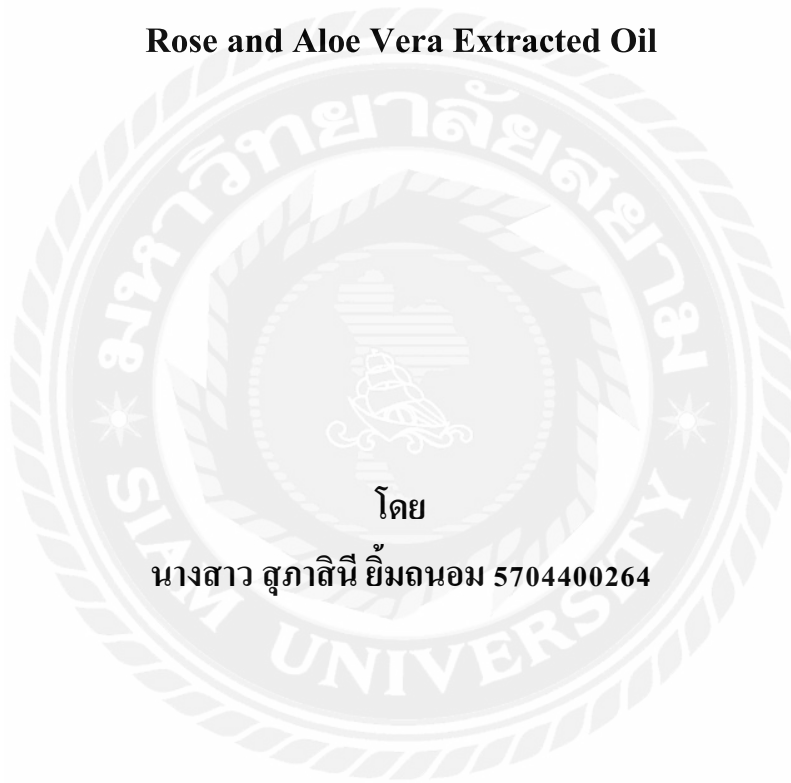




รายงานการทำโครงการสหกิจศึกษา
น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้
Rose and Aloe Vera Extracted Oil



โดย
นางสาว สุภาสินี ยิ้มถนอม 5704400264

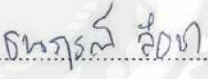
โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560


หัวข้อโครงการ น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้
Rose and Aloe Vera Extracted Oil
ชื่อผู้จัดทำ นางสาว สุภาสินี ยิ้มฉนวน
ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ ประจำปีภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษาที่ 2560

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นางสาว ธนภรณ์ ลือชา)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ : น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้
(Rose and Aloe Vera Extracted Oil)

ชื่อนักศึกษา : นางสาว สุภาสินี ยิ้มถนอม

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 3/2560

บทคัดย่อ

จากการที่ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริวา เซอร์ยา ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ในแผนกแม่บ้าน ตำแหน่ง Room Attendant ทำให้ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการใช้วัสดุคิบบหรือของเหลือใช้ให้เกิดคุณค่า เพื่อนำกลับมาแปรรูปใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ ผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีการนำดอกกุหลาบในห้องจัดเลี้ยงและว่านหางจระเข้ที่ทางโรงแรมปลูกไว้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ เพื่อบริการแก่แขกที่เข้ามาพัก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยงและไม่ทำให้วัสดุคิบบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์

ผู้จัดทำได้ทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของพนักงานแผนกแม่บ้านและแขกที่มาใช้บริการ ซึ่งผลการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จึงเห็นได้ว่าโครงการนี้สามารถนำของเหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ได้อย่างดีและสามารถช่วยลดต้นทุนให้กับองค์กรได้อีกด้วย

คำสำคัญ : น้ำมันมะพร้าว / กุหลาบ / ว่านหางจระเข้

Project Title : Rose and Aloe Vera Extracted Oil
By : Ms. Supasinee Yimthanom
Advisor : Ms. Piyatida Kungwansith
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel and Tourism Studies
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 3/2017

Abstract

This cooperative project took place at Riva Surya Hotel. The student was in the position of Room Attendant, from 14 May 2018 to 31 August 2018. I have realized the importance of using raw or waste materials to be very useful, as well as to developing a product creating more value and benefit.

I initiated to use the unused roses from the banquet room and aloe vera planted in the hotel area to process it for rose and aloe vera extracted oil products for the hotel customers. The objective is to reduce the waste of flowers from the banquet room and to use the valuable raw material.

According to the rose and aloe vera extracted oil product research, and by questioning the employees in the House Keeping Department and the hotel customers, it was found that product satisfaction is high. Therefore, this project can make the unused material useful and reduce the cost for the hotel.

Keywords : Extracted Oils / Rose / Aloe Vera

Approved by
.....

กิตติกรรมประกาศ
(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำ ได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริวาเซอริยา กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ได้แก่ คุณ ชนภรณ์ ลือชา พนักงานที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำ รวมถึงให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ตลอดช่วงเวลาทำงาน และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาในเรื่องการทำงานและการทำโครงการสหกิจศึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของการทำงาน ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาว สุภาติณี ยิ้มถนอม

31 สิงหาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ว่านหางจระเข้	3
2.2 กุหลาบ	7
2.3 น้ำมันมะพร้าว	10
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	14
3.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงแรม	16
3.3 ลักษณะการประกอบ	16
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	25
3.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา	27
3.6 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	28
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	28
3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้	29
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และรายละเอียดของโครงการ	
4.1 รายละเอียดของโครงการ	30
4.2 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ในการทำ	30
4.3 ขั้นตอนการทำ	35
4.4 ต้นทุนการผลิต	39
4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม	39
4.6 สรุปผลการประเมิน	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.7 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	45
บทที่ 5 ผลสรุปและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	46
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	47
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน	29
ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุน	39
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	39
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	40
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอาชีพ	40
ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	45



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ว่านหางจระเข้	3
รูปที่ 2.2 กุหลาบ	7
รูปที่ 2.3 น้ำมันมะพร้าว	9
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม ริวาเซอร์ยา	14
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรม ริวาเซอร์ยา	14
รูปที่ 3.3 คุณ ฌูบรี พิษัณรณรงค์สงคราม, Managing Director	15
รูปที่ 3.4 แผนผังองค์กร	15
รูปที่ 3.5 โรงแรม ริวาเซอร์ยา	16
รูปที่ 3.6 ห้องพัก Premium Riva Room	17
รูปที่ 3.7 ห้องพัก Urban Room	18
รูปที่ 3.8 ห้องพัก Riva Room	18
รูปที่ 3.9 ห้องพัก Deluxe Riva Room	19
รูปที่ 3.10 ห้องอาหาร Babble & Rum	19
รูปที่ 3.11 ห้องอาหาร The Garden	20
รูปที่ 3.12 เมนู Calamari Salted Eggs	20
รูปที่ 3.13 เมนู Sweet and Sour Ratatouille Pork Chop	21
รูปที่ 3.14 เมนู Bamboo Risotto	21
รูปที่ 3.15 เมนู Chocolate Souffle	22
รูปที่ 3.16 เมนู Sweet Martini	22
รูปที่ 3.17 สระว่ายน้ำ	23
รูปที่ 3.18 ห้องประชุมสุภาพรรณ	23
รูปที่ 3.19 ฟิตเนส	24
รูปที่ 3.20 นักศึกษาฝึกงาน	25
รูปที่ 3.21 พนักงานที่ปรึกษา	27
รูปที่ 4.1 น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น	31
รูปที่ 4.2 ว่านหางจระเข้ที่ปอกเปลือกแล้ว	31
รูปที่ 4.2 กลีบกุหลาบ	32
รูปที่ 4.4 หม้อต้มน้ำ	32
รูปที่ 4.5 กรวยกรองน้ำ	33
รูปที่ 4.5 กระชอน	33

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.7 ขวดพลาสติกหัวบีบ	34
รูปที่ 4.8 ตั้มน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น	35
รูปที่ 4.9 ตั้มว่านหางจระเข้	35
รูปที่ 4.10 ตั้มกุหลาบ	36
รูปที่ 4.11 ตั้มรวมกัน	36
รูปที่ 4.12 ใช้กระชอนในการกรองเศษกลีบกุหลาบและว่านหางจระเข้	37
รูปที่ 4.13 นำกรวยมากรองน้ำมันใส่ขวดพลาสติกหัวบีบ	37
รูปที่ 4.14 น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ที่เสร็จแล้ว	38



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม ริวาเซอริยา เป็นโรงแรมบูติก 4 ดาว ทันสมัยริมแม่น้ำเจ้าพระยา ใกล้ใจกลางเขตประวัติศาสตร์และย่านเมืองเก่าที่งดงามรอบเกาะรัตนโกสินทร์ แวดล้อมด้วยสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงซึ่งสามารถเดินทางถึงได้อย่างง่ายดายเช่น พระบรมมหาราชวัง พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ วัดโพธิ์ วัดกุฎีทองและถนนข้าวสาร โรงแรมตั้งอยู่ในทำเลที่เชื่อมใกล้ท่าเรือพระอาทิตย์ ทำให้การเดินทางสะดวกทั้งทางบกและทางน้ำ จึงทำให้โรงแรมนี้กลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดเพื่อการพักผ่อนและสำรวจแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ

โรงแรมถือเป็นอุตสาหกรรมที่พักแห่งหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้กับประเทศ และดึงดูดชาวต่างชาติ เนื่องจากปัจจุบันมีชาวต่างชาติมาท่องเที่ยวที่ไทยเป็นจำนวนมาก ห้องพักใน โรงแรมจึงสำคัญต่อนักท่องเที่ยว รายได้หลักของอุตสาหกรรม โรงแรมคือ การให้บริการห้องพักแก่แขก และสร้างความพึงพอใจให้แก่แขกที่มาพัก โดยห้องพักที่ดีนั้นนอกจากความสะอาดและความสะดวกสบายแล้ว อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในห้องพักก็สำคัญเช่นเดียวกัน เช่นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่ที่ห้องพักในโรงแรมส่วนใหญ่ไม่ค่อยมี เพื่อสร้างความประทับใจให้แก่แขก และให้แขกกลับมาใช้บริการอีกครั้ง

ในภาวะที่มีการแข่งขันสูงดังปัจจุบัน การศึกษาความต้องการของลูกค้าที่มีต่อห้องพักในโรงแรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า ซึ่งถือว่าเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมไม่มากนักน้อย

ดังนั้นผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะนำผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ มาใช้ในการบริการแก่แขกในห้องพัก เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ ซึ่งผู้จัดทำคาดว่าจะประโยชน์ต่อโรงแรม ริวา เซอริยา จึงได้จัดทำหัวข้อ โครงการงาน “Rose and Aloe Vera Extracted Oil”:
กรณีศึกษา โรงแรม ริวาเซอริยา

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่
- 1.2.2 เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยง

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรม ริวาเซอร์ยา

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

แขกที่มาใช้บริการห้องพักของโรงแรม ริวาเซอร์ยา และพนักงานแผนกแม่บ้าน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

14 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2561

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสาร ข้อมูล

สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตและสอบถามพนักงานที่ปรึกษา

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ได้นำวัตถุดิบเหลือใช้ในโรงแรมมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์และไม่ทำให้อัตถุดิบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์

1.4.2 เพื่อลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมโดยการแปรรูปจากดอกกุหลาบที่เหลือทิ้ง



บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการเรื่อง Rose and Aloe Vera Extracted Oil ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและแบ่งเนื้อหาของเอกสารออกเป็นหัวข้อต่างๆ ดังนี้

- 2.1 ว่านหางจระเข้
- 2.2 กุหลาบ
- 2.3 น้ำมันมะพร้าว
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- **สรรพคุณและประโยชน์ของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการ**

2.1 ว่านหางจระเข้ (Aloe Vera)



รูปที่ 2.1 ว่านหางจระเข้

ที่มา : www.honestdocs.co/aloe-vera-benefits

ผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาความหมายของ ว่านหางจระเข้ (กมลทิพย์ กสิภาร, 2543) ได้กล่าวว่า

- ชื่อสามัญ ว่านหางจระเข้
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe Vera L.
- ชื่อวงศ์ Aloaceae
- ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ), หางตะเข้ (ภาคกลาง)

ลักษณะโดยทั่วไป

ว่านหางจระเข้ (Aloe Vera) แหล่งกำเนิดดั้งเดิมอยู่ที่ชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และบริเวณตอนใต้ของทวีปแอฟริกา ว่านหางจระเข้เป็นพืชที่มีลักษณะเนื้ออิมวอบ มีมากกว่า 300 ชนิด มีทั้งพันธุ์ขนาดใหญ่มากไปจนถึงเล็กมาก เล็กกว่า 10 เซนติเมตร มีใบแหลมคล้ายเข็ม สีเขียว ขอบใบหยักและมีฟันเล็กๆ สีขาว เนื้อหนา เนื้อในมีน้ำมากเมื่อเกี่ยวหนียว ดอกมีทั้งสีเหลือง ขาว แดง เป็นต้น ขึ้นอยู่กับพันธุ์ ขยายพันธุ์โดยการใช้น้ำอ่อน ชอบดินทราย ปลูกได้ในแปลงและกระถาง ชอบแดดรำไร หากถูกแดดจัดใบจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดง มีการนำไปปลูกทั่วโลกและเป็นที่นิยมมาจนถึงปัจจุบัน

ประโยชน์ของว่านหางจระเข้

- ช่วยป้องกันการเกิดฝ้าได้เป็นอย่างดี เพียงนำว่านหางจระเข้มาใช้เป็นประจำทุกวัน
- น้ำวุ้นของว่านหางจระเข้มาชโลมลงบนเส้นผม จะทำให้เส้นผมมีความสวย ผมนุ่มและมีความเงางามมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นมันยังช่วยป้องกันปัญหาการเกิดรังแคบนหนังศีรษะ ช่วยบำรุงต่อมที่รากผมให้มีสุขภาพที่ดี และช่วยรักษาแผลที่เกิดจากการเกาบนหนังศีรษะ ได้อีกเช่นกัน
- มีผลการทดลองในการใช้วุ้นของว่านหางจระเข้รักษาคนไข้ที่เป็นแผลกดทับ ได้เห็นผล
- ว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยในการลดทอนหลังคลอดบุตร โดยการใช้น้ำวุ้นของว่านหางจระเข้มาทาในบริเวณท้องเป็นประจำทั้งในขณะที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์ไปจนถึงหลังคลอด
- การใช้น้ำวุ้นของว่านหางจระเข้มาทาในบริเวณที่เป็นเส้นเลือดขอดเป็นประจำทุกวัน จะช่วยแก้เส้นเลือดขอดเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี
- สามารถนำเอาวุ้นของว่านหางจระเข้มาทำเป็นของหวานเพื่อสุขภาพได้ เช่น วุ้นว่านหางจระเข้ลอยแก้ว วุ้นว่านหางจระเข้แช่อิ่ม หรือนำวุ้นว่านหางจระเข้มาปั่นเป็นเครื่องดื่มสุขภาพก็ได้
- ว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยในการชะลอความแก่ชราได้ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
- ว่านหางจระเข้เป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ กรดอะมิโนหลากหลายชนิด รวมทั้งสารอาหารชนิดต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งยังให้ประโยชน์ในหลายด้านแก่สุขภาพของเรา เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 วิตามินบี 12 วิตามินซี วิตามินอีและโคลิน
- สารสกัดจากว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลภายในร่างกาย ช่วยในการควบคุมความดันโลหิต และยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ที่สำคัญยังสามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจได้
- การทานเนื้อวุ้นว่านหางจระเข้ จะช่วยป้องกันและช่วยแก้อาการเมารถเมาเรือได้เป็นอย่างดี
-

- การนำวุ้นว่านหางจระเข้มาทาบริเวณผิวเป็นประจำทุกวัน จะเป็นการช่วยป้องกันอีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้
- ผู้ที่ต้องการมีผิวพรรณที่เนียนนุ่มและแลดูชุ่มชื้นตลอดเวลา ควรใช้ว่านหางจระเข้มาพอกให้ทั่วบริเวณผิวประมาณ 15 นาที แล้วจึงค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด นอกจากนี้ ว่านหางจระเข้ยังช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้อย่างน่าพึงพอใจ
- ว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยยับยั้งการติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิว อีกทั้งยังช่วยลดรอยดำจากสิวให้จางลง

สรรพคุณของว่านหางจระเข้

- ทานเนื้อวุ้นว่านหางจระเข้ครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้งเป็นประจำทุกวันจะช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อให้ดีขึ้นกว่าเดิม
- นำวุ้นว่านหางจระเข้มารักษาแผลสด แผลจากการโดนของมีคม และแผลที่ริมฝีปาก โดยนำวุ้นมาแปะตรงบริเวณแผลให้มิดชิด ตามด้วยการใช้ผ้ามาปิดทับไว้
- ช่วยรักษาแผลถลอกและจากการถูกรูด ซึ่งแผลประเภทนี้จะให้ความเจ็บปวดอย่างมาก ดังนั้นจึงควรใช้วุ้นว่านหางจระเข้มาทาแผลแต่เพียงเบาๆ โดยเริ่มจากวันแรกควรทาบ่อยๆ เพื่อเป็นการสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้น อีกทั้งยังไม่ทำให้มีอาการเจ็บแผลมาก
- นำว่านหางจระเข้มาฝานบางๆ แล้วนำไปแปะไว้ที่แผลไฟไหม้ แผลจากการโดนน้ำร้อนลวก จะช่วยบรรเทาอาการปวดของแผลได้ ทั้งนี้ยังช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น และยังช่วยในการดับพิษร้อน เพื่อบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนได้
- วุ้นว่านหางจระเข้ช่วยทำให้แผลเป็นจางลงได้เร็ว อีกทั้งยังสามารถป้องกันไม่ให้เกิดรอยแผลเป็นบนผิวได้ด้วย
- มีส่วนช่วยรักษาตาปลาและฮ่องกงฟุต โดยการนำวุ้นจากใบว่านหางจระเข้มาล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาปิดไว้ตรงบริเวณที่เป็น และควรหมั่นเปลี่ยนวุ้นว่านหางจระเข้บ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น
- นำวุ้นว่านหางจระเข้มาทาลงบนผิวก่อนออกไปเผชิญกับแสงแดด จะช่วยป้องกันผิวจากอันตรายของแสงแดดได้ และยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ไม่ให้เกิดปัญหาผิวแห้งกร้านได้อีกเช่นกัน
- รักษาฝ้าด้วยการนำวุ้นจากใบว่านหางจระเข้มารักษาให้จางลงได้
- วุ้นของว่านหางจระเข้ช่วยรักษาโรคสะเก็ดเงิน ซึ่งมันจะช่วยลดการตกสะเก็ดและลดอาการคันของโรคดังกล่าวได้
- รับประทานเนื้อวุ้นว่านหางจระเข้ จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถนำวุ้นมาทำเป็นเครื่องดื่มด้วยการปั่นวุ้นก็ได้เช่นกัน

- ว่านหางจระเข้จะช่วยแก้อาการปวดศีรษะได้ เพียงตัดใบสดของว่านหางจระเข้ จากนั้นทาปูนแดงด้านหนึ่ง แล้วจึงนำเอาด้านที่ทาปูนไปปิดตรงขมับ วิธีนี้จะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะได้เป็นอย่างดี
- ระบุว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะ ในขณะที่ท้องว่าง และช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารด้วยเช่นกัน
- นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกเอาแต่หัว แล้วนำมาทานวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ จะช่วยรักษากระเพาะลำไส้อักเสบ
- ในส่วนของเปลือกว่านหางจระเข้นั้นจะมีน้ำยางสีเหลือง ซึ่งในน้ำยางนั้นจะมีสารที่เรียกว่าสารแอนทราควิโนน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ดังนั้นเมื่อนำน้ำยางไปเคี้ยวจนน้ำมันระเหยออกมา จากนั้นพักไว้ให้เย็น จะได้สารสีดำหรือที่เรียกว่ายาดำ ซึ่งยาตัวนี้จะเป็นยาที่อยู่ในตำรับยาแผนโบราณที่ใช้เป็นยาระบายอยู่ในหลายตำรา
- นำยางจากว่านหางจระเข้มาเคี้ยวให้งวด จากนั้นพักไว้ให้เย็นจะได้ก้อนยาสีดำ หลังจากนั้นตัดมาประมาณ 1 ช้อนชา แล้วเติมน้ำเดือดประมาณ 1 ถ้วย คนจนละลาย นำมาทานก่อนนอน จะช่วยรักษาอาการท้องผูกได้ดี
- การใช้เนื้อว่านหางจระเข้ที่ผ่านการเหลาให้เป็นปลายแหลมเพียงเล็กน้อย จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นไว้เพื่อให้หัวแข็งตัว แล้วนำไปเหน็บในช่องทวารหนัก จะช่วยรักษาโรคริดสีดวงได้
- ในส่วนของรากและเหง้าของว่านหางจระเข้นั้นมีส่วนช่วยในการแก้อาการหนองใน ช่วยแก้มุกตึก หรือที่หลายคนรู้จักในอีกชื่อคือระดูขาวของสตรี

องค์ประกอบทางเคมี

สารไกลโคโปรตีนจากหัวใบ ชื่อ Aloctin A,B มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และเพิ่มการเจริญทดแทนของเนื้อเยื่อบริเวณที่เป็นแผล แต่สลายตัวง่ายเมื่อถูกความร้อน

สารที่เป็นองค์ประกอบใน ยาดำ (น้ำยางสีเหลืองที่เคี้ยวน้ำออกหมดจนเป็นก้อนสีดำ) คือสารกลุ่มแอนทราควิโนน เช่น Aloin,Barbaloin (Aloe-Emodin),Chrysophanic Acid ออกฤทธิ์เป็นยาระบาย ยาถ่าย

ข้อควรระวังในการใช้ว่านหางจระเข้

ว่านหางจระเข้มีข้อควรระวังในการใช้ แม้จะเป็นพืชที่ไม่มีอันตราย ใช้นำมารับประทานหรือใช้เป็นยารักษาแผลภายนอก รวมไปถึงการประคบผิว แต่กระนั้นก็ยังมีส่วนห้ามและข้อควรระมัดระวังที่ผู้ใช้ควรรู้เพื่อความปลอดภัยของตัวเองด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วย ดังนี้

- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ระวังการดื่มน้ำว่านหางจระเข้ที่นำเอาส่วนของหัวมาปั่น การดื่มน้ำจะไปกระตุ้นตับอ่อนให้มีการสร้างสารอินซูลินเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ป่วยยังมีการใช้ยารักษาที่เป็น

อินซูลินตามแพทย์สั่งอยู่ด้วยแล้ว การดื่มน้ำว่านหางจระเข้เพิ่มเข้าไป เปรียบเสมือนกับเติมอินซูลินในร่างกายให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะช็อกตามมาได้ ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์เพื่อความมั่นใจเสียก่อน

- ผู้ป่วยโรคไตได้อีกเสบและโรคกระเพาะ กรณีที่ผู้ป่วยเป็นโรคเหล่านี้มาก่อนแล้ว การกินว่านหางจระเข้ที่มีความสด จำเป็นจะต้องพิถีพิถันในการทำสะอาด เพื่อกำจัดเอาอย่างสีเหลืองออกให้หมดซึ่งว่านที่ล้างทำความสะอาดเป็นอย่างดีแล้ว จะไม่มีริสขมของยาง การล้างทำความสะอาดไม่ดี รับประทานเอาเข้าไปด้วย จะไปกระตุ้นให้การอักเสบรุนแรงขึ้น

2.2 กุหลาบ (Rose)



รูปที่ 2.2 กุหลาบ

ที่มา : www.thaigoodview.com

ผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาความหมายของ กุหลาบ (จินตนา ฝั่งใจเจริญ,2552) ได้กล่าวว่

- ชื่อสามัญ Rose, Damask Rose
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Rosa Damascena Mill.
- ชื่อวงศ์ Rosaceae
- ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ กุหลาบออน (ภาคเหนือ) , ยี่สุ่น (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กุหลาบจัดเป็นไม้ดอกประเภทพุ่ม-พัดใบ มีลำต้นตั้งตรงหรือเลื้อย แข็งแรงมีใบย่อย 3-5 ใบ ใบมีสีเขียวเข้ม เป็นมันและมีรอยข่นเล็กน้อย กุหลาบมี 2 เพศในดอกเดียว มีเกสรตัวผู้และตัวเมียเป็นจำนวนมาก มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อน

การจำแนกตามลักษณะสีของดอก แบ่งเป็น 5 ประเภท

1. Single color มีสีของกลีบดอกสีเดียว ไม่ว่าจะเป็นด้านหน้าหรือด้านหลังของดอก และทุกๆ กลีบมีสีเหมือนกัน เช่น พันธุ์ Christian Dior
2. Multi-color มีสีของกลีบดอกเปลี่ยนไปตามอายุการบานดอก ในช่วงหนึ่งจะมีหลายสีเพราะบานไม่พร้อมกัน ส่วนมากจะเป็นกุหลาบพวง เช่น พันธุ์ Sambra หรือ Charleston
3. Bi Color มีสีของกลีบดอก 2 สี คือ กลีบด้านในสีหนึ่ง ด้านนอกอีกสีหนึ่ง เช่น พันธุ์ Forty Niner
4. Blend Color มีสีของกลีบดอกด้านในมากกว่า 2 สีขึ้นไป เช่น พันธุ์ Monte Carlo
5. Striped Color กลีบดอกในแต่ละกลีบมีสีมากกว่า 2 สีขึ้นไป ส่วนใหญ่มักเกิดเป็นสีสลับกันเป็นเส้นตามความยาวของกลีบดอก เช่น พันธุ์ Candy Stripe

ประโยชน์ของกุหลาบ

- ป้องกันหรือลดอาการตาบวม โดยการนำน้ำกุหลาบแช่ตู้เย็นหนึ่งชั่วโมงครึ่ง จากนั้นก็นำออกมาชุบด้วยสำลีแล้ววางไว้บนดวงตา จะช่วยให้ผิวรอบดวงตานุ่มขึ้นและสามารถช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการตาบวมได้
- นำมาผสมกับน้ำในอ่างอาบน้ำ ช่วยให้ผ่อนคลาย
- ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น โดยการนำน้ำกุหลาบมาทาผิวให้ทั่ว ทำให้ผิวชุ่มชื้นและเนียนนุ่ม
- นำมาใช้ล้างเครื่องสำอาง โดยการนำกุหลาบชุบด้วยสำลีแล้วเช็ดบนใบหน้าหรืออาจนำมาผสมกับน้ำมันมะพร้าว
- ใช้เป็นโทนเนอร์ ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยและชะลอความแก่ชราของผิว รวมถึงยังช่วยกระชับรูขุมขนและเปลี่ยนผิวหม่นหมองให้กลับมาเปล่งปลั่ง กระจ่างใส
- ใช้เป็นกลิ่น Aromatherapy น้ำกุหลาบสามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยสำหรับบำบัดความเครียดได้ด้วย รวมถึงช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
- ชากลีบกุหลาบ เหมาะสำหรับรักษาอาการหวัด เจ็บคอ หลอดลมอักเสบ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง เป็นเครื่องดื่มสุขภาพที่ดี เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่มากมาย โดยนำดอกกุหลาบสด ใช้เฉพาะกลีบ ประมาณ 1 ถ้วย ใส่ในภาชนะ เติมน้ำเดือด 2 ถ้วย และพักทิ้งไว้ให้เย็น

สรรพคุณของกุหลาบ

- กุหลาบมีวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย อาทิ วิตามินซี วิตามินบี วิตามินเค แคลโรทีน แคลเซียม โพแทสเซียม ทองแดง หรือไอโอดีน ซึ่งจะมีมากในกลีบกุหลาบ ทำให้ระบบต่างๆภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ไม่ว่าจะเป็นระบบเลือด ระบบหัวใจ หรือระบบต่อมไร้ท่อ
- นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยได้ โดยกลิ่นของกุหลาบมีคุณสมบัติช่วยบำบัดอารมณ์คลายความเครียดได้ดี ลดความวิตกกังวลหรือความเหนื่อยล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยกลิ่นหอมๆ ของกุหลาบยังช่วยให้ผ่อนคลายง่ายขึ้น เลือดลมไหลเวียนดี
- กุหลาบมีฤทธิ์ช่วยลดอาการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค เชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรีย สมานแผลให้หายเร็วขึ้น รวมทั้งช่วยบรรเทาอาการของโรคผิวหนังต่างๆ ได้ดี
- กุหลาบมีคุณสมบัติที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้อย่างดีเยี่ยม โดยเฉพาะการช่วยปกป้องผิวพรรณจากแสงแดด หากมีอาการของผิวไหม้จากแดดเผาก็จะทุเลาลง เพราะมีเหล่าสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลายและในปริมาณมาก
- กุหลาบมีประโยชน์ต่อระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง ช่วยยับยั้งการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ หากมีอาการของประจำเดือนมามากหรือไม่ปกติ ปวดท้องประจำเดือน
- กุหลาบสามารถทำเป็นชาสมุนไพรได้ ซึ่งให้ทั้งกลิ่นหอมและรสหวานละมุนแล้ว ยังมีประสิทธิภาพในการช่วยกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีสรรพคุณเป็นยาแก้เจ็บคอ แก้หวัด รักษาอาการหลอดลมอักเสบ เป็นเครื่องดื่มชูกำลังที่ดีและปลอดภัยต่อสุขภาพ
- ชากุหลาบมีฤทธิ์ในการช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ
- ชากุหลาบมีสรรพคุณช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอล ทำให้ระดับความดันในเลือดอยู่ในระดับปกติ ป้องกันโรคอุดตันในเส้นเลือด
- กุหลาบแห้งที่บดเป็นผงเราสามารถใช้เป็นยารักษาโรคเกี่ยวกับในช่องปาก ทำให้ฟันและเหงือกแข็งแรง

2.3 น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil)



รูปที่ 2.3 น้ำมันมะพร้าว

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/coconut-oil-saturated-fat>

ผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาความหมายของ น้ำมันมะพร้าว (ธนิศา ปฐมวิชัยวัฒน์, 2556) ได้กล่าวว่าน้ำมันมะพร้าว คือ น้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกน้ำมันจากเนื้อผลของมะพร้าว โดยองค์ประกอบหลักของน้ำมันมะพร้าวคือกรดไขมันอิ่มตัว (เกิน 90% ของปริมาณกรดไขมันทั้งหมด) ซึ่งกรดไขมันเหล่านี้จะมีขนาดโมเลกุลปานกลาง อย่างเช่น กรดลอริก เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะถูกเผาผลาญได้ดี จึงถูกสะสมในเนื้อเยื่อไขมัน ได้น้อยกว่ากรดไขมันที่มีขนาดโมเลกุลยาว จากการศึกษาพบว่าน้ำมันมะพร้าว ไม่ได้มีผลต่อการลดลงของน้ำหนักตัวของกลุ่มผู้ทดลอง (น้ำหนักตัวเท่าเดิมและไม่มีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น) และไม่ได้ทำให้ไขมันชนิดเลว (LDL) เพิ่มขึ้น แถมยังช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดี จึงมีผลโดยตรงต่อการช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ที่จำหน่ายตามท้องตลาดก็คือ น้ำมันที่สกัดมาจากเนื้อมะพร้าวโดยไม่ผ่านความร้อนและไม่ผ่านกระบวนการทางเคมี ซึ่งน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ หรือ Virgin Coconut Oil จะมีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีตะกอน และสามารถรับประทานได้ เรานิยมใช้น้ำมันมะพร้าวที่ดีที่สุดคือ การใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ ในการประกอบอาหาร หรือจะใช้รับประทานเป็นอาหารเสริมก็ได้เช่นกัน โดยผู้ใหญ่รับประทานวันละ 3-4 ช้อนชา ส่วนเด็กรับประทานวันละ 1-2 ช้อนชา

ประโยชน์น้ำมันมะพร้าว

- น้ำมันมะพร้าวใช้ทาผิวเพื่อบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสไม่แห้งกร้าน
- น้ำมันมะพร้าวทาหน้า ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น แนะนำให้ใช้เฉพาะตอนกลางคืนหรือช่วงก่อนเข้านอน
- ใช้เป็นคลีนซิ่งออยล์ ทำความสะอาดผิวและยังมีส่วนช่วยในผลัดเซลล์ผิว จึงช่วยทำให้ผิวใสอย่างเป็นธรรมชาติ
- ใช้ทาผิวหลังอาบน้ำเพื่อป้องกันรอยหมองคล้ำจากแสงแดด ซึ่งจะช่วยให้ผิวที่มีรอยหมองคล้ำค่อยๆจางหายไป
- มีการใช้น้ำมันมะพร้าวผสมสีผึ้งหรือทำเป็นน้ำมันเหลือง ใช้นวดทาแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้เป็นอย่างดี
- แก้ปัญหาส้นเท้าแตกด้วยการทาน้ำมันมะพร้าวและนวดคลึงทุกวันก่อนนอนติดต่อกันประมาณ 1 สัปดาห์
- ช่วยรักษารังแคและเชื้อราบนหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวที่ได้จากการเคี้ยวน้ำกะทิแก่จัด แล้วนำมาทาบริเวณศีรษะทิ้งไว้ 30 นาที แล้วสระออกด้วยแชมพู โดยให้ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ใช้ทาหน้าท้องระหว่างตั้งครรภ์ จะช่วยทำให้ผิวบริเวณนี้มีความชุ่มชื้นไม่แห้งแตกลายได้
- ช่วยให้เส้นผมเงางาม รวมไปถึงทำให้เส้นผมดูมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น โดยการหมักน้ำมันมะพร้าวทิ้งเอาไว้ 30 นาที และจึงสระผมออกตามปกติ
- สามารถนำไปใช้แทนน้ำมันพืชได้ เนื่องจากว่าน้ำมันมะพร้าวไม่มีการเปลี่ยนสถานะเป็นไขมันร้ายที่สร้างความอันตรายต่อสุขภาพ

สรรพคุณของน้ำมันมะพร้าว

- ช่วยในการชะลอวัย ชะลอความเสื่อมของร่างกาย เพราะน้ำมันมะพร้าวมีบทบาทในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี
- ไม่ทำให้อ้วน เป็นตัวช่วยเสริมสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวมีโมเลกุลขนาดกลางจึงถูกย่อยได้เร็วไม่มีการสะสมในร่างกาย โมเลกุลตัวนี้จะไปกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม ทำให้แคลอรีที่เรารับประทานเข้าไปในรูปของอาหารถูกเผาผลาญไป ทำให้เหลือสะสมไขมันในร่างกายน้อยลง
- ช่วยลดน้ำหนักแบบทางอ้อม ด้วยการเพิ่มเมตาบอลิซึมทำให้เกิดความร้อน ทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น จึงช่วยลดน้ำหนักได้
- ช่วยล้างพิษ ขับพิษของเสียออกจากร่างกายหรือช่วยดีท็อกซ์

- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ช่วยบำรุงกำลัง
- เป็นอาหารให้แก่เซลล์ต่างๆในร่างกาย
- ช่วยทำให้ร่างกายปลอดเชื้อโรค
- ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้หัวใจมีสุขภาพดีและแข็งแรง
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ด้วยการช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL) และไปช่วยลดไขมันไม่ดี (LDL) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยในการขยายหลอดเลือดและป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
- ช่วยลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
- ช่วยป้องกันการกลายพันธุ์ของเซลล์ไม่ให้เกิดเป็นเซลล์มะเร็ง
- ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคเบาหวานให้หายขาด
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของตับอ่อนในการสร้างอินซูลิน จึงดีต่อผู้เป็นโรคเบาหวาน
- ช่วยทำให้ผู้ป่วยเบาหวานไม่ต้องฉีดอินซูลินทุกครั้งที่มีน้ำตาลในเลือดมีระดับสูง
- ช่วยลดการเจริญเติบโตของเนื้องอก
- ช่วยรักษาทางทวาร ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่เป็นทางทวารบ่อยๆ วันละ 3 ครั้ง ประมาณ 3 วันอาการจะดีขึ้น
- ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคท้องมาน
- ใช้เป็นยารักษาโรคหิวขาดโรค
- ช่วยระบายท้อง ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
- น้ำมันมะพร้าวมีส่วนช่วยบำบัดรักษาโรคกระดูกไขข้อ
- ช่วยรักษาแผลเรื้อรังที่เกิดจากการเป็นโรคเบาหวานมานานได้
- ใช้ทาแก้แผลน้ำร้อนลวกได้
- ช่วยสมานแผลไฟไหม้ได้เป็นอย่างดี
- น้ำมันมะพร้าวช่วยลดอาการอักเสบของผิวหนังได้
- ใช้เป็นยารักษาแผลเน่าเปื่อย
- ใช้รักษาอาการผดผื่นคันตามผิวหนังได้
- สามารถใช้รักษาโรคผิวหนังได้
- ช่วยแก้คันนะตุพุง ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวผสมเหง้า ขมิ้นชัน สารส้มเล็กน้อย แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็น
- ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวผสมกับสารส้ม น้ำปูนใส และเกลืออย่างละนิด ผสมให้เข้ากันแล้วเอามาทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆจะทำให้หายเร็วขึ้น

- น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อยีสต์ เชื้อไวรัส โปรโตซัว โดยไม่ทำให้เกิดอาการดื้อยาของเชื้อโรค และสามารถช่วยฆ่าเชื้อโรคบางชนิดที่เกาะไข่ม้วนห่อหุ้มเซลล์ ซึ่งยาปฏิชีวนะทั่วไปไม่สามารถฆ่าได้
- น้ำมันมะพร้าวช่วยป้องกันผมร่วง ผมหงอกได้
- น้ำมันมะพร้าวใช้ทาช่วยแก้อาการผิวแห้ง ผิวแตก ผิวลอก ผิวเป็นขุยได้
- น้ำมันมะพร้าวมีกรดลอริก (Lauric Acid) สูงมาก ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับกรดไขมันที่มีในนมแม่ เมื่อบริโภคน้ำเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นโมโนลอรีนที่มีฤทธิ์ในการช่วยฆ่าเชื้อโรคต่างๆ เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส ยีสต์ โปรโตซัว เป็นต้น
- น้ำมันมะพร้าวสามารถนำมาใช้ทาผิวเพื่อป้องกันแสงแดด และยังป้องกันโรคมะเร็งจากแสงแดดได้อีกด้วย
- ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในเครื่องสำอางหลายชนิด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการทำให้ผิวอ่อนเยาว์และชะลอการเกิดริ้วรอย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รศ.ภญ.ดร.ฐาปนีย์ หงส์รัตนาวรภิจ ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าด้วยสารสกัดจากดอกกุหลาบ โดยวิธีการกลั่นด้วยน้ำ (Water Distillation) จากนั้นนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าชนิดเจลล้าง จากผลการทดลองพบว่า สภาวะที่เหมาะสมที่สุดในการสกัดน้ำมันดอกกุหลาบและน้ำดอกกุหลาบคือ กลีบดอกกุหลาบ 250 กรัม ต่อน้ำกลั่น 500 มิลลิลิตรและใช้เวลาในการกลั่นคือ 120 นาที พบว่าน้ำมันดอกกุหลาบประกอบด้วยสาระสำคัญคือ ร้อยละ 32.89 Phenylethyl Alcohol, ร้อยละ 9.64 Nonadecane และร้อยละ 9.46 Citronellol ผลการศึกษาพบว่า สูตรที่เหมาะสมของเจลล้างหน้าคือ น้ำมันดอกกุหลาบมอญร้อยละ 0.2, Deionized Water (น้ำกลั่น) ร้อยละ 67.3, Disodium Cocoampho Diacetate และ Sodium Laureth Sulphate ร้อยละ 19.7, Cocamidopropyl Betaine ร้อยละ 6.2, PEG 6000 Distearate ร้อยละ 0.7, Citric Acid ร้อยละ 0.2, Glycerin ร้อยละ 3.0, Germaben II ร้อยละ 0.3, Cremophor RH40 ร้อยละ 1.4, Vitamin E ร้อยละ 0.5, Vitamin B3 ร้อยละ 0.5, Perfume (กลิ่นดอกกุหลาบ) ร้อยละ 0.5 ลักษณะเนื้อเจลล้างหน้าใส มีความคงตัวดี ไม่แยกชั้น ค่าความเป็นกรดต่าง 6.75 เมื่อนำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าไปทดสอบความพึงพอใจกับอาสาสมัครจำนวน 100 คน เพศหญิง 72 คน และเพศชาย 28 คน อายุระหว่าง 15-60 ปี พบว่า อาสาสมัครร้อยละ 62 มีความพอใจมากในเจลล้างหน้า

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม ริวาเซอร์ยา
ที่มา : <https://www.facebook.com/RivaSuryaBangkok>

3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ

- โรงแรม ริวาเซอร์ยา (Riva Surya Hotel)
- โทรศัพท์ : 02-633-5000
- Website : www.riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com
- Facebook : www.facebook.com/RivaSuryaBangkok

3.1.2 ที่ตั้งของสถานประกอบการ

- เลขที่ 23 ถนน พระอาทิตย์ แขวง ชนะสงคราม เขต พระนคร กรุงเทพมหานคร 10200



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรม ริวาเซอร์ยา

ที่มา : www.nexthotels.com/hotel/riva-surya-bangkok

3.1.3 แผนผังองค์กร



รูปที่ 3.3 คุณ นัฐปรี พิชัยรณรงค์สงคราม, Managing Director

ที่มา : <https://www.posttoday.com/ent/celeb/299730>



รูปที่ 3.4 แผนผังองค์กร

3.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงแรม



รูปที่ 3.5 โรงแรม ริวาเซอร์ยา

ที่มา : https://www.hotelscombined.com/Hotel/Riva_Surya.htm

โรงแรม ริวาเซอร์ยา เป็นโรงแรมบูติกจำนวน 68 ห้อง ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาในเขตพระนคร โรงแรมระดับ 4 ดาวนี้ ตั้งอยู่ไม่ไกลจากแหล่งความบันเทิงยามราตรีและแหล่งช้อปปิ้งบนถนนข้าวสารและบางลำภู ล้อมรอบไปด้วยสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ สามารถเดินทางมาโดยเรือบนแม่น้ำเจ้าพระยา เนื่องจากโรงแรมมีที่ตั้งอยู่บนเกาะรัตนโกสินทร์ที่ได้รับการอนุรักษ์ให้เป็นเมืองเก่า ดังนั้นจะเห็นสถานที่ต่างๆ และบริเวณโดยรอบที่ได้รับการตกแต่งอย่างมีรสนิยม นอกจากนี้ โรงแรม ริวาเซอร์ยา ยังมีโรงแรมเครือเดียวกันอีกหนึ่งที่ คือ โรงแรม ริวารูม ซึ่งตั้งอยู่ที่ ถนน มหาราช โดยมีทัศนียภาพคือวัดอรุณราชวรารามอันงดงาม

3.3 ลักษณะการประกอบการ

โรงแรม ริวาเซอร์ยาแห่งนี้มีแผนกต้อนรับบริการ 24 ชั่วโมง คือฟิฟบาร์และรูมเซอร์วิส 24 ชั่วโมง มีอินเทอร์เน็ต Wi-Fi ให้ได้ใช้งาน รวมถึงมีบริการร้านอาหาร บาร์ และบوفเฟ่ในช่วงเช้าเป็นประจำทุกวัน มีการตกแต่งที่แฝงกลิ่นอายความเป็นไทยและความคลาสสิกที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว

3.3.1 การให้บริการห้องพัก

โรงแรม ริวาเซอร์ยา เป็นโรงแรมบูติกมีจำนวน 68 ห้อง 5 ชั้น เป็นโรงแรมระดับ 4 ดาวที่มีการตกแต่งอย่างสวยงามทั้งภายนอกและภายในห้องพัก มีเฟอร์นิเจอร์ครบครัน เช่น อินเทอร์เน็ต WiFi ฟรี ที่วีจ้อแอลซีดี ช่องทีวีดาวเทียม แท่นต่อ iPad ผู้ยื่น เลือคลุมอาบน้ำ ผลิตภัณฑ์อาบน้ำฟรี ตู้นิรภัย โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ เตียงเสริมและเตียงเด็กอ่อน(ตามคำขอ) เครื่องปรับอากาศและบริการทำความสะอาดห้องทุกวัน หรือ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆภายในห้องพักไม่มี เช่น เตาไรด ที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงบริการซักอบรีดเมื่อแขกต้องการ แขกสามารถแจ้งแผนกต้อนรับส่วนหน้า และทางแผนกต้อนรับส่วนหน้าจะติดต่อประสานงานกับแผนกแม่บ้าน เพื่อให้แผนกแม่บ้านบริการแขกโดยตรง และนอกเหนือจากการบริการแล้ว สิ่งสำคัญที่โรงแรม ริวาเซอร์ยามิแขกเข้ามาพักอย่างไม่ขาดสายนั้น คือห้องพักที่มีการตกแต่งที่ทันสมัย และมีเอกลักษณ์ในความเป็นไทยผสมอยู่ด้วย เช่น การตกแต่งด้วยการนำผ้าเช็ดมือมาพับเป็นรูปช้าง หรือ หงษ์ เพื่อประดับบนที่นอน

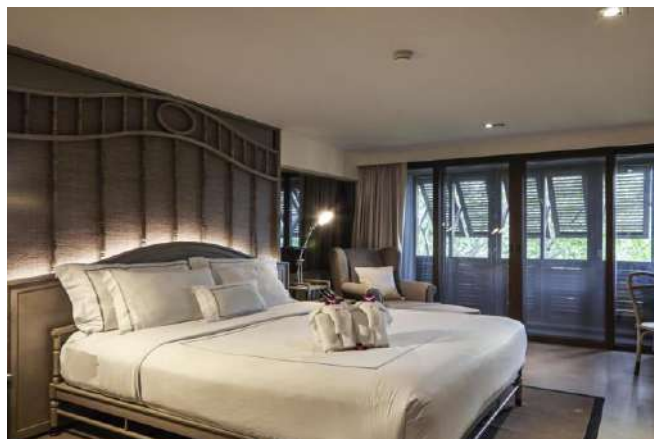
โรงแรม ริวาเซอร์ยา มีห้องพักแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ Premium Riva Room,Urban Room,Deluxe Riva Room,Riva Room โดยห้องพักแต่ละประเภท มีลักษณะดังภาพที่ 3.4 – 3.7



รูปที่ 3.6 ห้องพัก Premium Riva Room

ที่มา : www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Riva-Surya-Bangkok

ห้องพัก Premium Riva Room มีจำนวน 12 ห้อง เป็นห้องพักที่มีขนาดกว้าง อยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา มีขนาด 40 ตารางเมตร สามารถพักได้ไม่เกิน 3 คน (ผู้ใหญ่ 2 คน เด็ก 1 คน) มีเตียง King และเตียง Twin ให้เลือกตามความต้องการ



รูปที่ 3.7 ห้องพัก Urban Room

ที่มา : www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Riva-Surya-Bangkok

ห้องพัก Urban Room มีจำนวน 30 ห้อง เป็นห้องพักที่มีขนาดปานกลาง ความกว้าง 32 ตารางเมตร สามารถพักได้ไม่เกิน 3 คน (ผู้ใหญ่ 2 คน เด็ก 1 คน) มีเตียง King และเตียง Twin ให้เลือกตามความต้องการ



รูปที่ 3.8 ห้องพัก Riva Room

ที่มา : www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Riva-Surya-Bangkok

ห้องพัก Riva Room มีจำนวน 9 ห้อง เป็นห้องพักที่มีขนาดกว้าง ความกว้าง 40 ตารางเมตร ห้องพักติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา เหมาะกับคู่รักที่ต้องการมาฮันนีมูน สามารถพักได้ไม่เกิน 3 คน (ผู้ใหญ่ 2 คน เด็ก 1 คน) มีเตียง King และเตียง Twin ให้เลือกตามความต้องการ



รูปที่ 3.9 ห้องพัก Deluxe Riva Room

ที่มา : www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Riva-Surya-Bangkok

ห้องพัก Deluxe Riva Room มีจำนวน 17 ห้อง เป็นห้องพักที่มีขนาดกว้าง อยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา มีขนาด 40 ตารางเมตร สามารถพักได้ไม่เกิน 3 คน (ผู้ใหญ่ 2 คน เด็ก 1 คน) มีเตียง King และเตียง Twin ให้เลือกตามความต้องการ

3.3.2 ห้องอาหาร

โรงแรม ริวาเซอร์ยา มีบริการห้องอาหารทั้งด้านในและด้านนอก ห้องอาหารด้านในมีชื่อว่า Babble & Rum มีทั้งอาหารไทย และอาหารตะวันตก เหมาะสำหรับแขกที่ต้องการความเป็นส่วนตัว รองรับแขกสูงสุด 60 คน และห้องอาหารด้านนอกมีชื่อว่า The Garden รองรับแขกสูงสุด 150 คน เหมาะสำหรับแขกที่ต้องการชมวิวของแม่น้ำเจ้าพระยา มีทั้งอาหารไทย และอาหารตะวันตก เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ 06.30 – 23.00 น. โดยห้องอาหารมีลักษณะดังภาพที่ 3.8 - 3.9 และ เมนูแนะนำของโรงแรมมีลักษณะดังภาพที่ 3.10 – 3.14



รูปที่ 3.10 ห้องอาหาร Babble & Rum

ที่มา : www.mgronline.com



รูปที่ 3.11 ห้องอาหาร The Garden

ที่มา : www.mgrounline.com

เมนูแนะนำของโรงแรม

อาหารของทางร้านจะเสิร์ฟเมนูในสไตล์ Thai Twist ซึ่งยังคงรสชาติของความเป็นไทย ผสมผสานกับวัตถุดิบชั้นดี ทำให้แต่ละจานมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์

- Calamari Salted Eggs หรือ ปลาหมึกชุบแป้งทอดกรอบ ราดด้วยซอสที่ทำจากไข่กุ้งและไข่เค็มเอโอลี ก่อนจะเสิร์ฟด้วยการโรยไข่ปลาแซลมอน แรดิช ดอกโสนทอด และตกแต่งจานด้วยกลีบดอกไม้



รูปที่ 3.12 เมนู Calamari Salted Eggs

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/above-riva.html>

- Sweet and Sour Ratatouille Pork Chop หรือ หมูพอร์คช็อปหมักเครื่องเทศย่างบนไฟเลิ์ฟพร้อม Ratatouille ผักเปรี้ยวหวานสไตล์ฝรั่งเศส และซอสไวน์แดงหอมใหญ่ เนื้อนุ่ม ตัวซอสมีรสชาติกลมกล่อม



รูปที่ 3.13 เมนู Sweet and Sour Ratatouille Pork Chop

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/above-riva.html>

- Bamboo Risotto เป็นเมนูแปลกใหม่ที่นำข้าวริซอตโตมาทำแบบห่อหมก แล้วนั่งพร้อมกับมอสซาเรลล่าชีสในกระบอกไม้ไผ่ ก่อนเสิร์ฟจะราดซอสกะทิให้ยังคงความเป็นไทย รสชาติออกครีมมี่ เฝ็ดเล็กน้อย เป็นเมนูที่ประยุกต์เข้ากันได้เป็นอย่างดี



รูปที่ 3.14 เมนู Bamboo Risotto

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/above-riva.html>

- ของหวานที่ทางโรงแรมแนะนำ คือ Chocolate Souffle หรือ ช็อกโกแลตซูเฟล่อบร้อนทานคู่กันกับไอศกรีมวานิลลา บลูเบอร์รี่ และสตรอเบอร์รี่



รูปที่ 3.15 เมนู Chocolate Souffle

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/above-riva.html>

- เมนูค็อกเทลแนะนำของทางโรงแรม คือ Sweet Martini ค็อกเทลสีสดใส ประกอบไปด้วย Gin, Dry Martini และ Blue Curacao มาพร้อมกับเชอร์รี่ที่ช่วยให้ดื่มง่ายขึ้น ช่วยเรียกน้ำย่อยก่อนทานมื้อหลักได้ดี



รูปที่ 3.16 เมนู Sweet Martini

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/above-riva.html>

3.3.3 สิ่งอำนวยความสะดวก



รูปที่ 3.17 สระว่ายน้ำ

ที่มา : www.mgrounline.com

โรงแรม ริวาเซอร์รียา มีสระว่ายน้ำขนาด 14 x 7 ม. ทรงวงรี พร้อมสระว่ายน้ำขนาดเล็ก สำหรับเด็ก บริเวณรอบสระว่ายน้ำมีเตียงอาบแดด และ โต๊ะสำหรับรับประทานอาหาร



รูปที่ 3.18 ห้องประชุมสุภาพรณ

ที่มา : www.mgrounline.com

โรงแรม ริวาเซอร์รียา มีห้องประชุมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดงาน โดยสามารถจัดงานได้ที่ห้องสุภาพรณ ขนาด 26 ตร.ม. รองรับแขกสูงสุด 25 คน



รูปที่ 3.19 ฟิตเนส

ที่มา : www.th.hotellook.com/hotels/riva-surya-bangkok

โรงแรม ริวาเซอร์ยา มีห้องฟิตเนสอยู่ชั้นที่ 1 เพื่อรับรองแขกที่รักสุขภาพ และมีครูฝึกสอนส่วนตัวในคลาสเรียนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมวยไทย โยคะ พิลาทิส TRX ให้บริการตามความต้องการของแขก โดยมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม



3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.20 นักศึกษาฝึกงาน

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- ชื่อผู้ปฏิบัติงาน นางสาว สุภาสินี ยิ้มถนอม 5704400264
- ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
- ตำแหน่ง Trainee Room Attendant
- สถานที่ปฏิบัติงาน โรงแรม ริวาเซอร์ย่า กรุงเทพฯ ฯ
- ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

พื้นที่สาธารณะ

- เช็ดราวบันไดทุกชั้น
- กวาดและถูบริเวณทางเดินหน้าห้องพักทุกชั้น
- ทำความสะอาดห้องเก็บของประจำชั้นของตนเองในทุกๆวัน

ภายในห้องพัก

- ตรวจมินิบาร์ รอบ 8.00 น. และ 12.00 น. เมื่อแขก Check Out ถ้าแขกรับประทานของในมินิบาร์ ต้องแจ้งไปที่แผนกห้องพักรักษาส่วนหน้าทันที
- ถ้าห้องที่ได้รับมอบหมายเป็นห้องที่มีเตียง Twin ต้องติดต่อไปที่แผนกห้องพักรักษาส่วนหน้า เพื่อสอบถามว่าต้องทำเตียง Twin หรือ Super King

- เมื่อแขก Check Out เรียบร้อย ก็จะเข้าไปทำห้องพักได้ เช่น ปูเตียง ล้างห้องน้ำ เช็ดกระจก พับผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ผูกเสื่อคลุมอาบน้ำให้สวยงาม รวมถึงเดิมของใช้อื่นๆที่ขาดหาย ชุดฝุ่น และชั้นตอนสุดท้ายคือ ภูพื้น
- เมื่อปูเตียง ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ มีรอยเปื้อน ให้ซักออกทันทีและถ้าซักไม่ออก ต้องแจ้งไปที่แผนกห้องพักส่วนหน้า เพื่อทำการแจ้งแขกและคิดค่าบริการเพิ่มเติม
- สำหรับห้องที่แขกใช้บริการอยู่ เมื่อเกาะห้องแขกและแขกอนุญาตให้ทำความสะอาดได้ สิ่งที่ต้องทำคือ ทำความสะอาดห้องน้ำให้สะอาดและ เช็ดพื้นห้องน้ำให้แห้ง นำผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ที่แขกใช้แล้วออกไป และใส่ของใหม่ให้แทน จะทำการเปลี่ยนผ้าปูเตียงวันเว้นวันเท่านั้น ถ้าไม่ต้องเปลี่ยน ให้ทำการปูเตียงให้สวยงามดังเดิม คือการดึงผ้าให้ตึง และทำการเทิร์นควานผ้าปู ชั้นตอนสุดท้ายคือการชุดฝุ่นและ ภูพื้น
- นักศึกษาฝึกงานได้รับมอบหมายให้ทำวันละ 4 - 7 ห้อง เมื่อปฏิบัติคนเดียว และทำวันละ 14 - 20 ห้อง เมื่อปฏิบัติร่วมกับพนักงานที่ปรึกษา



3.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.21 พนักงานที่ปรึกษา
ที่มา ผู้จัดทำ 2561

- ชื่อพนักงานที่ปรึกษา นางสาว ธนกรณ์ ลือชา
- ตำแหน่งงาน Room Attendant

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติงาน 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561 เป็นระยะเวลา 15 สัปดาห์ ปฏิบัติงานเวลา 8.00 - 17.00 น. เป็นเวลาทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง และปฏิบัติงานอาทิตย์ละ 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ หยุดเดือนละ 6 วัน

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ

กำหนดหัวข้อที่ต้องการปฏิบัติจากการสังเกตถึงปัญหาที่สามารถนำมาแก้ไขและปฏิบัติได้จริง โดยรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาและปฏิบัติงานที่โรงแรม ริวาเซอร์ยา

3.7.2 วิเคราะห์การทำโครงการ

ได้มีการสอบถามความคิดเห็นจากพนักงานที่ปรึกษาและผู้จัดการแผนกแม่บ้านถึงความเป็นไปได้ของหัวข้อโครงการ

3.7.3 ลงมือปฏิบัติ

ผู้จัดทำได้ทำการทดลองทำชิ้นงานอยู่หลายครั้งจนเกิดเป็นน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

3.7.4 จัดทำเอกสาร

รวบรวมข้อมูล ทำการสอบถามพนักงานที่ปรึกษา ดำเนินการจัดทำรูปเล่มและสรุปผล

3.7.5 ตรวจสอบและแก้ไข

เมื่อทำแต่ละบทเสร็จแล้ว ได้นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจะได้แก้ไขได้อย่างทันถ่วงที

3.7.6 กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน

เริ่มดำเนินงานวิจัยตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2560

ขั้นตอนในการ ดำเนินงาน	พฤษภาคม 2561	มิถุนายน 2561	กรกฎาคม 2561	สิงหาคม 2561
ศึกษาปัญหาที่จะทำ				
กำหนดหัวข้อ โครงการ				
เก็บรวบรวมข้อมูล				
ลงมือปฏิบัติ				
ตรวจสอบและแก้ไข				
สรุปและจัดทำ รายงาน				

ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

อุปกรณ์

- หม้อต้มน้ำ
- กรวย
- กระชอน
- ขวดพลาสติกหัวบีบ

ฮาร์ดแวร์

- เครื่องคอมพิวเตอร์
- กล้องถ่ายภาพโทรศัพท์มือถือ

ซอฟต์แวร์

- โปรแกรม Microsoft word
- โปรแกรม Microsoft Power Point
- โปรแกรม Microsoft Excel

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

โครงการเรื่อง น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ (Rose and Aloe Vera Extracted Oil) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ โดยการนำกลีบกุหลาบจากห้องจัดเลี้ยงและว่านหางจระเข้ที่ทางโรงแรมได้ปลูกไว้มาทำเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และยังช่วยลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมอีกด้วย

4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

วัตถุดิบ

1. น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น 200 มิลลิลิตร
2. ว่านหางจระเข้ที่ปอกเปลือกแล้ว 2 ใบ
3. กลีบกุหลาบ 30 ใบ

อุปกรณ์

1. หม้อต้มน้ำ
2. กรวยกรองน้ำ
3. กระชอน
4. ขวดพลาสติกหัวบีบ





รูปที่ 4.1 น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.2 วานหางระเซ่ที่ปอกเปลือกแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.3 กลีบกุหลาบ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.4 หม้อต้มน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.5 กรวยกรองน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.6 กระชอน

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.7 ขวดพลาสติกหัวปั๊ม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



4.3 ขั้นตอนการทำน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้



รูปที่ 4.8 ต้มน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นด้วยไฟปานกลาง 5 นาที
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.9 นำว่านหางจระเข้ใส่หม้อด้วยไฟแรง 20 นาที
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.10 หลังจากต้มว่านหางจระเข้ครบ 20 นาที แล้วจึงนำกลีบกุหลาบมาต้มต่ออีก 10 นาที
ที่มา: ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.11 เมื่อครบ 10 นาทีแล้วจึงปิดไฟ
ที่มา: ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.12 ใช้กระชอนในการกรองเศษกัลปังหาและว่านหางจระเข้
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.13 นำกรวยมารองน้ำมันใส่ขวดพลาสติกหัวบีบ
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.14 น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ที่เสร็จแล้ว
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



4.4 ต้นทุนการผลิตน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน
1.	น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น	200มิลลิลิตร	200มิลลิลิตร/ 160บาท	$200 \times 150 / 200 = 150$
2.	ว่านหางจระเข้	2 ใบ	-	-
3.	กลีบบุหลาบ	30 ใบ	-	-
รวมราคาค่าต้นทุน				150

ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

(Rose and Aloe Vera Extracted Oil)

หมายเหตุ เครื่องหมาย - เป็นวัตถุดิบของทางโรงแรม

4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุง พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของพนักงานแผนกแม่บ้านในโรงแรม จำนวน 16 คน และแขกที่มาใช้บริการห้องพัก จำนวน 15 คน รวมเป็น 31 คน

ทางผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพนักงานเกี่ยวกับ เพศ , อายุ , อาชีพ โดยใช้ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้ที่ได้ทดลองใช้น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ โดยใช้ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม และคำนวณค่าเฉลี่ยตามทฤษฎีของ Maslow

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศของตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	16	51.61
ชาย	15	48.39
รวม	31	100

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านเพศ เพศหญิงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 51.61 และเพศชายร้อยละ 48.39 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 31 คน

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	2	6.45
20-25 ปี	4	12.90
25-30 ปี	7	22.58
30 ปีขึ้นไป	18	58.06
รวม	31	100

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 30 ปีขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.06 ที่เหลืออีกได้แก่ อายุระหว่าง 25-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.58 อายุระหว่าง 20-25 ปีคิดเป็นร้อยละ 12.90 และอายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.45 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 31 คน

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานแผนกแม่บ้าน	16	51.61
แขกที่เข้ามาใช้บริการ	15	48.39
รวม	31	100

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านอาชีพ พนักงานแผนกแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 51.61 และแขกที่เข้ามาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.39 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6 สรุปผลการประเมิน น้ำมันก๊วยลาบและว่านหางจระเข้

4.6.1 ด้านสีสัน



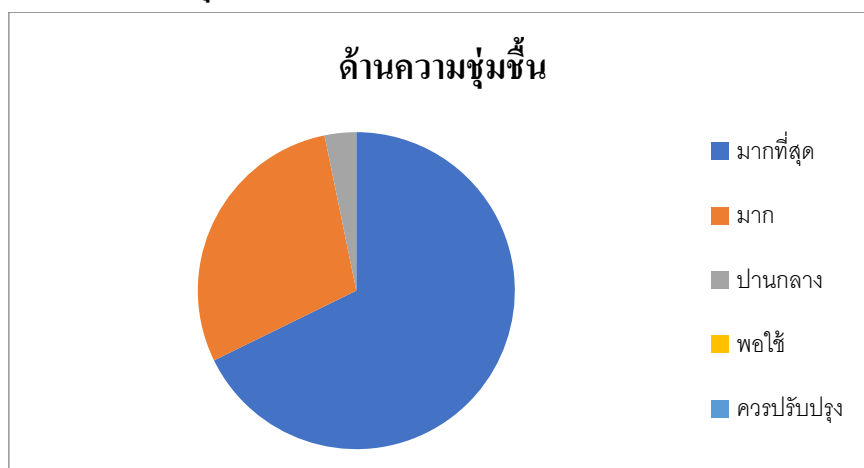
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านสีสัน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.58 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.25 มีความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.48 และมีความพึงพอใจระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 9.67 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6.2 ด้านกลิ่น



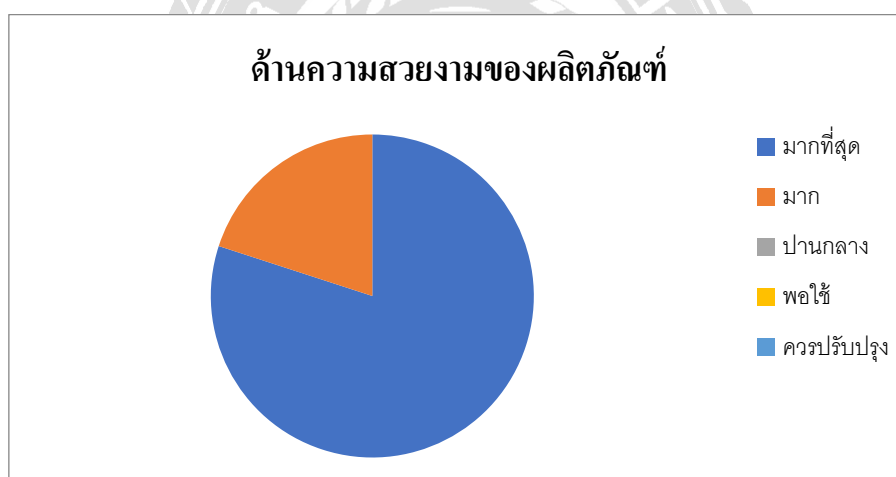
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านกลิ่น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.12 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.70 มีความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.12 มีความพึงพอใจระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 29.03 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6.3 ด้านความชุ่มชื้น



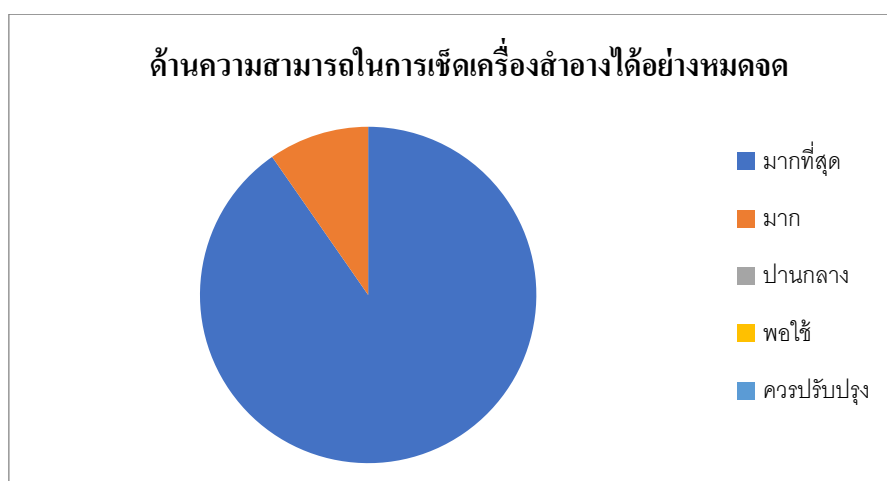
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความชุ่มชื้น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.74 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.03 มีความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.22 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6.4 ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์



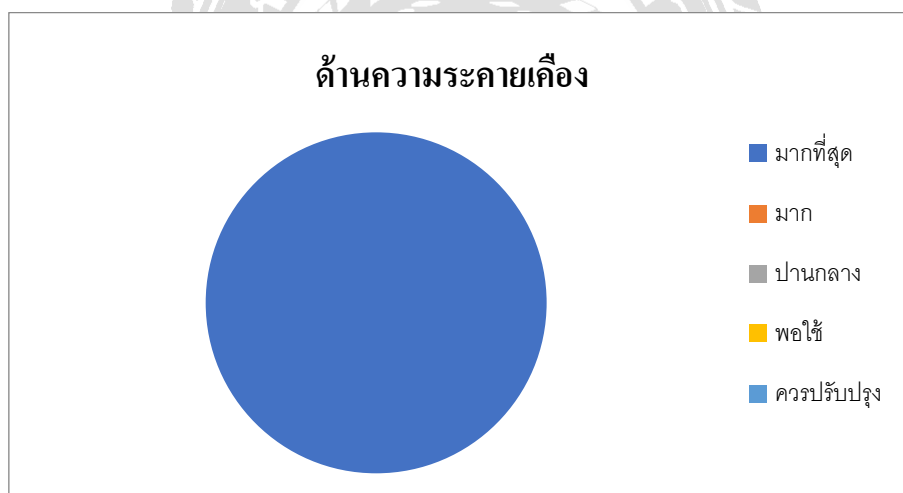
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.41 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 19.35 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6.5 ด้านความสามารถในการเช็คเครื่องสำอางได้อย่างหมดจด



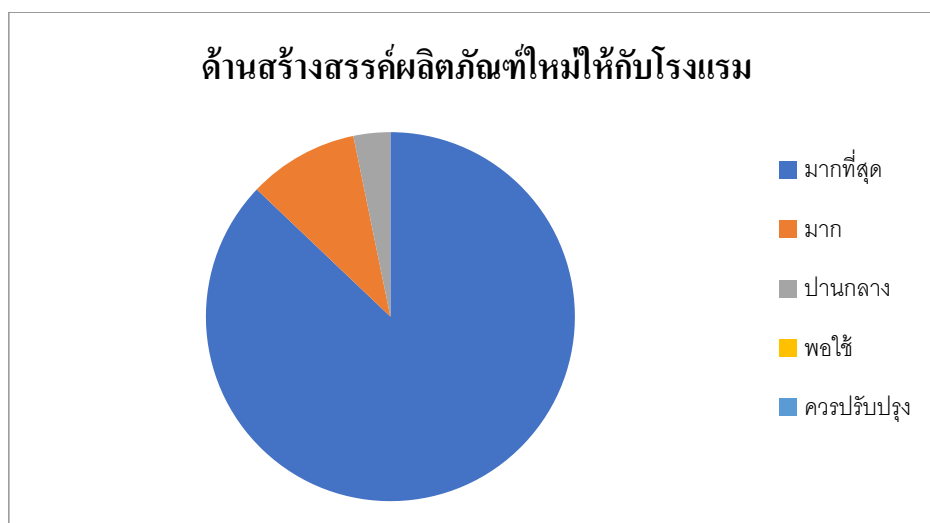
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความสามารถในการเช็คเครื่องสำอางได้อย่างหมดจด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.32 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 9.67 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6.6 ด้านความระคายเคือง



ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความระคายเคือง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

4.6.7 ด้านสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม



ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.09 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 9.67 มีความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.22 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 31 คน

การแปลผลคะแนนความพึงพอใจของน้ำมันสกัดกุหลาบและว่านหางจระเข้

(ปริญญารสร่าง, 2555) การวิเคราะห์ข้อมูลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ ควรปรับปรุง

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ พอใช้

คะแนนค่าเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ ปานกลาง

คะแนนค่าเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ มาก

คะแนนค่าเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ มากที่สุด

4.7 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ (Rose and Aloe Vera Extracted Oil)

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. สีสีน	3.67	0.92	มาก
2. กลิ่น	3.41	1.07	มาก
3. ความชุ่มชื้น	4.64	0.54	มากที่สุด
4. ความสวยงามของผลิตภัณฑ์	4.8	0.4	มากที่สุด
5. ความสามารถในการเช็ดเครื่องสำอางได้อย่างหมดจด	4.9	0.29	มากที่สุด
6. ความไม่ระคายเคือง	5	0	มากที่สุด
7. สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม	4.83	0.44	มากที่สุด
ระดับความพึงพอใจโดยรวม	4.46	0.36	มากที่สุด

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ (Rose and Aloe Vera Extracted Oil)

จากตารางผลสำรวจความพึงพอใจพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์โดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 หากพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ความไม่ระคายเคือง ความสามารถในการเช็ดเครื่องสำอางได้อย่างหมดจด การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม ความสวยงามของผลิตภัณฑ์ และความชุ่มชื้น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5,4.9,4.83,4.8,4.64 ตามลำดับ ด้านที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านสีสีน และด้านกลิ่น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 และ 3.41 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรม ริวาเซอร์ยา ในแผนกแม่บ้าน ทำให้ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการใช้วัสดุหรือของเหลือใช้ให้เกิดคุณค่า เพื่อนำกลับมาแปรรูปขึ้นมาใหม่ทำให้เกิดประโยชน์ ผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีการนำดอกกุหลาบในห้องจัดเลี้ยงและว่านหางจระเข้ที่ทางโรงแรมปลูกไว้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ เพื่อบริการแก่แขกที่เข้ามาพัก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยงและไม่ทำให้วัตถุดิบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์ จากขั้นตอนการประเมินผล ผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูลโดยได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ให้กับพนักงานแผนกแม่บ้าน 16 ชุด และแขกที่มาใช้บริการห้องพัก จำนวน 15 ชุด รวมเป็น 31 ชุด

จากตารางสรุปผลแบบสอบถามความพึงพอใจของผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ พบว่าผลจากการตอบแบบสอบถามด้านเพศ เป็นเพศหญิงมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 51.61 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 48.39 ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 58.06 อายุระหว่าง 25-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.58 อายุระหว่าง 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.90 และอายุต่ำกว่า 20 ปี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.45 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นพนักงานแผนกแม่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.61 และแขกที่เข้ามาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.39 และจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจ ที่มีต่อโครงการน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ ผลระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- เนื่องจากผู้จัดทำยังไม่เคยทำผลิตภัณฑ์นี้มาก่อน จึงต้องใช้ระยะเวลาในการทำ และเกิดการผิดพลาดหลายครั้ง จึงต้องศึกษาให้ดีกว่าก่อนทำการทดลอง
- จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยเพราะเป็นช่วงเวลาการทำงาน จึงไม่มีเวลามากที่จะตอบแบบสอบถาม
- เนื่องจากผู้จัดทำไม่เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษ จึงออกแบบสอบถามเฉพาะที่เป็นภาษาไทย จึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการขอข้อมูลจากชาวต่างชาติ

5.1.3 ข้อเสนอแนะของการทำโครงการ

- ควรกระระยะเวลาในการต้มให้ดี เพื่อไม่ให้กุหลาบไหม้
- การต้มน้ำมันใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที จึงทำให้น้ำมันมีความร้อนมาก ต้องวางพักไว้ก่อน จึงจะนำไปบรรจุใส่ขวดได้
- ผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ มีความมันตามแบบฉบับของน้ำมัน

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเจอแขก
- ได้ฝึกความอดทนในการทำงานกับบุคคลอื่น
- ได้ฝึกความอดทนในการทำงาน เพราะแผนแม่บ้านงานค่อนข้างหนัก และเหนื่อยพอสมควร
- ช่วยสร้างความมีระเบียบวินัยให้กับตนเองมากขึ้น
- ช่วยให้รู้จักความรับผิดชอบมากขึ้น
- ช่วยให้มีความรู้ทางด้านภาษาอังกฤษมากขึ้น เนื่องจากได้คุยกับชาวต่างชาติโดยตรงทุกวัน ตลอดระยะเวลา 3 เดือน
- ได้ประสบการณ์เป็นอย่างมาก ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีก่อนที่จะได้ปฏิบัติงานจริง

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- สื่อสารกับชาวต่างชาติยังไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากผู้จัดทำไม่ค่อยมีความรู้ทางด้านภาษาอังกฤษมากนัก
- เนื่องจากผู้จัดทำค่อนข้างที่จะทำอะไรช้า ไม่ค่อยมีความคล่องแคล่ว จึงทำให้ผู้จัดทำทำห้องพักเสร็จช้ากว่าเวลาที่กำหนด
- โรงแรมริวาเชอร์ซา เป็นโรงแรมขนาดเล็ก จึงมีผ้าปูเตียงและปลอกหมอนจำกัด จึงทำให้เสียเวลา

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

- เนื่องจากผู้จัดทำไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานด้านแผนกแม่บ้านมาก่อน การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาครั้งนี้ถือเป็นครั้งแรก จึงใช้ระยะเวลาประมาณ 1 เดือน จึงจะปฏิบัติงานได้ถูกต้องและรวดเร็ว การปฏิบัติงานแผนกแม่บ้านไม่ค่อยมีอุปสรรคหรือสิ่งใดให้จํากัดนัก แต่สิ่งที่เป็นปัญหาคือ การสื่อสารกับชาวต่างชาติ เพราะฉะนั้นนอกจากต้องศึกษาเรื่องภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นแล้ว ควรกล้าที่จะพูดคุยกับชาวต่างชาติ ถึงแม้ว่าจะพูดไม่ถูกต้องก็ตาม แต่ถ้าพยายามที่จะสื่อสาร หมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนกับชาวต่างชาติบ่อยๆ ทักษะทางด้านภาษาอังกฤษจะเพิ่มขึ้นมาอย่างแน่นอน



บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ กสิการ. (2543). *ว่านหางจระเข้กับประโยชน์และสรรพคุณทางยา*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/aloe-vera-benefits>
- คิว ลานทอง. (ม.ป.ป.). *น้ำมันมะพร้าว*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/coconut-oil-saturated-fat>
- จินตนา ฟังใจเจริญ. (2552). *กุหลาบ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaigoodview.com>
- ฐาปนี หงส์รัตนารกิจ. (2551). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าด้วยสารสกัดจากดอกกุหลาบ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.industry.sc.chula.ac.th>
- ชนิกา ปฐมวิชัยวัฒน์. (2556). *สรรพคุณและประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว 52 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/น้ำมันมะพร้าว/>
- ปริญญา รสสร้าง. (2555). *การแปลผลคะแนนความพึงพอใจ*. เข้าถึงได้จาก <https://home.kku.ac.th>
- โรงแรม ริวาเซอร์ยา. (2555). *ห้องอาหารของ โรงแรมริวาเซอร์ยา*. เข้าถึงได้จาก <https://m.mgronline.com/travel/detail/9580000088411>
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (ม.ป.ป.). *ว่านหางจระเข้*. สืบค้นเมื่อ 12 มิถุนายน 2561, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/ว่านหางจระเข้>
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (ม.ป.ป.). *กุหลาบ*. สืบค้นเมื่อ 17 มิถุนายน 2561, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/กุหลาบ>
- อายุวัฒน์เวชศาสตร์. (2560). *ประโยชน์ของกุหลาบมอบความงามที่มาพร้อมกับการมีสุขภาพดี*. เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/13-สรรพคุณประโยชน์ของกุหลาบ/>
- Agoda. (2555). *ห้องพักของ โรงแรมริวาเซอร์ยา*. เข้าถึงได้จาก <https://www.agoda.com/th-th/riva-surya-bangkok-hotel/hotel/bangkok-th.html?cid=1844104>



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
เรื่อง น้ำมันก๊วยลาบและว่านหางจระเข้
โรงแรม ริวาเซอร์ยา

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ท่านเลือก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ต่ำกว่า 20 ปี 20-25 ปี 25-30 ปี 30 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ พนักงานแผนกแม่บ้าน แยกที่เข้ามาใช้บริการ

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้ที่ได้ทดลองใช้น้ำมันก๊วยลาบและว่านหางจระเข้

ข้อ	รายการประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
1.	ความพึงพอใจด้านประสาทสัมผัส					
1.1	สี สัน					
1.2	กลิ่น					
1.3	ความชุ่มชื้น					
2.	ความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์					
2.1	ความสวยงามของผลิตภัณฑ์					
3.	คุณภาพ					
3.1	ความสามารถในการเช็ดเครื่องสำอางได้ อย่างหมดจด					
3.2	ความไม่ระคายเคือง					
4.	การเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์					
4.1	สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....





ภาคผนวก ข
ภาพขั้นตอนการปฏิบัติ



การปูเตียง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การทำความสะอาดห้องน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การทำความสะอาดกระจกในห้องน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การทำความสะอาดแผ่นกันลื่นในห้องน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การเช็ดกระจกและท่อน้ำในห้องน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การจัดของและเติมของที่ขาด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การเช็ดฝุ่นและจัดของให้เป็นระเบียบ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การขัดโต๊ะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การผูกเสื่อคลุมอาบน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การขัดพรม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การดูดฝุ่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



การถูพื้น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ผู้จัดทำ : โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการนี้อย่างไรบ้าง

พนักงานที่ปรึกษา : โครงการของนักศึกษาเป็นโครงการที่มีความคิดสร้างสรรค์ เพราะปกติที่โรงแรมภายในห้องพักจะมีแค่โลชั่นแจกให้ แต่สำหรับโครงการของนักศึกษาคือน้ำมัน ซึ่งดิฉันคิดว่าน่าจะตอบโจทย์ได้ดีมากกว่าโลชั่น เพราะโลชั่นให้แค่ความชุ่มชื้นเท่านั้น แต่น้ำมันที่นักศึกษาได้ทำ ช่วยให้ทั้งความชุ่มชื้นและบรรเทาอาการแสบร้อนจากแสงแดด เพราะแขกที่เข้ามาพักในโรงแรมแห่งนี้ส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ซึ่งชื่นชอบการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และเป็นการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์ด้วย





ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

น้ำมันสกัดกุหลาบและว่านหางจระเข้ โรงแรม ริวา เซอร์รียา

Rose and Aloe Vera Extracted Oil at Riva Surya Hotel

นางสาว สุภาสินี ยิ้มถนอม

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนน เพชรเกษม เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

E-mail : sup_yim@siam.edu

จากการที่ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริวา เซอร์รียา ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ในแผนกแม่บ้าน ตำแหน่ง Room Attendant ทำให้ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการใช้วัตถุดิบหรือของเหลือใช้ให้เกิดคุณค่าเพื่อนำกลับมาแปรรูปใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ ผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีการนำดอกกุหลาบในห้องจัดเลี้ยงและว่านหางจระเข้ที่ทางโรงแรมปลูกไว้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ เพื่อบริการแก่แขกที่เข้ามาพัก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยงและไม่ทำให้วัตถุดิบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์

ผู้จัดทำได้ทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของพนักงานแผนกแม่บ้านและแขกที่มาใช้บริการ ซึ่งผลการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จึงเห็นได้ว่าโครงการนี้สามารถนำของเหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ได้อย่างดีและสามารถช่วยลดต้นทุนให้กับองค์กรได้อีกด้วย

This cooperative project took place at Riva Surya Hotel. Student was in a position of Room Attendant, from 14 May 2018 to 31 August 2018, I have realized the importance of using raw or waste materials is to be useful, as well as to developing the product creating more value and benefit.

I initiative to use the unused roses from the banquet room and Aloe Vera planted in the hotel area to be processing for Rose and Aloe Vera

Extracted oils products for the hotel customers. The objective is is to reduce the waste of flowers from the banquet room and to use the existing raw material valuable.

According to the Rose and Aloe Vera Extracted Oil product research, by questioning the employees in the House Keeping Department and the hotel customers, it was found that the product satisfaction is high. Therefore, this project can make the unused material to be useful and reduce the cost for the hotel.

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่

1.2.2 เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยง

ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรม ริวา เซอร์รียา

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

แขกที่มาใช้บริการห้องพักของโรงแรมริวา เซอร์รียา

และพนักงานแผนกแม่บ้าน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

14 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2561

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสาร ข้อมูล

สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตและสอบถามพนักงานที่ปรึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 ได้นำวัตถุดิบเหลือใช้ในโรงแรมมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์และไม่ทำให้อัตถุดิบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์

1.4.2 เพื่อลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมโดยการแปรรูปจากดอกกุหลาบที่เหลือทิ้ง

1.4.3 สามารถเรียนรู้ถึงพฤติกรรมของผู้ใช้ที่มีต่อผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน



4. เมื่อครบ 10 นาทีแล้วจึงปิดไฟ



1. ต้มน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นด้วยไฟปานกลาง 5 นาที



5. ใช้กระชอนในการกรองเศษกลีบกุหลาบ และว่านหางจระเข้



2. นำว่านหางจระเข้ใส่หม้อด้วยไฟแรง 20 นาที



6. นำกรวยมากรองน้ำมันใส่ขวดพลาสติกหัวบีบ



3. หลังจากต้มว่านหางจระเข้ครบ 20 นาทีแล้วจึงนำกลีบกุหลาบมาต้มต่ออีก 10 นาที



7. น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ที่เสร็จแล้ว
สรุปผล

สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรม ริวาเซอริยา ในแผนกแม่บ้าน ทำให้ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการใช้วัสดุหรือของเหลือใช้ให้เกิดคุณค่า เพื่อนำกลับมาแปรรูปขึ้นมาใหม่ทำให้เกิดประโยชน์ ผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีการนำดอกกุหลาบในห้องจัดเลี้ยงและว่านหางจระเข้ที่ทางโรงแรมปลูกไว้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ เพื่อบริการแก่แขกที่เข้ามาพัก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยงและไม่ทำให้วัสดุติดต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์ จากขั้นตอนการประเมินผล ผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูลโดยได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ให้กับพนักงานแผนกแม่บ้าน 16 ชุด และแขกที่มาใช้บริการห้องพัก จำนวน 15 ชุด รวมเป็น 31 ชุด

จากตารางสรุปผลแบบสอบถามความพึงพอใจของผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ พบว่าผลจากการตอบแบบสอบถามด้านเพศ เป็นเพศหญิงมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 51.61 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 48.39 ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 58.06 อายุระหว่าง 25-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.58 อายุระหว่าง 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.90 และอายุต่ำกว่า 20 ปี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.45 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นพนักงานแผนกแม่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.61 และแขกที่เข้ามาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.39 และจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ ผลระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

1. เนื่องจากผู้จัดทำยังไม่เคยทำผลิตภัณฑ์นี้มาก่อน จึงต้องใช้ระยะเวลาในการทำ และเกิดการผิดพลาดหลายครั้ง จึงต้องศึกษาให้ดีกว่าก่อนทำการทดลอง
2. จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยเพราะเป็นช่วงเวลา

การทำงาน จึงไม่มีเวลามากที่จะตอบแบบสอบถาม

3. เนื่องจากผู้จัดทำไม่เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษ จึงออกแบบสอบถามเฉพาะที่เป็นภาษาไทย จึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการขอข้อมูลจากชาวต่างชาติ

ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเจอแขก
2. ได้ฝึกความอดทนในการทำงานกับบุคคลอื่น
3. ได้ฝึกความอดทนในการทำงาน เพราะแผนกแม่บ้านงานค่อนข้างหนัก และเหนื่อยพอสมควร
4. ช่วยสร้างความมีระเบียบวินัยให้กับตนเองมากขึ้น
5. ช่วยให้รู้จักความรับผิดชอบมากขึ้น
6. ช่วยให้มีทักษะทางด้านภาษาอังกฤษมากขึ้น เนื่องจากได้คุยกับชาวต่างชาติโดยตรงทุกวัน ตลอดระยะเวลา 3 เดือน
7. ได้ประสบการณ์เป็นอย่างมาก ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีก่อนที่จะได้ปฏิบัติงานจริง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ โรงแรมริวาเซอริยา ที่ได้ให้โอกาสในการทำโครงการเรื่อง น้ำมันสกัดกุหลาบและว่านหางจระเข้ (Rose and Aloe Vera Extracted Oil) และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาในเรื่องการทำงาน และการทำโครงการสหกิจศึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และคุณ ชนภรณ์ ลือชา พนักงานที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำ รวมถึงให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ตลอดช่วงระยะเวลาทำงาน และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้คำแนะนำช่วยเหลือในการสนับสนุนโครงการให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

กมลทิพย์ กสิการ. (2543). ว่านหางจระเข้กับประโยชน์และสรรพคุณทางยา, 12 มิถุนายน 2561.

<https://www.honestdocs.co/aloe-vera-benefits>

จินตนา ฝงใจเจริญ. (2552). กุหลาบ, 15 มิถุนายน

2561. <https://www.thaigoodview.com>

ดร.คิวิ ลานทอง. (ม.ป.ป.). น้ำมันมะพร้าว, 19

มิถุนายน 2561.

<https://www.honestdocs.co/coconut-oil-saturated-fat>

ธนิกา ปฐมวิชัยวัฒน์. (2556). สรรพคุณและประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว 52 ข้อ, 19 มิถุนายน 2561. <https://medthai.com>

ปริญญา รสร้าง. (2555). การแปลผลคะแนนความพึงพอใจ, 28 ตุลาคม 2561.

<https://home.kku.ac.th>
รศ.ภญ.ดร. ฐาปนีย์ หงส์รัตนาวรกิจ. (2551). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหนังด้วยสารสกัดจากดอกกุหลาบ, 23 มิถุนายน 2561.

<http://www.industry.sc.chula.ac.th>
โรงแรม ริวาเซอร์ยา. (2555ก). ข้อมูลโรงแรม, 28 พฤษภาคม 2561.

<http://www.facebook.com/RivaSuryaBangkok>
_____. (2555ข). ห้องพักของโรงแรมริวาเซอร์ยา, 30 พฤษภาคม 2561. <https://www.agoda.com>

_____. (2555ค). ห้องอาหารของโรงแรมริวาเซอร์ยา, 31 พฤษภาคม 2561.

<https://www.mgrounline.com>
_____. (2555ง). เมนูแนะนำของโรงแรมริวาเซอร์ยา, 5 มิถุนายน 2561.

<https://www.bkkmenu.com>
วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2561ก). วานหางจระเข้, 12 มิถุนายน 2561. <https://th.wikipedia.org/wiki>
_____. (2561ข). กุหลาบ, 17 มิถุนายน 2561.

<https://th.wikipedia.org/wiki>
อายุรวัฒน์เวชศาสตร์. (2560). ประโยชน์ของกุหลาบมอบความงามที่มาพร้อมกับการมีสุขภาพดี, 17 มิถุนายน 2561. <https://sukkaphap-d.com>



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์ (ไวนิล)



โครงการเรื่อง น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ (Rose and Aloe Vera Extracted Oil)

ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์

ชื่อผู้จัดทำ นางสาว สุภาสินี ชัยถนอม 5704400264 ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา คุณ ธนภรณ์ ลือชา

สถานประกอบการ โรงแรม ริวาเซอริยา

บทคัดย่อ

จากการที่ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริวา เซอริยา ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ในแผนกแม่บ้าน ตำแหน่ง Room Attendant ทำให้ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการใช้วัตถุดิบหรือของเหลือใช้ให้เกิดคุณค่า เพื่อนำกลับมาแปรรูปใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ ผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีการนำดอกกุหลาบในห้องจัดเลี้ยงและว่านหางจระเข้ที่ทางโรงแรมปลูกไว้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ เพื่อบริการแก่แขกที่เข้ามาพัก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยงและไม่ทำให้วัตถุดิบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่
- เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกดอกไม้ในห้องจัดเลี้ยง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ต้มน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นด้วยไฟปานกลาง 5 นาที
2. นำว่านหางจระเข้ใส่หม้อด้วยไฟแรง 20 นาที
3. หลังจากต้มว่านหางจระเข้ครบ 20 นาที แล้วจึงนำกลีบกุหลาบมาต้มต่ออีก 10 นาที เมื่อครบ 10 นาทีก็ค่อยปิดไฟ
4. ใช้กระชอนในการกรองเศษกลีบกุหลาบและว่านหางจระเข้ออกไป
5. นำกรวยมารองน้ำมันใส่ขวดพลาสติกหุ้มบีบ เป็นอันเสร็จ



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ได้นำวัตถุดิบเหลือใช้ในโรงแรมมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์และไม่ทำให้วัตถุดิบต้องสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์
- เพื่อลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมโดยการแปรรูปจากดอกกุหลาบที่เหลือทิ้ง
- สามารถเรียนรู้ถึงพฤติกรรมของผู้ใช้ที่มีต่อผลิตภัณฑ์น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

สรุปผล

ผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูล โดยได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ให้กับพนักงานแผนกแม่บ้าน 16 ชุด และแขกที่มาใช้บริการห้องพัก จำนวน 15 ชุด รวมเป็น 31 ชุด และจากตารางค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการน้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้ ผลระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด



ภาคผนวก ฉ

ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาว สุภาสินี ยิ้มถนอม

รหัสนักศึกษา : 5704400264

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 91/211 หมู่บ้าน พฤษภา14บี หมู่ 2 ซอย 14 ถนน บางไผ่-หนองเพรางาย
ตำบล บางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัด นนทบุรี 11110

ผลงาน : น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

ประกาศนียบัตรที่ได้รับ : ได้รับประกาศนียบัตรหลังจากปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมริวาเซอร์ชา

แผนก : Room Attendant

ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติงาน : ตั้งแต่ วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาว สุภาสินี ยิ้มถนอม

รหัสนักศึกษา : 5704400264

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 91/211 หมู่บ้าน พฤษภา14บี หมู่ 2 ซอย 14 ถนน บางไผ่-หนองเพรางาย

ตำบล บางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัด นนทบุรี 11110

ผลงาน : น้ำมันกุหลาบและว่านหางจระเข้

ประกาศนียบัตรที่ได้รับ : ได้รับประกาศนียบัตรหลังจากปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมริวาเชอร์ยา

แผนก : Room Attendant

ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติงาน : ตั้งแต่ วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561