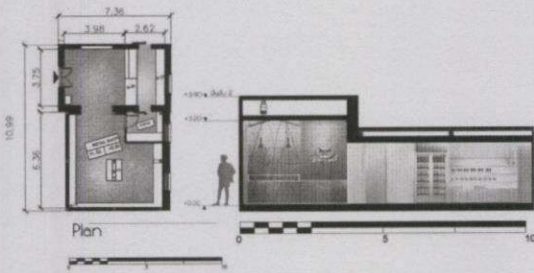
Elevation



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# RETAIL SHOP

"ตามรอยวิถีชีวิตของ Herb's story"



Concept "Transform Herb" เก็บเกี่ยววิถีชีวิตที่ปลูกและดูแลรักษา เพื่อเก็บเกี่ยวคุณค่าที่เพิ่ม  
 ของผลิตภัณฑ์ในภาครักษาสุขภาพที่ได้ผ่านการคัดสรรวัตถุดิบ  
 จากธรรมชาติ



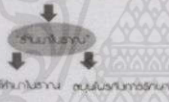
Color Scheme



# CHINESE MEDICAL

"ตามรอยวิถีชีวิตของ Herb's story"

Concept "Knowing Herb" รู้รากษณในใบไม้ ใบไม้อะไรรักษาอะไรในสมุนไพรศาสตร์ กระบวนการของพืชเป็นรากษณา



"Hall"



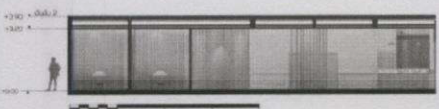
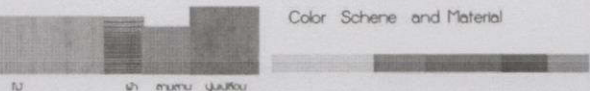
"Treatment room" Image



หรือทำยาสมุนไพร  
 +  
 ไม้เนื้อแข็งที่นิ่มแต่มีประโยชน์



Color Scheme and Material

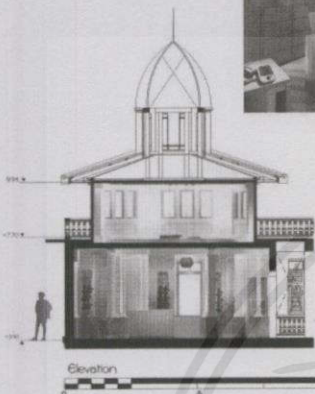
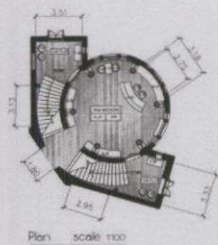


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# THAI MEDICAL

"Thailand's Herb's story"

"Hall"



Concept

"Knowing Herb"

รู้ทันสมุนไพร ในแบบธรรมชาติและได้ประโยชน์ต่อร่างกายของคนไทยมาช้านาน



Color Scheme



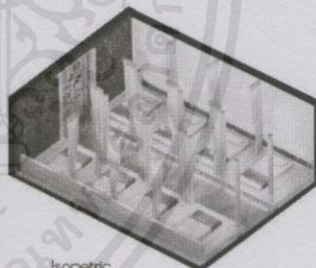
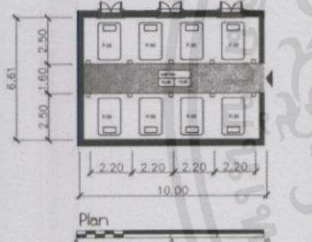
Material and Pattern



# THAI MEDICAL

"Thailand's Herb's story"

"Bedroom"



Isometric

Concept "Knowing Herb"

แนวคิด อนุรักษ์ → รักษาคุณค่า → อนุรักษ์แบบไทย → "ตะกร้าไม้ไผ่"

Color Scheme



Material and Pattern



Image

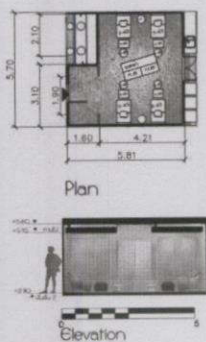


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# THAI MEDICAL

"In our journey to know herbs story"  
"ความรู้ / ความรู้"

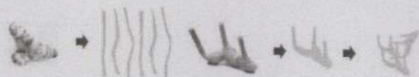
## "โถงทำ"



Concept "Knowing Herb"

โถงทำ อธิบาย → สรรพคุณ → สมุนไพร → "ทำ"

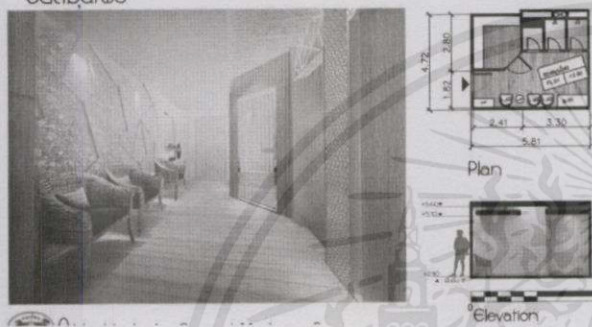
Image



Color Scheme



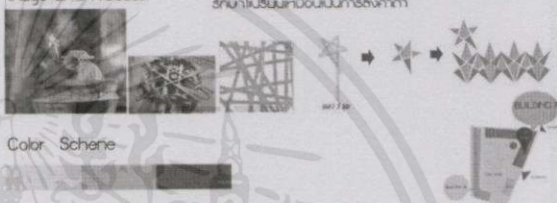
## "อู่สมุนไพร"



Concept "Knowing Herb" พันธุ์สมุนไพร

ศึกษาเพื่อค้นหา "ใคร" ที่ดูแลสมุนไพร  
รักษาสมุนไพรด้วยสมุนไพร

Image and Process



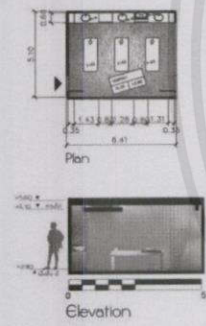
Color Scheme



# THAI MEDICAL

"In our journey to know herbs story"  
"ความรู้ / ความรู้"

## "โถงน้ำ"



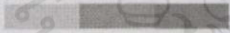
Concept "Knowing Herb"

โถงน้ำ อธิบาย → สรรพคุณ → สมุนไพร → "น้ำ"

Image



Color Scheme



## "โถงน้ำดื่ม"



Color Scheme



Image



Process



Concept "Knowing Herb"

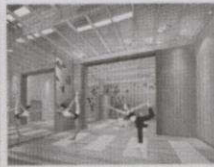
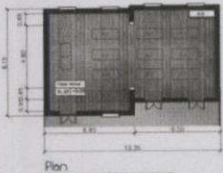
โถงน้ำดื่ม อธิบาย → สรรพคุณ → สมุนไพร → "น้ำ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

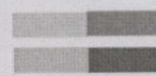
# YOGA

"Inusoumufurongunus Herb's story"

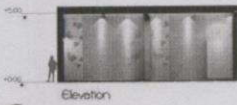
Concept หนึ่งห้อง 9 วัฒนธรรม หนึ่งคอนกรีตหนึ่ง  
ดอฟ้าโหลวมุขานองอิน



Color Scheme

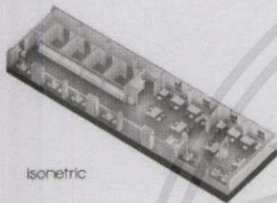
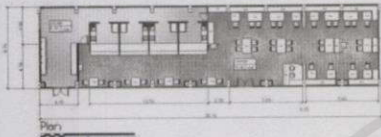


Image



Elevation

# CANTEEN



Isonetric



Elevation

Concept "หนึ่งห้องเก้าวัฒนธรรม หนึ่งคอนกรีตหนึ่งดอฟ้าโหลวมุขานองอิน" "Memory of herb"

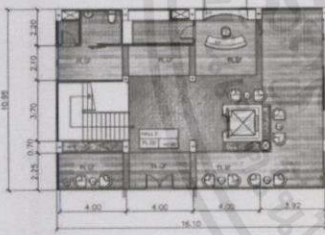


Color Scheme



# Hall

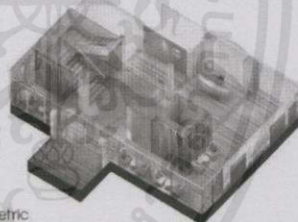
"Inusoumufurongunus Herb's story"



Plan



Isonetric



Elevation



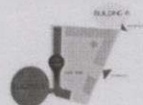
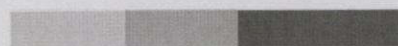
Concept "Memory of herb" หนึ่งคอนกรีตหนึ่งดอฟ้าโหลวมุขานองอิน

ความทรงจำของเรื่องราวของชุมชนที่บอกกันจากรุ่นสู่รุ่น  
สถานที่และสภาพที่โหลวมุขานองอินที่บอกเรื่องราวของชุมชนที่  
และมาดองอิน

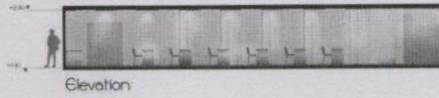
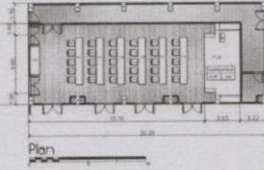
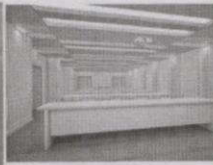
Material and Pattern



Color Scheme



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### CONFERENCE

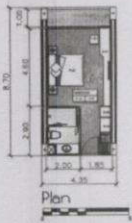
"อนุสรณ์ในสวนสมุนไพร Herb's story"  
Concept "Memory of herb"  
อนุสรณ์สวนสมุนไพร

แนวคิดที่ถ่ายทอดผ่าน  
การผสมผสานวัสดุ  
อนุสรณ์สวนสมุนไพร



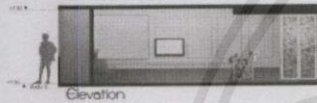
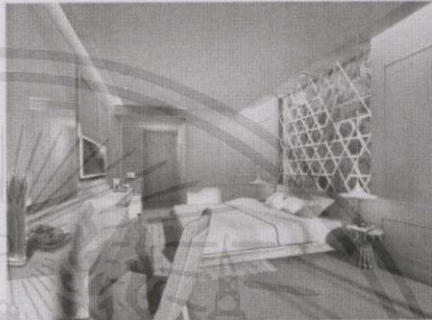
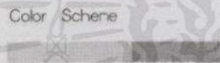
Color Scheme

### BEDROOM

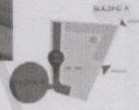


Concept "Memory of herb" อนุสรณ์สวนสมุนไพร

"เรือนไม้ที่ไม้ ไม้ตามฤดูกาล"  
เป็นเรือนไม้ที่ออกแบบด้วยไม้ตามฤดูกาลที่ผ่านกระบวนการ  
อบแห้งและเคลือบสีในธรรมชาติที่สวนสมุนไพร  
และสวนสมุนไพรในสวน



Elevation



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสาร ทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาคผนวก

### สาเหตุการเจ็บป่วยตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

#### 1. มูลเหตุแห่งธาตุทั้ง 4

สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน

ธาตุทั้ง 4 ต้องอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วย นอกจากนี้ การเสียสมดุลดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ที่อยู่ภายนอกอีกด้วย หากธาตุ 4 ภายนอกเกิดไม่สมดุล เกิดมหาสันนิบาต ย่อมส่งผลต่อธาตุภายใน ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย เรียกว่า ธาตุภายในเสียสมดุลกับธาตุภายนอกนั่นเอง

#### 2. อิทธิพลของฤดูกาล

อตุสมุฏฐาน คือฤดูต่างๆมีผลทำให้ร่างกายแปรปรวน ร่างกายจึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับฤดูกาลต่างๆซึ่งมี 3 ฤดู คือ

1. ฤดูร้อนเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ
2. ฤดูฝนเจ็บป่วยด้วยธาตุลม
3. ฤดูหนาวเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ

#### 3. อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย

ร่างกายมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุชัย แบ่งเป็น 3 วัย คือ

- ปฐมวัย (อายุ 0-16 ปี) เกิดโรคทางธาตุน้ำ
- มัชฌิมวัย (อายุ 16-32 ปี) เกิดโรคทางธาตุไฟ
- ปัจฉิมวัย (อายุ 32 ปีขึ้นไป) เกิดโรคทางธาตุลม

การแบ่งวัยแบบไทยๆเป็นการเตือนสติไม่ให้ประมาทในการดำรงชีวิตให้เริ่มรอบคอบในการกินอยู่หลับนอน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้แพทย์แผนไทยยังใช้อายุสำหรับการจัดยาที่แตกต่างกันอีกด้วย เช่น วัยชราต้องจัดยาที่ค้ำึงถึงธาตุลมมากกว่าธาตุอื่น เป็นต้น

#### 4. สถานที่ถิ่นที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยหรือสิ่งแวดล้อมเรียกว่าประเทศสมุฏฐาน ย่อมมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพ ได้แก่

- ประเทศร้อน สถานที่ที่เป็นภูเขา เนินผา มักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ
- ประเทศเย็น สถานที่ที่เป็นน้ำฝน โคลนตม มีฝนตกชุก มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม
- ประเทศอุ่น สถานที่ที่เป็นน้ำฝนกรวด ทราบ เป็นที่เก็บน้ำไม่อยู่ มักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ
- ประเทศหนาว สถานที่ที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตมขึ้นฉะ ได้แก่ ชายทะเล มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน

## 5. อิทธิพลของกาลเวลา

กาลสมมูลฐานคือสาเหตุการเกิดโรคอันเนื่องมาจากเวลา การหมุนรอบตัวเองของโลกใน 24 ชั่วโมง เกิดการแปรปรวนของธาตุต่างๆแตกต่างกันไปคือ

- เวลา 06.00-10.00 น. และ 18.00-22.00 น. ธาตุน้ำกระทำโทษ มักมีน้ำมูกไหลหรือท้องเสีย
- เวลา 10.00-14.00 น. และ 22.00-02.00 น. ธาตุไฟกระทำโทษ มักมีอาการไข้หรือ แสบท้อง

ปวดท้อง

- เวลา 14.00-18.00 น. และ 02.00-06.00 น. ธาตุลมกระทำโทษ มักมีอาการวิงเวียน ปวด

เมื่อย อ่อนเพลีย เป็นลมในยามบ่าย

## 6. พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค

ในปัจจุบันมีผู้เจ็บป่วยด้วยโรคทางพฤติกรรมมากขึ้น ทั้งนี้เกิดขึ้นด้วยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และเกิดจากการตามใจตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร การมีพฤติกรรมที่ก่อโรค เช่น การสำส่อนทางเพศ การติดสิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนเกิดจากความอ่อนแอทางจิต

กรณีศึกษา ศูนย์สุขภาพเขตวัน สาขา ศาลายา

โปรแกรมสำหรับผู้ต้องการมาพักเข้าครอสดูแลสุขภาพ

**1. Office syndrome management** โปรแกรม 3 วัน 2 คืน 12,700 บาท/ 5 วัน 4 คืน 23,000 บาท

ทุกวันนี้หนุ่มสาวออฟฟิศนอกจากจะต้องพบเจอปัญหาในการทำงาน ที่ตามมาให้แก้ไขอยู่ตลอดเวลาแล้ว ยังต้องประสบกับโรค “ออฟฟิศ ซินโดรม” (Office Syndrome) ซึ่งเป็นอาการปวดเมื่อยตามบริเวณคอ บ่า ปวดศีรษะ ปวดแขน ปวดข้อมือ ปวดเข่าปวดหลัง และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย อันเนื่องมาจากการนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน หรืออยู่ในอิริยาบถเดิมๆ หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา ก็จะทำอาการลุกลามจนกลายเป็นโรคที่จำกัดการทำงานเป็นอย่างมาก อาการที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม นี้การรักษาด้านการแพทย์แผนไทยได้ให้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ และช่วยให้คุณกลับไปทำงานโดยปราศจากข้อจำกัดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

**2.Low back pain management** โปรแกรม 3 วัน 2 คืน 12,700 บาท / 5 วัน 4 คืน 23,000 บาท

ไม่ว่าคุณกำลังนั่งทำงานในท่ายืน เดิน หรือที่ต้องนั่งตรากตรำทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ วันละ 7-8 ชั่วโมงนั้น อาการที่ถามหากันถ้วนหน้าคงหนีไม่พ้นอาการปวดหลัง ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจากมนุษย์เราเป็นสัตว์ชนิด

เดียวที่มีกระดูกสันหลังที่ตั้งฉากกับพื้นของโลกในขณะที่ยืน นั่งหรือเดิน ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวันของคน  
กล้ามเนื้อที่ประคองกระดูกสันหลังจึงต้องทำงานหนักเพื่อประคองกระดูกสันหลังทั้งวันทำให้มีอาการเครียดตึง  
และปวดตามมา

การเข้าโปรแกรมการฟื้นฟูอาการปวดหลังตามหลักการแพทย์แผนไทยนั้น เป็นการฟื้นฟูตามศาสตร์  
การแพทย์แผนโบราณที่ให้ประสิทธิภาพทางการรักษาไม่แพ้ศาสตร์การรักษาด้านอื่นๆเลย การนวดบำบัดจะ  
ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดผ่อนคลายลง ลดการบีบรัดไปที่เส้นประสาท อาการปวดจึงลดลง นอกจากนี้การ  
ประคบสมุนไพร ความร้อนและตัวยาสมุนไพรที่อยู่ในลูกประคบจะมีสรรพคุณในการคลายกล้ามเนื้อและ  
กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมได้เป็นอย่างดี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญหาก  
ท่านยังคงดำเนินชีวิตตามความเคยชินอาการก็จะกลับมาเป็นได้อีกเช่นเดิม

**3.Mother health care** โปรแกรม 3 วัน 2 คืน 12,300 บาท / 5 วัน 4 คืน 22,700 บาท / 7 วัน 6 คืน  
32,500 บาท

การฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดบุตรเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์สำหรับคุณแม่ทุกคน เพราะ  
ตลอดเวลา 9 เดือนของการตั้งครรภ์ คุณแม่ต้องรับภาระหนักทั้งร่างกายและจิตใจ นับว่าเป็นภาระอันใหญ่  
หลวงสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทุกคน และเมื่อเวลาคลอดก็ต้องทนกับความเครียดและความเจ็บปวดอีก  
ภายหลังคลอดคุณแม่ส่วนใหญ่ จะมีอาการเศร้าหมองเนื่องจากสภาพฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีก  
ทั้งความเหนื่อยล้าเจ็บปวดและความวิตกกังวลต่างๆ นานาในการเลี้ยงดูบุตร

การฟื้นฟูสุขภาพตามหลักการทางการแพทย์แผนไทยจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สำคัญในการฟื้นฟู  
สุขภาพหลังคลอดของมารดาในยุคปัจจุบัน โดยสามารถช่วยเหลือในส่วนของอาการอ่อนเพลียเพลี้ยแรง หน้า  
มืดตาลายอาการปวดเมื่อย ปวดระบมตามแขนขา สะโพก ต้นขา บ่า สะบัก อาการเจ็บมดลูก น้ำคาวปลาไม่  
เดิน กระบังลมหย่อน หน้าท้องยื่น เจ็บแผลฝีเย็บ ช่องคลอด ปวดขัดเวลาปัสสาวะ อาการคัดเต้านม น้ำนม  
น้อย หัวนมบอด ผิวหนังเป็นคราบดำบริเวณรักแร้ ซอกคอ สะโพก ก้น ขาหนีบ ท้องลายและสะโพกลาย เป็น  
ต้น ในอดีตหญิงหลังคลอดจะใช้วิธีดูแลสุขภาพหลังคลอดตามหลักการแพทย์แผนไทย เช่น อยู่นิ่ง การ  
นวดประคบสมุนไพร นวดหม้อเกลือ เข้ากระโจมอบไอน้ำ และอาบน้ำสมุนไพร นอกจากนี้ ยังบำรุงร่างกาย  
ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ข้าวซ้อมมือที่อุดมด้วยวิตามิน รับประทานปลาเพราะโปรตีนจาก  
ปลาย่อยง่าย รับประทานผักสมุนไพรเพื่อเพิ่มน้ำนม เช่น แงงเลียงบวบ ตำลึง หัวปลี และงาดอาหารรสจัด  
อาหารหมักดอง เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้แม่และเด็กมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง

หากเรามองย้อนกลับไปในอดีตแล้วลองคิดทบทวนดูว่า เพราะเหตุใดที่มารดาสมัยก่อนแม่มีลูกมากแต่  
กลับมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยมีน้อยรายที่ได้รับผลกระทบจากภาวะหลังคลอด ซึ่งแตกต่างกับมารดาหลังคลอด  
ในปัจจุบัน ที่คลอดได้ไม่นานก็ต้องกลับไปลาบวกรักษาหรือทำงานต่อ เวลาพักผ่อนแทบไม่มี การใส่ใจกับ  
สุขภาพของตนเองจึงไม่มากเท่ากับคนในสมัยก่อน ทำให้คุณแม่ยุคไฮเทคทั้งหลายมักมีอาการต่างๆ เกิดขึ้น

ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย (วัยผู้ใหญ่) ดังนั้นการฟื้นฟูสุขภาพกายหลังการคลอดจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสามารถต้านทานโรคร้ายต่างๆได้ดี

ระยะเวลาเข้ารับโปรแกรม 3 วัน, 5 วัน และ 7 วัน ท่านจะได้รับการดูแลและบำบัดจากผู้ชำนาญการด้านการนวดแผนไทย และผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย รับประทานอาหารตามหลักการฟื้นฟูสภาพแม่หลังคลอดตามหลักการทางการแพทย์แผนไทย โปรแกรมที่ท่านจะได้รับมีดังนี้

#### **4. Re-energize program** โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 5,900 บาท / 3 วัน 2 คืน 10,800 บาท

ในยุคที่การดำเนินชีวิตที่ต้องแข่งขันกับเวลา การทำกิจกรรมทุกอย่างเร่งรีบ ร่างกายถูกใช้งานอย่างหนักแต่ขาดการดูแลและฟื้นฟู ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บในร่างกาย เช่น โรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ปวดศีรษะ เครียด ความดันโลหิตสูง เบาหวานโคเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น โปรแกรมการฟื้นฟูสุขภาพจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับท่านที่ต้องการจะคืนพลังและความมีความสุขที่ดีให้กับร่างกาย ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพเซตวัน จึงขอแนะนำ Re-energize program สำหรับผู้ที่รู้สึกเหนื่อยล้าและสูญเสียพลังไปกับการทำงาน ต้องการเพิ่มพลังในการทำงาน และเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ท่ามกลางบรรยากาศที่สงบ เป็นธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ ตลอดทั้งโปรแกรมท่านจะได้รับการดูแลจากทีมผู้เชี่ยวชาญทั้งทางด้านเวชกรรมแผนไทย โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา นักกายภาพบำบัด เพื่อผลลัพธ์ด้านการดูแลสุขภาพที่ดีที่สุดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และกลับสู่การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุขอีกครั้ง

#### **5. Rejuvenate program** โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 7,600 บาท / 3 วัน 2 คืน 13,600 บาท

ความงดงามของผิวพรรณและความอ่อนคลายทางด้านจิตใจคือสิ่งที่ทุกคนต้องการ ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพเซตวัน ยินดีที่จะนำเสนอ Rejuvenate program เพื่อคุณ คุณจะคืนสู่ความสดใสและอ่อนวัยอีกครั้ง ทั้งสุขภาพ ผิวพรรณ และเส้นผม ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพเซตวันได้ผสมผสานศาสตร์การฟื้นฟูร่างกายและจิตใจแบบธรรมชาติ อีกทั้งยังคงเอกลักษณ์ความเป็นไทยด้วยศาสตร์การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย เน้นการใช้ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทย รูปแบบการนวดและสปาแบบไทย เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### **6. Anti-cellulite program** 3 วัน 2 คืน 14,400 บาท / 5 วัน 4 คืน 26,000 บาท

โปรแกรมนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลเรือนร่างและผิวพรรณให้คงาม รวมทั้งสภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส โปรแกรมที่ถูกจัดขึ้นนี้จะอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดทั้ง ด้านการออกกำลังกายและอาหาร การนวด การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจด้านการแพทย์แผนไทย

## 7. Elderly health care โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 6,700 บาท / 3 วัน 2 คืน 11,700 บาท

ผู้สูงอายุ คำนิยามในทางการแพทย์และสาธารณสุขคือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจไปในทิศทางที่เสื่อมถอยลง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาของสุขภาพหลายอย่าง อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคซึมเศร้า นอนไม่หลับ เป็นต้น จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป

โปรแกรมดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากศูนย์สุขภาพเซตวันได้ให้การดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการดูแลแบบองค์รวม เรามีการนวดด้วยเทคนิคเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสืบทอดมาจากโบราณ และนอกจากการนวดแล้วเรายังให้การดูแลด้านอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

## 8. Woman health care โปรแกรม 2 วัน 1 คืน 6,700 บาท / 3 วัน 2 คืน 11,700 บาท

ร่างกายของผู้หญิงส่วนใหญ่รับภาระในการให้กำเนิดลูก ฉะนั้น อวัยวะของผู้หญิงต้องทำงานหนักเป็นพิเศษเป็นเวลานานก่อนการมีลูกแต่ละคน และถ้ามีลูกหลายคนอวัยวะเหล่านั้นก็ยิ่งต้องทำงานมากขึ้นอีกหลายเท่า จึงปรากฏว่าผู้หญิงมีโอกาสเป็นโรคหรือมีความผิดปกติของอวัยวะที่ต่างไปจากผู้ชายหลายอย่าง ความทุกข์ทรมานของผู้หญิงอย่างหนึ่งที่ผู้ชายไม่อาจล่วงรู้ได้ นอกจากอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรงในการคลอดบุตรแล้ว ก็เห็นจะเป็นอาการปวดประจำเดือนที่จะเกิดขึ้นสร้างทั้งความรำคาญและความทรมานในทุกเดือนแก่คุณผู้หญิงทั้งหลาย การปวดประจำเดือน หรือการปวดเม็นส์นั้น จะเกิดขึ้นกับหญิงสาวหรือผู้หญิงทั่วไปเดือนละครั้ง เกิดขึ้นเพราะผนังมดลูกผลิตสารเคมีชนิดหนึ่งออกมาชื่อว่า Prostaglandins สารตัวนี้มีลักษณะการทำงานเหมือนฮอร์โมนและมีหน้าที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของมดลูกบีบตัว สามารถขับเยื่อส่วนหนึ่งของมดลูกและของเหลวในมดลูกให้ออกมาได้ ถ้า Prostaglandins ตัวนี้ทำงานปกติ ก็จะขับเลือดประจำเดือนออกมาพอดีๆ แต่ถ้าสารตัวนี้มีมากเกินไป ก็จะทำให้ปวดเม็นส์มากขึ้นจนขนาดว่าเป็นอาการผิดปกติถึงกับทำให้เป็นลมได้

โปรแกรมดูแลสุขภาพสำหรับผู้หญิงได้ให้การบำบัดด้วยการนวดที่มีเทคนิคเฉพาะเจาะจงเพื่อลดอาการปวดประจำเดือน นอกจากการบำบัดด้วยการนวดที่สืบทอดมาจากโบราณแล้ว ยังมีการจัดโปรแกรมของไมวากรณีได้จากทางอื่น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงนอกรู และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้อาหารเพื่อลดการกระตุ้นอาการปวด และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อลดอาการปวดแบบยั่งยืนอีกด้วย

### บรรณานุกรม

1. บางกอกทูเดย์ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkok-today.com/node/14546> (วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤษภาคม 2556)
2. หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.dailynews.co.th/article/728/156669> (วันที่สืบค้นข้อมูล 27 พฤษภาคม 2556)
3. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://suchons.wordpress.com/2013/05/12/> (วันที่สืบค้นข้อมูล 28 มิถุนายน 2556)
4. ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.tcells.or.th/th/NewsDetail.aspx?id=350>. (วันที่สืบค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2556)
5. ทารูปและแผนที่ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://maps.google.co.th/maps?hl=th&tab=wl> (วันที่สืบค้นข้อมูล 5 มิถุนายน 2556)
6. ดร.กาญจนา ปานุราช. ผอ. ฝ่ายยุทธศาสตร์ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ กระทรวงวิทยาศาสตร์. สัมภาษณ์. วันที่ 30 พฤษภาคม 2556
7. นางสาว ไรวินทร์ ภัคดีอัศวินท์. โครงการส่งเสริมการเรียนรู้และสนับสนุนการขายภายใต้แบรนด์ไนกี้ วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
8. นางสาว ชนิตา ศศิธรวัฒน์. โครงการศูนย์ดอยตุง(ภายใต้แบรนด์ดอยตุง) วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้