



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา สะระแหน่ และมะนาว

Extract Essential Oils from Ylang-Ylang, Peppermint, and Lime

โดย

นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย 580440018

นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข 5804400075

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ : การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา สะระแหน่ และมะนาว

Extract Essential Oils from Ylang-Ylang, Peppermint and Lime

รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย

นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์อัคร ณะศิริวงศ์

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ

ดร. ณ. น. น. น.

อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์อัคร ณะศิริวงศ์)

Dr. N. N. N.

พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาวพัชรมัย ศรีจามร)

ศุภมาส ฟูทวี

กรรมการกลาง

(นางสาวศุภิสรา พุ่มนาค)

Dr. N. N. N.

ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้ประสานงานสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารูจ อิมปะวัฒนะ)

ชื่อโครงการ : การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา สะระแหน่ และมะนาว
 หน่วยกิต : 5
 ชื่อนักศึกษา : นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย
 นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข
 อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์อัคร ชนะศิริกุล
 ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
 ภาควิชา : การโรงแรม
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 ภาควิชาการศึกษา/ปีการศึกษา : 2/2561

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการทำโครงการคือ การสกัดน้ำมันหอมระเหยดอกกระดังงา ใบสะระแหน่ และเปลือกมะนาวเพื่อลดความเครียดจากการทำงาน ลดปัญหากลิ่นอับภายในห้อง และต้อนรับบุคคลภายนอก จากการสำรวจความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลพนักงานที่เกี่ยวข้องมีทั้งหมด 2 แผนก คือ แผนกทรัพยากรบุคคลและแผนกบัญชีรวมจำนวนทั้งหมด 10 คน

ผลการปฏิบัติโครงการพบว่า ก่อนการทดลองน้ำมันหอมระเหย ผู้ทดสอบมีความเครียดในการทำงานในระดับมากที่สุด 80 หลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยพบว่าความเครียดในการทำงาน “ลดลง ” อยู่ในระดับมากที่สุด 60 และก่อนการทดลองน้ำมันหอมระเหยของสภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับระดับปานกลางและน้อยร้อยละ 30 และ 30 ตามลำดับ หลังจากการทดลองพบว่า สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับ “ลดลง ” อยู่ในระดับมากที่สุด 60 จากผลการทดลองดังกล่าวพบว่าตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

คำสำคัญ : น้ำมันหอมระเหย ; กระดังงา ; สะระแหน่ ; มะนาว

Project Title : Extract Essential Oils from Ylang-Ylang, Peppermint, and Lime
Credits : 5
By : Miss Siriwimon Srinarongchai
Miss Kanyanat Saensuk
Advisor : Mr. Akhara Thanasirangkul
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 2/2018

Abstract

This purpose of the project is to extract essential oils; ylang-ylang flowers, peppermint leaves and lime peel to reduce work stress, reduce odor in the room and be welcoming to outsiders. From the survey of satisfaction, by using a questionnaire to collect data for all relevant employees, there were 2 departments: Human Resources and Accounting Department, total of 10 people.

The results of the project found that, before experimenting with essential oils, the testers had a high level of work stress at 80 percent. After the experiment, it was found that there was a decrease in work stress by 60 percent of essential oil products. Room environment before the experiment of essential oils, the environment in the room has a moderate odor at middle level 30 and low level 30 percent, respectively. After the experiment found that the environment in the room with bad odors was reduced to a very high level of 60 percent. From the results of the experiment, it was found that it was in accordance with the research objectives.

Keywords: Essential Oils, Ylang-Ylang, Peppermint, Lime

Approved by

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม อวานีพลัส กรุงเทพฯ ฯ ตั้งแต่ วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึง วันที่ 29 เมษายน 2562

ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ที่มีค่ามากมาย

สำหรับโครงการสหกิจศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ได้รับความร่วมมือและสนับสนุน หลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์อัศกร ธนะศิริกุล อาจารย์ที่ปรึกษา
2. นางสาวศิรินุช ส่องพวย หัวหน้าแผนกบัญชี
3. นายไพศาล บุตรราช ผู้ช่วยฝ่ายการเรียนรู้

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษาช่วยเหลือในการทำโครงการครั้งนี้

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำโครงการฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย

นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข

14 พฤษภาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย	3
2.2 การสกัดและการเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย	4
2.3 สมุนไพรจากพืชพรรณ	5
2.4 สูตรการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากมะนาว ฝรั่ง และใบสะระแหน่	6
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	11
3.2 ลักษณะประกอบการ	12
3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร	12
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	13
3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	15
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจ	16
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	16
3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้	17

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

4.1 ศึกษาขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหย	18
4.2 งบประมาณต้นทุนของการทำน้ำมันหอมระเหย กลิ่นกระดังงา มะนาว สระระแห่	19
4.3 องค์ประกอบการทำน้ำมันหอมระเหย	21
4.4 การประเมินผล	30
4.5 การเปรียบเทียบและวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการทดลองภายในแผนก	32
4.6 วิเคราะห์ความพึงพอใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของน้ำมันหอมระเหย	35
4.7 กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด	37
4.8 วิเคราะห์การทดลองใช้น้ำมันหอมระเหย	38
4.9 ข้อเสนอแนะ	38

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลงานของโครงการ	39
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	40
บรรณานุกรม	41
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	43
ภาคผนวก ข การปฏิบัติงาน	47
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	54
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	56
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	61
ภาคผนวก ฉ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย	63
ภาคผนวก ช ฉลากน้ำมันหอมระเหย	65
ภาคผนวก ซ ประวัติผู้จัดทำ	67
ภาคผนวก ฌ รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	69

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาการดำเนินงาน	17
ตารางที่ 4.1 แสดงองค์ประกอบการทำน้ำมันหอมระเหย	18
ตารางที่ 4.2 งบแสดงต้นทุนกระดังงา	19
ตารางที่ 4.3 แสดงงบต้นทุนมะนาว	20
ตารางที่ 4.4 แสดงงบต้นทุนสระระแห่น	20
ตารางที่ 4.5 แสดงงบต้นทุนอุปกรณ์	21
ตารางที่ 4.6 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง	32
ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง	32
ตารางที่ 4.8 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง	33
ตารางที่ 4.9 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง	33
ตารางที่ 4.10 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง	34
ตารางที่ 4.11 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง	34
ตารางที่ 4.12 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง	34
ตารางที่ 4.13 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง	35
ตารางที่ 4.14 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง	35
ตารางที่ 4.15 แสดงร้อยละระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมากน้อยเพียงใด	35
ตารางที่ 4.16 แสดงร้อยละระดับความแรงของกลิ่นน้ำมันหอมระเหย	36
ตารางที่ 4.17 แสดงร้อยละความพึงพอใจเกี่ยวกับสีของน้ำมันหอมระเหย	36
ตารางที่ 4.18 แสดงร้อยละกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีความหอมกระจายในพื้นที่กว้าง	36
ตารางที่ 4.19 แสดงร้อยละขนาดของขวดน้ำมันหอมระเหยมีความพอดีในการใช้งาน	37
ตารางที่ 4.20 แสดงร้อยละกลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด	37
ตารางที่ 4.21 แสดงร้อยละสามารถเป็นกลิ่นใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในแผนก	37

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (Logo)	11
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ	11
รูปที่ 3.3 การจัดองค์กรและการบริหารงาน	12
รูปที่ 3.4 นางสาว สิริวิมล ศรีณรงค์ชัย	13
รูปที่ 3.5 นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข	14
รูปที่ 3.6 นางสาว ศิรินุช ส่องพาย	15
รูปที่ 3.7 นายไพศาล บุตรราช	16
รูปที่ 4.1 อุปกรณ์การใช้น้ำมันหอมระเหย	21
รูปที่ 4.2 อุปกรณ์ในการใช้น้ำมันหอมระเหย	21
รูปที่ 4.3 หุ่นเปลือกมะนาวให้มีขนาดเล็ก	21
รูปที่ 4.4 นำด้วยแก้วในหม้อเพื่อใส่ไอน้ำจากกะละมัง	22
รูปที่ 4.5 เปลือกมะนาวที่หั่นแล้วใส่ข้างๆ	22
รูปที่ 4.6 เทน้ำให้ท่วมมะนาว	22
รูปที่ 4.7 กะละมังวางบนปากหม้อ	23
รูปที่ 4.8 ใส่น้ำแข็งเพื่อให้ไอน้ำก่อตัวมากและหยดตรงกลางลงด้วยแก้ว	23
รูปที่ 4.9 ตั้งไฟกลางๆเพื่อไม่ให้เปลือกมะนาวไหม้	23
รูปที่ 4.10 น้ำมันหอมระเหยที่กลั่นจากไอน้ำ	24
รูปที่ 4.11 น้ำมันหอมระเหยที่ผสมหัวเชื้อใส่ขวดแก้ว	24
รูปที่ 4.12 องค์ประกอบภาพการใช้น้ำมันสระระเหย	25
รูปที่ 4.13 ใบสระระเหยล้างน้ำสะอาด	25
รูปที่ 4.14 ตั้งหม้อและใส่ด้วยแก้วตรงกลางรอง.	25
รูปที่ 4.15 ใบสระระเหยวางข้างด้วยแก้ว	26
รูปที่ 4.16 ใส่หน้าที่ใบสระระเหย	26
รูปที่ 4.17 การนำกะละมังวางบนปากหม้อหม้อ	26
รูปที่ 4.18 ใส่น้ำแข็งเพื่อเพิ่มไอน้ำ	27
รูปที่ 4.19 น้ำมันสระระเหยที่ได้จากการกลั่นจากไอน้ำ	27
รูปที่ 4.20 น้ำมันสระระเหยที่ใส่ขวดกับหัวเชื้อ	27

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.20 น้ำมันสระระเหยที่ใส่ขวดกับหัวเชื้อ	28
รูปที่ 4.21 ดอกกระดังงาล้างน้ำสะอาด	28
รูปที่ 4.22 ดอกกระดังงาข้างถ้วยแก้ว	28
รูปที่ 4.23 ใส่ น้ำในกระดังงา	29
รูปที่ 4.24 ฝามือปิดไว้	29
รูปที่ 4.25 ใส่ น้ำแข็งไว้บนฝามือ	29



สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่ 4.1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์แบ่งตามเพศ	30
แผนภูมิที่ 4.2 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์แบ่งตามอายุ	30
แผนภูมิ 4.3 แสดงเปอร์เซ็นต์แบ่งตามแผนก	31



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ (Avani+ Riverside Bangkok Hotel) เป็นโรงแรมที่มีชื่อเสียงระดับรางวัล เป็นองค์กรที่มีขนาดใหญ่ ภายในองค์กรมีบุคลากรมากมายมีการแยกออกเป็นหลายแผนก แต่ละแผนกก็จะมีลักษณะในการทำงานที่มีความกดดัน ความเครียดในการทำงานที่แตกต่างกันออกไป การทำงานในแผนกทรัพยากรบุคคล และ แผนกบัญชีต้องพบเจอกับผู้คนภายในและภายนอกมากมาย และการทำงานที่ต้องข้องเกี่ยวกับเอกสารเป็นจำนวนมาก จึงอยากหาวิธีในการลดความตึงเครียดและปัญหาที่กลืนอับชื้นของห้องทำงานแต่ละแผนกโดยใช้พืชพรรณนำมาทำน้ำมันหอมระเหย เพราะน้ำมันหอมระเหยสามารถลดความตึงเครียดและพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น

มีนักวิทยาศาสตร์ชาวอิตาลี ชื่อ ดร.เรเนโต คาโยลา (Reneto Cayola)¹ ได้ทำการทดลองผลทางด้านจิตวิทยาและระบบประสาทของน้ำมันหอมระเหย โดยศึกษาผลในการทำให้สงบ (calming effect) แล้วตรวจวัดความดันโลหิต อัตราการหายใจ อัตราการไหลเวียนของโลหิตและประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อของน้ำมันหอมระเหย ต่อมา ศาสตราจารย์ เปาโล โรเวสติ (Paolo Rovesti)² แห่งมหาวิทยาลัยมิลาน ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลทางด้านจิตวิทยาของน้ำมันหอมระเหยต่อคนไข้ โดยทดลองใช้ส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดในสัดส่วนต่าง ๆ กัน ผลการทดลองพบว่า คนไข้บรรเทาอาการเครียดเมื่อใช้น้ำมันมะลิ น้ำมันมะนาว น้ำมันดอกส้ม (neroli oil) น้ำมันไม้จันทน์ (sandalwood oil) น้ำมันมะกรูด และน้ำมันกระดังงา (อโรมา เดอ สปา [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.aromadespa.com [27 ก.ย.2013])

ทางผู้ทำโครงการจึงได้ศึกษากลิ่นต่างๆ ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับแผนกต่างๆ ซึ่งผู้ทำโครงการได้ ทดลองทำกลิ่นน้ำมันหอมระเหยขึ้น มา 3 กลิ่น ได้แก่ กลิ่นกระดังงา สะระแหน่ และมะนาว กลิ่นทั้ง 3 กลิ่นนี้สามารถช่วยลดปัญหาความเครียดได้ น้ำมันหอมระเหยกระดังงามีสรรพคุณ ช่วยปรับอารมณ์ ลดความตึงเครียด และบรรเทาอาการเมื่อยล้า น้ำมันหอมระเหยสะระแหน่ ช่วยกระตุ้นประสาททำให้ตื่นตัว บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ไมเกรน บรรเทาอาการปวด และน้ำมันหอมระเหยมะนาว สำหรับผู้ที่มีอาการซึมเศร้า หดหู่ จะช่วยให้สดชื่น คลายกังวลได้ ป้องกันการแพร่เชื้อโรคในอากาศ และบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้ด้วย (Thearokaya [ออนไลน์] : <http://thearokaya.co.th/> [6 พ.ย 2560])

¹ นักวิทยาศาสตร์ชาวอิตาลีทำการทดลองเกี่ยวกับด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับน้ำมันหอมระเหยในปี ค.ศ.1920-1930

² ผู้วิจัยเกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยบำบัดโดยใช้ผู้ป่วยจริงมาทดลองเพื่อรักษาผู้ป่วยทางจิตวิทยาเมื่อปี ค.ศ. 1970-1980

วิธีทำน้ำมันหอมระเหย ปัจจุบันนั้นได้มีวิธีที่ง่ายและสะดวกสำหรับการผลิตขึ้นมาเองจากพืชพรรณธรรมชาติ ทางผู้ทำโครงการจึงได้ผลิตน้ำมันหอมระเหยขึ้นมาทดลองใช้ทั้ง 2 แผนก เพื่อแก้ไขปัญหาความตึงเครียดจากการทำงานและลดกลิ่นอับภายในห้องทำงาน เพราะภายในห้องทำงานไม่มีหน้าต่าง ไม่สามารถระบายกลิ่นออกไปได้ เราจึงหาวิธีที่ช่วยในการผ่อนคลายเครียดด้วยน้ำมันหอมระเหยเป็นน้ำมันที่ผลิตขึ้นมาเองตามธรรมชาติที่ทำมาจากพืชพรรณธรรมชาติเท่านั้น น้ำมันมีลักษณะเหลวไม่เหนียวเหมือนน้ำมันทั่วไป โดยเวลาโดนความร้อนจะระเหยมาได้กลิ่นหอม น้ำมันหอมระเหยนี้มีกลิ่นหอม ช่วยลดกลิ่นอับ การที่ได้กลิ่นเหล่านี้จะช่วยทำให้มีสุขภาพจิต และสุขภาพร่างกายที่ดีในการทำงาน และสามารถทำให้พนักงานมีประสิทธิภาพในการพัฒนาองค์กรให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งโครงการนี้เป็นการทำน้ำมันหอมระเหยกลิ่นใหม่ๆ ขึ้นมาให้กับโรงแรม เป็นการผลิตขึ้นมาเองและเพิ่มกลิ่นใหม่ๆ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 ลดการเกิดปัญหาภาวะเครียดระหว่างการทำงานในแผนกบุคคลและแผนกบัญชี
- 1.2.2 ลดกลิ่นอับภายในห้องทำงาน

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 กลุ่มประชากร ที่ใช้ในการทำโครงการครั้งนี้ได้แก่ พนักงานภายในโรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ แผนกทรัพยากรบุคคล 6 คน และแผนกบัญชี 4 คน

1.3.2 วัตถุดิบ

- 1) สมุนไพรไทยและดอกไม้ ที่พบเห็นโดยทั่วไป รวมกับอุปกรณ์ที่มีในครัวเรือนที่มีทั่วไป
- 2) สารเคมี ใช้หัวเขื่อน้ำมันหอมระเหย ใช้สำหรับการเพิ่มกลิ่นหอมของสมุนไพรไทยและดอกไม้

- 1.3.3 ด้านเวลา ใช้เวลาในการทดสอบเป็นเวลา 6 วัน ทดสอบทดลอง 3 กลิ่น กลิ่นละ 2 วัน ระหว่างวันที่ 22 เมษายน 2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 พนักงานของแผนกบุคคล และแผนกบัญชี มีอารมณ์ สดใส ร่าเริง มากขึ้น
- 1.4.2 สร้างเสริมสิ่งแวดล้อมในห้องทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี

บทที่ 2

บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการที่ได้จัดทำโครงการเรื่องการทำน้ำมันหอมระเหย จากกระดังงา สะระแหน่และมะนาว ผู้จัดทำศึกษาเอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดต่างๆดังนี้

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย
- 2.2 การสกัดและการเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย
- 2.3 สมุนไพรจากพืชพรรณ
 - 2.3.1 สะระแหน่
 - 2.3.2 กระดังงา
 - 2.3.3 มะนาว
- 2.4 สูตรการทำน้ำมันหอมระเหย
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหย หรือ essential oil เป็นสารอินทรีย์ที่พืชสร้างขึ้น มักมีกลิ่นหอมและระเหยได้ง่าย เพื่อดึงดูดแมลงมาผสมเกสร หรือ ป้องกันตนเองจากศัตรูภายนอกที่จะมาทำลายพืชนั้นๆ เช่น ป้องกันแมลง ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราที่ก่อโรค เป็นต้น เราเรียกพืชประเภทนี้ว่า พืชหอม หรือ aroma bearing plants หรือ aromatic plants โดยพืชหอมจะมีเซลล์พิเศษ ต่อม หรือ ท่อ ที่สร้างและกักเก็บน้ำมันหอมระเหย เราสามารถพบได้ตามส่วนต่างๆ เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล เมล็ด เป็นต้น

น้ำมันหอมระเหยเป็นสารประกอบที่มีส่วนผสมซับซ้อน ในน้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทางเคมีจำนวนมากตั้งแต่ 50-500 ชนิด องค์ประกอบส่วนใหญ่จะเป็นสารประกอบจำพวกเทอร์พีนส์ (terpenes) ที่มีสูตรโครงสร้างทั่วไปคือ $(C_5H_8)_n$ สารเทอร์พีนส์ที่พบมากในน้ำมันหอมระเหยเป็นพวกที่มีน้ำหนักโมเลกุลต่ำ นอกจากนี้ยังพบสารประกอบจำพวกฟีนิล โพรเพน (phenylpropenes) ที่มีโครงสร้างหลักเป็นวงอะโรมาติก (aromatic ring) ต่อกับอะตอมของคาร์บอน 3 อะตอม น้ำมันหอมระเหยบางชนิดอาจมีองค์ประกอบหลักที่มีปริมาณมาก ในขณะที่น้ำมันหอมระเหยชนิดอื่นอาจไม่มีองค์ประกอบใดเด่นมาก แต่องค์ประกอบเหล่านั้นผสมผสานกันในอัตราส่วนที่เหมาะสม องค์ประกอบที่มีปริมาณเพียงเล็กน้อยในน้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่งอาจเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อกลิ่นและฤทธิ์ทางชีวภาพที่สำคัญของพืชนั้นๆก็ได้(ปวิณนุช ถือแก้ว,2560)

กลิ่นธรรมชาติที่ได้จากพืชที่เรียกว่าน้ำมันหอมระเหย หรือ Essential Oil ยังมีสรรพคุณอื่นๆเมื่อใช้สูดดม หรือ ร่วมกับการนวด ที่รู้จักกันในนามสுகนธบำบัด หรือ อโรมาเธอราปี : Aromatherapy ในทางวิทยาศาสตร์เมื่อเราสูดดมกลิ่นหอม โมเลกุลของกลิ่นหอมจะผ่านเข้าไปทางจมูกและกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้กลิ่นที่อยู่ในโพรงจมูก ทำให้เกิดกระแสประสาทวิ่งไปยังศูนย์รับรู้กลิ่นในสมองแล้วผ่านไปยังส่วนของสมองที่เรียกว่า limbic system ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ ความหิว และอารมณ์ทางเพศ กลิ่นที่เข้ามากระตุ้น limbic system จะทำให้สมองปล่อยสารเอ็นดอร์ฟิน : endorphins, encephalin และ serotonin ออกมา endorphins ช่วยลดความเจ็บปวด encephalin ช่วยส่งเสริมให้มีอารมณ์ดีและ serotonin ช่วยทำให้สงบ เยือกเย็นและผ่อนคลาย กลิ่นยังส่งผลกระทบต่อสมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งควบคุมสารเคมีและฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับต่อมเพศ สมองส่วน Frontal Lobe ควบคุมความตั้งใจ สมาธิ และความจำ รวมทั้ง reticular system ซึ่งช่วยผสมผสานการทำงานของร่างกายและจิตใจ การทดลองให้ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลาได้รับกลิ่นเปปเปอร์มินท์ และลิลลี่ ออฟ เดอะ วาลเลย์ พบว่าทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีข้อผิดพลาดลดลง 25% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับกลิ่นทั้งสองชนิดนี้ กลิ่นมะนาวก็ทำให้ประสิทธิภาพของผู้ที่ทำงานภายในสำนักงานเพิ่มมากขึ้น ด้วย (อ้อมบุญ วลัยสุต,2557)

2.2 การสกัดและการเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย

การกลั่น (distillation) เป็นวิธีที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายเพราะเป็นวิธีที่ประหยัดโดยการใส่พืชลงไปในหม้อกลั่นที่มีน้ำอยู่ข้างล่างลักษณะคล้ายถังถึงเพียงแต่ไม่แยกส่วนแล้วต้มน้ำให้กลายเป็นไอน้ำไอน้ำที่ผ่านใบพืชออกมา น้ำมันหอมระเหยจะถูกปล่อยออกมากับไอน้ำที่ผ่านไปตามท่อซึ่งจะถูกทำให้เป็นตัวสงกลายเป็นของเหลวเก็บไว้ในขวดซึ่งของเหลวที่ได้จะมีน้ำมันหอมระเหยออก

การสกัดด้วยน้ำมันสัตว์ (extraction by animal) ใช้กับน้ำมันหอมระเหยที่ระเหยได้ง่ายเมื่อใช้วิธีกลั่นด้วยไอน้ำวิธีนี้จะใช้เวลานานเพราะต้องแช่ไว้ในน้ำมันหลายวันซึ่งน้ำมันจะช่วยดูดเอากลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยออกมาวิธีนี้ใช้ในการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิดอกกุหลาบเป็นต้น

การสกัดด้วยสารเคมี (solvent extraction) วิธีนี้จะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงแต่คุณภาพไม่ดีเท่าการกลั่นเพราะหลังการสกัดจะได้สารอินทรีย์ออกมาด้วยการสกัดแบบนี้จะได้น้ำมันหอมระเหยที่เรียกว่า absolute วิธีนี้ใช้กับพืชที่ทนความร้อนสูงไม่ได้เช่นมะลิและที่สำคัญคือหลังจากการสกัดต้องทำการระเหยสารเคมีที่ใช้เป็นตัวสกัดออกให้หมดสารเคมีที่นิยมใช้เป็นตัวสกัดคือแอลกอฮอล์การคั้นหรือบีบทำให้น้ำมันที่อยู่ในเปลือกของผลไม้เช่นเปลือกพีชตระกูลส้ม

ออกมาแต่น้ำมันหอมระเหยที่ได้จะมีปริมาณน้อยและไม่ค่อยบริสุทธิ์(กองส่งเสริมพืชสวนกรมส่งเสริมเกษตร,2545:1),(พิเชษฐ เทพบำรุง,2553)

การเก็บรักษา ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยในภาชนะแก้วที่มีทึบที่มีฝาปิดให้สนิท เพื่อป้องกันแสงแดดเข้าได้ป้องกันแสงได้ เพราะถ้าเก็บน้ำมันหอมระเหยในที่ที่สว่างก็จะทำให้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจางและจุดไม่มีกลิ่น และควรเก็บภาชนะที่บรรจุน้ำมันหอมระเหยในที่มืดและเย็น ห่างจากสารเคมีและเปลวไฟเนื่องจากน้ำมันหอมระเหยติดไฟได้ง่าย (ปวิณัฐ ถือแก้ว,2560 : 1)

2.3 สมุนไพรจากพืชพรรณ

2.3.1 สระแหน่ มีแหล่งกำเนิดในแถบทวีปยุโรปตอนใต้และในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ลักษณะใบจะคล้ายคลึงกับพืชในตระกูลมินท์มาก มีกลิ่นหอมคล้ายมะนาว รสชาติจะคล้าย ๆ กับตะไคร้หอมและมะนาว สระแหน่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น โดยใบสระแหน่นั้นควรเลือกใช้ใบสดและยอดอ่อนจะได้สรรพคุณที่ดีกว่าใบแห้ง

ประโยชน์ของสระแหน่ ช่วยบรรเทาอาการเครียดต่างๆ เพราะกลิ่นของสระแหน่ทำให้ร่างกายมีความสดชื่น รักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ไล่กลิ่นอับของร่างกาย บรรเทาอาการและแก้หวัด น้ำมูกไหลเป็นหวัด อาการไอ ขับไข้ เชื้อโรคต่าง ๆ ขับไข้การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียเมื่อนำไปใช้ทำเป็นน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ทำการบำบัด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2560:1)

2.3.2 ต้นกระดังงาไทย จัดเป็นไม้ยืนต้นไม่ผลัดใบขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นตั้งตรง มีความสูงได้ประมาณ 15-20 เมตร เรือนยอดเป็นทรงพุ่มแน่น แตกกิ่งก้านสาขามาก แผ่ออกจากต้นมักถี่ลง เปลือกต้นเป็นสีเทาเกลี้ยงหรือสีเงิน พบรอยแผลใบขนาดใหญ่อยู่ทั่วไป ส่วนที่ยังอ่อนจะมีขนขึ้นปกคลุม สามารถขยายพันธุ์โดยเมล็ดหรือตอนกิ่ง ออกดอกและผลได้ตลอดทั้งปีหอม ใช้เป็นยาชูกำลัง ทำให้หัวใจชุ่มชื้น บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ แก้ไข้ แก้อาการอ่อนเพลีย กระจายน้ำ ช่วยแก้อาการไข้เนื่องจากโลหิตเป็นพิษและมีปรากฏในตำรายาแผนโบราณชื่อคัมภีร์มหาโชติรัตน์ ยาชื่อมาลาสันนิบาต ซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาแก้ลมจุกคอ แก้อาการแน่นหน้าอก แก้กูกเสียดและแก้สะอึก น้ำมันหอมระเหยดอกกระดังงา มีสรรพคุณเป็นยาขับลม ฆ่าเชื้อโรค ช่วยบำรุงประสาทสงบประสาท แก้อาการซึมเศร้า กระวนกระวายใจ แก้หอบหืด ช่วยลดความดันโลหิตกระดังงาไทย. (ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.phargarden.com. [27 ต.ค. 2016].)

2.3.2สรรพคุณของมะนาว สามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านการบำรุงร่างกายและการรักษาโรค ได้หลากหลาย และ สามารถใช้ได้แทบทุกส่วนของต้น ทั้ง ใบมะนาว รากมะนาว เปลือกผลมะนาว น้ำมะนาว โดย สรรพคุณของมะนาว มีรายละเอียด ดังนี้ ใบมะนาว สามารถช่วยขับปัสสาวะ แก้ไอ ช่วยฆ่าเชื้อโรคในลำคอ แก้อาการเวียนหัว รักษาไข้ทับระดู ช่วยบำรุงเลือด รากมะนาว สามารถช่วยขับปัสสาวะ แก้ไอ ช่วยฆ่าเชื้อโรคในลำคอ แก้อาการเวียนหัว รักษาไข้ทับระดู ช่วยบำรุงเลือดเปลือกผลมะนาว สามารถช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ แก้เวียนหัว รักษาหูด น้ำมะนาว สามารถช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ท้องร่วง ช่วยขับพยาธิไส้เดือน เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคผิวหนัง รักษาอาการระดูขาว ช่วยรักษาอาการคันเป็นฝ้า ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก ช่วยลดอาการเหงื่ออกบวม ช่วยบรรเทาอาการคอแห้ง ช่วยขับเสมหะ เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยการเจริญอาหาร รักษาโรคความดันโลหิตสูง รักษาเลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง แก้โรคเหน็บชา รักษาอาการร้อนใน ช่วยบำรุงกำลัง บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ รักษาโรคผิวหนัง รักษาโรคกลาก รักษาโรคเกลื้อน รักษาหิด รักษาโรคน้ำกัดเท้า ช่วยรักษาแผล รักษาแผลน้ำร้อนลวก ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะ ช่วยกระตุ้นประสาท น้ำมันหอมระเหยจากมะนาว สามารถช่วยลดความเครียด ทำให้หลับง่ายขึ้น ช่วยกระตุ้นประสาท ช่วยบรรเทาโรคหอบหืด ทำความสะอาดจมูก ต้านเชื้อแบคทีเรีย มีคุณสมบัติช่วยในเรื่องปัญหาระบบทางเดินหายใจและช่วยลดความตึงเครียด ความกังวล กลิ่นในห้องเพื่อความสดชื่นและความรู้สึก สดชื่นของจิตใจ

(fongza.com[ออนไลน์],2561:1)

2.4 สูตรการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากมะนาว กระดังงา และใบสาระแน

2.4.1น้ำมันหอมระเหยจากมะนาว

ส่วนประกอบ

- 1.มะนาว 1 กิโลกรัม
- 2.หม้อต้ม 1 ใบ
- 3.ผ้าหม้อ 1 ใบ
- 4.น้ำแข็ง 1 ถัง
- 5.มีด
- 6.น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร
- 7.ถ้วยแก้วขนาดเล็ก 1 ใบ(หรือใช้ถ้วยสำหรับกันความร้อน)
- 8.หัวเชื้อกลิ่นมะนาว 10 มิลลิลิตร
- 9.ขวดแก้วทึบ

วิธีทำ

1. นำมะนาวไปล้างแล้วหั่นเปลือกมะนาวให้มีขนาดเล็กทั้งหมด 1 กิโล
2. น้ำด้วยแก้วขนาดเล็กวางลงไปกลางหม้อ
3. ใส่ผิวมะนาวที่หั่นแล้วใส่ไว้ข้างๆ ด้วย
4. ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร
5. จากนั้นตั้งเตาแก๊สให้ความร้อนอยู่ในระดับปานกลาง
6. น้ำฝاهม้อปิดแบบหงายขึ้นแล้วนำน้ำแข็งใส่บนฝاهม้อ
7. รอเวลาประมาณครึ่ง ชม จากนั้นเปิดฝา จะเห็นว่า ไอ่น้ำที่หยดลง ด้วยแก้วนั้นคือน้ำมันหอมระเหย
8. รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำใส่ ขวดแก้วที่บิที่เตรียมไว้

2.4.2 น้ำมันหอมระเหยจากใบสะระแหน่

ส่วนประกอบ

1. ใบสะระแหน่ 1/2 กิโลกรัม
2. หม้อต้ม 1 ใบ
3. ฝاهม้อ 1 ใบ
4. น้ำแข็ง 1 ถูง
5. มีด
6. น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร
7. ด้วยแก้วขนาดเล็ก 1 ใบ(หรือใช้ถ้วยสำหรับกันความร้อน)
8. หัวเชื้อกลิ่นสะระแหน่ 10 มิลลิลิตร
9. ขวดแก้วที่บิ

วิธีทำ

1. นำใบสะระแหน่ไปล้างแล้วหั่นนำมาเค็ดให้เหลือแต่ใบและหั่นให้มีขนาดเล็กทั้งหมด
2. น้ำด้วยแก้วขนาดเล็กวางลงไปกลางหม้อ
3. ใส่ใบสะระแหน่ที่หั่นแล้วใส่ไว้ข้างๆ ด้วย
4. ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร
5. จากนั้นตั้งเตาแก๊สให้ความร้อนอยู่ในระดับปานกลาง
6. น้ำฝاهม้อปิดแบบหงายขึ้นแล้วนำน้ำแข็งใส่บนฝاهม้อ

7.รอเวลาประมาณครึ่ง ชม จากนั้นเปิดฝา จะเห็นว่า ใอน้ำที่หยดลง ถ้วยแก้วนั้นคือ น้ำมันหอมระเหย

8.รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำไปใส่ ขวดแก้วที่เตรียมไว้

2.4.3 น้ำมันหอมระเหยจากดอกกระดังงา

ส่วนประกอบ

- 1.ดอกกระดังงา 3 ชีด
- 2.หม้อต้ม 1 ใบ
- 3.ฝาหม้อ 1 ใบ
- 4.น้ำแข็ง 1 ถูง
- 5.มีด
- 6.น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร
- 7.ถ้วยแก้วขนาดเล็ก 1 ใบ(หรือใช้ถ้วยสำหรับกันความร้อน)
- 8.หัวเชือกถักกระดังงา 10 มิลลิลิตร
- 9.ขวดแก้วที่บ

วิธีทำ

- 1.นำดอกกระดังงาไปล้างแล้วหั่นให้มีขนาดเล็กทั้งหมด
- 2.นำถ้วยแก้วขนาดเล็กวางลงไปกลางหม้อ
- 3.ใส่ดอกกระดังงาที่หั่นแล้วใส่ไว้ข้างๆถ้วย
- 4.ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร
- 5.จากนั้นตั้งเตาแก๊สให้ความร้อนอยู่ในระดับปานกลาง
- 6.น้ำฝาหม้อปิดแบบหงายขึ้นแล้วนำน้ำแข็งใส่บนฝาหม้อ
- 7.รอเวลาประมาณครึ่ง ชม จากนั้นเปิดฝา จะเห็นว่า ใอน้ำที่หยดลง ถ้วยแก้วนั้นคือ น้ำมันหอมระเหย
- 8.รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำไปใส่ ขวดแก้วที่เตรียมไว้

(จากสูตรข้างต้นผู้ทำโครงการนได้ศึกษาสูตรจาก [ออนไลน์]¹ จากนั้นผู้ทำโครงการดัดแปลง คัดค้นสูตรการทำขึ้นมาใหม่เพื่อให้เหมาะสมกับสูตรของผู้ทำโครงการและสูตรน้ำมันหอมระเหย อาจบิดเบือนไปตามความเหมาะสมและ โอกาสต่างๆ)

¹ Easy home | สอนทำ น้ำมันหอมระเหย ทำเอง | น้ำมันหอมระเหย สกัด | น้ำมันหอมระเหย มะกรูด

<https://www.youtube.com/watch?v=rw1MEJQTVAQ&t=607s>

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุษราคัม สิงห์ชัย นิสิตา ตระกูลภักดีและสาวิตรี ทองลิ่ม (2560) ได้ศึกษาวิธีการสกัดน้ำมันหอมระเหยที่แตกต่างกันและองค์ประกอบทางเคมี ของน้ำมันหอมระเหยจากเกสรบัวหลวงราชินี และเพื่อศึกษาฤทธิ์ด้านออกซิเดชันของน้ำมันหอมระเหยจากเกสรบัว หลวงราชินี โดยเก็บเกสรบัวหลวงที่วัดเขาวังไคอิฐ ตำบลไร่ส้ม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เดือนมิถุนายน ถึงเดือน กรกฎาคม 2558 และสกัดน้ำมันหอมระเหย 3 วิธี ได้แก่ การสกัดด้วยตัวทำละลาย การสกัดด้วยไยเย็น และการสกัดด้วยไยร้อน การศึกษาองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้ด้วยเครื่อง GC-MS: Electron, Ionization Acquisition mode; Scan 30-500 amu และเปรียบข้อมูล EI-MS ที่ได้ใน NIST library และศึกษาฤทธิ์ด้าน ออกซิเดชันด้วยวิธี DPPH โดยมีวิตามินซีเป็นสารควบคุม ผลการวิจัยพบว่าน้ำมันหอมระเหยที่สกัดด้วยตัวทำละลาย จะมีสีน้ำตาลเข้มและเป็นของเหลวหนืด ส่วนการสกัดด้วยไยแพะทั้งสองวิธีเป็นของเหลวใสสีเหลืองอ่อน และน้ำมัน หอมระเหยทั้งหมดมีองค์ประกอบทางเคมีที่แตกต่างกันเป็นส่วนใหญ่โดยไม่มีองค์ประกอบเคมีใดเหมือนกันในน้ำมันหอมระเหยทั้ง 3 วิธี และที่เหมือนกันของน้ำมันหอมระเหยที่สกัดด้วยตัวทำละลายและไยเย็น ได้แก่ สาร 2,3- dihydro-3,5-dihydroxy-6-methylpyran-4-one และ lidocain ในปริมาณที่แตกต่างกัน ส่วนน้ำมันหอมระเหยที่ สกัดด้วยตัวทำละลายและไยร้อนพบเฉพาะสาร ethyl palmitate โดยมีปริมาณที่ใกล้เคียงกัน และน้ำมันหอมระเหย ที่สกัดด้วยตัวทำละลายแสดงค่าการต้านออกซิเดชันด้วยค่า $IC_{50} \pm SD$ เท่ากับ $31.00 \pm 0.94 \mu g/ml$ ส่วนน้ำมันหอม ระเหยที่เหลือไม่แสดงค่าการต้านออกซิเดชัน ที่ความเข้มข้นเริ่มต้น $125.00 \mu g/ml$ และวิตามินซีแสดงค่าการต้าน ออกซิเดชันด้วยค่า $IC_{50} \pm SD$ เท่ากับ $0.75 \pm 0.22 \mu g/ml$

กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (กรกฎาคม 2553) ได้ศึกษาการใช้้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัดรักษาโรค โดยใช้ในรูปแบบของการนวดหรือการสูดดมที่เรียกว่า สุนทรบำบัด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1.การใช้้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัดรักษาโรคหรือการบรรเทาอาการของโรค 2.สุนทรบำบัดเพื่อความงาม เป็นการใช้้ำมันหอมระเหยเพื่อความงามหรือใช้ในเครื่องสำอาง ซึ่งในปัจจุบันได้มีการผสมผสานทั้ง 2 ประเภทเข้าด้วยกันและให้บริการในสถานที่ที่เรียกว่า สปา น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นน้ำมันที่มาจากพืชธรรมชาติ มีสรรพคุณและประโยชน์มากมายแตกต่างกันไปตาม ชนิดของพืชนั้นๆ กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจะกระตุ้นสมองส่วนที่มีผลต่ออารมณ์ ช่วยให้เกิดความสมดุล ของอารมณ์และทำให้เป็นสุข มีผลในการบำบัดโรคที่เป็นปัญหาทางร่างกาย โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับ ความเครียด โดยจะแทรกซึมเข้าไปยังระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วยปรับสมดุลภายในร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น

อจรรย์รัตน์ สุวรรณภักดี, รังสิมา สายศรีทิพย์, และ สุภารัตน์ สุทธิมุสิก (2555) ได้ศึกษาการสกัดและทดสอบประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ และตะไคร้หอมต่อการยับยั้งการเติบโตของเชื้อแบคทีเรียก่อโรคเต้านมอักเสบในโคนม 3 ชนิด โดยสกัดน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้และตะไคร้หอม ด้วย วิธีการกลั่นไอน้ำ พบว่า สามารถสกัดน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้และตะไคร้หอมได้ปริมาณ 1.76 และ 1.28% เมื่อนำน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้และตะไคร้หอมมาทดสอบประสิทธิภาพในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรียทั้ง 3 ชนิด ด้วย Broth dilution method โดยการเจือจางน้ำมันหอมระเหยจำนวน 10 ระดับความเข้มข้น โดยมีความเข้มข้นตั้งแต่ 0.3906-200 $\mu\text{g/ml}$ พบว่าน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้สามารถยับยั้งการเติบโตของเชื้อ *S. aureus* และ *St. agalactiae* ได้ดีที่สุด รองลงมาคือ *E. coli* โดยมีค่า Minimal inhibitory concentration (MIC) เท่ากับ 3.125, 3.125 และ 12.5 $\mu\text{g/ml}$ และมีค่า Minimum bactericidal concentration (MBC) เท่ากับ 6.25, 25.0 และ 25.0 $\mu\text{g/ml}$ น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้หอม สามารถยับยั้งการเติบโตของเชื้อ *S. aureus* ได้ดีที่สุด รองลงมาคือ *St. agalactiae* และ *E. coli* ตามลำดับ โดยมีค่า MIC เท่ากับ 1.5625, 3.125 และ 6.25 $\mu\text{g/ml}$ และมีค่า MBC เท่ากับ 6.25, 6.25 และ 25 $\mu\text{g/ml}$ ตามลำดับ จากผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่าน้ำหอมระเหยจากตะไคร้และตะไคร้หอมสามารถยับยั้งการเติบโตของเชื้อแบคทีเรียทั้ง 3 ชนิด

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ

(Avani+ Riverside Bangkok Hotel)

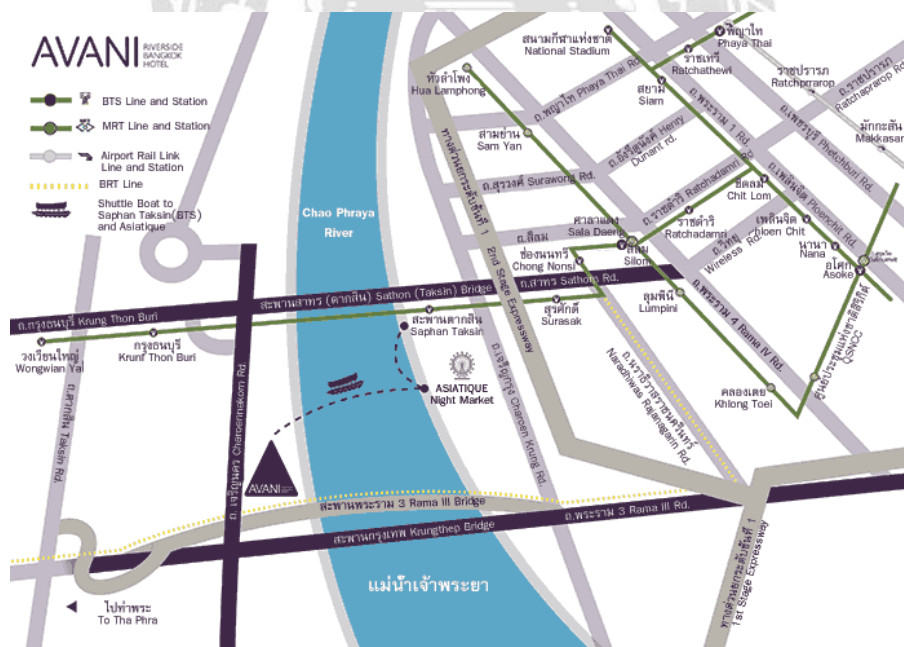
3.1.2 ที่ตั้งสถานประกอบการ : 257 ถนน เจริญนคร แขวง ลำห่อ เขต ธนบุรี

กรุงเทพมหานคร 10600

AVANI+ Bangkok

รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (Logo)

ที่มา : Avani+ Riverside Bangkok Hotel



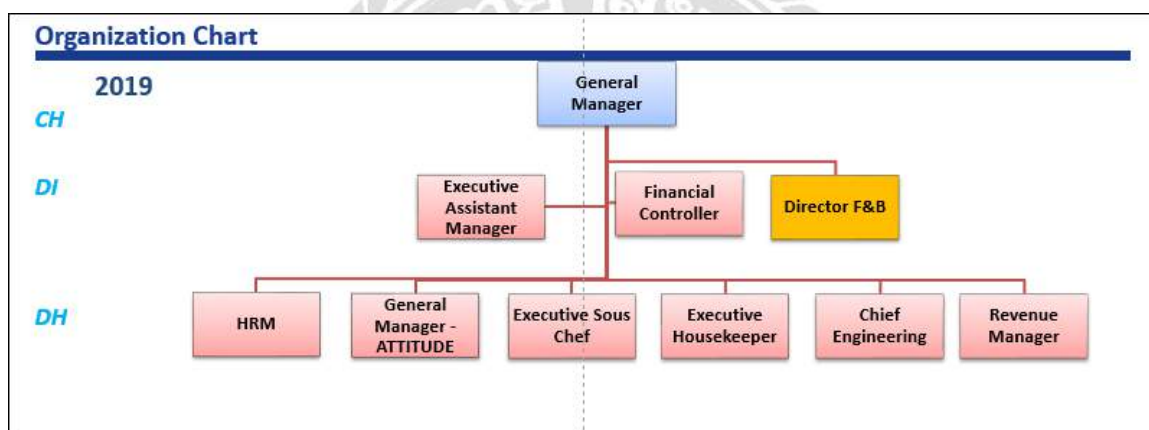
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ

ที่มา : Avani+ Riverside Bangkok Hotel

3.2 ลักษณะประกอบการ

โรงแรม อวานี ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพ (AVANI BANGKOK RIVERSIDE HOTEL) เป็นโรงแรมระดับ 4.5 ดาว ตั้งอยู่บนถนนเจริญนคร ติดกับห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต โรงพยาบาล และโรงเรียน สะดวกต่อการเดินทางไปสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เช่น เอเชียทริค วัดอรุณ วัดระฆัง และสถานที่ท่องเที่ยวฝั่งธนบุรี โรงแรม อวานี ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพ รีสอร์ท ให้บริการห้องพักพร้อมเอาความเรียบง่ายร่วมสมัยเข้าด้วยกันให้บริการห้องพักที่กว้างขวาง และมีไฮไลท์อยู่ที่วิวแม่น้ำเจ้าพระยาที่สวยงาม ทุกๆ ห้องได้รับการตกแต่งอย่างพิถีพิถัน โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าพักเป็นสำคัญ ครอบคลุมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น นอกจากนี้ โรงแรมยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่หลากหลายไว้คอยให้บริการ ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหารและบาร์ภายในโรงแรมที่มีให้เลือกถึง 5 แห่ง

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร



รูปที่ 3.3 การจัดองค์กรและการบริหารงาน

ที่มา : Organization Avani+ Riverside Bangkok Hotel

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

3.4.1 ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.4 นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย

แผนก : บัญชี

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน

ระยะเวลา : 7 มกราคม พ.ศ. 2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ.2562

1. สแกนเอกสารส่งเข้าโฟลเดอร์และอีเมล
2. ตรวจสอบรายงานภาษีซื้อให้ข้อมูลถูกต้องตรงกับใบรายงานที่แนบมา
3. นำเอาเอกสารไปส่งแผนก ลูกหนี้การค้า (Accounts Receivable) ทุกวันก่อนเที่ยง
4. นับเงินสดของแต่ละห้องอาหารของโรงแรมให้ตรงกับใบรายงานที่แนบมา และนับเงินสดของห้องอาหารพนักงานที่ขายได้ในแต่ละวันและเขียนใบนำฝากธนาคารเพื่อฝากเข้าธนาคาร
5. ตรวจสอบใบเสร็จทั้ง 7 ห้องอาหาร
6. ทำซองเงินของพนักงานพาร์ทไทม์ ในแต่ละวันและไปส่ง ให้แผนกรักษาความปลอดภัยเพื่อจ่ายเงินพนักงานพาร์ทไทม์
7. ตรวจทิปพนักงานให้ตรงกับใบรายงานที่แนบมา
8. คีย์ข้อมูลค่าใช้จ่ายโทรศัพท์ในแต่ละเดือนลงระบบ
9. แยกจดหมายที่ได้รับ เช่น ใบเสร็จ ใบกำกับภาษี
10. นับเงินที่เอาไว้ทอนทั้ง 10 เคาน์เตอร์ ให้ตรงกับใบรายงานที่แนบมา

11. นำเอาเอกสารไปให้แผนกรับของทำรับใบสั่งซื้อสินค้า
12. ไปเบิกของ เช่น สมุดใบกำกับภาษี ใบเสร็จ ที่ส่งโรงแรมอนันตรา
13. ไปเก็บใบทรานเฟอร์ที่แผนกเบเกอร์รี่ทุกวัน



รูปที่ 3.5 นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข

แผนก : ทรัพยากรบุคคล

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน

ระยะเวลา : 7 มกราคม พ.ศ. 2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ.2562

ในช่วงเช้าของวันทำการผู้วิจัยรับผิดชอบทำหน้าที่ในการจุดเทียนใส่น้ำมันหอมระเหยภายในห้องทำงานและห้องน้ำของแผนกฝ่ายบุคคล เพื่อให้กลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นอับ และทำความสะอาดบริเวณโต๊ะ ที่นั่งงานทั่วไป

1. กรอกข้อมูลการประเมินพนักงานลงในระบบ
2. จัดเตรียมเอกสารต่างๆสำหรับการอบรม
3. จัดเรียงเอกสารของพนักงานเข้าแฟ้มประวัติพนักงาน
4. กรอกข้อมูลต่างๆของนักเรียนและนักศึกษาที่มาปฏิบัติงานที่โรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ
5. ถ่ายรูปพนักงานและนักศึกษาใหม่ที่เข้ามาทุกคน
6. พาพนักงานใหม่และนักศึกษาใหม่ที่มาปฏิบัติงานใหม่ไปลองชุด
7. ทำใบรับรองการผ่านการฝึกงานให้นักศึกษาที่จบ

8. ปรับที่ใบเรียนออนไลน์ของพนักงานทุกคน
9. พาพนักงานและนักศึกษาใหม่ไปทัวร์โรงแรม
10. ทำของตกแต่งในงานต่างๆ
11. ถ่ายรูปบรรยากาศภายในงาน
12. ทำบอร์ดของแต่ละชั้น
13. ปรับปรุงบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ทันสมัยทุกๆเดือน
14. ทำแผนงานสำหรับนำเสนองาน
15. ทำบัตรจอดรถให้พนักงานใหม่ที่ติ๊กิเวอร์ไซด์พลาซ่า
16. นำจดหมายไปส่งให้ที่ตู้กล่องจดหมายแต่ละแผนก
17. ทำบอร์ดสำหรับการอบรมทุกเดือน
18. ทำการ์ดวันเกิดให้พนักงานที่เกิดในแต่ละเดือน
19. คอยช่วยเหลืองานในแผนกฝ่ายทรัพยากรบุคคล

3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

3.5.1 นางสาวศิรินุช ส่องพาย หัวหน้าฝ่ายบัญชี (Accounting Supervisor)



รูปที่ 3.6 นางสาว ศิรินุช ส่องพาย

ที่มา : Avani+ Riverside Bangkok Hotel

ชื่อพนักงาน : นางสาวศิรินุช ส่องพาย

ตำแหน่ง : หัวหน้าฝ่ายบัญชี (Accounting Supervisor)

แผนก : บัญชี

3.5.2 นายไพศาล บุตรราช ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการเรียนรู้ (Assistant learning manager)



รูปที่ 3.7 นายไพศาล บุตรราช

ที่มา : Avani+ Riverside Bangkok Hotel

ชื่อพนักงาน : นายไพศาล บุตรราช

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการเรียนรู้ (Assistant learning manager)

แผนก : ทรัพยากรบุคคล

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจ

3.6.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน 7 มกราคม 2562 – 29 เมษายน 2562

3.6.2 วันเวลาในการปฏิบัติสหกิจ วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 8.30น.-18.30น. (หยุด เสาร์-อาทิตย์ และวันนักขัตฤกษ์)

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 ปรีกษาและขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรีกษา

3.7.2 กิดหัวข้อเรื่อง

3.7.3 คั่นคว้าและศีกษาหาข้อมูล

3.7.4 จัดทำแบบเสนอหัวข้อโครงการ

3.7.5 ลงมือปฏิบัติงาน

3.7.6 ปรับปรุงและทดสอบ

3.7.7 ประเมินผลการปฏิบัติงาน

3.7.8 นำเสนอโครงการ

ตารางประกอบขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	มกราคม 62	กุมภาพันธ์ 62	มีนาคม 62	เมษายน 62	พฤษภาคม 62
1.ปรึกษาและขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา					
2.คิดหัวข้อเรื่อง					
3.ค้นคว้าและศึกษาหาข้อมูล					
4.จัดทำแบบเสนอหัวข้อโครงการ					
5.ลงมือปฏิบัติงาน					
6.ปรับปรุงและทดสอบ					
7.ประเมินผลการปฏิบัติงาน					
8.นำเสนอโครงการ					

ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

ฮาร์ดแวร์

1. โทรศัพท์มือถือ (ใช้ในการถ่ายภาพ)

2. เครื่องคอมพิวเตอร์

3. เครื่องปริ้นท์ซอฟต์แวร์

1. โปรแกรม Microsoft Word

2. โปรแกรม Microsoft Powerpoint

3. Google Drive

4. โปรแกรม PSPP

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

ในบทที่ 4 จะกล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินการผลิตน้ำมันหอมระเหยกลิ่น กระดังงา มะนาวและสระระแห่ ที่ใช้ในการทดลองในแผนกบุคคลและบัญชี โดยมีขั้นตอนอย่างละเอียดดังนี้

4.1 ศึกษาขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหย

จากการที่ผู้ทำวิจัยได้ไปทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากบทที่ 2 ยังไม่พบการทดลองของกลิ่นน้ำมันหอมระเหยทั้ง 3 กลิ่นคือกระดังงา สระระแห่ และมะนาว ในงานวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูล พบว่า ดอกกระดังงาสามารถมาเชื้อโรคช่วยบำรุงประสาท สงบประสาท, ใบสระระแห่ ช่วยบรรเทาอาการเครียด รักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่งและผลมะนาว สามารถช่วยลดความเครียด ทำให้หลับง่ายขึ้น ช่วยกระตุ้นประสาทหลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับกลิ่นที่สามารถลดปัญหาความตึงเครียดและลดกลิ่นอับและได้ศึกษาการเก็บรักษาและระยะเวลาการใช้งานน้ำมันหอมระเหย ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยในที่เย็นและพ้นจากแสงแดด โดยเก็บในขวดแก้วสีชา ไม่ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยในขวดพลาสติก และไม่ควรเก็บในขวดชนิดที่มีหลอดหยดในตัวเนื่องจากโอของน้ำมันหอมระเหยอาจกัดกร่อนลูกยางได้ ถ้าหากเก็บได้ดังที่กล่าวมาแล้ว น้ำมันหอมระเหยจะสามารถเก็บได้นานถึง 1 ปี หลังจากได้ศึกษาข้อมูลทางผู้วิจัยจึงได้ทดลองทำและลองปรับสูตรให้เหมาะสมกับทางโรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ ดังข้อ 4.1.1

4.1.1 องค์ประกอบการทำน้ำมันหอมระเหย

องค์ประกอบการทำน้ำมันหอมระเหย		
มะนาว	สระระแห่	กระดังงา
1.เปลือกมะนาว 1 กิโลกรัม	1.ใบสระระแห่ 1/2 กิโลกรัม	1.ดอกกระดังงา 3 ชีด
2.หม้อต้ม 1 ใบ	2.หม้อต้ม 1 ใบ	2.หม้อต้ม 1 ใบ
3.ผ้าห่ม 1 ใบ	3.ผ้าห่ม 1 ใบ	3.ผ้าห่ม 1 ใบ
4.น้ำแข็ง 1 ถัง	4.น้ำแข็ง 1 ถัง	4.น้ำแข็ง 1 ถัง
5.มีด 1 เล่ม	5.มีด 1 เล่ม	5.มีด 1 เล่ม
6.น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร	6.น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร	6.น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร
7.ถ้วยแก้วขนาดเล็ก 1 ใบ	7.ถ้วยแก้วขนาดเล็ก 1 ใบ	7.ถ้วยแก้วขนาดเล็ก 1 ใบ
8.หัวเชื้อกลิ่นมะนาว 3 มก.	8.หัวเชื้อกลิ่นสระระแห่ 5 มก.	8.หัวเชื้อกลิ่นกระดังงา 3 มก.
9.ขวดแก้วทึบ 4 ขวด	9.ขวดแก้วทึบ 4 ขวด	9.ขวดแก้วทึบ 4 ขวด

ตารางที่ 4.1 แสดงองค์ประกอบการทำน้ำมันหอมระเหย

4.1.2 วัตถุประสงค์ของการปรับสูตรน้ำมันหอมระเหย ผู้วิจัยได้มีการปรับสูตรดังนี้

4.1.2.1 มะนาว ใบสะระแหน่ ดอกกระดังงา ตามองค์ประกอบทางผู้วิจัยได้ทดลองทำกลิ่นได้ปรับใช้ตามกลิ่นที่ทำการทดลองดังนี้มะนาว 1 กิโลกรัม ดอกกระดังงา 3 ชีด ใบสะระแหน่ ½ กิโลกรัม ซึ่งแต่ละวัตถุดิบใช้ปริมาณไม่เท่ากันเพราะการนำส่วนของวัตถุดิบแต่ละส่วนที่นำไปใช้ในการทำน้ำมันหอมระเหยมีน้ำหนักไม่เท่ากัน

4.1.2.2 หัวเชื้อกลิ่นมะนาว กลิ่นสะระแหน่ ดอกกระดังงา ตามองค์ประกอบ ทางผู้วิจัยได้ปรับกลิ่นตามสูตรต่างๆ เช่น ใส่หัว เชื้อมะนาว 3 มิลลิกรัม หัวเชื้อกระดังงา 3 มิลลิกรัม ใส่หัวเชื้อสะระแหน่ 5 มิลลิกรัม เพราะความแรงของหัวเชื้อไม่เท่ากัน

4.2 งบแสดงต้นทุนของการทำน้ำมันหอมระเหย กลิ่นกระดังงา มะนาว สะระแหน่

4.2.1 แสดงต้นทุนดอกกระดังงา

รายการที่	วัตถุดิบ	หน่วย	จำนวน	ต้นทุน
1	ดอกกระดังงา	กรัม	300	390
2	น้ำแข็ง	กิโลกรัม	1.40	8
3	หัวเชื้่น้ำกลิ่นกระดังงา	มิลลิตร	3	6.6
4	น้ำเปล่า	มิลลิตร	500	6
5	ขวดแก้ว	ขวด	4	16
รวม				426.6

ตารางที่ 4.2 งบแสดงต้นทุนดอกกระดังงา

ผลแสดงต้นทุนน้ำมันหอมระเหยดอกกระดังงาพบว่า การกลั่นน้ำมันหอมระเหยต่อครั้งจะได้ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจำนวน 120 มิลลิตร ราคาต้นทุน 426.60 บาท และนำมาบรรจุขวด 4 ขวด ขนาด 30 มิลลิตร จะได้ราคาต้นทุนขวดละ 106.65 บาท

4.2.2 แสดงต้นทุนมะนาว

รายการที่	วัตถุดิบ	หน่วย	จำนวน	ต้นทุน
1	มะนาว	กิโลกรัม	1	130
2	น้ำแข็ง	กิโลกรัม	1.40	8
3	หัวเชื่อน้ำกลั่นมะนาว	มิลลิลิตร	5	11
4	น้ำเปล่า	มิลลิลิตร	500	6
5	ขวดแก้ว	ขวด	4	12
รวม				167

ตารางที่ 4.2 งบแสดงต้นทุนมะนาว

ผลแสดงต้นทุนน้ำมันหอมระเหยมะนาวพบว่าการกลั่นน้ำมันหอมระเหยต่อครั้งจะได้ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจำนวน 120 มิลลิลิตร ราคาต้นทุน 167 บาท และนำมาบรรจุขวด 4 ขวด ขนาด 30 มิลลิลิตร จะได้ราคาต้นทุนขวดละ 41.75 บาท

4.2.3 แสดงต้นทุนสระระแนง

รายการที่	วัตถุดิบ	หน่วย	จำนวน	ต้นทุน
1	สระระแนง	กรัม	500	70
2	น้ำแข็ง	กิโลกรัม	1.4	8
3	หัวเชื่อน้ำกลั่นสระระแนง	มิลลิลิตร	3	6.6
4	น้ำเปล่า	มิลลิลิตร	500	6
5	ขวดแก้ว	ขวด	4	16
รวม				106.6

ตารางที่ 4.3 งบแสดงต้นทุนสระระแนง

ผลแสดงต้นทุนน้ำมันหอมระเหยสระระแนงพบว่าการกลั่นน้ำมันหอมระเหยต่อครั้งจะได้ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจำนวน 120 มิลลิลิตร ราคาต้นทุน 106.60 บาท และนำมาบรรจุขวด 4 ขวด ขนาด 30 มิลลิลิตร จะได้ราคาต้นทุนขวดละ 26.65 บาท

4.2.4 แสดงต้นทุนอุปกรณ์ใช้จุดน้ำมันหอม

รายการที่	วัตถุดิบ	หน่วย	จำนวน	ต้นทุน
1	เตาน้ำมันหอมระเหย	อัน	2	500
2	เทียนหอม	อัน	12	60
รวม				560

ตารางที่4.4แสดงงบต้นทุนอุปกรณ์

จากตารางที่ 4.1.1 ,4.1.2, 4.1.3 และ4.1.4 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนการทำ น้ำมันหอมระเหย กลิ่นกระดังงา มะนาว และสระระแห่นและอุปกรณ์ในการใช้จุดน้ำมันหอมระเหย ราคาต้นทุนรวมคือ1260.20 บาท

4.3 ขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหยจากมะนาว สระระแห่น และกระดังงา

4.3.1มะนาว

4.3.1.1เตรียมอุปกรณ์



รูปที่4.1 อุปกรณ์การทำน้ำมันหอมระเหย รูปที่4.2 อุปกรณ์ในการทำน้ำมันหอมระเหย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.2 หั่นเปลือกมะนาวให้มีขนาดเล็กทั้งหมด 1 กิโลกรัม



รูปที่4.3หั่นเปลือกมะนาวให้มี

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.3 นำหม้อตั้งที่เตาและนำถ้วยแก้วขนาดเล็กวางลงไปกลางหม้อ



รูปที่ 4.4 นำถ้วยแก้วในหม้อเพื่อใส่น้ำจาก
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.4 ใส่ผิวมะนาวที่หั่นแล้วนำไปล้างถ้วยแก้วที่เตรียมไว้



รูปที่ 4.5 เปลือกมะนาวที่หั่นแล้วใส่
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.5 ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร



รูปที่ 4.6 เทน้ำให้ท่วมมะนาว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.6 นำฟางบอนหม้อแล้วหงายฝาหรือใช้กะละมังวางบนหม้อ



รูปที่4.7 กะละมังวางบนปากหม้อ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.7 น้ำแข็งใส่ในบนกะละมังที่ปิดไว้บนปากหม้อ



รูปที่4.8 ใส่ น้ำแข็งเพื่อให้ไอน้ำก่อตัวมาก
และหยดตรงกลางลงถ้วยแก้ว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.8 ตั้งไฟกลางไม่ร้อนมากไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง



รูปที่4.9 ตั้งไฟกลางๆเพื่อไม่ให้เปลือกมะนาวไหม้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.9 หลังจากครึ่งชั่วโมงนำกะละมังที่ปิดปากหม้อออกจะพบไอน้ำมันหอมระเหยที่หยดลงถ้วยแก้ว



รูปที่ 4.10 น้ำมันหอมระเหยที่กลั่นจากไอน้ำ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.10 นำน้ำมันหอมระเหยใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้และหัวเชื้อ 3 มิลลิกรัม



รูปที่ 4.11 น้ำมันหอมระเหยที่ผสมหัวเชื้อใส่ขวดแก้ว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.2.2 สะระแหน่

4.3.2.1 เตรียมอุปกรณ์



รูปที่ 4.12 องค์ประกอบภาพการทำน้ำมันสะระแหน่

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.2 นำใบสะระแหน่มาเด็ดให้เหลือแต่ก้านนำไปล้าง



รูปที่ 4.13 ใบสะระแหน่ล้างน้ำสะอาด

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.3 น้ำหม้อไปตั้งบนเตาและนำถ้วยแก้วเล็กไปไว้กกลางหม้อ



รูปที่ 4.14 ตั้งหม้อและใส่ถ้วยแก้วตรงกลางรอง

สำหรับไอน้ำมันหอมระเหย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.4. ใส่ใบสาระแนที่ล้าแล้วใส่ไว้ข้างๆถ้วย



รูปที่ 4.15 ใบสาระแนวางข้างถ้วยแก้ว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.5. ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร



รูปที่ 4.16 ใส่น้ำที่ใบสาระแน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.6 นำฟางบนหม้อแล้วหงายฝาหรือใช้กะละมังวางบนหม้อ



รูปที่ 4.17 การนำกะละมังวางบนปากหม้อหม้อ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.7 น้ำแข็งใส่ในบนกะละมังที่ปิดไว้บนปากหม้อ



รูปที่4.18 ใส่ น้ำแข็งเพื่อเพิ่ม ไอ่น้ำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.8 รอเวลาประมาณครึ่ง ชั่วโมง จากนั้นเปิดฝา จะเห็นว่า ไอ่น้ำที่หยดลง ถ้วย แก้วนั้นคือน้ำมันหอมระเหย



รูปที่4.19 น้ำมันสะระแหน่ที่ได้จากการกลั่นจากไอ่น้ำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.9 รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำไปใส่ขวดแก้วที่บีบที่เตรียมไว้และผสมหัวเชื้อน้ำมันหอมระเหย



รูปที่ 4.20 น้ำมันสะระแหน่ที่ใส่ขวดกับหัวเชื้อ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3 กระดังงา

4.3.3.1 นำดอกกระดังงามาให้เหลือแต่กลีบแล้วนำไปล้าง



รูปที่ 4.21 ดอกกระดังงาล้างน้ำสะอาด
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3.2 นำถ้วยแก้วมาวางไว้ตรงกลางหม้อแล้วใส่ดอกกระดังงาไว้ข้างๆ หม้อให้

เต็ม



รูปที่ 4.22 ดอกกระดังงาข้างถ้วยแก้ว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3.3 ใส่น้ำลงไป500มิลลิลิตร



รูปที่4.23 ใส่น้ำในกระดังงา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3.4 นำฝาหม้อมาปิดไว้



รูปที่4.24 ฝาหม้อปิดไว้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3.5 ใส่น้ำแข็งไว้บนฝาหม้อ



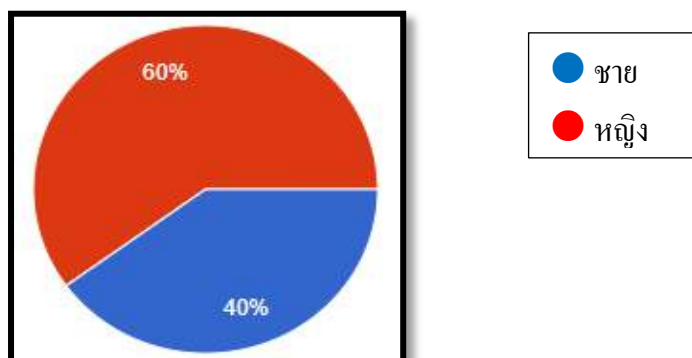
รูปที่4.25 ใส่น้ำแข็งไว้บนฝาหม้อ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.4 การประเมินผล

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

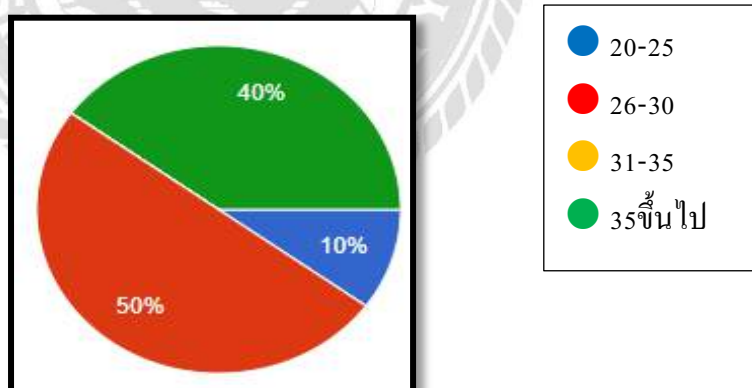
4.4.1 เพศ



แผนภูมิที่ 4.1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์แบ่งตามเพศ

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านเพศพบว่า เพศหญิงตอบแบบสอบถามมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 60 และเพศชายคิดเป็น ร้อยละ 40

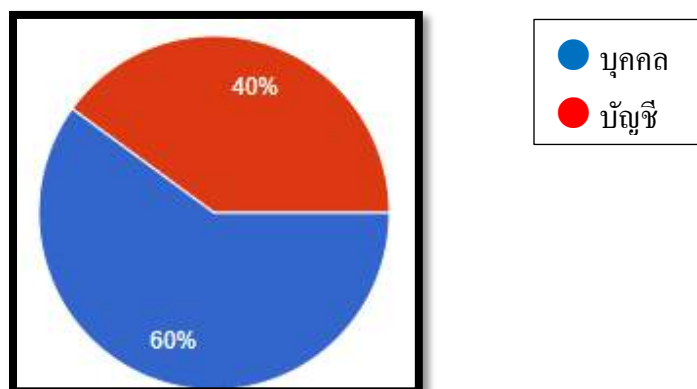
4.4.2 อายุ



แผนภูมิ 4.2 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์แบ่งตามอายุ

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านอายุพบว่า อายุ 26-30 ตอบแบบสอบถามมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 50 และอายุ 20-25 น้อยที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 10 และ 36 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40

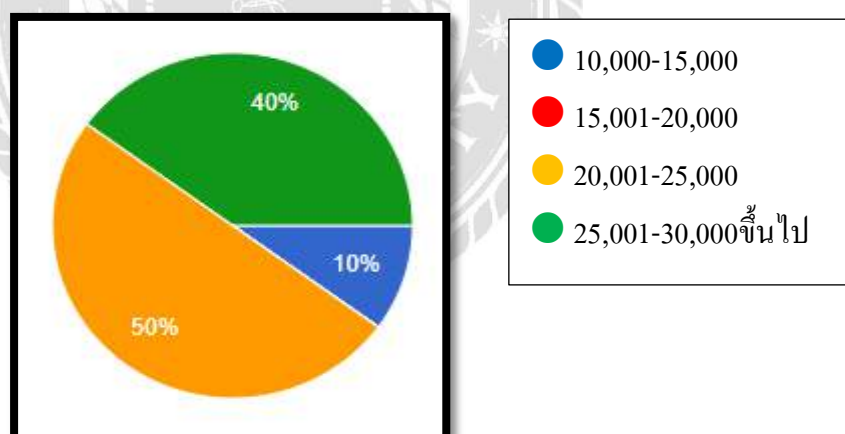
4.4.3 แผนกปฏิบัติงาน



แผนภูมิ 4.3 แสดงเปอร์เซ็นต์แบ่งตามแผนก

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านแผนกพบว่า แผนกบุคคล ตอบแบบสอบถามมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 60 และ แผนกบัญชีโดยคิดเป็นร้อยละ 40

4.4.4 เงินเดือน



แผนภูมิ 4.4 แสดงเปอร์เซ็นต์ตามเงินเดือน

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านเงินเดือนพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเงินเดือน 20,001-25,000 ตอบแบบสอบถามมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 50 และ เงินเดือน 10000-15000 โดยตอบแบบสอบถามร้อยละ 10 และ เงินเดือน 25001- 30000ขึ้นไปตอบแบบสอบถามร้อยละ 40

4.5 การเปรียบเทียบและวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการทดลองภายในแผนก

4.5.1 ความเครียดจากการทำงาน

ความเครียดจากการทำงาน	จำนวน (N)	ร้อยละ
มากที่สุด	1	10.00
มาก	8	80.00
ปานกลาง	1	10.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง

ความเครียดในการทำงานในแต่ละวันลดลงจาก การดมน้ำมันหอมระเหย	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	6	60.00
ปานกลาง	4	40.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง

ผลจากการตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเครียดในระดับมาก จำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 80 คน หลังจากการทดลองพบว่าความเครียดลดลงเมื่อได้ดมกลิ่นในระดับมากร้อยละ 60 และในระดับปานกลางพบว่ามีความเครียดร้อยละ 10 หลังจากการทดลองพบว่าความเครียดลดลงเมื่อได้ดมกลิ่น ในระดับปานกลางร้อยละ 40

4.5.2 สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับ

สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับ	จำนวน (N)	ร้อยละ
มากที่สุด	2	20.00
มาก	2	20.00
ปานกลาง	3	30.00
น้อย	3	30.00
รวม	10	100.00

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง

จากการใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นภายในห้องทดลอง	จำนวน (N)	ร้อยละ
มากที่สุด	1	10.00
มาก	7	70.00
ปานกลาง	2	20.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง

ผลจากการตอบแบบสอบถามพบว่า สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับในระดับปานกลางและน้อย จำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30 และในระดับมากและมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20 หลังจากการทำทดลองพบว่า ภายในห้องมีกลิ่นอับลดลงในระดับมากที่สุดร้อยละ 10 ในระดับมาก ร้อยละ 70 และในระดับปานกลางร้อยละ 10

4.5.3 ความสดชื่นทางด้านอารมณ์ขณะทำงาน

ความสดชื่นทางด้านอารมณ์ขณะทำงาน	จำนวน (N)	ร้อยละ
ปานกลาง	9	90.00
น้อย	1	10.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง

ความกระตือรือร้นในการทำงาน	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	6	60.00
ปานกลาง	4	40.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง

มีความสดชื่นกระปี้กระเป่าจากการได้ดมน้ำมันหอมระเหย	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	6	60.00
ปานกลาง	4	40.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.12 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง

ผลจากการตอบแบบสอบถามพบว่า ความสดชื่นทางด้านอารมณ์ขณะทำงานในระดับ ปานกลาง มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 90 ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10และความกระตือรือร้น ของการทำงานอยู่ณะระดับมากร้อยละ 60 หลังจากการทดลองพบว่า ความสดชื่นเพิ่มขึ้นในระดับมากร้อยละ 60และความสดชื่นเพิ่มขึ้นในระดับปานกลางร้อยละ 40

4.5.4 ปัญหาด้านการพบเจอผู้คนมากมายจากภายนอกแผนก

ปัญหาด้านการพบเจอผู้คนมากมายจากภายนอกแผนก	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	5	50.00
ปานกลาง	5	50.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าร้อยละก่อนการทดลอง

กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีความพร้อมต้อนรับบุคคลภายนอก	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	9	90.00
ปานกลาง	1	10.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.14 แสดงค่าร้อยละหลังการทดลอง

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า ปัญหาด้านการพบเจอผู้คนมากมายจากภายนอกแผนก ในระดับมากและปานกลางมีผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 หลังจากการทดลองพบว่า มีความพร้อมต้อนรับบุคคลภายนอกในระดับมาก ร้อยละ 90 และในระดับปานกลางร้อยละ 10

4.6 วิเคราะห์ความพึงพอใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของน้ำมันหอมระเหย

4.6.1 ระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมากน้อยเพียงใด

ระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมากน้อยเพียงใด	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	6	60.00
ปานกลาง	4	40.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.15 แสดงร้อยละระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมากน้อยเพียงใด

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า ระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมากน้อยเพียงใด ในระดับมาก จำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 และระดับปานกลาง โดยคิดเป็นร้อยละ 40

4.6.2 ระดับความแรงของกลิ่นน้ำมันหอมระเหย

ระดับความแรงของกลิ่นน้ำมันหอมระเหย	จำนวน (N)	ร้อยละ
ปานกลาง	10	100.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.16 แสดงร้อยละระดับความแรงของกลิ่นน้ำมันหอมระเหย

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า ระดับความแรงของกลิ่นน้ำมันหอมระเหย ในระดับปานกลาง ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

4.6.3 ความพึงพอใจเกี่ยวกับสีของน้ำมันหอมระเหย

ความพึงพอใจเกี่ยวกับสีของน้ำมันหอมระเหย	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	3	30.00
ปานกลาง	7	70.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.17 แสดงร้อยละความพึงพอใจเกี่ยวกับสีของน้ำมันหอมระเหย

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า ความพึงพอใจเกี่ยวกับสีของน้ำมันหอมระเหยปานกลาง จำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 70 และระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 30

4.6.4 กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีความหอมกระจายในพื้นที่กว้าง

ระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย มากน้อยเพียงใด	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	5	50.00
ปานกลาง	5	50.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.18 แสดงร้อยละกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีความหอมกระจายในพื้นที่กว้าง

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีความหอมกระจายในพื้นที่กว้างในระดับปานกลางและระดับมาก จำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50

4.6.5 ขนาดของขวดน้ำมันหอมระเหยมีความพอดีในการใช้งาน

ขนาดของขวดน้ำมันหอมระเหยมีความพอดีในการใช้งาน	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	8	80.00
ปานกลาง	2	20.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.19 แสดงร้อยละขนาดของขวดน้ำมันหอมระเหยมีความพอดีในการใช้งาน

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า ขนาดของขวดน้ำมันหอมระเหยมีความพอดีในการใช้งานในระดับมาก จำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 80 และระดับปานกลาง โดยคิดเป็นร้อยละ 20

4.7 กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด

4.7.1 กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด

กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด	จำนวน (N)	ร้อยละ
กระดังงา	3	30.00
สระระแห่	6	60.00
มะนาว	1	10.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.20 แสดงร้อยละกลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด คือกลิ่น สระระแห่ โดยคิดเป็นร้อยละ 60 และ กระดังงา โดยคิดเป็นร้อยละ 30 และกลิ่น มะนาว คิดเป็นร้อยละ 10

4.7.2 สามารถเป็นกลิ่นใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในแผนก

สามารถเป็นกลิ่นใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในแผนก	จำนวน (N)	ร้อยละ
มาก	8	80.00
ปานกลาง	2	20.00
รวม	10	100.0

ตารางที่ 4.21 แสดงร้อยละสามารถเป็นกลิ่นใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในแผนก

ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า สามารถเป็นกลิ่นใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในแผนก ในระดับมาก จำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 80 และระดับปานกลาง โดยคิดเป็นร้อยละ 20

4.8 วิเคราะห์การทดลองใช้น้ำมันหอมระเหย

จากการทดลองใช้น้ำมันหอมระเหยพบว่าน้ำมันหอมระเหย1 ขวดขนาด 30 มิลลิตร สามารถใช้ได้ 3 ครั้งและการน้ำมันหอมระเหยที่จุดในเตาอโรมาปริมาณ 10 มิลลิตร สามารถมีเวลาการใช้งาน 2 ชั่วโมง

4.9 ข้อเสนอแนะ

โดยพนักงานส่วนใหญ่ได้มีการเสนอแนะเห็นตรงกันว่าให้ใส่กลิ่นเยอะๆเพื่อความหอมที่ยาวนานและกระจายชอกกลิ่นพื้นที่กว้างและบางส่วนได้มีการเสนอให้ลองเอากลิ่นมาผสมหรือทำกลิ่นใหม่ๆเพิ่มขึ้นมาเพื่อเป็นการสร้างกลิ่นน้ำมันหอมระเหยกลิ่นใหม่ๆ



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลงานของโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม อวานีพลัส กรุงเทพฯ ในแผนกบัญชีและแผนกทรัพยากรบุคคล ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม พ.ศ.2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2562 ระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้การปฏิบัติงานต่างๆ และได้ทราบถึงปัญหาที่พบภายในแผนกคือเรื่องการเกิดความเครียดในระหว่างทำงาน และการเกิดกลิ่นอับในห้องทำงาน ทางผู้จัดทำจึงได้คิดค้นน้ำมันหอมระเหยกลิ่นต่างๆ เพื่อช่วยลดความเครียดในระหว่างทำงาน สร้างความผ่อนคลาย และยังช่วยลดปัญหากลิ่นอับขึ้นภายในห้องทำงาน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เป็นประโยชน์กับทางแผนกบัญชีและแผนกทรัพยากรบุคคล

5.1.1 สรุปผล

ผลจากการให้พนักงานภายในแผนกบัญชีและแผนกทรัพยากรบุคคลได้ทดลองใช้น้ำมันหอมระเหย กลิ่น กระดังงา สระระแห่น และมะนาว เพื่อลดความเครียดในระหว่างทำงาน และลดกลิ่นอับขึ้น

พบว่าน้ำมันหอมระเหยกลิ่นสระระแห่นสร้างสามารถช่วยลดความเครียด สร้างความผ่อนคลาย และลดกลิ่นอับได้เป็นน่าพอใจ รองลงมากระดังงา และมะนาว ก็สามารถช่วยลดความเครียดได้ในระดับปานกลาง โดยตรงตามวัตถุประสงค์และขอบเขตที่ตั้งไว้ในการนำน้ำมันหอมระเหยมาช่วยบำบัดความเครียด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อพนักงานที่ทำงานในแผนกบัญชีและแผนกทรัพยากรบุคคล

5.1.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ

จากการที่ได้ทำน้ำมันหอมระเหย พบว่าการหาวัตถุดิบในแต่ละฤดูนั้นหายาก ควรจะเลือกวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในฤดูนั้น กระดังงาเป็นดอกไม้ที่หาได้ยากในปัจจุบัน และมะนาวจะแพงมากในฤดูร้อน

5.1.3 การแก้ปัญหาและข้อเสนอแนะ

- 1.ควรจะศึกษาหาข้อมูลและวิธีการทำการเก็บรักษาที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อโครงการให้ดี
- 2.ควรจะศึกษาวัตถุดิบที่จะนำมาใช้ก่อนตัดสินใจลงมือทำ
- 3.วัตถุดิบในแต่ละฤดูนั้นหายาก ควรจะเลือกวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในฤดูนั้น

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้เรียนรู้การทำงานจริงในแต่ละแผนกในองค์กร
2. ได้ประสบการณ์ในสายวิชาชีพตามสาขาวิชาที่เรียน
3. ได้ความรู้นอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน
4. เกิดทักษะในการสื่อสารประสานงานกับบุคคลภายในและภายนอกสถานประกอบการ
5. เกิดการพัฒนาและเรียนรู้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

5.2.2 ปัญหาที่พบในระหว่างปฏิบัติงาน

1. ขาดความรู้ในการใช้เครื่องมืออื่นๆในสถานประกอบการ
2. ขาดทักษะบางอย่างที่จำเป็นต้องใช้ในสถานประกอบการ
3. ในช่วงแรกการติดต่อสื่อสารกับส่วนงานอื่นๆยังไม่ราบรื่น เนื่องจากยังไม่คุ้นเคยกับสถานประกอบการ
4. เอกสารในแผนกที่จะต้องทำเยอะ และต้องช่วยงานที่ๆในแผนกทุกคน จนทำให้งานบางอย่างเสร็จล่าช้า

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

1. นักศึกษาควรจะศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับแผนกในสถานประกอบการที่จะเลือกเข้าไปปฏิบัติงานให้ดีกว่าก่อน เพื่อเป็นการช่วยในการตัดสินใจ
2. ในระหว่างที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยในระหว่างทำงาน ควรจะสอบถามกับผู้ที่มีอบหมายงาน เพื่อที่จะได้มีความเข้าใจในงานมากขึ้น เพื่อสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง

บรรณานุกรม

กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2553). *น้ำมันหอมระเหยและสมุนไพรบำบัด*.

วันที่สืบค้น 15 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

<http://siweb.dss.go.th/repack/fulltext/IR22.pdf?fbclid=IwAR3A8VCzxBk2oNSnCtpocBsRaX04fJGwBcecFN25E4I0GdgXotrNhuyWrdg>

กองเกษตรเคมี กรมวิชาการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2552). *วิธีการผลิต การสกัด*

น้ำมัน หอมระเหย. วันที่สืบค้น 19 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

<http://www.yesspathailand.com>

บุษราคัม สิงห์ชัย,นิศา ตระกูลภักดี และสาวิตรี ทองลิ้ม. (2560). *น้ำมันหอมระเหยจากเกสรบัว*

หลวงราชินี. วันที่สืบค้น 15 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

http://tujournals.tu.ac.th/tstj/detailart.aspx?ArticleID=5826&fbclid=IwAR3tC3ZvZ2iyTHAwlnRdRz-AF0lcJVVe7eGyrmTe5ene5uv00R7_xDemY1o

ปวิณัฐ ถือแก้ว. (2560). *น้ำมันหอมระเหย*. วันที่สืบค้น 19 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

https://www.mhesi.go.th/main/en/knowledge/modern-science/165-practical-rad/7425-essential-oil_7425

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2560). *กระดังงาสรรพคุณและประโยชน์ของ*

กระดังงาไทย. วันที่สืบค้น 19 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%87%E0%B8%B2/?fbclid=IwAR2kK4dqSJ9XdL0oVY-SpRt_n_vStatjcvQsGULdgkPREqYUFNkILh2cdNI

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2560). *มะนาวมะนาวสรรพคุณและประโยชน์*

ของมะนาว. วันที่สืบค้น 19 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

<https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%A7/?fbclid=IwAR0EwiwAgkhX36I1BW8gRRpLpdlz387AAiQ685nljdy3eUAgbbEgVkk0eCU>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2560). *สระระแห่นสรรพคุณและประโยชน์ของ*

สระระแห่น. วันที่สืบค้น 19 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

<https://medthai.com/%E0%B8%AA%E0%B8%B0%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B9%88/?fbclid=IwAR1VDRY4owX1s2WtEyrbBhJiifJUKbm5DL4Xc13mQOFEGNH26xklptvjWGI4>

อัจฉรัตน์ สุวรรณภักดี, รังสิมา สายศรีทิพย์ และ ศุภรัตน์ สุทธิมุสิก. (2555). *ประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้และตะไคร้หอมในการยับยั้งเชื้อก่อโรคด้านมออักเสบในโคนม*. วันที่สืบค้น 16 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก:

<https://ag2.kku.ac.th/kaj/PDF.cfm?filename=501.pdf&id=717&keeptrack=4&fbclid=Iw>

[AR095W0iJJZtnKgpcmUNb4_cveh1jxJratDuUcPxqpgBoYODs2WuxUB0cPs](https://ag2.kku.ac.th/kaj/PDF.cfm?filename=501.pdf&id=717&keeptrack=4&fbclid=Iw)

อโรมาเดอะสปา. (2555). *ประวัติความเป็นมาของน้ำมันหอมระเหย*.

วันที่สืบค้น 26 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก: <http://www.aromadespa.com>





แบบสอบถามน้ำมันหอมระเหย

โปรดใส่เครื่องหมาย✓ หรือกรอกข้อความลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2.อายุ

☐ 20-25

☐ 26-30

☐ 31-35

☐ 36ขึ้นไป

3. แผนก

☐ บุคคล

☐ บัญชี

4.เงินเดือน

☐ 10,000-15,000

☐ 15,001-20,000

☐ 21,000-25,000

☐ 25,00001-30,000ขึ้นไป



ส่วนที่ 1 ปัญหาที่พบภายในแผนก

ปัญหาที่พบในแผนก	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ความเครียดจากการทำงาน					
2.สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับ					
3.ความสดชื่นทางด้านอารมณ์ขณะทำงาน					
4.ความกระตือรือร้นในการทำงาน					
5.ปัญหาด้านการพบเจอผู้คนมากมายจากภายนอกแผนก					

ส่วนที่ 2 หลังจากได้รับการทดลองของน้ำมันหอมระเหย

หลังจากได้รับการทดลองของน้ำมันหอมระเหย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.จากการใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นอับภายในห้องลดลงอย่างชัดเจน					
2.มีความรู้สึก สดชื่น กระปรี้กระเปร่า จากการได้ดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหย					
3.ความเครียดจากการทำงานในแต่ละวันลดลงเมื่อได้ดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย					
4.สามารถเป็นกลิ่นใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในแผนก					
5.กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยภายในแผนกมีความพร้อมต้อนรับบุคคลภายนอก					

ส่วนที่3.ความพึงพอใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของน้ำมันหอมระเหย

ความพึงพอใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของ น้ำมันหอมระเหย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ระยะเวลาการได้รับกลิ่นของน้ำมันหอม ระเหยมากน้อยเพียงใด					
2.ระดับความแรงของกลิ่นน้ำมันหอม ระเหย					
3.ความพึงพอใจเกี่ยวกับสีของน้ำมันหอม ระเหย					
4.กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีความหอม กระจายในพื้นที่กว้าง					
5.ขนาดของขวดน้ำมันหอมระเหยมีความ พอดีในการใช้งาน					

4.กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชอบมากที่สุด

☐ กระดังงา

☐ สะระแหน่

☐ มะนาว

5.ข้อเสนอแนะ

.....

.....





รูปที่ 1 นับเงินสดของแต่ละห้องอาหาร



รูปที่ 2 แคชเชียร์งาน elephant boat festival



รูปที่ 3 ช่วยเสิร์ฟที่ห้องอาหารskyline



รูปที่ 4 ทำซองเงินสำหรับจ่ายพนักงานชั่วคราว



รูปที่ 5 ตรวจสอบรายงานภาษาซื้อ



รูปที่ 6 แยกขนมมินิบาร์ที่หมดอายุออก



รูปที่ 7 เบิกของใช้ในแผนก



รูปที่ 8 ตรวจใบ longbill



รูปที่ 9 แคชเชียร์บูทกระทิงแดง



รูปที่10 จัดกิจกรรม Thank you party ให้พนักงาน



รูปที่11 พิมพ์ข้อมูลแบบประเมินของพนักงาน



รูปที่12 จัดไฟล์ข้อมูลของพนักงาน



รูปที่13 ตัดกระดาษสติ๊กเกอร์



รูปที่14 ทำ Tracking ตัดกระดาษ



รูปที่15 ตัดกระดาษจัดบอร์ดวอลล์



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการการศึกษานโยบายและผลกระทบจากกระต๊อจระเข้ และระลอกในโรงแรมอวานีภูเก็ต
ไวเชอร์ไฮด์ ภูเก็ต

มีประ โอรณ์ต่อจากประกอบคานี้อำนาจไว้

โครงการนี้จะมีประ โอรณ์กับโรงแรมและภาคต่างๆ ในโรงแรมเนื่องจากปัญหา
การขาดแคลนที่ไม่ได้ระบบที่พอเพียง ทำให้โรงแรมต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ในโรงแรม
จากนั้นนักศึกษาก็ได้เก็บเกี่ยวความสำคัญของปัญหาและพยายามคิดค้นวิธีการแก้ไขให้
บรรเทาความเดือดร้อน หรือ ที่ทำงานเกิดความดีขึ้น จึงคิดว่ามีนโยบายและระเบียบที่สอดคล้องกับ
ปัญหา ทำให้ทีมงานมีบรรดาการพิจารณาที่ชัดเจน และผลสรุปว่า หนึ่งถึงสี่
ภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กร เมื่อมีผู้ที่มีงาน หรือ บุคคลภายนอกเข้ามาที่ โรงแรมแห่งนี้
โรงแรม นอกจากนั้นก็ได้นำประ โอรณ์ด้านงบประมาณที่นำมาซึ่งขึ้น เพราะทางโรงแรมไม่
คิดง ายข้อนี้ว่าเงินทองมาจากคนกลางในช่วงระยะเวลาที่นักศึกษากำลังทำ
นักศึกษาก็



พัชรนิต ศรีชนะ

Human Resources Officer

ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ



น้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา มะนาว สระระแห่

Making Essential Oils From YlangYlang, Lemon, and Peppermint

สิริวิมล ศรีณรงค์ชัย และ กัญญาณัฐ แสนสุข

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

siriwimoneve1996@gmail.com, minky.ttn@gmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงานคือ การสกัดน้ำมันหอมระเหยดอกกระดังงา ใบสะระแห่ และเปลือกมะนาวเพื่อลดความเครียดจากการทำงาน ลดปัญหากลิ่นอับภายในห้อง และต้อนรับบุคคลภายนอก จาก การสำรวจความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บ ข้อมูลพนักงานที่เกี่ยวข้องมีทั้งหมด 2 แผนก คือ แผนกทรัพยากรบุคคลและแผนกบัญชีรวมจำนวน 10 คน

ผลการปฏิบัติโครงการพบว่า ก่อนการทดลองน้ำมันหอมระเหย ผู้ทดสอบมีความเครียดในการทำงานในระดับมากร้อยละ 80 หลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ น้ำมันหอมระเหยพบว่าความเครียดในการทำงาน “ลดลง” อยู่ในระดับมากร้อยละ 60 และก่อนการทดลองน้ำมันหอมระเหยของสภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับในระดับปานกลางและน้อยร้อยละ 30 และ 30 ตามลำดับ หลังจากการทดลองพบว่า สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับ “ลดลง” อยู่ในระดับมากร้อยละ 60 จากผลการทดลองดังกล่าวพบว่า ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

คำสำคัญ : น้ำมันหอมระเหย ; กระดังงา ; สะระแห่ ; มะนาว

Abstract

This purpose of the project is to extract essential oils; ylang-ylang flowers, peppermint leaves and lime peel to reduce work stress, reduce odor in the room and be welcoming to outsiders. From the survey of satisfaction, by using a questionnaire to collect data for all relevant employees, there were 2 departments: Human Resources and Accounting Department, total of 10 people.

The results of the project found that, before experimenting with essential oils, the testers had a high level of work stress at 80 percent. After the experiment, it was found that there was a decrease in work stress by 60 percent of essential oil products. Room environment before the experiment of essential oils, the environment in the room has a moderate odor at middle level 30 and low level 30 percent, respectively. After the experiment found that the environment in the room with bad odors was reduced to a very high level of 60 percent. From the results of the experiment, it was found that it was in accordance with the research objectives.

Keyword : Essential Oils ; Ylang ylang ; Peppermint ; Lime

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ลดการเกิดปัญหาภาวะเครียดระหว่างการทำงานในแผนกบุคคลและแผนกบัญชี

2. สร้างเสริมสิ่งแวดล้อมในห้องทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี

ขอบเขตของโครงการ

1 กลุ่มประชากร ที่ใช้ในการทำโครงการครั้งนี้ได้แก่ พนักงานภายในโรงแรมอวานีพลัส กรุงเทพฯ แผนกบุคคล 6 คน แผนกบัญชี 4 คน

2 วัตถุประสงค์ การใช้วัตถุประสงค์ที่ห่างจากตลาดนัดแถวบ้าน และอุปกรณ์ในครัวเรือนที่มีทั่วไป

3 ด้านเวลา ใช้เวลาในการทดสอบเป็นเวลา 3 อาทิตย์ ทดสอบทดลอง 3 กลิ่น กลิ่นละ 1 อาทิตย์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. พนักงานของแผนกบุคคล และแผนกบัญชี มีอารมณ์ สดใส ร่าเริง มากขึ้น

2. บรรยากาศในห้องทำงานมีกลิ่นที่หอม เป็นหน้าเป็นตาของห้องทำงานเมื่อเวลาแขกเข้ามา

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหยจากมะนาว สระแหน่ และกระดังงา

1.เตรียมอุปกรณ์

2.หั่นเปลือกมะนาวให้มีขนาดเล็กทั้งหมด 1 กิโล

3.นำหม้อตั้งที่เตาและนำถ้วยแก้วขนาดเล็กวางลงไป กลางหม้อ

4.ใส่ผิวมะนาวที่หั่นแล้วนำไปใส่ไว้ข้างๆถ้วยที่เตรียมไว้

5.ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร

6.นำฟางบนหม้อแล้วหงายฟางหรือใช้กาละมังวางบนหม้อ

7.น้ำแข็งใส่ในบนกาละมังที่ปิดไว้บนปากหม้อ

8.ตั้งไฟกลางไม่ร้อนมากไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง

9.หลังจากครึ่งชั่วโมงนำกาละมังที่ปิดปากหม้อออกจะพบไอน้ำมันหอมระเหยที่หยดลงถ้วยแก้ว

10.นำน้ำมันหอมระเหยใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้และหัวเชื้อ 3 มิลลิกรัม

ขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหยจากสระแหน่

1.นำใบสระแหน่มาเด็ดให้เหลือแต่ใบแล้วนำไปล้าง

2.นำหม้อไปตั้งบนเตาและนำถ้วยแก้วเล็กไปไว้กลางหม้อ

3.ใส่ใบสระแหน่ที่ล้างแล้วใส่ไว้ข้างๆถ้วย

4.ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิลิตร

5.นำฟางบนหม้อแล้วหงายฟางหรือใช้กาละมังวางบนหม้อ

6.น้ำแข็งใส่ในบนกาละมังที่ปิดไว้บนปากหม้อ

7.รอครึ่งชั่วโมง จากนั้นเปิดฝาท จะเห็นว่า ไอน้ำที่หยดลง ถ้วยแก้วนั้นคือน้ำมันหอมระเหย

8.รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำไปใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้ และ ผ ส ม ห ว ้ เชื้อ น้ า ม้ น ห อ ม ร ะ เ ห ย

ขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา

1.นำ2.นำถ้วยแก้วมาวางไว้ตรงกลางหม้อแล้วใส่ดอกกระดังงาไว้ข้างๆหม้อให้เต็ม

3.ใส่น้ำลงไป500มิลลิลิตร

4.นำฟางหม้อมาปิดไว้

5.ใส่น้ำแข็งไว้บนฟางหม้อ

6.รอ30นาที หลังจากนั้นเปิดฝา ไอน้ำที่หยดลงมานั้น
คือน้ำมันหอมระเหย

7.รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำไปใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้
และผสมหัวเชื้อน้ำมันหอมระเหย

สรุปผล

ผลจากการให้พนักงานภายในแผนกบัญชี
และแผนกทรัพยากรบุคคลได้ทดลองใช้น้ำมันหอม
ระเหย กลิ่น กระดังงา สะระแหน่ และมะนาว เพื่อลด
ความเครียดในระหว่างทำงาน และลดกลิ่นอับชื้น

พบว่าน้ำมันหอมระเหยกลิ่นสะระแหน่สร้างสามารถ
ช่วยลดความเครียด สร้างความผ่อนคลาย และลดกลิ่น
อับได้เป็นน่าพอใจ รองลงมากระดังงา และมะนาว ก็
สามารถช่วยลดความเครียดได้ในระดับปานกลาง
โดยตรงตามวัตถุประสงค์และขอบเขตที่ตั้งไว้ในงาน
นำน้ำมันหอมระเหยมาช่วยบำบัดความเครียด เพื่อเป็น
ประโยชน์ต่อพนักงานที่ทำงานในแผนกบัญชีและ
แผนกทรัพยากรบุคคล

กิตติกรรมประกาศ

ออกกระดังงามาให้เหลือแต่แล้วนำไปล้าง
ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โร
งแรม อวานีพลัส กรุงเทพ ฯ ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม
2562 ถึง วันที่ 29 เมษายน 2562

ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ที่มีค่า
มากมาย

สำหรับโครงการสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลุล่วงไป
ด้วยดี ได้รับความร่วมมือและสนับสนุน หลายฝ่าย
ดังนี้

- 1.อาจารย์อัคร ธนะศิริกุล อาจารย์ที่ปรึกษา
- 2.นางสาวศิรินุช ส่องพาย หัวหน้าแผนกบัญชี

3.นายไพศาล บุตรราช ผู้ช่วยฝ่ายการเรียนรู้
และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้
คำแนะนำปรึกษาช่วยเหลือในการทำโครงการครั้งนี้
ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มี
ส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำ
โครงการฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแล
และให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่ง
ผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2553). น้ำมัน

หอมระเหยและสมุนไพรบำบัด.

วันที่สืบค้น 15 เมษายน 2562, จาก

<http://siweb.dss.go.th/repack/fulltext/IR22.pdf?fbclid=IwAR3A8VCzxBk2oNSnCtpocBsRaX04fJGwBcecFN25E4I0GdgXotrNhuYWrDg>

กองเกษตรเคมี กรมวิชาการ กระทรวงเกษตรและ
สหกรณ์. (2552). วิธีการผลิต การสกัด

น้ำมัน หอมระเหย. วันที่สืบค้น 19 เมษายน
2562, จาก <http://www.yesspathailand.com>

บุษราคัม สิงห์ชัย,นิศา ตระกูลภักดี และสาวิตรี ทอง
ลิ้ม. (2560). น้ำมันหอมระเหยจากเกสรบัว

หลวงราชินี. วันที่สืบค้น 15 เมษายน 2562, จาก

[http://tujournals.tu.ac.th/tstj/detailart.aspx?ArticleID=5826&fbclid=IwAR3tC3ZvZ2iyTHAwlnRdRz-](http://tujournals.tu.ac.th/tstj/detailart.aspx?ArticleID=5826&fbclid=IwAR3tC3ZvZ2iyTHAwlnRdRz-AF0lcJVVe7eGymTe5ene5uv00R7_xDe)

[AF0lcJVVe7eGymTe5ene5uv00R7_xDe](http://tujournals.tu.ac.th/tstj/detailart.aspx?ArticleID=5826&fbclid=IwAR3tC3ZvZ2iyTHAwlnRdRz-AF0lcJVVe7eGymTe5ene5uv00R7_xDe)
mYlo

ปวีณนุช ถือแก้ว. (2560). น้ำมันหอมระเหย. วันที่
สืบค้น 19 เมษายน 2562, จาก

https://www.mhesi.go.th/main/en/knowledge/modern-science/165-practical-rad/7425-essential-oil_7425

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
(2560). กระดังงาสรรพคุณและประโยชน์
ของกระดังงาไทย. วันที่สืบค้น 19 เมษายน
2562, จาก
<https://medthai.com>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
(2560). มะนาวมะนาวสรรพคุณและ
ประโยชน์ของมะนาว. วันที่สืบค้น 19
เมษายน 2562, จาก
<https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%A7/?fbclid=IwAR0EwiwAgkhX36I1BW8gRRpLpdlz387AAiQ685nljdy3eUAgbbEgk0eCU>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
(2560). สระแห่นสรรพคุณและประโยชน์
ของสระแห่น. วันที่สืบค้น 19 เมษายน
2562, จาก
<https://medthai.com/%E0%B8%AA%E0%B8%B0%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B9%88/?fbclid=IwAR1VDRY4owX1s2WtEyrBhJiifJUKbm5DL4Xc13mQOFEGNH26xklptvjWGI4>

อัจฉรินทร์ สุวรรณภักดี, ริงสิมา สายศรีทิพย์ และศุภา
รัตน์ สุทธิมุสิก. (2555). ประสิทธิภาพของ
น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้และตะไคร้
หอมในการยับยั้งเชื้อก่อโรคเต้านมอักเสบ
ในโคนม. วันที่สืบค้น 16 เมษายน 2562,
จาก
<https://ag2.kku.ac.th/kaj/PDF.cfm?filename=501.pdf&id=717&keeptrack=4&fbclid=I>

wAR095W0iJJZtnKgpcmUNb4_cveh1jxJr
atDuUcPxqpgBoYODs2WuxUB0cPs
อโรมาเดอะสปา. (2555). ประวัติความเป็นมาของ
น้ำมันหอมระเหย.
วันที่สืบค้น 26 เมษายน 2562, จาก
<http://www.aromadespa.com>



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา สะระแหน่ และมะนาว

Extract Essential oils from Ylang-Ylang, Peppermint and Lime

AVANI+ RIVERSIDE BANGKOK HOTEL

วัตถุประสงค์

ลดกลิ่นอับภายในห้องทำงานและ ลดการเกิด
ปัญหาภาวะเครียดระหว่างการทำงานในแผนก
บุคคลและแผนกบัญชี

ขั้นตอนการทำ

1. นำมะนาวไปล้างแล้วหั่นเปลือกมะนาวให้มีขนาดเล็ก
ทั้งหมด 1 กิโลกรัม
2. น้ำถ้วยแก้วขนาดเล็กวางลงไปกลางหม้อ
3. ใส่ผิวมะนาวที่หั่นแล้วใส่ไว้ข้างถ้วย
4. ใส่น้ำลงไป 500 มิลลิตร
5. จากนั้นตั้งเตาแก๊สให้ความร้อนอยู่ในระดับปานกลาง
6. น้ำฝ้ามืดปิดแบบหงายขึ้นแล้วนำน้ำแข็งใส่บนฝ้ามืด
7. รอเวลาประมาณครึ่งชั่วโมง จากนั้นเปิดฝ้ามืดจะเห็นว่าไอน้ำ
ที่หยดลงถ้วยแก้วนั้นคือน้ำมันหอมระเหย
8. รอให้น้ำมันเย็นแล้วนำใส่ ขวดแก้วที่เตรียมไว้

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงานคือ การสกัดน้ำมันหอม
ระเหยจากกระดังงา ใบสะระแหน่ และเปลือกมะนาวเพื่อลด
ความเครียดจากการทำงาน ลดปัญหากลิ่นอับภายในห้อง และต้อนรับ
บุคลภายนอก จากการสำรวจความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถามเพื่อ
เก็บข้อมูลพนักงานที่เกี่ยวข้องมีทั้งหมด 2 แผนก คือ แผนกทรัพยากร
บุคคลและแผนกบัญชีรวมจำนวน 10 คน

ผลการปฏิบัติโครงการพบว่า ก่อนการทดลองน้ำมันหอม
ระเหย ผู้ทดสอบมีความเครียดในการทำงานในระดับมากร้อยละ 80
หลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยพบว่าความเครียด
ในการทำงาน “ ลดลง ” อยู่ในระดับมากร้อยละ 60 และก่อนการ
ทดลองน้ำมันหอมระเหยของสภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับใน
ระดับปานกลางและน้อยร้อยละ 30 และ 30 ตามลำดับ หลังจากการ
ทดลองพบว่า สภาพแวดล้อมภายในห้องมีกลิ่นอับ “ ลดลง ” อยู่ใน
ระดับมากร้อยละ 60 จากผลการทดลองดังกล่าวพบว่าตรงตาม
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ✓ พนักงานของแผนกบุคคล และแผนกบัญชี มีอารมณ์ สดใส ร่าเริง
มากขึ้น
- ✓ สร้างเสริมสิ่งแวดล้อมในห้องพักให้มีความสะอาดที่ดี

สรุปผล

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นสะระแหน่สร้างสามารถช่วยลด
ความเครียด สร้างความผ่อนคลาย และลดกลิ่นอับได้เป็น
น่าพอใจ รองลงมากระดังงา และมะนาว ก็สามารถช่วยลด
ความเครียดได้ในระดับปานกลาง โดยตรงตาม
วัตถุประสงค์และขอบเขตที่ตั้งไว้ในการนำน้ำมันหอม
ระเหยมาช่วยบำบัดความเครียด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อ
พนักงานที่ทำงานในแผนกบัญชีและแผนกทรัพยากรบุคคล



ผู้จัดทำ

นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย 5804400018
นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข 5804400075
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยวคณะศิลปศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์อัคร ณะศิริรังกุล
พนักงานที่ปรึกษา นางสาวสิรินุช ส่องพวย
นายไพศาล บุตรราช



ภาคผนวก จ

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย





ภาคผนวก ข

ฉลากน้ำมันหอมระเหย

Ylang Ylang



Peppermint



Lime



น้ำมันหอมระเหย กระดังงา สะระแหน่ มะนาว

สรรพคุณ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ดับกลิ่นอับ

วิธีใช้ นำไปใช้กับเตาโรม่าหรือตะเกียงโรม่า ทั้งแบบเทียน
หรือเตาไฟฟ้าโดยเทลงในเตา 10 มิลลิลิตร

ข้อควรระวัง เก็บไว้ในอุณหภูมิปกติ ห่างแสงแดด เพื่อยืดอายุ
การใช้งานและรักษาคุณภาพ

ส่วนผสม กระดังงา 27 มิลลิลิตร หัวเชื้อ 3 มิลลิลิตร

มะนาว 27 มิลลิลิตร หัวเชื้อ 3 มิลลิลิตร

สะระแหน่ 25 หัวเชื้อ 3 มิลลิลิตร

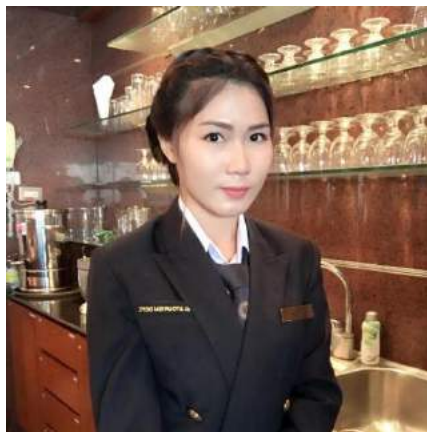
อายุการใช้งาน 1 ปี หมดอายุ 1 พ.ค. 2563

ปริมาณ 30 มิลลิลิตร

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากกระดังงา สะระแหน่ และมะนาว
Extract Essential Oils from Ylang-Ylang, Peppermint and Lime



ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804400018

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

E-mail : siriwimoneve1996@gmail.com

ที่อยู่ปัจจุบัน : 19/2 ม.4 ต. บางหญ้าแพรก
อ.เมือง จ. สมุทรสาคร 74000



รหัสนักศึกษา : 5804400075

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

E-mail : minky.ttn@gmail.com

ที่อยู่ปัจจุบัน : 17/147 หมู่บ้านกัสใต้พระราม2

ช.เทียนทะเล19 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล

เขตบางขุนเทียน แขวงท่าข้าม กทม 10150





แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	7-11/1/62	1. ตรวจสอบใบ order ว่า วันที่สั่งซื้อ, จำนวนเงิน Tax ID, ชื่อ, เลขที่กำกับ การตรวจสอบใบ Report Receiving 2. พิมพ์ใบ Outlet ที่ 17 Outlet ของสินค้าในเครื่อง 3. คัดลอก Mr scan เอกสาร Mr ก้าว เอกสาร 4. พิมพ์เอกสาร ใบส่ง AR minor ส่วน 9 ของเครื่อง 5. ตรวจสอบรายงานภาษีซื้อ วันที่, เลขที่กำกับภาษี, ชื่อบริษัท 11. จำนวนของรวม ตรงกับใบ Report	สิริวิมล.	Sh 11 Jan 19
2	14-18/1/62	1. ภาษีเอกสาร 2. คัดลอก Mr scan เอกสาร. เข้า Email, Folder 3. พิมพ์ใบ Outlet ที่ 7 Outlet ในเครื่องในเครื่อง ที่แจ้งมา 4. พิมพ์ใบ แสดงคืน ในเครื่อง กับ เอกสารที่แนบมา และ เขียนเงินค่าได้หักจากจำนวนเอกสาร. 5. ตรวจสอบรายงาน ภาษีซื้อ ว่า วันที่กำกับภาษี, วันที่		



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
2	14-18/1/62.	ข้อมูลใน, ย่อรวม รวม กับใน report 6. นำเอาเอกสาร ไปส่ง Ar Minor ชั้น 9 ทุกวัน ก่อน 6 โมง 7. ตรวจสอบใน order ว่าใส่ Tax ID, ที่อยู่, เลขที่กำกับ ตราสินค้า ใน Report Receiving	ศิริวิมล	 18 Jan 19
3	21-25/1/62.	1. หามเงินที่ 7 Outlet ใน กรณีไปซื้อที่แก้วมา และ นำเงินมาคืนที่นั่น และ เขียนใบ pay-in ของเงินของร้านนั้น เพื่อไปฝากเข้าธนาคาร 2. แยกเอกสาร ต่าง ๆ เข้า Email, Folder 3. ตรวจสอบ รายงาน ที่ซื้อ ว่า ใส่ Tax ID, วันที่, Total, ตรง กับ Report ที่ให้ 4. นำเอาเอกสารไปส่ง Ar Minor ชั้น 9 ทุกวัน ก่อน 6 โมง 5. เก็บของเงิน ที่ร้าน พนักงาน Parttime เชื้อ จิตร ปรช. ค่าเงิน, จำนวนเงินที่แลกใช้ และถูกคิด แล้ว ไปส่งของเงิน ที่ร้าน Part time ที่ชื่อ Security 6. ตรวจสอบ และ แยกใบ Long bill ใส่ใน outlet และ แยก Gift Voucher	ศิริวิมล	 25 Jan 19



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
4	28/1/19 - 1/2/19	1. พิมพ์เงิน outlet หัว 7 outlet ในครัวเรือนใบเสร็จที่แนบมา ตอนเช้าทุกวัน 2. จัดเอกสาร ไปส่งใน PR minor ขึ้น 9 ทุกวันก่อนเรียน 3. ไปเก็บของ เงินที่ส่งให้เพื่อน Part-time จั. หรือ Security ตรวจสอบ บิลประชาชนให้พอ เงินที่เพื่อนเจ้า-ออก และกรอก สายเงิน Security ให้เรียบร้อย 4. กรอกใบ order กับที่ส่งชื่อ จำนวนเงิน, Tax ID, ที่อยู่ให้เพื่อน กับเอกสารที่แนบมา 5. ตรวจสอบ เอกสาร Long bill หน้า outlet และแจก Gift Voucher	ศิริมาศ	Sh 1 Feb 19
5	4/2/19 - 7/2/19	1. จัดเอกสาร ส่ง Fax ให้ Email ให้ Folder 2. ตรวจสอบใบ Order ให้เรียบร้อย เอกสารที่แนบมาให้ถูกต้อง และกรอกชื่อ 3. ไปส่งของเงิน ที่ Security และ เก็บ รสอวรับ มส.เงินขอ ส่งตรวจสอบให้ละเอียด คอยเซ็น หลักฐาน และจ่ายรับ และ จำนวน ส่วนที่ฝากทำงาน 4. ตรวจสอบ เอกสาร Long bill หน้า outlet 5. พิมพ์เงิน หน้า outlet		



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
8	29/12/19- 1/3/19	1 ศึกษาเอกสารที่ Mr. Minor ชื่น 9 ก่อนเริ่มทบทวน		
		2 ศึกษาเว็บไซต์: Outlet ไรเดอร์ ลงใน Re Post ที่แนะนำ		
		3 ไปชมเว็บไซต์ไรเดอร์ที่ 10 เด่นเด่น และกดดาวน์โหลด เพื่อส่งพี่พี่แนะนำ		
		4. ทบทวนที่พนักงานเก่า: บุคคลให้ตรงกับในข้อแนะนำ		
		5 ทบทวนใน Longbill และ: ทุก Tax, Voucher, ENT, Voice		
		6. ไปฝึกงานไรเดอร์สมัคร		
		7. ฝึกงาน Receiving		
		9. ทบทวนรายงานที่พี่ไรเดอร์ กับเอกสารที่แนะนำ	อริยา	Shw 1 Mar/19
9	4-8/3/19	1. ทบทวน และทำเอกสารส่ง E-mail 3 Folder.		
		2 ศึกษาเว็บไซต์: Outlet ไรเดอร์ กับในรายงานที่แนะนำ		
		3 ทำเอกสารไปส่ง Mr. Minor ชื่น 9 ศึกษาก่อน		
		4. แยกเอกสารที่ส่งในใบแจ้งหนี้ ใบเสร็จ, ใบคั่นใบแจ้งหนี้		
		5. ไปเก็บใบเสร็จใบที่พี่แนะนำ ใบเสร็จทุกใบ		
		6. ศึกษาเอกสารใบแจ้งหนี้ Receiving ส่งให้พี่ไรเดอร์	อริยา	Shw 8 Mar/19



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
10.	11/3/19 - 15/3/19.	1. ตรวจสอบรายงานภาษีซื้อ/ขาย ถูกต้องตามบัญชีใน Report ที่ แนบมา		
		2. แยกเอกสาร และ กางเอกสาร เข้า E-mail ใน Folder		
		3. ทำเช็คเงิน เพื่อนำไปส่งที่ Security ส่วนในสำนักงาน ชั่วคราว		
		4. พิมพ์ใบส่ง เอกสาร. outlet ใบรับ กันในรายงานที่แนบมา และ ส่งมาที่หน้างาน และ เขียนใบ Pay-in เพื่อฝากธนาคาร		
		5. ตรวจสอบใบ Long bill ให้ตรง และ ถูกต้อง ไม่ขาด Tax, Voucher.		
		6. พิมพ์ใบ 90 Minibar และ ยื่นที่หน้างาน และ ไม่ขาด ใบรับใบส่ง, ใบ		
		7. ไปเป็นพนักงาน เคาน์เตอร์ 90 Minibar Sky line.	ศิริมา	SV 15 Mar 19
11	18 - 22/3/19.	1. ตรวจสอบ Long bill และ แยก Gift Voucher.		
		2. ตรวจสอบ รายงานภาษีซื้อ/ขาย และ Tax ID, วันที่, ชื่อ, และ Total แนบมาในรายงานที่แนบมา		
		3. นำเอกสาร ไปส่ง Air Mail ทุกวัน ปิดท้าย		
		4. แยกเอกสาร เข้า E-mail Folder		
		5. ส่งข้อมูลตัวให้ไปทางไลน์		



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ตั้งชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
13.	1-5/4/19.	1. ชมเว็บไซต์ media outlet ในตม กับ Report ที่แนบมา		
		2. ทำเอกสารใบส่ง Dr Minor ต่าง ๆ		
		3. ไปฝึกงาน ที่ ห้องโถงรวมคน ตามให้แผนก Receiving		
		4. เก็บของ - ทำของ - ส่งของ ส่วนรวม พนักงาน จ้างชั่วคราว		
		5. แลกกัน, ทำเอกสาร E-mail folder		
		6. ตามหาเอกสารงานที่ส่งไว้ วันที่, ทำอยู่, Geo Total ตามกับ Report		
		7. ตรวจสอบใบ Long bill และ Voucher	นิพนธ์	SW 5 April 19
14	6-11/4/19.	1. ชมเว็บไซต์ media outlet ในตม กับใน Report ที่แนบมา และเงินใน Pay-in		
		2. ทำเอกสารใบส่ง Dr Minor ต่าง ๆ		
		3. ตามใน Long bill และ Voucher		
		4. เก็บของ - ส่งของ - ทำของ ตามเวลาเก็บของ ส่วนรวมพนักงาน ชั่วคราว		
		5. ตรวจสอบเอกสารที่ส่งเข้าตม Total, ทำอยู่, วันที่ ตามกับ ใน Report	นิพนธ์	SW 11 April 19



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
15	15-19/4/19	1 ตารางคะแนน Long bill ใบ Voucher		
		2 พิมพ์ใบเคล: outlet เงิน		
		3m Pay-in เมื่อฝากเงินเข้า		
		3. ไปเบิกของที่ผิว อันตะ		
		4. ตารางงานตามข้อ 3		
		วันที่, ที่อยู่, ยอด Total ตาม		
		ใน Report		
		5. ทำเอกสาร ส่ง Fax ส่ง		
		E-mail Folder		
		6 หน้า 10 เอกสาร ไปส่ง Ar Minor		
		ก่อนที่ออกจากร้าน	สีฟ้า	
16	22-26/4/19	1 พิมพ์ใบเคล: outlet และ		
		เงินใน Pay-in ฝากเงินเข้า		
		2 ตาราง Tip พนักงาน ในครัว		
		กับใน Report		
		3. ไปรับเงิน ที่ โฉนดเคล:		
		outlet ในครัว กับยอดที่ไป		
		ใน Report		
		4 ตารางคะแนน Long bill ใบ		
		Voucher		
		5 ทำซองเอกสาร ส่งในพนักงาน		
		เจ้าอาวาส และ เก็บซอง ตารางคะแนน		
		ใบครบถ้วน		
		6. ตารางงานตามข้อ 3 จำนวน		
		ยอด Total ที่อยู่ ในครัวกับ		
		Report		
		7 เสนอที่ long bar และ สีฟ้า		



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	7 ม.ค. 62 - 11 ม.ค. 62	จัดบอร์ด Thank you party, จัดส่งเอกสาร จัดแฟ้มเอกสาร, รับโทรศัพท์, เสิร์ช	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
2	14 ม.ค. 62 - 16 ม.ค. 62	จัดเอกสาร Profile พนักงาน, รับโทรศัพท์ ทำบอร์ดชั้น 1, 10 ม.ค. 11, จัดงาน surprise Hr online, ทำรายชื่อคีย์	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
3	21 ม.ค. 62 - 25 ม.ค. 62	ทำ Roadmap, สอนน้องให้พนักงานใหม่ พิมพ์ข้อมูล KPI ลง Excel, จัดเรียงเอกสาร ทำป้ายชื่อแผนกที่จัดวาง	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
4	28 ม.ค. 62 - 1 ก.พ. 62	ทำใบ Tracking ให้เทรน, พิมพ์ข้อมูล KPI ลง Excel, จัดใบ Certificate ให้ Profile พนักงาน พนักงานใหม่ ไปลอร์ด, สอนน้อง ให้พนักงานใหม่	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
5	4 ก.พ. 62 - 8 ก.พ. 62	ทำบอร์ด Training Plan, ทำการ์ดอวยพร ทำ Poster โฆษณาแบ่งขง, จัด KPI ให้ พนักงานใหม่, จัดส่งใบแจ้งหนี้ให้ลูกค้า	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
6	11 ก.พ. 62 - 15 ก.พ. 62	ทำบอร์ด Training, ส่งเอกสาร, จัดไฟล์เอกสาร ทำของตกแต่ง Valentine's Day, จัด Profile พนักงาน, จัดห้องเก็บของ, สอนน้องให้พนักงาน	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
7	18 ก.พ. 62 - 22 ก.พ. 62	จัดทำ Training, เสนอเอกสารไปส่ง ไปรษณีย์ที่ร้านอาหาร Skyline, ทำการ์ด อวยพร, ทำการ์ด, ไปลอร์ด, เก็บเอกสาร	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
8	25 ก.พ. 62 - 1 มี.ค. 62	ทำบอร์ด Training Plan, เขียนใบ Time ให้ Trainee, ไปช่วยพิมพ์ที่ร้านอาหาร Skyline, ทำการ์ด Get well soon, ทำการ์ด Farewell ไปลอร์ด, ทำการ์ดในวง	กัญญกัญญ์	Prasanna B.
9	4 มี.ค. 62 - 8 มี.ค. 62	ทำ Hr weekly update, ทำ survey แต่ละวัน เกี่ยวกับ Turn over, ทำ PR manager ไป Induction กับ Head แต่ละแผนก	กัญญกัญญ์	Prasanna B.



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
10	11 มี.ค.62 - 15 มี.ค.62	อ่าน HR weekly, ทำใบ Certificate ให้ Trainee ที่จบฝึกงาน, ทำใบ Director of Catering ไป Induction กับ Headline แผนก, ทำป้ายต้อนรับ, จัด	กัญญกัญญ์	Phaenon
11	18 มี.ค.62 - 22 มี.ค.62	ทำ Card วันเกิด, ทำป้าย Team of the month กับ Leader of the Quarter ไป CSR กับแผนกบัญชี	กัญญกัญญ์	Phaenon
12	25 มี.ค.62 - 29 มี.ค.62	ทำ HR weekly, ตกแต่งสถานที่สำหรับ Townhall, ไปหาของรางวัลวันเกิดให้ พนักงาน, จัดงาน Farewell พนักงานไทย ไปช่วยงาน King's cup elephant boat race	กัญญกัญญ์	Phaenon
13	1 เม.ย.62 - 5 เม.ย.62	ปฐมนิเทศใบ Certificate, ทำบอร์ด Training Plan, อธิบายรายชื่อ Trainee พนักงาน, แล-อาหารจากชม. ชมรม. ศาสตร์ ไป hotel tour	กัญญกัญญ์	Phaenon
14	9 เม.ย.62 - 12 เม.ย.62	จัดทำ Profile พนักงาน, จัดบอร์ด ไปช่วยจัดงานสงกรานต์ที่ถนนคนเดิน ฮิมเมต HR weekly	กัญญกัญญ์	Phaenon
15	17 เม.ย.62 - 19 เม.ย.62	ช่วยจัดงานไฟฟ้พนักงาน Pullmoon Party, จัดบุทกภายในงาน, เก็บเงิน พนักงาน	กัญญกัญญ์	Phaenon
16	22 เม.ย.62 - 26 เม.ย.62	ทำ Card วันเกิด, นับ 15 minutes กรอกข้อมูล Locker, ทำ Profile พนักงานใหม่	กัญญกัญญ์	Phaenon
17	29 เมษายน 2562	ทำใบ appraisal ให้กับนักศึกษาที่ จบภายในเดือน เมษายน	กัญญกัญญ์	Phaenon

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804400018

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวสิริวิมล ศรีณรงค์ชัย

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

E-mail : siriwimoneve1996@gmail.com

ที่อยู่ปัจจุบัน : 19/2 ม.4 ต. บางหญ้าแพรก

อ.เมือง จ. สมุทรสาคร 74000



รหัสนักศึกษา : 5804400075

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวกัญญาณัฐ แสนสุข

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

E-mail : minky.ttn@gmail.com

ที่อยู่ปัจจุบัน : 17/147 หมู่บ้านกัลป์ไพฑูริย์ 2

ช.เทียนทะเล 19 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล

เขตบางขุนเทียน แขวงท่าข้าม กทม 10150