

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะ
ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพด้านอารมณ์และจิตใจ กรุงเทพมหานคร

(Design Proposal for Interior Architectural
Design Interface Rejuvenation of emotion and Spirit Center)

นางสาวนีกกรก นียมทรัพย์ รหัสนักศึกษา 54020134
MISS NUEKRAK NIYOMSUP CODE 54020134

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2558

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะ
ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพด้านอารมณ์และจิตใจ จังหวัดกรุงเทพ
Design Proposal for Interior Architectural Design Interface Rejuvenation of emotion and spirit center



T145282

นางสาวนีกร์ก นียมทรัพย์ รหัสนักศึกษา 54020134
Ms. Nuekrak Niyomsup Code 54020134

ร/พ.
น 719 ด
2558

เลขทะเบียน 145282
จน.เดือนปี 31 ธ.ค. 2560



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี
สถาปัตยกรรมบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ประจำปีการศึกษา 2558

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์
บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

..... คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพปฎล สุวฉันทานนท์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา บัวศรี	กรรมการ
ดร. พิชัยรัตน์ นันทะ	กรรมการ
ดร. นิจสิรี แววชาญ	กรรมการ

.....  อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพปฎล สุวฉันทานนท์)

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นางสาวนีกักรัก นิยมทรัพย์ Ms. Nuekrak Niyomsup
รหัส	54020121
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2558
ที่อยู่	99/44 ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์	091 - 552 - 2254
E-mail	namniyomsup@gmail.com
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.นพปฎล สุวจิณานนท์
หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพด้านอารมณ์และจิตใจ จังหวัดกรุงเทพ Design Proposal for Interior Architectural Design Interface Rejuvenation of emotion and spirit center
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ

บทคัดย่อ

สังคมในยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่เร่งรีบ ความเร่งรีบได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตของคนเมือง ความต้องการและแรงผลักดันภายในใจที่จะรีบลงมือทำงานให้เสร็จทันเวลา ทำให้รู้สึกเหมือนกำลังแข่งขันกับตัวเอง เพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้คนส่วนใหญ่มักเกิดภาวะเครียดหรือ ภาวะไม่สบายทางอารมณ์และจิตใจโดยไม่รู้ตัว โดยภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงการทำงาน, ความเจ็บป่วย ,ความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น การสะสมอารมณ์ที่เป็นความทุกข์ ความเป็นกังวลในสิ่งที่ทำ จนกลายเป็นความเคยชินอยู่ลึกเข้าไปภายในความคิด เราจึงอยู่กับความเครียดมากกว่าการผ่อนคลาย สถานการณ์เหล่านี้ทำให้ปัญหาดังกล่าวถูกมองข้ามไป

ภาวะปัญหาด้านจิตใจพบมากในวัยเรียนและวัยทำงาน เมื่อเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและร่างกาย โดยแสดงออกมาเป็นอาการเบื้องต้น เช่น ปวดหลัง, ปวดศีรษะ, กล้ามเนื้อคอหดเกร็ง, และกล้ามเนื้อตึง นอกจากนี้ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติในระบบการขับถ่าย, และหลอดเลือดหดเกร็ง ความเครียดเรื้อรังอาจส่งผลร้ายแรงจนเป็นสาเหตุของโรคเส้นเลือดสมอง, หัวใจล้มเหลว, ไตวาย, ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจร่วมหลอดเลือด, และโรคเบาหวาน หรือทำให้อาการของโรคเหล่านี้หนักยิ่งขึ้นได้

การเดินทางไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ในวันหยุดพักผ่อน ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่คนส่วนมากใช้ในการผ่อนคลายจิตใจจากสภาพปัญหาต่างๆ แต่วิธีดังกล่าวอาจยังไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ตรงจุด จึงมีแนวคิดในการออกแบบสถานที่ที่สามารถผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ พร้อมได้รับคำแนะนำและการปฏิบัติอย่างถูกวิธี ท่ามกลางธรรมชาติ เห็นประโยชน์ของการขัดเกลาจิตใจและดูแลร่างกายจากภายในให้เหมาะสมกับชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างยั่งยืน ซึ่ง Rejuvenation of emotion and spirit center เป็นสถานที่ที่สามารถตอบโจทย์การแก้ปัญหาได้อย่างสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นสถานที่เรียนรู้ การผ่อนคลายความเครียด ของสภาพอารมณ์และจิตใจ ด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ฟันฟู บำบัดจิตใจ และอารมณ์ตามแนวทาง Rational Emotive Therapy และดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนจิตใจสำหรับคนเมือง

กลุ่มเป้าหมาย

ประเภทของกลุ่มเป้าหมาย	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
1.กลุ่มเป้าหมายหลัก 1.1 นักศึกษาและคนทำงานที่มีภาวะ เครียดสะสม 1.2 กลุ่มครอบครัวที่มีภาวะเครียดสะสม	- ต้องการสถานที่พักผ่อนทางใจ - ต้องการพัฒนาคุณภาพอารมณ์และใจ ด้วย การให้ความรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง - ต้องการสถานที่พักผ่อนทางใจ - ต้องการพัฒนาคุณภาพอารมณ์และใจ ด้วย การให้ความรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง - ต้องการแก้ไขปัญหาภายในครอบครัว
2.กลุ่มเป้าหมายรอง 2.1 บุคคลทั่วไปที่ต้องการหาความรู้เกี่ยว กับการปฏิบัติตามแนวทาง Rational Emotive Therapy 2.2 กลุ่มนักท่องเที่ยวหรือแม่บ้าน	- ศึกษาวิธีการผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจรูปแบบใหม่ - ใช้เป็นพื้นที่พักผ่อนจิตใจทั่วไป

กลุ่มเป้าหมายทั้งสองแบบ เป็นผู้สนใจและต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยเริ่มจากสุขภาพอารมณ์และจิตใจ เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาทางสังคม

คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์ บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน) ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2558 เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ออกแบบภายในเสนอแนะ ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์และจิตใจอินเตอเฟส

การศึกษาและเสนอแนะโครงการนี้ จุดประสงค์เพื่อให้ผู้คนในยุคสมัยนี้ ที่ทำงานและเกิดความเครียดจากงาน ความวุ่นวายในเมือง ได้มีสถานที่พักผ่อนทางอารมณ์และจิตใจด้วยการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น พร้อมแบ่งปันความคิด และประสบการณ์ด้านบวกแก่ผู้มาร่วมโครงการโดยตอบสนองกับวิถีชีวิตคนเมือง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำต่อเนื่องตั้งแต่ ปี 2558 - 2559 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมมาจึงเป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปแล้วบ้าง ดังนั้นทางผู้จัดทำจึงขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย - ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับการศึกษาด้านนี้ต่อไป

นางสาวนักรัก นิยมทรัพย์

ผู้จัดทำวิทยานิพนธ์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ คอยเป็นกำลังใจ อีกทั้งให้การสนับสนุนทุกอย่าง เป็นอย่างดี ในช่วงตลอดการทำงาน

ผศ.นพภูล สุวจนานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่เริ่มตั้งแต่รับเข้ามาเป็น Advisee ให้คำปรึกษาในทุกเรื่องไม่ใช่เพียงเรื่องวิทยานิพนธ์อย่างใส่ใจ และสม่ำเสมอ

“ *เพื่อนๆ* ” ขอขอบคุณเพื่อนๆ ลาดกระบัง ที่ช่วยเหลือ และสร้างความสุข ขอขอบคุณเพื่อนร่วมบุตหญิงที่ช่วยเหลือหลายเรื่องและมีประสบการณ์ดีๆร่วมกัน

พี่และน้องรหัส สาย 06 25 32 40 น้องๆรหัสที่คอยมาถาม คอยเป็นห่วง ซื่อซนและอุปกรณ์ของใช้ต่างๆมาให้ ขอขอบคุณน้องมายด์และซี สำหรับโมเดลที่น่ารัก น้องยิมสำหรับอินเตอร์เน็ตและแปลนร้านอาหาร ขอขอบคุณน้องนิวสำหรับซารตและการขับรถไปปรีนเพลต พี่พลอยและพี่ป๊อง สำหรับการโฟโตช้อป พี่พ้อย สำหรับแปลนไฟ

พี่และน้องรหัสของเพื่อนร่วมบุต มีแบ่งปันขนมที่คล้ายๆกันเป็นจำนวนมาก ไม่เคยขาดตลอดการอยู่บุตหญิง

และคนอื่นๆ ตัวอ้วน พี่ป๊อง อีกทั้งพี่ที่ออฟฟิตที่คอยเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำดีๆ เป็นกำลังใจ คอยช่วยเหลือเล็กๆน้อยๆ

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณ *สน. ลาดกระบัง* ที่เป็นแหล่งในการเรียนรู้และบ่มเพาะความรู้ ให้เติบโตจนถึงทุกวันนี้

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	
คำนำ	
กิตติกรรมประกาศ	
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	1
1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ	1
1.3 จุดประสงค์ของโครงการ	2
1.4 กลุ่มเป้าหมาย	2
1.5 ภาพลักษณ์ของโครงการ	3
1.6 ที่ตั้งโครงการ และ ลักษณะของอาคาร	
1.6.1 เหตุผลในการเลือกที่ตั้ง และ ลักษณะของอาคาร	3
1.6.2 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ	4
1.6.3 สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ	5
1.6.4 การเข้าถึงโครงการ	5
1.6.5 การวิเคราะห์ของลักษณะอาคาร	6
1.7 องค์ประกอบโครงการ	8
1.8 ขอบเขตโครงการและขอบเขตการทำวิทยานิพนธ์	9
บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลสนับสนุนโครงการ	
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ	
2.1.1 ความเป็นมาของลักษณะโครงการ	11
2.1.2 ประเภทโครงการ	15
2.1.3 ลักษณะเฉพาะของประเภทของโครงการ	17
2.1.4 รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ	19
2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ	

2.2.1 ประวัติของโครงการ	36
2.2.2 เอกลักษณ์ของโครงการ	37
2.3.3 สายการบริหารและอัตรากำลัง	37
2.3.4 องค์ประกอบของโครงการ	40
2.3 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ	
2.3.1 การวิเคราะห์ Programming	
-กรณีที่ 1 chi-va som หัวหิน	40
-กรณีที่ 2 maggie's center london	45
2.3.2 การวิเคราะห์ Design	
-กรณีที่ 1 BERLIN HOLOCAUST MEMORIAL	47
-กรณีที่ 2 วัดเขาพุทธโคดม	50
2.3.3 ข้อเสนอเพื่อนำไปสู่การออกแบบ	54
2.4 ระบบสภาพแวดล้อมภายในอาคาร และวัสดุในการตกแต่งภายใน	
2.4.1 ระบบโครงสร้างอาคาร	55
2.4.2 ระบบแสง	55
2.4.3 ระบบปรับอากาศ	58
2.4.4 ระบบดับเพลิงและระบบรักษาความปลอดภัย	60
2.4.5 วัสดุในการตกแต่งภายใน	61
บทที่ 3 กลุ่มเป้าหมาย พฤติกรรม และพื้นที่ที่ต้องการ	
3.1 ประเภทของผู้ใช้งานของโครงการ	64
3.2 พฤติกรรมการใช้งานภายในโครงการ	65
3.3 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ใช้สอยในอาคาร	68
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล และแนวความคิดในการออกแบบ	
4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ	70
4.1.2 การวิเคราะห์อาคารของโครงการ	71
4.2 การวิเคราะห์พื้นที่ในโครงการ	
4.2.1 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่	72

4.2.2	แผนภาพสัดส่วนของพื้นที่แบบวงกลม	75
4.2.3	ขนาดพื้นที่สัมพันธ์ และการสัญจร	76
4.2.4	Zoning	76
4.3	แนวความคิดในการออกแบบ	
4.3.1	ภาพลักษณ์ของโครงการ	77
4.3.2	แนวคิดการออกแบบ	77
4.3.3	Theme หรือ Mood Board	78
บทที่ 5 ผลงานการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน		
5.1	ผังบริเวณของโครงการ	79
5.2	ผังเฟอร์นิเจอร์ของอาคารโครงการ	80
5.3	ผังเพดานและอุปกรณ์ไฟฟ้าของอาคารโครงการ	85
5.4	รูปตัดของอาคารโครงการ	90
5.5	ภาพทัศนียภาพภายในโครงการ	92
5.6	หุ่นจำลอง	99

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

สังคมในยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่เร่งรีบ ความเร่งรีบได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตของคนเมือง ความต้องการและแรงผลักดันภายในใจที่จะรีบลงมือทำงานให้เสร็จทันเวลา ทำให้รู้สึกเหมือนกำลังแข่งขันกับตัวเอง เพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้คนส่วนใหญ่มักเกิดภาวะเครียดหรือ ภาวะไม่สบายทางอารมณ์และจิตใจโดยไม่รู้ตัว โดยภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงการทำงาน, ความเจ็บป่วย, ความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น การสะสมอารมณ์ที่เป็นความทุกข์ ความเป็นกังวลในสิ่งที่ทำ จนกลายเป็นความเคยชินอยู่ลึกเข้าไปภายในความคิด เราจึงอยู่กับความเครียดมากกว่าการผ่อนคลาย สถานการณ์เหล่านี้ทำให้ปัญหาดังกล่าวถูกมองข้ามไป

ภาวะปัญหาด้านจิตใจพบมากในวัยเรียนและวัยทำงาน เมื่อเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและร่างกาย โดยแสดงออกมาเป็นอาการเบื้องต้น เช่น ปวดหลัง, ปวดศีรษะ, กล้ามเนื้อคอหดเกร็ง, และกล้ามเนื้อตึง นอกจากนั้น อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติในระบบการขับถ่าย, , และหลอตอาหารหดเกร็ง ความเครียดเรื้อรังอาจส่งผลร้ายแรงจนเป็นสาเหตุของโรคเส้นเลือดสมอง, หัวใจล้มเหลว, ไตวาย, ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจร่วมหลอดเลือด, และโรคเบาหวาน หรือทำให้อาการของโรคเหล่านี้หนักยิ่งขึ้นได้

การเดินทางไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ในวันหยุดพักผ่อน ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่คนส่วนมากใช้ในการผ่อนคลายจิตใจจากสภาพปัญหาต่างๆ แต่วิธีดังกล่าวอาจยังไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ตรงจุด จึงมีแนวคิดในการออกแบบสถานที่ที่สามารถผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ พร้อมได้รับคำแนะนำและการปฏิบัติอย่างถูกวิธี อยู่ในวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบ ไม่มีสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน เห็นประโยชน์ของการขัดเกลาจิตใจและดูแลร่างกายจากภายในให้เหมาะสมกับชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างยั่งยืน ซึ่ง Rejuvenation of emotion and spiritual center เป็นสถานที่ที่สามารถตอบโจทย์การแก้ปัญหาได้อย่างสมบูรณ์

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

โครงการนี้จึงจัดทำเพื่อเสนอแนะ สถานที่ที่เป็นแหล่งการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายจากภาวะปัญหาต่างๆทางสังคม โดยเน้นทางด้านอารมณ์และจิตใจ เชื่อว่า เมื่อผู้เข้าใช้บริการได้ใช้สถานที่นี้เพื่อฝึกปฏิบัติตามแนวทาง Rational Emotive Therapy จะทำให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจไปในทางที่ดี ซึ่งส่งผลสุขภาพกายให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

Rational Emotive Therapy เป็นทฤษฎีของ Albert Ellis การติดตามและแก้ไขปัญหาของสภาพอารมณ์ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ โดยมีขั้นตอนการพัฒนาเป็นขั้นๆ และให้เกิดการปรับตัว เช่นการให้ความรู้ ให้คำปรึกษา การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การผ่อนคลายด้วยการทำ spa หรือออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ เป็นต้น

เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีสถานที่ให้ความรู้ และแนะนำการปฏิบัติเพื่อพัฒนาด้านนี้อย่างจริงจัง และเป็นรูปธรรม จึงเห็นความเหมาะสมที่จะเสนอแนะโครงการ Rejuvenation of emotion and spiritual center ขึ้นมา

1.3 จุดประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นสถานที่เรียนรู้ การผ่อนคลายความเครียด ของสภาพอารมณ์และจิตใจ ด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ฟันฟู บำบัดจิตใจ และอารมณ์ตามแนวทาง Rational Emotive Therapy และดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนจิตใจสำหรับคนเมือง

1.4 กลุ่มเป้าหมาย

ประเภทของกลุ่มเป้าหมาย	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
<p>1.กลุ่มเป้าหมายหลัก</p> <p>1.1 นักศึกษาและคนทำงานที่มีภาวะเครียดสะสม</p> <p>1.2 กลุ่มครอบครัวที่มีภาวะเครียดสะสม</p>	<p>- ต้องการสถานที่พักผ่อนทางใจ</p> <p>- ต้องการพัฒนาคุณภาพอารมณ์และใจ ด้วยการให้ความรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง</p> <p>- ต้องการสถานที่พักผ่อนทางใจ</p> <p>- ต้องการพัฒนาคุณภาพอารมณ์และใจ ด้วยการให้ความรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง</p> <p>- ต้องการแก้ไขปัญหภายในครอบครัว</p>
<p>2.กลุ่มเป้าหมายรอง</p> <p>2.1 บุคคลทั่วไปที่ต้องการหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามแนวทาง Rational Emotive Therapy</p> <p>2.2 กลุ่มนักท่องเที่ยวหรือแม่บ้าน</p>	<p>- ศึกษาวิธีการผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจรูปแบบใหม่</p> <p>- ใช้เป็นพื้นที่พักผ่อนจิตใจทั่วไป</p>

กลุ่มเป้าหมายทั้งสองแบบ เป็นผู้สนใจและต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยเริ่มจากสุขภาพอารมณ์และจิตใจ เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาทางสังคม

1.5 ภาพลักษณ์ของโครงการ

ความสงบใจกลางกรุงเทพ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจด้วยธรรมชาติและค่าบริการจากผู้เชี่ยวชาญรูปแบบใหม่ที่ตอบรับกับ lifestyle คนเมือง

1.6 ที่ตั้งโครงการ และ ลักษณะของอาคาร

1.6.1 เหตุผลในการเลือกที่ตั้ง และ ลักษณะของอาคาร

ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้ง

1. สภาพแวดล้อมของที่ตั้งถูกล้อมรอบด้วยธรรมชาติ มีบรรยากาศที่สงบ ไม่ถูกรบกวนจากสถานที่หรืออาคารโดยรอบ
2. ตั้งอยู่ใจกลางเมืองหรือย่านธุรกิจของกรุงเทพฯ
3. เดินทางเข้าถึงโครงการได้สะดวก ทั้งรถสาธารณะและรถยนต์ส่วนตัว มีพื้นที่จอดรถเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ
4. มีขนาดสัดส่วนเหมาะสมกับที่ตั้งโครงการ มีพื้นที่ outdoor สำหรับการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

ข้อพิจารณาในการเลือกอาคาร

1. เป็นอาคารที่มีสัดส่วนชัดเจน และมีพื้นที่ส่วนตัว สูงไม่เกิน 3 ชั้น จัดเรียงกันเป็นอาคารแบบผสมมีอาคารหลักขนาดกลาง และอาคารประกอบขนาดเล็ก
2. เป็นอาคารที่มีการเชื่อมต่อกันระหว่างพื้นที่ภายใน และภายนอก ได้รับแสงแดดธรรมชาติ และอากาศถ่ายเทได้ดี
3. มีรูปลักษณะของสถาปัตยกรรมไทยที่ปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยได้ และกลมกลืนกับธรรมชาติ
4. มีพื้นที่เพียงพอที่สามารถจัดนิทรรศการ และสัมมนา

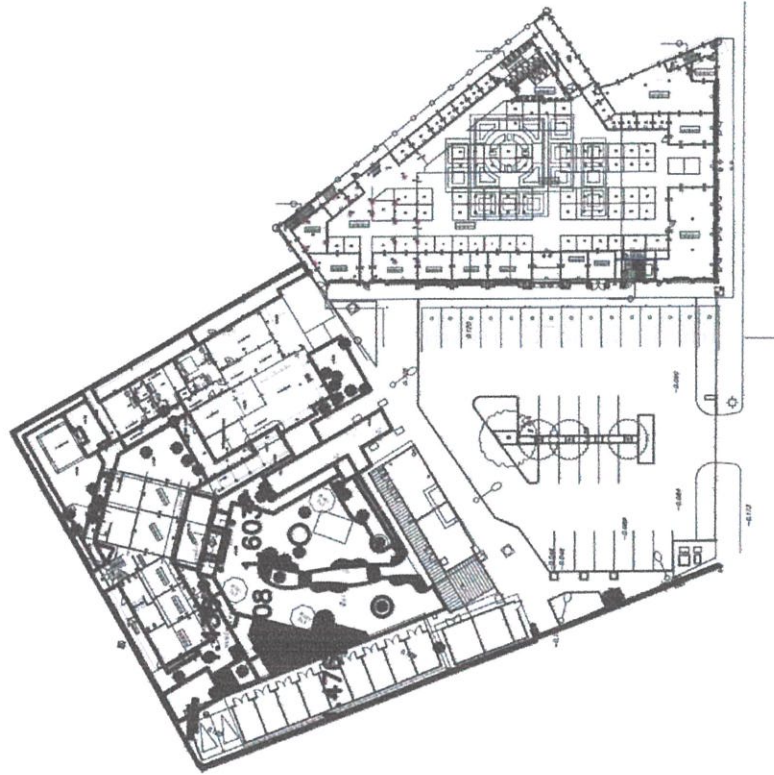
หมายเหตุ ** ลักษณะอาคารต้องมีการทิ้งระยะห่างจากกันตามกิจกรรม ด้วยสวนและแมกไม้ เพื่อสร้างบรรยากาศของความร่มรื่น ตัวโครงการจึงควรเป็นกลุ่มอาคาร โดยนำอาคารที่ได้ จัดวางผสมกัน

1.6.2 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ ณ เทเวศร์



ภาพที่ 1 ผังบริเวณที่ตั้ง ณ เทเวศร์

ขอบเขตพื้นที่ตั้ง	: เขตพระนคร
ลักษณะที่ตั้งโครงการ	: 172 ถนนกรุงเกษม แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
ขนาดพื้นที่	: ประมาณ 6,500 ตร.ม.
อาณาเขต	: ทิศเหนือ คลองผดุงกรุงเกษม ทิศใต้ บ้านพักอาศัย ทิศตะวันออก ซอยเทเวศร์ ทิศตะวันตก ซอย เทเวศร์



ภาพที่ 2 ผังบริเวณ

1.6.3 สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 3 ทิศเหนือ- คลองผดุงกรุงเกษม



ภาพที่ 4 ทิศตะวันออก วัดมกุฏกษัตริยาราชวรินทร์

1.6.4 การเข้าถึงโครงการ

เข้าถึงโครงการโดย : รถไฟฟ้า BTS สถานี ราชเทวี (ต้องต่อรถรับจ้าง)

รถไฟฟ้า MRT สถานีในอนาคต (ต้องต่อรถรับจ้าง)

รถประจำทาง

สนามหลวง 3, 30, 32, 65, 49, 64,

นนทบุรี 16, 30, 32, 33, 64, 65

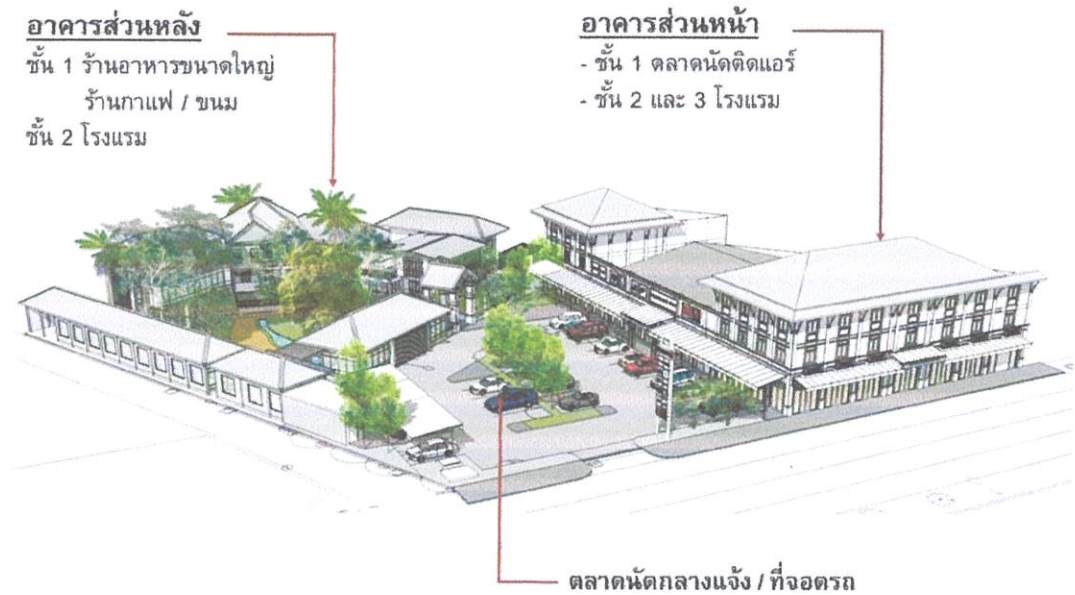
ถนนพิษณุโลก 16, 23, 72, 99, 505

รถยนต์ส่วนบุคคล – รถยนต์รับจ้าง

ถนน กรุงเทพมหานคร ใกล้เคียงมกุฎราชวิทยาลัยราชวรวิหาร

เรือด่วนเจ้าพระยา ลงท่าเรือเทเวศร์ แล้วเดินประมาณ 700 ม.

1.6.5 การวิเคราะห์ของลักษณะอาคาร



ภาพที่ 5 ลักษณะภายนอกอาคาร จากมุมสูง

พื้นที่อาคารโดยประมาณที่ตั้ง	ประมาณ 3,500 ตารางเมตร 172 ถนนกรุงเทพฯ แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
สภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร	เป็นกลุ่มอาคารขนาดกลาง และขนาดเล็ก แบบไทยประยุกต์ ตัวอาคารแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วน plaza (ด้านหน้าติดถนน) และส่วนที่พัก (ด้านใน) วางในลักษณะโอบล้อมพื้นที่สวน มีมุมมองที่เห็นภายใน-ภายนอก มีช่องแสงและช่องลมให้ อากาศถ่ายเทได้สะดวก



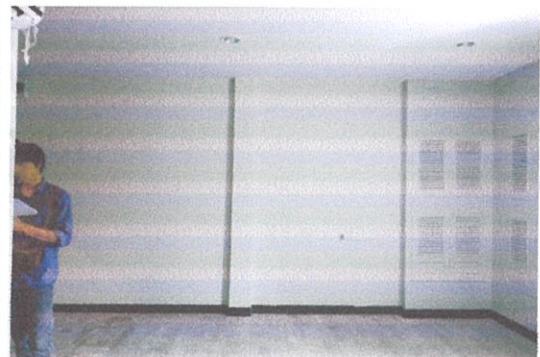
ภาพที่ 6 ลักษณะภายนอกอาคาร plaza



ภาพที่ 7 ลักษณะภายในอาคาร plaza



ภาพที่ 8 ลักษณะภายในอาคารที่พัก



ภาพที่ 9 ลักษณะภายในอาคารที่พัก



ภาพที่ 10 ลักษณะภูมิสถาปัตยกรรม



ภาพที่ 11 มุมมองภายในอาคารที่พัก

1.7 องค์ประกอบโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1. เพื่อเป็นสถานที่เรียนรู้ การผ่อนคลายความเครียด สภาพจิตใจและอารมณ์ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - การให้ข้อมูลทั่วไป - จัด workshop จากผู้มีประสบการณ์ - กระตุ้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ - การเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 - การให้คำปรึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - Reception - Multi purpose - Exhibition - Multi purpose - Counseling
2. เพื่อเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ พื้นฟูบำบัดจิตใจ และอารมณ์ตามแนวทาง Rational Emotive Therapy และดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้ใช้เข้าถึงความคิดปัญหาของตนเอง - โต้แย้งเพื่อช่วยขจัดความคิดไร้เหตุผล - มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น - สร้างความมั่นใจ ,เชื่อมั่นในตนเอง - การพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดี (นั่งสมาธิ) - สังเกตเรียนรู้จากตัวอย่าง - กิจกรรมอื่น ประกอบการปฏิบัติ เช่น การจัดดอกไม้ การชงชา 	<ul style="list-style-type: none"> - Private space (villa) - Discussion room - Activity area - Sharing space - Multi purpose - Meditation room - Library ,Exhibition - Activity area
3. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนจิตใจสำหรับคนเมือง	<ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวอย่างผ่อนคลาย - ออกกำลังกาย yoga - อ่านหนังสือ - รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม - นวดผ่อนคลาย 	<ul style="list-style-type: none"> - Pool - พื้นที่ yoga, Outdoor - Library - Restaurant - Spa

1.8 ขอบเขตโครงการและขอบเขตการทำวิทยานิพนธ์

ลำดับ	องค์ประกอบ (ขอบข่าย)	ขนาดพื้นที่ ตร.ม.	ขอบเขตของ โครงการ
1.	พื้นที่ส่วนต้อนรับ - โถงต้อนรับ (Lobby) - เคาน์เตอร์ต้อนรับและส่วนพักคอย (Reception and Lounge) - ส่วนพนักงาน (Front of House)	250	• •
2.	พื้นที่ส่วนร้านอาหาร และครัว - ร้านอาหาร (Restaurant) - ครัว (Kitchen) - ห้องเก็บของ (Storage)	300	•
3.	พื้นที่ให้ความรู้ - ห้องสมุด (Library) - นิทรรศการ (Exhibition) - ห้องให้คำปรึกษา (Counseling)	600	• • •
4.	พื้นที่พัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ - พื้นที่อเนกประสงค์ (Multi purpose) - ห้องเสวนา (Discussion room) - ส่วนจัดกิจกรรม (Activity area) - ส่วนบำบัดด้วยธรรมชาติ (Spa) - ส่วนทำสมาธิ (Meditation room) - พื้นที่ออกกำลังกาย (Yoga)	1500	• • • • • •

5.	พื้นที่พัก - ส่วนที่พัก (Villa) - ห้องน้ำ (Restroom)	800	• •
6.	พื้นที่ส่วนพนักงาน และลานจอดรถ - ส่วนพนักงาน (Back of House) - ส่วนซักอบรีด (Laundry) - ลานจอดรถ (Parking)	1000	
รวม		4,450	3,300

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลสนับสนุนโครงการ

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

2.1.1 ลักษณะโครงการ และความเป็นมา

ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสน ภายในจิตใจ

ความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าเป็นการเรียนหรือการทำงานเป็นไปด้วยดี มีประสิทธิภาพการที่เราารู้สึกว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข ในทางตรงข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความสุข การรู้จักบำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

ลักษณะของผู้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี

1. มีอารมณ์มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
2. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการทำงาน ไม่ย่อท้อเหนื่อยหน่ายหรือหมดหวังในชีวิต
3. มีความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด ไม่มีความวิตกกังวลใจจนเกินไปมีอารมณ์ขันบ้างตามสมควร
4. มีความรู้สึกต่อผู้อื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ดี

5. รู้จักตนเองดีและมีความเข้าใจผู้อื่นดีเสมอ
6. ความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล
7. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
8. กล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง
9. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีความสะเทือนใจ
10. สามารถแสดงความยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจเมื่อประสบความสำเร็จ ความสมหวัง หรือความสำเร็จ

ความเครียด เป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิด ความทุกข์ ความไม่สบายใจ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความเครียด

ปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ บุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน เร่งรีบ ต้องการเอาชนะไม่อดทน จะมีความเครียดมาก ครอบครั้ว ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาเรื่องลูก ความยุ่งยาก เรื่องเพศ ฯลฯ การงาน ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ภาระงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่างๆ ค่าตอบแทน ฯลฯ สิ่งแวดล้อม อากาศ แสง เสียง ฝุ่น ความร้อน ฯลฯ

ผลกระทบของอารมณ์และความเครียด

1. ผลกระทบต่อตนเอง

- ทางกาย อาทิ ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้หรือ ปั่นป่วนในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ
- ทางอารมณ์ อาทิ หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ
- ทางด้านความคิด อาทิ หดหู่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง ฯลฯ
- ทางพฤติกรรม อาทิ ดื่มจัดมากเกินไป สูบบุหรี่จัด ไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ ฯลฯ

2. ผลกระทบของความเครียดต่อครอบครัว

ครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกันไม่ยอมรับและไม่มีความเข้าใจกันเกิดความขัดแย้งทะเลาะวิวาท เกิดการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ระหว่างสามีภรรยา ลูกไม่ได้รับความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากพ่อแม่

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ความเครียดระดับปกติและความเครียดระดับสูง ซึ่งวิธีการจัดการจะมีความเข้มข้นต่างกัน ดังนี้

1. วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับปกติ

- 1.1 ทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบ เช่น ฟังเพลง เดินเล่นตามศูนย์การค้า ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา เป็นต้น
- 1.2 เล่าเรื่องราวหรือปรึกษาพูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่ คนที่เราสนิทด้วย จะเป็นการระบายความในใจหรือความทุกข์ให้ผู้อื่นได้รับทราบบ้าง จะทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น
- 1.3 หยุดพักอ่านหนังสือหรือจดบันทึกเรื่องราวในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนอิริยาบถบ้างแล้วจึงกลับไปทำกิจกรรมนั้นใหม่
- 1.4 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สดชื่นขึ้น เช่น จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ จัดตกแต่งหรือ ปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่นสบายตาทำความสะอาดบริเวณบ้าน โรงเรียน เป็นต้น
- 1.5 ไปเที่ยวชมธรรมชาติ ดาหทะเล ภูเขา น้ำตก ให้เกิดความเพลิดเพลิน
- 1.6 พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้านอนน้อยหรืออดนอน ควรนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปกติควรนอนประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน
- 1.7 หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด
- 1.8 ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ควบคุมสติและอารมณ์ให้ได้ ไม่ควรหนีปัญหาหรือแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ปัญญาและเหตุผล
- 1.9 หัดเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดีเสมอ
- 1.10 ใช้หลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนามาขโลมจิตใจให้ชุ่มชื้น เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยง

2. วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับสูง

- 2.1 การฝึกเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ค้างไว้10วินาทีแล้วคลายออก สลับกันไปประมาณ10ครั้ง

2.2 การหายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วคราว แล้วจึงผ่อนลมหายใจออกเป็นจังหวะซ้ำติดต่อกัน 10-15 นาที และอยู่ในความเงียบสงบสักระยะหนึ่ง ให้มีความเป็นส่วนตัวอย่าให้ใครมารบกวน

2.3 การอยู่ในความเงียบสงบสักระยะหนึ่ง ให้มีความเป็นส่วนตัว อย่างไม่ให้ใครมารบกวน

2.4 อาจพักผ่อนในท่านั่ง ยืน เดิน หรือนอน ให้รู้สึกสบายที่สุด ทำจิตใจให้สงบด้วย

2.5 การจินตนาการถึงสิ่งที่ดี ที่ผ่านมา เช่น ไปทำบุญที่วัด ไปเที่ยวธรรมชาติ

2.6 ใช้วิธีการที่สบายที่สุดขณะจินตนาการ และสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย

ความเป็นมาของงานสุขภาพจิตในประเทศไทย

งานสุขภาพจิตของประเทศไทยได้ดำเนินการมาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมาได้มีการปรับปรุงและพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการอยู่เสมอ

ยุคดั้งเดิม (Asylum) (พ.ศ. 2432-2467)

งานบริการสุขภาพจิตแต่เดิมแฝงอยู่กับบริการสุขภาพทั่วไป พิธีทางศาสนา กิจกรรม การปกครอง ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้มีการนำระบบการรักษา บำบัดรักษาแบบตะวันตกเข้ามาใช้ในประเทศ โดยมีการจัดตั้งโรงพยาบาล มีผู้รักษาและกระบวนการรักษา โรงพยาบาลจิตเวชแห่งแรกจึงเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2432 ชื่อว่า "โรงพยาบาลคนเสียจริต" ตั้งอยู่ที่ ตำบลปากคลองสาน ริมฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา สังกัดกรมพยาบาล กระทรวงธรรมการ การดูแลผู้ป่วยในระยะเริ่มแรกของโรงพยาบาลจิตเวชนั้น เป็นเช่นเดียวกับการดูแลผู้ป่วยระยะเริ่มแรกของต่างประเทศ คืออยู่ในรูปของการปกครองมากกว่าการรักษาพยาบาล และการรักษาพยาบาลก็เป็นไปในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง ผู้ป่วยถูกควบคุมกักขังและบางครั้งถูกทารุณ ผู้ป่วยจึงยังคงมีอาการอยู่และนับวันจะรุนแรงขึ้นในปี พ.ศ. 2448 โรงพยาบาลคนเสียจริตย้ายสังกัดไปขึ้นกับ กองแพทย์สุขาภิบาล กระทรวงนครบาล มี นายแพทย์ ไฮเอต (Hugh Campbell Highet) หัวหน้ากองแพทย์สุขาภิบาลเป็นผู้อำนวยการ โรงพยาบาลซึ่งได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดูแลผู้ป่วยในทุกด้าน ทำให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลในลักษณะการพยาบาล (Hospital care) ไม่ใช่การกักขัง (Asylum) และเป็น Moral treatment ผู้ป่วยได้รับการดูแลด้านสุขอนามัย ไม่ปล่อยให้เดินเปลือยกาย ผู้ดูแลพูดจาดีกับผู้ป่วย การตบตีผู้ป่วยได้รับโทษไล่หรือลงโทษตามกฎหมาย ส่วนการรักษายังคงเป็นไปตามแพทย์แผนโบราณ ในยุคนี้อาจถือว่าเป็นยุคเริ่มแรกที่มีระบบของสถานบริการเข้ามาดูแลผู้ป่วยจิตเวช แทนการถูกทอดทิ้งหรือดูแลตามมีตามเกิดในชุมชน

ยุคโรงพยาบาลถึงปัจจุบัน

เดิมงานสุขภาพจิตมีฐานะเป็นกองที่รับผิดชอบงานบริการของโรงพยาบาลจิตเวช จนกระทั่งได้ก่อตั้งสถาบันสุขภาพจิตและได้เป็นกรมสุขภาพจิตในต่อมา เป็นกรมที่มีความรับผิดชอบกว้างขวางมากขึ้นจากเพียงการดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลเป็นการรับผิดชอบดูแลสุขภาพจิตของคนในชาติครอบคลุมงานทั้งทางด้านส่งเสริมป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูกรมสุขภาพจิตเป็นเจ้าของงานสุขภาพจิต มีหน้าที่ที่จะต้องพัฒนาเทคโนโลยีทางด้านสุขภาพจิตและถ่ายทอดเทคโนโลยีนั้นไปยังหน่วยบริการ

ในโครงสร้างของกระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปโรงพยาบาลชุมชน สถานีอนามัย ศสมช. จนกระทั่งถึงแกนนำครอบครัวที่มีอยู่ทั่วประเทศ เพื่อให้การดำเนินงานไปสู่ประชาชนอย่างทั่วถึง ดังนั้นงานสุขภาพจิตจึงต้องเป็นองค์ประกอบหนึ่งในงานบริการสุขภาพของสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ส่วนบริการจิตเวชในกรมสุขภาพจิตจะมีบทบาทสำคัญในการให้บริการในระดับตติยภูมิ ซึ่งรับ - ส่งต่อ (refer) มาจากหน่วยบริการของสำนักงานปลัดกระทรวงขึ้นมาเป็นลำดับ

เนื่องจากเครือข่ายการให้บริการสุขภาพจิต ในสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของประชาชนมาก กรมสุขภาพจิตจึงได้จัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตเขตทั้ง 12 เขต ตามโครงสร้างสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่มีผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข 12 และเพิ่มเขตกรุงเทพมหานคร 1 เขต รวมเป็น 13 เขต มีหน้าที่เป็นผู้ประสานงานกับเครือข่าย นำงานสุขภาพจิตลงสู่พื้นที่ และศูนย์สุขภาพจิตเขตจะเป็นผู้สนับสนุนงบประมาณในการกำหนดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่

นอกจากงบประมาณแล้วศูนย์สุขภาพจิตเขตยังมีหน้าที่ที่จะต้องพัฒนาเทคโนโลยีโดยเฉพาะด้านส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตลงสู่พื้นที่ เพื่อให้หน่วยงานของปลัดกระทรวงสาธารณสุขนำไปแก้ปัญหาตามสภาพพื้นที่นั้น ๆ ศูนย์สุขภาพจิตเขต 5 เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2542 โดยมีสำนักงานชั่วคราวอยู่ที่อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการชั้น 3 โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมา ได้ทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2542 โดย ฯพณฯ กร ทักษะรังสี

2.1.2 ประเภทโครงการ

ความหมายของศูนย์การเรียนรู้และองค์ประกอบ

ศูนย์การเรียนรู้ หมายถึงการจัดพื้นที่การเรียนรู้ทางกายภาพเพื่อให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นรายบุคคลหรือผู้เรียนในกลุ่มเล็กตามงานที่โปรแกรมกำหนดให้ โดยจัดเป็นคูหาหรือโต๊ะและมีสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบสื่อประสม ช่วยในการเรียนรู้โดยมีครูผู้สอนคอยแนะนำ ลักษณะของศูนย์การเรียนรู้มีพื้นฐานจากแนวคิดการศึกษาแบบเปิดในช่วงทศวรรษ 1960s ถึง 1970s โดย

การจัดพื้นฐานการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีโอกาสควบคุมการเรียนรู้เพิ่มขึ้นเพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมด้วยตนเองหรือจะจัดโดยแบ่งกลุ่มการจัดพื้นที่ที่สามารถจัดภายในห้องเรียนในห้องปฏิบัติการจัดโดยแบ่งเป็น 4-6 ศูนย์หรือศูนย์เดี่ยวกลางห้องหรือมุมใดมุมหนึ่งของห้องหรือจัดไว้ในห้องสมุด แต่ละศูนย์จะจัดในลักษณะเป็นโต๊ะ 1 ตัว และมีเก้าอี้ล้อมรอบเพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนอภิปราย วิจัย แก้ปัญหา หรือทดลองร่วมกันหรืออาจจัดโต๊ะคอมพิวเตอร์ที่ต่อเป็นเครือข่ายหรือในลักษณะที่สามารถทำกิจกรรมคนเดียวหรือเป็นกลุ่มเล็กได้

นอกจากนี้ยังจัดในลักษณะเป็นคูหาเพื่อจำกัดเสียงรบกวนในขณะที่เรียนหรือทำกิจกรรมจากศูนย์ใกล้เคียงหรือเสียงรบกวนอื่น ที่จะทำให้เสียสมาธิในการเรียนคูหาแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ คูหาแห้ง (Dry Carrel) และ คูหาเปียก (Wet Carrel) คูหาแห้งจะประกอบด้วยสื่อการเรียนที่ไม่มีวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนคูหาเปียกจะประกอบด้วยสื่อการเรียนที่เป็นวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น เทปเสียง วีซีดีวีดี เครื่องเล่นแผ่นวีดีทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้นสื่อการเรียนที่ประจำในแต่ละศูนย์จะอยู่ในรูปแบบสื่อประสมที่แยกตามกิจกรรมหรือเป็นชุดการเรียนก็ได้

ข้อดีของศูนย์การเรียนรู้

1. เรียนตามอัตราการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนหรือภายในกลุ่ม (Self-Pacing) ศูนย์การเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนเรียนตามความต้องการความสามารถของแต่ละคนหรือผู้เรียนภายในกลุ่ม
2. เรียนรู้อย่างกระฉับกระเฉง (Active Learning) ศูนย์การเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนการตอบสนองและให้ผลย้อนกลับทันที
3. บทบาทของผู้สอน (Teacher Role) ศูนย์การเรียนรู้จะเปลี่ยนบทบาทของผู้สอนมาเป็น ผู้แนะนำ และคอยช่วยเหลือการเรียนมากขึ้น

4. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่มภาวะเป็นผู้นำยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ประเภทศูนย์การเรียนรู้ (แบ่งตามการประยุกต์ใช้)

1. ศูนย์การเรียนรู้สามารถนำไปใช้กับทุกระดับการศึกษาทุกระดับวิชา
2. ศูนย์ฝึกทักษะ (Skill Centers) ศูนย์นี้ให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะเพิ่มขึ้นโดยได้รับการสอนจากบทเรียนผ่านสื่อหรือวิธีการอื่นมาก่อนทักษะพื้นฐานจะทำให้ฝึกและปฏิบัติในศูนย์จนทำให้มีความชำนาญด้วยตัวผู้เรียนเอง
3. ศูนย์ความสนใจ (Interest Centers) เป็นศูนย์ที่สร้างขึ้นมาเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจใหม่ๆ และให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

4. ศูนย์สอนเสริม (Remedial Centers) เป็นศูนย์ที่จะช่วยผู้เรียนที่ต้องการช่วยเสริมความรู้หรือทักษะที่ยังไม่เพียงพอจากการเรียนปกติหรือแยกผู้เรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ
5. ศูนย์เพิ่มพูนความรู้ (Enrichment Centers) ศูนย์นี้จะกระตุ้นประสบการณ์การเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนหรือทำกิจกรรมบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้แล้ว เช่นผู้เรียนที่มีความสามารถสูงเรียนบทเรียนคณิตศาสตร์จบแล้วแต่ยังมีเวลาให้ไปเรียนในศูนย์นั้นที่มีบทเรียนยากเพิ่มขึ้นหรือมีกิจกรรมอื่นให้ทำเพิ่มความชำนาญ
6. ศูนย์สำรอง (Reserved Centers) เมื่อผู้เรียนทำกิจกรรมในศูนย์ใดเสร็จแล้วจะเข้าไปทำกิจกรรมในศูนย์อื่นแต่ยังไม่ว่างเนื่องจากผู้เรียนในศูนย์นั้นยังทำกิจกรรมไม่เสร็จก็ให้มารอในศูนย์สำรองนี้โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษาเตรียมไว้อาจเป็นกิจกรรมในลักษณะผ่อนคลายซึ่งทำให้ไม่ว่างในขณะรอและไม่รบกวนผู้ที่กำลังทำกิจกรรมในศูนย์อื่น

ความหมายของการเรียนรู้และแนวทางการจัดกิจกรรม

การเรียนรู้คือ กระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมอันเป็นผลจากประสบการณ์ ไม่ได้เกิดตามธรรมชาติ เช่น ภูมิปัญญาความเหนียวกล้า เป็นต้น

2.1.3 ลักษณะเฉพาะของประเภทของโครงการ

ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์และจิตใจ (Rejuvenation of emotion and spiritual center) เป็นสถานที่เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ ที่มีการให้ความรู้และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ พร้อมแนะนำการปฏิบัติอย่างถูกวิธีจนสามารถนำไปฝึกปฏิบัติเองได้ เห็นประโยชน์ของการขัดเกลาจิตใจและดูแลร่างกายจากภายในให้เหมาะสมกับชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างยั่งยืน โดยการกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

เป็นแนวคิดที่อธิบายถึงระบบการช่วยเหลือที่สอนให้บุคคลรู้ว่า ความเชื่อของบุคคลมีผลต่อความรู้สึก และการกระทำในชีวิตประจำวันของเขาอย่างไร REBT ถูกพัฒนาขึ้นโดย ดร.อัลเบิร์ต เอลลิส ในปี ค.ศ. 1955 ซึ่งเป็นแนวทางการบำบัดอย่างหนึ่งที่พัฒนามาจากทฤษฎีการบำบัดแบบ Cognitive behavior therapy แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดของ REBT เชื่อว่าบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด แล้วทุกข์ทรมานเพราะบุคคลนั้นมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และมีเจตคติในทางร้ายต่อตนเอง มีการตอบสนองต่อความเครียดในลักษณะที่มากหรือน้อยเกินพอดี หลักสำคัญของ REBT คือ เชื่อว่าคนที่ทุกข์หรือมีปัญหาทางอารมณ์เพราะระบบความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งความเชื่อที่ไร้เหตุผลมีลักษณะต่อไปนี้ (Burns 2000) ไม่ยืดหยุ่น เกรงตรง ไม่สอดคล้องกับความจริง ไม่สอดคล้องกับหลักการของเหตุผลและขวางกัน

ไม่ให้บุคคลไปสู่เป้าหมาย บุคคลที่มีความเชื่อที่ไร้เหตุผล กระบวนการคิดของบุคคลเหล่านั้นจะผูกติดกับสิ่งที่ ต้องทำ หรือ ควรทำ สิ่งที่ต้องทำหรือสิ่งที่คาดหวังตามแนวคิดนี้ ได้แก่

1. เรียกร้องคาดหวังในตนเอง กล่าวคือ มีความคิดความเชื่อว่า “ฉันต้องทำให้ดี และเป็นที่ยอมรับ มิฉะนั้นฉันจะกลายเป็นคนไร้ค่า” การเรียกร้องหรือคาดหวังเช่นนี้จะทำให้ วิตกกังวล เศร้า และขาดความสามารถในการแสดงออก
2. เรียกร้องและคาดหวังจากคนอื่น โดยคิดว่า “คุณต้องปฏิบัติกับฉันอย่างมีเหตุผล ให้เกียรติ และรักใคร่ มิฉะนั้นคุณคือคนไม่ดี” ความคาดหวังเช่นนี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกขุ่นเคืองใจไม่เป็นมิตร และก้าวร้าว
3. เรียกร้องหรือคาดหวังต่อสถานการณ์ เช่น “ชีวิตต้องได้รับความเป็นธรรม ไม่ยุ่งยาก มิฉะนั้น ก็จะเป็นเรื่องที่น่ากลัว ” ความคิดแบบนี้สัมพันธ์กับความสิ้นหวัง การผลัดวันประกันพรุ่ง และการใช้สารเสพติด

กระบวนการบำบัดแบบ REBT โดยใช้ A B C D E (F) Paradigm และตัวอย่าง ขั้นตอน แนวทางปฏิบัติ (เทคนิค)

1. สร้างสัมพันธภาพ

-แสดงถึงความอบอุ่น เป็นมิตรในระดับที่พอดีให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบายความคิด ความเชื่อของเขาได้อย่างอิสระ

2. เลือกที่จะใช้ REBT ในการช่วยเหลือ

-ให้อธิบายวิธีการ และขั้นตอนให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าจะมีการสำรวจความเชื่อ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของเขา ซึ่งจะช่วยให้เขามีอารมณ์ที่สุขมากขึ้นโดยการปรับวิถีคิดหรือความเชื่อของเขา

3. ตั้งเป้าหมาย

-อภิปรายร่วมกันว่า ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายอะไรบ้างที่ต้องการบรรลุ

4. ใช้ ABCDE (F) paradigm

ขั้นที่ 1 ประเมิน เหตุการณ์กระตุ้น activating event (A)

ขั้นที่ 2 สำรวจ False belief (B)

ขั้นที่ 3 เชื่อมโยงให้เห็นผลกระทบที่ตามมา Consequence (C)

2.1.4 รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

1.รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับ การจัดนิทรรศการ

นิทรรศการ หมายถึง การเลือกรูปแบบและออกแสดง มักจะไม่มีการบรรยายให้ฟัง ดังนั้นการ
แสดงรายละเอียดที่ชัดเจน จึงเป็นเป้าหมายของทุกนิทรรศการ เพราะมุ่งที่จะสนองตอบความต้องการ
ของผู้เข้าชมในทุกด้านโดยอาศัย วัตถุประสงค์ รุ่นจำลอง(MODEL) ภาพถ่าย แผนภูมิ ข้อความสั้นๆ หรือ
อื่นๆจะต้องแสดงถึงรายละเอียดให้ผู้เข้าชมเข้าใจมากที่สุด

ในแง่ผู้เข้าชมเป็นผู้ที่ต้องศึกษา นิทรรศการก็มุ่งที่จะสอนให้ความรู้หรือแนะนำให้ใช้ความคิด
ส่วนในแง่การค้าก็มุ่งไปยังผู้ชม และสินค้านั้นโดย โฆษณา สาธิตวิธีการใช้สินค้าเพื่อให้ผู้เข้าชมเข้าใจ
อย่างถ่องแท้ และต้องการซื้อสินค้านั้น

นิทรรศการ เป็นสื่อการประชาสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง มีบทบาทในการเผยแพร่ความรู้ และข่าวสาร
เรื่องราวให้ประชาชนทราบ เพราะนิทรรศการตั้งให้ชมเป็นเวลานานพอสมควร ทำให้มีโอกาส
พิจารณาให้ได้อย่างถูกต้อง โดยการฟัง ดู และสัมผัส ผู้เข้าชมนั้นสามารถทราบถึงเนื้อหาสาระ และ
วัตถุประสงค์ของการจัดได้อย่างดี นับเป็นการให้รายละเอียดทางการมองดู และประสาทสัมผัส การ
ทำสื่อซึ่งเกิดจากเทคโนโลยีความก้าวหน้าในปัจจุบันก็สามารถแสดงรายละเอียดทำให้เกิดความเข้าใจดี
ยิ่งขึ้น

ส่วนการจัดนิทรรศการให้เสร็จสมบูรณ์นั้น ก็อยู่ที่การดำเนินการให้เป็นไปตามแนวทางที่วาง
ไว้จนถึงเป้าหมาย หรือหัวข้อนิทรรศการนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรจัดบรรยากาศและวางแผนของ
นิทรรศการให้รอบคอบ โดยคำนึงถึง การสนองความต้องการทางจิตวิทยา และเศรษฐกิจเป็นพื้นฐาน
ด้วย

ชนิดของการจัดนิทรรศการ

การจัดนิทรรศการมีแบบอย่างที่เป็นหลักอยู่ 3 ประการ คือ

1.การจัดนิทรรศการประจำ(PERMANENT EXHIBITION)

เป็นการจัดนิทรรศการในบริเวณใดบริเวณหนึ่งอย่างถาวร โดยไม่มีการโยกย้ายเปลี่ยนแปลง
ซึ่งจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่า จะจัดเรื่องอะไร ด้วยวัตถุประสงค์เช่นไร ควรลำดับเรื่องราวให้
ต่อเนื่องกันอย่างไร มีปัญหาอะไรบ้าง

โดยปกติ นิทรรศการประจำเป็นการแสดงถาวร เช่น พิพิธภัณฑ์ ,โชว์รูม, เป็นต้น นานๆจึงจะมีการแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงเรื่อง ดังนั้นจะต้องเลือกเรื่องราวและของที่สำคัญ และเป็นประโยชน์มากที่สุด เพราะฉะนั้นหลักการจัดพิพิธภัณฑ์จึงมีกฎเกณฑ์ และระบบต่างๆละเอียดไปหมด

2.การจัดนิทรรศการเพื่อการค้นคว้า(EDUCATION EXHIBITION)

เป็นการจัดนิทรรศการเช่นเดียวกับประเภทที่ 1 แต่จุดมุ่งหมายของการแสดงเน้นในเรื่องวัตถุประสงค์และการศึกษาค้นคว้ามากกว่าในด้านความงามและความเพลิดเพลิน ดังนั้นความจำเป็นในการสืบค้นและองค์ประกอบอื่นๆที่มาส่งเสริมย่อมลดความสำคัญลงไป การทำเรื่องราวต่างๆก็ไม่จำเป็นต้องมีความหมายเนื้อหาสาระให้แจ่มชัดเหมือนประการแรก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ค้นคว้าได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง

3.การจัดนิทรรศการชั่วคราว (TEMPORARY EXHIBITION)

นิทรรศการรูปแบบนี้ เป็นกิจกรรมที่มีบทบาทมากที่สุด เพราะปัจจุบันประชาชนมีเรื่องที่จะต้องศึกษาจากสื่อมวลชนต่าง ๆ มากมายทั้งการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการสื่อสารมวลชน เหล่านี้ต่างก็ต้องมีเทคนิคในการเสนอเรื่องราวต่างๆที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งเพราะเรื่องราวข่าวสารต่างๆหากไม่มีการเปลี่ยนแปลงแล้วความเบื่อหน่ายจะเกิดขึ้นและนำความทายนะมาสู่กิจการหรือศูนย์ในที่สุดการออกแบบจัดนิทรรศการ ควรเป็นขั้นตอนดังนี้

- 1.ทำการ”เตรียมการจัดนิทรรศการ”
- 2.จัดการตาม “หลักในการจัดนิทรรศการ”
- 3.ยึดแนว “หลักการทั่วไปในการออกแบบนิทรรศการ”
- 4.จัดนิทรรศการตาม “หลักการออกแบบนิทรรศการ”

การเตรียมการจัดนิทรรศการ

การจัดนิทรรศการใดๆก็ตาม ผู้จัดจะต้องตระเตรียมในสิ่งต่อไปนี้ให้เรียบร้อยเสียก่อน คือ

- 1.เตรียมเรื่องที่จะจัดแสดง เมื่อได้คัดเลือก และตกลงใจที่จะนำเรื่องใดมาแสดงแล้ว ผู้เตรียมจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ให้กระจ่างเสียก่อน คือ

- ก.จุดมุ่งหมายของเรื่องและการจัด
- ข.ปัญหาต่างๆของเรื่อง

ค. การเปลี่ยนแปลงปัญหาต่างๆออกมาเป็นรูปร่าง

ง. การลำดับปัญหา จะต้องจัดไปตามลำดับอย่าสับสน

จ. จุดกระจ่างของเรื่องหรือการแก้ปัญหา

2.เตรียมสถานที่ สถานที่ที่จะใช้แสดงนิทรรศการจะต้องให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

-ความมากน้อยของเรื่องที่จัด

-จำนวนผู้ที่จะเข้าชม

-ความเหมาะสมกับเรื่องราวที่จัด

-ความสะดวกของผู้เข้าชม

-แสงสว่าง

CIRCULATION

ความกว้างที่พอเพียงของทางเดินซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งที่จะนำผู้ชมไปยังสิ่งที่จัดแสดง การจัดแบ่งโซน จัดแบ่งกลุ่ม และการตระเตรียม ทางผ่านก็เป็นองค์ประกอบใหญ่ที่จะให้ความสะดวกในการชมงาน

การที่จะเห็นถึงประโยชน์ที่แท้จริงในการจัดนิทรรศการ ผู้จัดหรือผู้ออกแบบนี้ควรจัดลำดับของสิ่งที่แสดงให้ดี การกำหนดเส้นทางเดินโดยการจัดลำดับเหตุการณ์ หรือจัดลำดับของการแสดงงานนี้ เป็นการบังคับให้ผู้ชมเดินโดยการจัดให้ผู้ชมเดินไปตามเส้นทางที่กำหนดเส้นทางอยู่ 2 แบบ คือ

1.เส้นทางที่ถูกกำหนดแน่นอน

สังเกตหรือพิจารณาจากลำดับของสิ่งที่จัดแสดง

2.เส้นทางที่ไม่ถูกกำหนดแน่นอน

พิจารณาจาก สิ่งที่แสดงในภาพประกอบต่อไปนี้

เส้นทางที่ถูกกำหนดแน่นอน โดยมีทางเข้าและออกแยกกัน

1.1 การแสดงที่ต่อเนื่อง(CONTINUOUS DISPLAY)

1.2 การแสดงที่รื้อถอนได้ ชมได้ทั้ง 2 ด้าน

เส้นทางที่ถูกกำหนดชัดเจนแน่นอนมีทางเข้า และออกอยู่ประชิดกัน

2.1 การแสดงที่ต่อเนื่องกันได้ทั้ง 2 ด้าน จัดเป็นขดลวด(CONTINUOUS DISPLAY)

2.2 การแสดงที่ขมได้ทั้ง 2 ข้าง จัดเป็นแบบขดลวด (SPIRAL)

เส้นทางที่ไม่ถูกกำหนดแน่นอน(แบบผันแปรได้)มีทางเข้าที่แยกออก

3.1 เส้นทางตัดกัน(INTERSECTING PATH)

3.2 เส้นทางที่แยกออก (PATH BRANCHING OFF)

3.3 เส้นทางที่ตัดกัน และแบ่งออก (PATH INTERSECTING AND BRANCHING OFF)

การกำหนดเส้นทางเดินในห้อง

-มักกำหนดเป็นวงกลม แต่มักเกิดจากผู้ชมเดินเป็นวงกันเอง

-มีการเดินเป็นวง โดยเข้าออกประตูเดียวกัน

-ถ้าเป็นห้องที่มี 2 ประตู ประตูทางออกเป็นจุดสนใจให้ผู้ชมรู้ว่าควรจะไปทางไหนแต่ประตูทางเข้าออกไม่ควรห่างกันเกินไป

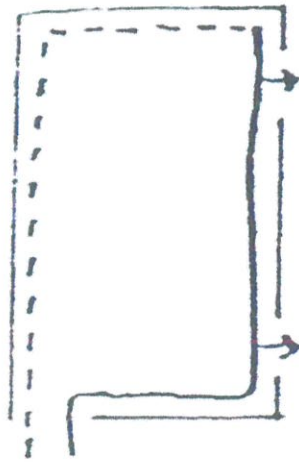
-ทางออกที่อยู่คนละฟากของห้อง จะทำให้กำแพงด้านขวาได้รับความสนใจมากถ้าหากทางออกอยู่ซ้ายมือ ห้องนี้จะได้รับความสนใจถึง $\frac{3}{4}$ ของห้องจะได้รับความสนใจมาก

ประตูทางออกควรอยู่ใกล้มุมห้องห่างจากกลางกำแพงได้มากที่สุดเท่าไรยิ่งดี ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สรุปว่าส่วนที่ควรจะติดตัวประตู คือ

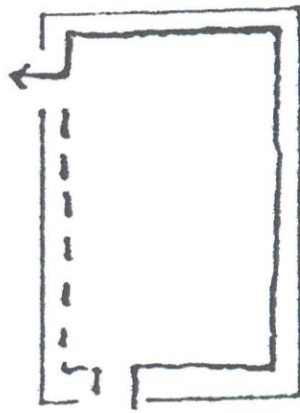
1.การมี 2 ประตู เป็นทางเข้าและออก

2.ประตูไม่ควรอยู่บนแกนกลางของห้อง

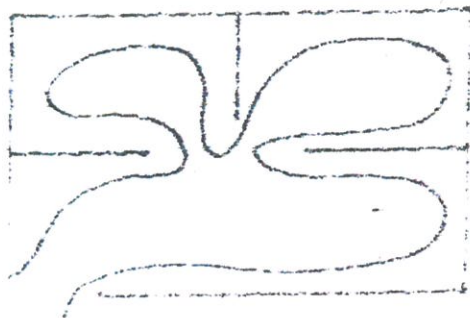
3.ประตูไม่ควรจะอยู่ในที่ๆผู้ชมจะออกมาก่อนชมการแสดงได้หมด



รูปที่ 2.1 การกำหนดทางเดินนิทรรศการ



รูปที่ 2.2 การกำหนดทางเดินนิทรรศการ



รูปที่ 2.3 การกำหนดทางเดินนิทรรศการ

ดังนั้นการจัด CIRCULATION ที่สมบูรณ์ควรคำนึงถึง

- 1.เส้นทางที่ผู้ชมเคยชิน
- 2.ไม่ควรมีประตูมากกว่า 2 ประตูและเมื่อจัดให้มีประตู 2 ประตูไม่ควรจัดให้ประตูทางออกอยู่ในแกนกลางของห้องหรืออยู่ในระหว่างทางที่ผู้ชมยังชมงานแสดงไม่หมด
- 3.เรื่องที่ให้รายละเอียดสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาควรอยู่ทางด้านซ้ายของห้อง
- 4.มีการจัดเครื่องตั้งดูผู้ชมตลอดเส้นทางที่จัดแสดง
- 5.มีการแบ่งส่วนของห้องนิทรรศการสำหรับผู้ชมส่วนใหญ่และผู้ชมส่วนน้อยที่ต้องการศึกษาอย่างละเอียด

6.ควรมีการจัดสำหรับพักเหนื่อย พักสายตา หรือคลายเครียด ได้แก่ ที่นั่งพัก”โมบายล์ (MOBILE)หรือถ้าเป็นนิทรรศการใหญ่ ก็ควรมีส่วนที่จำหน่ายเครื่องดื่ม มีการจัดต้นไม้ในกรณีนี้ ควรจัดให้ผู้ชมมีความรู้สึกสบายเต็มที่ อาจใช้เป็นที่สนทนา วิสาสะ หรือ ถกเถียงระหว่างผู้ชมเองเกี่ยวกับการแสดงก็ได้

การจัดแสดง

1. ความเป็นเอกภาพ

เอกภาพ (unity) หมายถึง ผลรวมขององค์ประกอบที่อยู่ร่วมกันได้อย่างเหมาะสมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แสดงให้เห็นถึงความเป็นหน่วยเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นเรื่องเดียวกัน มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันและกลมกลืนกัน นอกจากความเป็นเอกภาพจะสามารถดึงดูดความสนใจได้ดีแล้ว ยังช่วยในการสื่อความหมายให้ผู้ชมเข้าใจสาระได้ง่ายยิ่งขึ้นประโยชน์ของความเป็นเอกภาพในนิทรรศการ มีประโยชน์ทั้งต่อผู้จัดและผู้ชมหลายประการคือ ป้องกันความสับสนและความเข้าใจผิด สะดวกในการจัดการและดำเนินงาน มีจุดเด่นเป็นลักษณะเฉพาะแตกต่างจากสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ตรงกับวัตถุประสงค์ สามารถกำหนดกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย สามารถจำแนกปัญหาและอุปสรรคได้ชัดเจน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเป็นเอกภาพ ความเป็นเอกภาพแสดงออกให้เห็นรูปแบบต่าง ๆ ดังตัวอย่าง

- ความใกล้ชิด (proximity)
- การซ้ำ (repetition)
- ความต่อเนื่อง (continuation)
- ความหลากหลาย (variety)
- ความกลมกลืน (harmony)

2. ความสมดุล

ความสมดุล (balance) เป็นลักษณะการจัดองค์ประกอบให้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ชมคล้อยตามโดยไม่รู้ตัว ความสมดุลช่วยให้ผู้ชมรู้สึกสบายไม่อึดอัดในขณะชมนิทรรศการ เพราะความสมดุลทำให้เกิดความรู้สึกพอดีและเหมาะสมกับธรรมชาติของเนื้อหา ความสมดุลในการออกแบบสื่อทัศนศิลป์ในนิทรรศการเป็นการถ่วงดุลขององค์ประกอบต่าง ๆ ให้ความรู้สึกว่ามีปริมาณ ขนาดหรือน้ำหนักของแต่ละด้านเท่าเทียมกัน

2.1 ประเภทของความสมดุล ความสมดุลในงานออกแบบแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ

2.1.1 ความสมดุลแบบสมมาตร คือความสมดุลที่มีลักษณะซ้าย – ขวาเท่ากัน ได้ซึ่งเกิดจากการจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ให้มีปริมาณขนาดน้ำหนักเท่า ๆ กันทั้งซ้าย ทั้งขวา

เมื่อแบ่งครึ่งด้วยเส้นแกนสมมุติแนวตั้ง ความสมดุลลักษณะนี้ให้ความรู้สึก นิ่งเฉย มั่นคง
แน่นอน จริงจัง มีระเบียบวินัย ดังนั้นจึงมักจะใช้กับเนื้อหาที่เกี่ยวกับงานราชการ เรื่องราว
ทางศาสนา การเมือง การปกครอง

2.1.2 ความสมดุลแบบอสมมาตร คือความสมดุลที่มีลักษณะการจัดองค์ประกอบ
ซ้าย – ขวาไม่เท่ากัน ไม่คำนึงถึงความเท่าเทียมของขนาดและปริมาณ แต่คำนึงถึงน้ำหนักที่
ถ่วงดุลกันเป็นสำคัญ ตัวอย่างเช่น ด้านซ้ายของภาพอาจมีรูปลูกแมว 3 ตัว ด้านขวามีรูปแม่
แมวตัวเดียว ทำให้ทั้งสองด้านถ่วงดุลน้ำหนักซึ่งกันและกันได้ ความรู้สึกแบบอสมมาตรให้
ความรู้สึกเคลื่อนไหว ไม่นิ่งเฉย ตื่นเต้น เนื้อหาที่มีลักษณะอิสระเป็นกันเองยืดหยุ่นได้ ไม่
เคร่งเครียดมากนัก สนุกสนาน ผ่อนคลาย ความสมดุลแบบอสมมาตรจึงค่อนข้างเป็นที่นิยม
อย่างกว้างขวาง เพราะเป็นแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ มีอิสระ และท้าทายในการ
ออกแบบ

2.2 ความสมดุลของสี สีเป็นสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้โดยตรง สามารถถ่วงน้ำหนักให้เกิด
ความสมดุลได้ทั้งแบบสมมาตรและแบบอสมมาตร

2.3 ความสมดุลของรูปร่าง สิ่งเร้าที่มีรูปร่างต่างกันจะสามารถกระตุ้นให้รู้สึกถึงความสมดุลได้
ทั้งแบบสมมาตรและอสมมาตร

2.4 ความสมดุลของน้ำหนักหรือความเข้มของสี

2.5 ความสมดุลของพื้นผิว พื้นผิวของวัตถุที่มีลักษณะแตกต่างกันจะสามารถก่อให้เกิดความ
สมดุลได้ทั้งแบบสมมาตรและแบบอสมมาตร

2.6 ความสมดุลของตำแหน่งและทิศทาง การจัดวางองค์ประกอบที่เป็นจุดเด่นในตำแหน่ง
หรือทิศทางของสายตาจะสามารถถ่วงดุลกับส่วนประกอบอื่นๆที่มีปริมาณมากกว่าได้ และก่อให้เกิด
ความสมดุลได้ทั้งแบบสมมาตรและแบบอสมมาตร

3. การเน้น

การเน้น (emphasis) เป็นการเลือกย้าทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งเร้าให้มีความเข้มโดดเด่น
กว่าองค์ประกอบอื่น ๆ ช่วยกระตุ้นให้ผู้ชมเกิดการรับรู้ในทรรศการได้มากกว่าสิ่งแวดล้อมทั่วไป ทำให้
ผู้ชมรับรู้จุดที่เน้นได้ชัดเจนกว่าส่วนอื่นที่มีลักษณะเป็นปกติธรรมดา การเน้นให้เกิดจุดเด่นอาจต้อง
อาศัยองค์ประกอบศิลป์ ได้แก่ สี แสงเงา พื้นผิว รูปร่าง รูปทรง ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีวิธีเน้นได้
หลายวิธี

3.1 การเน้นด้วยการตัดกัน หมายถึง การจัดองค์ประกอบสำคัญของแต่ละส่วนให้มีความเข้มต่างกันไปในทิศทางตรงกันข้ามจะสามารถดึงดูดความสนใจได้ดีขึ้น

3.2 การเน้นด้วยการแยกตัวออกไป หมายถึง การจัดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งแยกตัวออกไปจากกลุ่มองค์ประกอบส่วนใหญ่ซึ่งรวมตัวกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน องค์ประกอบที่แยกตัวออกไปจะกลายเป็นจุดเด่น สามารถเน้นให้เกิดความสนใจได้มากขึ้นเนื่องจากการได้รับการสนับสนุนจากองค์ประกอบที่รวมตัวกัน

3.3 การเน้นเนื้อหาโดยรวม การจัดนิทรรศการโดยเน้นเนื้อหาภาพรวมทั้งหมด ไม่มีการเน้นจุดใดจุดหนึ่งเป็นจุดสนใจโดยเฉพาะ เนื่องจากองค์ประกอบทุกอย่างถูกจัดให้มีคุณค่าต่อการรับรู้และการเรียนรู้พอ ๆ กัน เป็นการสร้างความคิดรวบยอด (concept) ของนิทรรศการให้เด่นชัดครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด การเน้นลักษณะนี้จะช่วยให้เนื้อหาของนิทรรศการมีความเป็นอันหนึ่งเดียวกันหรือมีเอกภาพ ไม่มีส่วนใดแปลกแยกไปจากส่วนรวม

3.4 การเน้นให้เกิดจังหวะ คำว่า “จังหวะ” หมายถึง ตำแหน่งของสิ่งเร้าที่ถูกจัดวางเป็นระยะ ๆ อาจถี่หรือห่างมีทิศทางเดียวกันหรือหลายทิศทาง ขนาดเดียวกันหรือแตกต่างกันหลายขนาด เป็นต้น การจัดองค์ประกอบที่มีลักษณะเดียวกันให้อยู่ในแนวเดียวกันอย่างเป็นระเบียบจะทำให้รู้สึกจริงจัง เครื่องเครียดไม่เป็นกันเอง แต่ถ้ากำหนดให้องค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้มีลักษณะผิดปกติหรือแปลกไปจากส่วนอื่น ๆ โดยการเปลี่ยนแปลงสี ขนาด รูปร่าง ทิศทางหรือตำแหน่งพื้นผิว ก็จะทำให้ผลงานนั้นมีจังหวะที่น่าสนใจมากขึ้น

3.5 การเน้นโดยการจัดวางตำแหน่ง การจัดองค์ประกอบให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและทำให้น่าสนใจด้วยเส้น สี รูปร่าง รูปทรง พื้นผิว เช่น การวางตำแหน่งให้มีทิศทางคล้อยตามกัน การวางตำแหน่งให้อยู่ตรงจุดรวมเส้นรัศมีการวางตำแหน่งโดยใช้เส้นนำสายตาไปยังส่วนสำคัญของภาพ

2. รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับ สปา

คำจำกัดความของ สปา

สปา มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Sauna per Acqua” ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพด้วยการบำบัดโรคด้วยน้ำ เช่น การอาบน้ำ การนวด วิธีเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรมันในสังคมชั้นสูงที่นิยมอาบน้ำที่โรงอาบน้ำสาธารณะ เพื่อใช้เวลาในการพักผ่อนและสนทนาเรื่องการเมือง จากนั้นในช่วง Puritism ความนิยมได้หายไปจนกระทั่งต้นศตวรรษที่ 19 เมือง Spa ในเบลเยียม ได้ใช้ชื่อนี้ในการผลิตน้ำแร่บรรจขวดขาย

ในยุโรป คำว่า Spa มีความหมายที่ชัดเจนหมายถึง “การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพเฉพาะด้าน” เป็นที่ยอมรับทั่วไปในเรื่องสุขภาพว่าด้วยการบริการ มีเครื่องมือ บุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์

การโภชนา ยา การบำบัด และมีที่พักสำหรับลูกค้า (Spa House) ท่ามกลางบรรยากาศสวนขนาดใหญ่ เมืองที่ได้รับการขึ้นต้นด้วย Spa จะเป็นเมืองที่มีภูมิประเทศสวยงามติดเขาหรือติดทะเล อากาศดี น้ำสะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คนนิยมมาเพื่อใช้เป็น ที่ฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยไข้ โดยคนกลุ่มนี้นิยมมา Spa เป็นประจำอย่างน้อยทุกๆ 2 ปี

ปัจจุบันคำว่า Spa มีหลายความหมายด้วยกัน แต่ก็จะหมายรวมถึงสุขภาพ ความสวยงามด้วยกันทั้งสิ้น แนวความคิดที่สำคัญของ Spa ก็คือ การมีสมดุลของกาย จิตและ วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนเดียวกันในร่างกาย ที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดี

ประเภทของสปา

สปาแบ่งออกเป็น 6 ชนิดคือ

1. Day Spa เป็นคลินิกสถานเสริมความงาม ในช่วงเวลาสั้นๆ
2. Hotel หรือ Resort Spa จะตั้งอยู่โดยเป็นส่วนหนึ่งภายในโรงแรมหรือรีสอร์ท
3. Destination Spa เป็นสถานที่พักผ่อนที่รักษาสุขภาพเดิมของ ธรรมชาติไว้ มีกิจกรรมประกอบ เช่น การออกกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ การบริการด้านสุขภาพ เช่นการนวด
4. Medical Spa เป็นบริการของกลุ่มบุคคล หรือชมรมที่มีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ ให้บริการสุขภาพ และการแพทย์แบบครบวงจร ในบรรยากาศที่ผสมผสาน ด้วยการอาบน้ำแร่กับการบำบัดรักษาแผนโบราณ
5. Club Spa คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณให้กับบุคคลที่เป็นสมาชิกเท่านั้น
6. Resident Spa เป็นสปาสำหรับกลุ่มสังคมเดียวกัน เพื่อใช้ในการพักผ่อนร่วมกัน

ขั้นตอนการทาสปาบำบัด

มีขั้นตอนพื้นฐาน 9 ขั้นตอน ที่ต้องทำให้ครบดังนี้

1. การนวด (Massage) เริ่มจากการยืดกล้ามเนื้อ จากนั้นยืดเส้นเอ็น สุดท้ายจึงปรับตำแหน่งกระดูกใหม่ การนวดเช่นนี้ เป็นของเก่าแก่ของไทยที่สืบทอดกันมา
2. การอาบน้ำ (Bath) การแช่ในอ่าง จากุซซี่ ที่ลอยด้วยกลีบดอกไม้ ช่วยให้ร่างกายรู้สึก กระปรี้กระเปร่า และหัวใจได้รับการเยียวยา (ในบางสถานที่ มีการอาบน้ำนึ่งผสมสาหร่ายทะเลและการสระผม ควบคู่ไปกับการอาบน้ำ)
3. เมนูลดไขมัน (Diet Menu) ทำให้สลายไปถึงข้างใน ควรจะจัดเตรียมเมนูอาหารจากพวกควบคุม น้ำหนักไว้ด้วย

4. การขัดตัว (Scrub) เป็นการทำให้เซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วถูกขัดออก โดยการขัดถูอย่างรวดเร็ว อาจมีการใช้น้ำมัน น้ำแร่ เป็นต้น
5. การขัดผิว (Scrub) เป็นการขัดผิวด้วยสมุนไพรผสมน้ำมันมะขามเปียก โดยการใช้มือขัดเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วออก ผิวจะขาวและเกลี้ยงเกลา
6. การพอก (Wrap) โคลนเป็นส่วนประกอบสำคัญในการพอกครั้งแรก (Original Wrap) จากนั้นทำการพอก เหนือจะถูกขับออกมาตามรูขุมขน เพื่อเป็นการขับสารพิษออกจากร่างกาย
7. ใบหน้า (Facial) เป็นการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผลิตจากธรรมชาติ
8. การนวด (Massage) การนวดหน้าและศีรษะ โดยการรวมสมาธิไปที่จุดเดียว ใช้น้ำมันหอมระเหย กับหนังศีรษะ ทำให้อบอุ่น สดชื่นไปทั่วร่างกาย
9. ใบหน้า (Facial) เป็นขั้นตอนการเสริมความงามเกี่ยวกับหน้าและการนวด ซึ่งควรใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ

สปาดีท็อก

ดีท็อกซ์ คือ การนำเอาสารพิษออกจากร่างกายของเราให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ตกค้างอยู่ในร่างกาย จนกลายเป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ เมื่อคนเราได้รับสิ่งแปลกปลอมเข้าไปนั้นกลไกต่างๆ ในร่างกายจะทำหน้าที่ขจัดออกมา แต่หากได้รับ เป็นจำนวนมากจนเกินไป และสะสมมาเป็นเวลานาน ระบบก็ไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด

ดังนั้นการขจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกายก็เหมือนการพอกชำระล้างระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบการย่อยดูดซึมอาหารและระบบไหลเวียนโลหิตให้พ้นจากสภาวะเป็นพิษ

ประโยชน์ของการดีท็อกซ์

1. ช่วยทำความสะอาดลำไส้ อุจจาระ แบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกาย และสารพิษต่างๆจะถูกชะล้างออกไป
2. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ ของเสียที่ตกค้างมีผลทำให้ลำไส้อ่อนแอและทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่
3. ทำให้ลำไส้มีขนาดเป็นปกติ เมื่อลำไส้ทำงานอย่างผิดปกติ จะส่งผลให้โครงสร้างและขนาดลำไส้เปลี่ยนไป
4. กระตุ้นจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอวัยวะทุก ส่วนจะมีการทำงานเชื่อมต่อกับลำไส้ โดยจุดตอบสนอง การล้างลำไส้เป็นการช่วยกระตุ้นจุดที่ว่านี้ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกาย โดยรวม เช่น ตับ ภูษัณชาติ ตับอ่อน ไต ต่อมไทรอยด์และการหมุนเวียน ของเลือด เป็นต้น

5. ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ 60-70% การสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำเกลือแร่ ร่างกายโดยรวมจะ สามารถดูดซึมน้ำเหล่านั้นไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ เพื่อให้เซลล์เหล่านั้น ทำหน้าที่ได้

3.รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับ โยคะ และสมาธิ

ประวัติโยคะ

โยคะ เกิดขึ้นที่อินเดียเมื่อประมาณ 4 - 5 พันปีที่ผ่านมานี้ เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะ ได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายูคพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน โดยแท้จริงแล้ว โยคะไม่ได้เป็นศาสตร์ของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็น ศาสตร์สากลที่ศาสนาต่าง ๆ สามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อบรรลุ เป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้น ๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะ หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งจัดว่าเป็น Modern Yoga ที่พัฒนามาจากการรวมแบบโยคะดั้งเดิม กับวิธี ปฏิบัติของพระพุทธศาสนา

ความหมายของโยคะ

โยคะ (YOGA) หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว หะฐะโยคะ (HATHA YOGA) เป็น 1 ในสาขาโยคะทั้งหมด หะฐะโยคะ จะใช้ศิลปการบริหาร ร่างกาย ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วย บรรเทาและบำบัดโรคได้ หะฐะโยคะ จึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนเห็นความสำคัญของ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

ชนิดของโยคะ

1. Raja-Yoga (the royal path of meditation)เป็นโยคะที่เน้นการเข้าฌานเพื่อทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ ข้อดีของการฝึกโยคะชนิดนี้คือฝึกง่ายมีวิธีปฏิบัติที่แน่นอน เป็นการฝึกแบบวิทยาศาสตร์ ผู้ฝึกจะได้รับความสงบและปัญญา ข้อเสียคือการฝึกจะต้องใช้เวลาอีกอาจจะทำให้ผู้ฝึกต้องแยกตัวเองออกจากสังคม

2. Karma-Yoga (the path of self-transcending action)เป็นโยคะที่เกี่ยวข้องกับศาสนา มากที่สุด มีการยึดเหนี่ยว พิธีกรรมบวงสรวงเทพเจ้า มีการสวด มีการเข้าเข้าฌาน เทพเจ้าที่บูชาได้แก่ พระวิษณุเป็นต้นข้อดีคือผู้ฝึกจะไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีริษยา ทำงานบริการได้ดี

3. Bhakti-Yoga (the path of devotion) เป็นโยคะสำหรับผู้ต้องการเสียสละ

4. Jnana-Yoga (the path of wisdom) เป็นโยคะแห่งปัญญา เน้นเรื่องความจริง Reality เป็นหนึ่ง โลกที่เราคุ้นเคยมักจะมีภาพลวงตา เช่นการเห็นเชือกเป็นงู การที่จะทราบจะต้องเพ่งพินิจ การที่เราเห็นผิดเป็นชอบเรียกมายา(maya)หรือหลงผิด การแก้การหลงผิดสามารถทำได้โดยการปลุก วิเวก(viveka)เมื่อรู้ว่าอะไรไม่จริงก็สละสิ่งนั้น

5. Tantra-Yoga (which includes Kundalini-Yoga) เป็นโยคะที่รวมหลายชนิดของโยคะ รวมกัน Tantra-yoga สอนให้รู้จักด้านมืดของชีวิต เน้นพิธีการบวงสรวง เน้นการเข้าฌานเพื่อปลุก พลังภายในร่างกาย Tantra-yoga เน้นการประสานกายและพลังจิต

6. Mantra-Yoga (the path of transformative sound) เป็นโยคะที่ไม่ซับซ้อน เน้นการ สวดภาวนาและกล่าวคำว่า โอม

7. Hatha-Yoga (the forceful path of physical self-transformation) จุดประสงค์โยคะ นี้เป็นการเตรียมร่างกายเพื่อให้มีพลังที่จะบรรลุสู่ความสำเร็จจะต้องประกอบด้วยการออกกำลังกายและ ฝึกลมปราณ การฝึกโยคะนี้จะทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง อดทนต่อความหิว ร้อน หรือหนาว เมื่อ ร่างกายและจิตใจแข็งแรงก็ทำให้ผู้ฝึกเข้าถึงสมาธิได้ง่าย

ประโยชน์จากการฝึกโยคะ

ประโยชน์จากการฝึกโยคะ คือ การที่เราได้ฝึกโยคะทำให้ กาย จิตใจ ของเรานุ่มนวล สงบ และ มีสมาธิ ร่างกายอ่อนคลายจากการตึงเครียด นอกจากนี้ การฝึกโยคะยังช่วยรักษา ระบบต่างๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้อกระดูก ระบบเส้นประสาทต่างๆให้สมบูรณ์ และสร้างสมดุลให้ร่างกาย เรา สามารถแจกแจงประโยชน์ของการฝึกโยคะได้ดังนี้

ประโยชน์การฝึกโยคะด้านสุขภาพ

ทำให้ร่างกายเพิ่มความยืดหยุ่น การเคลื่อนไหวออกกำลังเป็นไปได้สะดวก

ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากเรื่องไม่สบาย อ่อนแอ

ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญ การดูดซึมอาหาร การขับถ่ายดีขึ้น

การทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ช่วยทำให้อวัยวะภายในของร่างกายสร้างสมดุลทำงานได้ดีขึ้น

ช่วยทำให้ระบบหายใจ หายใจได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

ทำให้ร่างกายสดใส สดชื่นขึ้น

ทำให้ช่วยบำบัดและบรรเทาความเจ็บปวดตามกระดูกและไขข้อต่างๆให้อาการดีขึ้น

ทำให้มีสิริระกระชับได้สัดส่วน รูปร่างสวยงามมากยิ่งขึ้น

ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูอ่อนเยาว์ สดใส ผุดผ่องชวนมอง

ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุเกิดมาจากความเครียด

ประโยชน์การฝึกโยคะด้านจิตใจและสมาธิ

ทำให้มีความสดใสสร้างแรงในการดำเนินชีวิต

ทำให้มีสติ จิตใจไม่วอกแว็ก มีสมาธิในการทำงานใดๆ

ทำให้ร่างกายไม่มีความเครียดผ่อนคลาย

ช่วยทำให้นอนหลับ หมดภาวการณ์ตึงเครียดเมื่อฝึกอย่างเป็นประจำ

โยคะร้อน

โยคะร้อน เป็นโยคะอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้บำบัดโรคและทำให้สุขภาพแข็งแรง รูปร่างดี เพียงแต่ว่าการฝึกโยคะร้อนนั้นจำเป็นต้องฝึกในห้องที่มีอุณหภูมิ ใกล้เคียงกับอุณหภูมิร่างกาย เฉลี่ยโดยทั่วไปประมาณ 37 องศาเซลเซียส จะมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ ส่วนของการไหลเวียนของเส้นเลือด และระบบต่างๆในร่างกายจะยืดหยุ่นได้ ง่ายมากกว่า และที่สำคัญการฝึกโยคะร้อนจะส่งผลดีต่อระบบเผาผลาญของร่างกายให้ระบายหรือ ขับของเสียออกมาในรูปของเหงื่อได้มากกว่าปกติ ทำให้น้ำหนักลดลงได้เป็นอย่างดี เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก การฝึกโยคะร้อนนั้นโดยทั่วไปจะฝึกกันทั้งหมด 26 ท่า

ความหมายของสมาธิ

สมาธิแปลว่า การมุ่งมั่นกระทำด้วยความตั้งใจ แน่วแน่ของจิต เกิดขึ้นครั้งแรกในภูมิภาคตะวันออก โดยเฉพาะทางศาสนา ศาสนาแรกที่มีการบันทึกไว้ถึงการทำสมาธิคือศาสนาฮินดู ในประเทศอินเดีย ซึ่งต่อมาได้ถูกดัดแปลงและนำมาใช้นอกเหนือบริบททางศาสนา เช่นการนำมาใช้ในการออกกำลังกาย เช่น หัตโยคะ ซีกง การทำสันทกฤตยานา (Sanskrit dhayana) หรือศิลปะแขนงต่างๆ ของประชาชนพื้นบ้านในแถบเอเชีย (martial art) เป็นต้นโดยเน้นเรื่องความสงบเยือกเย็นและการเข้าถึงจิตวิญญาณของธรรมชาติ

ประเภทของสมาธิ

มีความพยายามของศาสตร์ทางตะวันตกที่ต้องการจำแนกชนิดของสมาธิ จากการศึกษาของ มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) ซึ่งเป็นนักปรัชญาตะวันตก ได้จำแนกชนิดของสมาธิโดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิ และวิธีการปฏิบัติ มีการแบ่งสมาธิออกเป็น 9 ชนิด

1. สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาท จะเน้นวิปัสสนาสมาธิ และอาณาปานสติ

2. สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity) ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลาย ซึ่งมีหลายอย่างที่ถูกต้องว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้ได้แก่ สวดมนต์ในโบสถ์ ดังนั้นผู้ที่สวดมนต์ในโบสถ์คริสต์ อาทิ สวดมนต์และการนับลูกประคำในคริสต์นิกายคาทอลิก หรือการเดินทางสวดมนต์อย่างเรียบง่ายในคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ว่าไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นความคล้ายในบางประเด็นก็คือการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ

3. สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism) สมาธิตามศาสนายิวมักจะหมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต และมีความหมายต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกถึงความสุข เฝ้ารอความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา

4. สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism) ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิดแก่ เจ็บ ตายที่เป็นวัฏจักร ดังนั้น สมาธิเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์ เพื่อลดความลุ่มร้อน หรือความทุกข์ทรมาน ทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ และเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) กล่าวว่าวีदानตา (Vedanta) ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของโยคะ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง โดยการควบคุมจิตใจของมนุษย์ไม่ให้กวัดแกว่งขึ้นลงตามสภาพอารมณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลง ซึ่งลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูจะมี 7 ชนิด อาทิ การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ

5. สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลาม สมาธิเกิดจากแนวคิด 2 แนวคิด ได้แก่ 1. จาก Quran และ Sunnah โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นสมาธิในเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของ

การทำสมาธิในระดับสูงขึ้น โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาปัญญา จะเกิดขึ้นส่วนหนึ่งจะเกิดจากการคลั่งคลั่งของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึก และปลดปล่อยวิญญานของมนุษย์ ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญานและการได้เข้าถึงพระเจ้า

6. สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism)สมาธิตามแนวศาสนาซิก เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง 3 ข้อ ในการใช้ชีวิต ของมนุษย์ ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ดังนี้

Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้นับถือศาสนาซิกทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานและหาเงินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงาน เพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัว อย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

Van Ke Chakna หมายถึง การแบ่งปัน อาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนา และชุมชน

7. สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสามารถทำได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์ จิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย อาทิ I Ching, Tao Te Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang ดังที่เราคุ้นเคย เช่น การฝึกชี่กง การฝึกไทเก๊ก เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน

8. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบTM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิค วิชาจิต ของศาสนาฮินดู และมานตราของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ และพุ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิต

9. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูลาร์ (Secular) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ชื่อโจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. 1932 เป็นการนำแนวคิดตะวันออก คือการฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต

ที่ดีขึ้น การทำสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซิคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลังตาและนับลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใดๆแต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก

สมาธิในเชิงจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยา สมาธิถูกนำไปใช้ในการอธิบายระดับของจิตสำนึก (Consciousness) มีการนำไปใช้ประโยชน์และมีจุดมุ่งหมายที่หลากหลาย เริ่มตั้งแต่ทำจิตใจให้สงบ น้อมนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการมีสุขภาพของร่างกาย หัวใจ ระบบหลอดเลือดที่ดี ถ้านำมาใช้สำรวจสภาวะจิตอย่างซ้าๆ ในอดีต และในอนาคต จะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้นสมาธิ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้ในเชิงจิตวิทยา

สมาธิกับสุขภาพ

ศาสตร์การแพทย์แบบทางเลือก... เริ่มเป็นที่นิยมพอสมควรในยุคปัจจุบัน และหนึ่งในศาสตร์ที่ได้รับการกล่าวถึงมากที่สุดคงเป็นเรื่อง “การนั่งสมาธิเพื่อสุขภาพ” ทั้งนี้ ข้อเสนอสนับสนุนสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยวิธีนี้ก็คือ เรื่องราวของความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจนั่นเอง

การนั่งสมาธิเพื่อสุขภาพมีใจความสำคัญนั่นคือการฝึกจิตใจและร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นระบบ การนั่งสมาธิมีอยู่หลายแบบ หลากหลายเทคนิค และหลายเหตุผลโดยส่วนมากผู้ที่นั่งสมาธิจะเลือกกำหนดจิตใจให้จดจ่ออยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น คำบางคำ ลมหายใจ... ฯลฯ ทั้งนี้สิ่งสำคัญของการนั่งสมาธิคือเรื่องของการผ่อนคลาย ทำจิตใจให้สงบเพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล ซึ่งเมื่อเกิดผลเช่นนั้นย่อมนำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพดี

ในแง่มุมของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาของ ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกาย จนทำให้เกิดระยะของการผ่อนคลาย โดยระยะผ่อนคลายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง นอกจากนี้จากการวิจัยอื่นเช่น จอน กาเบตชินและคณะ ในมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต พบว่าผลของการทำสมาธิช่วยลดความเครียดได้

4.รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับ การทำกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มกิจกรรมบำบัด (Group Activity therapy)

ความหมายของกิจกรรมบำบัด

กิจกรรมบำบัด หมายถึง การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ที่มีความพิการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยให้เป็นสื่อสำหรับการรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และพึ่งตนเองได้มากที่สุดเท่าที่สามารถจะอำนวยให้

วัตถุประสงค์ทั่วไปของการจัดกิจกรรมบำบัด

กลุ่มกิจกรรมบำบัดนี้จัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้ที่หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยและปัญหาของตนเอง ให้หันมาสนใจกิจกรรมที่มีจุดรวมความสนใจร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดกลุ่มดังนี้

1. เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกขณะอยู่ในกลุ่มทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง(Verbal & Nonverbal) ว่าเหมาะสมกับเหตุการณ์มากน้อยเพียงใด และพฤติกรรม Non-verbal นั้นสอดคล้องกับคำพูดของป่วยหรือไม่
2. เป็นข้อมูลที่ช่วยประกอบการวินิจฉัย ใช้ประเมินผลการรักษาพยาบาล และเพื่อหาข้อมูลในการวางแผนการรักษาเพิ่มเติม หรือแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละคน
3. ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์ และเป็นที่ยอมรับของสังคมเพราะ บุคคลส่วนใหญ่ขาดความสนใจตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การฝึกให้หันมาสนใจในตนเองและสิ่งอื่นๆ มากขึ้น จะทำให้ระมัดระวังพฤติกรรมของตนเอง และมีโอกาสได้เรียนรู้ว่า พฤติกรรมใดบ้างที่เหมาะสมในสังคม
4. กระตุ้นและสนับสนุนให้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ได้ด้วยความมั่นใจ
5. เสริมสร้างความภาคภูมิใจ และความมีคุณค่าของตนเองในฐานะสมาชิกผู้หนึ่งในสังคม
6. ให้โอกาสฟื้นฟูความสามารถและส่งเสริมทักษะตนเองได้ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับแผนการบำบัดโดยใช้พลังงานและความสนใจ
7. บรรเทาหรือขจัดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและข้อต่อ อีกทั้งช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วย
8. ให้โอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นการช่วยกระตุ้นและส่งเสริมความคิด ความสามารถ และมีผลสำเร็จของงานเป็นสิ่งจูงใจ

การบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางจิตโดยการจัดกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบ เพื่อสร้างความสนุกสนาน กระตุ้นความคิด ให้เกิดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะช่วยลดความเครียด และให้แต่ละบุคคลเข้าใจ

ตัวเองมากขึ้น การแลกเปลี่ยนความเห็นและมุมมองช่วยเพิ่มแนวทางการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลตามวิธีของ Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

5.รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับ การจัดสถานกิจกรรมกลางแจ้ง

การจัดสถานกลางแจ้งโดยทั่วไปควรมีลักษณะเป็นพื้นที่โล่งสำหรับทำกิจกรรมโดยขนาดของสถานจะขึ้นกับกิจกรรมนั้นๆและขึ้นกับจำนวนคนที่จะใช้ โดยส่วนใหญ่สถานกลางแจ้งควรตั้งอยู่ในส่วนที่สังเกตเห็นได้ง่าย สามารถมองได้รอบเหมือนกับเป็นศูนย์กลาง

บรรยากาศรอบๆสถานกลางแจ้งควรปลูกประดับด้วยพรรณไม้เพื่อให้ความร่มรื่นและสร้างร่มเงาให้แก่สถาน วัสดุที่ใช้ควรเป็นวัสดุที่ทนทาน สามารถล้างและทำความสะอาดได้ง่าย เช่น หิน หรือ กระเบื้อง ที่ใช้ภายนอกอาคารต่างๆ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีการใช้งานบ่อยต้องมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมตลอดเวลา ควรที่เก็บของเก็บอุปกรณ์อยู่ในบริเวณใกล้เคียงด้วย

2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.2.1 ประวัติของโครงการ

สังคมในยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่เร่งรีบ ความเร่งรีบได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตของคนเมือง ความต้องการและแรงผลักดันภายในใจที่จะรีบลงมือทำงานให้เสร็จทันเวลา ทำให้รู้สึกเหมือนกำลังแข่งขันกับตัวเอง เพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้คนส่วนใหญ่มักเกิดภาวะเครียดหรือภาวะไม่สบายทางอารมณ์และจิตใจโดยไม่รู้ตัว โดยภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงการทำงาน, ความเจ็บป่วย, ความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น การสะสมอารมณ์ที่เป็นความทุกข์, ความเป็นกังวลในสิ่งที่ทำ จนกลายเป็นความเคยชินอยู่ลึกเข้าไปภายในความคิด เราจึงอยู่กับความเครียดมากกว่าการผ่อนคลาย สถานการณ์เหล่านี้ทำให้ปัญหาดังกล่าวถูกมองข้ามไป

ภาวะปัญหาด้านจิตใจพบมากในวัยเรียนและวัยทำงาน เมื่อเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและร่างกาย โดยแสดงออกมาเป็นอาการเบื้องต้น เช่น ปวดหลัง, ปวดศีรษะ, กล้ามเนื้อคอหดเกร็ง, และกล้ามเนื้อตึง นอกจากนั้น อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติในระบบการขับถ่าย, และหลอดอาหารหดเกร็ง ความเครียดเรื้อรังอาจส่งผลร้ายแรงจนเป็นสาเหตุของโรคเส้นเลือดสมอง, หัวใจล้มเหลว, ไตวาย, ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจร่วมหลอดเลือด, และโรคเบาหวาน หรือทำให้อาการของโรคเหล่านี้หนักยิ่งขึ้นได้

การเดินทางไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ในวันหยุดพักผ่อน ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่คนส่วนมากใช้ในการผ่อนคลายจิตใจจากสภาพปัญหาต่างๆ แต่วิธีดังกล่าวอาจยังไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ตรงจุด จึงมี

แนวคิดในการออกแบบสถานที่ที่สามารถผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ พร้อมได้รับคำแนะนำและการปฏิบัติอย่างถูกวิธี อยู่ในวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบ ไม่มีสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน เห็นประโยชน์ของการขัดเกลาจิตใจและดูแลร่างกายจากภายในให้เหมาะสมกับชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างยั่งยืน ซึ่ง Rejuvenation of emotion and spiritual center เป็นสถานที่ที่สามารถตอบโจทย์การแก้ปัญหาได้อย่างสมบูรณ์

2.2.2 เอกลักษณะของโครงการ

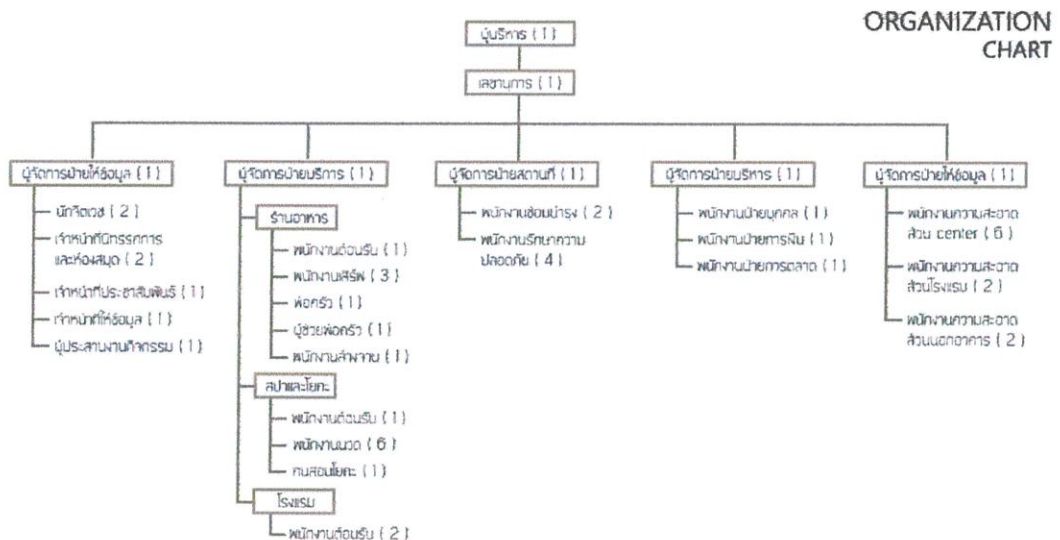
Rejuvenation of emotion and spiritual center เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการพัฒนาด้านจิตใจเป็นหลัก โดยมีเอกลักษณ์ของการพัฒนาสุขภาพที่เริ่มจากจากจิตใจ ด้วยการฝึกปฏิบัติและทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้สถาปัตยกรรม และกิจกรรมในโครงการจะมีผลเชิงบวกต่อมิติของจิตใจ มีภาพลักษณ์ในทาง positive มีความสงบและเข้าถึงง่าย เหมาะกับ lifestyle ของสังคมเมือง

Positive – การคิดและทำกิจกรรมในเชิงสร้างสรรค์

Tranquillity – ความเงียบสงบ เข้าถึงสมาธิ

Nature – มีพื้นที่สีเขียวใจกลางเมือง

2.2.3 สายการบริหารและอัตรากำลังพื้นฐาน



รูปที่ 2.4 อัตรากำลังและสายบริการ

1. ฝ่ายอำนวยการ

-ผู้บริหารโครงการ	1 คน
-เลขานุการ	1 คน

2. ฝ่ายให้ข้อมูล

-ผู้จัดการฝ่ายให้ข้อมูล	1 คน
-นักจิตวิทยา	2 คน
-เจ้าหน้าที่นิทรรศการและห้องสมุด	2 คน
-เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์	1 คน
-เจ้าหน้าที่ให้ข้อมูล	1 คน
-เจ้าหน้าที่ประสานงานกิจกรรม	2 คน

3. ฝ่ายบริการ

-ผู้จัดการฝ่ายบริการ	1คน
ร้านอาหาร	
-พนักงานต้อนรับ	1 คน
-พนักงานเสิร์ฟ	3 คน
-พ่อครัว	1 คน
-ผู้ช่วยพ่อครัว	1 คน
-พนักงานล้างจาน	1 คน
สปา และ โยคะ	
-พนักงานต้อนรับและแคชเชียร์	1 คน

-พนักงานนวด	6 คน
-คนสอนโยคะ	1 คน
วิลล่า	
-พนักงานต้อนรับและแคชเชียร์	2 คน
4. ฝ่ายสถานที่	
-ผู้จัดการฝ่ายสถานที่	1 คน
-พนักงานซ่อมบำรุง	2 คน
-พนักงานรักษาความปลอดภัย	4 คน
5. ฝ่ายบริหาร	
-ผู้จัดการฝ่ายบริหาร	1 คน
-พนักงานฝ่ายบุคคล	1 คน
-พนักงานฝ่ายการเงิน	1 คน
-พนักงานฝ่ายการตลาด	1 คน
6. ฝ่ายทำความสะอาด	
-ผู้จัดการฝ่ายทำความสะอาด	1 คน
-พนักงานทำความสะอาดอาคารcenter	6 คน
-พนักงานทำความสะอาดอาคารวิลล่า	2 คน
-พนักงานทำความสะอาดอาคารภายนอก	2 คน
อัตรากำลังรวม	51 คน

2.2.4 องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1. เพื่อเป็นสถานที่เรียนรู้ การผ่อนคลายความเครียด สภาพจิตใจและอารมณ์ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - การให้ข้อมูลทั่วไป - จัด workshop จากผู้มีประสบการณ์ - กระตุ้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ - การเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 - การให้คำปรึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - Reception - Multi purpose - Exhibition - Multi purpose - Counseling
2. เพื่อเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ พื้นฟูบำบัดจิตใจ และอารมณ์ตามแนวทาง Rational Emotive Therapy และดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้ใช้เข้าถึงความคิดปัญหาของตนเอง - โต้แย้งเพื่อช่วยขจัดความคิดไร้เหตุผล - มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น - สร้างความมั่นใจ ,เชื่อมั่นในตนเอง - การพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดี (นั่งสมาธิ) - สังเกตเรียนรู้จากตัวอย่าง - กิจกรรมอื่น ประกอบการปฏิบัติ เช่น การจัดดอกไม้ การชงชา 	<ul style="list-style-type: none"> - Private space (villa) - Discussion room - Activity area - Sharing space - Multi purpose - Meditation room - Library ,Exhibition - Activity area
3. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนจิตใจสำหรับคนเมือง	<ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวอย่างผ่อนคลาย - ออกกำลังกาย yoga - อ่านหนังสือ - รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม - นวดผ่อนคลาย 	<ul style="list-style-type: none"> - Pool - พื้นที่ yoga, Outdoor - Library - Restaurant - Spa

2.3 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ

2.3.1 การวิเคราะห์ Programming

1. ชื่อโครงการ – Chiva-Som International Health Resorts หัวหิน

ที่ตั้ง 73 ถนนเพชรเกษม หัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110

การเข้าถึงโครงการ

ชีวาศรมตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม ซึ่งเป็นถนนสายหลักและเข้าถึงได้ง่าย โครงการสามารถมองเห็นได้ชัดเจน ไม่ไกลจะสถานที่ท่องเที่ยวโดยรอบของหัวหิน



รูปที่ 2.5 แผนที่การเข้าถึงโครงการ

แนวทางการออกแบบ

ชีวาศรม มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนและสปา โดยแนวคิด "Haven of Life" โดยสถานที่เป็นส่วนแบบเขตร้อน และส่วนของรีสอร์ทที่ติดทะเล ที่แสดงถึงความสงบในสถานที่ที่มีความหรูหราและมีสไตล์ ;บ้านพักแบบไทยประยุกต์ที่มองเห็นวิวทะเลจากทุกห้อง มีการจัดพื้นที่ให้มีความเป็นส่วนตัว แสดงถึงความเป็นสถานที่แห่งอารยธรรมและประวัติศาสตร์ และใช้แนวคิดการออกแบบอย่างยั่งยืน

การวางผัง

การจัดกลุ่มอาคารตามกิจกรรมที่ใช้งาน สลับกับส่วน outdoor ให้เห็นมุมมองของวิวสวนและ landscape โดยมีทางเดินเชื่อมต่อกันไปในแต่ละส่วน ส่วนที่พักอยู่ติดทะเล



รูป 2.6 ภาพแผนผังภายในโครงการ

วัสดุ

ไม้และวัสดุจากธรรมชาติ

องค์ประกอบของพื้นที่

1. Reception area
2. Nirantada
3. Yoga sala
4. outdoor massage pavilion ,Relax sala
5. Watsu pool
6. Pilates studio
7. Dance studio
8. Gymnasium
9. Boutique
10. Hair salon
11. H&W Reception ,Holistic & spa
12. Yoga pavilion , Kinesis studio
13. Bathing pavilion
14. Thai massage pavilion
15. Orchid lounge ,Library
16. Emeral room

17. Oceans view room

18. Tai chi pavilion

19. Outdoor pool

20. Taste of siam

สี่

สี่ไม้ หิน และวัสดุธรรมชาติ กลมกลืนกับบรรยากาศธรรมชาติโดยรอบ

การใช้แสง

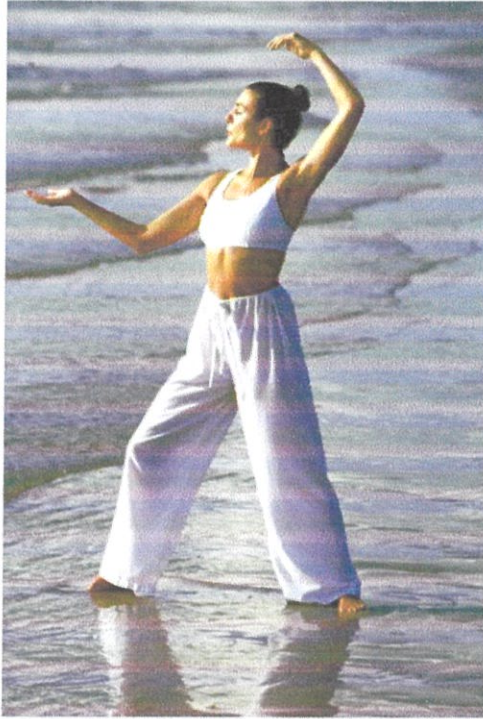
อาคารแบบไทยประยุกต์มีช่องแสงธรรมชาติเข้าถึงทั่วบริเวณ ใช้แสงประดิษฐ์บริเวณห้องพักผ่อน

การนำเอาไปใช้

การจัดโปรแกรมของผู้ใช้งาน และ facilities ต่างๆที่จำเป็นภายในโครงการ การจัดผังการใช้งานตามกลุ่มกิจกรรม และการกระจายกลุ่มอาคารเข้ากับพื้นที่ landscape



รูป 2.7 ภาพมุมมองจากศาลากับสวน



Life Energy 1 – 8 September 2013 (7 nights)

Experience an energy booster for your life at Chiva-Som.

Master-in-residence: Anamai Apaiao, a former Buddhist monk with unique mind training system for a stress free life.

Includes:

- Welcome Mocktail
- Individual health and wellness consultation
- 3 spa cuisine meals per night (beginning with dinner)
- Complimentary facial analysis and skin consultation
- Complimentary physical analysis available if required
- Daily fitness and leisure activities (Up to 8 classes daily)
- Unlimited use of Water Therapy Suites (Steam, Sauna and Jacuzzi)
- Complimentary Spa Facial Consultation

Plus:

- 6 Massage (Choose from Thai, Chiva-Som, Invigorating or Relaxing Foot Massage)
- 1 Naturopathic Counseling
- 1 Stress Release Therapy
- 2 Re-functional Exercise (50 min)
- 1 Choice of either Fascia Release Therapy or Deep Tissue Massage (50 min)
- 1 Super Stretch
- 1 Five Elements Therapy
- 5 Group Activities: Meditation, Spa Cuisine Class – Raw Living Foods, Lecture on Life & Contentment with Anamai, Dry Skin Brushing Demonstration and Energy Boosting techniques Lecture

Please contact us for further details: reservation@chivasom.com

รูป 2.8 ตัวอย่างโปรแกรมสุขภาพ



Mind for Life 16 – 23 June 2013 (7 nights)

Learn Brain Healthy Lifestyle Habits for adding life to your years.

Master-in-residence:

- Judith Horstman, the author of *Healthy Aging Brain* and four other books on the brain.
- Anamai Apaiao, former Buddhist monk with unique mind training system for a stress free life.

Includes:

- Welcome Mocktail
- Individual health and wellness consultation
- 3 spa cuisine meals per night (beginning with dinner)
- Complimentary facial analysis and skin consultation
- Complimentary physical analysis available if required
- Daily fitness and leisure activities (Up to 8 classes daily)
- Unlimited use of Water Therapy Suites (Steam, Sauna and Jacuzzi)

Plus:

- 6 Massage (Choose from Thai, Chiva-Som, Invigorating or Relaxing Foot Massage)
- 1 Pranayama Breathing (group class)
- 1 Metabolic Breathing (group class)
- 1 Personal Training
- 1 Physical Assessment with a focus on body balance
- 1 Postural Integration
- 1 Indian Head Massage
- 1 Nutrition Counseling
- 1 Meditation (group class)
- 1 Private 1 Hour Session with Anamai
- 2 Healthy Aging Brain Lecture by Judith Horstman
- 1 The Role of the Mind Search for True Happiness Lecture by Anamai
- 3 Lunch and Learn session including Chef Demo of brain healthy food
- 1 Hosted Lunch Discussions on relevant topics
- 1 Take away Book

Please contact us for further details: reservation@chivasom.com

รูป 2.9 ตัวอย่างโปรแกรมสุขภาพ

2. ชื่อโครงการ – MAGGIE'S CENTER

ที่ตั้ง London

แนวทางการออกแบบ

สถานที่พักฟื้นสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ในความจริงแล้วผู้ป่วยต้องการบำบัดทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อสามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ จึงออกแบบสถานที่ให้มีผลเชิงบวกต่อด้านความรู้สึกและสภาพจิตใจ โดยใช้แนวทางการออกแบบ The Architecture of Hope ช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีอายุยืนยาวขึ้น เรียกว่าการบำบัดด้วยสถาปัตยกรรม

การวางผัง

มีการใช้พื้นที่เชื่อมต่อกับภายในอาคาร มีโถงที่สามารถมองเห็นการทำกิจกรรมต่างๆได้ อาคารส่วนใหญ่ถูกจัดวางไว้ร่วมกับธรรมชาติ



รูป 2.9 maggie's center ,Bart

วัสดุ

คอนกรีต, ไม้

องค์ประกอบของพื้นที่

1. Lobby
2. Welcome area
3. Dining area
4. Counseling room
5. Window seat

6. Library
7. Services clipboard
8. Working space group room
9. Group room
10. Outdoor patio

๓๓

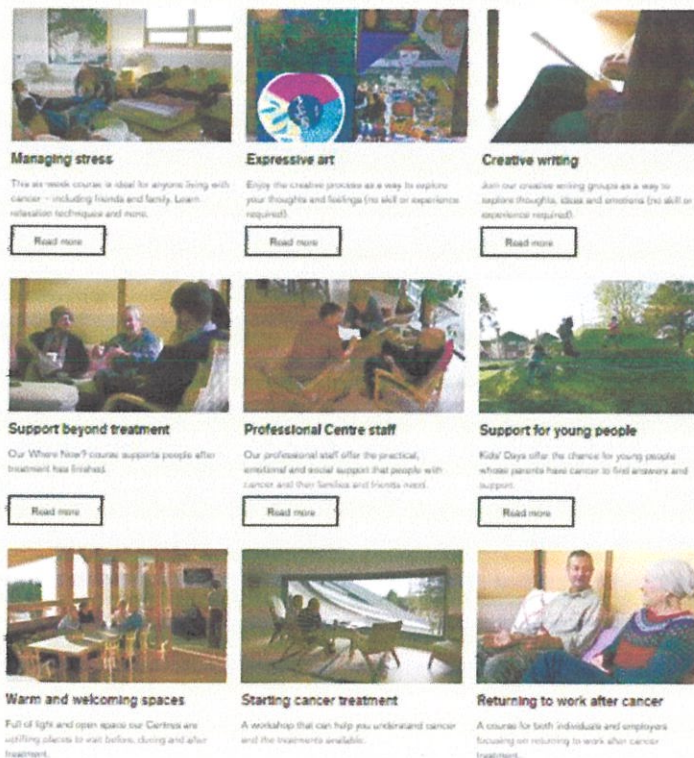
ชาว , เทา สีจาวักวัฒนธรรมชาติ

การใช้แสง

ใช้แสงธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ใช้ไฟประดิษฐ์แบบส่องท้าวบริเวณ

การนำเอาไปใช้

การจัดโปรแกรมของผู้ใช้งาน และ facilities ต่างๆที่จำเป็นภายในโครงการ ,การเชื่อมต่อพื้นที่ใช้งานภายในอาคาร ให้มีความต่อเนื่องและน่าสนใจ การให้ความรู้สึกจากงานสถาปัตยกรรม



รูป 2.9 ตัวอย่างโปรแกรมสุขภาพ emotional support



รูป 2.9 maggie's center Manchester

2.3.2 การวิเคราะห์ Design

1. ชื่อโครงการ – BERLIN HOLOCAUST MEMORIAL

ที่ตั้ง Cora-Berliner-Straße 1, 10117 BERLIN, GERMANY

การเข้าถึงโครงการ

ใจกลางเมือง ใกล้ๆ กับ ประตูแห่งบราเดินบวร์ค

แนวทางการออกแบบ

ความเรียบง่ายเป็นกุญแจสำคัญในการนำมาใช้เข้าไปสู่แก่นแท้ของเนื้อหาในการออกแบบ พื้นที่ก่อสร้างเคยเป็นส่วนหนึ่งของกำแพงเบอร์ลินมาก่อน สถาปัตยกรรมที่รายล้อมเต็มไปด้วยความหลากหลายทั้งอาคารราชการ อาคารสถานทูต และอาคารพักอาศัย กลุ่มแห่งนี้มากกว่า 2,750 ต้น ทำหน้าที่ประสานความแปลกแยกของสภาพแวดล้อมเหล่านี้เข้าด้วยกัน จากระยะไกล อนุสรณ์แห่งนี้อาจดูคล้ายสุสานขนาดใหญ่ แนวความคิดเกิดจากการที่อาจให้ผู้เข้ามาเยือนทุกคนสร้างประสบการณ์ร่วมกับพื้นที่ว่างภายใน ด้วยตนเอง ในการเคลื่อนไหวเข้าไปสัมผัสกับความเป็นสถานที่แห่งประวัติศาสตร์ ความรู้สึกที่ได้จะค่อยๆ แปรเปลี่ยนไปเป็นความรู้สึกที่ไม่มั่นคง การพลัดพราก ภาพ

อาคารที่สุดปลายทางเดิน ตุ๊กตาลิป มันเป็นความเงียบภายในที่ขัดแย้งกับเสียงรถและผู้คนที่อยู่ด้านนอกโดยสิ้นเชิง

การวางผัง

แห่งเสาเหล่านี้ ไม่ได้ตั้งอยู่ในระนาบตรงเหมือนกันหมด แต่เอียงหน้าบ้าง หลังบ้าง อีกทั้งระนาบของพื้นยังลาดลึกลงไปเหมือนการดูดกลืน ซึ่งรูปแบบนี้เปรียบกับค่าของมนุษย์ทุกคนซึ่งมีความทัดเทียมกัน และระดับการวางที่ต่างกันนั้นเปรียบกับบทบาท และ หน้าที่ของคนที่แตกต่างกันไปตามบทบาททางสังคม

วัสดุ

แท่งคอนกรีต

องค์ประกอบของพื้นที่

แท่งคอนกรีตสีเทากว่า 2,750 ต้น

สี

เทา

การใช้แสง

แสงธรรมชาติ

การนำเอาไปใช้

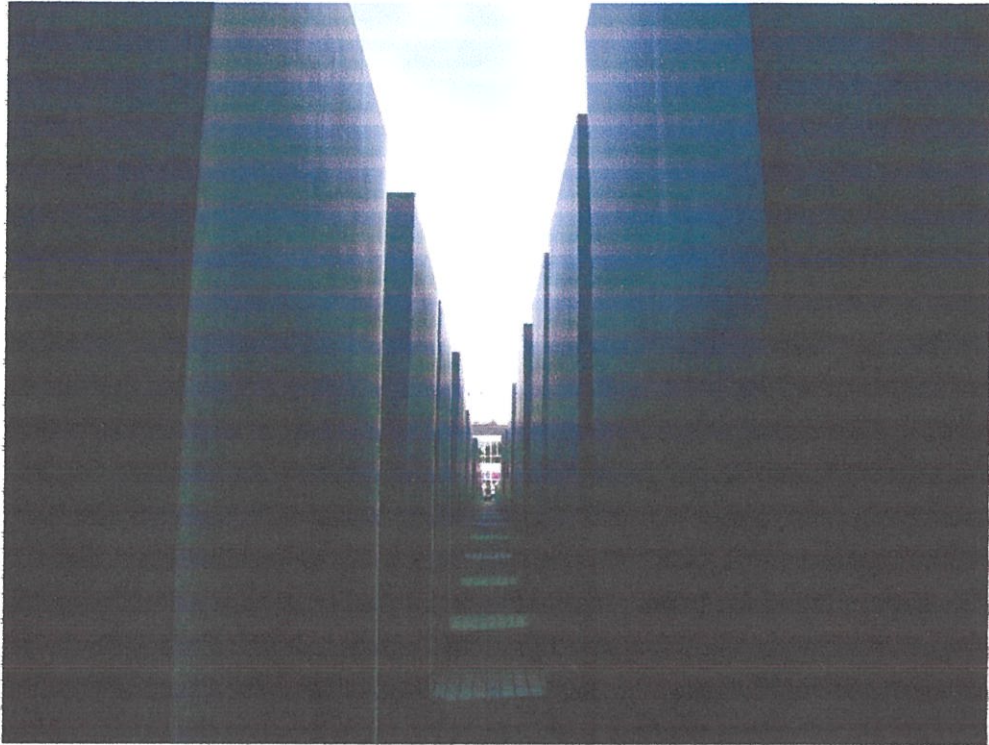
การให้ความรู้สึกกับผู้เข้าใช้ และการใช้การอุปมาอุปมัยในงานสถาปัตยกรรม และสามารถสร้างความเข้าใจในการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติตัวให้กับผู้ชมได้ โดยเป็นการรำลึกถึงคนตาย ต้องให้ความเคารพ และสงบ ต่อสถานที่ การใช้ทางสลับซับซ้อนทำให้เกิดการแบ่งซอย เกิดที่ว่างให้ผู้เข้าใช้ได้อยู่เพียงลำพัง



รูปที่ 2.10 ภาพถ่ายทางอากาศของโครงการ



รูปที่ 2.11 ภาพรวมของโครงการ



รูปที่ 2.12 ทางเดินในโครงการ

2. ชื่อโครงการ - วัดเขาพุทธโคดม

ที่ตั้ง - อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี

การเข้าถึงโครงการ

อยู่บนถนนสุขุมวิท กม.ที่ 119 ม.(เสา กม.มองยาก) ฝั่งซ้าย ซาออกจาก กทม. เลขค่ายลูกเสือ
วชิราวุธประมาณ 2 กิโลเมตร ,เลยโรบินสันศรีราชาไฟแดงที่สามพอดี หรือ เลยตีกคอมศรีราชา
ประมาณ 500 เมตร หน้าวัดมีปั้มน้ำมัน ESSO และปั้มปตท.(JETเก่า)ประกบอยู่ ทางเข้าวัดอยู่กลาง มี
สัญญาณไฟหน้าวัด

เลียวซ้าย เข้าวัด ตรงมาประมาณ 100 เมตร เลี้ยวขวาตามถนน ขึ้นเขา ประมาณ 300 เมตร

ธรรมชาติจากแนวคิด ‘สิ้นเปลืองน้อยที่สุด’ ตั้งแต่กระบวนการผลิตที่ใช้วัสดุสำเร็จรูปประกอบเข้าด้วยกันทั้งโครงสร้าง ผนัง หลังคา เพื่อความสะดวกที่จะสามารถสร้างและทำลายอาคารอย่างการเกิดมลภาวะน้อยที่สุด ระบายที่ต้งน้อยที่สุด การออกแบบพื้นที่เริ่มจากทำความเข้าใจวงจรชีวิต และวัตรปฏิบัติของสงฆ์ เพื่อออกแบบโปรแกรมให้ล้อไปกับธรรมชาติ ออกแบบให้ใช้เรียนในกลางวันซึ่งมีแสงสว่างมากให้ลดการใช้พลังงาน มีการเลือกใช้หลังคาโปร่งแสงเพื่อรับแสงธรรมชาติเข้ามา ออกแบบให้แต่ละชั้นส่วนมีการเปิดโล่งสร้างการไหลเวียนของอากาศช่วยประหยัดการใช้ไฟฟ้ามากขึ้น และโปรแกรมการใช้สอยในเวลาากลางคืนจะรองรับกิจกรรมปฏิบัติและจำวัตร

องค์ประกอบของพื้นที่

1. ส่วนต้อนรับ
2. สำนักงาน
3. ที่นั่งวิปัสสนา
4. เรือนนอน
5. ห้องน้ำ
6. ห้องพระ
7. ลานกิจกรรม
8. ห้องเรียนธรรมะ

สี

ใช้สีไม่เยอะ และใช้สีจากวัสดุที่เป็นไม้ ปูน และ โลหะ ให้กลมกลืนกับธรรมชาติโดยรอบ ที่เป็นเขา

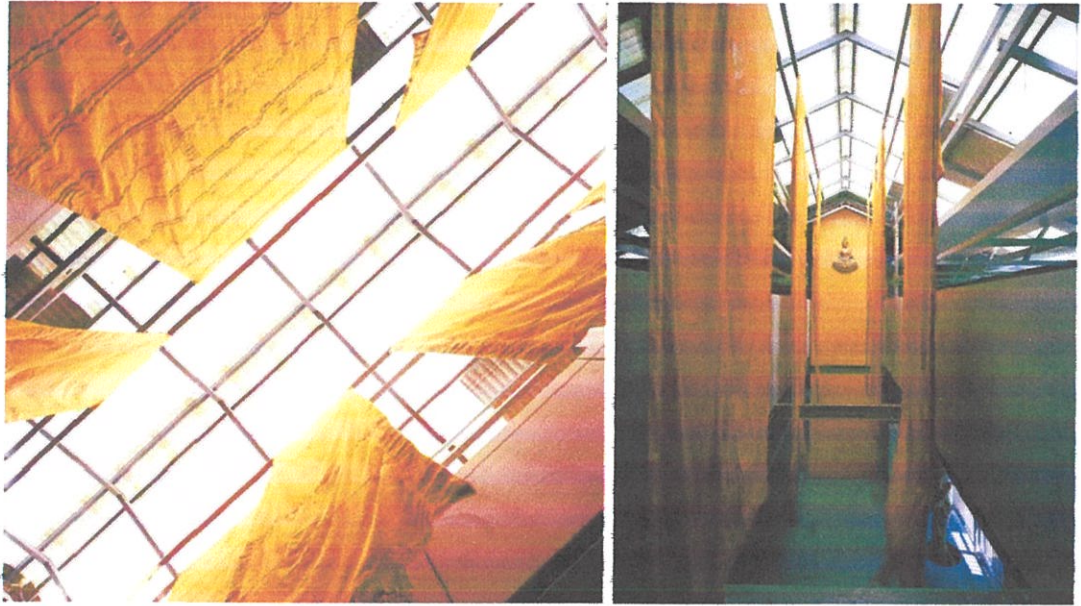
การใช้แสง

เน้นการใช้แสงธรรมชาติ เป็นการประหยัดพลังงาน และเกิดมลภาวะน้อยที่สุด โดยอาคารมีความสูง แสงธรรมชาติที่เข้ามาจึงมาจากด้านบน ให้ความรู้สึกศรัทธา

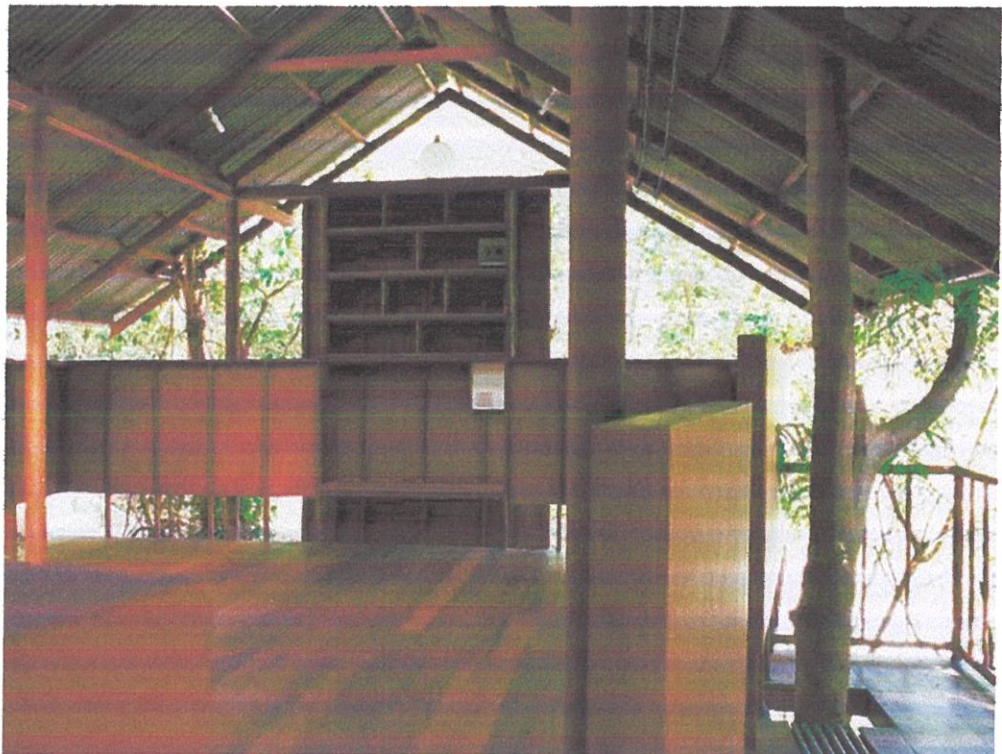
การนำเอาไปใช้

โครงการมีความสงบ เป็นการตัดจากโลกภายนอก โดยสร้างพื้นที่ให้ผู้เข้าใช้ได้คิด และสงบอยู่กับตัวเอง โดยมีการใช้บริบทภายนอกเข้ามาใช้ร่วมกับอาคาร การใช้แสงธรรมชาติจากด้านบนช่วยให้เกิดความนิ่ง น่าเคารพ การเชื่อมต่อของพื้นที่ช่วยให้เห็นกิจกรรม และเกิดความต่อเนื่องของ

ความรู้สึกร



รูปที่ 2.14 การให้แสงธรรมชาติ



รูปที่ 2.15 ห้องเรียนธรรมะ



รูปที่ 2.16 รูปด้านภายใน แสดงการเชื่อมต่อของพื้นที่

2.3.3 ข้อสรุปเพื่อนำไปสู่การออกแบบ

โครงการ	ภาพประกอบ	องค์ประกอบ	แนวคิดการออกแบบ	zoning	การนำไปใช้
			<p>"Heaven of Life"</p> <p>สถานที่เป็นส่วนหนึ่งของสวนอิสระที่เชื่อมโยงกับความสงบในสวนธรรมชาติและเมือง</p>		<ul style="list-style-type: none"> - programming & facilities - การวาง zoning และกิจกรรมภายในสวนกับพื้นที่ landscape
			<p>"Architecture of Hope"</p> <p>สถานที่ที่เน้นเชิงบวกต่อความรู้สึกและใจ</p>		<ul style="list-style-type: none"> - programming & facilities - การเชื่อมต่อพื้นที่ใช้งานภายในอาคาร - การใช้ความรู้สถาปัตย์จากงานสถาปัตย์กรรม
Berlin Holocaust Memorial		สถาปัตยกรรม	<p>ความเชื่อมโยงกับภาษาสัญลักษณ์ในรูปอย่างชัดเจนของเหตุการณ์ในสวน</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรู้สถาปัตย์จากงานสถาปัตย์กรรม - การใช้การออกแบบที่มีในงานสถาปัตย์กรรม
วัดเทพารักษ์		ส่วนต่อรับ ส่วนใช้งาน พื้นที่นิเทศกรรมสวน ห้องน้ำ ห้องพระ	<p>"Meditating through Architecture"</p> <p>นิเทศกรรมงานสถาปัตย์กรรม</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างพื้นที่ให้ผู้ใช้ได้อยู่กับตัวเอง/สงบ - การใส่เสริมธรรมชาติ - การเชื่อมต่อพื้นที่ที่สร้างความเชื่อมโยงของกิจกรรมและความรู้สึก

2.4 ระบบสภาพแวดล้อมภายในอาคาร และวัสดุในการตกแต่งภายใน

2.4.1 ระบบโครงสร้างอาคาร

คุณสมบัติของวัสดุคอนกรีตเสริมเหล็ก

อาคารสูงหลายๆ แห่งในโลกเลือกใช้คอนกรีตเป็นวัสดุหลักสำหรับโครงสร้างโดยคุณสมบัติหลายๆ ประการดังต่อไปนี้

-ความแข็งแรงและสามารถหล่อได้หลายรูปแบบ พัฒนาการของคอนกรีตในปัจจุบันทำให้คอนกรีตมีขนาดเล็กกว่า แต่ก่อนโดยเฉพาะ High-strength Concrete เสามีขนาดเล็กเพิ่มพื้นที่ใช้งานในอาคาร นอกจากนี้คอนกรีตยังได้เปรียบในแง่ของการหล่อได้หลากหลายรูปแบบทำให้สถาปนิกมีทางเลือกในการออกแบบมากขึ้น โดยเฉพาะในปัจจุบันคอนกรีตน้ำหนักเบา (Light weight Concrete) ทำให้น้ำหนักของโครงสร้างอาคารลดลงได้อย่างมากนำไปสู่การลดค่าก่อสร้างโดยรวม รวมไปถึง High Strength Reinforce Bars ทำให้เหล็กเสริมในคอนกรีตลดลงไปอีกด้วย

-การต้านทานเพลิงไหม้โครงสร้างคอนกรีตสามารถต้านทานเพลิงไหม้ได้ด้วยตัวมันเองโดยไม่ต้องเสริมฉนวนอื่นเหมือนโครงสร้างเหล็ก

-ความทนทาน คอนกรีตเป็นวัสดุที่มีความทนทานสูงและมีความแข็งแรงมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

-การรองรับสภาพดินฟ้าอากาศ สภาพภูมิอากาศและที่ตั้งของแต่ละเมืองเป็นปัจจัยจำเป็นที่ต้องพิจารณาหากจะเลือกใช้โครงสร้างคอนกรีตอาจจะได้เปรียบเหล็กตรงที่มีการขยายตัวหรือหดตัวเนื่องจากความร้อนเย็นน้อยกว่า แต่ในการก่อสร้างคอนกรีตอาจจะมีข้อแม้มากกว่า

2.4.2 ระบบแสง

การให้แสงสว่างที่นำมาใช้

1. แสงสว่างตามธรรมชาติ (NATURAL LIGHT)

เป็นแสงสว่างหลักที่เลือกใช้ภายในโครงการ เพราะแสงสว่างธรรมชาติเป็นแสงสว่างที่มีประสิทธิภาพสูงและมีความเหมาะสมสูงสุดและมีความเหมาะสมสูงสุดสำหรับการใช้งานของมนุษย์ และปัจจุบันได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่ามนุษย์มีความพึงพอใจในแสงสว่างธรรมชาติ ไม่ว่าจะอยู่ในห้องทำงานหรือในร้านค้าต่างๆ ในโรงเรียนที่ใช้แสงสว่างธรรมชาติ นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่า ยิ่งไปกว่านั้น แสงสว่างธรรมชาติดังมีข้อได้เปรียบคือ เป็นแสงสว่างที่ได้มาเปล่าๆไม่ต้องลงทุน และสามารถใช้งานได้ตลอดช่วงเวลาใช้งานของอาคารที่มีการใช้งานในเวลากลางวัน

การให้แสงสว่างแบบธรรมชาติมี 4 วิธี คือ

1.1 การให้แสงสว่างจากด้านบน เหมาะสำหรับการแสดงวัตถุ มีข้อเสียคือแสงส่วนใหญ่จะตกที่พื้นห้องมากกว่าผนัง นิยมทำกันโดยให้แสงส่งผ่านช่องเปิดของหลังคาของอาคาร ควรเป็นเพดานสูง และผลเสียอีกประการคือ อาจเกิดการสะท้อนที่กระจก ทำให้เกิดความรู้สึกว่าห้องมีขนาดเล็กลง และรู้สึกไม่สบายตา การให้แสงสว่างจากด้านบน ทำได้โดยการสร้างหลังคาด้วยกระจก อาจเป็นกระจกทั้งหมดหรือบางส่วน แต่ในเขตร้อนไม่เป็นที่นิยม จะใช้กระจกไม่เกิน 6% ของพื้นที่หลังคาทั้งหมด

1.2 การให้แสงสว่างจากด้านข้าง อาคารมีการเปิดช่องหน้าต่างทางด้านข้าง ซึ่งบังคับแสงสว่างได้ยากเพราะแสงแผ่อกไม่เท่ากัน บางส่วนของห้องได้รับแสงไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังเสียพื้นที่ของผนังด้วย

1.3 การให้แสงสว่างจากหน้าต่างที่ค่อนข้างสูง เป็นการให้แสงสว่างที่เหมาะสมที่สุด แสงที่ตกลงมาทำมุม 45 องศา และกระจายไปได้ทั้งห้อง จะไม่ทำให้เกิดแสงสะท้อนและนัยน์ตาพร่า

1.4 การให้แสงสว่างทางอ้อม เป็นการใช้โดยก่อให้เกิดแสงสะท้อน เช่น การให้แสงส่องตรงมายังผนังสีขาว เพื่อให้สะท้อนออกมาหรืออาจจะใช้กระจกมาสะท้อนแสงสว่างเข้ามาในห้อง การให้ไม่เพียงแต่ใช้กับแสงธรรมชาติ ยังใช้กับแสงประดิษฐ์ได้อีกด้วย มีการใช้แสงหลายลักษณะ การให้แสงสว่างแบบนี้จะช่วยให้สายตาไม่พร่ามัวมาก

เมื่อแสงสว่างธรรมชาติเข้ามาในห้องผ่านทางหน้าต่าง ช่องเปิด หรือผนังโปร่งแสง ค่าความส่องสว่างที่บริเวณใกล้กับช่องเปิดจะมีค่าสูงกว่าบริเวณที่อยู่ลึกเข้าไปในห้อง ผู้ออกแบบควรพยายามออกแบบให้แสงสว่างกระจายเข้าไปภายในห้องให้ได้มากที่สุด โดยอาจใช้การออกแบบส่วนของอาคารหรือใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการสะท้อนแสงติดตั้งไว้ที่ช่องแสงเพื่อสะท้อนแสงสว่างเข้าไปในอาคารได้ลึกมากขึ้น

ช่องเปิดเพื่อนำแสงธรรมชาติเข้าสู่อาคาร แบ่งออกเป็น การนำแสงเข้าจากด้านบน ได้แก่ หลังคา ฝ้าเพดาน และการนำแสงสว่างเข้าด้านข้าง ได้แก่ หน้าต่าง ประตู และต้องคิดร่วมกับการระบายอากาศ การลดความร้อนจากแสงแดด ลักษณะการใช้งานของพื้นที่ใช้สอย การกันฝน ความสวยงาม และการบำรุงรักษา ประเทศไทยของเรามีทิศทางของแสงที่เหมาะสมทางทิศเหนือและทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งจะเป็นทิศทางที่ไม่รับแดดจาดวงอาทิตย์โดยตรง จึงมีความร้อนน้อยกว่าทิศอื่นๆ

2. การใช้แสงสว่างโดยใช้สิ่งประดิษฐ์ (ARTIFICIAL LIGHT) จากหลอดไฟฟ้า

สามารถควบคุมความเข้มของแสงได้ ควบคุมตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงและทิศทางการส่องสว่างได้ค่อนข้างแน่นอน แสงประดิษฐ์ภายในโครงการ จะใช้ในส่วนที่มีแสงธรรมชาติเข้าถึงไม่เพียงพอ

ประเภทของแสงประดิษฐ์ โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

2.1 แสงไฟ INCANDESCENT ความร้อนและแสงจะมีกำลังความส่องสว่างของแสง ยิ่งกว่าแสงจากดวงอาทิตย์ แสงจากดวงอาทิตย์มีสีน้ำเงินมากกว่า

2.2 แสงไฟ Fluorescent เดิมใช้แต่เฉพาะร้านค้าและท้องถนน เพราะเป็นแสงสว่างที่ไม่มีเงา เหมาะกับงานที่เกี่ยวข้องกับภาพเขียน แต่ภาพจะเสียไปตอนที่เงาน้ำมันที่ฉาบอยู่บนภาพเขียนนั้น หายไปสีของไฟคล้ายแสงธรรมชาติมาก ระบบการให้แสงแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ 5 ประเภท คือ

1. DIRECT LIGHT ให้ความเข้มดีที่สุดใน เหมาะกับห้องเพดานสูงถ้าเพดานมีตจะเกิด CONTRAST มาก
2. INDIRECT LIGHT ให้อุณหภูมิแสงดีที่สุดใน เพราะไม่เกิดความจ้าของแสงบน WORKING PLANE เป็นแสงสะท้อนแสงทั้งหมด ดังนั้นฝ้าเพดานต้องสะอาดและสะท้อนได้ดี ระบบนี้แพงที่สุด ถ้าเพดานสว่างดวงโคมมีตจะเกิด CONTRAST สูง
3. DIRECT-INDIRECT LIGHTING GENERAL DISFUSE ให้สม่ำเสมอที่สุดใน
4. SEMI-DIRECT LIGHT บริเวณใกล้กับดวงโคมมี CONTRAST ลดลง แต่ให้เกิด CONTRAST ระหว่างดวงโคมกับเพดาน ต้นทุนก็น้อยกว่าแบบ INDIRECT LIGHT
5. SEMI-DIRECTIONAL LIGHTING ดวงไฟส่องทั้งทางตรงและทางอ้อม

อุปกรณ์ในการให้แสงสว่าง

หลอดไฟถือเป็นหัวใจของระบบการให้แสงสว่าง โดยจะเจาะจงชนิดที่มีการเลือกใช้ในการจัดแสงสว่างเฉพาะจุดและสร้างบรรยากาศ ซึ่งมีหลักการให้แสงโดยอาศัยกระจกหรือเลนส์ภายในในการบังคับทิศทางของแสง มักใช้เป็นไฟสำหรับส่องเฉพาะจุดที่นิยมเรียกว่า SPOT LIGHT โดยมีคุณสมบัติหลักดังนี้

1. หลอดไฟธรรมดาแบบประเภทมีไส้ (INCANDESCENT LAMP) เป็นหลอดแก้วที่มีการเคลือบสารปรอทด้านในกระเปาะแก้ว เพื่อช่วยในการสะท้อนแสงและบังคับทิศทางของแสงไม่ให้กระจัดหายออกด้านข้างของหลอด โดยมีการผลิตลักษณะรูปร่างต่างๆ เพื่อคุณสมบัติบางประการ

- หลอดพาราโบลา หรือ PAR (PARABOLIC ALUMINIZED REFLECTOR) คือหลอดไฟ สะท้อนแสงกระเปาะแก้ว จากรูปร่างหลอดไฟที่เป็นพาราโบลาทำให้เกิดการสะท้อนแสงและลำแสงโดยรวม

- หลอดทรงรี หรือ ER (ELLIPSODIAL REFLECTOR) จากรูปร่างของหลอดไฟทำให้เกิดการสะท้อนแสงและเกิดจุดรวมแสง (FOCAL POINT) บริเวณหน้าหลอดไฟ

นอกจากนี้ยังมีการผลิตหลอดสะท้อนแสงที่มีคุณสมบัติพิเศษต่างๆกัน เช่น หลอดสะท้อนแสงแก้ว หน้า แบบเฉพาะจุดที่ต้องการแสงสว่างมาก แบบส่องกระจายสำหรับบริเวณกว้าง หลอดสะท้อนแสงแก้วหน้าชนิดลำแสงเย็น โคมการให้ความร้อนไหลวนผ่านกลับไปด้านหลังแทน

2. หลอดไฟฮาโลเจน (TUNGSTEN HALOGEN) หลอดไฟนี้กระเปาะทำมาจากควอตซ์ เพราะต้องบรรจุก๊าซฮาโลเจนที่มีความดันสูง ประสิทธิภาพการส่องสว่าง 20 รูเมน/วัตต์ มีขนาดแตกต่างกันมากมายใช้วัตต์สูงมาก อายุการใช้งานค่อนข้างยาว ขณะใช้งานจะมีอุณหภูมิที่ผิวหลอดสูงมาก ทำให้เปราะบาง โคมกระทบเบาๆอาจแตกได้

2.4.3ระบบปรับอากาศ

เมื่อพิจารณาการใช้งานของทั้งโครงการแล้วนั้นใช้ระบบปรับอากาศ แบบส่วนกลาง คือ แบบ Chiller ซึ่งสามารถนำไปใช้ในโครงการในส่วนที่เป็น Hall ใหญ่หรือพื้นที่จัดแสดง แต่ก็ไม่ใช่เหมาะที่จะใช้ระบบปรับอากาศประเภทนี้ทั้งโครงการ เพราะภายในโครงการยังมี พื้นที่สปา ห้องสมุด และห้องทำกิจกรรมกลุ่ม และมีการใช้งานเป็นช่วงเวลา จึงไม่เหมาะที่จะใช้ ระบบปรับอากาศแบบส่วนกลาง โดยจะใช้ระบบปรับอากาศแบบชนิดแยกส่วนคือแบบ Split Type แทน เพื่อเป็นการประหยัดพลังงานและประหยัดค่าใช้จ่าย ดังนั้นระบบปรับอากาศที่จะใช้ภายในโครงการนั้นมีทั้งหมดอยู่ 2 ประเภท คือ เครื่องปรับอากาศแบบชนิดแยกส่วนและเครื่องปรับอากาศแบบส่วนกลาง เพื่อความเหมาะสมในการใช้ งานและการควบคุมอย่างมีประสิทธิภาพ

เครื่องปรับอากาศแบบส่วนกลาง (CENTER AIR CONDITIONER)

เป็นเครื่องปรับอากาศแบบพื้นฐานที่สุดในระบบ UNIT WATER SYSTEM เครื่องปรับอากาศแบบส่วนกลางมี ระบบเหมือนกับระบบอื่น ๆ เพียงแต่มีสารทำความเย็นเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง คือ น้ำ(SECONDREFRIGANT) แทนที่จะเดินท่อน้ำไปยัง COIL แต่ละแห่งที่ต้องทำความเย็น เราจะให้น้ำผ่านEVAPORATOR แล้วส่งไปยัง COIL แต่ละห้อง ระบบนี้ใช้ในสถานที่กว้าง ๆ ที่มีห้องจำนวนมาก ซึ่งอาจใช้ไม่พร้อมกัน ถ้าใช้ระบบธรรมดาจะเสียค่าน้ำยามาก และการเดินท่อน้ำยาไกล ๆ จะทำให้ลดประสิทธิภาพลง เพราะน้ำยาเปลี่ยนสถานะได้ง่ายกว่าน้ำ ส่วนน้ำนั้นส่งไปได้ไกลกว่าทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำลังส่งของแรงดันน้ำ หากแต่น้ำจะต้องมีเครื่องระบายความร้อนที่มีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องมีหอน้ำเย็นขนาดใหญ่เพื่อทำความเย็นในระบบ รายละเอียดของระบบปรับอากาศแบบส่วนกลาง ระบายความร้อนด้วยน้ำ (CHILLED WATER) เครื่องซิลเลอร์ คือ เครื่องทำความเย็นเครื่องหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยอุปกรณ์หลักเหมือน ๆ กันคือ

1. COMPRESSOR (เครื่องอัดความดัน)

2. ส่วนที่ระบายความร้อน ซึ่งซิลเลอร์ชนิดนี้ใช้น้ำเป็นตัวกลาง
3. ลีนลดความดันซึ่งอาจเป็น EXPANSION VALVE สำหรับเครื่องแบบดูด สูบหรือสำหรับเครื่องแบบหอยโข่ง
4. ส่วนที่ทำให้ความเย็นซึ่งใช้น้ำเป็นตัวกลาง COMPRESSOR ที่ใช้ในซิลเลอร์มีด้วยกัน 2 แบบ คือแบบลูกสูบและแบบหอยโข่งสำหรับเครื่องซิลเลอร์ขนาดไม่เกิน 120 ตัน จะใช้ COMPRESSOR แบบลูกสูบเป็นส่วนมาก เพราะการสันสะเทือนน้อยกว่า เป็นการช่วยลดปัญหาทางด้านโครงสร้างอาคาร และทำให้ผู้ผลิตสามารถติดตั้ง COMPRESSOR ไว้กับส่วนที่มีความเย็น และส่วนที่ทำให้ความร้อนได้เป็นการช่วยให้เครื่องมีขนาดกะทัดรัด และประหยัดเนื้อที่
5. หอผึ่งน้ำ (COOLING TOWER) ทำหน้าที่คล้ายกับหม้อน้ำ คือระบาย ความร้อนจากน้ำที่ออกมาจากเครื่องเพื่อให้เย็นลง และจะได้น้ำกลับไปใช้ระบายความร้อนออกจากเครื่อง ใหม่ เมื่อน้ำร้อนจากเครื่องไปยัง COOLING TOWER น้ำจะถูกฉีดให้กระจายออกเป็นฝอย ในขณะที่เดียวกันพัดลมของ COOLING TOWER จะดูดอากาศภายนอกเข้ามา ให้วิ่งสวนทางกับฝอยน้ำที่กำลังตกลงมา ทำให้น้ำที่ผ่านการเป่าลมนี้เย็นลง
6. ถังขยายน้ำ ถังขยายน้ำทำหน้าที่ 2 อย่างคือ อย่างแรกทำหน้าที่เป็นถัง พักน้ำให้น้ำที่ขยายตัวเนื่องจากมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นเวลาเครื่องมาพักไว้ และอย่างที่สองทำหน้าที่เป็นแหล่ง เติมน้ำเข้าระบบทดแทนน้ำบางส่วนที่สูญเสียไปตามปั๊มตำแหน่งสูงสุดของระบบท่อน้ำเย็น โดยควรจะมีอยู่ใกล้ทางด้านที่ติดตั้งปั๊มน้ำ
7. ปั๊มน้ำ สำหรับซิลเลอร์ชนิดนี้จะมีปั๊มน้ำอยู่ 2 ชุด ซึ่งเป็นน้ำเย็นทำหน้าที่ หมุนเวียนน้ำเย็นกับเป่าลมเย็น อีกชุดหนึ่งเป็นปั๊มน้ำร้อนทำหน้าที่หมุนเวียนความร้อนกับ COOLING TOWER
8. เครื่องกรองน้ำ จะทำหน้าที่ปรับสภาพน้ำก่อนนำไปเติมเข้าในระบบให้ได้สภาพที่ดีเสียก่อนเป็นการช่วยชะลอการเกิดตะไคร่น้ำ ตะกอน และการกัดกร่อน ซิลเลอร์ชนิดระบายความร้อนด้วยน้ำต้องการเติมน้ำมากกว่าชนิดระบายความร้อนด้วยอากาศ นอกจากนี้เนื่องจากอุณหภูมิ ของน้ำทางด้านระบายความร้อนมีอุณหภูมิพอเหมาะกับการเจริญเติบโตของพวกตะไคร้ การปรับสภาพน้ำก่อนจะเติมเข้า COOLING TOWER จึงจำเป็น
9. ท่อน้ำ ท่อน้ำเป็นการเดินผ่านบริเวณที่น้ำจากท่ออาจจะหยดลงมาบ้าง และจะต้องสามารถเข้าทำการดูแลซ่อมบำรุงได้โดยสะดวก ฉนวนที่หุ้มท่อโดยปรกติมีอายุประมาณ 10 ปี หลังจากนั้นจะต้องทำการเปลี่ยนฉนวนใหม่

ระบบแยกส่วน (Split Type Air Condition)

เครื่องปรับอากาศที่มีการแยกส่วนทำความเย็นและท่อทำความเย็นไว้ในบริเวณปรับอากาศกับหน่วยงานระบบความร้อน (ชุดท่อระบายความร้อน เครื่องอัดความดัน) ซึ่งเป็นส่วนระบายความร้อน ไว้ภายนอกบริเวณเครื่องปรับอากาศ เชื่อมต่อกันด้วยท่อ มักใช้กับห้องที่มีขนาด

เล็ก จนถึงขนาดใหญ่ เช่น ห้องทำงาน สำนักงาน หอประชุมที่ไม่ใหญ่มากนัก มีขนาดตั้งแต่ 1.5 ตัน ถึง 60 ตัน มีการส่งลม 3 แบบ คือ

1. เครื่องส่งลมชนิดตั้งเพา ใช้ตั้งกับพื้น
2. เครื่องส่งลมชนิดตั้ง มีท่อต่อออกไป แบบนี้สามารถใช้ได้กับห้องที่มีขนาดใหญ่ เพราะสามารถใช้ท่อลมจ่ายแอร์ไปตามที่ต่างๆได้ตามต้องการ
3. เครื่องส่งลมชนิดนอน (ต่อท่อลม) จะต่อท่อลมหรือไม่ก็ได้ ถ้าต่อท่อลมก็ สามารถจ่ายแอร์ไปในที่ต่างๆ เครื่องส่งความเย็นชนิดนี้จะใช้เมื่อไม่มีตั้งพื้น หรือเมื่อต้องการให้เครื่อง อยู่สูงระบบที่แขวน อยู่ในช่อง 2-3 เมตร สูงมากก็ไม่ดี เพราะลมไปเป่าลมร้อนระดับบนๆลงมา แต่ถ้าต่ำเกินไปจะเป่าโดนคน

2.4.4 ระบบดับเพลิงและระบบรักษาความปลอดภัย

ระบบดับเพลิง

1. ระบบท่อน้ำแรงดันและสายสูบ ในส่วนของโถงทางเดิน ส่วนสำนักงานและบริเวณอื่นๆ โดยทั่วไป
2. ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ WET PIPE (คือ ระบบท่อน้ำที่น้ำมีแรงดันอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิดและน้ำที่มีแรงดันสูง จะพุ่งกระจาย ลงมา) ติดตั้งในส่วนบริการหลักของตัวอาคาร (BACK OF THE HOUSE) เช่น บริเวณที่มีการเสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้
3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซอัลลอน 1301 (คุณสมบัติของก๊าซอัลลอน 1301 คือ สามารถหยุดปฏิกิริยาลูกโซ่ของระบบเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งใน 10 วินาที ลักษณะของก๊าซเป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน และมีประสิทธิภาพสูง เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟได้โดยการใช้น้ำได้ เช่น ห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์)
4. เครื่องมือผจญเพลิง ดับไฟที่เคลื่อนที่ได้ ติดตั้งเป็นชุดรวมกันกับสายสูบและท่อน้ำ ระบบท่อน้ำแรงดันรวมเป็น 1 หน่วย (HOSE CABINET WALL) ทุกระยะ 20 เมตร

การทำงานของ Sprinkler System

ระบบนี้ได้จัดให้มีการเดินท่อน้ำไว้เหนือฝ้าเพดานไปตามจุดต่างๆของโครงการ ในลักษณะตาข่าย โดยเว้นระยะของหัวฉีดให้กระจายออก ครอบคลุมไปตามทุกจุดของอาคารที่ต้องการการป้องกัน หัวฉีดของSprinklerเป็นหลอดแก้ว เมื่อเกิดเพลิงไหม้ หลอดแก้วที่ได้รับความร้อนประมาณ 135-160 องศาฟาเรนไฮต์ จะแตก ทำให้ลื่นเปิดอัตโนมัติและปล่อยน้ำออกมา โดยมีหัวฉีดแบบที่พ่นน้ำออกมาเป็นบริเวณกว้างประมาณ 200 ตารางฟุตต่อ 1 หัวฉีด เหมาะ

สำหรับการใช้ภายในอาคารที่มีโอกาสติดไฟยาก และประมาณ 90 ตารางฟุต สำหรับอาคารที่มีโอกาสติดไฟง่าย

ข้อเสนอแนะในการป้องกันอัคคีภัย

1. วางระเบียบข้อบังคับสำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงาน
2. มีเจ้าหน้าที่ไฟฟ้าโดยตรง ทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับกระแสไฟฟ้า ตรวจสอบสายไฟ เปลี่ยนสายไฟ และซ่อมแซม
3. มีห้องเก็บเชื้อเพลิงและสารเคมีที่ปลอดภัย
4. ต้องเป็นอาคารที่ออกแบบโดยการเตรียมการป้องกันอัคคีภัยไว้ด้วย ได้แก่ ทำห้องประตูเหล็กที่จะปิดกั้นไฟไม่ให้ลุกลามไปยังห้องอื่นๆ เป็นต้น
5. ติดตั้งสัญญาณแจ้งเหตุไฟไหม้ อันได้แก่ เครื่องมือตรวจจับ และเครื่องมือตรวจจับความร้อน เมื่อมีความร้อนหรือควันไฟเกิดขึ้นในห้องจนถึงระดับอันตราย จะเกิดเสียงกริ่งสัญญาณให้เจ้าหน้าที่ทราบ
6. เตรียมตัวสูบและสายสูบ สำหรับฉีดน้ำเมื่อเกิดเพลิงไหม้ จะต้องติดตั้งให้หัวสูบน้ำมีอยู่ในจุดต่างๆเป็นระยะ และในกรณีที่มีน้ำประปาไม่เพียงพอ จะต้องมีน้ำบาดาลไว้ใช้ มีเครื่องสูบน้ำและเครื่องทำไฟฟ้าอัตโนมัติ
7. เตรียมสารเคมีสำหรับดับไฟในส่วนต่างๆของอาคาร
8. เตรียมฝึกเจ้าหน้าที่ให้พร้อมต่อสถานการณ์ และระมัดระวังในเรื่องอัคคีภัย ฝึกเจ้าหน้าที่ให้รู้จักสารเคมีป้องกันไฟ และแจ้งเหตุเพลิงไหม้ มีการซ้อมดับเพลิงเป็นครั้งคราว
9. มีสัญญาณแจ้งเพลิงไหม้ไปยังสถานีดับเพลิง
10. เทคนิคในปัจจุบัน อาจติดตั้งเครื่องตรวจจับความร้อนและสารเคมีสำหรับดับไฟโดยอัตโนมัติ

2.4.5 วัสดุในการตกแต่งภายใน

1. ไม้

นำมาใช้เป็นวัสดุกรุผนัง พื้น ตลอดจนเครื่องเรือนและอุปกรณ์โดยทั่วไป โดยใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ไม้จริง ไม้อัด แผ่นปกกันความร้อน ปกกันเสียงสะท้อน เป็นต้น สามารถก่อสร้างได้เร็ว ราคาถูกสามารถรีดลอนและนำมาประกอบใหม่ได้ง่าย ซึ่งทำวัสดุที่มีลักษณะเหมือนไม้ได้ยากมาก ทั้งยังทำความสะอาดง่าย ราคาถูก ให้ความมั่งคั่ง และความรู้สึกที่อ่อนนุ่มตามธรรมชาติอีกด้วย ไม้ยังแบ่งออกเป็นประเภท ดังนี้

- ไม้ธรรมชาติ ไม้ธรรมชาติสามารถแปรรูปให้เข้ากับงานได้ง่าย ความเป็นธรรมชาติ ให้ความมั่งคั่ง และมีลายในตัวของมันเอง สามารถนำมากรุผนังภายในอาคาร หรือมาใช้ในการทำโครงผนัง และเครื่องเรือนต่าง ๆ ได้

-ไม้อัด ไม้อัดที่จำหน่ายในท้องตลาด แบ่งออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน เช่น ไม้อัดยาง ไม้อัดสัก ตลอดจนขนาดความหนาที่แตกต่างกันออกไป เช่น 4 มม. 6 มม. 10 มม. เป็นต้น ไม้อัด มีคุณลักษณะพิเศษ คือ โครงสร้างแข็งแรง สามารถนำมาข้อมสี เคลือบเซลแลค แลคเกอร์ หรือพ่นสี ให้มีสภาพคงทนถาวรได้ ไม้อัดจึงนับว่าเป็นประโยชน์มากไม่ว่าจะกรุผนัง หรือทำเครื่องเรือนก็ตาม

-PARTICAL BOARD ได้แก่ วัสดุซึ่งอัดประสานกันจากเซลไม้ หรือเยื่อไม้ ลักษณะเป็นแผ่นมีขนาดต่าง ๆ น้ำหนักเบา ราคาถูก สามารถนำมาใช้กับผนังภายในอาคารได้ผลดี เมื่อเคลือบสีแล้ว มีความคงทน และทำความสะอาดได้ง่ายเช่นกัน

2.

3. เหล็กรูปพรรณชนิดต่างๆ

3.1 เหล็กเอชบีเอ็ม (H-Beam) เป็นเหล็กโครงสร้างรูปพรรณขึ้นรูปรีดเกรด SS400 ความยาวมาตรฐาน 6 M. เหมาะสำหรับงานโครงสร้างเสา คาน และโครงสร้างขนาดใหญ่

3.2 เหล็กไอบีเอ็ม (I-Beam) เป็นเหล็กโครงสร้างรูปพรรณขึ้นรูปรีดเกรด SS400 ความยาวมาตรฐาน 6 M.เหมาะสำหรับงานทำเสา คาน และรางเครน ที่ต้องการรับน้ำหนักมาก

3.3 เหล็กตัวซี (Light Lip Channel) เป็นเหล็กรูปพรรณขึ้นรูปเย็น ความยาวมาตรฐาน 6 M. มีหน้าตัดเป็นรูปตัวซี เหมาะสำหรับงานโครงสร้างทั่วไป งานบันได การทำโครงหลังคา เป็นต้น

3.4 เหล็กฉาก (Equal Angle) เป็นเหล็กโครงสร้างรูปพรรณขึ้นรูปรีด ความยาวมาตรฐาน 6 M. เหมาะสำหรับงาน โครงสร้างบ้าน, หลังคาโรงงาน งานโครงสร้างขนาดเล็กโดยทั่วไป เสาส่งไฟฟ้า และ วิทยุ

3.5 เหล็กแผ่นลาย (Checkerd Plate) มีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ผิวเป็นลวดลายนูน เพื่อป้องกันการลื่นและน้ำซังเหมาะสำหรับการใช้ปูพื้นทางเดินและบันได พื้นรถบรรทุก ฯลฯ มีหลายขนาดและความหนา

3.6 เหล็กแผ่นดำ (Plate) มีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ผิวเรียบ นิยมใช้สำหรับงานโครงสร้างทั่วไป การปูพื้น การเชื่อมต่อโครงสร้างยานยนต์ งานต่อเรือ สะพานเหล็ก ฯลฯ มีหลายขนาดและความหนา

4. กระจก

เป็นวัสดุสำคัญในการตกแต่งภายในอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเอง สามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆได้อย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงามีความสำคัญในการเพิ่มความโปร่งโล่ง และมีคุณค่า-ทูลหรรษา

กระจกที่นำมาใช้ในงานออกแบบหลักๆ ได้แก่

- กระจกติดฟิล์ม ซึ่งนอกจากสามารถกันความร้อนเข้าสู่ภายในอาคารแล้ว คนจากภายนอกอาคารไม่สามารถมองเห็นภายในอาคาร แต่คนที่อยู่ภายในอาคารสามารถมองเห็นภายนอกได้ ช่วยสร้างความเป็นส่วนตัวให้แก่ผู้ใช้งาน และทางเดียวกันก็ช่วยให้ผู้ใช้งานไม่รู้สึกรู้ว่าห้องอึดอัดคับแคบ
- กระจกเงา นำมาใช้กับห้องที่มีขนาดแคบและแทบไม่มีช่องเปิดที่เชื่อมต่อกับสภาพแวดล้อมนอกอาคาร อย่างส่วนจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมความงามและเครื่องสำอางต่างๆ ทั้งนี้ก็เพื่อเพิ่มการกระทบของแสงสว่างให้แก่ห้อง ไม่ให้ห้องดูคับแคบ เป็นการลวงตาว่าห้องมีขนาดใหญ่กว่าความจริง และช่วยเพิ่มความทูลหรรษาอีกด้วย
- กระจกใสเขียว ช่วยให้ห้องดูโปร่งโล่ง อีกทั้งสีเขียวที่ใช้นี้ก็ให้ความรู้สึกสบายตา

บทที่ 3

กิจกรรมและพื้นที่ประกอบกิจกรรม

3.1 ประเภทของผู้ใช้งานของโครงการ

3.1.1 ผู้รับบริการ

ประเภทของกลุ่มเป้าหมาย	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
1.กลุ่มเป้าหมายหลัก 1.1 นักศึกษาและคนทำงานที่มีภาวะเครียดสะสม 1.2 กลุ่มครอบครัวที่มีภาวะเครียดสะสม	- ต้องการสถานที่พักผ่อนทางใจ - ต้องการพัฒนาคุณภาพอารมณ์และใจ ด้วยการให้ความรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง - ต้องการสถานที่พักผ่อนทางใจ - ต้องการพัฒนาคุณภาพอารมณ์และใจ ด้วยการให้ความรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง - ต้องการแก้ไขปัญหาภายในครอบครัว
2.กลุ่มเป้าหมายรอง 2.1 บุคคลทั่วไปที่ต้องการหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามแนวทาง Rational Emotive Therapy 2.2 กลุ่มนักท่องเที่ยวหรือแม่บ้าน	- ศึกษาวิธีการผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจรูปแบบใหม่ - ใช้เป็นพื้นที่พักผ่อนจิตใจทั่วไป

3.1.2 ผู้ให้บริการ

-ผู้บริการ หมายถึงประธานกรรมการ และกรรมการ

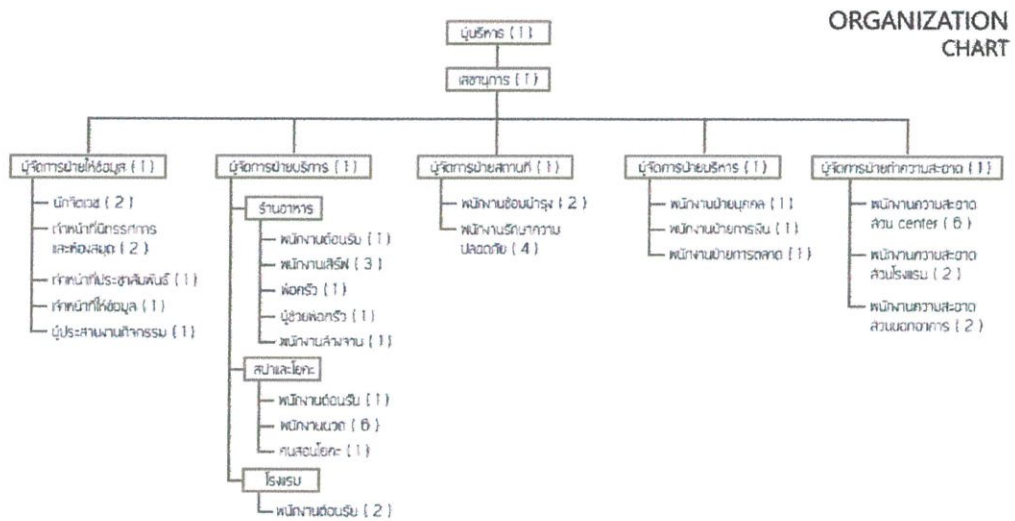
พฤติกรรม มา-ไปห้องทำงาน-พักกลางวัน-ทำงานต่อ หรือประชุม ฯลฯ-กลับ

-เจ้าหน้าที่ หมายถึง บุคลากรที่ทำหน้าที่ในส่วนของการบริหารและฝ่ายกิจกรรมบริหาร ได้แก่ ผู้จัดการทั่วไป, เจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายการแสดง, ฝ่ายการเงิน, ฝ่ายธุรการ, และเจ้าหน้าที่ห้องสมุด

พฤติกรรม มาทำงานในส่วนนั้นๆ-พักกลางวัน-กลับมาทำงาน-กลับ

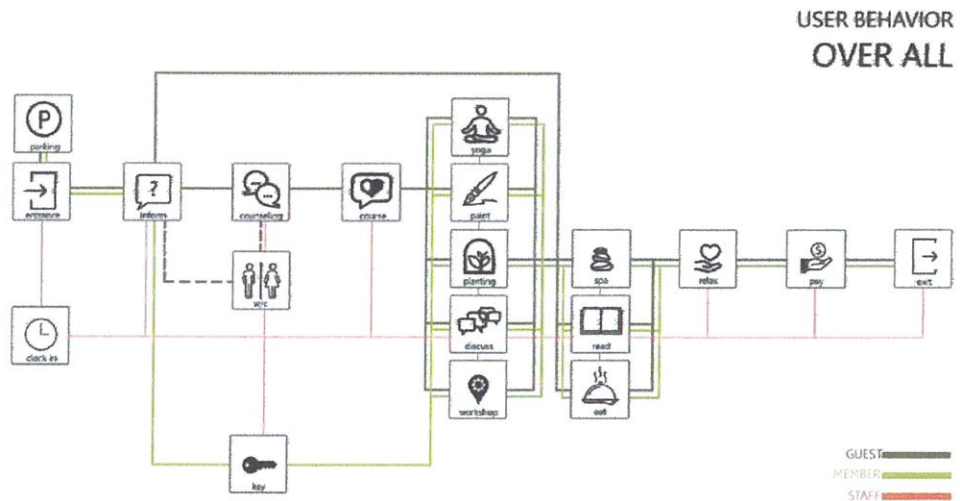
-พนักงาน หมายถึง พนักงานที่ว่างมาดูแลส่วนต่างๆ ได้แก่ ร้านอาหาร แม่บ้าน ยาม พนักงานนวด พนักงานควบคุมกิจกรรม

พฤติกรรม มาทำงานส่วนที่รับผิดชอบ-พักกลางวัน ทำงานส่วนที่รับผิดชอบ-กลับ



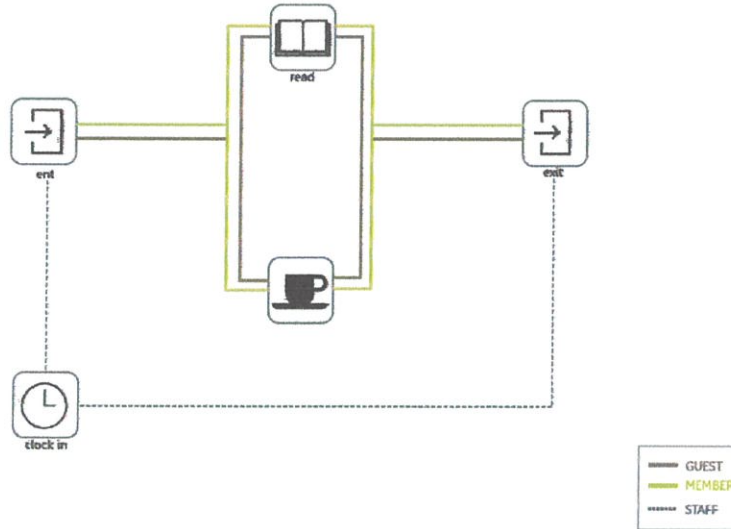
3.2 พฤติกรรมการใช้งานภายในโครงการ

3.2.1 พฤติกรรมการใช้งานโดยรวม



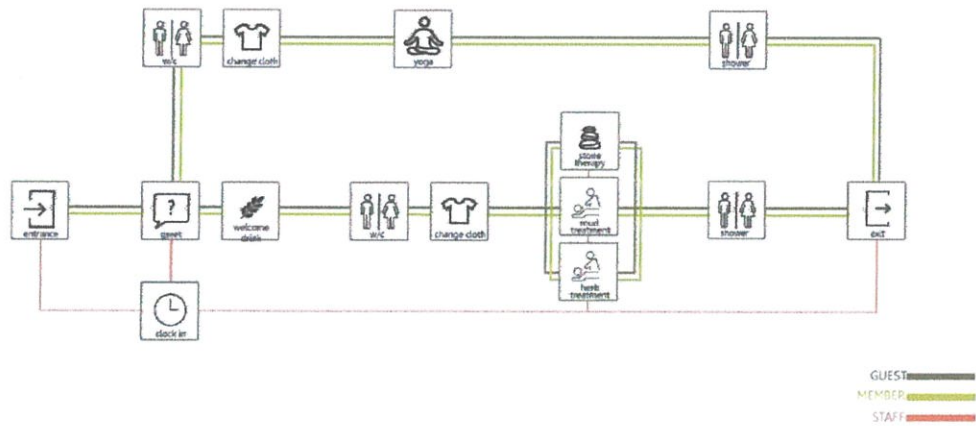
3.2.2 ส่วน library & cafe

LIBRARY & CAFE



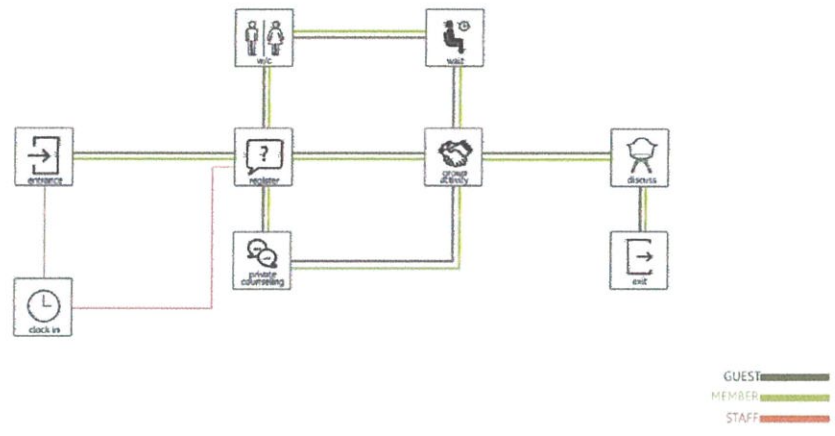
3.2.3 ส่วน spa & yoga

USER BEHAVIOR SPA & YOGA



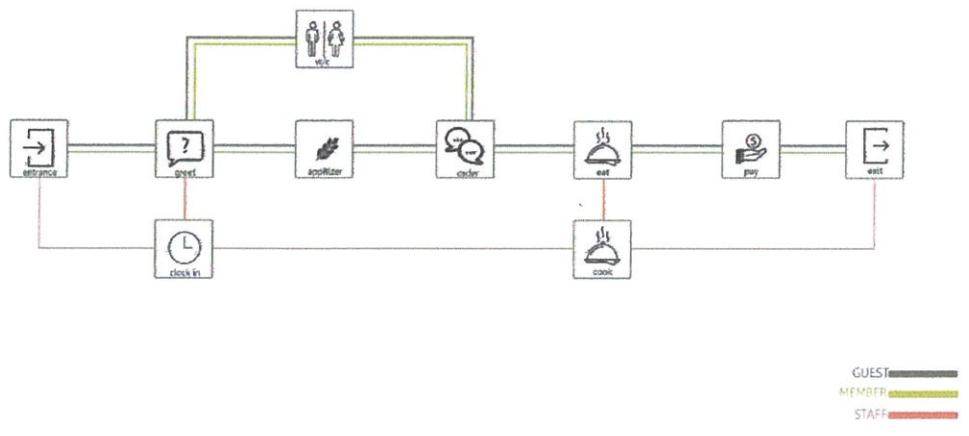
3.2.4 ส่วน counseling & activity area

USER BEHAVIOR
COUNSELING & ACTIVITY AREA



3.2.5 ส่วน restaurant

USER BEHAVIOR
RESTAURANT



3.3 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ใช้สอยในอาคาร

3.3.1 ส่วน library & exhibition

COMPONENT	CAPACITY	AREA/UNIT (Sq.m.)	AREA (Sq.m.)	REMARK
RECEPTION	2	6	12	HUMAN DIMENSION
WAITING AREA	20	2.16	43.2	HUMAN DIMENSION
EXHIBITION	40		800	STORY BOARD
LIBRARY	40	5.25	210	CASE STUDY
PRIVATE LOUNGE	10	4.5	45	HUMAN DIMENSION
WC	4	3.6	14.4	HUMAN DIMENSION
CIRCULATION			337.38	30% OF AREA
TOTAL			1461.98	

3.3.2 ส่วน spa & yoga

COMPONENT	CAPACITY	AREA/UNIT (Sq.m.)	AREA (Sq.m.)	REMARK
RECEPTION	2	6	12	HUMAN DIMENSION
LOUNGE SEAT	4	4.76	19.04	HUMAN DIMENSION
SPA BED	10	1.88	18.8	HUMAN DIMENSION
JACUZZI	4	3.24	12.96	CASE STUDY
BATHROOM	15	6	90	HUMAN DIMENSION
WC	4	3.6	14.4	HUMAN DIMENSION
YOGA SALA	2	32	64	CASE STUDY
CIRCULATION			69.36	30% OF AREA
TOTAL			300.56	

3.3.3 ส่วน counseling & activity area

COMPONENT	CAPACITY	AREA/UNIT (Sq.m.)	AREA (Sq.m.)	REMARK
RECEPTION	1	6	6	HUMAN DIMENSION
WAITING AREA	5	2.16	10.80	HUMAN DIMENSION
COUNSELING	2	4	8	CASE STUDY
DISCUSSION ROOM	10	4.5	45	CASE STUDY
SHARING AREA	10	10.83	108.3	CASE STUDY
MULTI PROPOSE	25	10.83	270.75	HUMAN DIMENSION
MEDITATION	1	50	50	CASE STUDY
CIRCULATION			149.655	30% OF AREA
TOTAL			648.505	

3.3.4 ส่วน restaurant

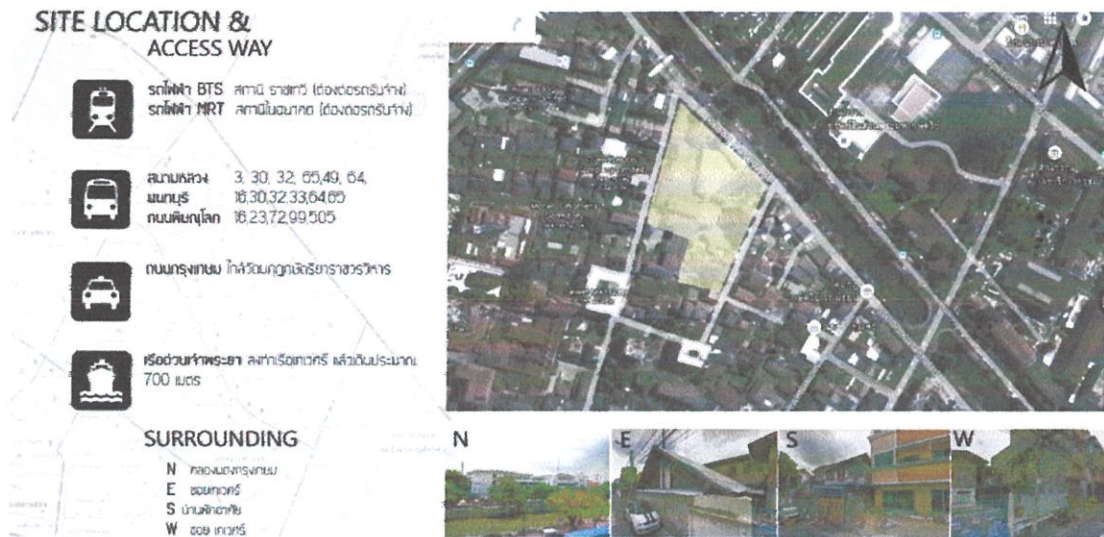
COMPONENT	CAPACITY	AREA/UNIT (Sq.m.)	AREA (Sq.m.)	REMARK
RECEPTION	1	6	6	HUMAN DIMENSION
DINING TABLE	70	6.61	462.7	HUMAN DIMENSION
KITCHEN	1	55	55	CASE STUDY
OPEN KITCHEN	1	15	15	CASE STUDY
STORAGE	1	9	9	CASE STUDY
WC	8	3.6	28.8	HUMAN DIMENSION
CIRCULATION			172.95	30% OF AREA
TOTAL			749.45	

บทที่ 4

การวิเคราะห์ และ การออกแบบ

4.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งและอาคาร

4.1.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ



รูปที่ 4.1 SITE LOCATION

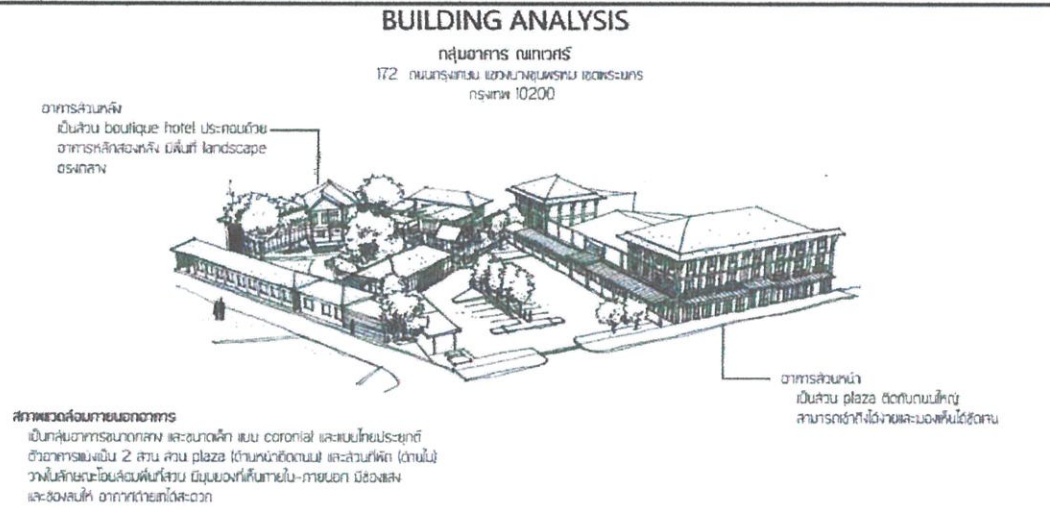
SITE ANALYSIS

- site แสดงอาคารภายในบริเวณที่ดิน-ใช้ ด้านหลัง อาคารด้วย มีแนวไม้รั้ว (รั้วแนว) -ใช้พื้นที่จอดรถ
- สภาพแวดล้อมโดยรวมเป็นชุมชนเมืองเก่า ด้านหลังอาคารพักอาศัย และใช้ประโยชน์
- สามารถเข้าถึงได้ง่ายโดยรถแท็กซี่
- ด้านหน้ามีป้ายจากถนนสาย 16 เนื่องจากถนน เป็นถนนที่ค่อนข้างแคบ

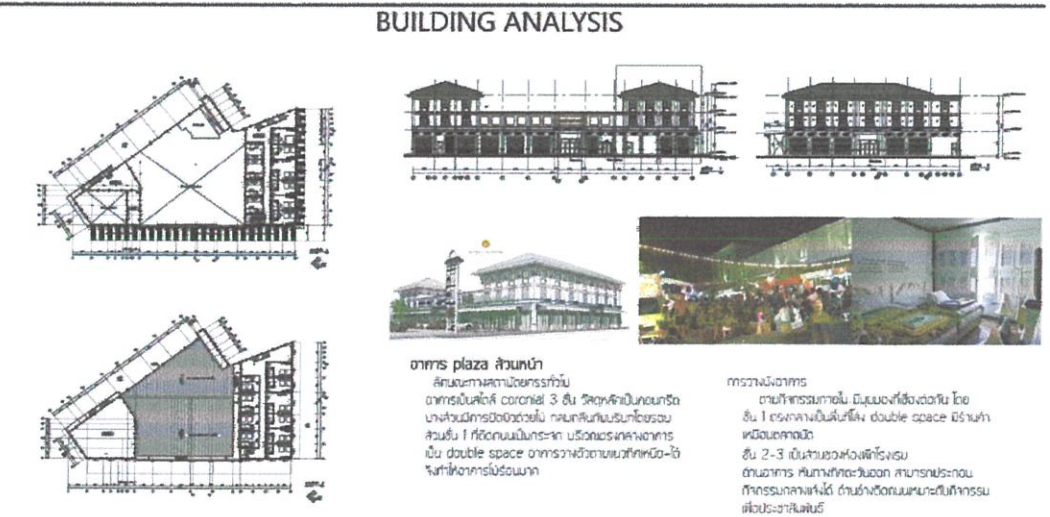


รูปที่ 4.2 SITE ANALYSIS

4.1.2 การวิเคราะห์อาคารของโครงการ



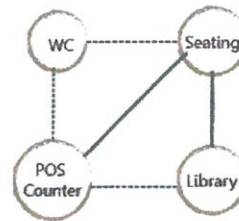
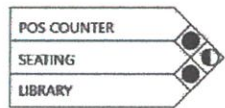
รูปที่ 4.3 BUILDING ANALYSIS



รูปที่ 4.4 BUILDING ANALYSIS

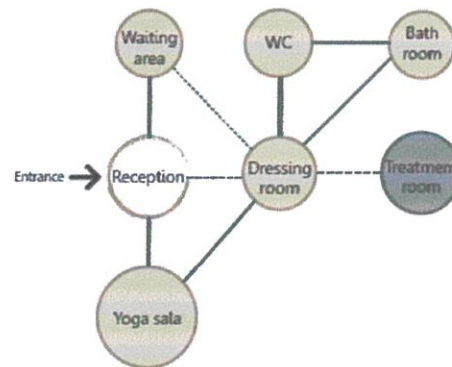
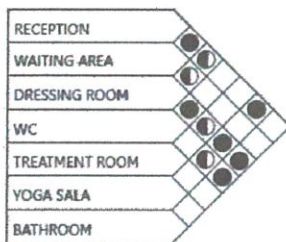
RELATIONSHIP DIAGRAM

LIBRARY & CAFE



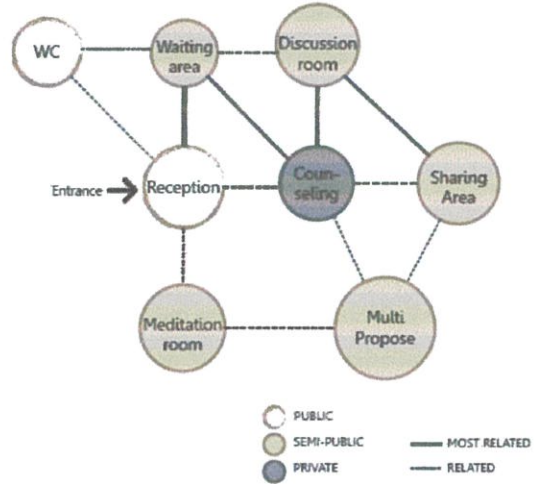
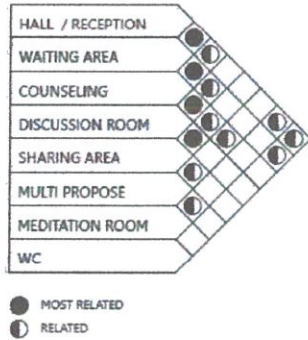
รูปที่ 4.7 MATRIX & BUBBLE DIAGRAM ส่วน LIBRARY & EXHIBITION

SPA & YOGA



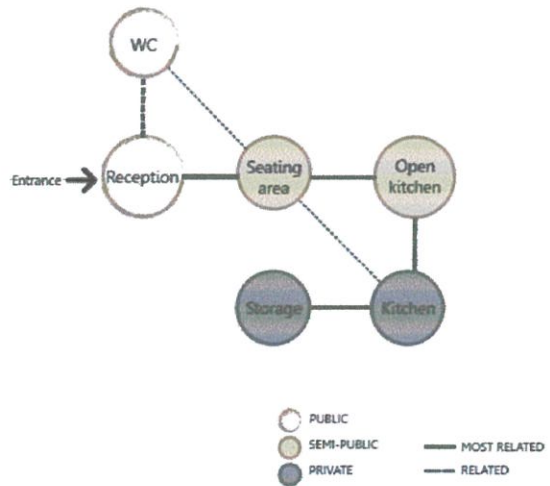
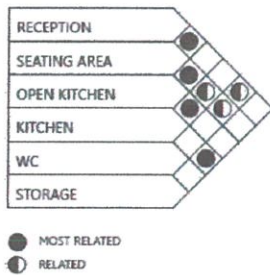
รูปที่ 4.8 MATRIX & BUBBLE DIAGRAM ส่วน SPA & YOGA

COUNSELING&ACTIVITIES AREA



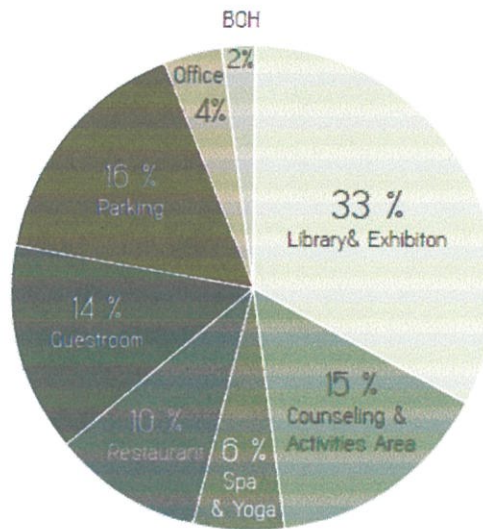
รูปที่ 4.9 MATRIX & BUBBLE DIAGRAM ส่วน COUNSELING & ACTIVITIES AREA

RESTAURANT



รูปที่ 4.10 MATRIX & BUBBLE DIAGRAM ส่วน UNTIL WE MEET AGAIN

4.2.2 สัดส่วนของขนาดของพื้นที่ (PIE CHART)

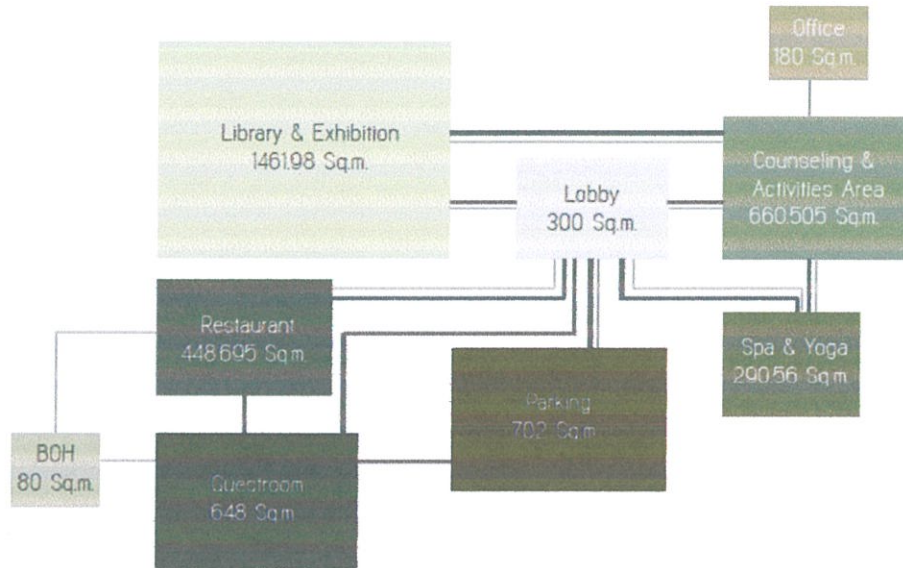


รูปที่ 4.11 PIE CHART

Library & Exhibition	1461.98	33 %
Counseling & Activities Area	660.505	15 %
Spa & Yoga	290.56	6 %
Restaurant	448.695	10 %
Guestroom	648	14 %
Parking	702	16 %
Office	180	4 %
Back of house	80	2 %
Total	4471.74	100 %

รูปที่ 4.12 ขนาดและเปอร์เซ็นต์ของพื้นที่

4.2.3 ขนาดพื้นที่สัมพันธ์ และการสัญจร (FUNCTIONAL DIAGRAM)



รูปที่ 4.13 FUNCTIONAL DIAGRAM

4.2.4 ZONING



รูปที่ 4.14 ZONNING

4.3 แนวคิดการออกแบบ

4.3.1 ภาพลักษณ์ของโครงการ



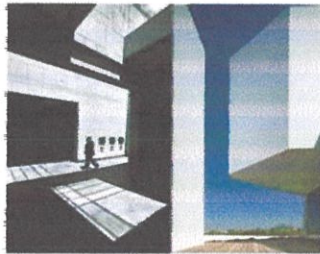
รูปที่ 4.15 IMAGE

4.3.2 แนวคิดการออกแบบ



**BE POSITIVE
WITH THE NEGATIVE**

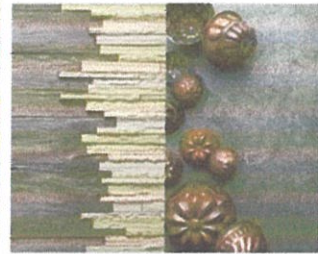
"DIFFERENT PLACE
DIFFERENT VIEW"



"SEE THE PAST THROUGH
THE PRESENT"



"DIFFERENT AS
HARMONY"



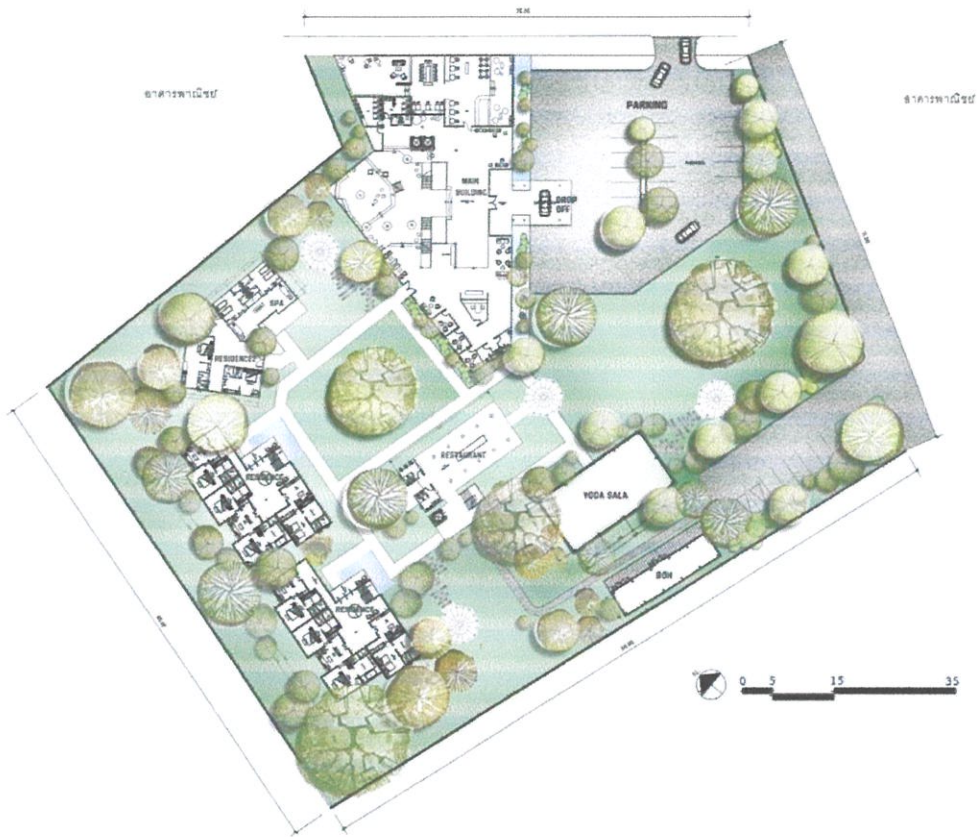
4.3.3 Theme หรือ Mood Board

MOOD & TONE



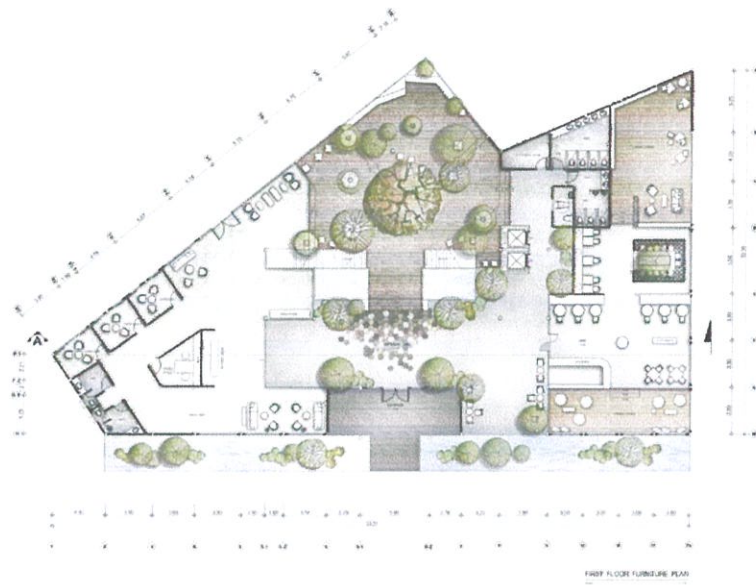
บทที่ 5
การวิเคราะห์ และการออกแบบ

5.1 ผังบริเวณของโครงการ

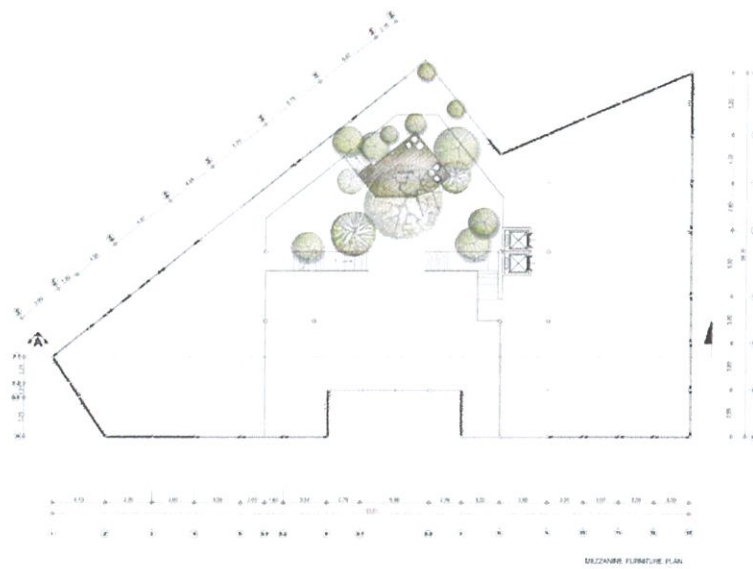


รูปที่ 5.1 SITE PLAN

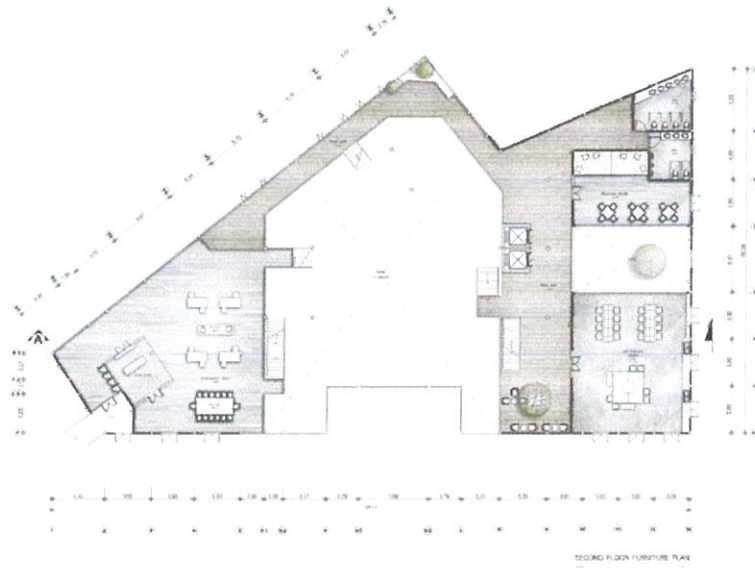
5.2 ผังเฟอร์นิเจอร์ของอาคารโครงการ



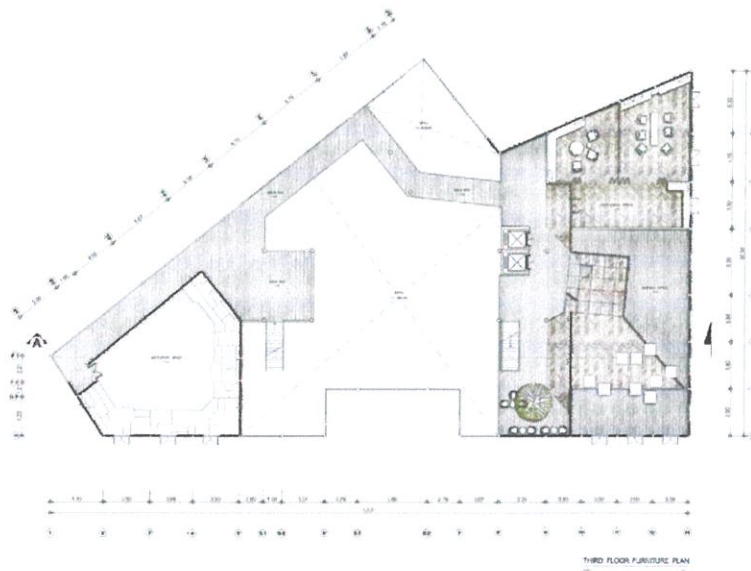
รูปที่ 5.2 MAIN BUILDING PLAN



รูปที่ 5.3 MAIN BUILDING PLAN



รูปที่ 5.3 MAIN BUILDING PLAN



รูปที่ 5.4 MAIN BUILDING PLAN



รูปที่ 5.5 RESIDENCE 1 PLAN

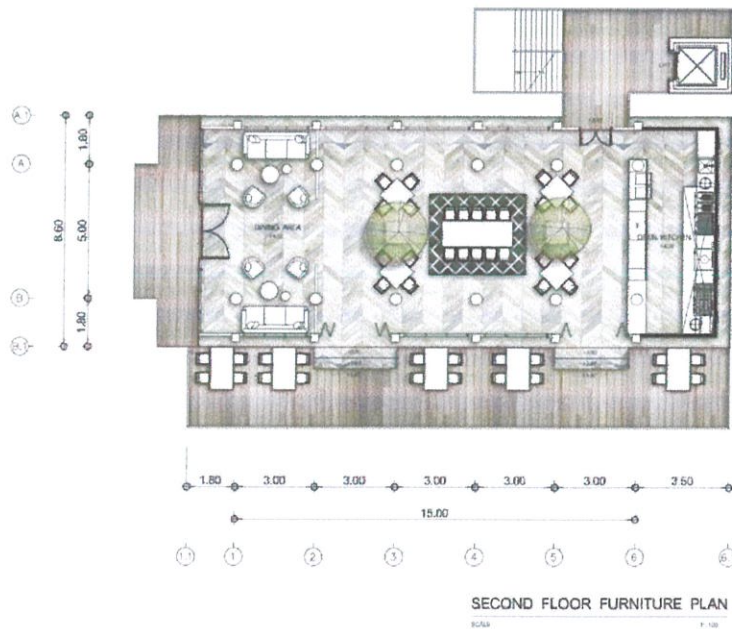
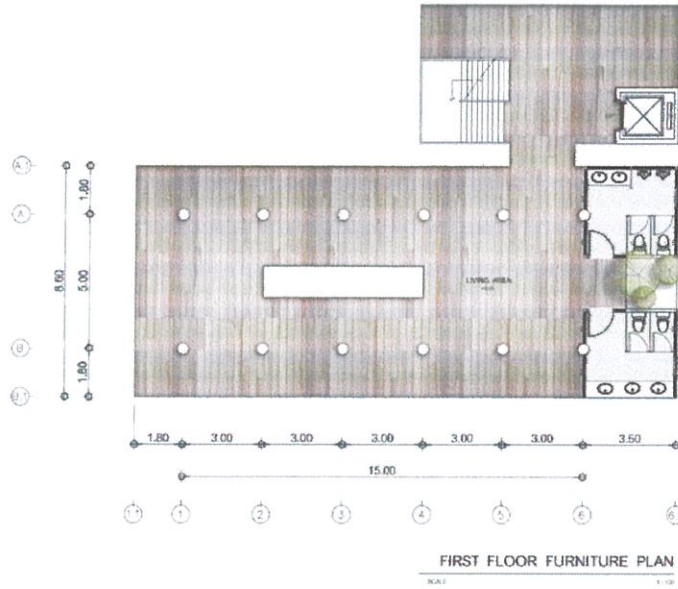


FIRST FLOOR FURNITURE PLAN
SCALE: 1/100



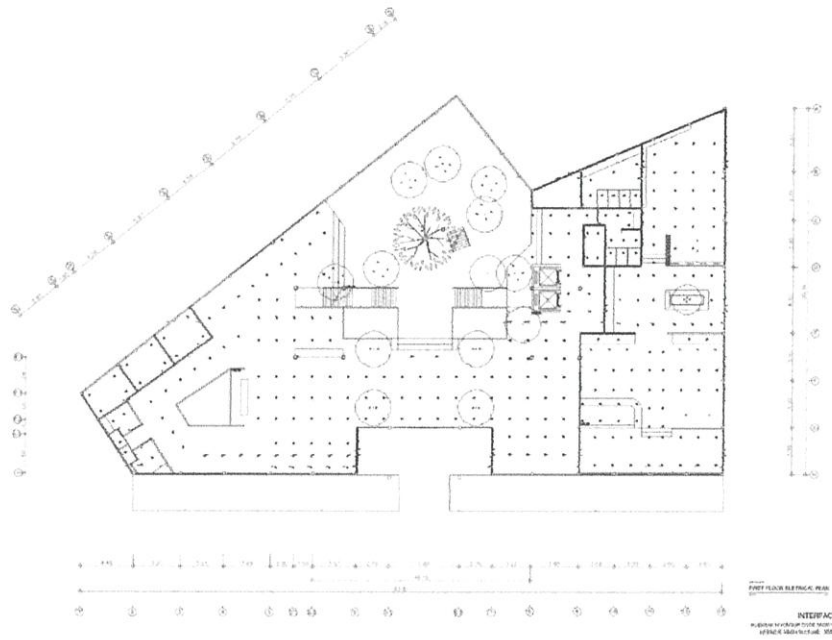
SECOND FLOOR FURNITURE PLAN
SCALE: 1/100

รูปที่ 5.6 RESIDENCE 2 PLAN

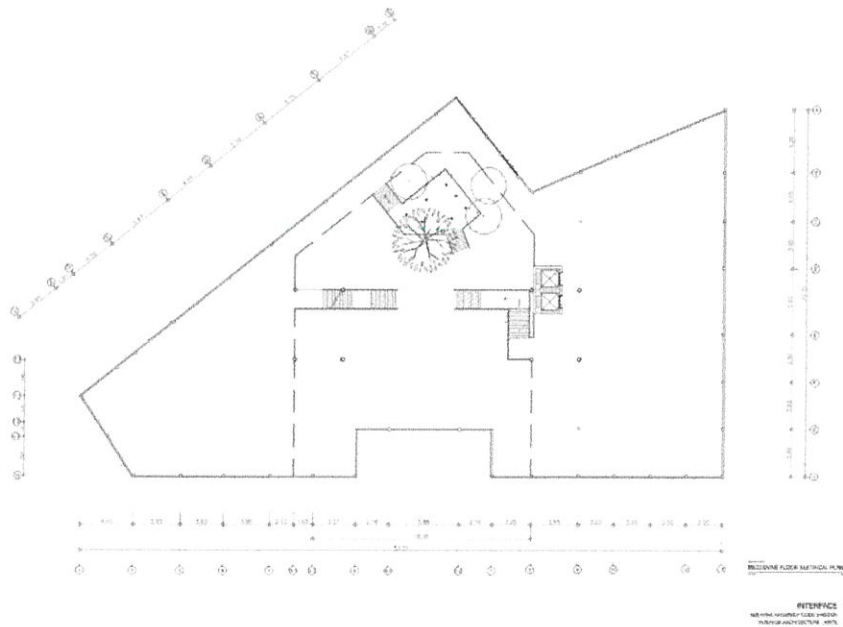


รูปที่ 5.7 RESTAURANT PLAN

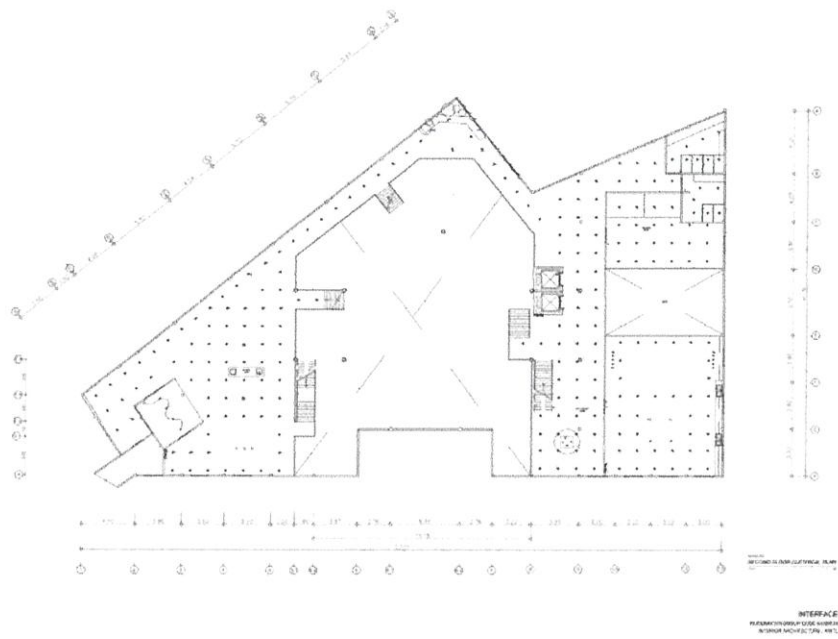
5.3 ผังเพดานและอุปกรณ์ไฟฟ้าของอาคารโครงการ



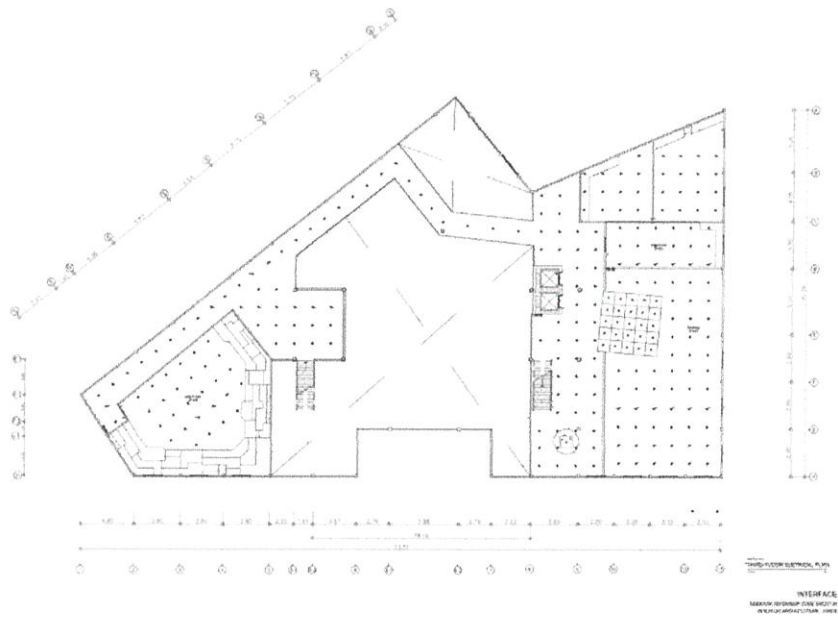
รูปที่ 5.8 MAIN BUILDING ELECTRICAL PLAN



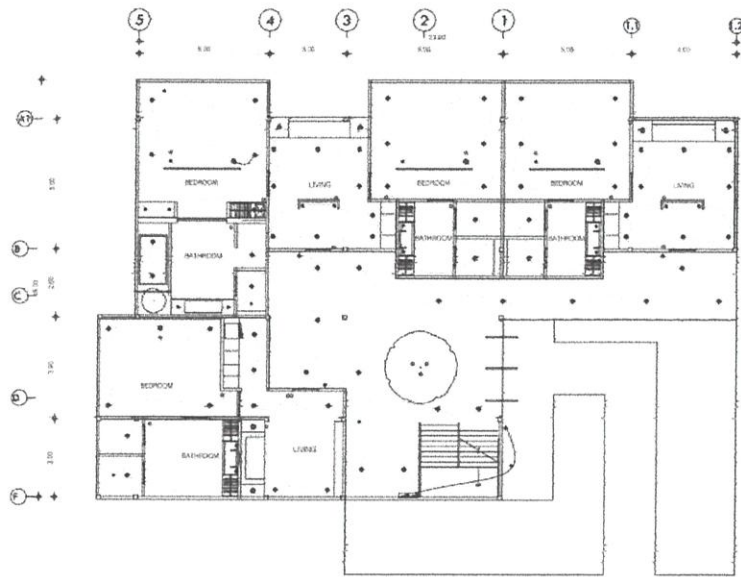
รูปที่ 5.9 MAIN BUILDING ELECTRICAL PLAN



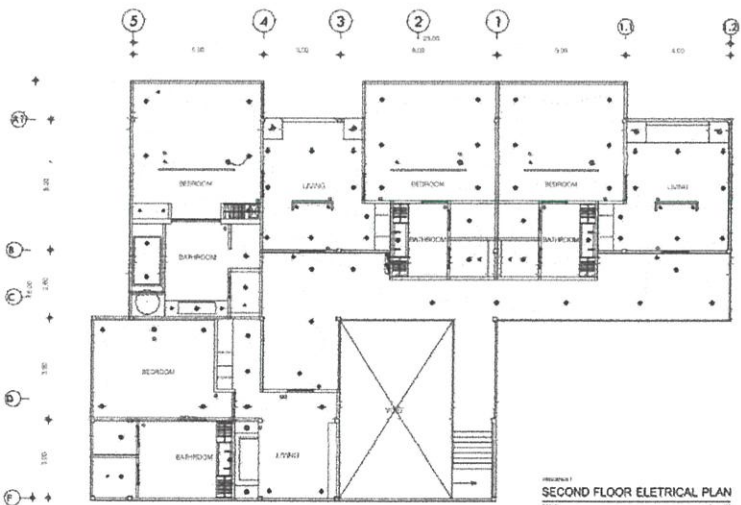
รูปที่ 5.10 MAIN BUILDING ELECTRICAL PLAN



รูปที่ 5.11 MAIN BUILDING ELECTRICAL PLAN



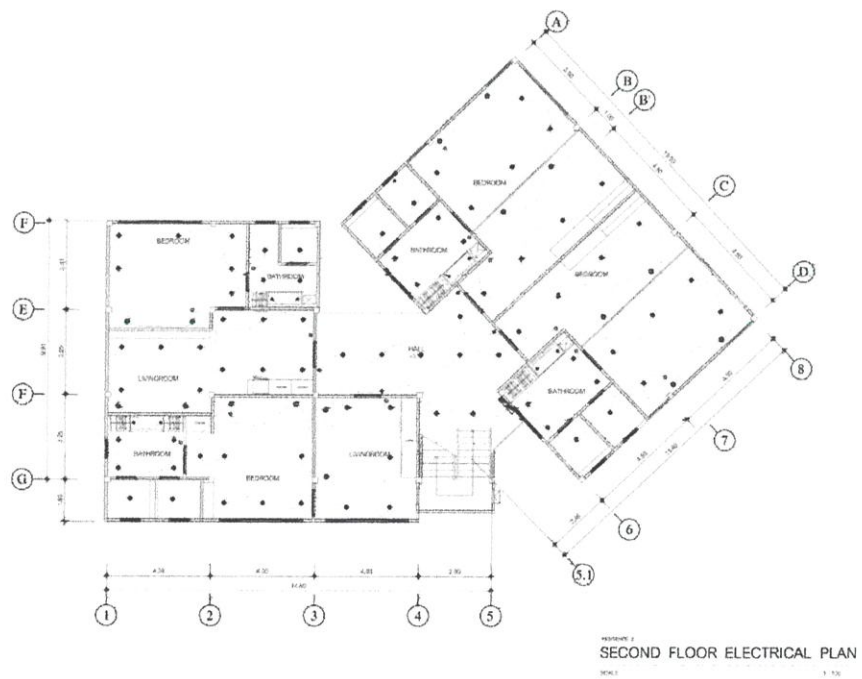
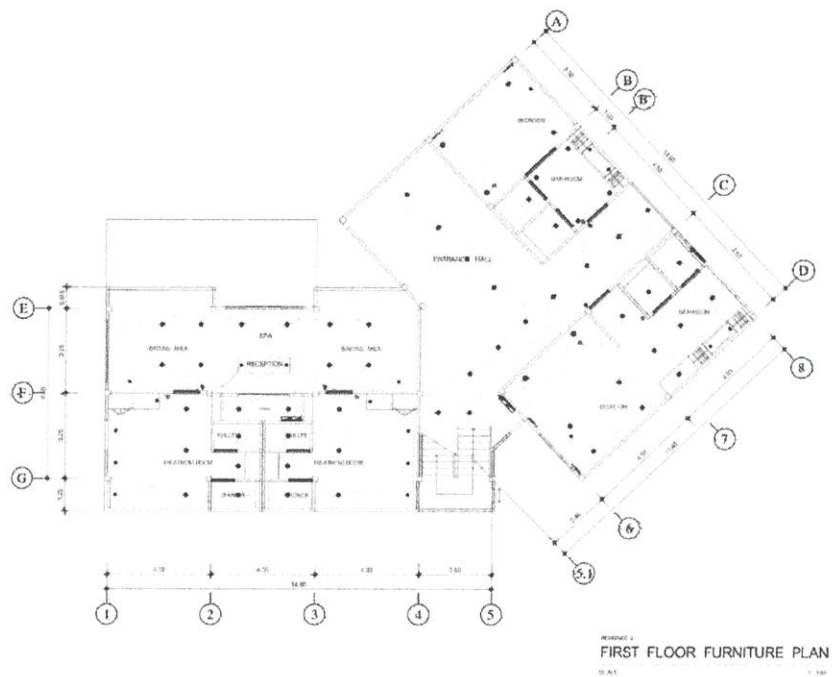
RESIDENCE 1
FIRST FLOOR ELECTRICAL PLAN
SCALE: 1:100



RESIDENCE 1
SECOND FLOOR ELECTRICAL PLAN
SCALE: 1:100

SYMBOL	DESCRIPTION	SYMBOL	DESCRIPTION
1	1-Phase 220V AC	11	1-Phase 220V AC
2	2-Phase 220V AC	12	2-Phase 220V AC
3	3-Phase 220V AC	13	3-Phase 220V AC
4	1-Phase 110V AC	14	1-Phase 110V AC
5	2-Phase 110V AC	15	2-Phase 110V AC
6	3-Phase 110V AC	16	3-Phase 110V AC
7	1-Phase 220V AC	17	1-Phase 220V AC
8	2-Phase 220V AC	18	2-Phase 220V AC
9	3-Phase 220V AC	19	3-Phase 220V AC
10	1-Phase 110V AC	20	1-Phase 110V AC
21	2-Phase 110V AC	22	2-Phase 110V AC
23	3-Phase 110V AC	24	3-Phase 110V AC
25	1-Phase 220V AC	25	1-Phase 220V AC
26	2-Phase 220V AC	26	2-Phase 220V AC
27	3-Phase 220V AC	27	3-Phase 220V AC
28	1-Phase 110V AC	28	1-Phase 110V AC
29	2-Phase 110V AC	29	2-Phase 110V AC
30	3-Phase 110V AC	30	3-Phase 110V AC
31	1-Phase 220V AC	31	1-Phase 220V AC
32	2-Phase 220V AC	32	2-Phase 220V AC
33	3-Phase 220V AC	33	3-Phase 220V AC
34	1-Phase 110V AC	34	1-Phase 110V AC
35	2-Phase 110V AC	35	2-Phase 110V AC
36	3-Phase 110V AC	36	3-Phase 110V AC
37	1-Phase 220V AC	37	1-Phase 220V AC
38	2-Phase 220V AC	38	2-Phase 220V AC
39	3-Phase 220V AC	39	3-Phase 220V AC
40	1-Phase 110V AC	40	1-Phase 110V AC
41	2-Phase 110V AC	41	2-Phase 110V AC
42	3-Phase 110V AC	42	3-Phase 110V AC
43	1-Phase 220V AC	43	1-Phase 220V AC
44	2-Phase 220V AC	44	2-Phase 220V AC
45	3-Phase 220V AC	45	3-Phase 220V AC
46	1-Phase 110V AC	46	1-Phase 110V AC
47	2-Phase 110V AC	47	2-Phase 110V AC
48	3-Phase 110V AC	48	3-Phase 110V AC
49	1-Phase 220V AC	49	1-Phase 220V AC
50	2-Phase 220V AC	50	2-Phase 220V AC
51	3-Phase 220V AC	51	3-Phase 220V AC
52	1-Phase 110V AC	52	1-Phase 110V AC
53	2-Phase 110V AC	53	2-Phase 110V AC
54	3-Phase 110V AC	54	3-Phase 110V AC
55	1-Phase 220V AC	55	1-Phase 220V AC
56	2-Phase 220V AC	56	2-Phase 220V AC
57	3-Phase 220V AC	57	3-Phase 220V AC
58	1-Phase 110V AC	58	1-Phase 110V AC
59	2-Phase 110V AC	59	2-Phase 110V AC
60	3-Phase 110V AC	60	3-Phase 110V AC
61	1-Phase 220V AC	61	1-Phase 220V AC
62	2-Phase 220V AC	62	2-Phase 220V AC
63	3-Phase 220V AC	63	3-Phase 220V AC
64	1-Phase 110V AC	64	1-Phase 110V AC
65	2-Phase 110V AC	65	2-Phase 110V AC
66	3-Phase 110V AC	66	3-Phase 110V AC
67	1-Phase 220V AC	67	1-Phase 220V AC
68	2-Phase 220V AC	68	2-Phase 220V AC
69	3-Phase 220V AC	69	3-Phase 220V AC
70	1-Phase 110V AC	70	1-Phase 110V AC
71	2-Phase 110V AC	71	2-Phase 110V AC
72	3-Phase 110V AC	72	3-Phase 110V AC
73	1-Phase 220V AC	73	1-Phase 220V AC
74	2-Phase 220V AC	74	2-Phase 220V AC
75	3-Phase 220V AC	75	3-Phase 220V AC
76	1-Phase 110V AC	76	1-Phase 110V AC
77	2-Phase 110V AC	77	2-Phase 110V AC
78	3-Phase 110V AC	78	3-Phase 110V AC
79	1-Phase 220V AC	79	1-Phase 220V AC
80	2-Phase 220V AC	80	2-Phase 220V AC
81	3-Phase 220V AC	81	3-Phase 220V AC
82	1-Phase 110V AC	82	1-Phase 110V AC
83	2-Phase 110V AC	83	2-Phase 110V AC
84	3-Phase 110V AC	84	3-Phase 110V AC
85	1-Phase 220V AC	85	1-Phase 220V AC
86	2-Phase 220V AC	86	2-Phase 220V AC
87	3-Phase 220V AC	87	3-Phase 220V AC
88	1-Phase 110V AC	88	1-Phase 110V AC
89	2-Phase 110V AC	89	2-Phase 110V AC
90	3-Phase 110V AC	90	3-Phase 110V AC
91	1-Phase 220V AC	91	1-Phase 220V AC
92	2-Phase 220V AC	92	2-Phase 220V AC
93	3-Phase 220V AC	93	3-Phase 220V AC
94	1-Phase 110V AC	94	1-Phase 110V AC
95	2-Phase 110V AC	95	2-Phase 110V AC
96	3-Phase 110V AC	96	3-Phase 110V AC
97	1-Phase 220V AC	97	1-Phase 220V AC
98	2-Phase 220V AC	98	2-Phase 220V AC
99	3-Phase 220V AC	99	3-Phase 220V AC
100	1-Phase 110V AC	100	1-Phase 110V AC

รูปที่ 5.12 RESIDENCE 1 ELECTRICAL PLAN

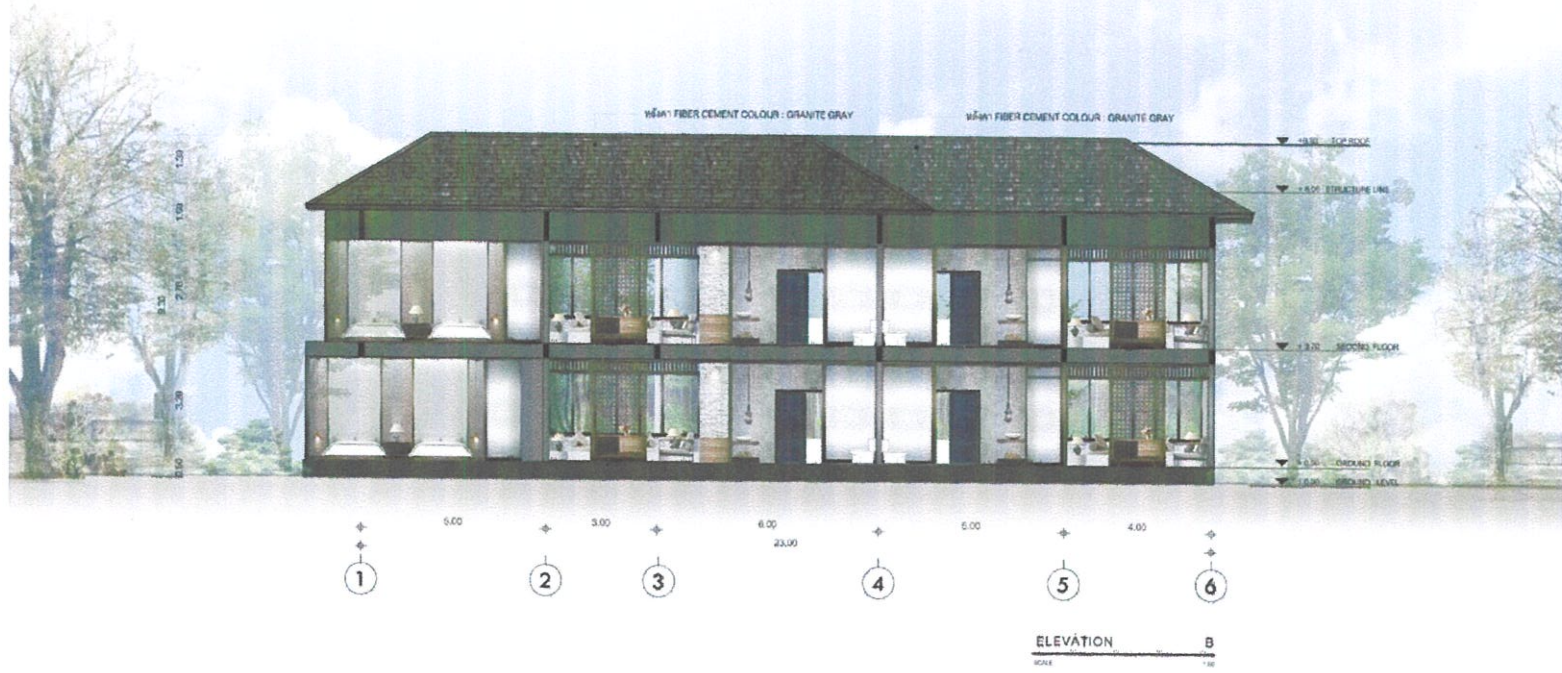


INTERFACE
NUEKRAK NIYONSUP CODE 64020124
INTERIOR ARCHITECTURE, KMITL

รูปที่ 5.13 RESIDENCE 2 ELECTRICAL PLAN

5.4 รูปตัดของอาคารโครงการ





5.5 ภาพทัศนียภาพภายในโครงการ



รูปที่ 5.15 MAIN ENTRANCE



รูปที่ 5.16 ENTRANCE HALL



รูปที่ 5.17 LOBBY



รูปที่ 5.17 LIBRARY & CAFE



รูปที่ 5.18 LIBRARY & CAFE



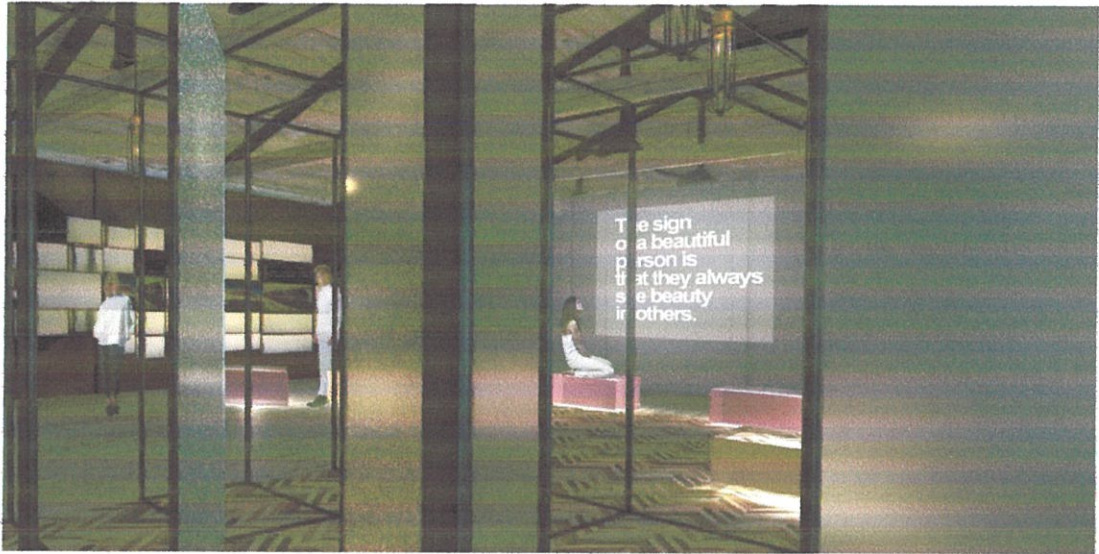
รูปที่ 5.19 ART THERAPY



รูปที่ 5.20 FLORISTRY WORKSHOP



รูปที่ 5.21 EXHIBITION



รูปที่ 5.22 EXHIBITION



รูปที่ 5.23 RESIDENCE 1



รูปที่ 5.24 RESIDENCE 1



รูปที่ 5.25 RESIDENCE 1



รูปที่ 5.26 RESTAURANT



รูปที่ 5.27 RESTAURANT

5.6 ฟันจำลอง



