

บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562



เรื่อง : การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562 เวลา 12.30 – 16.30 น.

หลักสูตรการโรงแรม สาขาการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้เริ่มจัดกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้ เรื่อง งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย) โดยร่วมมือกับคณาจารย์ภายในหลักสูตรการโรงแรม รวมถึงคณาจารย์พิเศษที่มาร่วมสอนให้กับหลักสูตรการโรงแรมร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

เพื่อเป็นการพัฒนาศาสตร์การจัดการเรียนการสอนให้เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย รวมถึงเป็นการรวบรวมองค์ความรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิ อีกทั้งเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในบรรดาผู้ซึ่งมีความเชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถด้านการโรงแรม ซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจด้านการผลิตบัณฑิตให้มีทักษะที่สามารถแข่งขันได้ในสังคมเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ของมหาวิทยาลัย โดยหลักสูตรการโรงแรม จึงจัดให้มีการสัมมนาวิชาการในงานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย) ขึ้น ในวันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562 เวลา 12.30 – 16.30 น. ณ ศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวารีย์พาววิลเลี่ยน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่นำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์ จิตติณชูลี

บุญช่วย



สปาเพื่อสุขภาพและความงามในที่พักแรม

“สปา (Spa)” มาจากรากศัพท์ภาษาละติน (SPA - Sanus Per Aqua) เป็นการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ธรรมชาติเพื่อฟื้นฟูสุขภาพเพราะแร่ธาตุที่อยู่ในน้ำแร่ช่วยกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สปามาจากชื่อเมือง SPA ในศตวรรษที่ 16 อยู่ทางตะวันออกเฉียงมีชื่อเสียงด้าน การอาบน้ำแร่ เพราะบรรดาเหล่าขุนนางและทหารที่กลับจากการทำศึกสงคราม มักแวะมาผ่อนคลายที่เมืองนี้ เมื่อร่างกายสบาย จิตใจอ่อนสบายตามไปด้วย การไปสปาจึงหมายถึงความถึงการไปสถานที่ที่ทำให้ผ่อนคลาย (ร่างกายและจิตใจ)

ณ ศตวรรษที่ 21 นี้ สปาไม่ได้เป็นสถานที่เฉพาะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงเรื่องของความสวยความงามด้วย องค์กรสปาระหว่างประเทศ มีสปาที่เป็นสมาชิกมากกว่า 1,900 แห่ง จาก 53 ประเทศทั่วโลก ประกาศว่า "สปา" ในวันนี้ไม่ได้หมายถึงสถานที่บำบัดรักษาสุขภาพด้วยน้ำเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นสถานที่ให้คนไปคลายเครียด เพิ่มพลังชีวิต แนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมท่ามกลางสังคมบริโภคนิยม ที่คนส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้มีความต้องการผ่อนคลายทั้ง

ร่างกายและจิตใจ เพื่อเติมพลังชีวิตให้ฟื้นกลับมากระปรี้กระเปร่าพร้อมที่จะ
ต่อสู้กับการกิจในวันต่อไป

ตามคำนิยามของ The International Spa Association (ISPA- พ.ศ. 2538)

สปา มีทั้งหมด 7 รูปแบบ ได้แก่

(1) Resort and Hotel Spa (2) Destination Spa

(3) Medical Spa (4) Day Spa

(5) Club Spa (6) Cruise Ship Spa

(7) Mineral Spring Spa

การให้บริการในสปา

ปัจจุบันสปาของไทยส่วนใหญ่อยู่ตามโรงแรมและรีสอร์ทหรูและเป็น
สถานที่ท่องเที่ยวมากกว่าไปเพื่อการบำบัดรักษาโรคและสปาเป็นธุรกิจที่
ประยุกต์กันหลากหลายรูปแบบเพิ่มขึ้น โดยมักจะเน้นในเรื่องของการบำรุง
ร่างกายและเสริมความงามและการบำบัดแบบต่างๆ ของสปา ดังนี้

1. **Aromatherapy** เป็นการบำบัดโดยใช้น้ำมันหอมระเหย

2. **Sound Therapy** บำบัดด้วยเสียง

3. **Ayurvedic Medicine** อายุรเวท

4. **Massage** การนวดบำบัด

5. **Yoga** โยคะบำบัด

6. **Meditation** สมาธิบำบัด

7. **Hydro Therapy** วารีบำบัด

แนะนำโรงแรมสปา (Hotel Spa) 10 แห่งยอดนิยมของประเทศไทย (จาก
expedia.co.th) ได้แก่

- อมาธารา เวลเนส รีสอร์ท

- อนันตรา สยาม กรุงเทพฯ

- อนันตรา เชียงใหม่ รีสอร์ท - เอวาซอน หัวหิน
- มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ - บุราสำหรับิ ภูเก็ต รีสอร์ท แอนด์ สปา
- ภูเก็ต อะริทซ์-คาร์ลตันรีเซิร์ฟ - พูลแมน พัทยา
- ดีวาลักซ์ รีสอร์ทแอนด์สปา กรุงเทพฯ - เมลาตี บีช รีสอร์ท แอนด์ สปา

แนะนำศูนย์ดูแลสุขภาพ เวลเนส (Wellness Health Center) ที่ดีที่สุดในประเทศไทย (จาก luxurysocietyasia.com) เป็นสปาที่โดดเด่นในเมืองขึ้นชื่อของไทย ได้แก่

1. Chiva-Som International Health Resort (ชีวาสม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท)
2. The Sanctuary Thailand (เดอะ แซงค์ทัวรี่)
3. Kamalaya Koh Samui (คามาลายา เกาะสมุย)
4. Atsumi Healing Center (แอทซุมิ ฮีลิ่ง เซ็นเตอร์)
5. The Dhara Dhevi Chiang Mai (ดาราเทวี เชียงใหม่)
6. The Spa Koh Chang Resort (เดอะ สปา เกาะช้าง รีสอร์ท)
7. The Spa Resort Chiang Mai (เดอะ สปา รีสอร์ท เชียงใหม่)
8. Samahita Retreat Koh Samui (สมาฮิตา รีทรีท เกาะสมุย)
9. Thai Beach Retreat Krabi (ไทย บีช รีทรีท กระบี่)
10. Absolute Sanctuary (แอบโซลูท แซงซ์วรี่)
11. Amatara Wellness Resort (อมาธารา เวลเนส รีสอร์ท)



อ้างอิง

ฉันทน์ ศุข.(2547).สปาทางเลือกของคนรักสุขภาพและความงาม. สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2561,จาก

<https://www.doctor.or.th/article/detail/3056>

เอ็กซ์พีเรีย.(2562).10 โรงแรมสปาสุดฮิตของไทย พาคุณแม่สุดที่รักไปผ่อนคลายกันเถอะ

. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2562,จาก

<https://travelblog.expedia.co.th/thailand/10-spa-hotels-for-motherday/>

Luxury Society Asia .(2562). รวบรวมสุดยอด10 สปา ศูนย์ดูแลสุขภาพ เวลเนส ที่ดีที่สุดในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2562,จาก

<https://thai.luxurysocietyasia.com/%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%94%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%9410-%E0%B8%AA%E0%B8%9B%E0%B8%B2-%E0%B8%A8%E0%B8%B9%E0%B8%99%E0%B8%A2%E0%B9%8C%E0%B8%94/>

วลีเด็ด/
คติพจน์จากเรื่องเล่า

“สมุนไพรไทย สปาไทย ความงามเพื่อสุขภาพด้วยเอกลักษณ์ความเป็นไทย”

ประเด็นความรู้ที่นำไป ใช้
ในการทำงาน

นำไปเป็นความรู้พื้นฐานในการทำงานการบริการด้านสปาในที่พักแรม

- ความหมายของสปา
- ประเภทของสปา
- การให้บริการในสปา
- แนะนำโรงแรมสปา (Hotel Spa) 10 แห่งยอดนิยมของประเทศไทย
- แนะนำศูนย์ดูแลสุขภาพ เวลเนส (Wellness Health Center) ที่ดีที่สุดในประเทศไทย



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าขอปฏิบัติที่นำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์ศาริณี

ตั้งอุทัยสุข



อุตสาหกรรมไมซ์(MICE Industry)กับธุรกิจที่พักแรม

อุตสาหกรรมไมซ์ ประกอบด้วย

1. ธุรกิจการจัดการประชุมขององค์กร (Meeting) หมายถึง ธุรกิจการจัดการประชุมขององค์กร ซึ่งเป็นการจัดประชุมของกลุ่มบุคคลในองค์กรเดียวกันหรือสมาคมเดียวกัน อาจจัดประชุมระดับนานาชาติ ระดับภูมิภาค ระดับนานาชาติ หรือระดับภายในประเทศก็ได้ โดยเป็นการประชุมเฉพาะกิจ

2. การท่องเที่ยวเพื่อเป็นรางวัล (Incentive) หมายถึง การจูงใจเพื่อเป็นรางวัลแก่พนักงานหรือบุคคลที่สามารถดำเนินงานตามเป้าหมายที่บริษัทวางใจ โดยบริษัทผู้ให้รางวัลจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวทั้งหมด

3. การจัดการประชุมนานาชาติ (Conventions) หมายถึง การประชุมนานาชาติของกลุ่มบุคคลต่างองค์กรในสายอาชีพหรือใกล้เคียงกัน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็น

4. การจัดการแสดงสินค้าและนิทรรศการ (Exhibitions) หมายถึง การจัดงานแสดงสินค้าหรือบริการเพื่อขายสินค้าให้แก่อุตสาหกรรมร้านค้าและผู้ซื้อ อาจจัดในระดับนานาชาติ หรือระดับภูมิภาค หรือระดับนานาชาติ

ความสำคัญของธุรกิจที่พักแรม ในด้านเศรษฐกิจ

ประเด็นความรู้ที่
นำไปใช้ในการทำงาน

นำความรู้มาใช้ในการอธิบายลักษณะกิจกรรมในอุตสาหกรรมไมซ์ (MICE Industry) ได้แก่

1. ธุรกิจการจัดการประชุมขององค์กร (Meeting)
2. การท่องเที่ยวเพื่อเป็นรางวัล (Incentive)
3. การจัดการประชุมนานาชาติ (Conventions)
4. การจัดการแสดงสินค้าและนิทรรศการ (Exhibitions)



บันทึกการเล่าเรื่องที่นำข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์จิรัชย์

หมื่นฤทธิ์



การจัดกิจกรรมนันทนาการในธุรกิจโรงแรม

การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นของคู่กัน การที่คนจำนวนมากไปอยู่ร่วมกันเป็นเวลาหลายวันหลายคืน และมีกิจกรรมหลักที่จะต้องทำให้เสร็จในเวลาที่กำหนด ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและความเครียดย่อมมีเป็นธรรมดา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องหากิจกรรมที่เป็นสื่อสัมพันธ์และสร้างมิตรภาพตลอดจนคลายความเครียด ซึ่งกิจกรรมที่ช่วยได้ดีที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการ ผู้ที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้

1. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
2. ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการที่ดี
3. ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
4. องค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการ
5. รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ
6. ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการ



1. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นมากในการจัดค่าย เป็นกิจกรรมเสริม ที่ช่วยให้ผู้เข้าค่ายเกิดการเรียนรู้มากขึ้น ช่วยพัฒนาการมีส่วนร่วมของกลุ่ม ผู้จัดค่ายทุกคนตระหนักดีว่านอกจากจะต้องให้เนื้อหาทางวิชาการแล้ว การสร้างบรรยากาศทางบวกและเกมการเล่นต่างๆ สามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เข้าค่ายในระยะเวลาอันสั้นได้ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรับสิ่งใหม่ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังมีลักษณะเป็นพลวัต ที่มีทั้งการเคลื่อนไหวทางร่างกาย จิตใจ สมองและประสาทสัมผัส โดยมีผลพลอยได้ คือ ความสนุกสนาน คลายเครียดและการเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งพอจะสรุปความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ คือ

1. เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แนะนำตัวและเปิดเผยตัวเอง
2. สร้างให้คนในกลุ่มได้รู้จักกัน คั่นเคยกัน
3. มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน ได้ร่วมคิด ร่วมทำ
4. ส่งเสริมบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นมิตร
5. เปิดโอกาสให้ทุกคนมีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก

2. ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการที่ดี

กิจกรรมนันทนาการที่ดี ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีบรรยากาศเป็นกันเอง และให้เกียรติผู้เข้าค่ายทุกคน
2. มีรูปแบบที่หลากหลาย อาจเป็น เกม การแข่งขัน การร้องเพลง กิจกรรมแรลลี่ การจัดแสดงรอบกองไฟ
3. สร้างความท้าทาย กระตุ้นให้อยากเข้าร่วมกิจกรรมโดยให้แรงเสริมทางบวก
4. สั้นกระชับ โดยทั่วไปใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที เพราะกิจกรรมนันทนาการโดยทั่วไปจะใช้เป็นกิจกรรมเสริม ฉะนั้นจึงไม่ควรใช้เวลามาก
5. ทำให้เกิดการมีส่วนร่วม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถดึงดูดความสนใจและทำให้เกิด ความคิด เสียงหัวเราะ การตอบสนอง ฯลฯ
6. มีความเสี่ยงน้อย ไม่ก่อให้เกิดอันตราย

3. ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ มีประโยชน์ต่อการจัดค่ายหลายประการ

1. ช่วยสร้างบรรยากาศในการค่ายให้สนุกสนาน
2. ช่วยลดความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำกิจกรรมต่างๆ มาทั้งวัน
3. เป็นเครื่องมือสร้างสื่อสัมพันธ์ และมิตรภาพให้เกิดขึ้นในทุกคน
4. ช่วยให้สมาชิกชาวค่ายสนิทสนมกันเร็วขึ้นและรู้จักการทำงานร่วมกัน
5. ช่วยส่งเสริมการกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น
6. ช่วยเตรียมความพร้อมส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่รวดเร็วขึ้น และช่วยย่นเวลาในการเรียนรู้
7. ช่วยให้เกิดจินตนาการ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เห็นทางออกในการแก้ปัญหาต่างๆ
8. ช่วยให้มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะทำให้ทุกคนเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จ ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย
9. เป็นสื่อให้คนจำนวนมากได้มารวมกันและมีอารมณ์ร่วมกัน คล้ายคนพวกเดียวกัน เกิดสัมพันธ์ภาพในกลุ่มและระหว่างกลุ่มทำให้กลุ่มเกิดความเหนียวแน่น เกิดพลังกลุ่มที่เข้มแข็ง
10. ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ในการเรียนรู้ อันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



วลีเด็ด/ คติพจน์จากเรื่องเล่า	กิจกรรมนันทนาการสามารถเพิ่มรายรับในธุรกิจโรงแรม
ประเด็นความรู้ที่นำไปใช้ ในการทำงาน	กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสร้างสื่อสัมพันธ์ และมิตรภาพให้เกิดขึ้นในทุก คน



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าขอปฏิบัติที่นำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์อุจฉริต์

อาจารย์ศิริกุล



การช่วยฟื้นคืนชีพ (C.P.R.)

การปฏิบัติการเพื่อช่วยชีวิตคนที่หัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหัน เพื่อให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิมทั้งนี้ภายในเวลา 4 นาที ดังนั้นการช่วยชีวิตโดยการนวดหัวใจหรือที่เรียกว่า “CPR” จึงถือเป็นหนึ่งวิธีการที่จะยื้อชีวิตของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกะทันหันได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติการประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ คือ A B C ต้องทำตามลำดับคือ

1. A : Airway หมายถึง การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
2. B : Breathing คือ การช่วยหายใจ
3. C : Circulation คือการนวดหัวใจภายนอก

การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น

1. ตรวจสอบว่าหมดสติจริงหรือไม่ โดยการเรียกและเขย่าตัวถ้าหมดสติ ให้ขอความช่วยเหลือและโทร 1669
2. ประเมินการหายใจโดยการดู (ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอก) listen (ฟังเสียงลมหายใจ) and feel (ใช้สำลีหรือวัสดุบางเบาจอบริเวณจมูกดูลมหายใจ)
3. เปิดทางเดินหายใจให้โล่งโดยการกดหน้าผาก เขยคาง

	<p>4. การจับชีพจรที่หลอดเลือดข้างคอเป็นเวลา 10 วินาที ถ้าไม่มีการเต้นของหัวใจให้วางสันมือข้างหนึ่งตรงครึ่งล่างกระดูกหน้าอก และวางมืออีกข้างทับประสานกันไว้ เริ่มการกดหน้าอก ด้วยความลึกอย่างน้อย 5 เซนติเมตร ในอัตราเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที โดยการนับ 1 และ 2 และ 3 และ.....จนถึง 30 ครั้ง</p> <p>6. ทำสลับกันแบบนี้ ไปจนครบ 4 รอบ (1 นาที) จึงประเมินการหายใจและการเต้นของชีพจร และประเมินอีก ทุก 1 นาที จนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึงหรือนำส่งถึงแพทย์</p> <p>เอกสารอ้างอิง</p> <p>สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ. เอกสารประกอบการอบรมการรักษาความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ. พันเอกอดิศักดิ์ สุวรรณประกร เรียบเรียง. 2548.</p>
<p>วลีเด็ด/ คติพจน์จากเรื่องเล่า</p>	<p>เรื่องใดก็ตามหากปฏิบัติซ้ำจนชำนาญจะเกิดความเชี่ยวชาญ</p>
<p>ประเด็นความรู้ที่นำไปใช้ ในการทำงาน</p>	<p>การควบคุมสติ เตรียมพร้อมและไม่ประมาท นำไปใช้ในสถานการณ์ฉุกเฉินได้เสมอ</p>



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่นำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์วิรินทร์นิภา

จุดกิตติพันธ์



การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง เรื่อง

อาหารไทย

อาหาร คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้ว มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีกำลังงาน มีความอบอุ่นมีความสามารถด้านทางโรคได้

อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่ชาวท้องถิ่นชอบรับประทานจนมีประเพณี มีรูปลักษณ์รสชาติที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นอื่นๆของ ไทยเอาวัตถุดิบมาประกอบอาหารมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

อาหารไทยแท้ คือ อาหารที่คนไทยคิดทำกันมาแต่โบราณ ส่วนมากเป็นอาหารแบบง่ายๆ เช่น ต้มโคล้ง แกงป่า น้ำพริก หลน ส่วนขนมไทยแท้ปรุงมาจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เป็นส่วนใหญ่ เช่น ขนมครก ขนมเหนียว ขนมเปียกอ่อน

อาหารไทยดัดแปลง คือ อาหารที่แปลงมาจากต่างชาติโดยรับอิทธิพลมาจากเพื่อนบ้าน ทูตที่เข้ามาติดต่อค้าขาย เช่น จีน อินเดีย ฯลฯ

ความสำคัญ

อาหารไทย นอกจากจะเป็นที่นิยมชมชอบของชาวไทยแล้ว คนต่างถิ่นที่มาเยือน รวมถึงชาวต่างชาติจำนวนไม่น้อยที่ชื่นชอบ เพราะรสชาติอร่อย ให้คุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 จาน มีแร่ธาตุและสารอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมุนไพรและเครื่องเทศที่ให้สรรพคุณเป็นยาป้องกันและบำบัดโรค จากความนิยม

ที่สูงขึ้น จึงมีผู้ต้องการศึกษาเพื่อนำไปประกอบอาหารรับประทานเอง แม้แต่ชาวต่างประเทศก็นิยมไม่น้อย จึงมีตำรับอาหารไทยเป็นภาษาต่างประเทศ

การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากราชสำนัก

ภาคกลางเป็นที่ตั้งเมืองหลวง ประชาชนนิยมส่งบุตรเข้าไปอยู่ในวังหลวง นัยว่าเข้าไปฝึกมารยาท ฝึกการประกอบอาหาร และฝึกประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ มากมาย เมื่อกลับมาอยู่นอกวังได้นำความรู้ที่ได้รับมาประกอบอาหาร บางท่านนำความรู้มาประกอบอาชีพด้านอาหารขาย บางท่านนำมาเพื่อฝากหรือเป็นของกำนัลเพื่อนฝูง คนไทยผู้มีนิสัยชอบประดิษฐ์ประดอย เมื่อถูกฝึกมาจากในวัง ก็มาฝึกหัดบุตรหลานให้ทำได้ ต่อมาก็มีการสอน มีการจัดตั้งโรงเรียนเพื่อฝึกงานของหญิงให้เป็นกุลสตรี ในการทำงานบ้าน งานเรือนได้เรียบบร้อย จากเหตุนี้วัฒนธรรมจากวังจากราชสำนักก็แพร่กระจายสู่ประชาชนโดยทั่วไป เช่น การแกะสลักผักผลไม้ต่างๆ การจัดอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

รูปแบบการเสิร์ฟและการรับประทานอาหารไทย

คนไทยกินข้าวเป็นหลักกับข้าวเป็นรอง แต่ละคนจะมีงานข้าวเป็นของตนเอง แต่จะรับประทานกับข้าวร่วมกัน กับข้าวไทยมักหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีคำทั้งผักทั้งเนื้อสัตว์เพื่อสะดวกในการรับประทานเนื่องจากอดีตคนไทยจะใช้นิ้ว 3 นิ้ว ในการรับประทานอาหาร คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วหัวแม่มือ แต่ก่อนที่รับประทานจะมีอ่างน้ำสำหรับล้างมือก่อนทานข้าว แต่ในสมัยรัชกาลที่ 5 จึงมีช้อน ส้อม เริ่มเข้ามาใช้จนถึงปัจจุบัน

การจัดสำรับอาหารไทยควรคำนึงถึง

1. การจัดอาหารที่มีรสชาติที่หลากหลาย
2. การจัดอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหรือมีลักษณะประกอบ อาหารที่แตกต่างกัน
3. ความหลากหลายของเนื้อสัตว์
4. เลือกอาหารที่มีสีสันทัน และการนำเสนอที่น่ารับประทาน

5. จัดอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการสำหรับผู้บริโภค

การถ่ายทอดวัฒนธรรมของชาวต่างประเทศ

มีชาวต่างประเทศหลายประเทศเข้ามาติดต่อสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศไทย และแต่ ละชาติก็ได้นำอาหารของตนเข้ามา ชาวไทยได้นำมาเป็นแบบอย่างในการประกอบ อาหารและรับวัฒนธรรมด้านอาหารมาแต่ก็ไม่ได้ลอกเลียนแบบ กลับเอามา ปรับปรุงให้เป็นอาหารแบบไทย



วิธีเด็ด/คติพจน์จาก
เรื่องเล่า

อาหารไทยปรุงด้วยหัวใจ รสชาติที่ได้จึงยากที่จะลอกเลียนแบบ

ประเด็นความรู้ที่
นำไปใช้ในการทำงาน

นำประเด็นความรู้ที่นำไปใช้ในการสอนรายวิชา HI4323 การจัดการอาหาร นานาชาติและอาหารท้องถิ่น หัวข้อเรื่อง การจัดสำหรับอาหารไทยควรคำนึงถึง

1. การจัดอาหารที่มีรสชาติที่หลากหลาย
2. การจัดอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหรือมีลักษณะประกอบ อาหารที่แตกต่างกัน
3. ความหลากหลายของเนื้อสัตว์
4. เลือกอาหารที่มีสีส่น และการนำเสนอที่น่ารับประทาน
5. จัดอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการสำหรับผู้บริโภค



รายชื่อบทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการ

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562



ที่	ชื่อ-นามสกุล
1	อาจารย์รวิชนิภา จุลกิตติพันธ์
2	อาจารย์จิตติณชูลี บุญช่วย
3	อาจารย์ศาริณี ตั้งอุทัยสุข
4	อาจารย์จรัสชัย หมั่นฤทธิ์
5	อาจารย์อุจฉริต์ อาจารย์ระศิริกุล





รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเล่าเรื่องที่น่าขอปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2562



คุณเอื้อ(นโยบาย)	อาจารย์ จิรัชัย หมั่นฤทธิ์
คุณอำนวยและพิธีกร	อาจารย์ จิตติณชูลี บุญช่วย
คุณกิจ (คนเล่าเรื่อง)	อาจารย์ รวิชนิภา จุลกิตติพันธ์
คุณกิจ (คนเล่าเรื่อง)	อาจารย์ จิตติณชูลี บุญช่วย
คุณกิจ (คนเล่าเรื่อง)	อาจารย์ ศาริณี ตั้งอุทัยสุข
คุณกิจ (คนเล่าเรื่อง)	อาจารย์ จิรัชัย หมั่นฤทธิ์
คุณกิจ (คนเล่าเรื่อง)	อาจารย์ อัจฉริต์ อาจารย์ระศิริกุล
คุณลิขิต (คนบันทึก)	อาจารย์ ศาริณี ตั้งอุทัยสุข

