

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน  
เสนอแนะ สุข जीवन บ้านส่งเสริมสุขภาพ

นางสาว อรุณี เทพชาติ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน  
ศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2556 - 2557

วิทยานิพนธ์  
โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ  
สุขชีวิน บ้านส่งเสริมสุขภาพะ  
(SUKCHEEVIN : HOME OF HEALTHY LIVING)

นางสาว ณัฐปาณี เทพชาตรี  
MS. NUTTAPANEE TEPCHATREE  
รหัส 52020105

โครงการนี้เป็นการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี  
สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)  
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน สาขาสถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ประจำปีการศึกษา 2556

## หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ สุขชีวิน บ้านส่งเสริมสุขภาพ (SUKCHEEVIN : HOME OF HEALTHY LIVING)
ชื่อ	นางสาว ณัฐปาณี เทพชาตรี Ms. Nuttapanee Tepchatree
รหัส	52020105
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2556-2557
ที่อยู่	11 ซอยนักกีฬาแหลมทอง44 ถนนกรุงเทพกรีฑา เขตสะพานสูง แขวงสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250
โทรศัพท์	086-609-0078
E-mail	jacinth_nut@hotmail.com
อาจารย์ที่ปรึกษา	อ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี ผศ.ดร.ญาณินทร์ รักษ์วงวาน รศ.น้ำอ้อย สายหู
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติ  
ให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์  
บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....  
คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

(ผศ.พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ.พิเชฐ โสวิทยสกุล

ประธานกรรมการ

อ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี

กรรมการและที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.ญาณินทร์ รักษ์วงวาน

กรรมการ

รศ.น้ำอ้อย สายหู

กรรมการ

.....  


อาจารย์ที่ปรึกษา

(อ.ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี)

## บทคัดย่อ

การดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างเร่งรีบของคนเมือง ซึ่งไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเองมากนัก ทำให้กระแสพฤติกรรมและค่านิยมการฟื้นฟู ดูแลสุขภาพมีเพิ่มมากขึ้น ผู้คนหันมาตระหนักถึงคุณภาพสุขภาพของตนเอง และบุคคลรอบข้าง โดยพยายามที่จะหันกลับมาสนใจวิธีการทางธรรมชาติ กิจกรรมกลางแจ้งเป็นที่ยอมรับอย่างมาก แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่เพื่อตอบสนองต่อกิจกรรมดังกล่าวอย่างเหมาะสม

## วิธีการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบาย ลักษณะความต้องการและพฤติกรรมของการเข้าใช้ จึงได้ทำการศึกษา รายละเอียดดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น อันเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การออกแบบของโครงการ ได้แก่ การศึกษา โครงการเปรียบเทียบ หน่วยงานและสายการบริหาร ผู้เข้าใช้โครงการและองค์ประกอบของโครงการ ความสัมพันธ์ของพื้นที่ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ ศึกษาหาบทสรุป เพื่อเป็นแนวคิดในการออกแบบ

## สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมการใช้ส่วนประกอบของโครงการ มีการใช้งานเป็นขั้นตอน ตามโปรแกรมของโครงการ มีผลต่อการจัดวาง plan ลักษณะกิจกรรมในพื้นที่ มีผลต่อองค์ประกอบของโครงการ และบรรยากาศโดยรวม เป็นผลช่วยให้งานออกแบบสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ	2
1.4 สถานที่ตั้งและอาคารของโครงการ	3
1.4.1 ตำแหน่งที่ตั้งโครงการ	3
1.4.2 การเข้าถึงโครงการ	3
1.4.3 สภาพแวดล้อมโดยรอบ	4
1.4.4 ลักษณะอาคารของโครงการ	4
1.4.5 เหตุผลในการเลือกทำเลโครงการ	4
1.5 องค์ประกอบโครงการ	5
1.6 ขอบข่ายโครงการและขอบเขตในการทำวิทยานิพนธ์	6
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับโครงการ	
2.1 ความหมายและลักษณะสำคัญของรีสอร์ท	10
2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ	
2.2.1 ธรรมชาติบำบัด	14
2.2.2 ดิที่ออกซ์	15
2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับสปา	
2.3.1 สปา	20
2.3.2 กัวซา	27
2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ	29
2.5 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ	
2.5.1 เดอะสปาเกาะช้างรีสอร์ท	32
2.5.2 ธีญ สมุย "ศูนย์ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม"	37
2.5.3 บ้านสุขภาพปทุมธานี	41
2.5.4 โรงแรมพระยาพลาซ่า	44

บทที่ 3 การศึกษาพฤติกรรม	
3.1 พฤติกรรมและกิจกรรมผู้รับบริการ	48
3.2 พฤติกรรมและกิจกรรมผู้ให้บริการ	48
3.3 นโยบายการดำเนินงาน	64
บทที่ 4 ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ	
4.1 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง	70
4.2 การใช้สีภายในโครงการ	73
4.3 ระบบเสียง	77
4.4 ระบบรักษาความปลอดภัย	82
4.5 ระบบอุปกรณ์พิเศษ	83
4.6 ระบบปรับอากาศ	85
4.7 วัสดุตกแต่งที่ใช้ภายในโครงการ	87
บทที่ 5 วิเคราะห์การออกแบบ	
5.1 การวิเคราะห์ตัวอาคารและที่ตั้ง ( Site analysis )	96
5.2 การวิเคราะห์อาคารของโครงการ ( Building analysis )	98
5.3 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่	99
5.4 ความสัมพันธ์ของพื้นที่ ( Bubble diagram )	100
5.5 ขนาดพื้นที่สัมพันธ์และการสัญจร ( Functional diagram )	102
5.6 ผังสัมพันธ์ ( Zoning )	103
5.7 แนวความคิดในการออกแบบ ( Design concept )	104
บทที่ 6 รายละเอียดการออกแบบ	105
บรรณานุกรม	112

## บทนำ

### ความเป็นมาของโครงการ

การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบไปอย่างรวดเร็วของคนเมือง ซึ่งไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเองมากนัก ทำให้กระแสพฤติกรรมและค่านิยมการฟื้นฟู ดูแลสุขภาพมีเพิ่มมากขึ้น ผู้คนหันมาตระหนักถึงคุณภาพสุขภาพของตนเอง และบุคคลรอบข้าง โดยพยายามที่จะหันกลับมาสนใจวิถีการทางธรรมชาติ สถานที่และรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจึงได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก จึงมีความคิดที่จะจัดทำสถานที่เพื่อการทำกิจกรรมกลางแจ้งเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อเป็นสถานที่ที่รองรับกับกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม เป็นสถานที่ที่รวบรวมการบริการต่างๆไว้ตอบสนองกับเวลาที่มีอย่างจำกัด

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการกินการอยู่ของคนเราในแต่ละวันยังอาจส่งผลกระทบต่อระบบการล้างพิษภายในร่างกายทำงานผิดปกติ อาหารและสารเคมีต่างๆ ที่เราบริโภคเข้าไป อาทิ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สีสผสมอาหาร สารกันบูด สารตกค้างในผัก ผงชูรส อาหารทอด ปิ้งย่าง ฯลฯ การสูดดมสเปรย์ฉีดฆ่าแมลง สเปรย์หอมปรับอากาศ ฯลฯ การซึมผ่านผิวหนังทางยา ทำสีผม ครีมนำรุงผิว เครื่องสำอาง ฯลฯ จึงกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้ปริมาณของเสียและสารพิษภายในร่างกายมีมากเกินไปกว่าที่ระบบการล้างพิษตามธรรมชาติจะสามารถจัดการกับตัวของมันเองได้ ซึ่ง หากว่าร่างกายของเรามีของเสียและสารพิษเหล่านั้นสะสมอยู่เป็นจำนวนมากย่อมเป็นต้นเหตุสำคัญของการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆนานาตั้งแต่โรคเรื้อรังทั้งหลายไปจนถึงโรคมะเร็ง สารพิษต่างๆที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน หรือแม้แต่สารพิษที่ร่างกายสร้างขึ้นเองจะถูกส่งไปยังตับเพื่อขจัดพิษ ในเวลานี้ กิจกรรมกลางแจ้งนับว่าเป็นกระแสที่มีการพูดถึงกันอย่างกว้างขวาง เป็นวิธีขจัดพิษเพื่อฟื้นฟูร่างกาย เพิ่มพลังกำลัง และทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้น ซึ่งได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่รักสุขภาพค่อนข้างมาก

กิจกรรมการล้างพิษตับ มักถูกจัดขึ้นตามโรงแรมและรีสอร์ทในต่างจังหวัด ซึ่งมีจำนวนไม่มากนักที่ตั้งอยู่ห่างออกไปจากตัวเมืองเป็นระยะทางไกลและใช้ระยะเวลาในการเดินทางค่อนข้างมาก แม้ว่าบางสถานที่จะอยู่ในตัวเมือง แต่ก็มีข้อจำกัดที่ทำให้ไม่สามารถใช้เวลาอยู่เป็นระยะเวลานานได้ จึงเห็นสมควรที่จะมีสถานที่เพื่อจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้นเพื่อตอบสนองคนกรุงเทพฯ เหมาะสำหรับคนที่สนใจแต่มีเวลาอันจำกัด โดยใช้เวลาในการเดินทางเพียงนิดเดียว ก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลางแจ้งได้เช่นกัน สถานที่ดังกล่าวจะต้องเป็นพื้นที่ที่ค่อนข้างมีความเป็นส่วนตัว ไม่พลุกพล่าน ส่งเสริมให้ผู้มาใช้บริการได้รับความสะดวกสบาย ผ่อนคลาย บรรลุมิตรภาพประสพคติในการมาทำกิจกรรม ซึ่งในพื้นที่เขตสาทรตั้งอยู่ในเขตใจกลางเมืองและย่านธุรกิจ มีระบบขนส่ง

มวลชนที่สะดวก ทำให้สภาพแวดล้อมของโครงการเหมาะแก่การพักผ่อน ง่ายต่อการเดินทาง ตอบโจทย์กับความต้องการของโครงการได้เป็นอย่างดี

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นที่พักที่ซึ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ต้องการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และผ่อนคลายความตึงเครียด
2. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพให้แก่ประชาชนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
3. เพื่อเป็นศูนย์กลางแก่ผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพ ให้เป็นที่พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. เพื่อเป็นการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในที่ต้องการความเหมาะสม ระหว่างผู้รักสุขภาพกับงานออกแบบ ที่คำนึงถึงความต้องการและการดูแลเอาใจใส่ในรายละเอียดต่างๆ
5. เพื่อศึกษาและปรับปรุงอาคารเดิม ให้มีประโยชน์ใช้สอยที่แตกต่างออกไปจากเดิม พัฒนาสภาพแวดล้อมให้ดีและสวยงาม

### กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ที่สนใจและใส่ใจในเรื่องสุขภาพ ที่มีความสนใจในเรื่องการกลางแจ้ง
- ผู้ที่มีเวลาไม่มากและอาจมีปัญหาทางด้านสุขภาพ
- กลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-44 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยเริ่มทำงานถึงวัยผู้ใหญ่ มีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง
- กลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ที่นิยมการรักษาสุขภาพ และมีเวลาในการดูแลตัวเอง

# รายละเอียดที่ตั้งโครงการ

## ตำแหน่งที่ตั้งโครงการ

18/1 ซอยเกอเจ่ สาทร1 กรุงเทพฯ10120



ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ

## การเข้าถึงโครงการการ

1. รถยนต์ส่วนตัว สามารถเข้าได้จากทางซอยรถการประสิทธิ์และซอยงามดูพลี เข้าสู่ซอยเกอเธ่
2. รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีลุมพินี ทางออกประตู 2 นั่งมอเตอร์ไซค์รับจ้างหรือเดินเข้าโครงการ

โครงการ

## สภาพแวดล้อมโดยทั่วไป

ด้านทิศเหนือ เป็นที่ตั้งของบ้านพักอาศัย

ด้านทิศใต้ เป็นที่ตั้งของบ้านพักอาศัย

ด้านทิศตะวันออก ติดถนนเป็นซอยเล็กๆ และเป็นบ้านพักอาศัย

ด้านทิศตะวันตก เป็นที่ตั้งของคอนโด และลานที่จอดรถ 123 Parking

## ลักษณะอาคารทางสถาปัตยกรรม

เป็นอาคาร 2 หลัง อาคารหลังแรกตั้งอยู่ทางทิศเหนือ อาคารหลังที่สองตั้งอยู่ทางทิศตะวันออก

สถาปัตยกรรม เดิมเป็นบ้านโบราณ คล้ายอาคารแบบโคโลเนียล แต่นำมาปรับปรุงเป็นสถาบันไทย-เยอรมัน โดยผสมความเป็นสมัยปัจจุบันเข้าไป เพื่อให้เข้ากับฟังก์ชันการใช้งาน ตัวอาคารสูง 2 ชั้น เป็นอาคารก่ออิฐฉาบปูน

อาคารหลังแรก มีพื้นที่ 785 ตารางเมตร

อาคารหลังที่สอง มีพื้นที่ 1720 ตารางเมตร

พื้นที่ทั้งหมดของโครงการ 5825 ตารางเมตร

## เหตุผลในการเลือกทำเลโครงการ

1. ลักษณะพื้นที่ ตั้งอยู่ในเขตศกสาร อยู่ในทำเลใจกลางเมือง ใกล้เป็นเขตศูนย์กลางธุรกิจ การค้า การ

บริการ และการทูต สะดวกต่อการเดินทาง เหมาะสำหรับผู้มีเวลาน้อย ไม่ต้องเดินทางไปถึงต่างจังหวัด และค่อนข้างมีความเป็นส่วนตัว

2. การเข้าถึง สามารถเข้าถึงโครงการได้โดยรถยนต์ส่วนบุคคล รถไฟฟ้าใต้ดิน รถแท็กซี่ มอเตอร์ไซค์รับจ้างและการเดิน

3. ตัวสถาปัตยกรรม เป็นอาคารเก่าที่มีความงดงาม

### องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	องค์ประกอบ		
		indoor	outdoor	Semi-outdoor
1. เพื่อเป็นที่พักที่ซึ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ต้องการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกาย และต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด	- พักอาศัยในลักษณะครอบครัว - มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่รองรับกิจกรรมการล้างพิษ - ลงทะเบียน ตรวจสอบสุขภาพ - การดื่มน้ำสมุนไพรตามคอร์สล้างพิษ	- ห้องพัก - ห้องน้ำ - Lobby - ส่วนลงทะเบียน - ตรวจสอบสุขภาพ - Beverage Bar - Health shop		
2. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพให้แก่ประชาชนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ	- บริการด้านสุขภาพ - นวดสปา - Yoga - นวดจัดกระดูก	- Spa - ห้องโยคะ - ห้องนวดจัดกระดูกและ	- Swim ming Pool - ลานออกกำลังกาย	- พื้นที่สำหรับทำกิจกรรมพอกหน้าและแช่เท้า





Deluxe Type	ห้องละ 40 ตร.ม. 6 ห้อง	*	*	240
Superior Type	ห้องละ 60 ตร.ม. 3 ห้อง	*	*	180
Suite Type	ห้องละ 100 ตร.ม. 1 ห้อง	*	*	100
<b>พื้นที่จอดรถ ( PARKING AREA )</b>		*		200
<b>พื้นที่ Back of the house</b>		*		200
- GENERAL SERVICE AREAS (ส่วนบริการทั่วไป)				
- ENGINEER & STORE				
- STAFF ROOM (ห้องพักพนักงาน)				
- STORAGE (ห้องเก็บของ)				
- LAUNDRY & LINEN ROOM (ห้องซักผ้า)				
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>				<b>3,141</b>

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิจัยพิเศษ

- ได้ศึกษาการสร้างแบรนด์ และ เอกลักษณ์องค์กร (Corporate Identity (CI) ) และนำมาปรับใช้ในการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจถึงลักษณะความต่างของโรงแรมแต่ละประเภท รวมทั้งศึกษาพฤติกรรมการใช้งานกิจกรรมที่เกิดขึ้น มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์
- เข้าใจถึงลักษณะงานโครงสร้างอาคารเดิม นำมาปรับปรุงใช้ให้เหมาะสมกับการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

- ประชาชนหันมาใส่ใจการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง รวมถึงบุคคลรอบข้างมากขึ้น

- ผู้ใช้บริการมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ และพักผ่อนเพิ่มมากขึ้น
- สร้างนิสัยการใช้ชีวิต การรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ให้แก่ประชาชน

## บทที่ 2

### การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

#### 2.1 ข้อมูลทั่วไป

##### 2.1.1 รีสอร์ท

###### 2.1.1.1 ความหมายของรีสอร์ท

รีสอร์ท หรือ โรงแรมพักตากอากาศ/สถานพักตากอากาศ/โรงแรมเพื่อการพักผ่อนคือโรงแรมประเภทหนึ่งที่แบ่งตามจุดประสงค์ของโรงแรม

รีสอร์ท หมายถึงสถานที่ที่ใช้พักผ่อนหรือสันทนาการ ผู้พักใช้ในวันหยุดหรือวันพักผ่อน รีสอร์ทเป็นสถานที่มักตั้งอยู่ต่างจังหวัด ในภูมิประเทศที่ดี หรืออาจเป็นเมืองหรือในบางครั้งอาจจะเป็นสิ่งก่อสร้าง การค้าที่บริหารโดยบริษัทเดียว เป็นสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันสำหรับผู้มาพัก ทั้งอาหาร ที่พัก กีฬา สิ่งบันเทิงและศูนย์การค้า(สำหรับเมืองที่มีรีสอร์ท)ห้องพักรวมักจะแยกเป็นส่วนๆ เป็นบ้านหรือหลังคาเรือนแยกต่างหาก ในโรงแรมจะมีกิจกรรมต่างๆมากมาย เช่น การปั่นจักรยาน เล่นกอล์ฟ ซ้อมม้า เดินป่า สปา เพราะจุดประสงค์ของแขกที่เข้าพักโรงแรมประเภทนี้คือการพักผ่อนเป็นหลัก ระยะเวลาเข้าพักจึงมีระยะเวลาในช่วง 5-7 วัน การบริการจะเป็นแบบสบายๆ เป็นกันเอง

รีสอร์ทควรตั้งอยู่ในทำเลที่มีภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน แวดล้อมด้วยธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ทะเล ภูเขา ป่าไม้ แม่น้ำ ทะเลสาบ ฯลฯ โดยบรรยากาศของรีสอร์ทจะเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอกอันก่อให้เกิดการรบกวนประสาทสัมผัสทั้งการมองเห็น กลิ่นและเสียง

###### 2.1.1.2 สภาพแวดล้อมของรีสอร์ท

1. ผู้ที่มาพักรีสอร์ทจะต้องได้สัมผัสธรรมชาติมากที่สุด เช่น อากาศบริสุทธิ์ สายลม แสงแดด ดังนั้นการปรับอากาศจึงไม่ค่อยมีความจำเป็น อีกทั้งยังเป็นตัวปิดกั้นระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอีกด้วย (แต่ก็ต้องมีเครื่องปรับอากาศไว้เพื่อรองรับความต้องการของแขกผู้มาพักบางกลุ่มที่ต้องการ)
2. ลักษณะของตัวอาคารต้องเข้ากับสภาพแวดล้อม ไม่เป็นตัวทำลายธรรมชาติ เช่น รีสอร์ทตามเชิงเขาควรมีการลดหลั่นของตัวอาคารกับเชิงเขา ควรทำให้ตัวอาคารมีความกลมกลืนเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

3. เน้นด้านมุมมองของผู้ที่มาพักและมุมมองทิวทัศน์ที่ดี รีสอร์ทจะต้องเน้นเรื่องนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากวิวทิวทัศน์ของที่พักถือเป็นจุดขาย ดังนั้นการวางตัวอาคารควรจะหันหน้าอย่างไร ควรคำนึงถึงวิวทิวทัศน์และการพัดผ่านของลมเป็นสำคัญ เนื่องจากจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ไม่ร้อนอบอ้าว และยังช่วยให้แขกที่มาพักได้สัมผัสอากาศที่เป็นธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งส่วนอื่นๆของรีสอร์ท เช่น ร้านอาหาร สระน้ำ สปา ฯลฯ จะต้องกลมกลืนสัมพันธ์กับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติอย่างเต็มที่และเหมาะสมกับการใช้สอย เหมือนการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ

### 2.1.1.3 วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในรีสอร์ท

1. การเลือกวัสดุในการตกแต่งภายในควรเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติและท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อส่งเสริมถึงสภาพแวดล้อม เอกลักษณ์พาหะตัว และศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ แต่เพื่อความทันสมัยตามยุคนี้ๆอาจมีการผสมผสานวัสดุใหม่ๆแต่ยังคงกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม่ดูโดดเด่นจนเกินธรรมชาติ

2. คำนึงถึงผลกระทบในการใช้วัสดุนั้นๆ เช่น อากาศบริเวณทะเลจะทำปฏิกิริยากับเหล็ก ทำให้ผุกร่อน หรือวัสดุที่ขึ้นไม่ควรรี้น้ำ เพราะอาจทำให้แขกที่มาพักถึงแล้วจะเกิดอุบัติเหตุได้ เป็นต้น ควรเลือกวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย ทนทาน เข้ากับสภาพแวดล้อม ปลอดภัย และคำนึงถึงการป้องกันปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ลม ฝน เชื้อรา ฯลฯ

3. ผนังของรีสอร์ท ไม่จำเป็นต้องเป็นวัสดุกันเสียง เพราะผู้มาพักต้องการสัมผัสกับธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้อง เสียงลมพัดกระทบต้นไม้ เสียงคลื่นชายหาดกระทบหาดทราย เสียงน้ำตกไหล ฯลฯ ยกเว้นบางห้องที่จำเป็น เช่น ห้องประชุมสัมมนา ห้องไนท์คลับ เป็นต้น

### 2.1.1.4 ความต้องการพื้นฐานของรีสอร์ท

1. ความสะอาดสบาย เป็นอันดับแรกที่แขกผู้มาพักทุกคนต้องการ อันหมายถึงความสะอาดสบายด้านบริการทุกประเภท ความสะอาดสบายด้านที่พัก ตลอดจนความปลอดภัยไว้กังวล

2. ความต้องการที่นอนอันอ่อนนุ่ม และสีสันทนสวยงามสดชื่น สะอาด

3. สิ่งที่พักผ่อนหย่อนใจทั้งที่เป็นส่วนตัว คือ บริเวณห้องนอนที่ตัวเองสามารถทำสิ่งใดก็ตามสะดวก และสถานที่ที่ไม่เป็นส่วนตัว คือ บริเวณภายนอกอันเป็นที่พบปะสังสรรค์

4. ต้องการห้องน้ำที่สะอาด อ่างน้ำได้อย่างสะดวกสบายและบรรยากาศในห้องน้ำสดชื่น มีเครื่องสุขภัณฑ์ที่อำนวยความสะดวก

5. การคิดต่อประสาสัมพัทธ์ที่สะดวก พร้อมบริการอย่างดีของทางรีสอร์ท

6. ต้องการได้รับบริการและเข้าพักตามราคาที่เหมาะสม

7. ต้องการความสะดวกใจเรื่องภารกิจและเครื่องดื่ม ถ้าต้องการจะรับประทานอาหารในห้องพักก็สามารถเรียกบริการทางโทรศัพท์ได้ทั้งอาหารและเครื่องดื่ม ถ้าต้องการเปลี่ยนบรรยากาศเป็นนอกห้องพัก ทางโรงแรมก็ควรมีร้านอาหารไว้พร้อมบริการ การอำนวยความสะดวกในห้องพัก และนอกสถานที่ด้วยรสชาติที่ดี สด สะอาดและถูกหลักอนามัยเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

8. ที่เก็บเสื้อผ้า สิ่งที่ต้องการแขวนไปเก็บเสื้อย้วย และพื้นที่ในการเก็บใช้ชนิดชิด เช่น เสื้อชั้นใน

9. ให้มีที่สำหรับเก็บรองเท้าและเครื่องกีฬา ตลอดจนเครื่องใช้ต่างๆ เช่น หมวก รองเท้า ร่ม ฯลฯ

10. มีที่เก็บของมีค่า อาจเป็นโต๊ะหิ้งเดี่ยว หรือโต๊ะแต่งตัวที่มีกุญแจหรือล็อกเกอร์

11. มีเครื่องเสียงหรือเครื่องบันเทิงต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสืออ่านเล่น อินเทอร์เน็ตwi-fiแต่ในบางกรณี ลูกค้ายาจจะไม่ต้องเลยเพราะต้องการตัดขาดจากโลกภายนอกเพื่อเป็นการพักผ่อนที่แท้จริงและทำกิจกรรมต่างๆในรีสอร์ทอย่างเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดรบกวน

12. มีไฟฟ้าหรือแสงสว่างในที่ที่ต้องการและไม่รบกวนเวลานอน

## 2.1.2 รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ (Health Resort)

### 2.1.2.1 ความหมายของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ หมายถึง สถานพักตากอากาศที่ฟื้นฟูสุขภาพ เน้นและเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของแขกผู้เข้าพัก ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศที่ดี ร่มรื่น เย็นสบาย อากาศบริสุทธิ์ วิวสวย ใส สิ่งรบกวนทั้งเรื่องเสียงและกลิ่น อาหารและเครื่องดื่มต้องเป็นวัตถุดิบที่สด สะอาด ปลอดภัยไร้สารเคมีและสิ่งสกปรกต่างๆ เป็นอาหารที่ถูกหลักอนามัยและหลักโภชนาการมีคุณค่าและประโยชน์นอกจากความอร่อย มีกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมในเรื่องของการมีสุขภาพที่ดี เช่น โยคะ สปา ว่ายน้ำ เข้ารับการอบรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ ฯลฯ

ความแตกต่างระหว่างรีสอร์ทเพื่อสุขภาพและโรงแรมที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือ สิ่งแวดล้อม แต่ละรีสอร์ทเพื่อสุขภาพนั้นจะสร้างสภาพแวดล้อมแตกต่างกันออกไป เช่น เกือบทุกรีสอร์ทจะไม่อนุญาตให้เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี เข้าใช้บริการ หรือจำกัดพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่ ไม่อนุญาตให้ดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีขีดจำกัดอาหาร จะเน้นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จำกัดความดังของเสียง จัดเวลาเข้านอน บางแห่งอาจจะไม่อนุญาตให้รับโทรศัพท์

### 2.1.2.2 เหตุผลของสภาพแวดล้อมที่ทำให้แขกเลือกมาพักรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

1. สภาพแวดล้อมในรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะถูกจัดให้เหมาะสมกับการฟื้นฟูสุขภาพ คือ สงบ มีสิ่งอำนวยความสะดวกน้อยหรือไม่มีเลย แต่มีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้แขกอยากเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ
2. มีคนคอยให้คำแนะนำ และจัดโปรแกรมให้โดยที่แขกไม่ต้องเสียเวลาในการจัดโปรแกรมเอง
3. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพเน้นสิ่งอำนวยความสะดวกและกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ความงามมากกว่าโรงแรม คือ รีสอร์ทสุขภาพมีความหมายมากกว่าที่พักผ่อน โดยสวยใหญ่แขกที่มาพักใน รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีจุดประสงค์ที่จะมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพในรีสอร์ทมากกว่าที่จะมาพักเพื่อออกไปเที่ยวที่อื่นเหมือนรีสอร์ททั่วไป
4. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีผู้เชี่ยวชาญการให้คำแนะนำ มีความน่าเชื่อถือ
5. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพมีบรรยากาศที่สงบ เงียบ จะไม่ค่อยมีเสียงดังรบกวน ไม่เหมือน รีสอร์ททั่วไปที่จุดประสงค์ของแขกผู้ที่มาพักจะต้องการความรื่นรมย์ในการจัดสรรคเฮฮา เสียงดัง สนุกสนาน แต่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีเสียงก็เป็นเสียงดนตรีเบาๆ ในบริเวณชายเครื่องตี๋ม ซึ่งจะเป็นเสียงที่ไม่รบกวนแขกผู้อื่นที่มาพัก ไม่มีมลภาวะทางเสียงมาทำลายบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ
6. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง สบาย แขกใส่ชุดลาลองอะไรก็ได้เดินได้รอบ (แม้แต่เสื้อคลุมนอน) โดยไม่รู้สึกรู้สึกลับแต่อย่างใด เพื่อให้แขกได้รู้สึกว่ามีมาพักผ่อนจริงๆ
7. การเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงสุขภาพจิตของผู้ที่มาเข้าพักเป็นสำคัญ การบริการของพนักงานถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก คือต้องสร้างความพอใจและอำนวยความสะดวก และใส่ใจ ถ้าการบริการของพนักงานไม่ดี จะส่งผลต่ออารมณ์ของแขก ทำให้แขกไม่อยากจะทำกิจกรรม ทำให้เสียสุขภาพจิต ก็ไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ
8. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพให้ประโยชน์มากกว่ารีสอร์ททั่วไป คือได้พักผ่อนและยังได้สุขภาพที่ดีกลับไปด้วย (แต่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีข้อห้ามมากกว่ารีสอร์ททั่วไป)

### 2.1.2.3 เหตุผลที่ทำให้แขกเลือกมาพักรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

1. ต้องการมาเสริมสุขภาพ
2. ต้องการลด หรือ เพิ่มน้ำหนัก
3. ต้องการพักผ่อนและได้รับการเอาใจใส่ดูแล เสริมความงาม
4. ต้องการอดบุหรี่หรือสุรา
5. ปรีกษาปัญหาสุขภาพ
6. ต้องการลดความเครียด เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย
7. การมีสุขภาพที่ดีเป็นหลักประกันชีวิตที่ดี
8. การมีสุขภาพที่ดีช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เต็มสมรรถภาพ

## 2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

### 2.2.1 ธรรมชาติบำบัด

หลักการของธรรมชาติบำบัด คือ ร่างกายของเรามีพลังที่จะรักษาบำบัดร่างกายตัวเอง การเจ็บป่วยของคนเราเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว ร่างกายมีพลังแห่งการสมานคืนคือรักษาตัวเองได้ หน้าที่ของธรรมชาติบำบัดจึงอยู่ที่การปรับดุลยภาพที่เสียไปกลับคืนมา คือยึดหลัก 3 ประการที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดี คือ

1. คือสัดส่วนอาหารที่ถูกต้อง
2. คือขจัดพิษออกจากร่างกาย
3. คือปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้สู่ดุลยภาพ

ทุกวันนี้ ปัจจัยที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยเนื่องจากการกินอาหารที่ผิดๆ ไม่ถูกสัดส่วน เป็นผลให้ชาวเราสู้อาหาร ขบถ่ายไม่สะดวก เนื้อเยื่อเสื่อมโทรม พลังชีวิตมอดลง อาหารที่ทำจากแป้งปนจนขาว อาหารที่ไม่มีกากใย อาหารแช่แข็ง อาหารกระป๋องหรืออาหารที่เก็บไว้นาน ล้วนสูญเสียสารอาหารที่ทรงคุณค่า เกษตรอุตสาหกรรมเร่งผลผลิตจากดินที่ขาดความอุดมสมบูรณ์จึงได้ผลผลิตที่ไร้คุณค่าสารอาหาร ยิ่งสารที่ปนเปื้อนยาฆ่าแมลงและสารเคมีผสม ก็ยิ่งซ้ำเติมลดคุณค่าของสารอาหารที่สำคัญลงไปอีก ดังนั้นการทานอาหารที่ผิดสัดส่วนจึงเป็นปัญหาที่ก่อโรคส่วนใหญ่ในชีวิตปัจจุบันนี้ ก่อให้เกิด สารพิษสะสมในร่างกาย การรับสารอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วน เลือดไม่หมุนเวียน การขบถ่ายไม่ปกติ ขาดการออกกำลังกายสารพิษที่เพิ่มขึ้นล้วนเป็นภัยต่อเซลล์และระบบอวัยวะของมนุษย์และสัตว์



โรคมะเร็ง สำหรับผู้ป่วยเบาหวานถ้าจะอดต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ฝ่ายธรรมชาติบำบัด เพราะต้องลดยาเบาหวานลง มิฉะนั้นจะเกิดภาวะน้ำตาลเลือดต่ำ อาจเกิดอันตรายได้ และต้องเน้นย้ำว่าผู้ป่วยมะเร็งห้ามอดล้างพิษวิธีนี้ เพราะเป็นการบั่นทอนร่างกายเกินไป

3) **สวนลำไส้ล้างพิษ** มี 2 วิธีหลัก หนึ่งคือการสวนลำไส้ใหญ่ส่วนบน สองคือการสวนลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง

1) การสวนลำไส้ใหญ่ส่วนบน เป็นการทมน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเข้าออกลำไส้ใหญ่ เพื่อขจัดตะกอนออกจากลำไส้ อันเป็นแหล่งหมักหมมของซากอูจจาอะ ที่ปล่อยสารเสียซึมเข้าสู่ร่างกาย วิธีนี้ต้องสวนภายใต้การดูแลของแพทย์ที่มีความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือก ก่อนทำแพทย์ต้องมั่นใจว่าไม่มีการอุดตันของลำไส้ใหญ่

2) การสวนลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง ที่ปฏิบัติกันมากคือการสวนด้วยน้ำกาแฟ มีประโยชน์คือ คาเฟอีนจะดูดซึมผ่านเส้นเลือดดำดับ ไปกระตุ้นให้เซลล์ตับสลายสารพิษจากร่างกาย ผู้จะสวนกาแฟต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ทางเลือกให้เข้าใจทุกขั้นตอนของการทำเสียก่อน จึงจะสามารถไปปฏิบัติเองได้ เรื่องของการสอนให้สวนแล้วไปปฏิบัติเองให้ถูกวิธี แม้กระทั่งแพทย์ทางเดินปัสสาวะก็อาจจะสอนผู้ป่วยที่จำเป็นต้องสวนปัสสาวะเอง ให้รู้วิธีแล้วไปปฏิบัติเองที่บ้านได้ วิธีนี้ก็เช่นเดียวกัน

การสวนกาแฟไม่ใช่วิธีประหลาดพิศดาร แท้ที่จริงเป็นหลักของการบริหารยา ซึ่งเคยมีปฏิบัติอยู่ในการแพทย์แบบแผนด้วยซ้ำ แพทย์รุ่นอาวุโสที่ศึกษาแพทย์ที่ศิริราชเล่าว่า สมัยก่อนศิริราชก็ใช้การสวนกาแฟใช้รักษาผู้ป่วยหอบหืด เพราะคาเฟอีนมีฤทธิ์ขยายหลอดลม ช่วยรักษาผู้ป่วยได้

4) **ฝึกลมปราณล้างพิษทางลมหายใจ** การฝึกปราณเป็นการรับพลังที่ดีและขับปราณเสีย ไอโรคอกออกไปจากตัวเองด้วย ได้แก่ การฝึกซิง โยคะ เป็นต้น เป็นการใช้อย่างประสาธิต ปัจจุบันชาติตะวันตกหันมาสนใจเรื่องนี้ เรียกกันติดปากว่า “Eastern learning” จนวิชาซิงและโยคะได้รับการพัฒนาไปอย่างมากมายทั่วโลก

5) **ฝึกสมาธิ** เจริญสติ แม้กระทั่งการสวดมนต์ เหล่านี้อาจจะเรียกว่าเป็นการล้างพิษทางจิตใจก็ได้ เพราะคนเราประกอบด้วยกายกับจิต การฝึกให้มีสติ ควบคุมจิต เพิ่มความตระหนักรู้ และอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด เป็นหนทางหนึ่งของการอบรมจิตภาวนา อันนำไปสู่การขจัดกิเลส โสภ โภธ หลง เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อันเป็นหนทางของการพ้นทุกข์ได้ในที่สุด ธรรมชาติบำบัดเรียกร้องให้ผู้คนดำเนินวิถีสุขภาพที่ดี ถ้ารู้จักล้างพิษให้ครบถ้วนครบถ้วนความทั้ง 5 วิธีก็จะได้สุขภาพที่ดี การเจ็บป่วยทางร่างกายซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตก็อาจจะคลี่คลาย ถ้าเจ็บป่วยก็จะช่วยให้ผ่อนคลายเป็นเบา จากเบาเป็นหาย หรือถ้าเจ็บป่วยเกินเยียวยาก็อาจนำไปสู่การจากไปอย่างสงบ อันเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีเยี่ยม

#### 2.2.2.2 การดีที่อกซ์ มีประโยชน์อย่างไร

รายงานทางการแพทย์ การดูแลรักษาสุขภาพรูปแบบใหม่คือ การใส่ใจในลำไส้ 90% ของความเจ็บป่วย มีต้นเหตุมาจากลำไส้

มนุษย์ทุกเพศทุกวัย ตื่นเช้าขึ้นมาสิ่งแรกที่ต้องทำและต้องทำทุกวันเป็นกิจวัตร ก็คือ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน สระผม เพื่อทำความสะอาดและชำระสิ่งสกปรกภายนอกร่างกาย แต่ที่สำคัญมากไม่แพ้กัน ก็คือ การ

ทำความเข้าใจความสะอาดภายใน ส่วนมากเรากลับมองข้ามไป ตั้งแต่เกิดมา

จนถึงปัจจุบันเราเคยชำระล้างภายในบ้างหรือไม่ ในอดีตที่ผ่านมายุเรายังน้อยร่างกายยังแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ตามปกติสามารถกำจัดและขับสารพิษได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้น สุขภาพร่างกายเสื่อมลง ระบบต่างๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ การกำจัดสารพิษทำงานได้น้อยลงร่างกายเริ่มอ่อนแอ เช่น เริ่มปวดศีรษะ ปวดเมื่อย เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จนกระทั่งลูกกลมใหญ่โตเป็นโรคร้ายเกินการควบคุม หยุดพักสักนิด ให้เวลากับชีวิต โดยการล้างสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย เช่น อาหาร อากาศ น้ำ สารเคมีต่าง ๆ ที่เป็นพิษ

### ดีที่ออกซ์มีประโยชน์และผลดีอย่างไร

1. ช่วยทำความสะอาดลำไส้ และแบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกาย สารพิษต่างๆ จะถูกชะล้างออกไป ลดการสะสมของสารพิษ

เมื่อสารพิษเหล่านี้ถูกกำจัดออกไป ลำไส้จะสามารถทำงานได้ตามปกติ

2. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ ของเสียที่ตกค้างมีผลทำให้ลำไส้อ่อนแอ และทำหน้าที่ไม่เต็มที่ การล้างลำไส้จึงเป็นการช่วย ส่งเสริมกล้ามเนื้อลำไส้ให้ทำงานได้มากขึ้น กล้ามเนื้อลำไส้ที่แข็งแรงและทำงานได้อย่างเป็นจังหวะ จะช่วยทำให้การผลักดันของของเสีย

เช่น กากอาหาร และอุจจาระออกจากลำไส้ได้เร็วขึ้น ไม่เกิดสารตกค้างจนกลายเป็นพิษ

3. ทำให้ลำไส้มีขนาดเป็นปกติ เมื่อลำไส้ทำงานอย่างผิดปกติ จะส่งผลให้โครงสร้างและขนาดลำไส้เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ

ตามมา การล้างลำไส้ ช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว ช่วยลดอาการบวมหรือโป่งพองของลำไส้ อันเนื่องมาจากการที่มีของเสียอุดตันบริเวณนั้น

ทำให้ลำไส้มีรูปร่าง ปกติตามธรรมชาติ การรักษาด้วยวิธีอื่นๆ อาจทำให้ลำไส้กลับคืนสู่รูปทรงปกติได้เพียงระยะสั้นเท่านั้น

4. กระตุ้นจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอวัยวะทุกส่วนจะมีการทำงานเชื่อมต่อกับลำไส้โดยจุดตอบสนอง

การล้างลำไส้เป็นการช่วยกระตุ้นจุดที่ว่านี้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวม เช่น ตับ หลอดน้ำดี ตับอ่อน ไต ต่อม น้ำเหลือง และการหมุนเวียนของเลือด เป็นต้น

<http://www.morkeaw.net/k-detox.html>

### 2.2.2.3 หลักสูตรล้างพิษตับและลำไส้แห่งสันตติโศก

โดยหลักการสำคัญในการล้างพิษตับสามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนสำคัญคือ

1. อดอาหารเพื่อให้กลไกในร่างกายหยุดใช้พลังงานเพื่อการย่อยอาหาร และเตรียมตัวที่จะนำสิ่งตกค้าง

และสารพิษออกจากร่างกาย เปรียบเสมือนการปิดโรงงาน หยุดการผลิตเพื่อเตรียมตัวทำความสะอาดใหญ่ในโรงงาน

2. ทำการล้างลำไส้ โดยใช้สมุนไพรในการขับถ่ายมูกเมือก ดูดซับพิษในลำไส้ และขับพิษออกจากลำไส้ โดยการดีท็อกซ์ จนแน่ใจว่าไม่มีอะไรตกค้างในลำไส้แล้ว

3. เมื่อดำเนินการ 2 ขั้นตอนข้างต้นแล้ว จึงดื่มดีเกลือและตามด้วยน้ำมันมะกอกและน้ำมันาวในช่วงเวลา 4 ชม และคีที่ออกซ์ออกในช่วง 10.30 น. ในสายของรุ่งขึ้น ทำให้คีที่คีได้ว่าสิ่งทีออกกรนี้จะมีออกมาจากตับและถุงน้ำดี

หน้าที่หลักของตับ ผลิตน้ำคิงให้ถุงน้ำดี ช่วยกรองเลือด ส่งเลือดคีเข้าสู่ร่างกาย และส่งเลือดไปคีไต ล้างสารพิษ และตับยังช่วยย่อยอาหาร ดูแล ผม ขน เล็บ ถ้าตับทำงานหนัก ไตมาช่วยทำงาน เมื่อทำงานหนัก ตับก็จะเสีย ไตก็จะเสื่อม

ตับทำงานหนัก เพราะกินบ่อย กินผิดเวลา กินจุบจิบทั้งวัน ทีสำคัญที่สุด กินอาหารแล้วเข้านอน อันนั้นคุณกำลังทำร้ายตับ โดยเฉพาะเวลา 01.00 น.-03.00 น. ร่างกายตอนนอนหลับสนิท และเป็นเวลาของตับ จะต้องขับสารพิษออกจากร่างกาย ก็ไม่ควรทานอาหารในเวลานี้ ถ้าจะกินก็ควรให้เลย 03.00 น.ไปแล้ว

และถึงแม้จะไม่ได้กินอะไรจุบจิบ ตับก็ต้องรับอารมณ์ โกรธ โมโห อิจฉา หรือ เครียด เมื่อมีอารมณ์เหล่านี้ เซลล์ในตับก็จะตายไปเป็นจำนวนมาก ทำให้ตับเสื่อมเร็วขึ้น

### หลักคิดของการล้างพิษตับคือ

1.หยุดการย่อยอาหารเพื่อให้กลไกในร่างกายพักจากการใช้พลังงานเพื่อการย่อยเพื่อใช้พลังงานมาขับพิษออกจากร่างกายอย่างเดียว

2.ล้างพิษดีที่ออกซ์ออกจากลำไส้ให้สะอาดก่อน จนไม่มีอะไรตกค้างแล้ว

3.หลังจากนั้นดื่ม้ำมันมะกอกและน้ำมันาวคืนสุดท้ายแล้วดึงพิษในตับและถุงน้ำดีออกผ่านการดีท็อกซ์เช่นกัน

สำหรับคนที่สนใจว่าล้างพิษตับเขาทำกันอย่างไร จึงขอเผยแพร่หลักสูตรการล้างพิษตับ สูตรสั้น ของ อ.ขวัญดิน สิงห์คำ ซึ่งเป็นอีกคนหนึ่งทีบุกเบิกหลักสูตรนี้มากับ นายแก่นฟ้า แสนเมือง ดังนี้

การเตรียมตัว ก่อนล้างพิษตับต้องทำร่างกายให้แข็งแรง จิตใจต้องพร้อมเต็มที่

วันที่ 1

15.00 น. งดอาหารทุกชนิด

20.00 น. ทานยาถ่าย หรือน้ำมันมะขาม

วันที่ 2

05.00 น. ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว และทำดีท็อกซ์

05.30 น. ออกกำลังกายตามที่ชอบหรือถนัด

06.00 น. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพร

07.00 น. เวลาหิวให้ดื่มน้ำต่อไปนี้ (เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดก็ได้)

1. น้ำแอปเปิ้ล 100% หรือน้ำปั่นแยกน้ำกาก หรือ
2. น้ำสัปรดรด ปั่นน้ำแยกกาก หรือ
3. น้ำมะละกอคั้น+น้ำส้ม หรือน้ำปั่นแยกน้ำแยกกากหรือ
4. น้ำมะขาม+ น้ำผึ้ง+น้ำหมักผลไม้ หรือ
5. น้ำอ้อยสด + มะนาว

15.00 น. หยดน้ำผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

17.00 น. ดีท็อกซ์

18.00 น. ดื่มดีเกลือ 1 ซ้อนชา ต่อน้ำ ครึ่งแก้ว

20.00 น. ดื่มดีเกลือ 1 ซ้อนชา ต่อน้ำ ครึ่งแก้ว

22.00 น. ดื่มน้ำมะนาวและน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (Extra Virgin) ในอัตราส่วนดังนี้

1. น้ำมะนาว 150 ซีซี
2. น้ำมันมะกอก 150 ซีซี

บรรจุข้อ 1+2 ในขวดแก้ว เขย่าให้เข้ากัน ดื่มทันที ไม่ให้เกิดเวลา 22.15 น.

หลังดื่มน้ำมันมะกอกและน้ำมะนาว ให้ปฏิบัติดังนี้

1. นอนตะแคงขวา หรือนอนหงาย (หัวสูง)

2. ถ้ากลัวอาเจียนให้ประคบน้ำแข็งให้ผ่านเลย 02.00 น. หรืออาจใช้ถุงน้ำร้อนประคบที่ท้องช่วย

(เพราะถ้าผ่านไปแล้วน้ำมันมะกอกและน้ำมะนาวจะลงถึงตับแล้ว แต่ถ้าอาเจียนก่อนอาจต้องเริ่มต้นใหม่หมด)

วันที่ 3

06.00 น. ตื่นนอนและทำธุระส่วนตัว

07.00 น. ทำงานปกติ

10.30 น. ทำดีท็อกซ์ เก็บพิษทั้งหมดไว้ ตั้งแต่ 02.00 น.หรือถ่ายเองและรวมกับดีท็อกซ์

พิษที่ออกจากตับ ตับอ่อน และถุงน้ำดีมีลักษณะดังนี้

1. สิ่งที่ลอยอยู่ข้างบนคือ ไขมันจากตับและนิ่วจากถุงน้ำดี ไขมันจากตับจะมีสีเหลือง สีเขียว สีดำ

ก้อนขรุขระ หรือเป็นน้ำสีดำ สีเหลือง สีเทา มันติดมือล้างไม่ออก ต้องใช้น้ำยาล้างจาน หรือสบู่หลายครั้ง โดยลักษณะนี้จากถุงน้ำดีจะมีสีเขียว เหลือง ดำ ก้อนค่อนข้างกลม

2. ลอยอยู่ตรงกลาง จะเป็นเซลล์มะเร็งมีลักษณะเหมือนเห็ดหูหนูขาว
3. อยู่ล่างสุดคือเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุ

อาการหลังล้างพิษ จะรู้สึกอ่อนเพลีย อายตลกใจเป็นอาการปกติ ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ 3 วัน หลังจากนั้นค่อยรับประทานอาหารตามปกติ และทำดีท็อกซ์ เข้า-เย็น อีก 7 วัน ต่อเนื่อง โดยสูตรนั้นนี้สามารถทำได้ 1 ครั้งต่อ 2 สัปดาห์ ไม่ควรเกินนี้

<http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9550000095477>

### 2.2.3 ประเภทของสปา (Spa)

Spa ความหมายตามพจนานุกรม แปลว่า น้ำแร่ หรือที่พักตากอากาศที่มีน้ำแร่ แต่ชาวยุโรปให้คำนิยามว่า การดูแลรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. เพื่อการบำบัดร่างกาย เน้นการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง โดยวิธีทางธรรมชาติ

ชนิดของสปา (Spa) สปาแบ่งออกเป็น 6 ชนิดคือ

1. Day Spa เป็นคลินิกสถานเสริมความงาม ในช่วงเวลาสั้นๆ
2. Hotel หรือ Resort Spa จะตั้งอยู่โดยเป็นส่วนหนึ่งภายในโรงแรมหรือรีสอร์ท
3. Destination Spa เป็นสถานที่พักผ่อนที่รักษาสุขภาพเดิมของ ธรรมชาติไว้ มีกิจกรรมประกอบ เช่น การออกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ การบริการด้านสุขภาพ เช่นการนวด
4. The Amenity Spa เป็นสถานที่พักผ่อนที่มีการตกแต่งภูมิธรรมชาติ เสริมกิจกรรมและบริการอื่นๆ
5. Club Spa คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณ ให้กับบุคคลที่เป็นสมาชิกเท่านั้น

6. Resident Spa เป็นสปาสำหรับกลุ่มสังคมเดียวกัน เพื่อใช้ในการพักผ่อนร่วมกัน

Medical Spa เป็นสปาที่เน้นการบำบัดสุขภาพซึ่งอาจเป็นแพทย์แผนปัจจุบันหรือ แพทย์ทางเลือก การให้บริการจะเน้นเชิงการแพทย์มากกว่า สปาที่เป็นที่นิยมกันมาก ได้แก่ Destination Spa, Hotel and Resort Spa, Day Spa และ Medical Spa

ประเภทบริการหลัก

ในสปาทั่วไปจะมีการให้บริการหลากหลาย สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 หมวดดังนี้

### 1. การนวด

การนวด (Massage) แบ่งออกเป็น นวดแบบตะวันออก และนวดแบบตะวันตก

- นวดแบบตะวันออก เช่น การนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ การนวดชีอัสคี การนวดอายุรเวช การนวดกดจุด(Reflexology) และอื่นๆ
- นวดแบบตะวันตก เช่น การนวดอโรมาเธอราพี การนวดสวีดิช การนวด Manual Lymphatic Drainage เป็นต้น

### 2. Hydrotherapy

สมัยกรีกโบราณสร้างศาสนสถานขึ้นที่อุษาคเนย์เจ้าแห่งการแพทย์ แอสคลีปิออส(Asklepios) ตั้งอยู่ในบริเวณน้ำพุร้อนซึ่งเลื่องลือว่าเป็นน้ำรักษาโรค วารีบำบัดมีประโยชน์ต่อร่างกายในการกระตุ้นให้กระแสโลหิตหมุนเวียนดีขึ้น เป็นการขับเคลื่อนพลังความร้อนไปยังร่างกายเพื่อช่วยให้มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อให้รู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งน้ำอุ่นยังมีผลต่อการทำให้จิตใจสงบและลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย วารีบำบัดมีหลายวิธี อาทิเช่น การฉีดน้ำรักษาโรค (Douching) โดยการฉีดน้ำไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย มีประโยชน์ในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย บรรเทาปวด วิธีฉีดของชาวสกอตจะใช้น้ำร้อนฉีดไปตามร่างกายนานประมาณ 5 นาทีแล้วตามด้วยน้ำเย็น 30 วินาที

### 3. Body Treatment

การทำความสะอาดผิว การใช้โลชั่นสมานผิว การขัดผิว (Exfoliation) การพอกผิว (Body Mark) การพันตัว (Body Wrap)

#### 4. Facial Treatment จะมีขั้นตอนหลักๆดังนี้

- 4.1 การล้างหน้า (Cleansing)
- 4.2 การปรับสภาพผิว (Toning)
- 4.3 การขัดหน้า หรือการลอกหน้า (Scrub or Exfoliating)
- 4.4 การนวดหน้า (Massage)
- 4.5 การพอกหน้า (Mask)
- 4.6 การบำรุงผิว (Moisturizing)

#### การนวดคืออะไร

การนวด เป็นสิ่งแรกที่มนุษย์เรารู้จักนำมาใช้ในการบำบัดรักษาอาการปวด ต่อมาภายหลังพบว่า การนวด ยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคอื่นบางโรคได้ เป็นการรักษาร่วม ตลอดจนการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ Hippocrates ผู้เป็นบิดาแห่งการแพทย์แผนใหม่ยังเห็นความสำคัญและกล่าวไว้ว่า แพทย์ทุกคนควรมีความรู้ เรื่องการนวด การแพทย์ที่ผ่านมามีประวัติถือตะวันตกเป็นแม่แบบ ปัจจุบันกระแสนิยมไทยกำลังได้รับการ ส่งเสริม การนวดแผนไทยหรือนวดไทยแผนโบราณจึงได้รับการฟื้นฟูจนกลับมาเป็นที่นิยมของทั้งชาวไทยและ ต่างชาติ และยังเป็นที่ยอดนิยมมากในสปา ซึ่งสปาที่มีชื่อเสียงมักจะต้องมีบริการนวดอยู่ด้วยไม่อย่างใดอย่าง หนึ่ง และหนึ่งในนั้นก็หนีไม่พ้นที่จะต้องเป็นนวดแผนไทย Graham ค.ศ.1884 ได้ให้คำจำกัดความของการนวด (massage) ว่าหมายถึงกระบวนการต่างๆที่กระทำโดยมือ เช่น friction, kneading, rolling, and percussion บนเนื้อเยื่อด้านนอกของร่างกายด้วยวิธีการต่างๆกัน เพื่อวัตถุประสงค์ในการรักษา ประคับประคอง หรือสุขอนามัย การนวดอาจมีความหมายว่า “การใช้มืออย่างมีสติและสัมปชัญญะ เพื่อ กระทำบนร่างกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการบำบัด” ในปี 1990 การนวดได้รับความนิยมสูงเป็นอันดับ 3 ใน อเมริการองจากเทคนิคการผ่อนคลาย และโครแพรคเตอร์ สำหรับในประเทศไทยแม้จะยังไม่มีการเก็บข้อมูล แต่จากประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังของผู้เขียน ประมาณว่ามากกว่า 60% ของผู้ป่วยจะต้องได้รับบริการการนวดมาแล้วไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง

#### ความหมายของการนวด

ลูซินต้า ลิดล (Lucinda Lidell, 1995 : 12) ได้ให้ความหมายของการนวดว่า หมายถึงการแบ่งปัน ระหว่างการสัมผัส คือ มือ ร่างกาย ศีรษะ มือ หรือเท้า

ประเวศ วสี (2531 : 15) ได้กล่าวว่า "การนวด (massage) หมายถึง การใช้มือทำการบีบกดไปตาม

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยบำบัด ลดอาการเจ็บปวด ลดอาการบวม ซึ่งเกิดการเกร็งตัวของเอ็นกล้ามเนื้อ หรือการคั่งของของเสียในเนื้อเยื่อ การคั่งของโลหิตใต้ผิวหนัง เพื่อช่วยลดหรือแก้ไขอาการติดขัด ช่วยให้การติดขัดสามารถเคลื่อนไหวได้ ช่วยให้ผิวหนังเกิดความรับรู้ มีความรู้สึกดีขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อถ่ายเทของเสีย ทำให้การไหลเวียนของโลหิต น้ำเหลืองดีขึ้น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงรูปร่าง, รูปร่างที่ผิดปกติ และช่วยปรับปรุงระบบหายใจให้คล่องตัวขึ้น"

### สรุปความหมายของการนวด

การนวดเพื่อสุขภาพ คือ ศิลปะในการรักษาที่ใช้สัญชาตญาณโดยใช้ปลายนิ้วมือ การกดกลิ้ง ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของน้ำเหลือง ทำลายการแข็งตัวที่เกิดขึ้นในเส้นใยของกล้ามเนื้อ ช่วยลดและระงับความเจ็บปวดได้ โดยการนวด สามารถผ่อนคลายไปสีกจากผิวหนังถึงกล้ามเนื้อ หรืออาจจะถึงกระดูก และการนวดที่ดี ที่ประณีต จะกดกลิ้งลงไปจนถึงจุดที่ถูกต้อง ซึ่งการนวดนี้เรียกกันว่า "การนวดแบบออริสติก" (oristic) หรือ "การนวดโดยสัญชาตญาณ" แต่จะเรียกกันให้ง่ายว่า "นวดเพื่อสุขภาพ"



การนวดเพื่อสุขภาพ ใช้รักษาคนไข้แต่ละคนในลักษณะโดยรวมมากกว่าที่จะมุ่งสิ่งไปยังร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่ง การเคลื่อนไหวในการนวดมักเชื่องช้ากว่า และใช้สมาธิมากกว่า สำหรับการนวดเพื่อสุขภาพ ทักษะและการสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับมีความสำคัญสูงสุดต่อการรักษา "ผู้รับ" จะต้องผ่อนคลาย แต่ต้องตื่นตัวเพียงพอที่สัมผัสที่ได้รับ "ผู้ให้" หรือ "ผู้นวด" ก็จะต้องเพ่งและมีทัศนคติที่ดีในการรักษาด้วยการนวดอย่างสูงสุดเช่นกัน ส่วนผู้รับจะต้องรู้สึกเหมือนกับว่าการนวดเป็นการกระทำต่อเนื้อกันอย่างสิ้นไหลและเป็นจังหวะไปโดยตลอดขณะทำการนวดให้คอยถามผลการนวดว่ารู้สึกดีหรือไม่ แต่ควรพยายามหลีกเลี่ยงการสื่อสารด้วยวาจา เนื่องจากการพูดจะดึงสมาธิออกจากมือ การกดยั้งช้าและเป็นจังหวะมากเท่าใด ก็จะทำให้ผู้ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น

### ผลดีของการนวด

ทางร่างกาย การนวดทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายหายตึง ช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เพิ่มระดับฮีโมโกลบิน การไหลเวียนของน้ำเหลืองสะดวกขึ้น และช่วยยึดข้อต่อกระดูก

ทางจิตใจ นอกจากการนวดจะช่วยลดความเครียดและความกระวนกระวายแล้ว ยังช่วยเพิ่มสติสัมปชัญญะให้อีกด้วย โดยเฉพาะตามส่วนของร่างกายที่เคยมีความรู้สึกที่ว่า "ขาดตอน" เมื่อท่านทราบว่ามีการขาดตอนอยู่ที่ใดแล้ว ท่านก็สามารถที่จะปรับปรุงร่างกายให้ดีขึ้น และสามารถสร้างภาพลักษณ์ของตนเองเพื่อลบล้างจุดอ่อนนั้นได้ มีความรับผิดชอบมากขึ้น เพื่อความสุขและสุขภาพของตนเองการนวดทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพิ่มความเชื่อมั่นและเกิดความสำเร็จ การนวดสามารถช่วยให้มีการระบายพลังที่เสียเพราะความเครียด

ออกไป และเปลี่ยนนิสัยอันเป็นกิรียาและปฏิกิริยาซึ่งเป็นนิสัยเรื้อรังได้ การนวดก่อให้เกิดผลดีต่อกิริยาท่าทาง และการแสดงสีหน้า ในการนวด อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่สุดต่อสภาวะจิต เป็นการยากที่จะบรรยายถึงผลที่ได้จากการนวด เพราะเป็นการพูดถึงสิ่งที่อยู่ภายใน คือ "พลังชีวิต" โดยรวม ส่วน แทนที่จะกล่าวอย่างแยกส่วน สำหรับการนวดเพื่อสุขภาพ สิ่งทั้งผู้ให้และผู้รับจะได้อีกคือ "สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน" คือการทำให้เกิดความชำนาญในการเจริญสมานนั่นเอง

ซวลิต ทศนสว่าง (2530 : 15) ได้กล่าวไว้ว่า หลังจากออกกำลังแล้ว คนส่วนใหญ่โดยทั่วไปจะต้องประสบกับการเจ็บทั่ว ๆ ไป หรือเฉพาะบางแห่ง กล้ามเนื้อที่เจ็บอาจมีอาการบวมขึ้น บางทีมีความรู้สึกเหมือนกล้ามเนื้อขมวดปม ซึ่งเรียกว่าการหดเกร็ง เกิดขึ้นเมื่อเส้นใยของกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้าพันกันยุ่งเหยิงและหดตัว อีกด้วยการเกิดเยื่อใยเหนียวหรือแข็งตัว เกิดขึ้นที่ปลายของกล้ามเนื้อ ซึ่งเส้นใยของกล้ามเนื้อไม่ค่อยได้ถูกใช้งานมากนักเพราะฉะนั้นจึงมีความยืดหดตัวได้น้อย เมื่อกล้ามเนื้อพักตัวอยู่จะไม่อยู่เป็นรูปร่างที่ดี ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการเมื่อยล้า เมื่อเส้นใยกล้ามเนื้อไม่มี โกลโคไลเจน และประกอบกับมีการสะสมสารเคมีที่เกิดจากการออกกำลังกายทำให้ไม่สามารถทำงานได้ นอกจากนี้อาจเกิดจากเส้นใยกล้ามเนื้อฉีกขาดเนื่องจากได้รับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง และไม่ได้รับการรักษาบำรุงตามที่ต้องการในบางครั้งเส้นใยกล้ามเนื้อเหล่านี้จะป้องกันตัวเองโดยการบิดไปรอบๆซึ่งกันและกันคล้ายกับขึงหนังยางที่พันกัน การแข็งตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อจะคั่งรังสีของกล้ามเนื้อ จนกระทั่งหดตัวสั้นอย่างรุนแรง นั่นคือทำให้มีการดึงและมีการฉีกขาดเกิดการนวดคลายซึ่งทำเป็นประจำจะช่วยดึงขมวดปมของกล้ามเนื้อให้ออกไปได้บ้าง แต่ไม่สามารถเปรียบได้กับพลังการนวดในการแผ่กระจาย และบรรเทากล้ามเนื้อที่เมื่อยล้า การนวดลึก ๆ โดยการบีบ จะช่วยแยกเส้นใยของกล้ามเนื้อออกจากกัน

การนวดมีแนวคิดอย่างไร

การนวดเป็นศิลปะการรักษาที่ใช้สัญชาตญาณ โดยใช้ปลายนิ้วมือเป็นเวลาหลายชั่วอายุคนมาแล้ว ที่การนวดและเทคนิคต่าง ๆ ได้นำมาใช้สร้างความสุข และให้ผลบางอย่างในการรักษา ในการที่จะให้ประสบผลสำเร็จทางอายุรเวท จะต้องมียุทธวิธีการนวดโดยเฉพาะ และเป็นไปตามลำดับ

การนวดเริ่มต้นด้วยการสัมผัส ไม่ว่าจะการนวดนั้นจะใช้เวลา 15 หรือ 60 นาที การสัมผัสทำให้ช้าลง และสามารถกำหนดจังหวะของการนวดได้ จากนั้นจึงใช้การกดซึ่งผ่อนคลาย ไม่เพียงแต่บริเวณที่กำลังนวดอยู่เท่านั้น แต่ยังเป็นการผ่อนคลายร่างกายทั้งหมดด้วย ต่อจากนั้นจึงเป็นการนวดโดยการกดลึกและการบีบนวด เพื่อปลดปล่อยความเครียดที่อยู่ในกล้ามเนื้อ การบีบนวด เป็นการเปิดกล้ามเนื้อแล้วจึงใช้การนวดที่ใช้แรงขจัดสีเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่ลึกลงไปอีก การเตรียมร่างกายด้วยวิธีนี้ เป็นสิ่งที่ได้เปรียบ เนื่องจากหากอบอุณกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ จะทำให้รู้สึกไม่สบายตัวเมื่อนวดดู ท้ายสุดให้จบการนวดด้วยการกดและจับร่างกายไว้ เช่นเดียวกับที่เราเริ่มต้นในครั้งแรก การนวดตามขั้นตอนนี้ไม่เพียงแต่ใช้สามัญสำนึกเท่านั้น แต่ยังเป็นการนวดเพื่อสุขภาพและการนวดเพื่อการรักษาด้วย ตั้งแต่สมัยเริ่มแรกของวิวัฒนาการของมนุษย์จะเห็นว่าธรรมชาติของมนุษย์โดยทั่วไป ไปแล้วมักจะใช้การสัมผัส การบีบ การนวด เมื่อเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อหรืออาการไม่สบายตัว โดยสมัยเริ่มแรกนั้น เมื่อเจ็บปวดตรงไหนก็จะเขี่ยเขี่ยนวด คลึงบริเวณที่เจ็บปวด โดยไม่มีการสอน เป็น

การเรียนรู้โดยสัญชาตญาณ ต่อมามนุษย์ได้เริ่มจดจำ และจัดระบบการสัมผัสขึ้นและเรียนรู้ถึงการกดลูบ  
อย่างไรให้รู้สึกสบายขึ้น จนกลายเป็นการนวดที่เป็นแบบแผนแน่นอน

### ความเป็นมาของการนวดเพื่อสุขภาพ

สมบัติ ตาปัญญา (2538 : 17) ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางประวัติศาสตร์พบว่าการนวดอย่างมีแบบแผนเริ่มมีบันทึกไว้ตั้งแต่ราว 5,000 ปีมาแล้วในตำราวิชาแพทย์จีนในแผ่นดินจักรพรรดิช่วงตี้ และคัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย ซึ่งมีอายุประมาณ 3,800 ปี ก็ได้กล่าวถึงการนวดไว้ว่า เป็นการ "ช่วยให้ร่างกายรักษาตนเอง" โดยใช้ น้ำมันทาถูไปตามผิวหนังส่วนต่าง ๆ ฮิปโปเครติส ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาแห่งวิชาแพทย์" ของโลกตะวันตก ได้กล่าวถึงการนวดไว้ว่า "แพทย์จะต้องมีความเชี่ยวชาญในหลายสิ่ง แต่ที่แน่นอนอย่างยิ่งคือต้องมีความเชี่ยวชาญในการนวดด้วย" ในเอกสารทางการแพทย์ของอียิปต์ เปอร์เซีย และญี่ปุ่น ก็ได้มีการกล่าวถึงคุณประโยชน์ของการนวดในการรักษาโรคต่าง ๆ ไว้มากมายเช่นเดียวกัน



การนวดบางวิธี หรือการวางมือเพื่อบำบัดบรรเทาอาการเจ็บป่วย เป็นวิธีการที่กระทำกันมานับเป็นพัน ๆ ปีแล้ว แพทย์กรีกและโรมันในสมัยโบราณใช้การนวดเป็นหลักใน การบำบัดและบรรเทาอาการปวด เมื่อต้นศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสตกาล ฮิปโปเครติส (Hippocrates) "บิดาแห่งการแพทย์" เขียนไว้ว่า "แพทย์ต้องชำนาญในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะการนวด เพราะว่าการนวดสามารถเชื่อมข้อที่หลวมให้แน่นขึ้นได้ ข้อที่หลวมทำให้เกิดการแข็งเกร็งมากเกินไป"

โพลินี (Plyny) นักธรรมชาติวิทยาชาวโรมัน นวดตัวเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อบรรเทาอาการหอบหืด  
จูเลียส ซีซาร์ (Julius Caesar.) ผู้เป็นโรคลมบ้าหมู ต้องนวดตัวเองไปทั่วทั้งตัวทุก ๆ วัน เพื่อบรรเทาการ  
วูบหรือชักจากโรคลมบ้าหมู และเพื่อบรรเทาอาการปวดประสาท หรือปวดศีรษะ (พิสิฐ วงศ์วัฒน์. 2539 :  
11)

เมื่ออาณาจักรโรมันล่มสลายลงไป คริสต์ศตวรรษที่ 5 ความก้าวหน้าในวงการแพทย์ทางยุโรปเป็นไปน้อย  
มาก แต่พวกอาหรับกลับเจริญกว่าอะวิ เซนนา (Avisenna) นักปรัชญาและแพทย์ชาวอาหรับ ในสมัย  
คริสต์ศตวรรษที่ 7 บันทึกไว้ใน "บัญญัติ" ของตนว่า วัตถุประสงค์ของการนวด คือ "เพื่อขจัดของเก่าที่มีอยู่ใน  
กล้ามเนื้อ ซึ่งไม่สามารถขจัดไปได้โดยการออกกำลังกาย" ในยุโรป (ช่วงยุคกลาง) การนวดได้เสื่อมความนิยมลง  
ไป เนื่องจากผู้คนที่เข้าไปนิยมจึงประดังตั่งกันมากกว่า แต่การนวดก็กลับฟื้นคืนชีพขึ้นมาได้ในคริสต์ศตวรรษที่ 16  
ส่วนใหญ่ฟื้นฟูโดยแพทย์ชาวฝรั่งเศสจากต้นคริสต์ศตวรรษที่ 19 แพร์ เฮนริก ลิง (Parr Henrik Ling) ชาว

สวีเดน ได้พัฒนาการนวดแบบสวีดิชขึ้น โดยรวบรวมระบบที่ได้จากความรู้ในเรื่องยิมนาสติกส์รีวิทยาและจากเทคนิคของจีน อียิปต์ กรีก และโรมัน (ฟิลิฐ วังศ์วัฒน์. 2539 : 12)

ในปี พ.ศ. 2356 วิทยาลัยแห่งหนึ่งในสต็อกโฮล์ม ได้บรรจุวิชาการนวดไว้ในหลักสูตรและจากนั้นสถาบันอื่น ๆ รวมทั้งเมืองตากอากาศทั้งหลายที่มีบ่อน้ำแร่ทั่วทั้งยุโรปก็ได้นำเอาการนวดเข้าไปประกอบในกิจการทุกวันนี้ คุณค่าของการบำบัดรักษาด้วยการนวดได้กลับมาเป็นที่ยอมรับกันอีกครั้ง และกำลังเป็นที่เฟื่องฟูและพัฒนากันไปทั่วโลก ทางด้านตะวันตกมีทั้งบรรดามือสมัครเล่นและมืออาชีพ ส่วนทางตะวันออก กรรมวิธีการนวดเป็นที่ยอมรับกันมากกว่าทางด้านตะวันตก วิชาการดังกล่าวได้รับการสืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีการขาดตอนความแตกต่างระหว่างตะวันออกกับตะวันตกนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการปฏิรูปทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเกิดทางด้านตะวันตกเมื่อประมาณ 250 ปีที่แล้วมผลของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ดังกล่าว ทำให้ความเชื่อเก่า ๆ ที่เกี่ยวเนื่องระหว่างกายกับใจและจิตถูกจัดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ และในช่วงนั้นเองก็เกิดความยึดติดขึ้นใหม่ว่า ร่างกายมนุษย์เป็นแต่เพียงเครื่องจักรกลอันสลับซับซ้อนเท่านั้น สามารถตรวจสอบและซ่อมบำรุงได้ก็แต่เฉพาะผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างสูง และผู้ที่มีความสามารถโดยเฉพาะเท่านั้น ซึ่งก็คือ "แพทย์"ทางด้านตะวันออกไม่ได้มีสำนักที่เรียกว่า "วิทยาศาสตร์" บังเกิดขึ้น สำนักดังกล่าวเพิ่งเกิดขึ้นมาเมื่อไม่นานนี้เอง ผู้คนในประเทศที่ยากจนเหล่านั้นจึงยังดำเนินการต่อมา โดยรวมเอาความปรารถนาซึ่งเกิดขึ้นได้จากสัญชาตญาณว่า "นวดดีกว่า" อาศัยความชำนาญที่ได้กลั่นกรองมาแล้วและได้พิสูจน์มาแล้วว่าได้ผล และให้เป็นหน้าที่ของ "หมอเท้าเปล่า" เป็น ผู้รับผิดชอบไปในฐานะมีความรู้ทางทฤษฎีการแพทย์ตะวันออก มีความรู้ในวิชาหมอกกลางบ้าน และเทคนิคการใช้มือ นอกจากนี้ยังมีวิธีนวดแบบ "ชิตซุ" (Shiatsu) มีรากฐานมาจากรูปแบบการนวดดังกล่าว เป็นการนวดแบบญี่ปุ่น เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้นด้วย อิทธิพลของทฤษฎีการฝังเข็ม และด้วยอิทธิพลของการรักษาทางวิทยาศาสตร์ตะวันตก คือ การรักษาโรคด้วยวิธีนวดกระดูก การรักษาโรคมือและเท้าซึ่งเพิ่งเข้ามาสู่ประเทศญี่ปุ่น

## รูปแบบของการนวด

### 1. นวดแผนไทย

นวดแผนไทย เป็นกระบวนการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีหลักการ ประกอบกับบรรยากาศที่ร่มรื่น เป็นธรรมชาติของสถานที่ ทั้งนี้สามารถแบ่งรูปแบบการนวดได้เป็น



### 2. นวดผ่อนคลาย

การนวดผ่อนคลาย เป็นการนวดที่ถูกสุขลักษณะตามแบบฉบับของแผนไทยโบราณ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย และจิตใจ คือตั้งแต่ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม คลายกล้ามเนื้อที่ตึงล้า รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย คลายเครียด เคล็ดขัดยอก ช่วยให้สุขภาพ กระปรี้กระเปร่า จิตใจผ่อนคลาย

### 3. นวดจับเส้น

การนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยเฉพาะจุด หรือตามข้อต่อ การยึดติดของพังผืดของร่างกายให้ทุเลา

### 4. นวดน้ำมัน



การนวดร่างกายโดยใช้น้ำมันที่สกัดจากธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เช่น โจโจบา อัลมอนต์ พร้อมกลิ่นหอมจากธรรมชาติ ช่วยให้สดชื่น คลายเครียดด้วยกลิ่นหอมเฉพาะทางที่ใช้ในการบำบัดอาการให้เบาบางลง เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการเครียด หดหู่ นอกจากนี้ น้ำมันบริสุทธิ์ยังช่วยบำรุงผิว และกระชับรูปร่างไม่ให้กล้ามเนื้อหย่อนยาน ช่วยคลายไขมันไม่ให้สะสมตามที่ต่างๆ ของร่างกาย และความร้อนของน้ำมันที่เกิดจากการนวดจะซึมซาบลึกเข้าไปผิวหนัง และกล้ามเนื้อช่วยให้รู้สึกเบาสบายตัว

### 5. นวดฝ่าเท้า/นวดเท้า

การนวดฝ่าเท้า นวดเท้า เป็นการปรับสมดุลในร่างกาย เนื่องจากมีจุดสะท้อนของอวัยวะภายในร่างกายที่ฝ่าเท้า และเท้า การนวดฝ่าเท้า และเท้า จึงเป็นการช่วยให้ระบบการไหลเวียนไปยังอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ ปรับสภาวะสมดุลของร่างกายทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

### 6. นวดสปอร์ท

การนวดคลายกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป ทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หรืออาการล้าตามกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดตะคริว

### กัวชาคืออะไร

- คำว่า “กัว” หมายถึง การกวาด หรือ ขูด
- คำว่า “ซา” หมายถึง อาการของพิษโรค ซึ่งปรากฏบนผิวเป็นรอยผื่น หรือจ้ำ แดงๆ คล้ายเม็ดทราย
- ดังนั้น “กัวซา” ก็คือ การขูดผิวหนังเพื่อเสาะหาพิษ หรือโรคที่แอบแฝงอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำการกระตุ้นระบบหมุนเวียนเลือด ส่งเสริมการไหลเวียนของพลังลมปราณในร่างกาย ขับพิษ

หรือความร้อนออกจากร่างกาย นับเป็นการดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ สามารถเรียนรู้ได้ง่าย สะดวก เห็นผลเร็ว ประหยัด และทำได้ด้วยตนเอง ที่สำคัญคือ “ไม่ต้องกินยา”

หลักการบำบัดของ “กัวซา”

= “กัวซา” จะเป็นการบำบัดในประเภทเดียวกับการฝังเข็ม เนื่องจากกระตุ้น จุดไปทางแนวจุดของการฝังเข็ม เช่นเดียวกับ การ “ดูดแก้ว”

= การชูก “กัวซา” จะชูกไปทางเส้นลมปราณ และลงใต้ลึกกว่าการนวดทั่วมือ หิ้งนี้จึงทำให้เซลล์แยกตัวออกจากกันจนเกิดช่องว่าง “พิช” หรือของเสีย อันเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วย หรือเจ็บปวด ที่ค้างอยู่ใต้ผิวลึกๆ จึงแทรกตัวผ่านช่องว่างของเซลล์ออกมาอยู่ที่ผิวชั้นบน ทำให้ร่างกายสามารถขับออกได้ตามวิธีปกติ

- การกินยา “อาการหาย” แต่ “โรค” ยังอยู่ แต่การ “กัวซา” ชัก “โรค” ออกด้วย

วัตถุประสงค์ในการทำกัวซา

- กัวซา เพื่อหาร่องรอยของโรค และการบำบัดรักษา
- กัวซา เพื่อการผ่อนคลาย หายปวดเมื่อย
- กัวซา เพื่อความงาม

กัวซาชูดพิษ/ชูดลมตามร่างกาย

- ควรทำการกัวซาในสถานที่โล่งโปร่ง และลมไม่โกรกจัด

= ใช้ซี่หิ้งบางๆ เสลดทั้งก่อน ยาก่อน ใช้น้ำผึ้งดิบ ใช้น้ำมันงา หรือน้ำมันมะพร้าว ทาที่ บริเวณผิวหนังที่รู้สึก

ไม่สบาย หรือบริเวณหลัง แขน ขา เพราะเป็นบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี

- ถ้ารู้สึกหนาวเย็น ควรใช้น้ำอุ่น น้ำมัน หรือสิ่งที่ไม่เย็นเกินไปทา
- ลงน้ำหนักสม่ำเสมอ แรงพอสบาย ไม่เจ็บประมาณ จุดละ 10-50 ครั้ง
- ไม่ควรขูดบริเวณแผลผิวหนัง หรือบริเวณที่รู้สึกเจ็บมาก ให้ขูดตรงข้ามหรือข้างเคียง
- ควรอาบน้ำหลังขูด 4-8 ชั่วโมง เพื่อให้ผิวหนังระบายพิษ การอาบน้ำเย็น

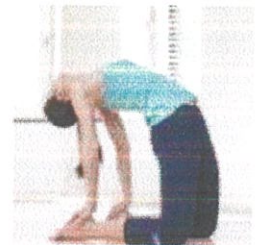
ทำให้เส้นเลือดหดตัวบีบพิษกลับสู่เซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะ

[http://guasahealth.com/?page\\_id=263](http://guasahealth.com/?page_id=263)

## โยคะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### โยคะคืออะไร

โยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่งของศาสนาในอินเดียที่กำลังได้รับความนิยม เพราะวิทยาศาสตร์แบบดั้งเดิมมีแนวคิดในการแยกจิตใจออกจากกาย คือสิ่งที่ถูกสังเกตและผู้สังเกตจะแยกจากกัน ซึ่งไม่สามารถใช้อธิบายสิ่งต่างๆ ทั้งหมด แต่คัมภีร์ปรัชญาศาสนาของทางตะวันออกสามารถอธิบายสิ่งต่างๆ ได้ วิทยาศาสตร์สมัยใหม่เริ่มมีแนวคิดที่ว่า จิตใจกับกายจะไม่แยกออกจากกัน การได้คำตอบของสิ่งต่างๆ จะมาจากการตั้งคำถามและวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และยังขึ้นกับจิตของมนุษย์ที่ไปกำหนดคำตอบต่างๆ มีกฎตายตัวที่คอยกำหนด ไม่ใช่พระเจ้าเป็นผู้กำหนดเหมือนความเชื่อในสมัยก่อน การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเกิดขึ้นจากภายในของตัวมันเองและมีแบบแผนที่สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับเรื่องเหตุปัจจัยในพุทธศาสนา ทำให้ในปัจจุบันนี้มีการหันมาสนใจการดูแลสุขภาพแบบตะวันออกมากยิ่งขึ้น เช่น การแพทย์ของจีนมีการฝังเข็ม ของอินเดียก็คือ อายุรเวท และ โยคะ เป็นต้น



### ปรัชญาโยคะ

ท่านศิวานันทะได้สรุปไว้ว่า ทุกสิ่งจะมีคุณลักษณะ (Guna) 3 ประการ ได้แก่

1. สัตวะ (Sattva) คือ คุณลักษณะที่บริสุทธิ์ของสิ่งต่างๆ ได้แก่ อาหารพวกธัญพืช ผลไม้สด ผักสด น้ำผลไม้สด นม เนย เมล็ดพืช น้ำมัน และ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด สุขุม ก็ถือเป็นสัตวะด้วย
2. รัจส (Rajas) คือ คุณลักษณะอาหารที่มีฤทธิ์กระตุ้น ได้แก่ อาหารพวกเครื่องเทศ ชา กาแฟ ปลา ไข่ เกลือ

ช็อกโกแลต ผลไม้ที่เกือบสุก และ การกินอาหารเร็วก็ถือเป็นรชัสด้วย

3. ทมัส (Tamas) คือ คุณลักษณะความเฉื่อยเนื่อย ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ แอลกอฮอล์ ยาสูบ หอม กระเทียม อาหารหมักดอง ผลไม้ที่สุกจัดกำลังจะเน่า น้ำส้มสายชู และ การกินอาหารมากเกินไป (over eating) จะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เนื่อยเนือยได้ จึงถือว่าเป็นทมัสด้วย

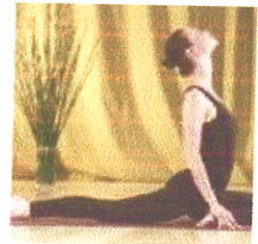
จะเห็นได้ว่าโยคะจะดูแลตั้งแต่เรื่องอาหาร คือต้องรับประทานอาหารที่บริสุทธิ์ ซึ่งสอดคล้องกับการแพทย์แผนปัจจุบันที่ว่า อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ คือ อาหารที่มีกากใยสูงๆ ไม่มีเนื้อสัตว์ใหญ่ เน้นที่ความสดและไม่เนิ่นของหมักดอง

### โยคะมีหลักการอย่างไร

หลักการของโยคะมี 5 ประการ คือ

1. อาหารดี (proper diet)
2. ออกกำลังกายดี (proper exercise) คือ อาสนะนั่นเอง ซึ่งอาสนะ หมายถึง ทำบริหารอย่างโยคะ ต้องทำให้เหมาะสมกับวัยและตามจริตวิสัย
3. อากาศดี (proper breathing) คือ ปรานายาม หมายถึง การพัฒนาร่างกายเพื่อเอาประโยชน์จากอากาศให้ดีที่สุด คือการฝึกกระบวนการหายใจนั่นเอง
4. อารมณ์ดี (positive thinking and meditation) ซึ่งเป็นเรื่องทางจิตใจ เพราะโยคะเป็นปรัชญาทางศาสนาอย่างหนึ่ง
5. รู้วิธีผ่อนคลาย (proper relaxation) เป็นส่วนหนึ่งของอาสนะ แต่เป็นการเน้นทำที่ผ่อนคลายเป็นพิเศษ เช่น ท่าศพ เป็นท่าที่สำคัญเพราะปัจจุบันผู้คนมีความเครียดกันมาก ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายด้วย แต่ถ้ารู้วิธีผ่อนคลายก็จะช่วยฟื้นฟูระบบเหล่านี้ขึ้นมาได้

โยคะเป็นการบริหารที่นอกจากจะบริหารร่างกายแล้วยังมีการบริหารลมหายใจอีกด้วย ผู้ที่ฝึกปฏิบัติโยคะจะมีความแข็งแรงแต่ไม่ใช่แข็งแรง กล่าวคือ แข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วยแต่ไม่ได้มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจนบึกบึน นอกจากนี้โยคะยังสามารถใช้บำบัดโรคที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างต่างๆไปได้ เช่น ปวดหลัง ปวดเอว และ ยังช่วยดูแลเรื่องโครงสร้างที่ผิดปกติได้ แต่ต้องไม่ใช่โรคที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด โดยต้องเน้นที่การปฏิบัติเอง ไม่ได้มีผู้อื่นช่วยทำให้เหมือนกับการกายภาพบำบัด ตามแนวคิดของอาจารย์โยคะนั้น โรคต่างๆเกิดขึ้นจากพลังงานที่มีอยู่ในธรรมชาติใบจักรวาลเข้ามาสู่ตัวเราไหลเวียนได้ไ้ดี เมื่อโรคเกิดจากการที่เลือดไปเลี้ยงอวัยวะนั้นไม่ดี ถ้าเราใช้ทำบริหารให้เลือดไหลไปสู่บริเวณนั้นได้ดีก็จะสามารถรักษาโรคได้

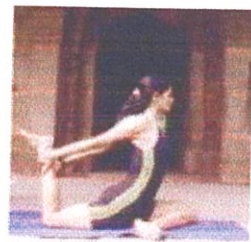


มีการกล่าวว่ายโคะ คือ การเชื่อมโยงผูกพันในแง่ของการเชื่อมโยงชีวิตเล็กๆของเราเข้ากับชีวิตใหญ่ในธรรมชาติ คือ เชื่อมชีวะตมัน (อตตะเล็กๆของเรา) เข้ากับอตตะใหญ่ คือปรมาตมัน (พระผู้เป็นเจ้า) จึงเกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่มุ่งพัฒนาตัวของตนเข้าสู่ชีวิตที่ประเสริฐ

### ท่าบริหารร่างกายแบบโยคะ

แบ่งเป็น 7 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มทำยืน เป็นการบริหารส่วนล่างของร่างกาย เช่น ตีนขา น่อง เข่า ข้อเท้า ไต แก่ ทำสามเหลี่ยม ทำหน้าจั่ว
2. กลุ่มทำนั่ง เป็นการบริหารอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการฝึกปรายายม เช่น ท่าฤๅษี, ทำนักรบ, ท่าผีเสื้อ ทำให้เลือดไหลเวียนดีในอุ้งเชิงกราน ซึ่งช่วยสุขภาพของสตรีไม่ให้ปวดท้องตอนมีประจำเดือน
3. กลุ่มทำโค้งตัวไปด้านหน้า ลำตัวเป็นทิวของช่องทางเดินพลังหลัก ทำนี้เป็นการทำให้กระดูกสันหลังโค้งตัวไปด้านหน้าและด้านหลัง เช่น ท่างู เป็นการยกกระดูกสันหลังส่วนบนขึ้น ทำตักแทนเป็นการยกกระดูกสันหลังส่วนล่าง ท่าธนูเป็นการยกทั้ง 2 ส่วน
4. กลุ่มทำโค้งตัวไปด้านหลัง เช่น ท่าสุนัขหอน ท่าอุฐ
5. กลุ่มท่าบิดลำตัว ทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวทุกทิศทาง ช่วยไม่ให้ปวดหลังหรือกระดูกทับเส้น
6. กลุ่มท่ากลับศีรษะลง จะช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ เช่น ท่าศีรษะอาสนะ ทำยืนด้วยไหล่ จะกระตุ้นต่อมไทรอยด์และพาราไทรอยด์ นอกจากนี้ยังมีท่าคันไถและท่าสุนัขบิด-ชี้เกี้ยว
7. ท่าพัก เช่น ท่าศพ ตัวทำไม่สำคัญแต่การปฏิบัติให้ผ่อนคลายจะยาก ซึ่งเป็นท่าที่ต้องฝึกเข้าหลัก



### ประโยชน์ของโยคะ [ Benefits of YOGA ]

1. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ปรับระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ บำบัดโรคที่เกี่ยวกับเลือดไม่ดี โรคภูมิแพ้ ลมหมักหมม ผิวพรรณที่ไม่มองใส สมองไม่ปลอดภัยโปร่ง มีนศีรษะง่าย
2. ดีนกายภาพบำบัด
3. • กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทำให้การเดินคล่องขึ้น การทรงตัวดีขึ้น
  - กระดูกสันหลังถูกปรับให้เข้าสภาพปกติ ป้องกันอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ หรือ ปวดศีรษะ และปรับรูปร่างให้สมดุล กระดูกไม่งอ ไหล่ไม่เอียง

- ทำบริหารโยคะบางท่าถูกดัดแปลงใช้กับคนชรา และคนพิการเพื่อสามารถฝึกคนเดียว หรือบนรถเข็นได้
4. กระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น
- การผ่อนคลายลึก ๆ หลังการฝึก ทำให้เกิดคลื่นอัลฟา มีผลต่อการผ่อนคลายต่อสมอง
  - คลายความเครียด แก้อิริคนอนไม่หลับ
5. นวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต เป็นต้น ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เลือดไปที่ไตลำไส้ให้สะอาดขึ้น ระบบการหายใจจะโล่งขึ้น ทำให้การเผาผลาญแคลอรีในร่างกายเพิ่มขึ้น ได้พลังงานเสริมความแข็งแรง
6. โภชนาอ่อนโยน
- ร่างกายมีสัดส่วนดีขึ้น สวยงามขึ้น
  - ช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างดี
7. ด้านจิตบำบัด
- จิตสงบและมีสมาธิมากขึ้น
  - ลดความวิตกกังวลและอาการที่ตื่นกลัว
  - นักกีฬา นักเต้นรำ นักแสดง อาจใช้โยคะเพื่อกำจัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มสมาธิก่อนการแข่งขัน ก่อนการแสดง
  - นายแพทย์ ดิน ออร์นิช ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจจากแคลิฟอร์เนีย ได้ผสมผสานโยคะแบบใหม่ในการรักษาผู้ป่วย โรคหัวใจ
  - โครงการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็ง และศูนย์วิจัยในแคลิฟอร์เนีย สอนโยคะให้ผู้ป่วยในระยะสุดท้าย เพื่อให้รู้สึกสงบ
8. เพศสัมพันธ์บรื่อง สามารถบรรเทา หรือแก้ไขได้ด้วยท่าโยคะหลาย ๆ ท่า

## กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 The spa resort kohchang

ที่อยู่ 15/4 หมู่ 4บ้านสลักคอก ต.เกาะช้างใต้ ,กิ่งอำเภอ เกาะช้าง จ.ตราด , 23170

อัตราค่าบริการ 1,700 บาท ขึ้นไป

ข้อมูลทั่วไป (<http://www.thesparesorts.net>)

เป็นรีสอร์ทตากอากาศ ระดับ 3ดาว ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของเกาะช้าง บนเชิงเขาหันหน้าสู่อ่าวสลักคอก มีธรรมชาติอันบริสุทธิ์และป่าโกงกางที่อุดมสมบูรณ์ เดอะสปา เกาะช้าง รีสอร์ท ได้รับการออกแบบสร้างสรรค์อย่างงดงาม ลงตัวกับธรรมชาติ ริมอ่าวและเนินเขา เป็นที่พักสไตล์ทรอปิคอลเอเชีย เต็มเต๋น เข้ากับบรรยากาศโดยรอบ ตกแต่งด้วยวัสดุธรรมชาติเป็นหลัก เข้ากับสถาปัตยกรรมและ Landscapeภายนอก เน้น



the spa resort  
THE ART OF A HEALTHY GOOD TIME  
Kohchang

การพักผ่อนควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพ มีการบริการในโปรแกรมดูแลสุขภาพต่างๆ เช่น การอดอาหารเพื่อล้างพิษ, การนวดบำบัด, สปาเพื่อความงาม, ห้องอบสมุนไพรสด, โยคะ การฝึกสมาธิ เพื่อสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ รูปแบบของห้องพักแบ่งเป็น 4 แบบ จำนวน 26ห้อง

1. วิลล่า UPPER HILL COTTAGE ROOM (6 หลัง) ราคา 3,500 บาท/คืน  
ขนาด 45 ตารางเมตร รมระเบียงหน้าหลัง ภายในห้องประกอบด้วย เตียงนอนขนาดใหญ่ เครื่องปรับอากาศ อ่างอาบน้ำ น้ำร้อน โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องเล่น ดี.วี.ดี ทรายเป่าผม และชุดชงชา พร้อมชาสมุนไพร ไว้ให้บริการอย่างครบครัน
2. LOWER HILL COTTAGE (5 หลัง) ราคา 3,000 บาท/คืน  
ขนาด 40 ตารางเมตรแต่อยู่ชั้นล่างของบ้านสองชั้น มีเตียงแยก 2 เตียง เครื่องปรับอากาศ อ่างอาบน้ำ น้ำร้อน โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องเล่น ดี.วี.ดี ทรายเป่าผม และชุดชงชา พร้อมชาสมุนไพร
3. SINGLE HILL COTTAGE ROOM (6 หลัง) ราคา 3,200 บาท/คืน  
ขนาด 45 ตารางเมตร รมระเบียงหน้าหลัง ลักษณะเป็นบ้านหลังเดี่ยวชั้นเดียว ภายในห้องประกอบด้วย เตียงนอนขนาดใหญ่ เครื่องปรับอากาศ อ่างอาบน้ำ น้ำร้อน โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องเล่น ดี.วี.ดี ทรายเป่าผม และชุดชงชา พร้อมชาสมุนไพร
4. ORIENTAL ROOM (10ห้อง) ราคา 1,700 บาท/คืน  
ขนาด 22 ตารางเมตร อาคารหนึ่งหลังมี 4 ห้อง มีเตียงเดี่ยวขนาดกลาง 1 เตียง ฝักบัว น้ำอุ่น เครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องเล่น ดี.วี.ดี ทรายเป่าผม และชุดชงชา พร้อมชาสมุนไพร

#### สิ่งอำนวยความสะดวกในโรงแรม :

Restaurant, Swimming Pool,ห้องอบไอน้ำ,สปาเพื่อความงามในรูปแบบต่าง ๆ , การนวดบำบัด, ห้องออกกำลังกาย , ชั้นเรียนโยคะ, ห้องสมุด,เคเบิลทีวี เครื่องปรับอากาศ เครื่องทำน้ำอุ่น ชุดอุปกรณ์อาบน้ำ ตู้เย็น ตู้น้รภัย บริการชา กาแฟ สำเร็จรูปในห้อง Slippers รม โคมไฟสำหรับอ่านหนังสือ ตู้เย็น ทีวี 21” และเครื่องเล่น DVD



โปรแกรม อดอาหารเพื่อล้างพิษที่มีให้บริการที่เดอะสปาเกาะช้าง

โปรแกรม	จำนวนวัน	ราคา Package /ท่าน
โปรแกรม สปาวิคเอนด์ คลีนซิ่ง	3 วัน 2 คืน	12,500 บาท
โปรแกรมเซมิฟาส์ท	5 คืน 6 วัน	19,500 บาท

โปรแกรมคลื่นมีเอาร์ท ฟาสด์ตั้ง

9 คืน 10 วัน

26,500 บาท

### สิ่งที่มีรวมอยู่ในโปรแกรม

- ห้องพัก ฮิลคอตเทจ (พักห้องละ 2 ท่าน พักเดี่ยวเพิ่ม 1,000 บาท ต่อคืน)
- เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาตลอด โปรแกรม
- ชั้นฝึกโยคะ และนั่งสมาธิ
- ออบไอน้ำสมุนไพร หรือตู้อบ อินฟราเรด เซาน่า
- นวดท้อง (อำพู่ก็ มาจสาจ)
- นวดไทยหรือนวดน้ำมัน 1.5 ชั่วโมง
- อาหาร หลังจาก หยุดโปรแกรม (โพสท์ฟาสต์ เพื่อป้องกันท้องผูก)
- พายเรือคายัค ในอ่าวสลักคอก หรือ ช้างกระยาน ตามอัยาศัย

### โปรแกรมล้างพิษ ประกอบด้วย

- ชมวิถีทัศน์ เกี่ยวกับ การรับประทานอาหาร และการล้างพิษ
- สมุนไพรเสริมอาหาร และ ช่วยในการขับสารพิษ ทุกวัน วันละ 20 เม็ด
- เครื่องดื่มพิเศษ ดื่มหอกซ์ดริง ทุกวัน วันละ 3 ครั้ง
- ฟลอร่า โกรว์ (แบคทีเรียตัวดี) ทุกวัน วันละ 1 เม็ด
- การแนะนำวิธีการ ทำโคลิมา โดยการ ใช้โคลิมาบอร์ด
- ทำโคลิมา วันละ 1 ครั้ง
- แต่ละวันจะมีเครื่องดื่มให้ดั่งนี้ ลิเวอร์ฟรชดริง วันละ 2 แก้ว, น้ำซูปผักใส วันละ 2 ถ้วย, น้ำแครอทคั้นสด 1 แก้ว, น้ำ มะพร้าวอ่อน วันละ 1 ลูก
- โคลิมา ทิป เฉพาะคัว และเจลหล่อลื่น
- ชุดบ่ลูกถ่ายแบดทีเรียตัวดี หลังจากหยุดการอดอาหาร
- ฟลอร่า โกรว์ (แบคทีเรียตัวดี)ชนิดน้ำ เพื่อช่วยในการหยุดการอดอาหาร
- ชาสมุนไพร ช่วยในการระบาย 1 ห่อ

### บริการสปาภายในรีสอร์ท (SPA Program )

[Spa cuisine](#) เป็นการดื่มน้ำผลไม้ และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยทางรีสอร์ทจะมีเมนูให้เลือก

หลากหลาย

[Yoga & Meditation](#) จัดกิจกรรมเวลา 8.30 -10.00 am ผู้สนใจสามารถติดต่อได้ที่เคาน์เตอร์ Reception

เสียค่าใช้จ่าย Coupon 400 baht/คน

[Massage Therapy](#)

[Spa Treatment](#)

Spa Facial Delight Deep facial cleansing, Facial scrub your choice

สปาทำความสะอาดผิวหน้า สามารถเลือกสูตรสครับได้ตามใจลูกค้า

Spa Body Delight Herbal steam bath 20 minutes, Body scrub with Natural mixed scrub สปาร่างกาย อบไอน้ำสมุนไพร 20 นาที ขัดผิวด้วยส่วนผสมจากธรรมชาติ

Spa Facial lifted with Micro Collage Deep cleansing Cream, Slightly facial massage Spa Cellulite Retreat Herbal steam bath 20 minutes, Aroma oil massages 20 minutes,

Anti Cellulite oil massage 60 minutes, Body wrapped then Herbal steam bath again 20 minutes. End with firming lotion. สปาผิวหน้าด้วยไมโครคอลลาเจนครีมทำความสะอาดอย่างล้ำลึก , นวดสปาร์ทรีทเซลลูไลท์ใบหน้า อบไอน้ำสมุนไพร 20 นาที, นวดน้ำมันโรมา 20 นาที นวดลดเซลลูไลท์ด้วยน้ำมัน 60 นาที ห่อร่างกายแล้วอบไอน้ำสมุนไพรอีก 20 นาที และจบลงด้วยการกระชับโลชั่น

Spa Sport Special Massage For tense and strength after exercised

นวด Spa Sport สำหรับผ่อนคลายความตึงเครียดหลังจากการออกกำลังกาย

### ข้อดี

- แสดงความเป็นริสอร์ทสุขภาพได้อย่างชัดเจน ด้านบรรยากาศมีความสงบ ตัวสถาปัตยกรรมเข้ากับท้องถิ่น และธรรมชาติโดยรอบ
- แยกที่เข้ามาพักได้รับความเป็นส่วนตัวสูง ในเรื่องการบริหาร ทำให้รู้สึกว่าได้มาพักผ่อนอย่างเต็มที่
- มีการจัด package โปรแกรมที่ชัดเจน นักท่องเที่ยวจะสามารถเลือกโปรแกรมสุขภาพ / โปรแกรมท่องเที่ยวได้หลากหลาย มีการบริการครบวงจร ช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าพักบรรลุจุดประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การนำไปใช้

- การจัดโปรแกรมคอร์ส ในการตอบสนองความต้องการของผู้มาใช้บริการที่ชัดเจน

กรณีศึกษาที่ 2 Tunya Samui Boutique Hostel ธัญ สมุย "ศูนย์ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม"

ที่อยู่ 64/1 หมู่ 2 ตำบลมะเร็ด, หัวถนน, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี

ข้อมูลทั่วไป

ธัญ สมุยเป็นศูนย์ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ล้างพิษตับ บริการเข้าคอร์สเพื่อสุขภาพ ศูนย์อบรมล้างพิษตับ พร้อมห้องพัก

สิ่งอำนวยความสะดวกในโรงแรม :

บริการห้องพัก : ห้องแอร์คอนดิชัน .ลิ้นชักเกอร์, ทีวี, บริการฟรีอินเทอร์เน็ตไร้สาย , สระว่ายน้ำ  
ร้านอาหารและบริการนวด





ตาราง ล้างพิษตับ เกาะสมุย คอร์สละ 80 คน

จำนวนวัน	ราคา
คอร์ส 4 วัน	9,500 บาท/คน
คอร์ส 6 วัน	15,000 บาท/คน

\*\* ห้องพัก มีห้องละ 3 คน/ 4 คน/5 คน

### ตารางปฏิบัติการกรม "หลักสูตรล้างพิษเพื่อสุขภาพ"

วันที่ 1 ผู้เข้าอบรมต้องอดอาหารอย่างน้อย 6 ชม ก่อนการเข้าสู่หลักสูตรล้างพิษ

15.00 น. - ลงทะเบียน กรอกข้อมูลสุขภาพ ตรวจสอบสุขภาพ วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

ตรวจธาตุเจ้าเรือน และ พักผ่อนตามอริยาถัย

15.30 น. - ปฐมนิเทศ แนะนำสถานที่และแนวทางปฏิบัติตัวในการล้างพิษ

16.00 น. - สอนลำไส้ระบายพิษด้วยสมุนไพรร และพักผ่อนตามอริยาถัย

17.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรร

วันที่ 2 ในระหว่างวันดื่มน้ำอัลคาไลน์เรื่อยๆ และควรดื่มน้ำสมุนไพรร เพื่อช่วยลำไส้

05.30 น. - ตื่นนอน \*\*ห้ามดื่มน้ำ แปร่งฟัน หรือบ้วนปาก เพื่อวัดค่าความเป็นกรด-ด่างหลังสวน

ลำไส้ระบายพิษ - สวนลำไส้

- 06.00 น. - วัดค่าความเป็นกรด-ด่าง - อดน้ำมันมะพร้าว 20 นาที ห้ามกลืนลงท้อง พร้อมเดิน  
ออกกำลังกาย
- 07.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรให้ได้ 5 แก้ว - แخذเท้า พอกหน้าด้วยสมุนไพร ณ บริเวณสระว่ายน้ำ
- 09.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อกวาดล้างลำไส้
- 10.00 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด ชมวีดิทัศน์ ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ ณ ห้องประชุม
- 12.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อกวาดล้างลำไส้
- 13.00 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด ออกกำลังกายแบบนอนสมาธิ ณ ห้องประชุม
- 15.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อกวาดล้างลำไส้
- 15.50 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด และเตรียมตัวไปสวนลำไส้ ณ ห้องล้างพิษ
- 16.00 น. - สวนลำไส้ระบายพิษ และอบไอน้ำด้วยสมุนไพร เสร็จแล้วก็พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 น. - สรุปลงและแนะนำแนวทางการปฏิบัติตัวจากการสวนลำไส้ล้างพิษ และดื่มน้ำมะขาม

### วันที่ 3 เตรียมความพร้อมในการล้างพิษตับ และนวดไล่ลม 1 ชั่วโมง

- 05.30 น. - ตื่นนอน \*\*ห้ามดื่มน้ำ แปร่งฟัน และบ้วนปากเพื่อวัดค่าความเป็นกรด-ด่าง หลังสวน  
ลำไส้ระบายพิษ - สวนลำไส้ระบายพิษ ณ ห้องล้างพิษ
- 06.00 น. - วัดค่าความเป็นกรด-ด่าง - ดื่มน้ำทีเกลือครั้งที่ 1  
- อดน้ำมันมะพร้าว 20 นาที \* ห้ามกลืนลงท้อง\* พร้อมเดินออกกำลังกาย
- 07.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรให้ได้ 5 แก้ว - แخذเท้า และพอกหน้า ด้วยสมุนไพร ณ บริเวณ  
สระว่ายน้ำ
- 09.00 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด ทำภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 10.00 น. - ชมวีดิทัศน์, ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ ณ ห้องประชุม
- 11.00 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด, ทำภารกิจส่วนตัว และพักผ่อนตามอัธยาศัย

- 13.00 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด, ทำภารกิจส่วนตัว และพักผ่อนตามอัธยาศัย
- 14.30 น. - ดื่มน้ำแอปเปิลสด, ทำภารกิจส่วนตัว และพักผ่อนตามอัธยาศัย
- 15.00 น. - ตั้งแต่เวลานี้เป็นต้นไป ดื่มได้เฉพาะน้ำต่างเท่านั้น
- 16.00 น. - ทำการสวนลำไส้ระบายพิษ จนลำไส้สะอาด ณ ห้องล้างพิษ
- 18.00 น. - ดื่มน้ำดีเกลือ ครั้งที่ 2
- 20.00 น. - ดื่มน้ำดีเกลือ ครั้งที่ 3
- 22.00 น. - ดื่มน้ำมันมะกอกผสมมะนาว
- 22.15 น. - เข้านอนทันที โดยนอนหงายให้ศีรษะสูง
- \*\* ระหว่างนี้ให้พยายามกลืนน้ำขมมะกอกเอาไว้ และระวังอย่าอาเจียนก่อน เวลา 02.00 น.**
- 02.00 น. - ตั้งแต่เวลานี้เป็นต้นไปจนถึงเวลา 10.30 น. หากมีการขับถ่ายให้ขับถ่ายรวมไว้ในถังเดียวกันอย่าทิ้ง
- วันที่ 4      ขั้นตอนการล้างพิษตับ ต่อเนื่องจาก 02.00 น. ของคืนวันที่ 3**
- 05.30 น. - ตื่นนอน \* อย่าน้ำดื่ม น้ำแปรงฟัน และบ้วนปาก\* เพื่อวัดค่าความเป็นกรด-ด่างหลังสวนลำไส้ระบายพิษ  
- สวนลำไส้ระบายพิษด้วยน้ำต่าง ณ ห้องล้างพิษ
- 06.00 น. - ดื่มน้ำดีเกลือ ครั้งที่ 4      - วัดค่าความเป็นกรด-ด่าง  
- อดน้ำนมมะพร้าว 20 นาที \* ห้ามกลืนลงท้อง\* พร้อมเดินออกกำลังกาย
- 07.00 น. - ดื่มน้ำสมุนไพรมะนาวให้ได้ 5 แก้ว - แขนงเท้าและพอกหน้าด้วยสมุนไพรมะนาว บริเวณสระว่ายน้ำ
- 09.30 น. - สรุป และแนะนำแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อปรับสมดุล และการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี และมีความสุข โดยไม่ต้องกังวลและมีความทุกข์ กับโรคร้ายที่มาเบียดเบียน ณ ห้องประชุม
- 10.00 น. - สวนลำไส้ระบายพิษครั้งสุดท้าย ด้วยน้ำต่าง ใส่ถังรอให้เจ้าหน้าที่ตรวจ
- 11.00 น. - รับประทานอาหาร ผักลวก ผลไม้ อาหารที่ย่อยง่าย ทานครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยๆ

12.00 น. - เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ ขอให้โชคดี และมีความสุข

เช็คเอาท์ 13.00 น.

#### ข้อดี

- เป็นสถานที่จัดโปรแกรมเพื่อการล้างพิษตับโดยเฉพาะ มีการจัดตารางเวลาที่แน่นอนในการทำกิจกรรม

#### ข้อเสีย

- ผู้ที่มาทำกิจกรรมล้างพิษไม่สามารถเสียภาษีงักได้เอง ทางโรงแรมจะเป็นคนจัด ซึ่งไม่ค่อยสะดวกและเป็นส่วนตัว
- โกล ไม่สะดวกต่อการเดินทาง
- สถานที่ยังไม่เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมเท่าที่ควร

### กรณีศึกษาที่ 3 "บ้านสุขภาพปทุมธานี"

ที่อยู่ โพรเกรสมันชั่น (Progress Mansion) 81/10 ม.1 ถนนรังสิต-ปทุมธานี ตำบลบ้านกลาง อำเภอเมือง ปทุมธานี 12000

ค่าใช้จ่ายรวม : 3,000 บาท (ต่อ 1 ท่าน)

#### ข้อมูลทั่วไป

บ้านสุขภาพปทุมธานี จัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพ หลักสูตรล้างพิษตับของ อ.ขวัญดิน(แบบสั้น) ระยะเวลา 2คืน 3วัน เปิดให้บริการสำหรับผู้รักสุขภาพ ที่ต้องการล้างพิษตับและนิวโรถึงน้ำดี ด้วยวิธีธรรมชาติ บำบัด เป็นโรงแรม 3 ดาว อาคารห้องพักสูง 6ชั้น มีห้องพักทั้งหมด 65ห้อง ห้องละ 20-45 ตร.ม./ห้อง ห้องประชุม ส่วนสปาและสระว่ายน้ำแยกออกมาเป็นอาคารคนละส่วน ตกแต่งสไตล์ Thailand Boutique มีบรรยากาศร่มรื่น

#### สิ่งอำนวยความสะดวกในโรงแรม

สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย นวดแผนไทย บริการห้องอาหารและเครื่องดื่ม ตลอด 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมีบริการห้องจัดเลี้ยงประชุมสัมมนา

กำหนดการคอร์สล้างพิษ (สูตรสั้น) ณ บ้านสุขภาพเขาใหญ่และบ้านสุขภาพปทุมธานี

## [ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน]

## วันที่ 1

- 05.00 - ตื่นนอน ทำดีท็อกซ์ (หรือเตรียมน้ำอุ่น 1 ลิตร ผสมมะนาว 1-2 ลูก ดื่มให้หมดครั้งเดียว  
หลัง เพื่อกระตุ้นการขับถ่าย และล้างพิษที่ตับ)
- 12.00 - งดอาหารขบเคี้ยว ยกเว้นน้ำเปล่าและน้ำผลไม้  
(และเตรียมตัวเดินทางไปยังลำพินที่ เขาใหญ่/ปทุมธานี)
- 15.00 - ลงทะเบียน/กรอกข้อมูลสุขภาพ/วัดความดัน /ชั่งน้ำหนัก
- 17.00 - แนะนำวิธีปฏิบัติตัวระหว่างเข้าคอร์ส / เข้าที่พัก / ทำดีท็อกซ์
- 19.30 - พักผ่อนตามอัธยาศัย นอนไม่เกิน 21.00 น.

## วันที่ 2

- 05.00 - ตื่นนอน / ทำดีท็อกซ์
- 06.30 - อดน้ำมันมะพร้าว 1 ช.ต. ( 15 นาที) บ้วนทิ้ง ห้ามกลืนลงท้อง / ออกกำลังกาย
- 07.00 - ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรชาข้าวเปลือกงอก 5 แก้ว/แช่เท้า/พอกหน้า  
ก่อนและหลังดื่มสมุนไพร(ลิตท็อกซ์)  
ให้หยุดดื่มน้ำทุกชนิด 30 นาที
- 09.00 - ดื่มสมุนไพร(ลิตท็อกซ์) ล้างลำไส้
- 10.00 - ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ
- 12.00 - ดื่มสมุนไพร(ลิตท็อกซ์) ล้างลำไส้
- 14.00 - ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 17.00 - ทำดีท็อกซ์
- 18.00 - ดื่มน้ำดีเกลือครั้งที่ 1  
ชมวีดิทัศน์/บรรยาย
- 20.00 - ดื่มน้ำดีเกลือครั้งที่ 2
- 20.30 - ชมวีดิทัศน์, เตรียมตัวล้างพิษตับ
- 22.00 - ดื่มน้ำมันมะกอก+น้ำมะนาว (เขย่าให้เข้ากันแล้วดื่มทันที)
- 22.15 - เข้านอนทันทีโดยนอนหงาย (หัวสูง)นิ่งๆ ใช้ถุงน้ำร้อนวางที่ท้อง  
(หลัง 20 นาที หากอยากขับถ่ายลุกไปทำธุระแล้วรีบกลับมานอน)

## วันที่ 3

- 05.00 - ตื่นนอน ทำธุรกิจส่วนตัว ทำดีท็อกซ์
- 06.30 - อดน้ำมันมะพร้าว 1 ช.ต. ( 15 นาที) บ้วนทิ้ง ห้ามกลืนลงท้อง / ออกกำลังกาย
- 07.00 - ดื่มน้ำสมุนไพรชามะตูม 5 แก้ว
- 09.00 - พักผ่อนตามอัธยาศัย

10.30 - สวนล้างลำไส้ (ใส่ถั่งนำมาตรวจ)

12.00 - รับประทานอาหาร และเดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ



ด้านหน้าอาคารห้องพัก



Waiting Area



ห้องพัก



สระว่ายน้ำ



ลานกิจกรรม

ข้อดี

- เป็นสถานที่จัดโปรแกรมเพื่อการล้างพิษตับโดยเฉพาะ มีการจัดตารางเวลาที่แน่นอนในการทำกิจกรรม
- บรรยากาศค่อนข้างสงบ อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯมากนัก

### ข้อเสีย

- การจัดโซนนิ่งยังไม่ลงตัว เนื่องจากตัวอาคารที่พิกและส่วนกิจกรรมอยู่คนละตึก ต้องเดินไปไกล
- เป็นสถานที่ให้เช่า ซึ่งฟังก์ชันเดิมเป็นโรงแรมที่ไม่ได้รองรับกิจกรรมการล้างพิษโดยเฉพาะ

### กรณีศึกษาที่ 4 โรงแรมพระยาพาลาซโซ

ที่อยู่ 757/1 สมเด็จพระปิ่นเกล้า ซอย 2 บางยี่ขัน กรุงเทพฯ 10700

การเดินทาง เรือของพระยาพาลาซโซจะคอยรับ-ส่ง แขกผู้มาเยือนอยู่ที่ท่าพระอาทิตย์ (ท่าเรือ N13) และท่าเรือบริเวณลานจอดรถ วัดราชาธิวาสราชวรวิหาร (สามเสน ซอย 9) เนื่องด้วยการเดินทางไปยังพระยาพาลาซโซ สามารถเดินทางด้วยทางเรือเท่านั้น เพื่อรักษาวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบดั้งเดิมไว้

### ข้อมูลทั่วไป

การจัดพื้นที่ห้องพักของพระยาพาลาซโซอาศัยหลักการสมมาตร ตามลักษณะของตัวอาคารที่ถูกออกแบบให้พื้นที่ของอาคารสองด้านที่เท่าๆ กัน ห้องพักทั้งหมด 17 ห้อง ได้รับการตกแต่งด้วยคอนเซ็ปต์ไทยเดิม เพื่อให้แขกได้สัมผัสกับบรรยากาศของบ้านไทยในยุคโบราณได้เต็มที่ ในขณะที่เดียวกัน ก็เพิ่มเติมสิ่งอำนวยความสะดวกเข้าไปอย่างครบครัน ห้องจัดพิธีการ ซึ่งเป็นโถงกลาง บนชั้น 2 ได้รับการปรับปรุงและออกแบบฟังก์ชันขึ้นใหม่ เพื่อรองรับงานจัดเลี้ยงรับรองขนาดกลางหรือจัดสัมมนาผู้บริหาร สำหรับในส่วนของภูมิสถาปัตยกรรม พระยาพาลาซโซ ยังคงยึดแนวคิดเดิมที่ต้องการให้สถานที่แห่งนี้มีบรรยากาศเหมือนบ้าน พื้นที่เล็กๆ ระหว่างตึก จึงกลายเป็นสวนสมุนไพร โดยมีต้นไม้ไทยโบราณ โดยเฉพาะไม้ดอกหอมและไม้ยืนต้น คอยให้ร่มเงาอยู่รอบๆ บริเวณอาคาร ชักชวนให้ผู้คนเข้ามาชื่นชมความงดงามของสถาปัตยกรรมและรำลึกถึงเรื่องราวความรัก ความผูกพัน ที่ผ่านมาหลายยุคสมัยตราบจนถึงปัจจุบัน

### สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการในโรงแรม

- ร้านอาหารพระยาไคหนึ่ง (Praya Dining) - ห้องสมุด
- บริการซักรีดและซักแห้ง - รถรับส่งไปยังสนามบิน

- พนักงานอำนวยความสะดวก

- ศูนย์บริการข้อมูลธุรกิจ

- ห้องประชุมส่วนตัว "ห้องรมโพธิ์" - สระว่ายน้ำยาว 15 เมตรริมแม่น้ำเจ้าพระยาและบาร์ริมสระ



ห้องพัก

ราคา 3,500 - 9,000 บาท / ห้อง

ห้องซูพีเรียร์ (Superior Room) ขนาดห้องพัก: 25 ตารางเมตร



ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)      ขนาดห้องพัก: 26 ตารางเมตร



ห้องสวีท (Suite Room)      ขนาดห้องพัก: 35 ตารางเมตร



Chao Phraya Suite      ขนาดห้องพัก: 45 ตารางเมตร



### ข้อดี

- นำเอาอาคารเก่า มาทำเป็นโรงแรม Boutique เป็นการอนุรักษ์สถาปัตยกรรมเก่าและคงรูปแบบเดิมไว้ให้มากที่สุด
- ความสะดวกสบายและการตกแต่งภายในมีความสัมพันธ์กัน
- การจัดผังเป็นแบบสมมาตร ง่ายต่อการใช้งาน
- ด้วยขนาดพื้นที่ค่อนข้างจำกัด จึงมีการใช้พื้นที่แบบ Multi-function

## บทที่ 3

### การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ที่ต้องการ

#### 3.1 การศึกษาพฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

ในการศึกษาหัวข้อนี้เป็นการนำข้อสรุปจากกลุ่มผู้เข้าคอร์สล้างพิษในกรณีศึกษา มาวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมในการเข้าใช้โครงการดังมีรายละเอียดดังนี้

3.1.1. กลุ่มผู้ใช้โครงการในการศึกษาคั้งนี้ขอใช้คำว่า แยก (Guest) ซึ่งจะเป็นผู้ที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพ และสนใจในเรื่องของการล้างพิษ

ผู้มาพักรีสอร์ท หรือ แยกผู้มาใช้บริการห้องพักของรีสอร์ทอาจเป็นคู่รัก เพื่อนญาติพี่น้องหรือลูกจ้างและนายจ้าง

จะเป็นแบบพักแรมโดยมีวัตถุประสงค์และกิจกรรมการล้างพิษ การพักผ่อน และการศึกษาหาความรู้

#### 3.2 พฤติกรรมของผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการ คือ เจ้าหน้าที่พนักงาน อำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในอาคาร

##### 3.2.1 ประเภทของผู้ให้บริการสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

ฝ่ายบริหารคือบุคคลที่ทำงานในระดับบริหาร หรือระดับมันสมองของโรงแรม เช่นผู้จัดการ หรือผู้ช่วยผู้จัดการแผนกต่างๆ

เจ้าหน้าที่คือบุคคลที่ทำงานภายในโรงแรม แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำ เช่น เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนห้องพักแขก เป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้ทำงานอยู่ในFRONT OF THE HOUSEซึ่งต้องพบปะติดต่อแขกอยู่เสมอ

พนักงานทั่วไป คือพนักงานครัว พนักงานช่าง พนักงานทำความสะอาด พนักงานขนของ เป็นต้น พนักงานเหล่านี้อยู่ในส่วน BACK OF THE HOUSE

### 3.2.2 พฤติกรรมการให้บริการ

#### 3.2.2.1 พฤติกรรมภายในส่วนของADMINISTRATION

ผู้ให้บริการมีการทำงานแบ่งออกเป็น 3 ผลัด ดังนี้

ผลัดที่ 1 08.00 - 16.00 น.

ผลัดที่ 2 16.00 - 24.00 น.

ผลัดที่ 3 24.00 - 08.00 น.

#### 3.2.2.2 พฤติกรรมภายในส่วนของ RESIDENT

##### 3.2.2.2.1 แผนกทะเบียน (RECEPTION&REGISTRATION&INFORMATION)

หน้าที่ ลงทะเบียนการเข้าพักของแขก CHECK-IN และ CHECK-OUT

ให้ข่าวสารและตอบคำถามแขกผู้มาพัก, รับจองห้อง, เก็บค่าบริการต่างๆ และแลกเปลี่ยนเงินแก่แขก

บทบาท -ยืนประจำตำแหน่งในส่วนของ FRONT DESK

-ลงทะเบียนการเข้าพักของแขกแต่ละคน

-หาห้องพักให้แขก

-ทำสถิติการเข้าพักของโรงแรม

-ต้อนรับแขก

- ตอบข้อซักถามและให้คำแนะนำแก่แขก
  - แจกเอกสาร และแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวบริเวณเขาใหญ่รวมทั้ง  
แนะนำการเช่าซื้อสินค้าและของที่ระลึกตามความเหมาะสม
- บริการด้านไปรษณีย์และโทรเลข
- รับบิลล์จากแขกมาจัดเก็บเข้าแฟ้ม
- คิดเงินค่าห้องของแขกทุกวัน
- ตรวจสอบไปยังแขกต่างๆ ว่าแขกเข้าใจใช้บริการอะไรบ้างเงินเก็บเท่าไร
- CHECK OUT ให้แก่แขก
- แลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ
- คอยรับความประสงค์แขก ว่าต้องการห้องพักจำนวนเท่าไร แบบไหน
- กล่าวต้อนรับและแจ้งชนิดห้องพักแก่แขก ตรวจสอบหาชื่อที่แขกBook ไว้ โดยตรวจสอบ  
จากคอมพิวเตอร์ที่ CONTER
- ทำการ CHECK-IN ให้กับแขกโดยให้แขกเซ็นชื่อ ที่อยู่ วันเดือนปีเกิดสัญชาติ อาชีพ  
การทำงาน ใบสำคัญประจำตัวต่างตัวบัตรประจำตัวประชาชน ลงในใบกรอก เรียกว่า  
บัตรจดนามผู้เข้าพักระยะเวลาและการเลิกพักในเวลาใด วันใด
- เมื่อแขกเซ็นชื่อแล้ว พนักงานจะทำการกรอกตัวเลข ที่ยังไม่ได้กรอกขอใบสำคัญ  
เช่น PASSPORT หรือบัตรประชาชนเพื่อให้ถูกต้อง
- จากนั้นหยิบ ROOM CARD ให้กับแขกแล้วพนักงานนำไปยังห้องพัก
- เมื่อทำการCHECK-IN เรียบร้อยแล้วจะนำไปบันทึกลงคอมพิวเตอร์ เพื่อทำสถิติ  
และนำไปตรวจกับกองตรวจคนเข้าเมือง จากนั้นออกบิลล์ ห้องพักแขก นำไปส่งให้กับ  
CASHIER เพื่อคิดจำนวนเงินอีกที
- ทำการลงทะเบียนประจำวัน ว่ามีผู้มาพักจำนวนเท่าไร

พฤติกรรม

- โทรศัพทที่ไปทางแผนกแม่บ้านเพื่อติดต่อว่าแขกเข้าพักห้องไหนเพื่อจัดเตรียมการบริการให้เรียบร้อย

- กรณีที่แขกขอย้ายห้องพัก ให้ตรวจว่าห้องไหนว่าง จากนั้นรับกุญแจคืน และให้ ROOM CARD ใหม่แก่แขก ทำการป้อนข้อมูลเข้าคอมพิวเตอร์ จากนั้นนำไปเปลี่ยนห้องให้แก่ CASHIER จะได้ทำการต่อสายโทรศัพท์ และจัดเตรียมการบริการห้องใหม่ให้เรียบร้อย

- ทำการตอบข้อซักถามและคอยต้อนรับ

- กรณีที่อุปกรณ์บริเวณ FRONT DESK เสียหาย ติดต่อแผนกช่างให้ทำการซ่อมแซม

- ทำหน้าที่เป็น FRONT CASHIER และ SAFE DEPOSIT

- เมื่อแขกเข้ามาถามปัญหาหรือต้องการทราบข้อมูลการท่องเที่ยว ก็จะ คอยตอบในตำแหน่ง CONTER ที่ยืนอยู่ คอยแจกเอกสารแนะนำ

- เมื่อมีผู้มาติดต่อกับแขกที่พักก็จะแจ้ง ชื่อ-นามสกุล ให้แก่พนักงานเพื่อ ไปตรวจที่ INFORMATION ซึ่งจะใส่ชื่อแขกเรียงตามตัวอักษรและหมายเลขห้องพัก

- มีตารางราคาห้องพัก คอยบริการแก่แขกที่ต้องการทราบรายละเอียด

- โทรศัพท์คิดค่าแอมเนจต่าง ๆ พนักงานจะรับข้อความที่มาจากห้องแล้วจะไป

ยังแขก รับจดหมายจากบุรุษไปรษณีย์ ทำการแยกชื่อห้องแล้วนำไป

เสียบไว้ที่ KEY RACK ตรงบริเวณลงทะเบียน

- พนักงานรับข้อจากแขกที่ต้องการส่งไปยังห้อง TELEX และรับข้อความที่ส่งมาโดย TELEX ให้แก่แขกทางช่อง KEY RACK พนักงานฝ่ายทะเบียนจะ เป็นผู้นำไปให้แก่แขก เมื่อแขกมารับกุญแจ

- รับบิลล์จากแผนกทะเบียน เมื่อแขกมาพักมาซักเก็บเข้าแฟ้ม

- พนักงาน CASHIER นำบิลล์ดังกล่าวของทุกห้องเข้าตรวจทุกวัน เป็นการคิดเงินค่าห้องพักแขกประจำวันเมื่อแขกมา CHECK OUT พนักงาน CASHIER จะโทรถาม MAID ว่าแขกที่พักห้องนี้ ชื่อนี้ได้เปิดบริการอะไรบ้าง จะได้ทำการออกบิลล์และ



- หน้าที่            ซัปรถกอล์ฟภายในบริเวณโครงการ
- บทบาท           - ซัปรถรับส่งลูกค้าและผู้ที่มาใช้บริการไปยังส่วนต่างๆภายในโครงการ
- รับรถรับส่งผู้เข้ามาพักจากจุดที่พักไปยังจุดจอดรถบริเวณส่วนหน้าของโครงการ

#### 3.2.2.2.4 BELL CAPTAIN

- หน้าที่            ควบคุมการทำงานของ BELL BOY
- บทบาท           - ควบคุมการทำงานของ BELL BOY ให้มีประสิทธิภาพ
- ถ้าแขกมาจะต้องคอยช่วยเหลือ BELL BOY
- รับโทรศัพท์ที่มาถึงแขกและสั่งให้ BELL BOY ไปเชิญแขกมารับโทรศัพท์
- พฤติกรรม       - นั่งทำงานบริเวณ CONTER.
- ควบคุมการทำงานของ BELL BOY ถ้าแขกมาจะต้องคอยช่วยขนของ
- กรณีที่แขก CHECK OUT แล้วต้องการฝากของไว้ พนักงานจะต้อง ออกตัว และตรวจว่าแขกมี BILL CHECK OUT หรือไม่ จากนั้นนำกระเป๋าไปเก็บใน BAGGAGE ROOM
- คอยรับโทรศัพท์บริเวณ CONTER เมื่อแขกต้องการคนไปขนกระเป๋าบนห้องพักเพื่อจะ CHECK OUT จะออกคำสั่งให้ BELL BOY ไปตามตัวแขกมารับโทรศัพท์

#### 3.2.2.2.5 BELL BOY

- หน้าที่            บริการขนกระเป๋าเดินทางและสัมภาระให้กับแขก
- บทบาท           - ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ CHECK IN แล้วไปยังห้องพัก

-ขนกระเป๋าเดินทางของแขกที่ CHECK OUT ไปที่เรือโดยสาร

-ตามแขกมารับโทรศัพท์

พฤติกรรม -อยู่ประจำทางเข้า

-ออกไปรับกระเป๋าเพื่อนำมายัง CONTERเพื่อ CHECK IN

-นำกระเป๋าไปยังห้องพักแขก

- รับคำสั่งจาก BELL CAPTAINว่าห้องไหน CHECK OUT แล้วขึ้นไปขน  
กระเป๋าลงมา

- เมื่อแขก CHECK OUT ขนกระเป๋าเดินทางของแขกไปที่เรือโดยสาร

- กรณีที่แขกฝากของไว้ ต้องออกตัวเพื่อสะดวกในการรับคืน จากนั้นนำ

กระเป๋าไปเก็บใน BAGGAGE ROOM

- ถ้ามีโทรศัพท์มาถึงแขก จะต้องเข้าไปดูไปตามแขก

### 3.2.2.2.6 HOUSE KEEPER

หน้าที่

- ควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานทำห้องพัก พนักงานเย็บผ้า พนักงานทำความสะอาดทั่วไป

- กำหนดมาตรฐานความสะอาดและการจัดเตรียมห้องพัก ให้พนักงานในหน่วยถือ  
เป็นหลักปฏิบัติ ทั้งนี้ตามที่ได้ฝ่ายบริหารกำหนด

- จัดตารางการทำงานของพนักงานให้เหมาะสมกับงานตรวจพื้นที่รับผิดชอบเป็นประจำ  
เพื่อดูแลในหน่วยให้เรียบร้อยไปตามมาตรฐานและออกคำสั่งแก้ไขหากจำเป็น

- อาจจะทำงานร่วมกับแผนกช่างและฝ่ายบริหารในการให้ข้อคิดเห็นในแผนการ  
ปรับปรุง ตกแต่งและปรับปรุงสภาพโครงการ

- รับผิดชอบในเรื่องรายการของใช้ และการล้างของเข้ามาทดแทนของใหม่เมื่อรายการของใช้ต่างๆ ใกล้จะหมดลง
- ประสานงานอย่างใกล้ชิดกับหน่วยบริการส่วนหน้าในเรื่องการเข้าพัก และการออกของผู้ใช้บริการ โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับงานของหน่วยแม่บ้าน
  - บางครั้งอาจต้องควบคุมการทำความสะอาดในตอมกลางคืน เช่น การทำความสะอาดตามครัวต่างๆ หรือส่วนที่เป็นสำนักงานของโครงการและพื้นที่สาธารณะในขอบเขตความรับผิดชอบ

บทบาท รับผิดชอบงานในหน่วยทั้งหมด

### 3.2.2.2.7 LAUNDRY

- หน้าที่
- ออกตรวจพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบทั้งหมดตรวจกรรมวิธี และขั้นตอนในการปฏิบัติงานซักกรีดให้เงิไปอย่างถูกต้อง
    - ทำตารางการซักกรีดให้ตรงกับความต้องการของแผนกอาหาร และเครื่องต้ม และของหน่วยแม่บ้าน
    - ประชุมวางแผนร่วมกับแผนกอาหารและเครื่องต้มและหน่วยแม่บ้าน เพื่อหาหรือเรื่องการซักกรีด ทำตารางและแผนปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับหน่วยงานทั้งสอง
- บทบาท
- บริหารงานซักกรีด ทั้งที่เป็นของผู้ใช้บริการ เครื่องแบบพนักงานและของที่ใช้ในโครงการ

### 3.2.2.3 พฤติกรรมภายในส่วนของ FOOD&BEVARAGE

ผู้ให้บริการมีการทำงานแบ่งออกเป็น 3 ผลัด ดังนี้

ผลัดที่ 1 06.00 - 19.00 น.

ผลัดที่ 2 14.00 - 22.00 น.

ผลัดที่ 3 22.00 - 06.00 น.

### 3.2.2.3.1 BARTENDER

หน้าที่ ผสมเครื่องดื่มและจัดอาหารว่าง

บทบาท -ตอบรับรายการจากพนักงานบริการ

- ผสมเครื่องดื่มและจัดอาหารว่าง

พฤติกรรม -รับรายการพนักงานบริการแล้วนำไปไว้ที่ COUNTER

-จัดรายการตามคำสั่ง

- วางไว้บน COUNTERพนักงานจะนำไปส่งให้แก่แขก

-พนักงานจะนำบิลล์ วางไว้ 1 ใบ และเก็บไว้ที่ CASHIER 1 ใบ

### 3.2.2.3.2 BAR BOY

หน้าที่ ให้บริการแก่แขกที่มานั่ง MINI BAR

บทบาท -ให้บริการแก่แขกและดูแลความเรียบร้อย

พฤติกรรม - คอยยืนอยู่เพื่อแขกจะได้เรียกใช้สะดวก

- นำรายการอาหารไปไว้ที่ COUNTER ผสมเครื่องดื่ม

- นำเครื่องดื่มไปให้แก่แขกและคิดเงินเมื่อแขกจะกลับ

## 3.2.2.3.3 RESTAURANT MANAGER

หน้าที่	ควบคุมความเรียบร้อยในร้านอาหาร
บทบาท	- รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารแล้วประสานกับพนักงานในความรับผิดชอบ - ตรวจสอบความเรียบร้อย - แนะนำและปรับปรุงการบริการอยู่เสมอ
พฤติกรรม	- ดูแลความเรียบร้อยกับผู้ช่วย - คอยต้อนรับและแนะนำแขก

## 3.2.2.3.4 CASHIER

หน้าที่	คิดค่าบริการและเก็บเงิน
บทบาท	- รับรายการจากพนักงาน - คิดเงินและเก็บเงิน - ทำบัญชีส่งฝ่ายบัญชีของโรงแรมต่อวัน
พฤติกรรม	- นั่งบริเวณ COUNTER CASHIER - รับรายการจากพนักงาน - คิดเงินและเก็บเงิน ทอนเงิน ทำบัญชี - รู้จักเครื่องบัญชีในคอมพิวเตอร์ ในกรณีที่แขกใช้ ROOM CARD จ่ายเงินแทนเงินสด

## 3.2.2.3.5 CHEF

หน้าที่

- กำกับดูแลและประสานงานด้านการเตรียมอาหารทั้งหมดภายในโครงการ
- สำรองตรวจครัวต่างๆและบริเวณที่ใช้ประกอบอาหาร เพื่อให้ทราบสมรรถภาพ การทำงาน วิธีการทำงานและความคืบหน้าของงานครัว ทั้งการเตรียมและการผลิตอาหาร
  - สานิตวิธีและการต้อนรับอาหารใหม่ให้แก่พ่อครัวเพื่อปรับปรุงการเตรียมอาหารของพ่อครัว แนะนำเครื่องปรุงและวิธีการใหม่ๆ
  - จัดทำรายการอาหาร (MENU) โดยใช้อาหารที่มีอยู่ตามฤดูกาล และตามความต้องการของธุรกิจขณะนั้นหรือความนิยมในขณะนั้น
  - ปรึกษาหารือกับผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัวและหัวหน้าแผนกอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงหรือทดแทนค่าอุปกรณ์เครื่องใช้
  - ทำงานอย่างใกล้ชิดกับหัวหน้าหน่วยจัดซื้อ พนักงานในหน่วย
    - ศึกษาความเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นหน่วยจัดเลี้ยง หน่วยภัตตาคาร เพื่อจัดระบบงานให้สอดคล้องกับความต้องการของหน่วยต่างๆ เพื่อผลทางธุรกิจ และทำอาหารได้ตรงตามความต้องการของผู้ใช้บริการ
    - ตรวจสอบคุณภาพอาหารสดที่ส่งจากผู้ขายโดยทำงานร่วมกับหน่วยจัดซื้อ

บทบาท

กำกับดูแลและประสานงานทั้งหมดที่เกี่ยวกับการผลิตอาหาร ควบคุมการปฏิบัติงาน โดยผ่านสายงานทางผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัว (SOUS CHEF) และพ่อครัว (COOKS)

### 3.2.2.3.6 WAITER

หน้าที่

บริการเสริฟอาหารแก่ผู้มารับบริการ

บทบาท

- เข้าทำงานก่อนเวลา 30 นาที
- ใส่เครื่องแบบสะอาดเรียบร้อย
- ตรวจสอบอุปกรณ์ใน SERVICE STATIONให้ครบถ้วน

## พฤติกรรม

- ช่วยกันจัดโต๊ะโดยปูผ้า จัดช้อนส้อม แก้วน้ำ จาน ชาม และเชิงเทียน แผ่นรองจานให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย พร้อมใช้ได้ทันที
- คอยรับคำสั่งจากผู้จัดการ และผู้ช่วย
- เรียนรู้รายการอาหาร
- เมื่อแขกเข้ามาคอยบริการกล่าวทักทาย
  - ถามแขกว่าต้องการเครื่องดื่มก่อนหรือไม่ ถ้าต้องการจะเรียนใบสั่งไปให้ BARTENDER เมื่อเสิร์ฟเรียบร้อย ยืนคอยรับคำสั่งอาหารจากแขก
  - รับคำสั่งและทบทวน เขียนใบสั่งไปที่ครัว ซึ่งจะมีพนักงานยกออกมาที่ STATION นำไปส่งให้แขก
  - คอยเติมเครื่องดื่ม คอยถามว่าต้องการอะไรเพิ่มหรือไม่
- เมื่อแขกทานอาหารเสร็จแล้ว เก็บโต๊ะ ส่งไปยังครัวแล้วถามแขกว่า ต้องการอะไรเพิ่มหรือไม่ หลังอาหารเสนอรายการของหวานเมื่อคิดเงินนำบิลล์จาก CASHIER ให้ในกรณีที่แขกใช้ ROOM CARD ให้นำ ROOM CARD ไปที่ CASHIER เพื่อคิดเงินแล้วนำมาคืนแก่แขก

### 3.2.2.4 พฤติกรรมภายในส่วนของนันทนาการภายในรีสอร์ท RECREATION

เปิดบริการตั้งแต่เวลา 9.00 - 22.00 น.

ผู้ให้บริการมีกรทำงานแบ่งออกเป็น 2 ผลัดดังนี้

ผลัดที่ 1 9.00 - 16.00 น.

ผลัดที่ 2 16.00 - 22.00 น.

### 3.2.2.4.1 แผนกของที่ระลึกและร้านเครื่องดื่มสุขภาพ (SOUVENIR&HEALTHY)

#### ■ ผู้จัดการร้านของที่ระลึก (SOUVENIR MANAGER)

หน้าที่ ดูแลจัดการร้าน ตรวจสอบความเรียบร้อยทั้งด้านบัญชี ด้านพนักงาน บริการและสินค้า

#### ■ พนักงานเก็บเงิน (CASHIER)

หน้าที่ จัดการชำระค่าสินค้าและบริการให้ข้อมูลสินค้าแก่ลูกค้า จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของสินค้าทั้งหมดในแต่ละวัน เพื่อรายงานผู้จัดการ

#### ■ ผู้ปรุงเครื่องดื่มสุขภาพ (HEALTHY DRINK MAKER)

หน้าที่ ต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติมีความรู้เรื่องโภชนาการและความเชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำผัก ผลไม้ปั่นโดยตรง ผลิตเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากวัตถุดิบของไร่ให้ตรงความต้องการของลูกค้า คิดค้นและปรับปรุงสูตร รูปแบบผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มใหม่ ประสิทธิภาพและน่าสนใจ

บทบาท - ตรวจสอบคุณภาพของวัตถุดิบที่จะนำมาผลิตให้ได้มาตรฐาน

- ชิมรสชาติ ตรวจสอบผลของผลิตภัณฑ์ให้เป็นไปตามสูตร ได้มาตรฐาน  
พร้อมจำหน่าย

- ประเมินและคุณภาพของผลิตภัณฑ์และผลการขาย ปรับปรุงสินค้าให้ตรง  
ความต้องการของผู้บริโภคอยู่เสมอ

#### ■ ผู้ช่วยบุคลากร (STAFF)

หน้าที่ เป็นผู้ช่วยผู้ปรุงเครื่องดื่มสุขภาพ

บทบาท - เก็บเกี่ยววัตถุดิบที่มีคุณภาพมาผลิตเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากไร่ของรีสอร์ท

- ปรุงส่วนผสม บ่มและหมักตามสูตรให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ

- บรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

- จัดการนำรายการปริมาณสินค้าให้ครบในแต่ละรายการค้า

### 3.2.2.4.4 แผนกสปา (SPA)

#### ■ SPA RECEPTIONIST

บทบาท - ต้อนรับแขกที่มาลงทะเบียน

- จัดขั้นตอนการเข้ามาใช้บริการในส่วน TREATMENT ต่างๆ โดย  
ประสานงานกับพนักงานใน SPA TREATMENT

- ดูแลเรื่องการเงินภายใน SPA TREATMENT

พฤติกรรม - คอยต้อนรับแขกให้ลงทะเบียน ตรวจสอบข้อมูล ประวัติของแขกและการทำ  
TREATMENTที่เหมาะสมสำหรับแขกจากคอมพิวเตอร์ แล้วติดต่อไปยังพนักงาน บำบัด

- เชิญแขกเข้าไปใช้บริการภายใน

- เมื่อแขกใช้บริการแล้ว ออกใบเสร็จเก็บเงินค่าใช้บริการ (แขกที่ไม่ได้พัก )

#### ■ บุคลากร (STAFF)

หน้าที่ -ต้อนรับแขกที่มาใช้บริการ

- รับผิดชอบและจัดความพร้อมของอุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในการบำบัด

- ติดต่อประสานงานกับประชาสัมพันธ์

กิจกรรม- เสิร์ฟน้ำอุ่น/น้ำผักผลไม้/น้ำสมุนไพร ก่อนและหลังการทำสปา

- ต้อนรับแขกที่มาใช้บริการนำไปยังห้องสปา

- พาแขกไปห้องต่างๆ ตามที่ระบุในรายการ

- ส่งแขกเพื่อไปยังส่วนประชาสัมพันธ์

บุคลากรแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ

MASSAGIST ให้บริการนวดแก่ผู้ใช้บริการและดูแลความสะอาด เรียบร้อยภายในห้องนวด

JACUZZI STAFF อธิบายวิธีการเข้าใช้อ่างน้ำแช่ไวน์ แก่ผู้ใช้บริการ ควบคุมอุณหภูมิและดูแลความ

ปลอดภัย

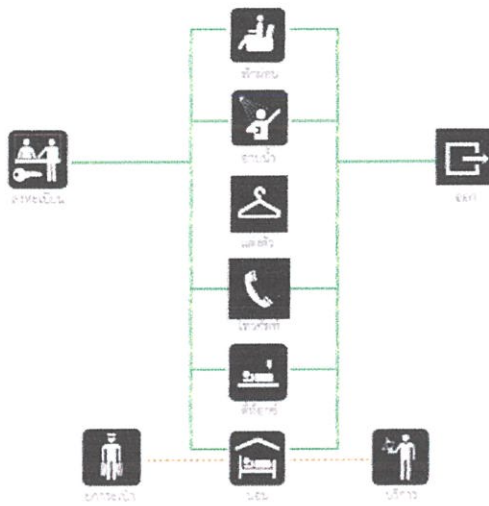
SAUNA STAFF ควบคุมอุณหภูมิห้องเขาวนน้ำ อธิบายวิธีใช้ห้อง และดูแลความปลอดภัยแก่

ผู้ใช้บริการ

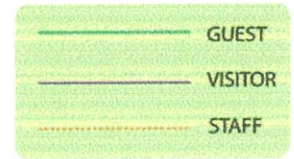




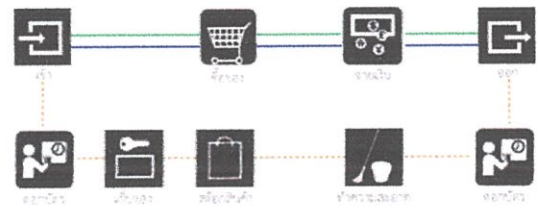
GUEST ROOM



GUEST ROOM & HEALTH SHOP



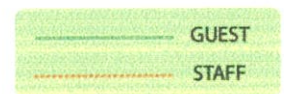
HEALTH SHOP



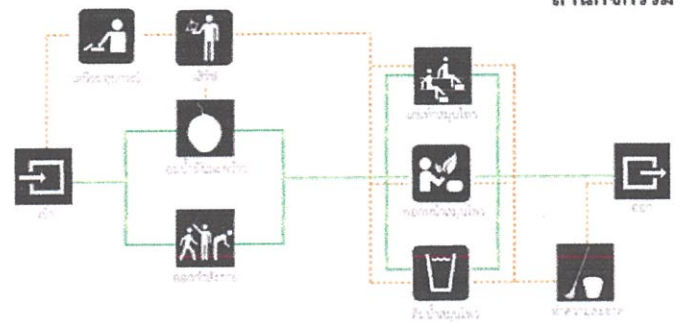
LIBRARY & INTERNET CAFE

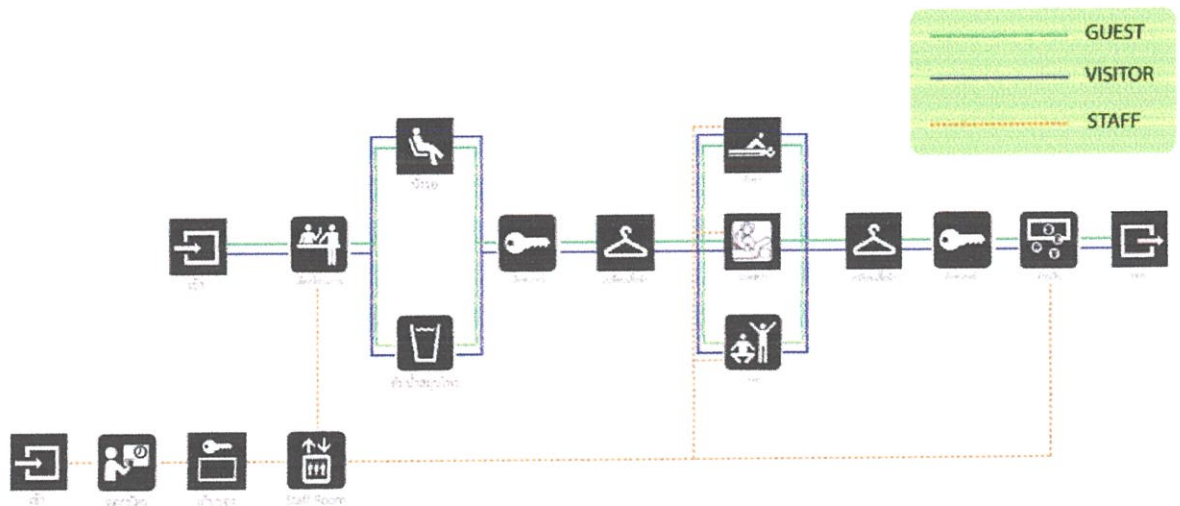


LIBRARY & INTERNET CAFE & ลานกิจกรรม



ลานกิจกรรม





### 3.3 นโยบายการดำเนินงานและการบริหาร

#### 3.3.1 รูปแบบการดำเนินงาน

CHAIRMA คือเจ้าของโครงการ อาจจะเป็นเจ้าของคนเดียวหรือผู้ที่ถือหุ้นสูงสุด

ของโครงการ

MANAGING DIRECTOR คือ ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารการทำงานของผู้จัดการใน

แต่ละแผนก

โครงการเสนอแนะสุขชีวิน บ้านส่งเสริมสุขภาพ จึงมีรูปแบบการดำเนินงานที่คล้ายคลึงกับโรงแรมที่มีลักษณะเป็นอุตสาหกรรมจำเป็นต้องมีผู้ดูแลรับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งต่าง ๆ กัน เพื่อร่วมมือกันดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ

### 3.3.2 นโยบายการดำเนินงาน

โครงการเสนอแนะสุขชีวิน บ้านส่งเสริมสุขภาพ ดำเนินนโยบายภายใต้หลักการสำคัญ ดังนี้

3.3.2.1 การดำเนินการของโครงการจะต้องให้ลูกค้าได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ และความพึงพอใจสูงสุด

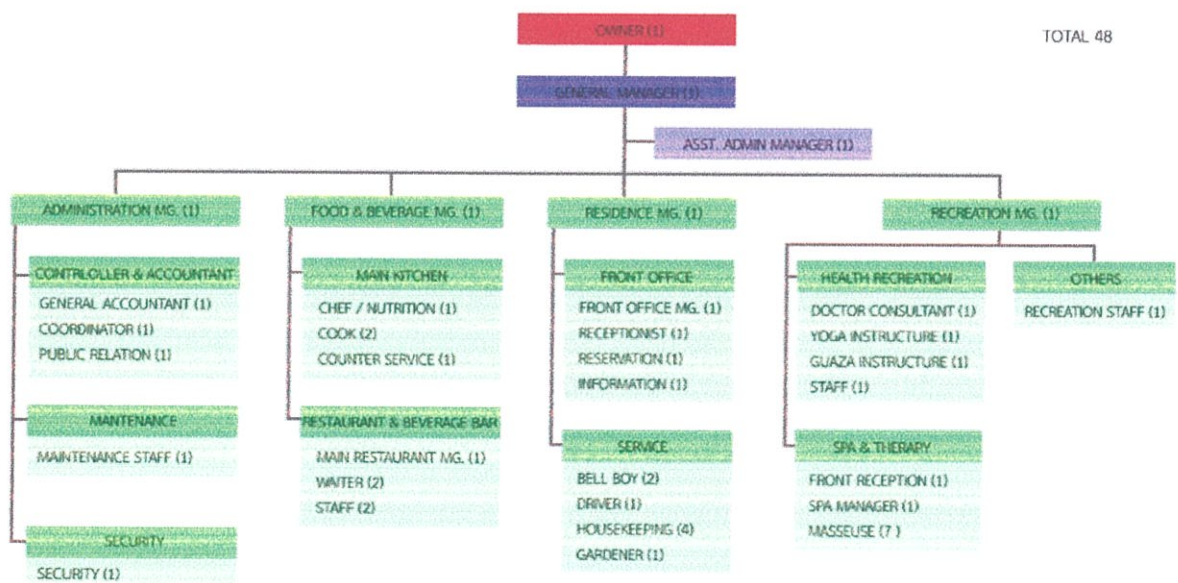
3.3.2.2 การดำเนินการของโครงการจะต้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่มีอยู่ดั้งเดิม

3.3.2.4 การดำเนินงานของโครงการ จะต้องให้สร้างค่านิยมในด้านการรักษาสุขภาพ

## ORGANIZATION



21 | 42



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTT

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

### 3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและพื้นที่ใช้สอย

กิจกรรมที่เกิดขึ้น	พื้นที่ใช้สอยเพื่อสนองกิจกรรม
1. ติดต่อสอบถาม	ส่วนประชาสัมพันธ์

2. จองห้องพัก	แผนกรับรองห้องพัก
3. ลงทะเบียนห้องพัก	แผนกทะเบียน
4. เคลื่อนย้ายสัมภาระ	แผนกสัมภาระ
5. พักคอย	ส่วนนั่งพักคอย
6. ฝากของ	แผนกรับฝากของมีค่า
7. CHECK - OUT, CHECK-OUT	แผนกการเงิน
8. เข้าห้องน้ำ	W.C.
9. ตรวจสอบสุขภาพ	HEALTHY CARE

### 3.5 ขนาดพื้นที่ใช้สอยของโครงการที่ต้องการ

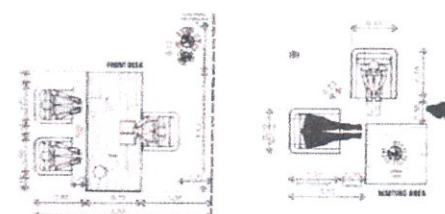
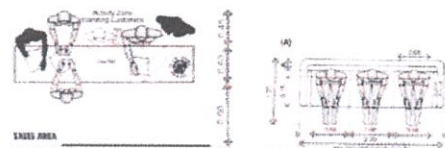
#### AREA REQUIREMENT



29 | 42

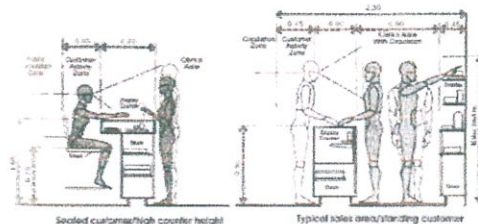
##### LOBBY

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
HALL	0.81	60 people	40.5	STANDARD
RECEPTION	5.85	1 unit	5.85	STANDARD
BODY CHECK	5.50	2 unit	11.0	STANDARD
WAITING AREA (A)	2.64	3 unit	7.92	25% OF GUEST(13)
WAITING AREA (B)	2.56	2 unit	5.12	25% OF GUEST(13)
TOILET	1.50	5 room	7.50	STANDARD
CIRCULATION			25.11	30% OF AREA
TOTAL			103	



##### HEALTH SHOP

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
CASHIER	4.28	1 unit	4.28	STANDARD
RACK	1.80	2 unit	3.60	STANDARD
WINDOW DISPLAY	0.90	2 unit	1.80	STANDARD
STORAGE			3.06	20% OF AREA
CIRCULATION			5.50	30% OF AREA
TOTAL			23.84	STANDARD



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTT

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

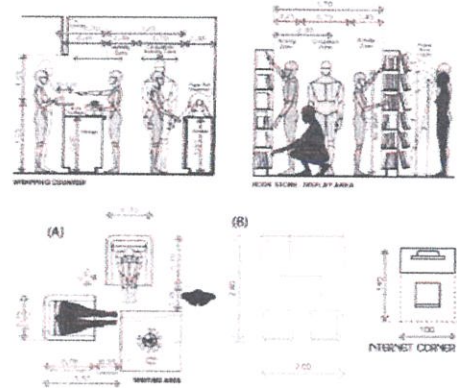
ตารางแสดงขนาดพื้นที่ที่ต้องการของส่วน Lobby

AREA REQUIREMENT



LIBRARY

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
RECEPTION	4.50	1 unit	4.50	STANDARD
BOOK STORE	1.80	4 unit	7.20	STANDARD
SEATING AREA (A)	2.56	2 unit	5.12	25% OF GUEST(13)
SEATING AREA (B)	4.80	2 unit	9.60	25% OF GUEST(13)
INTERNET CORNER	1.40	4 unit	5.60	STANDARD
KARAOKE ROOM	8.75	1 room	8.75	CASE STUDY
KARAOKE ROOM	12.25	1 room	12.25	CASE STUDY
CIRCULATION			16.00	30% OF AREA
TOTAL			69.02	



CONFERENCE ROOM

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
MEETING AREA	1.26	50 people	31.5	CASE STUDY
STAGE	6.00	1 unit	6.00	CASE STUDY
CONTROL ROOM	4.00	1 room	4.00	CASE STUDY
STORAGE			12.45	30% OF AREA
CIRCULATION			16.19	30% OF AREA
TOTAL			70.14	STANDARD



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

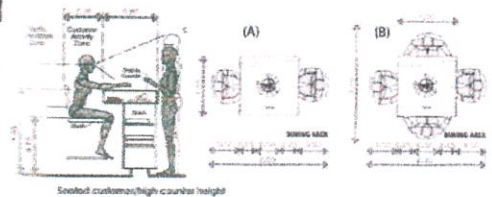
ตารางแสดงขนาดพื้นที่ที่ต้องการของส่วน Library&Conference room

AREA REQUIREMENT



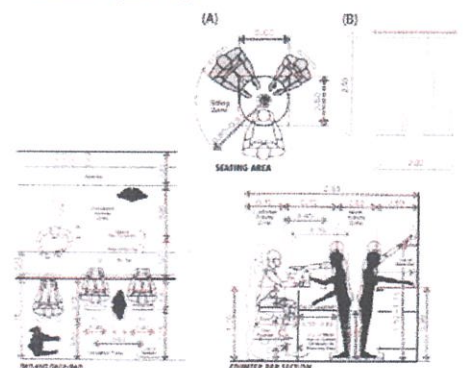
RESTAURANT

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
HOSTESS STATION	1.44	1 unit	1.44	STANDARD
DINING AREA (A)	2.00	5 unit	10.0	25% OF GUEST(13)
DINING AREA (B)	4.00	8 unit	32.0	25% OF GUEST(13)
CASHIER STATION	2.10	1 unit	2.10	STANDARD
SERVICE STATION	0.60	2 unit	1.20	STANDARD
KITCHEN			18.70	40% OF AREA
STORAGE			6.54	10% OF AREA
CIRCULATION			21.60	30% OF AREA
TOTAL			93.58	



LOUNGE

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
COUNTER BAR	6.63	1 unit	6.63	STANDARD
SEATING AREA (A)	3.65	3 unit	10.95	50% OF GUEST(25)
SEATING AREA (B)	4.80	4 unit	19.20	50% OF GUEST(25)
PANTRY			12.04	30% OF AREA
CIRCULATION			16.64	30% OF AREA
TOTAL			72.09	



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

ตารางแสดงขนาดพื้นที่ที่ต้องการของส่วน Restaurant & Lounge

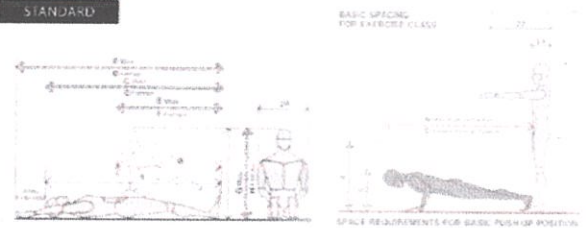
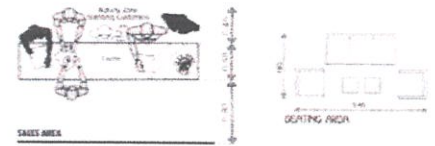
## AREA REQUIREMENT



32 | 42

## SPA

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
LOBBY	0.81	15 people	12.15	STANDARD
RECEPTION	5.50	1 unit	5.50	STANDARD
WAITING AREA	6.12	2 unit	12.24	15% OF GUEST
CHANGING ROOM	1.80	4 room	7.20	10% OF GUEST
LOCKER	0.16	10 unit	1.60	STANDARD
TOILET	1.50	4 room	6.00	STANDARD
MASSAGE AREA	1.56	8 bed	12.48	20% OF GUEST
FOOT MASSAGE	0.88	5 bed	4.40	10% OF GUEST
GUAZA ROOM	1.56	4 people	6.24	20% OF GUEST
YOGA ROOM	3.57	10 people	35.7	20% OF GUEST
STAFF ROOM	12.00	1 room	11.60	10% OF AREA
STORAGE			12.76	10% OF AREA
<b>CIRCULATION</b>			<b>42.105</b>	<b>30% OF AREA</b>
<b>TOTAL</b>			<b>169.975</b>	<b>STANDARD</b>



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

ตารางแสดงขนาดพื้นที่ที่ต้องการของส่วน Spa

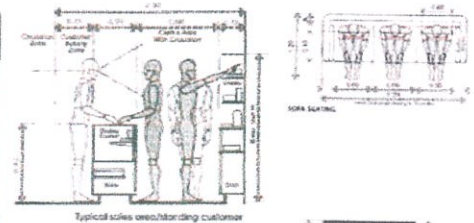
## AREA REQUIREMENT



33 | 42

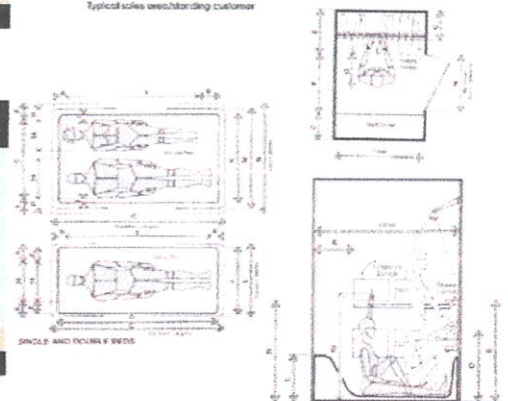
## ACTIVITY AREA

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
PANTRY	7.95	1 unit	7.95	STANDARD
RELAXING AREA	2.25	50 people	112.50	STANDARD
SEATING AREA	2.64	5 unit	13.20	25% OF GUEST(13)
TOILET	1.50	5 room	7.50	STANDARD
STORAGE			14.12	10% OF AREA
<b>CIRCULATION</b>			<b>46.58</b>	<b>30% OF AREA</b>
<b>TOTAL</b>			<b>201.85</b>	<b>STANDARD</b>



## GUEST ROOM

ELEMENT	AREA/UNIT (SQ.M.)	UNIT	AREA REQUIREMENT (SQ.M.)	REMARK
LUGGAGE ROOM	1.65	1 unit	1.65	STANDARD
CLOSET	1.60	1 unit	1.60	STANDARD
W.C.	3.60	1 room	3.60	STANDARD
BEDROOM AREA	2.00	2 bed	4.00	STANDARD
LIVING AREA	5.00	1 unit	5.00	STANDARD
PANTRY	1.20	1 unit	1.20	STANDARD
DETOX AREA	1.56	1 unit	1.56	STANDARD
<b>CIRCULATION</b>			<b>5.60</b>	<b>30% OF AREA</b>
<b>TOTAL</b>			<b>24.21</b>	



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

ตารางแสดงขนาดพื้นที่ที่ต้องการของส่วน Activity area & Guest room

## บทที่ 4

### ระบบสภาพแวดล้อมภายใน

#### 4.1 ระบบแสงสว่างในการตกแต่งภายใน

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้ว ยังมีผลต่อความรู้สึกทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟภายใน ต้องคำนึงถึง

- คุณภาพ หรือความสว่างของไฟที่สามารถเปลี่ยนได้
- คุณสมบัติของการสะท้อนของวัสดุไม่เท่ากัน
- ตำแหน่งที่ตั้งของดวงไฟ
- สี และเงาที่จะเกิดขึ้นบริเวณโดยรอบ

แสงประดิษฐ์ นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการตกแต่งภายใน เรียกว่าเป็นเครื่องมือกลไกในงานสถาปัตยกรรม ( Tool of the Architect ) แสงประดิษฐ์เป็นสิ่งที่ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี สร้างสรรค์ขึ้นมา โดยมีหลายแบบ หลายลักษณะ ในปัจจุบันแทบทุกมุมโลกใช้แสงประดิษฐ์ในการช่วยจัดแสดง (Display) และสร้างบรรยากาศภายใน อันเป็นประโยชน์ต่อยอดขายและ การดึงดูดลูกค้า

ปัจจัยในการติดตั้งเบื้องต้น

1. ความกว้างของห้อง ห้องที่กว้างมากต้องการแสงสว่างมาก เพื่อขจัดความมืดและเงา แสงสว่างต้องมีความเข้มสม่ำเสมอเท่าๆกัน โดยต้องมีจุดกำเนิดไฟที่มากกว่า 2 ตำแหน่งขึ้นไป ถ้าจะให้สม่ำเสมอ ควรแบ่งพื้นที่ทั้งหมดของเพดาน เป็นตารางสี่เหลี่ยม เรียกว่า จินตภาพตาราง
  2. การแบ่งพื้นที่ต้องขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน พื้นที่ของจินตภาพเพดานต้องมีขนาดเท่ากันหรือเกือบเท่ากับความสูงของเพดาน สำหรับที่ทำงานที่ไม่มีไฟเฉพาะตามโต๊ะทำงาน ความกว้างของจินตภาพตารางต้องแคบลงไปตามความสูงของเพดาน
  3. ระยะห่างระหว่างดวงไฟ สำหรับการส่องสว่างโดยตรง การพิจารณาขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน ความกว้างของวงห้อง และการส่องสว่างโดยทางตรงหรือทางอ้อมสำหรับทางปฏิบัติ ระยะห่างของดวงไฟจะใกล้เคียงกับความสูงของเพดาน
  4. ข้อพิจารณาสิ่งแวดล้อมกับการติดตั้งดวงไฟ
- หลีกเลี่ยงการมองเห็นที่มาของแสงโดยตรง

- หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของวัตถุผิวเงา
- หลีกเลี่ยงการสะท้อนกลับของกระจก
- กำหนดให้มีส่วนที่มีแสงสว่างและเงาพอเหมาะเพื่อการมองเห็นได้ชัดเจน การที่มีเงาสะท้อนของแสง จะทำให้เกิดปัญหาในการมองเห็น
- พิจารณาปริมาณของแสง ที่จะนำมาใช้ในแต่ละบริเวณ

#### 5. ลักษณะและวิธีการติดตั้งแหล่งกำเนิดแสง

- CEILING MOUNTED FITTING คือ ชนิดติดตั้งฝ้าเพดาน
- CEILING RECESSED UNITS คือ ชนิดฝังในฝ้าเพดาน
- SESPENDED FITTING คือ ชนิดแขวนหรือห้อยจากฝ้าเพดาน
- WALL BRACKETS คือ ชนิดติดผนัง หรือที่เรียกว่า ไฟกึ่ง
- PORTABLE FITTING คือ ชนิดที่เคลื่อนย้ายได้

#### 6. การติดตั้งไฟจากเพดาน

- ติดตั้งสปอตไลท์ ให้ส่องตรงจุด ที่ต้องการเน้นหรือโชว์
- ให้แสงจากโคมไฟผ่านวัสดุกรองแสงเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เกิดเงาเข้ม เพราะความถี่ของแสงไฟมีสูง
- ซ่อนไฟใต้เพดานหลายดวง จะทำให้ไม่เกิดเงาเข้ม และให้ความสว่างทั่วถึง
- ให้แสงสะท้อนจากเพดานกระจายลงมา ช่วยลดความจ้าของแสง
- ในกรณีที่ติดตั้งไฟใต้เพดาน การออกแบบติดตั้งควรจะมี แผ่นไม้ หรือวัสดุที่ไม่ให้แสงเข้าตาโดยตรง

### 4.1.1 การใช้แสงสว่างภายในรีสอร์ท

การให้แสงสว่างภายในโรงแรมตากอากาศ ต้องเข้าใจพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการเป็นหลัก โดยจะต้องศึกษากิจกรรมของพื้นที่แต่ละพื้นที่ว่ามีอะไรบ้าง รวมถึงทำความเข้าใจคุณลักษณะ และ

คุณสมบัติของไฟแต่ละชนิดด้วย เพื่อให้การติดตั้งและออกแบบส่งผลให้เกิดความงามและความโดดเด่นในบริเวณที่ต้องการ

### 1. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนโถงรับรอง(LOBBY)

เป็นส่วนบริการที่ใช้ต้อนรับผู้ใช้บริการ ส่วนบริการที่มีอยู่คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ที่โทรศัพท์ ห้องน้ำ ส่วนนั่งพักคอย อาจมีดนตรี หรือจำหน่ายเครื่องดื่ม โถงพักคอยถือเป็นส่วนแนะนำตัวของรีสอร์ทว่า รีสอร์ทนี้อยู่ในระดับใด การใช้แสงสว่างในส่วนนี้ ควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ที่มาอยู่ไม่ได้นาน ถ้ามีเกินไปก็จะมีใครกล้านั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้ายังไม่เรียบร้อย หรือบกร่องไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักคอย ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์และแสงธรรมชาติ เพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของรีสอร์ท และเปิดบริการทั้งวันทั้งคืน สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วยก็จะเป็นการดี และประหยัด ทั้งยังมีความสวยงามตามธรรมชาติ การใช้แสงไฟประดิษฐ์กับส่วนโถงรับรองนี้ ใช้ได้กับไฟเกือบทุกประเภท โดยแยกเป็นส่วยต่างๆดังนี้

ส่วนประชาสัมพันธ์ลักษณะเฟอร์นิเจอร์ มักจะเป็นเคาท์เตอร์ ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อย เพดานให้ลำแสงสาดลงด้านล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาท์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคอน

ส่วนพักคอย ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟ ห้อย โคมตั้งโต๊ะ ไฟติดผนัง และไฟเพดาน ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสง ทั้งส่องขึ้น และลง กระจายออกรอบด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวางอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าตา ตรงที่นั่งโซฟาควรส่องขึ้นและลง เท่านั้น

บริเวณโทรศัพท์ และทางเดินเข้าห้องน้ำ ควรใช้แสงไฟปานกลาง เพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอ เพราะคนที่โทรศัพท์ชอบความเป็นส่วนตัว และพฤติกรรมของคนที่เข้าออกห้องน้ำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเขิน

โดยสรุปแล้ว ส่วนโถงรับรองนี้ เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท เพราะเป็นส่วนที่มีปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน คือ การใช้ไฟหลายดวงแต่ว่าแต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย แต่เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่เหมาะสม สวยงาม แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกว่าดวงไฟมากเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อน หรือน่ากลัว ไม่อยากเข้าใกล้ ต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำจะทำให้รู้สึกไม่สบายตา

## 2 การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนภัตตาคาร (RESTAURANT)

ภัตตาคารเป็นส่วนจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ การให้แสงไฟในส่วนนี้จะขึ้นกับลักษณะของการออกแบบว่าเป็นภัตตาคารประเภทใดให้บริการอาหารประเภทใด และมีแนวความคิดในการออกแบบอย่างไร โดยภัตตาคารภายในโครงการนี้จะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารในมื้อค่ำค่อนข้างมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

แสงที่ใช้ภายในภัตตาคารเป็นตัวที่ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญ การเลือกใช้ไฟในภัตตาคารนิยมหลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างนุ่มนวล-เหลือง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ส่งเสริมให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น มากกว่าหลอดไฟนีออน การให้แสงสว่างภายในภัตตาคารมักจะใช้แสงหลายๆชนิดรวมกัน แล้วแต่ลักษณะของการออกแบบและ ประโยชน์ใช้สอย การให้แสงสว่างเฉพาะโต๊ะอาหารทำให้รู้สึกเป็นส่วนตัวได้ นอกจากนี้การติดตั้งวงจรไฟฟ้าแบบพิเศษ เช่น สวิตช์สำหรับหรี่แสงนั้น มีประโยชน์ในการให้แสงสว่างกับภัตตาคารเป็นอย่างมาก เพราะจะปรับให้สว่างหรือสลัวลงได้ และการจัดแสงในบริเวณที่ต้องการเน้นให้มีความสว่างเหมาะสม ก็จะทำให้ภัตตาคารดูโดดเด่น และสวยงามขึ้น

## 3. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วน LOUNGE

เป็นส่วนให้บริการอาหารอย่างเป็นกันเอง เน้นการให้บริการอาหารแบบรวดเร็ว บรรยากาศโดยรวมจึงควรสบายๆเป็นกันเอง ไม่ควรหรูหราเกินไปนักการให้แสงสว่างในส่วนนี้ควรให้แสงสว่างปานกลาง มีความสว่างทั่วทั้งบริเวณ ไม่ควรเล่นแสงไฟเป็นจุดๆให้มากนัก หากเป็นไปได้ ควรดึงแสงสว่างจากธรรมชาติเข้ามาใช้ในส่วนนี้มากๆ ก็จะเป็นผลดีทั้งในเรื่องของความประหยัด และยังช่วยให้บรรยากาศโดยรวมดู สบายขึ้นอีกด้วย การเลือกใช้หลอดไฟนั้นอาจเลือกใช้ทั้งหลอดไฟแบบมีไส้ (INCANDESCENT) ร่วมกับหลอดไฟนีออน(FLUORESCENT) ไม่ว่าจะใช้ไฟแบบใดก็ตาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ระวังการติดตั้งไฟที่จะสะท้อนเข้าตาผู้มารับประทานอาหาร

## 4. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนสปา (SPA)

เพื่อเน้นบรรยากาศในห้องสปา และใช้แสงธรรมชาติในส่วนพักผ่อน

#### 5. การใช้แสงไฟประดิษฐ์ในส่วนห้องพัก (GUESTROOM)

ใช้แสงประดิษฐ์ในเวลากลางคืนเพื่อช่วยให้เกิดแสงเงาและมีบรรยากาศที่สวยงาม และแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน

### 4.2 การใช้สีออกแบบสถาปัตยกรรมภายในอาคาร

สีต่างๆ มีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ ทั้งร้อนแรง อบอุ่นและชุ่มชื้น เยือกเย็น กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายใน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆ ทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้นและในบางเวลาก็ช่วยแก้ความรู้สึกที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบายทำให้คลายร้อนไปได้

อันที่จริงแล้วอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกว่าเข้าใกล้หรือห่างออกไปคือ สีอุ่น ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัวแต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว
- สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เสริมให้น่าดูแก่สีอื่นๆเมื่อใช้ในพื้นที่เล็กๆ เช่น สีส้มสดบนพื้นที่สีเขียวเข้ม
- เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัดจะดูเด่นมีชีวิตชีวากว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสีจะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องที่หรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะการใช้สี แต่ละสีในปริมาณเท่ากันหมด หรือเนื้อที่เท่าๆ กันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อหรือการ ตัดกันอย่างรุนแรง

#### 4.2.1. จิตวิทยาการใช้สี

สีมีปฏิกริยาต่อความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น

- สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึมสุขภาพผู้ดี เรียบร้อยเจียมบงัด
- สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ มีด ทุกขโศกน่ากลัว ให้ความแข็งแกร่งมีพลัง
- สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
- สีแสด ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ สนุก อันตรายเบิกบาน ต้อนรับ รบกวนไม่  
สบายใจแทรกอยู่
- สีเหลืองให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ความสวย ความสุข ดื้อรั้นทำทาบ กระตุ้นความหวาน  
ความอบอุ่น กระตือรือร้น ร้อน ดุร้าย แรงกล้า
- สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสุขภาพ ถ่อมตนหนักแน่น เปือกเย็น สุขุม คงสภาพ มี  
ฐานันดรศักดิ์ มั่นคง
- สีเขียว ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุมเยือกเย็น สันติ

#### 4.2.2. การศึกษาลักษณะของสี

สีแสด ให้ความรู้สึกมั่งคั่งสมบูรณ์ ขวนลุ่มหลง การให้สกุลสีแสดแต่เพียงเล็กน้อยจะทำให้เป็นตัวเด่นสำหรับภายในอาคารสีแสดไม่เพียงแต่ให้ความรู้สึกตื่นเต้นเท่านั้นแต่ให้ความรู้สึกเร้าใจได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังสามารถจะเป็นภัยทางด้านจิตวิทยาได้ เช่น ดวงไฟสีแสดใช้ในการอัดรูป จะมีความรู้สึกกว่าปวดศีรษะและตาลายได้ แม้จะใช้อย่างถูกต้องและใช้เพียงเล็กน้อยก็ตามที่

สีเหลืองให้ความรู้สึกร่าเริงสดใส สีเหลืองอ่อนจะให้ความรู้สึกของความสะอาดความสว่าง สีเหลืองเข้มมากจะทำให้สมองเกิดความหงุดหงิดได้ ซึ่งสีเหลืองนี้จะนำไปใช้ใดเพียงจำนวนน้อย เช่น บานประตูซึ่งผนังเป็นสีเทาอ่อนๆ สีเหลืองเนยทำให้ห้องมืดดูสว่างขึ้น สีเหลืองเขียวช่วยในเรื่องความเย็น

สีเขียวไม่ทำให้ดวงตาเวลามองไม่ใช้ใกล้กับสีแดงในจำนวนเท่ากัน สีเขียวให้ความสด ชื่น กระชุ่มกระชวยเสมอ และให้พักสายตาได้ โดยธรรมชาติจะใช้สีเขียวเป็นสีที่ส่งเสริมทุกๆ สีให้ดูสดใสขึ้น สีเขียวสมควรใช้ในการนำความหมายบางอย่างจากต้นไม้

สีเทา สีมอๆหรือสีเขียวแก่ๆนั้น ส่วนมากจะใช้ได้อย่างดีทีเดียวในการเน้นสีพื้นสำหรับที่นิยมทำเครื่องเรือนด้วยไม้เมเปิลหรือไม้สัก สีเขียวสดใสให้ความรู้สึกสดชื่น

สีน้ำเงินสีน้ำเงินเข้มให้ความรู้สึกสงบลึกกลับ น้ำเงินอ่อน เช่น สีน้ำเงินหรือฟ้า มีความสดใสของสีเขียวอยู่ด้วยแม้ว่าจะปราศจากตัวสีเขียวก็ตามสำหรับผนังและเฟอร์นิเจอร์ สีฟ้าและสีที่ใกล้เคียงกับน้ำหรือสีน้ำเงินที่ใช้มากเกินไปจะทำให้เกิดความไม่เบิกบาน สีน้ำเงินอมเขียว ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เช่น แสงโอบอวลการ แพนหางของนกยูง เป็นสีที่มีเสน่ห์งดงาม

สีขาวให้ความรู้สึกสะอาดบริสุทธิ์ ระวังการใช้ในห้องครัวที่เป็นสีขาวทั้งหมด หรือสีขาวทั้งหมดของห้องน้ำ สีขาวนี้จะใช้ในโครงการระบายสีของความเรียบร้อย สดชื่น สีกลุ่มดำ เทา ขาว เรียกว่า สีเอกรงค์ ไม่ควรใช้รวมกันระหว่างแม่สี (น้ำเงิน เหลือง แดง)

#### 4.2.3. สีที่ใช้ในการตกแต่งภายในส่วนต่างๆ ของรีสอร์ท

LOBBY สำหรับสถานที่เช่นนี้ เนื่องจากคนมาชุมนุมกันในบางโอกาสเป็นจำนวนมาก ดังนั้น Schemeสีจึงเป็นสีอ่อนและอ่อนนุ่ม นอกจากนี้จะมีการเพิ่มลายลงไปบ้างเพื่อให้ดูสว่างมากยิ่งขึ้น

RESTAURANT เป็นห้องซึ่งใช้เฉพาะเวลารับประทานอาหาร ต้องการบรรยากาศที่สะอาด สดใส สบายตา สีที่ใช้อาจจะเป็นสีเหลืองอ่อนหรือสีครีม สำหรับผนัง ไม่ควรใช้สีมืดทึบหรือสีสว่างมาก

เกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่ใช้ห้องเกิดความเครียด จนเป็นสาเหตุให้รับประทานอาหารไม่ลงก็ได้ แต่ถ้าใช้ผนังสีอ่อนมารับประทาน ตกแต่งด้วยผ้าม่านหรือถ้วยชามสีสดๆอาจเป็นฟ้าเข็ม แดง ส้ม หรือสีน้ำเงิน ก็ช่วยให้บรรยากาศสดใส กระปรี้กระเปร่าขึ้นได้เหมือนกัน

COFFEESHOP การใช้สีต้องคำนึงถึงสีที่สะอาดสดใส ลักษณะเดียวกันกับห้องอาหารในบ้านทั่ว ๆ ไป จะต่างกันตรงที่ Coffee Shop ต้องตกแต่งให้ดูแปลกตามากกว่าห้องอาหารธรรมดาซึ่งเราไปอยู่ทุกวัน Coffee Shop จึงควรมีการเปลี่ยนแปลงบ้างเมื่อถึงเวลาอันควร เพื่อเป็นการจูงใจลูกค้าให้เข้ามาใช้บริการอยู่เสมอ สำหรับ Coffee Shop ซึ่งมีแต่เครื่องดื่มและของว่างเป็นสถานที่ใช้ในเวลากลางวัน สีที่ใช้ควรเป็นสีอ่อนและสีที่ให้ความเบิกบานใจ สีที่ใช้ควรอยู่ในลักษณะกลมกลืนกัน จะเน้นน้ำหนักบ้างแล้วแต่การตกแต่ง หรือเฟอร์นิเจอร์สีสดใส หรือภาพติดผนัง

ห้องรับแขก โดยเหตุที่ห้องรับแขกเป็นห้องที่ต้อนรับแขก เป็นที่สนทนาปราศรัยในยามว่างสีที่ใช้ควรเป็นสีที่เหมาะสมแก่การจะทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่ควรใช้สีโลดโผนรุนแรงที่มีหลายสีเกินไป เพราะจะทำให้ Tonality สีดูเลวไป ทั้งผู้ใช้ก็จะรู้สึกงุนงง สมารถก็อาจไม่อยู่ที่การคุยด้วยเช่นกัน สีประณีตสำหรับห้องรับแขก เช่น สีส้มอ่อนๆ ใช้สำหรับผนังห้อง ใช้สีครามหรือสีม่วงอมน้ำตาลเข้มสำหรับพรม ส้มแก่สำหรับโต๊ะ เก้าอี้ เช่น เบาะบุนวม เป็น สิ่งตกแต่งเล็กๆ น้อยๆใช้สีออกส้มแดง เมื่อรวมกันทั้งหมดแล้วจะดูเด่นงามตาอันที่จริงภายในห้องรับแขกหรือห้องอื่นๆมีโครงสร้างได้หลายแต่ทั้งนี้ต้องดูให้งามตาและเหมาะกับประโยชน์สอย รวมทั้งความรู้สึกของใช้

#### สอยห้องด้วย

ห้องทำงานใช้เป็นที่ทำงานในเวลากลางวันเป็นส่วนมาก อาจจะใช้สีที่มีเนื้อสีเข้มข้นกว่าสีสำหรับห้องนอนก็ได้ โดยทั่วไปเราจะรู้สึกเบื่อหน่ายได้เร็วในสีเข้มและสดใส ฉะนั้นสีจึงควรเป็นสีที่อ่อนแต่พอควร แต่ถ้าห้องนั้นทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายซ้ำซาก สีสดใสโทนอ่อนจะช่วยให้เกิดความรู้สึก กระปรี้กระเปร่าได้ง่าย ความสดใสของสีให้มันน้อยๆ แห่งก็พอสำหรับภายในห้องทำงาน

ห้องพักผ่อน ซึ่งใช้เป็นที่อยู่ในเวลากลางวันเป็นส่วนมากจะใช้สีเข้มกว่าสีสำหรับห้องนอนก็ได้ แต่โดยทั่วไปเราจะรู้สึกเบื่อหน่ายได้เร็วในสีเข้มและสดใส ฉะนั้นควรใช้สีอ่อนแก่แต่พอสมควร และถ้าเห็นว่าห้องนั้นทำให้เกิดความเบื่อหน่ายซ้ำซาก จะทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าได้ง่ายด้วยการให้มีสีสดใสที่เครื่องตกแต่งห้อง เช่น ผ้าม่าน หมอนอิง รูปภาพ แจกันดอกไม้ บ้างก็ได้ มีความสดใสอยู่ในที่น้อยๆ เพียงแห่งเดียวก็เพียงพอจะทำให้ภายในห้องทั้งหมดมีความกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น

ห้องนอน สีสำหรับห้องนอนอาจเป็นสีที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละแบบ ขึ้นอยู่กับผู้เข้ามาใช้ โดยทั่วไปแล้วค่าของสีไม่ควรเข้มเกินไป ควรใช้สีเอกรงค์อย่างยิ่ง เพราะใช้สีเดียวแต่มีค่าของสีหลายค่า และเพิ่มเติมสีอ่อนแก่ของสีอื่นๆ ที่มีลักษณะกลมกลืนและใกล้เคียงกัน สีคู่ปฏิบัติให้กลางตามส่วนมากและน้อย โดยใช้สีกลางเป็นส่วนใหญ่แล้วใช้สีคู่ตรงข้าม บ้างมากน้อยตามส่วนโดยเฉพาะสีที่ใช้ในห้องพักควรใช้สีกลาง มากกว่าสีอื่นเพราะไม่จำกัดเพศและวัยของผู้เข้าใช้สีที่ควรใช้ก่อให้เกิดการพักผ่อนอย่างเต็มที่ สีที่เป็น Pattern เป็นลวดลาย ควรใช้ตรงบริเวณหัวเตียงเพราะจะไม่รบกวนสายตาเวลานอนหลับและผ้าปูเตียงเพิ่มความรู้สึกของ Space ให้ดูสวยงามและแน่นขึ้น ให้ความสว่างและนำพักผ่อน เพดานก็เช่นเดียวกันมีความสำคัญในการใช้สีมาก เพราะเวลานอนสีที่มองเห็น คือ เพดาน ดังนั้นควรใช้สีที่ดูแล้วสบายตา เช่น สีขาวสงบ และสีที่อ่อน ให้ความกลมกลืนกับสีต่างๆ ภายในห้อง หลีกเลี่ยงแสงไฟที่กลางเพดาน เพราะจะเป็นการรบกวนสายตาเวลานอน ควรใช้แสงไฟอ่อนๆ และใช้ไฟแรงตรงส่วนที่ต้องการใช้โดยเฉพาะ เช่น โต๊ะแต่งตัว โต๊ะข้างเตียง

ห้องน้ำ สีสำหรับห้องน้ำอันเป็นที่อาบน้ำและมีโถส้วม ได้รับความคิดมาจากสีเงาอ่อนแก่อย่างประณีตของทะเล หรือน้ำตก หรือแม่น้ำ เป็นต้น สีเงา อ่อนแก่เหล่านี้ย่อมมีความแตกต่างกันตั้งแต่เป็นสีขาวของฟองคลื่น จนเป็นสีฟ้าอ่อนและสีฟ้าแก่และสีครามแก่เป็นที่สุด หรืออาจเป็นสีน้ำตาลกลายๆ ดังที่เห็นอยู่ในหินผา สีเขียวฟ้าอ่อนๆ เป็นสีที่เหมาะสมแก่โครงการระบายสี สำหรับห้องน้ำควรใช้สีสะอาดและสีโทนเย็น อย่าใช้สีอ่อนแก่ที่เป็นกลาง หรือใช้โครงการระบายเข้ม เพราะจะทำให้ห้องน้ำดูตาดตาไปและอย่าใช้วรรณะสีอ่อน เพราะจะทำให้รู้สึกร้อนแม้จะอาบน้ำอยู่ก็ตามอาจใช้สีอ่อนแต่งได้ที่ผ้าเช็ดตัว หรือพรมเช็ดเท้าบ้างเล็กน้อย ความเป็นชีวิตชีวาอาจอยู่ที่กระเบื้องปูพื้น และสิ่งตกแต่งเล็กๆ น้อยๆ แม้กระทั่งกระดาษชำระก็ควรเลือกสีให้อ่อนนุ่ม สะอาดตา นำใช้ เช่นเดียวกันห้องน้ำบางห้องอาจรวมห้องแต่งตัวเข้าไปด้วย ซึ่งมักเป็นที่แต่งตัวของผู้หญิงใช้สีร่าเริง

#### 4.3 ระบบเสียง และป้องกันเสียงรบกวน

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดีต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียง และการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับ

##### 4.3.1 การเลือกใช้วัสดุ

##### 4.3.2 การออกแบบรูปร่างของห้อง

### 4.3.3 การจัดเครื่องเรือน

#### 4.3.1 วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนเสียง ( Sound Absorbing Material )

คุณสมบัติในการดูดกลืนเสียงขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนาและความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่ทำขายมี 3 ประเภทคือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง Acoustical เช่นพวก เซฟวิงบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูพรุนและมี วัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง
2. พวกฉาบหรือพ่น เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือพ่นบนผนังฝ้าเพดาน
3. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจำพวก Mineral Wood , Wood Wool , Glass Fiber , Kapok Bates and Hair Felt

วัสดุต่างๆที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดูดกลืนเสียงที่มีความถี่ 512 Hz. ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3.1 วัสดุต่างๆที่ใช้

วัสดุ	ความถี่
<b>พรม</b>	1.20
ผ้าม่านหนา	0.4 0.6
Flaster	0.25
คน ( ผู้ใหญ่ )	0.44
กระจกหรือแก้ว	0.025
Celotex	0.36

Hair Felt หนา 1 นิ้ว	0.78
ไม้ที่ทาน้ำมันวานิช	0.03
เก้าอี้ที่บุ	0.30

#### 4.3.2 การออกแบบรูปร่างของห้อง

##### สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. เสียงอุโฆษเกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่ตรงมาถึงหูผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อนซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝาผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากวนเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด
2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้เสียงมากในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆ ที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดังพร้อมกันไปด้วย เมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางที่จะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี
3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจำพวก Destructive Interference คือเสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และแอมพลิจูดเท่ากัน
4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอุโฆษได้ วิธีแก้อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้ โดยการแขวนรูปมีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู้ โต๊ะที่มีผิวหนาเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

#### 4.3.3 ห้องที่มีเสียงดีควรจะมีคุณสมบัติดังนี้

1. ให้เสียงกระจายโดยทั่วไปและสม่ำเสมอ
2. ให้ระดับเสียงดังเพิ่มขึ้นสำหรับผู้ที่อยู่ไกลจากต้นเสียง

3. ให้ระดับเสียงที่ถึงผู้ฟังโดยตรง กับระดับเสียงที่สะท้อนจากผนังต่างๆ ถึงผู้ฟัง เป็นอัตราที่เหมาะสม ใช้วัสดุที่สะท้อนได้ มาให้เสียงสะท้อนเข้าถึงหูผู้ฟังที่อยู่ข้างหลัง ส่วนผู้ฟังที่นั่งข้างหน้าไม่จำเป็นต้องใช้ การใช้วัสดุที่ขรุขระก็ช่วยในการที่จะทำให้เสียงกระจายโดยทั่วห้อง
4. การคำนวณ Reverberation Time พลังเสียงที่ทำให้คลื่นเสียงภายในห้องสะท้อนลดลง  $1/1000000$  ของ Original energy ของห้อง ควรจะต้องนึกถึงความถี่ของเสียงด้วย เพราะวัสดุบางอย่างมี ประสิทธิภาพของการดูดกลืนแตกต่างกันออกไปมาก สำหรับเสียงสูงและเสียงต่ำ Reverberation Time จึงแตกต่างกันออกไป
5. หากเพิ่มระดับเสียงให้ทั่วถึงกัน ห้องเล็กไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องขยายเสียง

Floor Plan พยายามหลีกเลี่ยงห้องสี่เหลี่ยมและกำแพงว่า ที่นั่งของผู้ฟังควรจะต้องได้ยินเสียงและเห็นทั่วถึง เพราะเสียงออกไปทางข้างหน้านั้น คนพูดได้ยินชัดกว่าข้างๆ ห้องสี่เหลี่ยม อัตราส่วนระหว่างความยาวกับความกว้าง ควรจะอยู่ระหว่าง 2:3:5 ถึง 1:2:1 จัดที่นั่งให้เรียงแถวไปทางด้านยาวและเพื่อให้เสียงตรงไปมากที่สุด สัดส่วนที่ดีที่ระหว่าง สูง : กว้าง : ยาว = 2:3:5 Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้งสองมีความถี่และแอมพลิจูดเท่ากัน พื้นที่วงกลมหรือรูปวงรี มี Sound Foci จึงควรตัดแปลงใช้วัสดุรูปโค้งนูนกร เพื่อให้เสียงแพร่หรือกระจายไปทั่วถึง เสียงจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพื่อจะให้จุคนมากๆ ห้องสี่เหลี่ยมอาจจะ ออกแบบให้ตอนเวทีแคบและขยายกว้างออกไป แต่ต้องระวังอย่าให้มีเสียงอู่มอ

ระดับเก้าอี้ ตามปกติคนที่นั่งคนที่นั่งฟังสัมประสิทธิ์ของการดูดเสียงอยู่แล้ว ฉะนั้น ระดับของพื้นหรือเก้าอี้ควรให้สูงขึ้นตามระดับจากเวที เพื่อคนนั่งข้างหลังจะได้รับเสียงโดยตรงและมองเห็นได้ชัด เก้าอี้แถวหน้า 2 – 3 แถว อาจอยู่ในระดับเดียวกันก็ได้แต่ระยะที่อาจจะวางเก้าอี้ได้ในแนวระดับไม่เกิน 35 ฟุต ห้องประชุมมุมที่สูงกว่าแนวระดับไม่ควรน้อยกว่า 8 องศา ถ้าเป็นห้องปาฐกถาซึ่งมีการสาธิต หรือการทดลองแสดง ด้วยมุมที่สูงกว่าแนวระดับควรจะมีประมาณ 15 องศา

เพดาน เพดานไม่ควรสูงเกินไป คนที่อยู่แถวหลังๆ ควรจะได้รับเสียงที่สะท้อนเป็นพิเศษ

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

กำแพงหลัง (Rear Wall) ไม่ควรเป็นพื้นแก้ว สถาปนิกจึงมักจะทำกำแพงหลังให้เป็นรูปโค้งเว้าด้วย ถ้าต้องการให้เป็นพื้นโค้งเว้าจริงๆ ก็ควรจะใช้วัสดุที่ดูดกลืนเสียง หรือกำแพงเป็นร่องๆ

### ผลของลมต่อการเดินของเสียง

เสียงที่ด้านลมจะมีทิศทางของเสียงขึ้นข้างบน ส่วนเสียงที่ตามลมจะมีทิศทางลงข้างล่างและกระจายออกไป โดยกระทบพื้นแล้วสะท้อนต่อไปอีก ที่เป็นดังนี้ก็เพราะที่ใกล้ๆ พื้น ลมจะมีความเร็วต่ำเสมอไป แต่ความเร็วจะเพิ่มขึ้นไประยะสูง เสียงที่กระจายไปตอนบนถ้าตามลมก็จะกระจายไปอย่างรวดเร็ว ถ้าทวนลมก็กลับทางโดยเร็วเหมือนกัน

### เสียงรบกวน (Noise)

คือ เสียงที่ดังเกิน 100 เดซิเบลขึ้นไป เป็นเสียงที่เราต้องการ เสียงรบกวนนี้ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้ประสาทหูเสื่อมลง อาจทำให้เป็นผลเสียทางด้านอารมณ์ ทำให้เป็นโรคเส้นประสาทได้

### ต้นเสียง (Sources of Noise)

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

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

### วิธีแก้ปัญหา

- ไม่ควรอยู่ใกล้ถนนสายใหญ่ ทางรถไฟ สนามบิน โรงงาน
- การวางผังอาคารควรให้ที่ตั้งอาคารอยู่ลึกเข้าไป โดยการให้อยู่ห่างจากแหล่งกำเนิดเสียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตรวจสอบว่าทั้งกลางวัน - กลางคืนจะมีเสียงรบกวนแค่ไหน แยกเขตอาคาร โชนสำนักงานที่อยู่ในย่านจอแจควรใช้กระจกปิด กระจก 2 ชั้น แล้วใช้เครื่องปรับอากาศ
- ใช้โครงสร้างที่มั่นคงแข็งแรงแต่ยืดหยุ่นได้ ผงงหนา เช่น ผงงก่ออิฐ คอนกรีต
- ทำสนามหญ้า ปลูกต้นไม้เป็นกลุ่มเป็นแถว Green Belt เพื่อช่วยดูดกลืนเสียง

- ทำ Screen กัน เป็นต้นว่าอาคารที่ไม่ต้องการความเงียบ เช่น โรงรถให้ไว้ข้างหน้า หรือทำเป็น Bunker ดินให้ถนนอยู่ต่ำกว่า
2. เสียงภายใน ( Inside Noise ) คือ เสียงรบกวนที่เกิดขึ้นภายในอาคาร ซึ่งอาจมาจากห้องเหล่านี้ คือ ห้องลิฟท์ ห้องครัว ห้องดนตรี ห้องทำงานที่ใช้เครื่องจักรและเครื่องมือต่างๆ เช่น จักรเย็บผ้า พัดลมดูดอากาศ เครื่องปรับอากาศ ฯลฯ
- วิธีแก้ปัญหา
- ที่ตั้งของห้อง แยกห้องที่ต้องการความเงียบให้ห่างจากห้องที่มีเสียงรบกวน เช่น ห้องนอนห่างจากห้องลิฟท์ ห้องน้ำ หรือแยกออกไป (สำหรับหอพัก) สำหรับห้องที่เกิดเสียงแลความสั่นสะเทือน อาจให้อยู่ Basement บนหลังคา หรือแยกออกไป ใช้แท่นยาง ไม้คอร์ก รองรับเครื่องเพื่อลดความสั่นสะเทือน
  - บุวัสดุที่ดูดกลืนเสียง ทำหน้าต่างกระจก 2 ชั้น ห้องกันเสียงที่แทรกผ่านตรงรอยต่อของประตูและรอยกัญแจ โดยใช้วัสดุพวก สึกหลาด ยางปิดส่วนที่เป็นช่องโหว่
  - โครงสร้างของพื้น เช่น การปูพื้นไม้บนพื้นคอนกรีต การทำ Finished บนพื้นคอนกรีต เช่น Cork Board กระเบื้องยาง พรม
  - การทำฝ้าเพดาน ฝ้าเพดานชนิดแขวน Suspended Ceiling ให้มีจุดแขวนน้อยที่สุดและยืดหยุ่น (Flexible) ได้ เช่น เหล็กเส้น ลวด เพื่อไม่ให้เป็นสื่อถ่ายทอดความสั่นสะเทือนมาสู่เพดาน
  - ทำ Sound Lock โดยเป็นห้องที่อยู่ระหว่างประตู 2 บาน เพื่อลดเสียงในเวลาเปิดประตู
  - ป้องกันเสียงทางหลังคา โดยทำหลังให้สูง มี Air Space ตรงกลางระหว่างหลังคากับเพดาน หรือทำหลังคา 2 ชั้น หลังคาคอนกรีตสามารถป้องกันเสียงได้ถึง 10-50 เดซิเบล หลังคามุงกระเบื้องและฝ้าเพดานป้องกันเสียงได้ 25-40 เดซิเบล กระเบื้องแผ่นเล็กกันเสียงได้ดีกว่ากระเบื้องแผ่นโต

#### 4.4 ระบบรักษาความปลอดภัย

##### ระบบแจ้งเหตุ

1. ระบบกดปุ่มแจ้งเหตุ มีสัญญาณเตือนบริเวณโรงทั่วไป
2. ระบบ Heat & Smoke Detector ในบริเวณห้องโรงทั่วไป โถงทางเดิน ห้องพัก และส่วนที่อาจเป็นต้นเหตุเพลิงไหม้

##### ระบบดับเพลิง

1. ระบบท่อน้ำและแรงดันและสายสูบ ในส่วนของโถงทางเดิน ห้องพัก และบริเวณอื่นๆโดยทั่วไป

2. ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ Wet Pipe(คือ ระบบที่น้ำที่มีแรงดันอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิดและน้ำที่มีแรงสูงจะพ่นกระจายออกมา) ติดตั้งในส่วนบริการหลักของรีสอร์ท(Back of The House) เช่น ห้องครัว ห้องซักรีด หรือบริเวณที่มีการเสี่ยงภัยต่อการเกิดเพลิงไหม้
3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซฮาโลนอน 1301 (คุณสมบัติของก๊าซฮาโลนอน 1031 คือ สามารถหยุดปฏิกิริยา ลุกไหม้ของระบบเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งภายใน 10 วินาที ลักษณะของก๊าซ เป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน และมีประสิทธิภาพมาก) เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟโดยการใช้น้ำได้ เช่น ในห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมอาคาร ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์
4. เครื่องมือผจญเพลิง ดับไฟที่สามารถเคลื่อนที่ได้ ติดตั้งเป็นชุดอยู่ร่วมกับสายสูบลม และท่อน้ำระบบท่อน้ำแรงดันรวมเป็น 1 หน่วย (House Cabinet Wall) ทุกระยะ 20 เมตร เช่น ในส่วนของโถงทางเดินไปยังห้องพักแขก

#### ระบบน้ำดับเพลิง

ใช้น้ำจากระบบน้ำใช้ โดยมีการสำรองระดับน้ำเอาไว้ใช้เพื่อการดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีปั๊มน้ำฉุกเฉินที่สามารถทำงานได้โดยใช้ไฟฟ้าและน้ำมันดีเซล เพื่อให้สามารถทำงานได้ในกรณีที่ต้องการนำน้ำจากแหล่งอื่นมาใช้ เช่น รถขนน้ำของกรมตำรวจดับเพลิง

#### 4.5ระบบอุปกรณ์พิเศษ

ระบบการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอกทางอิเล็กทรอนิกส์

1. ระบบโทรศัพท์ของโครงการ เลือกใช้แบบ PABX (Private Automatic Branch Exchange) เพราะเป็นระบบที่ติดต่อระหว่างภายนอกกับภายใน หรือ ภายในกับภายใน โดยผ่านเครื่องอัตโนมัติ หรือ พนักงานต่อสาย ซึ่งสามารถติดต่อได้มากกว่า 50 คู่สาย ทำให้เหมาะกับธุรกิจรีสอร์ทมากกว่าระบบอื่นๆ ซึ่งจะแบ่งออกเป็นส่วนๆ คือ
  - ส่วนที่พักแขก
  - ส่วนบริหาร
  - ส่วนบริการ
2. ระบบโทรพิมพ์ (Telex) และอุปกรณ์ติดต่ออื่นๆ

ระบบโทรพิมพ์เป็นอุปกรณ์การพิมพ์ซึ่งสามารถติดต่อได้โดยตรงจากผู้ส่งถึงผู้รับ เป็นอุปกรณ์การพิมพ์ซึ่งประกอบรวมกันทั้งภาคส่งและภาครับในหน่วยเดียวกัน ขนาดประมาณ 1000 มม. x700 มม.

3. โทรทัศน์วงจรปิด เป็นอุปกรณ์ซึ่งติดตั้งเพื่อใช้ในการรักษาความปลอดภัย ในการนำไปใช้อาจมีขีดจำกัดในเรื่องความสว่าง การใช้แสง และไม่สามารถทนต่อที่มีอุณหภูมิสูงได้ การให้แสงสว่างจะต้องมีการป้องกัน เช่น แสงที่ฉายถูกตัวกล้องโดยตรง

#### อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ

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

- การทำงานโดยทั่วไป กระทำโดยการทำงานครอบคลุมส่วนของผู้เข้าพัก ส่วนของพนักงาน
- การทำงานเฉพาะเขต กระทำโดยการเจาะจงส่วนที่ต้องการจะให้มีการประชาสัมพันธ์

#### ตารางที่ 4.5 อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

ระบบ	ส่วนผู้พัก	ส่วนสำนักงาน
ทั่วไป	ห้องโถง , ล็อบบี้ เลานจ์ , ภัตตาคาร , บาร์	ห้องพักพนักงาน ส่วน บริหาร และส่วนทำงานอื่นๆ
เฉพาะส่วน	ส่วนพักผ่อน , สระว่ายน้ำ น้ำ	

#### ระบบโทรทัศน์และวิทยุ

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

### ระบบคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ถูกติดตั้งเพื่อใช้ในการส่งเอกสาร บัญชี ใบส่งของ หรือจดหมายติดต่อระหว่างส่วนบริการ ส่วนงานต่างๆ หรืออื่นๆ มีแนวโน้มที่จะใช้อุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์อย่างมาก เนื่องจากมีความรวดเร็วและแน่นอนในการเชื่อมโยงข้อมูล และการแจ้งข่าวสารต่างๆ

ระบบคอมพิวเตอร์ เป็นการส่งข้อมูลโดยผ่านอุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วย แทนพิมพ์อักษรและจอภาพ สามารถป้อนข้อมูลส่งไปยังแหล่งเก็บข้อมูลและเรียกข้อมูลที่บันทึก

#### อุปกรณ์พิเศษเพื่อช่วยในการประหยัดพลังงาน (Energy Saving Device)

1. อุปกรณ์ติดตั้งภายในห้องพักแขก เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญสำหรับควบคุมการทำงานของระบบไฟฟ้าภายในห้องพักแขกให้เปิดหรือปิด โดยแขกผู้เข้าพักเป็นผู้ควบคุมเอง การทำงานของระบบนี้เริ่มต้นจากกล่องสำหรับเสียบกุญแจ ทำจากอะคริลิก ภายในประกอบด้วย ไมโครสวิทช์ เมื่อแขกที่จะเข้าพักในห้องจะต้องนำกุญแจห้อง ซึ่งอาจทำเป็นการ์ด มาเสียบที่กล่องนี้เพื่อให้กระแสไฟฟ้าภายในห้องพักทำงานตามปกติ เมื่อแขกที่เข้าพักออกนอกห้องพักก็จะดึงกุญแจออก และภายในเวลา 1-3 นาทีดวงโคมและอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นๆ จะไม่มีกระแสไฟฟ้าจ่ายเข้าไปในวงจร ยกเว้นตู้เย็น
2. อุปกรณ์ควบคุมการทำงานของเครื่องปรับอากาศ ติดตั้งเพื่อช่วยควบคุมการทำงานของเครื่องให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ อุณหภูมิ ความชื้นโดยรอบ เครื่องปรับอากาศจะทำงานภายใต้การควบคุมของ Microprocessor โดยมี Carolic Computer เป็นตัววัดปริมาณน้ำเย็นที่ใช้ในระบบ และส่งผลไปที่ Paramatrix Sequence Controller ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้ซิลเลอร์ทำงานเหมาะสมกับความ ต้องการของระบบ

#### 4.6 ระบบปรับอากาศ

การปรับอากาศหมายถึงการควบคุมอุณหภูมิ ความชื้น การเคลื่อนไหวและความบริสุทธิ์ของบรรยากาศ ในเนื้อที่จำกัดที่ใดที่หนึ่ง ในปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศภายในอาคาร สามารถแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ และแบ่งตามระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ

1. UNIT TYPE, PACKAGE TYPE คือระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็กสะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการทำงาน อายุในการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายเทอากาศภายในและภายนอกอาคาร
2. SPLIT TYPE เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง ยกเครื่องออกเป็น2ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ในห้องเรียก FAN COIL UNIT และส่วนภายนอกอาคารเรียก CONDENSING UNIT เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ระยะห่างระหว่างสองส่วนนี้จะไม่เกิน 15-25 เมตร ในระดับไม่เกิน 3 ชั้น และไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่
3. CENTRAL UNIT เป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ แยกการทำงานเป็น3ส่วน คือ
  - CENTRIFUGAL MACHINE ประกอบด้วยส่วนทำงานที่เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อนและความเย็นให้กับระบบในการทำงานส่วนอื่น
  - AIR HANDING แบ่งได้เป็น2แบบคือ
    - AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COILเย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง
    - AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COILเย็น แล้วนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ และกระจายไปยังส่วนต่างๆของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ
  - COOLING TOWER UNIT หรือ CONDENSING UNIT เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งลมเย็นให้กับ CENTRIFUGAL MACHINE

เปรียบเทียบแอร์สปริทกับซิลเลอร์

สำหรับงานที่มีพื้นที่ขนาดเล็ก นิยมใช้แอร์สปริทมากกว่า เพราะติดตั้งง่าย ราคาถูกกว่า แต่จะมีข้อจำกัดที่ความยาวของท่อน้ำยาแอร์(ยาวที่สุดได้ประมาณ 6 เมตร) เนื่องจากปัญหาเรื่องกำลังของคอมเพรสเซอร์ และปัญหาที่เกิดจากการที่น้ำมันหล่อลื่นที่ปนไปกับน้ำยาซึ่งวิ่งไปแล้ว

ตกค้างอยู่อาจทำให้คอมเพรสเซอร์ไหม้ได้ นอกจากนี้เครื่องระบายความร้อนเครื่องหนึ่งไม่ควรโยงกับเครื่องส่งลมเย็นหลายๆตัวเพราะจะมีปัญหาการกระจายน้ำไปยังเครื่องส่งลมเย็นแต่ละตัวเครื่องส่งลมเย็นทุกตัวที่ต่อโยงกันนี้จะต้องใช้พร้อมกัน แต่การควบคุมอุณหภูมิทำได้เพียงจุดเดียว การที่เป็นจำเป็นต้องใช้ท่อน้ำยาแอร์ยาว ทำให้ต้องใช้เทคนิคการเดินท่อ ราคาท่อ และน้ำยาแอร์ที่แพง โอกาสที่จะรั่วซึมก็มีมากขึ้น

ในการหลีกเลี่ยงการใช้ท่อน้ำยาแอร์ยาวๆนี้อาจทำได้โดยการติดตั้งเครื่องส่งลมเย็นไว้ไม่ห่างจากเครื่องระบายความร้อนจนเห็นว่ามันทรายน แล้วจึงต่อท่อลมจากเครื่องส่งลมเย็นนี้ไปยังบริเวณที่ต้องการปรับอากาศ ท่อลมมีความยาวตั้งแต่ 10 เมตร ถึง 40 เมตร แล้วแต่กำลังพัดลมเครื่อง ท่อส่งลมยิ่งยาวก็ต้องใช้มอเตอร์ที่มี

แรงม้ามากยิ่งขึ้น ปัญหาใหญ่ในการเดินท่อลมนี้คือ การที่ท่อลมมีขนาดใหญ่ (ประมาณ 0.05เมตร/ตัน สำหรับท่อลมส่งและท่อลมกลับ) ทำให้การเดินท่อลมลำบากเพราะต้องเจอสิ่งกีดขวางหลายอย่าง

สำหรับระบบчилเลอร์ ซึ่งเป็นระบบที่ทำน้ำให้เย็นแล้วจึงส่งน้ำเย็นไปยังที่เครื่องส่งลมเย็นต่างๆ ระยะห่างระหว่างเครื่องчилเลอร์จะเป็นเท่าไรก็ได้ ถ้าไกลมากก็ใช้ปั๊มที่มีแรงดันสูงขึ้น และเพิ่มขนาดของท่อน้ำถึงจะมีราคาที่สูงขึ้นแต่ไม่มีผลกระทบที่จะทำให้เครื่องเสียได้ เครื่องчилเลอร์เครื่องหนึ่งๆสามารถจ่ายน้ำเย็นไปยังเครื่องส่งลมเย็นได้หลายๆตัว โดยขึ้นอยู่กับขนาดของเครื่อง นอกจากนี้เครื่องส่งลมเย็นแต่ละเครื่องยังสามารถควบคุมอุณหภูมิโดยอิสระ แยกจากตัวอื่นๆได้อีกด้วยการเดินท่อน้ำก็ไม่ต้องพื้พันเหมือนอย่างเดินท่อน้ำยา ถ้าท่อรั่วออกมาก็คือน้ำไม่ใช่ น้ำยาจึงไม่เป็นอันตราย

### สรุประบบปรับอากาศที่ใช้ในโครงการ

เนื่องจากอาคารส่วนใหญ่ภายในโครงการมีลักษณะเปิดโล่ง (OPEN AIR) ระบบปรับอากาศจึงได้นำไปใช้ในเฉพาะบางส่วนได้แก่

1. ส่วนของบ้านพัก ใช้ระบบ SPLIT TYPE เนื่องจากแต่ละหลังมีพื้นที่น้อย จึงไม่เหมาะที่จะใช้ระบบчилเลอร์
2. ส่วนของอาคารสัมมนา อาคารสปา และส่วนสำนักงานภายในอาคาร CLUB HOUSE ที่มีพื้นที่ภายในขนาดใหญ่ และต้องการความเป็นส่วนตัว ใช้ระบบчилเลอร์แบบ WATER COOLED CHILLED WATER SYSTEM โดยใช้แบบ CEILING DIFFUSER เนื่องจากมีการตีฝ้าเพดาน ไม่ได้ใช้โครงสร้างหลังคา

## 4.7 วัสดุที่ใช้ในการออกแบบ

### 4.7.1 วัสดุที่ใช้ในการตกแต่งรีสอร์ท

การใช้วัสดุตกแต่งภายในห้องของอาคารพักอาศัยตากอากาศและส่วนอื่นๆ ซึ่งบางชนิดไม่เหมาะสม และไม่สามารถนำมาใช้ได้ถ้าจะใช้ก็จะเกิดปัญหาจากอากาศบริเวณชายทะเลที่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุต่างๆ และต้องเพิ่มการบำรุงรักษา อันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จากการวิเคราะห์ถึงวัสดุที่นำมาใช้นั้นจะต้องทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศของชายทะเล ง่ายต่อการรักษา ทำความสะอาด ส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ก็จะเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป

ได้แก่ ไม้ทุกชนิด เช่น ไม้สัก ไม้ไผ่ หวาย ไม้ฉำฉา ฯ , หินได้แก่พวกหินอ่อน หรือหินทะเล ฯ กระฉกและอื่นๆ ซึ่งความจริงในส่วนของพื้นก็ไม่จำเป็นต้องปูพรมทุกห้อง(นอกจากต้องการความหรูหราและสวยงาม) เพราะยากแก่การทำความสะอาด เพราะชายทะเลมักจะมีทรายติดตัวของผู้ที่มาพัก ซึ่งการที่จะมาพักก่อน เปลี่ยนบรรยากาศต้องการความสบาย โดยไม่จำเป็นต้องคอยระวังรักษา หรือใช้โดยอึดอัดไม่สะดวก พื้นที่ส่วนที่เป็นสาธารณะ โดยทั่วไปควรใช้หิน หรือกระเบื้องดินเผา หรือวัสดุที่เหมาะสมกับอากาศชายทะเล และดูแลรักษา ง่าย ทำความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

### 1. วัสดุประเภทหิน

วัสดุประเภทหิน สำหรับผนังภายในและภายนอกของอาคาร นับว่าเหมาะสมที่จะกระด้วยวัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียด สามารถทนต่อดินฟ้าอากาศหรือใช้กันผนังและพื้นที่ใช้งานหนักตลอดจนพื้นที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนต่อการสัมผัส และทำความสะอาดง่าย และยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่า การเลือกใช้หินแต่ละชนิด ก็จะทำให้ความรู้สึกต่างกันไป วัสดุประเภทหินสามารถแยกชนิดออกได้ดังต่อไปนี้

#### - หินอ่อน

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

#### - หินกาบ

คือหินที่ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ที่นิยมใช้มีหลายสีคือ สีนํ้าตาล ดำ เหลือง ส้มแดง ม่วง(มีราคาแพงที่สุด) ส่วนมากใช้ปูตามทางเดิน ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติการปูหินกาบทำได้โดย เตรียม

พื้นที่ที่จะปูให้มีผิวขรุขระ เพื่อหินกาบจะได้ติดแน่นกับพื้น ใช้แปรงชุบน้ำตีผนังให้ชุ่มตลอดเวลา ใช้ปูนทรายเป็นตัวเชื่อม เมื่อปูต้องคอยจับแผ่นหินไปด้วย เพื่อไม่ให้ น้ำปูนเกาะที่หินกาบ เมื่อเสร็จใช้ฟองน้ำทำความสะอาดและลงแว็กซ์

#### - หินแกรนิต

ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของส่วนต่างๆ เนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่น และทนทาน เมื่อขัดให้ขึ้นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน รักษาและทำความสะอาดง่าย

#### - หินชนวน

หินชนวนมีสีต่างๆให้เลือกหลายสี ได้แก่สีฟ้า สีดำ และสีน้ำตาล มีราคาแพงแต่ประหยัด  
ค่าบำรุงรักษาได้ดี

- หินหล่อ

ได้แก่ วัสดุประเภทหินผสมกับซีเมนต์ คุณีคุณค่าน้อยกว่าหินแท้ แต่มีความงามคงทน  
และรักษาง่าย

2. วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิค สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูก  
กว่าหิน ทนทานดี ฟ้าอากาศ ทนต่อการสึกกร่อน รักษาง่าย ตลอดจนมีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

- อิฐ

สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง  
ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา

- กระเบื้อง

เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ในทุกห้องได้ตามต้องการ เหมาะสมกับสภาพดิน  
ฟ้าอากาศ และทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี มีหลากหลายแบบ หลายขนาด หลายสีให้เลือกได้ตาม  
ความต้องการ

3. วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย  
ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม่มีหลายชนิด เช่น

### - ไม้สัก

เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งกับไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีสนิม และลวดลายสวยงาม เหมาะแก่การทำเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทน การนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบเนียน อาจย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม

### - ไม้อัดสัก

เป็นไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรงไม่บิดงอหรือหัก ใช้กรุเครื่องเรือน จะดูแลรักษาดีกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

### - ไม้อัดยาง

เป็นไม้อัดเช่นเดียวกับไม้อัดสัก มีความแข็งแรงทนทานพอๆกัน แต่มีเนื้อสีไม้และลวดลายน้อยกว่ามาก นิยมพ่นสีหรือกรู๊วสุดขึ้นทับผิวหน้าอีกที ราคาถูก แต่การใช้ไม้อัดยางพ่นสีทำผิวเครื่องเรือน จะดูแลรักษาดีกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

### - ไม้อัดมะปิ่น

เป็นไม้อัดที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทำผิวได้ดีโดยไม่ต้องย้อมสี

### - ไม้อัดยมหิน

มีลักษณะคล้ายไม้อัดสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เหมือนลายของไม้สัก แต่มีการผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก

### - ไม้สน หรือ ไม้จำฉา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม่นิยมใช้ทำเครื่องเรือนมากนัก แต่มีใช้ประกอบหรือใช้ตกแต่งบางส่วน ของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทำเครื่องเรือนทั้งตัว เพราะมีความสวยงาม แต่ไม่ค่อยแข็งแรง จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็ก ไม่ต้องรับน้ำหนักมากนัก หรือใช้ประดับบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาที่ค่อนข้างถูก

#### - ไม้จำปา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานที่มีความประณีต ไม่นิยมย้อมสี

#### - ไม้ประสานสัก

เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน ไม่ทนทานเท่าไม้สัก แต่ราคาถูก

นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ ที่อัดแปรรูปแล้วใช้ทำเครื่องเรือนได้อีก มีความแข็งแรงเท่าเทียมกับไม้ แต่ราคาถูกกว่า เรียกว่า “ยิปซัมบอร์ด” จะใช้วัสดุกรุทับผิวหน้าหรือไม้ใช้ก็ได้

#### 4. วัสดุจำพวกหวายและไม้ไผ่

##### - หวาย

เป็นวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเมืองร้อน เหมาะสมกับการนำมาใช้ตกแต่งอาคารประเภทรีสอร์ทเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ได้บรรยากาศพื้นถิ่น ไม่ทำปฏิกิริยากับไอเค็มจากทะเลเหมือนโลหะ รวมทั้งราคาถูกสวยงาม น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก นอกจากนี้ในปัจจุบันเครื่องเรือนที่ทำด้วยหวาย มีผลิตรายละหลายแบบ สามารถย้อมด้วยสีฝุ่น หรือทำสีพ่นได้ อย่างไรก็ตามก็ยังคงนิยมใช้สีธรรมชาติของหวายอยู่เช่นกัน

##### ข้อเสียของหวาย

- ไม่ทนทานต่อกรดของมด มอด และเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย หวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือเนื้อหวายจะมีสัรพวกแบ้งและเซลล์ลูลอส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นยารักษาเนื้อไม้
- หวายไม่แข็งแรงเท่าไม้โดยเฉพาะส่วนที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีขอกมูมิให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลี่ยงได้โดยการทำเฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นใหญ่
- จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 12 เดือน หรือ 2ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา
- ติดไฟได้ง่าย

### การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหาวานั้น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูปหรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้วยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หาว เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื้อหาวสานลายดอกพิกล ซึ่งมีสานเป็นแผ่น ขายเป็นตารางฟุต เพื่อนำไปกรุพนักเก้าอี้, หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบหัวเตียงอื่นที่ไม่ใช่หาวได้

เบาะที่ใช้กับเก้าอี้หาวนั้น มีทั้งที่มีใช้เป็นนุ่น และเป็นพองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้าย เพราะมีเนื้อหยาบซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหาว จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหาว เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพร หรือผ้าไหมที่ดูเป็นมัน เป็นต้น

### การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หาวผสมกับวัสดุอื่นมีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น นำหาวมาผสมผสานกับกระจก ทำเป็นที่บังตา ใช้หาวผสมกับโครง

สแตนเลสเป็นเก้าอี้นั่ง ใช้หาวตกแต่งเก้าอี้นวม เป็นต้น

### - ไม้ไผ่

ไม้ไผ่เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงจนเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างไปอย่างไรก็ยังมีคุณค่าในตัวเอง ที่เห็นเป็นอยู่สมควรว่าเป็นไม้ไผ่และไม่ทั้งความเป็นธรรมชาติในตัวเอง ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไม้จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วก็อดนึกถึงความเป็นธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ

ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่ในน้ำ ต้ม ย่าง และอบก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับการตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ โคมไฟกั้นผนัง แต่งเพดาน ฯลฯ นับเป็นการเหมาะสมอย่างมากที่ตะใช้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะไม้ปลอดจากปัญหาที่เป็นไอน้ำเค็มที่ทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วกว่าปกติ และมีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้ว ทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวรและปลอดภัยจากแมลง

คุณสมบัติและลักษณะต่างๆของไม้ไฟ

ไม้ไฟมีลักษณะเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ ข้างในกลวงเป็นช่วงๆ ขนาดจะแตกต่างกันแล้วแต่อายุและพันธ์ของไม้ไฟ โดยเนื้อแท้ไฟถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรง สามารถรับแรงประเภทต่างๆได้ดี ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถนำไม้มาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภทคือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับ ใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือ บางครั้งอาจจะใช้ร่วมกัน คือใช้เป็นทั้งโครงสร้างและวัสดุตกแต่งไปในตัว

ในการนำไม้มาตกแต่งนั้น สามารถทำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท ยกตัวอย่างส่วนที่นำไม้มาตกแต่งได้ดังนี้

- ทำเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน พื้น
- ทำของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

ไม้ไฟมีหลายขนาดและหลายชนิดตลอดจนมีความยาวที่แตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทำโครงสร้างเครื่องเรือนหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องที่มีขนาดเล็กมาก อาจผ่าเป็นไม้ซีกใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไฟตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้ว ก็อาจใช้ไม้ไฟผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนังเดิมลงไป อาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือสลับแนวกัน หรือบางช่วงอาจจะเว้นช่องบ้างก็ได้

สามารถนำไม้ไฟมาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจจะใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไฟทำแนวผนังปิดรอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันได้

การใช้ไม้ไฟปูพื้น

ปัจจุบันมีปาร์เก้ไม้ไฟ ซึ่งมีความทนทานและสวยงาม นำมาปูเฉพาะช่องหรือปูตลอดแนวพื้น ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติดีกว่าปูปาร์เก้หรือปูพรม

การใช้ไม้ไฟทำฉากบังตา

การนำไม้ไฟมาใช้ในการตกแต่งที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือการทำบังตานั่นเอง เพราะลักษณะที่เป็นปล้องกลมของไม้ไฟ เมื่อนำมาต่อกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นผืนนี้ ทำให้เกิด

ลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไผ่นี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตารางหรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ฯลฯ หรือเป็นลายอิสระที่ไม่มีรูปทรง

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องเรือน

ไม้ไผ่สามารถใช้ทำเป็นเครื่องเรือนทุกชนิดได้ ตั้งแต่ ตู้ เตียง ไปจนถึงเก้าอี้ต่างๆ ซึ่งหากเราตกแต่งผนังด้วยไม้ไผ่แล้วและใช้เครื่องเรือนที่ทำด้วยไม้ไผ่ ก็จะดูเข้ากันได้ดีทีเดียว

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องประดับตกแต่ง

เศษไม้ไผ่ที่เหลือเล็กน้อยๆ สามารถนำมาใช้ทำเครื่องประดับตกแต่งได้หลายชนิด เช่น ทำกรอบรูป, โคมไฟ ฯลฯ บางชนิดก็เป็นของใช้ไปในตัวอีกด้วย

## 5. กระจก

กระจกเป็นวัสดุที่สำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเอง สามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงาก็มีความสำคัญในการเพิ่มความโปร่งโล่ง มีคุณค่า หูหრა ให้กับสถานที่

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

## 6. ผ้ามา่าน

ผ้ามา่านเป็นวัสดุที่สำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำเป็นต่อ ประตู หน้าต่าง และกระจก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกันอื่นๆ ได้ ผ้าที่นำมาทำผ้ามา่านมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น

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

นอกจากนี้ยังมีผ้าไมไผ่ มู่ลี่ต่างๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ โปร่งสบาย

ประโยชน์ของผ้าม่านมีหลายอย่าง คือ ช่วยกรองแสงให้ลดความจ้าลง ควบคุมความสว่างได้ตามต้องการ ช่วยลดความร้อนจากอุณหภูมิของแสงแดด ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยกันฝุ่น ป้องกันเสียงสะท้อน สร้างบรรยากาศในการตกแต่ง และบังสายตาได้เป็นอย่างดี

## บทที่ 5

### วิเคราะห์การออกแบบ

#### 5.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งและสภาพแวดล้อมโครงการ (SITE ANALYSIS)



รูปที่ 5.1 แสดงสถานที่ตั้ง



การเข้าถึงโครงการการ



Private Car



Taxi

สามารถเข้าได้จากทางซอยอรุณการประสิทธิ์ และซอยจามจุรี เข้าสู่ซอยแห่งนี้



MRT

สถานีศูนย์ทางออกประตู 2



Bus

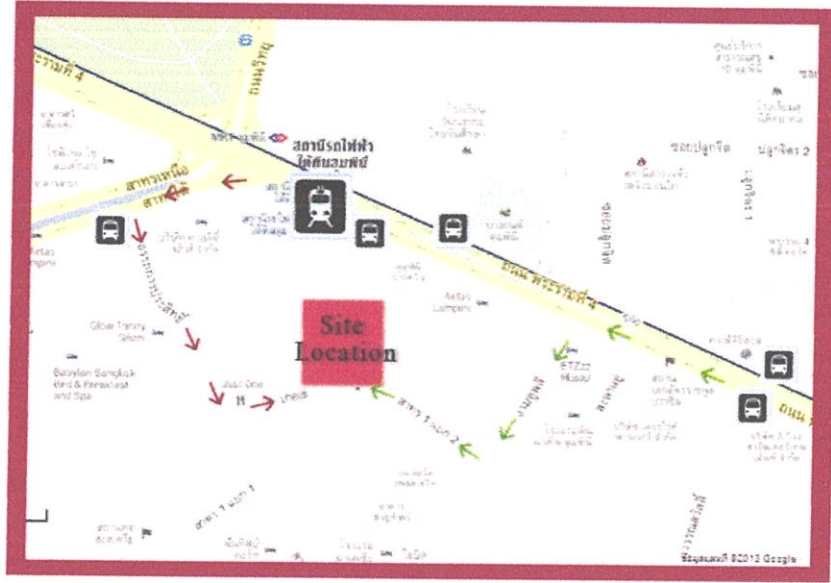
ลงป้ายบ่อนไก่, บ้ายลมพื้นที่



Motercycle



Walk



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

รูปที่ 5.2 แสดงการเข้าสู่โครงการ



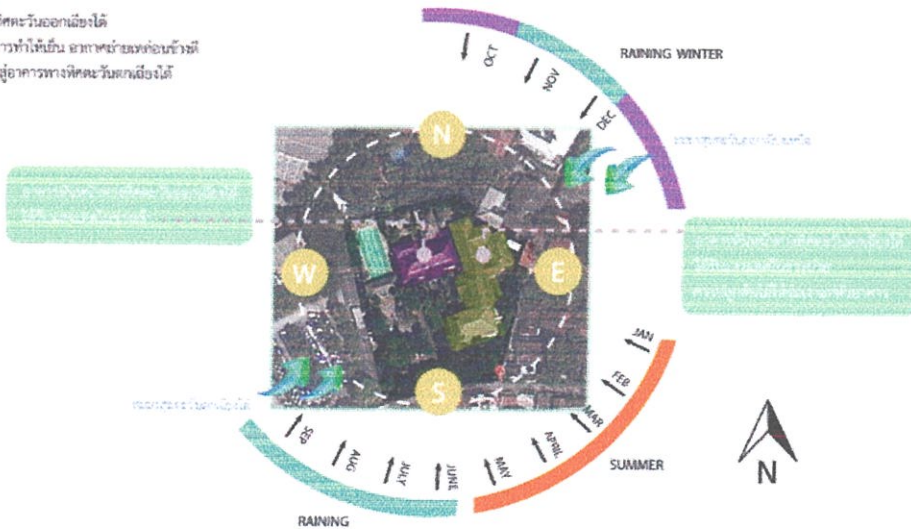
18/1 ซอยเอกชัย ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ 10120

ทิศทางลม-ฝน

ลมพัดแรง จากทิศตะวันออกเฉียงใต้

พัดผ่านมีผู้อาคารวางไม้ยื่น อาคารนำลมพัดบ่อนไก่

พัดลงใต้ พัดเข้าสู่อาคารทางทิศตะวันตกเฉียงใต้



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

รูปที่ 5.3 แสดงสภาพภูมิอากาศ

## 5.2 การวิเคราะห์อาคารของโครงการ (BUILDING ANALYSIS)

### BUILDING ANALYSIS



**ทิศทางลม-ฝน**  
 ลมพัดจากทิศเหนือหรือตะวันออกเฉียงใต้  
 ฟ้าผ่าผ่านเข้าสู่อาคารทำให้เป็นอันตรายแก่คนข้างใต้  
 ฝนตกหนัก ฟ้าผ่าเข้าสู่อาคารทางทิศตะวันออกเฉียงใต้



รูปที่ 5.4 แสดงแผนผังโดยรวม

### BUILDING ANALYSIS



**ลักษณะอาคาร**

เป็นอาคาร 2 ชั้น อาคารหลังแรกตั้งอยู่ทางทิศเหนือ อาคารหลังที่สองอยู่ทางทิศตะวันออก สถาปัตยกรรม เดิมเป็นบ้านโบราณ คล้ายอาคารแบบโคโลเนียล แต่มีการปรับปรุงเป็นสถานบันไทย-เยอรมัน โดยคณะกรรมการเป็นสมัยปัจจุบันทำไป เพื่อให้เข้ากับฟังก์ชันการใช้งาน ตัวอาคารสูง 2 ชั้น เป็นอาคารก่ออิฐฉาบปูน



รูปที่ 5.5 แสดงลักษณะอาคาร

### 5.3 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่ (DIAGNOSIS DIAGRAM)

#### BUBBLE & MATRIX

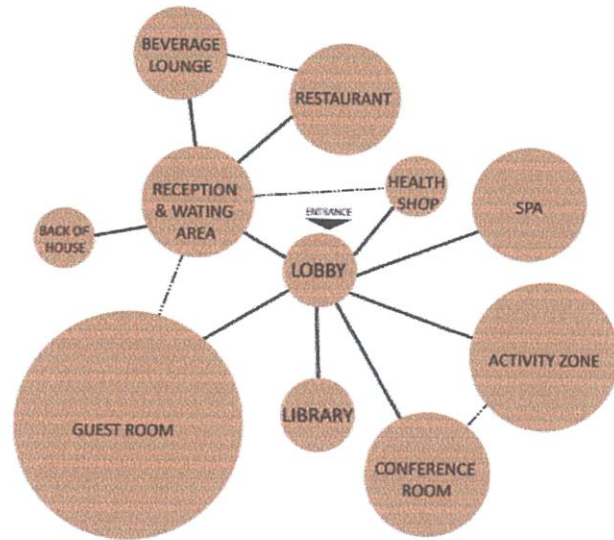


34 | 42

MATRIX DIAGRAM OVERALL

G	V	S	OVERALL
■	■	■	LOBBY
■	■	■	RECEPTION & WAITING AREA
■	■	■	HEALTH SHOP
■	■	■	BEVERAGE BAR
■	■	■	RESTAURANT
■	■	■	GUEST ROOM
■	■	■	LIBRARY
■	■	■	CONFERENCE ROOM
■	■	■	ACTIVITY ZONE
■	■	■	SPA
■	■	■	BACK OF HOUSE

■ G	GUEST	● MOST RELATED	——
■ V	VISITOR	● LESS RELATED	- - - -
■ S	STAFF	○ NOT RELATED	○



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE 1 KMUTT

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

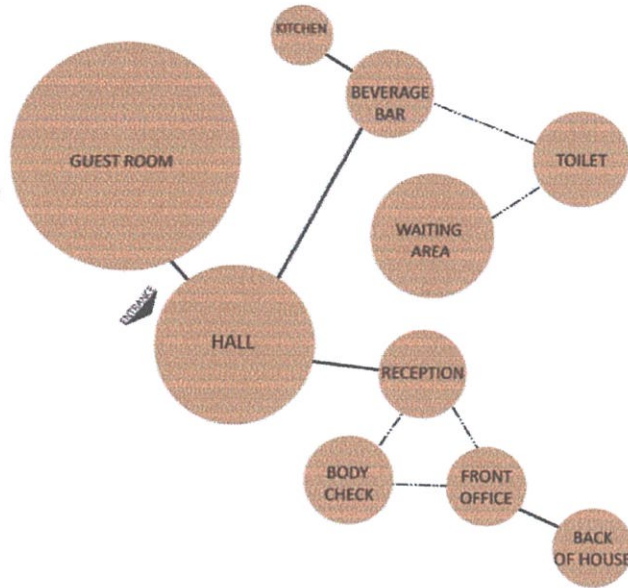
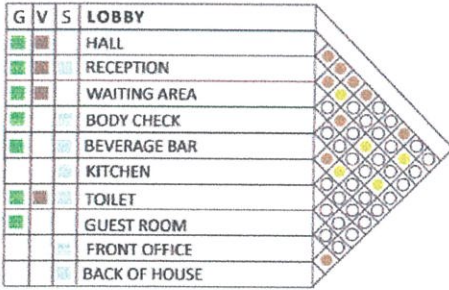
รูปที่ 5.6 แสดงค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่

### 5.4 ความสัมพันธ์ของกลุ่มกิจกรรม (BUBBLE DIAGRAM)

#### BUBBLE & MATRIX



MATRIX DIAGRAM LOBBY



รูปที่ 5.7 แสดงค่าความสัมพันธ์ของกลุ่มกิจกรรม

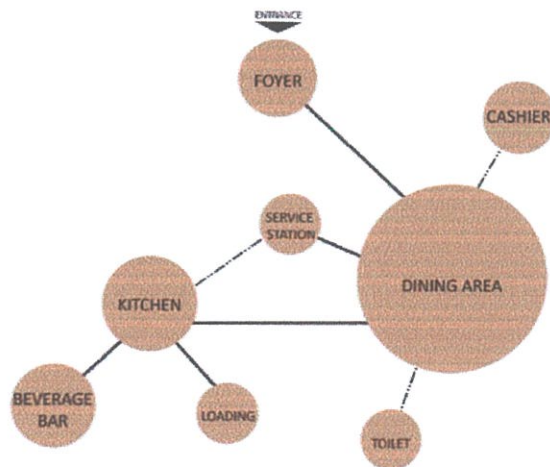
#### BUBBLE & MATRIX



MATRIX DIAGRAM RESTAURANT



- G GUEST
- V VISITOR
- S STAFF
- MOST RELATED
- LESS RELATED
- NOT RELATED



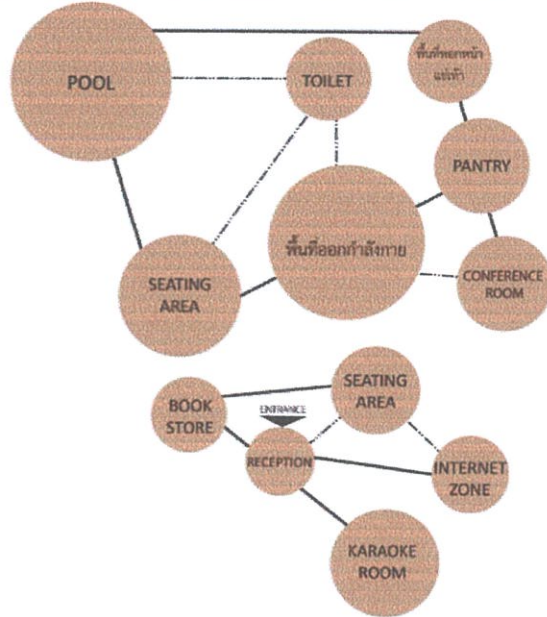
รูปที่ 5.8 แสดงค่าความสัมพันธ์ของกลุ่มกิจกรรม

BUBBLE & MATRIX



MATRIX DIAGRAM ACTIVITY ZONE

G	V	S	ACTIVITY ZONE & CONFERENCE ROOM
■	■	■	POOL
■	■	■	พื้นที่ออกกำลังกาย
■	■	■	พื้นที่ออกกำลังกาย
■	■	■	SEATING AREA
■	■	■	PANTRY
■	■	■	TOILET
■	■	■	CONFERENCE ROOM



MATRIX DIAGRAM LIBRARY & CONFERENCE ROOM

G	V	S	LIBRARY
■	■	■	RECEPTION
■	■	■	SEATING AREA
■	■	■	BOOK STORE
■	■	■	INTERNET ZONE
■	■	■	KARAOKE ROOM

- G GUEST
- V VISITOR
- S STAFF
- MOST RELATED
- LESS RELATED
- NOT RELATED



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

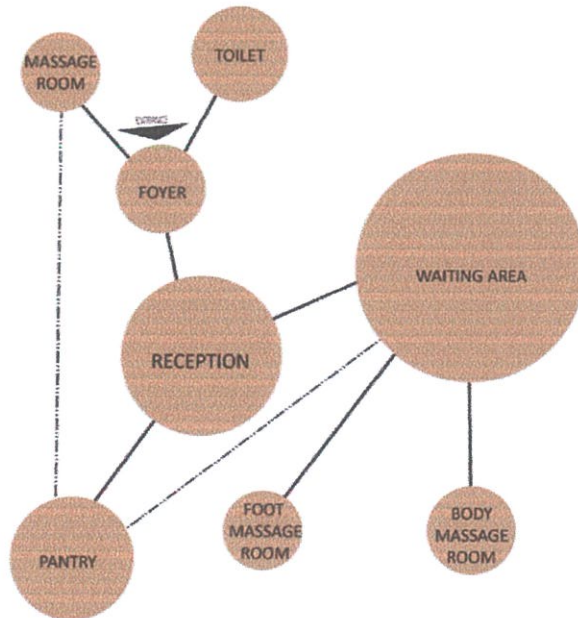
รูปที่ 5.9 แสดงค่าความสัมพันธ์ของกลุ่มกิจกรรม

BUBBLE & MATRIX



MATRIX DIAGRAM SPA

G	V	S	SPA
■	■	■	RECEPTION
■	■	■	WAITING AREA
■	■	■	PANTRY
■	■	■	FOOT MASSAGE ROOM
■	■	■	BODY MASSAGE ROOM
■	■	■	FOYER
■	■	■	MASSAGE ROOM
■	■	■	TOILET



- G GUEST
- V VISITOR
- S STAFF
- MOST RELATED
- LESS RELATED
- NOT RELATED

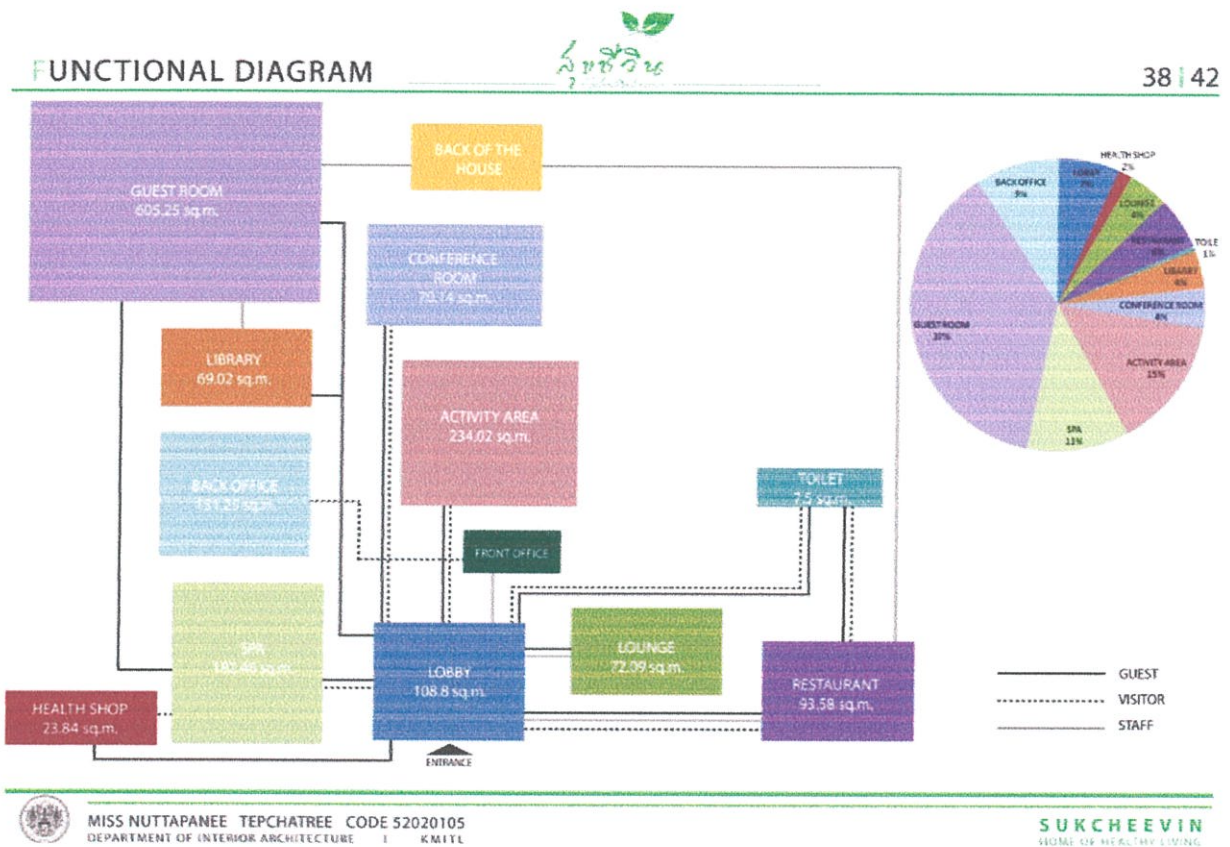


MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

รูปที่ 5.10 แสดงค่าความสัมพันธ์ของกลุ่มกิจกรรม

### 5.5 ความสัมพันธ์ของขนาดพื้นที่และเส้นทางสัญจร (FUNCTIONAL DIAGRAM)



รูปที่ 5.11 แสดงค่าความสัมพันธ์ของขนาดพื้นที่และเส้นทางสัญจร

## 5.6 ความสัมพันธ์และพื้นที่จริง (ZONING)

### ZONING



39 | 42



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

รูปที่ 5.12 แสดงค่าความสัมพันธ์และพื้นที่จริงของผังรวม

5.7 แนวความคิดในการออกแบบ (DESIGN CONCEPT)

CONCEPT



41 | 42



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTT

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

รูปที่ 5.13 แสดงแนวความคิดในการออกแบบ

FUNCTION & DESIGN THEME



42 | 42



MISS NUTTAPANEE TEPCHATREE CODE 52020105  
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTT

SUKCHEEVIN  
HOME OF HEALTHY LIVING

รูปที่ 5.14 แสดง theme ในการออกแบบ

# บทที่ 6

## รายละเอียดผลงานการออกแบบ

### Lay-out Plan



LAY-OUT PLAN  
SCALE 1:100

- A อาคาร 2 ชั้น เป็นอาคารพินิจ ปลูกปลูกแบบทรงแปดเหลี่ยมเป็นห้อง LOBBY อาคารจอดรถ
- B อาคาร 2 ชั้น เป็นอาคารพินิจ ปลูกปลูกแบบทรงแปดเหลี่ยมเป็นห้องประชุมและห้อง
- C อาคารชั้นเดียว เป็นอาคารพินิจปลูกปลูก
- D อาคารชั้นเดียว พับครึ่ง เป็นห้องพินิจปลูกปลูกอาคารชั้นเดียว
- E อาคารชั้นเดียว พับครึ่ง
- F อาคารชั้นเดียว พับครึ่ง ปลูกปลูก

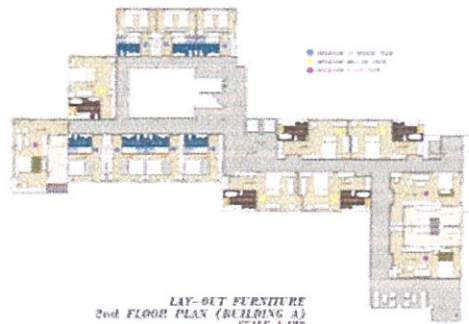
**SUKCHEVIN**  
*Home of Healthy Living*

MISSNUTANAREE TEJCHAIREE COOR. SUCZONIS | DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTL

### LAY-OUT FURNITURE PLAN (BUILDING A)



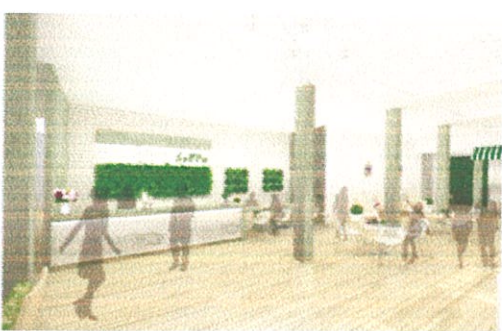
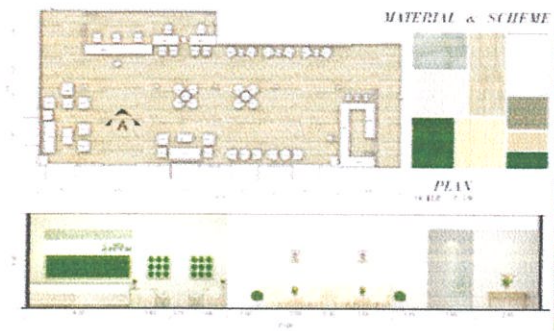
LAY-OUT FURNITURE  
1st FLOOR PLAN (BUILDING A)  
SCALE 1:100



LAY-OUT FURNITURE  
2nd FLOOR PLAN (BUILDING A)  
SCALE 1:100

TEJCHAIREE  
MISSNUTANAREE TEJCHAIREE COOR. SUCZONIS | DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTL

## Lobby & Beverage Bar



**INSPIRATION**

**INSPIRING GARDEN**  
"KORNBLUME"



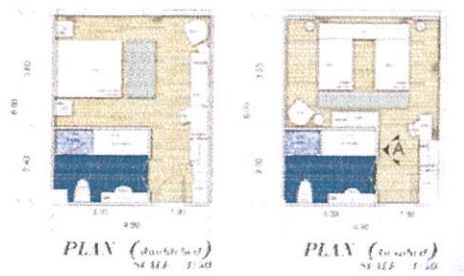
Level lobby มีพื้นที่กว้างขวาง  
ใช้วัสดุธรรมชาติเป็นหลัก  
ใช้โทนสีที่อบอุ่นและสบายตา  
Low Beverage bar  
ใช้วัสดุธรรมชาติเป็นหลัก  
ใช้โทนสีที่อบอุ่นและสบายตา  
ใช้วัสดุธรรมชาติเป็นหลัก  
ใช้โทนสีที่อบอุ่นและสบายตา



**SUKCHEEVIN**  
Faculty of Architecture

MISSUTANANE TECHAMREE COOR 5262025 • DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE • KMITL

## Superior room



**INSPIRATION**

"KORNBLUME"



ใช้พื้นที่ Superior Type  
ใช้วัสดุธรรมชาติเป็นหลัก  
ใช้โทนสีที่อบอุ่นและสบายตา  
ใช้วัสดุธรรมชาติเป็นหลัก  
ใช้โทนสีที่อบอุ่นและสบายตา



**MATERIAL & SCHEME**



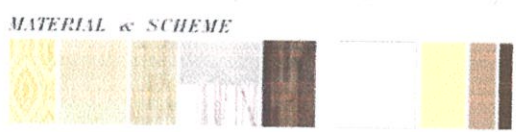
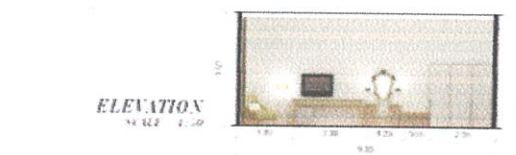
ใช้วัสดุธรรมชาติ 13 ชนิด  
ใช้พื้นที่ 28 ตร.ม.  
ราคา 7,500 บาท / piece  
(รวมงาน 3 ชิ้น)

**SUKCHEEVIN**  
Faculty of Architecture

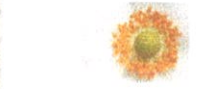
MISSUTANANE TECHAMREE COOR 5262025 • DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE • KMITL



# Deluxe room



**INSPIRATION**  
\*OSTERGLÖCKEN\*



ห้องพัก Deluxe Type  
ได้แรงบันดาลใจจากสวนดอก  
มาส์ในป่า สวนไม้ดอกหลากสี  
สีสันสดใส สดชื่นกับกลิ่นอายที่  
ผ่อนคลายและดี

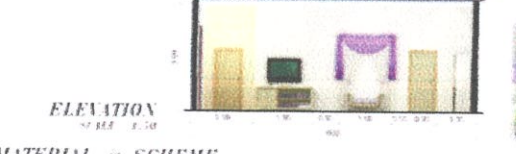
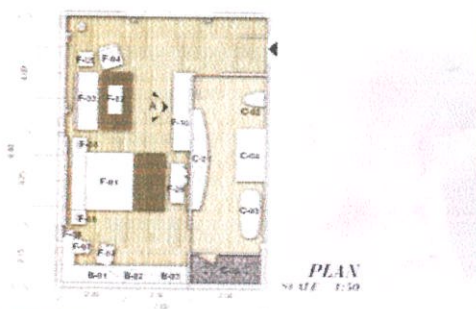


จำนวนห้องพัก 6 ห้อง  
เนื้อที่รวม 46 ตร.ม.  
ราคา 10,500 บาท / คืน  
(อาหารเช้า 3 คน)

**SUKCHEEVIN**  
Home of healthy living

MISSULTAPARAE THIPCHARTREE CODE SJK20155 | DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMU

# Suite room



**INSPIRATION**  
\*RHODODENDEON\*



ห้องพัก Suite Type  
ได้แรงบันดาลใจจากสวนดอกกุหลาบ  
พันธุ์สีม่วง สดชื่นกับกลิ่นอายที่  
ผ่อนคลายและดี



จำนวนห้องพัก 4 ห้อง  
เนื้อที่รวม 60 ตร.ม.  
ราคา 13,500 บาท / คืน  
(อาหารเช้า 3 คน)

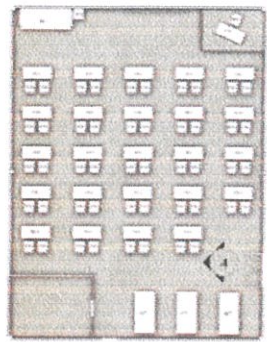
**SUKCHEEVIN**  
Home of healthy living

MISSULTAPARAE THIPCHARTREE CODE SJK20155 | DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMU





# Conference room



PLAN  
SCALE 1:75



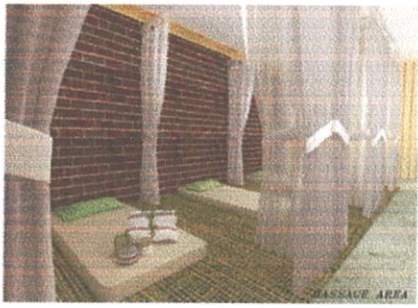
CONFERENCE ROOM

INSPIRATION

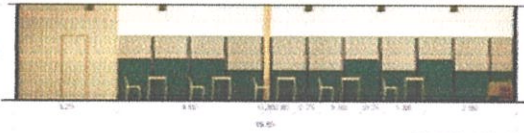
"FABRIK"



สิ่งแรกที่คิด คือการนำกลิ่นของ  
โรงงาน/ฟาร์ม มาใช้เป็นตัวนำ  
กลิ่นที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึก รวดเร็วไม่  
ทิ้งการใส่ใจทุกส่วนอย่างละเอียด  
ทุกส่วน



MASSAGE AREA



ELEVATION  
SCALE 1:50

MATERIAL & SCHEME



SUKCHEEVIN

Home of healthy living

MISSAULTAPARE THIPCHAREE CODE S2122225 4 DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE 4 KOREA

# Spa



PLAN  
SCALE 1:50



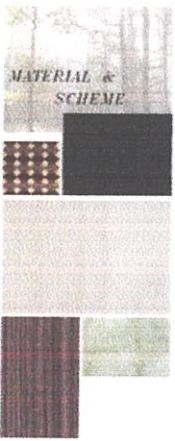
RECEPTION

INSPIRATION

"BALE"



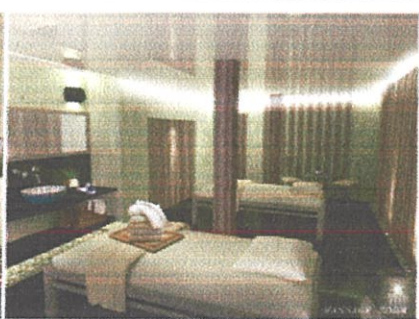
สิ่งแรกที่คิดคือการนำกลิ่นของ  
น้ำพุร้อน มาใช้เป็นตัวนำ  
กลิ่นที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึก รวดเร็วไม่  
ทิ้งการใส่ใจทุกส่วนอย่างละเอียด  
ทุกส่วน



ELEVATION  
SCALE 1:50



WAITING AREA



MASSAGE ROOM



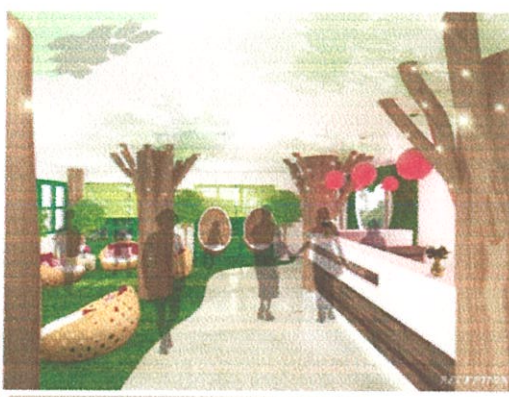
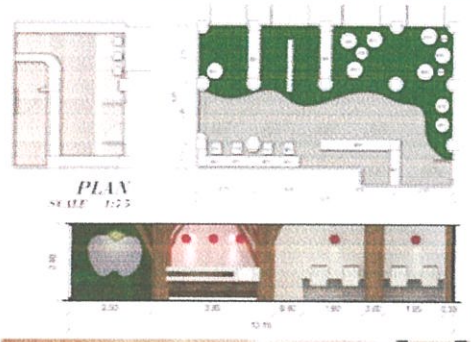
SUKCHEEVIN

Home of healthy living

MISSAULTAPARE THIPCHAREE CODE S2122225 4 DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE 4 KOREA



# Library & Health shop



## INSPIRATION

"APPEL GARTEN"



นี่คือแหล่ง ที่ ผสมผสานไว้กับ  
สวนที่มีต้นไม้และสวนกลางแจ้ง และ  
สวนกลางแจ้ง ที่ใช้เทคโนโลยีสวน  
สวนกลางแจ้ง



นี่คือสวนกลางแจ้งที่มีต้นไม้  
สวนกลางแจ้งที่มีต้นไม้



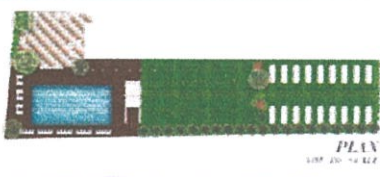
**SUKCHEEVIN**  
Team of Architecture & Design

MOSSMITTAPANEI TOPCHAIWEE, COOR SUKCHONG & DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

# Activity area



## MATERIAL & SCHEME



## INSPIRATION

นี่คือสวนกลางแจ้งที่มีต้นไม้  
สวนกลางแจ้งที่มีต้นไม้



**SUKCHEEVIN**  
Team of Architecture & Design

**ELEVATION**  
Scale 1:50

MOSSMITTAPANEI TOPCHAIWEE, COOR SUKCHONG & DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMITL

# Section



**ELEVATION**  
SCALE 1:50

**SUKCHEEVIN**  
*home of healthy living*

MISSNUTTAPANEI TEPCHAITREE CODE 52020105 | DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | KMUTT

## บรรณานุกรม

ชีวอโรคยา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://chivaarokaya.blogspot.com> ( วันที่สืบค้นข้อมูล 20พฤษภาคม 2556)

เดอะสปา เกาะช้าง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thespakohchang.com/web-in-thai.html> ( วันที่สืบค้นข้อมูล 20พฤษภาคม 2556)

ธัญ สมุย . [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://www.siammedee.com/thailand> ( วันที่สืบค้นข้อมูล 21พฤษภาคม 2556)

<http://www.samuitourguide.com> ( วันที่สืบค้นข้อมูล 21พฤษภาคม 2556)

บ้านสุขภาพล้างพิษตับ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://บ้านสุขภาพล้างพิษตับ.blogspot.com> ( วันที่สืบค้นข้อมูล 23พฤษภาคม 2556)

การล้างพิษตับ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://www.morkeaw.net/k-detox.html> ( วันที่สืบค้นข้อมูล 23พฤษภาคม 2556)

นวดกัวซา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

[http://guasahealth.com/?page\\_id=263](http://guasahealth.com/?page_id=263)

ธรรมชาติบำบัด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://www.chomthonghealthclub.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539106470>

( วันที่สืบค้นข้อมูล 23พฤษภาคม 2556)