



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

เรื่อง : การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง

วันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563 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) ครั้งที่ 2 ขึ้น ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563 เวลา 12.30 – 16.30 น. ณ ศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวารีย์พาววิลเลียน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน
กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
ครั้งที่ 2
(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์วิรินทร์ภา
จุลจิตติพันธ์

ก่อนอื่นอาจารย์จะเล่าเรื่องขนมไทยจากอดีตจนถึงปัจจุบันเริ่มจากสมัยโบราณขนมไทย

ในสมัยโบราณคนไทยจะทำขนมเฉพาะวาระสำคัญเท่านั้น เป็นต้นว่างานทำบุญ งานแต่ง เทศกาลสำคัญ หรือต้อนรับแขกสำคัญ เพราะขนมบางชนิดจำเป็นต้องใช้กำลังคนอาศัยเวลาในการทำพอสมควร ส่วนใหญ่เป็น ขนบประเพณี เป็นต้นว่า ขนมงาน เนื่องในงานแต่งงาน ขนมพื้นบ้าน เช่น ขนมครก ขนมถ้วย ฯลฯ ส่วนขนมในรั้วในวังจะมีหน้าตาจุ่มจิม ประณีตวิจิตรบรรจงในการจัดวางรูปทรงขนมสวยงาม

ขนมไทยดั้งเดิม มีส่วนผสมคือ แป้ง น้ำตาล กะทิ เท่านั้น ส่วนขนมที่ใช้ไข่เป็นส่วนประกอบ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน นั้น มาริ ก็มาร์ เดอ ปีนา (ท้าวทองกีบม้า) หญิงสาวชาวโปรตุเกส เป็นผู้คิดค้นขึ้นมา

ขนมไทยที่นิยมทำกันทุกๆ ภาคของประเทศไทย ในพิธีการต่างๆ ก็คือขนมจากไข่ และเชื่อกันว่าชื่อและลักษณะของขนมนั้นๆ เช่น รับประทานฝอยทองเพื่อหวังให้อยู่ด้วยกันยืนยาว มีอายุยืน รับประทานขนมชั้นก็ให้ได้เลื่อนขั้นเงินเดือน รับประทานขนมถ้วยฟูก็ขอให้เจริญ รับประทานขนมทองเอกก็ขอให้ได้เป็นเอก เป็นต้น

ในสมัยรัชกาลที่ 1 มีการพิมพ์ตำราอาหารออกเผยแพร่ รวมถึงตำราขนมไทยด้วย จึงนับได้ว่าวัฒนธรรมขนมไทยมีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรครั้งแรก ตำราอาหารไทยเล่มแรกคือแม่ครัวหัวป่าก์ในสมัยต่อมาเมื่อการค้าเจริญขึ้นในตลาดมีขนมนานาชนิดมาขาย และนับว่าเป็นยุคที่ขนมไทยเป็นที่นิยม

ประเภทของขนมไทย

- ขนมที่ทำให้สุกด้วยการกวน** ส่วนมากใช้กระทะทองเหลือง กวนตั้งแต่เป็นน้ำเหลวใสจนงวด แล้วเทใส่พิมพ์หรือถาดเมื่อเย็นจึงตัดเป็นชิ้น เช่น ตะโก้ ขนมลิ่มกลืน ขนมเปียกปูน ขนมศิวลาอ่อน และผลไม้กวนต่าง ๆ รวมถึงข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวแก้ว และกะละแม
- ขนมที่ทำให้สุกด้วยการนึ่ง** ไข่ลึ่งถึง บางชนิดเทส่วนผสมใส่ถ้วยตะไลแล้วนึ่ง บางชนิดใส่ถาดหรือพิมพ์ บางชนิดห่อด้วยใบตองหรือใบมะพร้าว เช่น ช่อม่วง ขนมชั้น ข้าวต้มมัด สาลี่อ่อน สังขยา ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมใส่ไส้ ขนมเทียน ขนม น้ำดอกไม้

3. ขนมที่ทำให้สุกด้วยการเชื่อม เป็นการใส่ส่วนผสมลงในน้ำเชื่อมที่กำลังเดือดจนสุก ได้แก่ ฝอยทอง ทองหยอด ทองหยิบ เม็ดขนุน กลัวยเชื่อม จาวตาลเชื่อม

4. ขนมที่ทำให้สุกด้วยการทอด เป็นการใส่ส่วนผสมลงในกระทะที่มีน้ำมันร้อนๆ จนสุก เช่น กลัวยทอด ข้าวเม่าทอด ขนมกง ขนมค้างคาว ขนมฝักบัว ขนมนางเล็ด

5. ขนมที่ทำให้สุกด้วยการนึ่งหรืออบ ได้แก่ ขนมหม้อแกง ขนมหน้าवल ขนมกลีบลำดวน ขนมทองม้วน สาลี่แข็ง นอกจากนี้ อาจรวม ขนมครก ขนมเบื้อง ขนมดอกจำเจียก ที่ใช้ความร้อนบนเตาไว้ในกลุ่มนี้ด้วย

6. ขนมที่ทำให้สุกด้วยการต้ม ขนมประเภทนี้จะใช้หม้อหรือกระทะต้มน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสมไปจนสุกแล้วตักขึ้น นำมาคลุกหรือโรยมะพร้าว ได้แก่ ขนมถั่วแปบ ขนมต้ม ขนมเหนียว ขนมเรไร

นอกจากนี้ยังรวมขนมประเภทน้ำ ที่นิยมนำมาต้มกับกะทิ หรือใส่แป้งผสมเป็นขนมเปียก และขนมที่กินกับน้ำเชื่อมและน้ำกะทิ เช่น กลัวยาวชชี มันแกงบวด

สาकुเปียก ลอดช่อง ชำหรับ

วัตถุดิบในการปรุงขนมไทย

ข้าวและแป้ง

การนำข้าวมาทำขนมของคนไทยเริ่มตั้งแต่ ข้าวไม่แก่จัด ข้าวอ่อนที่เป็นน้ำนม นำมาทำข้าวยาคุ พอแก่ขึ้นอีกแต่เปลือกยังเป็นสีเขียวนำมาทำข้าวเม่า ข้าวเม่าที่ได้นำไปทำขนมได้อีกหลายชนิด เช่น ข้าวเม่าคลุก ข้าวเม่าบด ข้าวเม่าหมี กระจายสารท ข้าวเจ้าที่เหลือจากการรับประทาน และที่นำไปทำเป็นแป้ง เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว นอกจากนี้ยังใช้แป้งมันสำปะหลังด้วย ส่วนแป้งสาลีมีใช้น้อย มักใช้ในขนมที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ

มะพร้าวและกะทิ

มะพร้าวอ่อน ใช้เนื้อผสมในขนม เช่น เปียกสาकु วุ้นมะพร้าว สังขยามะพร้าวอ่อน

มะพร้าวทึนทึก ใช้ขูดฝอยทำเป็นไส้กระฉีก ใช้คลุกกับข้าวต้มมัดเป็นข้าวต้มหัวหงอก และใช้เป็นมะพร้าวขูดโรยหน้าขนมหลายชนิด เช่น ขนมเปียกปูน ขนมขี้หนู ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของขนมไทย

มะพร้าวแก่ นำมาคั้นเป็นกะทีก่อนใส่ในขนม นำไปทำขนมได้หลายแบบ เช่น ต้มผสมกับส่วนผสม เช่นกลัวยาวชชี แกงบวดต่างๆ หรือตักหัวกะทิตราบนขนม เช่น สาकुเปียก ชำหรับ บัวลอย

น้ำตาล

แต่เดิมนั้นน้ำตาลที่นำมาใช้ทำขนมคือน้ำตาลจากตาลหรือมะพร้าว ในบางท้องที่ใช้ น้ำตาลอ้อย น้ำตาลทรายถูกนำมาใช้ภายหลัง

ไข่

	<p>เริ่มเป็นส่วนผสมของขนมไทยตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชซึ่งได้รับอิทธิพลจากขนมของโปรตุเกส ไข่ที่ใช้ทำขนมนี้จะตีให้ขึ้นฟู ก่อนนำไปผสม ขนมบางชนิดเช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ต้องแยกไข่ขาวและไข่แดงออกจากกัน แล้วใช้แต่ไข่แดงไปทำขนม</p> <p>ถั่วและงา</p> <p>ถั่วและงาจัดเป็นส่วนผสมที่สำคัญในขนมไทย การใช้ถั่วเขียวหนึ่งละเอียดมาทำขนมพบได้ตั้งแต่สมัยอยุธยา เช่นขนมพิมพ์ถั่วทำด้วยถั่วเหลืองหรือถั่วเขียวกวนมาอัดใส่พิมพ์ถั่วและงาที่นิยมใช้ในขนมไทยมีดังนี้</p> <p>ถั่วเขียวเลาะเปลือก มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น ถั่วทอง ถั่วซีก ถั่วเขียวที่ใช้ต้องล้างและแช่น้ำค้างคืนก่อนเอาไปนึ่ง</p> <p>ถั่วดำ ไข่ใสในขนมไทยไม่กี่ชนิด และใส่ทั้งเม็ด เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ถั่วดำต้มน้ำตาล ขนมถั่วดำถั่วลันเตา ใช้น้อย ส่วนใหญ่ใช้โรยหน้าขนมผักกาดกวน ใสในขนมจ่ามงกุฎ ใสในรูปที่คั่วสุกแล้วงาขาวและงาดำ ใสเป็นส่วนผสมสำคัญในขนมบางชนิดเช่น ขนมเทียนสลัดงา ขนมแตงก่า</p> <p>กล้วย</p> <p>กล้วยมีส่วนเกี่ยวข้องกับขนมไทยหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมกล้วย กล้วยกวน กล้วยเชื่อม กล้วยแขกทอด หรือใช้กล้วยเป็นไส้ เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวπίงใส่กล้วย ข้าวเม่า กล้วยที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นกล้วยน้ำว้า กล้วยแต่ละชนิดเมื่อนำมาทำขนมบางครั้งจะให้สีต่างกัน เช่น กล้วยน้ำว้าเมื่อนำไปเชื่อมให้สีแดง กล้วยไข่ ให้สีเหลือง เป็นต้น</p>
<p>วลีเด็ด/คติพจน์ จากเรื่องเล่า</p>	<p>ทำงานด้วยหัวใจ ความรัก และความสุซจะเกิดขึ้น</p>
<p>ประเด็นความรู้ที่นำไปใช้ในการทำงาน</p>	<p>.ประเภทของขนมไทย</p> <ol style="list-style-type: none"> ขนมที่ทำให้สุกด้วยการกวน ส่วนมากใช้กระทะทองเหลือง กวนตั้งแต่เป็นน้ำเหลวใสจนงวด แล้วเทใส่พิมพ์หรือถาดเมื่อเย็นจึงตัดเป็นชิ้น เช่น ตะโก้ ขนมลิ่มกลืน ขนมเปียกปูน ขนมศิลาอ่อน และผลไม้กวนต่าง ๆ รวมถึงข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวแก้ว และกะละแม ขนมที่ทำให้สุกด้วยการนึ่ง ไข่ลึ่งถึง บางชนิดเทส่วนผสมใส่ถ้วยตะไลแล้วนึ่ง บางชนิดใส่ถาดหรือพิมพ์ บางชนิดห่อด้วยใบตองหรือใบมะพร้าว เช่น ซ่อม่วง ขนมชั้น ข้าวต้มมัด สาลี่อ่อน สังขยา ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมใส่ไส้ ขนมเทียน ขนม น้ำดอกไม้ ขนมที่ทำให้สุกด้วยการเชื่อม เป็นการใส่ส่วนผสมลงในน้ำเชื่อมที่กำลังเดือดจนสุกได้แก่ ฝอยทอง ทองหยอด ทองหยิบ เม็ดขนุน กล้วยเชื่อม จาวตาลเชื่อม ขนมที่ทำให้สุกด้วยการทอด เป็นการใส่ส่วนผสมลงในกระทะที่มีน้ำมันร้อนๆ จนสุก เช่น กล้วยทอด ข้าวเม่าทอด ขนมกง ขนมค้างคาว ขนมฝักบัว ขนมนางเล็ด

5. ขนมที่ทำให้สุกด้วยการนึ่งหรืออบ ได้แก่ ขนมหม้อแกง ขนมหน้าवल ขนมกลีบ ลำดวน ขนมทองม้วน สาลี่แข็ง นอกจากนี้ อัจรวม ขนมครก ขนมเป็๋อง ขนมดอกจำเริญ ที่ใช้ความร้อนบนเตาไว้ในกลุ่มนี้ด้วย

6. ขนมที่ทำให้สุกด้วยการต้ม ขนมประเภทนี้จะใช้หม้อหรือกระทะต้มน้ำให้เดือด ใส่ขนมลงไปจนสุกแล้วตักขึ้น นำมาคลุกหรือโรยมะพร้าว ได้แก่ ขนมถั่วแปบ ขนมต้ม ขนมเหนียว ขนมเรไร

นอกจากนี้ยังรวมขนมประเภทน้ำ ที่นิยมนำมาต้มกับกะทิ หรือใส่แป้งผสมเป็นขนมเปียก และขนมที่กินกับน้ำเชื่อมและน้ำกะทิ เช่น กล้วยบัวชี่ มันแกงบวด

สาคุเปียก ลอดช่อง ซ้ำหริ่ม




บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน
กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
ครั้งที่ 2
(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์ จิตติณชุลี
บุญช่วย



“การนวดแผนไทยในธุรกิจสปาไทย”

ปัจจุบัน “การนวดแผนไทย” ได้รับความนิยมนอย่างมากในธุรกิจสปาไทยในกลุ่มนักท่องเที่ยวต่างชาติ โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" เป็นศาสตร์และศิลป์อีกแขนงหนึ่งที่สำคัญของหลักวิชาการแพทย์แผนไทย ในการรักษาโรครักษาไข้เจ็บต่างๆ และเป็นภูมิปัญญาไทย ที่ได้ผ่านการบูรณาการ ร่วมกับองค์ความรู้ของศาสตร์การแพทย์ในระบบการแพทย์อื่นๆ จนพัฒนาเป็นการนวดไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จนได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและในระดับนานาชาติ

ศาสตร์การนวดแผนไทย มีประวัติมาจากประเทศอินเดียได้รับการพัฒนามาจากท่าทางการบริหารตามหลักโยคีของเหล่าฤๅษี ซีไพร ผู้ได้บำเพ็ญพรต เจริญภาวนามานานวันละหลายชั่วโมง หรือที่เรียกว่า “ฤๅษีตัดตน” เป็นการบริหารร่างกายหรือกายกรรม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และเพื่อบำบัดโรครักษาไข้เจ็บต่างๆ เช่น แก้วโรคลมทั้งสรรพางค์กาย แก้วเมื่อย แก้วปวด เป็นต้น ในสมัยรัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ซึ่งถือว่าเป็นมหาวิทยาลัยแพทย์แผนไทยแห่งแรกของไทย เพื่อเก็บรักษาตำรายาแพทย์แผนไทยที่กำลังจะสูญหายไป พระองค์จึงได้ทรงประกาศให้เหล่าผู้มีความรู้เกี่ยวกับตำรายาแผนไทยที่มีความเชื่อถือ และถูกต้องแม่นยำ นำความรู้เหล่านั้นมาจารึกเอาไว้บนหินประดับต่างๆ ตามผนังโบสถ์ เสา กำแพงวิหาร เจดีย์ ศาลาราย กำแพงวิหารคด รอบพระเจดีย์สี่องค์ รวมไปถึงศาลาต่าง ๆ ของวัดโพธิ์ที่ได้ทำการปฏิสังขรณ์เกี่ยวกับสมมติฐานของโรคและวิธีบำบัดรักษาอาการนั้นๆ ซึ่งรวมถึงการนวดแผนไทย บริเวณกำแพงจารึก และหุ่นรูปปั้น ระบุว่าท่าฤๅษีตัดตนมี 80 ท่า แต่ในปัจจุบันนี้คงเหลือเพียง 24 ท่า 25 ตน ท่าฤๅษีตัดตนเป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจัดการรวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง และยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน

ท่าการนวดแผนไทยต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้น ได้แก่

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย

2. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกาย สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย

3. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

4. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง

การนวดแผนไทยอาจแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **การนวดเพื่อผ่อนคลาย** เป็นการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ปัจจุบันได้พัฒนามาเป็นการนวดอโรมาเธอราพี (Aromatherapy) หรือสუნัขบำบัด

2. **การนวดเพื่อบำบัดรักษา** เป็นการนวดเพื่อวัตถุประสงค์โดยเฉพาะในการบำบัดรักษาโรค หรือรักษาผู้ป่วย เช่น นวดแก้สะบักจม นวดแก้คอเคล็ด คลายเส้นข้อเท้าพลิก ไมเกรน เป็นต้น

การนวดแผนไทยแบ่งเป็น 2 สาย ได้แก่

1. **นวดแบบราชสำนัก** คือ เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสวยงามเรียบร้อย ในสมัยก่อนใช้นวดกับพระมหากษัตริย์ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ในวัง

2. **นวดแบบเขลยศักดิ์** คือ เป็นการนวดที่ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดสามารถใช้อวัยวะต่างๆ เช่น มือ เข่า ศอก เท้า อุปกรณ์การนวดต่างๆ ใช้นวดให้กับประชาชนทั่วไป



“รูปปั้นฤๅษีตัดตน ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)”

“ข้อห้าม ข้อควรระวัง สำหรับการนวดแผนไทย”

1. มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส

2. บริเวณที่เป็นมะเร็ง

3. ความดันโลหิตสูงเกิน 160/100 มิลลิเมตรปรอท และมีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

4. บริเวณที่มีแผลเปิด แผลเรื้อรัง หรือเป็นโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้

5. บริเวณที่มีการบาดเจ็บภายใน 48 ชั่วโมง
6. บริเวณที่ผ่าตัดภายในระยะเวลา 1 เดือน
7. บริเวณที่มีหลอดเลือดดำอักเสบ
8. หญิงตั้งครรภ์ (โดยเฉพาะ ระยะ 3 เดือนแรก)
9. ผู้สูงอายุ เด็ก
10. มีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด ที่มีประวัติเลือดออกผิดปกติรวมทั้งกินยาละลายลิ่มเลือด
11. ข้อหลวม ข้อเคลื่อน ข้อหลุด
12. บริเวณที่มีการผ่าตัด ใส่เหล็ก หรือ ข้อเทียม
13. บริเวณที่แผลยังไม่หายสนิท
14. ผิวแตกง่าย
15. บริเวณที่ปลูกถ่ายผิวหนัง
16. โรคติดเชื้อเฉียบพลันโรคหรืออาการที่เกี่ยวข้องกับกระดูก เช่น กระดูกเปราะบาง กระดูกพรุนรุนแรง เนื่องจากที่กระดูก/ไขสันหลัง บริเวณที่มีกระดูกแตก หัก ร้าวที่ยังไม่ติดดี โรคหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแดงโป่ง หลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตสูงเกิน 160/90 มิลลิเมตรปรอท ที่ไม่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เบาหวาน กระดูกพรุน เป็นต้น



“นวดแผนไทย โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)”

อ้างอิง

วิกิพีเดีย.(2558).การนวดแผนไทย. สืบค้นเมื่อ 28 มิถุนายน 2562,จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2>

	<p>SANSERN.POR. (2560).ความเป็นมาของศาสตร์การนวดแผนไทย.สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2562,จาก https://portal.weloveshopping.com/blog/10357/thai-massage-2</p> <p>รัตนโกสินทร์ทัวร์. (2560). ยลยินย้อนวันวาน ย่านเกาะรัตนโกสินทร์.สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2562,จาก https://ratthanakosinontour.weebly.com/3623363336043614361936323648359436053640361436093623363636173621361736333591358836213634361936343617361936343594362336193617362736343623363636273.html</p> <p>nairoburoo.(2561).วิธีนวดแผนโพธิ์จุฬาลักษณ์พรหมมานอก https://www.nairoburoo.com/travel/pan-poh-massage/</p>
<p>วลีเด็ด/คติพจน์จาก เรื่องเล่า</p>	<p>“การนวดแผนไทยในธุรกิจสปาไทย เอกลักษณ์ของไทย สร้างความยั่งยืน”</p>
<p>ประเด็นความรู้ที่ นำไป ใช้ในการ ทำงาน</p>	<p>การนวดแผนไทยในธุรกิจสปาไทย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สภาพปัจจุบันของ “การนวดแผนไทยในธุรกิจสปาไทย” 2. ท่านวดแผนไทยต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้น 3. การนวดแผนไทยอาจแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 2 ประเภท 4. การนวดแผนไทยแบ่งเป็น 2 สาย 5. ข้อห้าม ข้อควรระวัง สำหรับการนวดแผนไทย

บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
ครั้งที่ 2

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์ศาริณี
ตั้งอุทัยสุข



มาตรฐานโรงแรมสำหรับอุตสาหกรรมไมซ์(MICE Industry)ตามมาตรฐานสถานที่จัดงานประเทศไทย หรือ Thailand MICE Venue Standard (TMVS) โดยสำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ(Thailand Convention and Exhibition Bureau-TCEB)

ด้านกายภาพ(Physical Component) ได้แก่ ภายในห้องประชุม,ผนังห้อง,ผนังกันห้อง,แสงสว่างในห้องประชุม,ระบบระบายอากาศ,ระบบป้องกันอัคคีภัย,ระบบปรับอากาศ,พื้นที่ต้อนรับ ลงทะเบียนและพักคอย,พื้นที่สำหรับจัดนิทรรศการขนาดย่อม

ด้านเทคโนโลยี(Technology Component) ได้แก่ระบบเสียง,ระบบภาพ,ชุดกระจายสัญญาณไวไฟ,อุปกรณ์สื่อสาร,เจ้าหน้าที่โสตทัศนูปกรณ์

ด้านบริการและการจัดการ(Service and Management Component) ได้แก่ บริการรับจองล่วงหน้า,เวลาในการเข้าพื้นที่สำหรับฝ่ายจัดประชุม,บริการวัสดุอุปกรณ์ประจำห้องประชุม,บริการอาหารและเครื่องดื่ม,พนักงานผู้ให้บริการประจำกลุ่มประชุม,พนักงานให้บริการตามจุดบริการที่มา

<https://www.businesseventsthailand.com/th/press-media/news-press-release/detail/> สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2563

[http://micecapabilities.com/mice/uploads/attachments/Exhibition Thai Final - 260416.pdf](http://micecapabilities.com/mice/uploads/attachments/Exhibition%20Thai%20Fi%20nal%20-260416.pdf) สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2563

วลีเด็ด/คติพจน์
จากเรื่องเล่า



ที่มา <https://www.eventbanana.com/th/blogs/hotels-for-mice>

การผลักดันให้โรงแรมได้มาตรฐานสากลสำหรับการจัดงาน MICE เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความน่าเชื่อถือ และยืนยันความเป็นมืออาชีพของสถานที่จัดงานในประเทศไทย เพื่อให้สามารถดึงดูดงานและผู้จัดงานทั้งในและต่างประเทศเข้ามาจัดงานได้มากยิ่งขึ้น

ประเด็นความรู้ที่
นำไปใช้ในการ
ทำงาน

นำไปบรรยายให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานของโรงแรมสำหรับอุตสาหกรรมไมซ์ ได้แก่

1. ด้านกายภาพ
2. ด้านเทคโนโลยี
3. ด้านบริการและการจัดการ



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
ครั้งที่ 2

(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

ผู้เล่าเรื่อง

รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อาจารย์จิรัชย์
หมื่นฤทธิ์



องค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการเพื่อธุรกิจที่พักรวม

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม ควรกำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อจะได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม หรือ ชื่อเกม
2. วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม
3. ขนาดของกลุ่ม คือ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือเล่นเกมที่เหมาะสม
4. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรเป็นเวลาที่เหมาะสมคือไม่ใช่เวลาสั้นหรือยาวนานเกินไป
5. อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม
6. วิธีการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดกิจกรรม กติกาการเล่น เกณฑ์การตัดสิน หรือการเฉลยคำตอบพร้อมเหตุผล
7. ประโยชน์ที่ได้รับ

5. รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ

ในคู่มือการจัดค่ายปฏิบัติกร่างๆ ทั่วโลกได้ออกกิจกรรมนันทนาการไว้ 6 รูปแบบ คือ

5.1 **กิจกรรมละลายพฤติกรรม** เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย ระหว่างผู้เข้าค่ายซึ่งมาจากต่างระดับชั้นเรียน ต่างโรงเรียน ต่างอำเภอ ต่างจังหวัดหรือต่างชุมชน กิจกรรมละลายพฤติกรรมจะช่วยอุ่นเครื่องและสร้างบรรยากาศแห่งการเปิดเผยตัวเองให้ผู้อื่นรู้จัก อันจะเป็นประโยชน์ในการทำกิจกรรมต่อไป

5.2 **เกมต่างๆ** เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าค่ายจะได้รับความรู้ต่างๆจากการเล่นเกม การทายปัญหา หรือการแข่งขัน ความรู้ที่แฝงมากับกิจกรรมนันทนาการนี้ จะเลือกเกมและความรู้ใหม่ๆที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ใช้หัวดก การใช้พลังงานทดแทน ภาวะโลกร้อน ฯลฯ เพื่อให้ผู้เข้าค่ายรู้เท่าทัน ทราบความเป็นไปในสังคม มีเจตคติที่ดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5.3 **กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์** เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนานรื่นเริง เพื่อให้คลายจากความตึงเครียด ทั้งยังเป็นการเสริมสร้าง

ความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าค่ายให้มากยิ่งขึ้น ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่ม การทำงานเป็นทีม

5.4 กิจกรรมประกอบเพลง เพลงเป็นสื่อเน้นหนักนาการที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะเพลงเป็นสิ่งที่จัดแสดงได้ง่าย คนส่วนใหญ่ชอบเข้าร่วม อาจเป็นผู้ขับร้อง ผู้ฟังหรือผู้แสดงท่าทางประกอบเพลง เนื้อเพลงจะขับร้องง่ายๆ ทำประกอบเน้นตกลงขบขัน เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้คืนเวลาเพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนทำกิจกรรมหลัก หรือใช้ในการทำโทษผู้ที่ผิดกติกาเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

5.5 กิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk rally) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ตรง มีการเรียนรู้ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดและมีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างหลายๆกิจกรรมเข้าด้วยกัน ทั้งจากการเล่นเกม การลงมือปฏิบัติ การสำรวจ การสังเกต ฯลฯ การเข้าค่ายโดยใช้กิจกรรมวอล์คแรลลี่จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในห้องฝึกอบรม แต่กลับช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ทำทายและตื่นเต้นอีกด้วย

5.6 กิจกรรมรอบกองไฟ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การแสดงออกและการทำงานเป็นทีม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สร้างสีสันและความสนุกสนานในการเข้าค่าย เพราะเป็นกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างกิจกรรมวิชาการและกิจกรรมนันทนาการได้อย่างลงตัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับทั้งความรู้ แง่คิด เจตคติ และความเพลิดเพลิน จากการแสดงรอบกองไฟ

6. ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการ

6.1 ตัวอย่างการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรม จะขอยกตัวอย่าง 5 กิจกรรม คือ บ้ายชื่อ แนะนำตัวเองพร้อมของฝาก แนะนำตัวเองพร้อมท่าประกอบเกม 8 ช่อง และ เกมหาของคู่กัน แต่ละกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

6.1.1 กิจกรรมบ้ายชื่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ชาวค่ายได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ

จำนวนผู้เล่น สมาชิกชาวค่ายทุกคน

เวลาที่ใช้ 10-15 นาที

อุปกรณ์ บ้ายชื่อผู้เข้าค่ายทุกคน

วิธีการ

1. นำบ้ายชื่อของชาวค่ายทุกคนมากองรวมกันตรงกลางวง
2. ผู้จัดกิจกรรมเปิดเพลงสนุกๆ ทุกคนรำประกอบเพลงเดินเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ

	<p>3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ทุกคนไปวิ่งไปหยิบป้ายชื่อคนละ 1 ป้าย แล้วไปหา เจ้าของป้ายชื่อ</p> <p>4. ให้เวลาในการหาเจ้าของป้าย 1 นาที ครบ 1 นาทีเป่านกหวีด หมดเวลา</p> <p>5. ผู้ที่หาเจ้าของป้ายชื่อไม่พบให้รางวัล 1 รอบ ประโยชน์ ทำให้ชาวค่ายได้รู้จักกันรวดเร็วขึ้น ได้พูดคุยกันและได้รับ ความสนุกสนานเมื่อแรกเจอ</p>
<p>วลีเด็ด/คติพจน์ จากเรื่องเล่า</p>	<p>องค์ประกอบของนันทนาการ ต้องปรับใช้ให้เหมาะสมกับธุรกิจที่พักรวม</p>
<p>ประเด็นความรู้ที่ นำไปใช้ในการ ทำงาน</p>	<p>.การจัดกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม ควรกำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมให้ ชัดเจน</p>



บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน
กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
ครั้งที่ 2
(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

ผู้เล่าเรื่อง	รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้
<p style="text-align: center;">อาจารย์อุจฉริต์ อาจารย์ระศิริกุล</p> 	<p><u>การเรียนการสอนในรายวิชา TR 4193 การจัดการการท่องเที่ยวทางทะเล</u> <u>หัวข้อ การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น รายละเอียดเป็นการสอน</u> <u>เนื้อหาและการฝึกปฏิบัติ โดยใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยฝึก</u></p> <p>1. Creativity and Innovation (คิดสร้างสรรค์) แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่ม ตามชุดเรือที่กำหนดรหัสประจำตัวไว้ แบ่งมอบหุ่นฝึกการช่วยชีวิต มอบให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์ที่มีผู้หมดสติ วางแผนจัดการสถานการณ์และกำหนดช่วงเวลาในการปฏิบัติต่าง ๆ ได้ทันภายในเวลาที่กำหนด</p> <p>2. Critical Thinking and Problem Solving (คิดวิเคราะห์) ให้นักศึกษาฝึกทำการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นตอนต่าง ๆ โดยคำนึงถึงสภาพพื้นที่ การจัดวางหุ่นฝึก ในแต่ละขั้นตอนจะต้องถูกต้องตามกระบวนการสอนเวลาที่กำหนด และทำทางการให้ความช่วยเหลือ การร้องขอความช่วยเหลือ</p> <p>3. Communication (ติดต่อสื่อสาร) ให้นักศึกษาแสดงท่าทางเหมือนกับเกิดเหตุการณ์จริง</p> <p>4. Collaboration (ร่วมมือร่วมใจ) ขณะที่แสดงสถานการณ์สมมติ เพื่อนในกลุ่มจะต้องคอยช่วยเหลือโดยการปรับแต่งลักษณะ การให้ความช่วยเหลือ ตามขั้นตอนต่าง ๆ โดยอาจารย์ผู้สอนดูแลทั่วไป และสรุปขั้นตอนรวมภายหลังทำการฝึกเสร็จสิ้นแล้ว</p>
<p style="text-align: center;">วลีเด็ด/คติพจน์จาก เรื่องเล่า</p>	<p>การทำซ้ำ ฝึกซ้ำ จะทำให้เกิดความมั่นใจในการทำงาน</p>
<p style="text-align: center;">ประเด็นความรู้ที่ นำไปใช้ในการ ทำงาน</p>	<p>กิจกรรมช่วยให้เกิดการฝึกการสื่อสารระหว่างกัน</p>

รายชื่อบทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการ
กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ครั้งที่ 2

ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

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



รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีนำไปใช้ในการทำงาน
กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : งานโรงแรมสร้างชีวิต ถ้าทำงานเป็น (ไม่ใช่แค่คุย)
(CoP : Community of Practice) เรื่อง การเรียนพร้อมการปฏิบัติที่แท้จริง
ครั้งที่ 2

ในวันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

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

