



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Wellness Herb Aromatic Pillow

โดย

นางสาว สโรชา นุ่นชื่น 5904400116

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

หัวข้อโครงการ หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
Wellness Herb Aromatic Pillow

รายชื่อผู้จัดทำ นางสาว สโรชา นุ่นชื่น

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ


อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรม
การท่องเที่ยวและการบริการ ประจำปีการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563


คณะกรรมการการสอบโครงการ

ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา

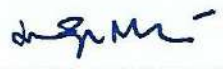
(อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)

 พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ ประจวบ กองแสนแก้ว)

 กรรมการกลาง

(อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)

 ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มประวัฒน์)

ชื่อโครงการ : หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

หน่วยกิต : 5

ผู้จัดทำ : นางสาว สโรชา นุ่นชื่น

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

สาขาวิชา : การโรงแรม

คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา/ ปีการศึกษา : 1/2563

บทคัดย่อ

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรมริว่า เซอร์ยา ในแผนกทรัพยากรบุคคล ผู้จัดทำเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมอบของขวัญวันเกิดให้กับพนักงานในองค์กร โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้กับพนักงาน และ 2) เพื่อศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยนำสมุนไพร ได้แก่ ตะไคร้ มะกรูด การบูร ไพล ขมิ้นชัน ใบมะขามและพิมเสน ล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติทั้งสิ้น มีสรรพคุณทางกลิ่นช่วยผ่อนคลายความเครียด มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งจะทำให้พนักงานในองค์กรรู้สึกได้ถึงความดูแลเอาใจใส่ขององค์กร โดยจากการทดลองทำผลิตภัณฑ์และประเมินความพึงพอใจต่อการใช้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพนักงานของ โรงแรมริว่า เซอร์ยา จำนวน 30 คน มีความพึงพอใจมากในด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์และมีความพึงพอใจปานกลางในด้านลักษณะ รูปร่าง ความสวยงาม ด้านความแข็งแรงของผลิตภัณฑ์ ด้านความสามารถในการช่วยลดอาการปวดเมื่อย และด้านความรู้สึกผ่อนคลาย

คำสำคัญ: หมอนอิง / สมุนไพร

Project Title : Wellness Herb Aromatic Pillow
Credits : 5
By : Miss Sarocha Nunchuen
Advisor : Miss Piyatida Kungwansith
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 1 / 2020

Abstract

The project was an internship at Riva Surya Bangkok Hotel in Human Resource Department, and appreciate the importance of giving birthday gifts to employees in the organization. The objectives of the study were: 1) To enhancing morale for employees; and 2) To examine made wellness herb aromatic pillow. Herbal ingredients used were, Lemongrass, Kaffir lime, Camphor, Phlaj, Turmeric, Tamarind leaves, and borneol. They are all-natural herbs that have beneficial properties and the scent helps relieve stress and has a unique fragrance. This will help employees in the organization to feel cares for them. A satisfaction survey was used for the wellness herbal aromatic pillow it found that sample of 30 employees of Riva Surya Bangkok Hotel scent's produce was very satisfied. Produce shape, produce design, Product strength, can relieve ache, and relax was at moderate satisfaction.

Keywords: Pillow / Herb

Approved by

.....

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ การให้บริการหลักขององค์กร	4
2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร	4
2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	9
2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	10
2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	10
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	10
2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	11
2.9 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน	11

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย	12
3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับสมุนไพร	13
3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับชนิดของผ้า	20
3.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับเข็ม	21
3.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับด้าย	22
3.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเย็บผ้า	23
3.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับหลอด	25
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
บทที่ 4 รายละเอียดของโครงการ	
4.1 การเตรียมการ และการวางแผน โครงการ	27
4.2 ศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	27
4.3 การคำนวณต้นทุนการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	32
4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	33
บทที่ 5 ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดต่อยอดโครงการ	
5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย	39
บรรณานุกรม	

สารบัญ (ต่อ)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม

ภาคผนวก ข ภาพการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ ไปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงระยะเวลาการดำเนินงานของโครงการ	10
ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	32
ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	33
ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	33
ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก	34
ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	38



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 แผนที่ตั้งของ โรงแรมริว่า เซอร์ยา	3
รูปที่ 2.2 แผนผังการจัดองค์การและการบริหาร โรงแรมริว่า เซอร์ยา	4
รูปที่ 2.3 ตัวอย่างห้องพัก Urban Room	5
รูปที่ 2.4 ตัวอย่างห้องพัก Deluxe Riva Room	5
รูปที่ 2.5 ตัวอย่างห้องพัก Riva Room	6
รูปที่ 2.6 ตัวอย่างห้องพัก Premium Riva Room	6
รูปที่ 2.7 ตัวอย่างห้องอาหาร Babble & Rum Restaurant	7
รูปที่ 2.8 ตัวอย่างห้องอาหาร Babble & Rum Restaurant	7
รูปที่ 2.9 ตัวอย่างห้องประชุม The Mezzanine Room	8
รูปที่ 2.10 ตัวอย่างห้อง The Supapan Room	8
รูปที่ 2.11 ผู้จัดทำ	9
รูปที่ 2.12 พนักงานที่ปรึกษา	10
รูปที่ 3.1 ตัวอย่างตะไคร้	13
รูปที่ 3.2 ตัวอย่างมะกรูด	14
รูปที่ 3.3 ตัวอย่างการบูร	15
รูปที่ 3.4 ตัวอย่างไพล	16
รูปที่ 3.5 ตัวอย่างขมิ้นชัน	17
รูปที่ 3.6 ตัวอย่างใบมะขาม	18
รูปที่ 3.7 ตัวอย่างพิมเสน	19

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.8 ตัวอย่างผ้าฝ้าย	20
รูปที่ 3.9 ตัวอย่างผ้าฝ้ายลินิน	20
รูปที่ 3.10 ตัวอย่างเข็มมือ	21
รูปที่ 3.11 ตัวอย่างด้ายโพลีเอสเตอร์	22
รูปที่ 3.12 ตัวอย่างการเย็บลายปักกริมผ้า	23
รูปที่ 3.13 ตัวอย่างการเย็บคั่นถอยหลัง	23
รูปที่ 3.14 ตัวอย่างการเย็บตะเจ็บเย็บหุ้ม	24
รูปที่ 3.15 ตัวอย่างการเย็บการสอยซ่อนด้าย	24
รูปที่ 3.16 ตัวอย่างหลอดตรง	25
รูปที่ 4.1 หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำเร็จรูป	27
รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการทำที่ 1	28
รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการทำที่ 2	29
รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการทำที่ 3	29
รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการทำที่ 4	30
รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการทำที่ 5	30
รูปที่ 4.7 ขั้นตอนการทำที่ 6	31
รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการทำที่ 7	31
รูปที่ 4.9 ระดับความพึงพอใจด้านลักษณะ รูปร่างของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	35
รูปที่ 4.10 ระดับความพึงพอใจด้านความสวยงามของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	35
รูปที่ 4.11 ระดับความพึงพอใจด้านกลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	36

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.12 ระดับความพึงพอใจด้านความแข็งแรงของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	36
รูปที่ 4.13 ระดับความพึงพอใจของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย	37
รูปที่ 4.14 ระดับความพึงพอใจของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย	37



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ โรงแรมระดับ 4 ดาว เปิดเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2555 เป็นโรงแรมบูทีคตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา บนถนนพระอาทิตย์ แวดล้อมไปด้วยสถานที่ทางประวัติศาสตร์อันล้ำค่าและเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์บนเกาะรัตนโกสินทร์ ผู้เข้าพักในโรงแรมสามารถเดินเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญได้หลายแห่งบนเกาะรัตนโกสินทร์ ไม่ว่าจะเป็นพระบรมมหาราชวัง วัดพระแก้ว พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ เป็นต้น อีกทั้งจากโรงแรมยังสามารถเดินไปยังย่านบันเทิงอันคึกคัก เช่น ถนนข้าวสาร ได้อีกด้วย

โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ มีโครงการจัดงานวันเกิดให้พนักงานในทุก ๆ เดือน โดยทางโรงแรมจะจัดงานปาร์ตี้เล็ก ๆ ภายในโรงแรม ให้พนักงานได้รับประทานอาหารร่วมกัน และมอบของขวัญพร้อมการ์ดวันเกิดของพนักงาน แต่ในช่วง โควิด - 19 ทางโรงแรมได้งดการจัดงานวันเกิดของพนักงาน เนื่องจากต้องลดค่าใช้จ่ายภายใน โรงแรม ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นโอกาสที่จะทำของขวัญวันเกิดมอบให้กับพนักงานเพื่อสร้างขวัญ และกำลังใจให้กับพนักงาน ให้พนักงานรักองค์กร ทুম่การทำงานภายในองค์กรมากยิ่งขึ้น

ผู้จัดทำได้ทำการค้นคว้าหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต พบข้อมูลที่น่าสนใจ นั่นคือ หมอนจากหลอดพลาสติกของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ผู้จัดทำต้องการจะพัฒนาหมอนจากหลอดพลาสติกให้เป็น “หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ” เนื่องจากสมุนไพรมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ อีกทั้ง กลิ่นของสมุนไพรจะช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

1.2.2 เพื่อจัดทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับพนักงานแผนกทรัพยากรบุคคล
โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ประชากร คือ พนักงานของโรงแรมริว่า เซอร์รียา กรุงเทพฯ จำนวน 30 คน

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา ดำเนินงานตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน ถึง 18 ธันวาคม 2563

1.3.3 ขอบเขตด้านสถานที่ โรงแรมริว่า เซอร์รียา กรุงเทพฯ

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 โรงแรมริว่า เซอร์รียา กรุงเทพฯ สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ในการสร้างขวัญและกำลังใจ

1.4.2 แผนกทรัพยากรบุคคล โรงแรมริว่า เซอร์รียา กรุงเทพฯ ได้หมอบอิงสมุนไพรรเพื่อสุขภาพ สามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

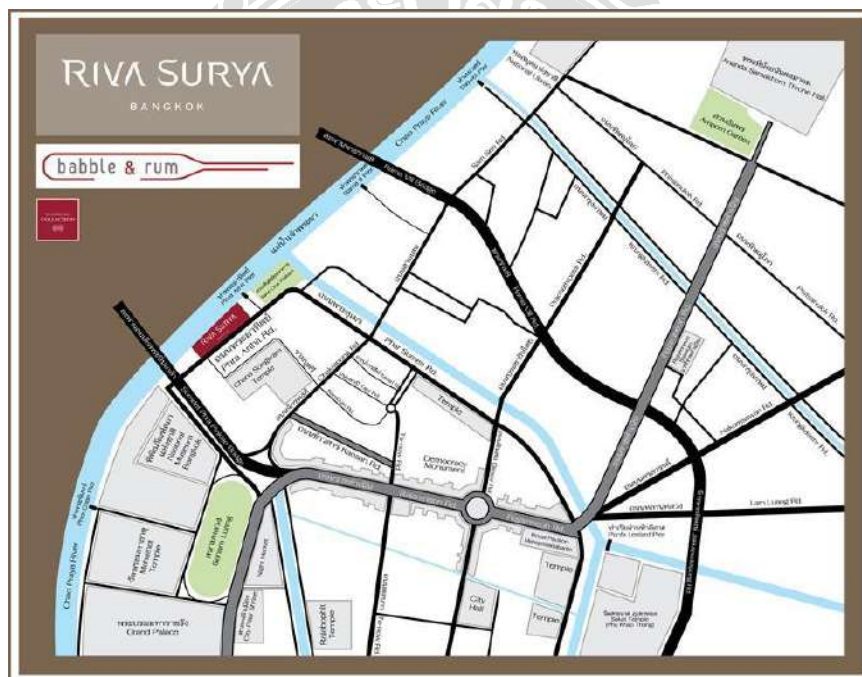
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อ : โรงแรมริว่า เซอร์ร่า กรุงเทพฯ (Riva Surya Bangkok)

ที่ตั้ง : 23 ถนนพระอาทิตย์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร : 02 633 5000

อีเมล : stay@rivasuryabangkok.com



รูปที่ 2.1 แผนที่ตั้งของโรงแรมริว่า เซอร์ร่า

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

2.2 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร

Riva Surya Bangkok Chart



รูปที่ 2.2 แผนผังการจัดองค์การและการบริหาร โรงแรมริว่า เซอร์ยา

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

2.3 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

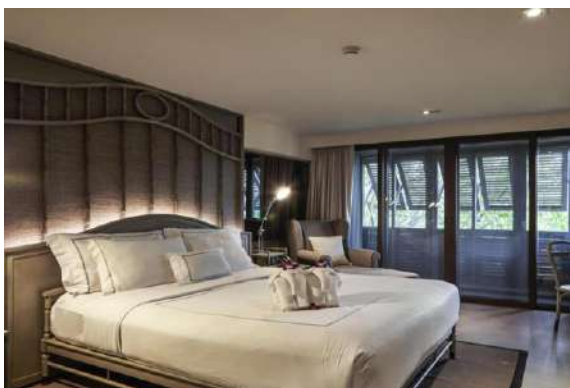
“ริว่า เซอร์ยา” (Riva Surya) โรงแรม 4 ดาว เปิดเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2555 เป็นโรงแรมบูติก ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา บนถนนพระอาทิตย์ แวดล้อมไปด้วยสถานที่ทางประวัติศาสตร์อันล้ำค่าและเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์บนเกาะรัตนโกสินทร์ ผู้เข้าพักในโรงแรมสามารถเดินเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญได้หลายแห่งบนเกาะรัตนโกสินทร์ ไม่ว่าจะเป็นพระบรมมหาราชวัง วัดพระแก้ว พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ เป็นต้น อีกทั้งจากโรงแรมยังสามารถเดินไปยังย่านบันเทิงอันคึกคัก เช่น ถนนข้าวสาร ได้อีกด้วย

ภายในโรงแรมที่ห้องพักทั้งหมด 68 ห้อง มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน อาทิ บริการ WiFi ความเร็วสูง เครื่องปรับอากาศ ทีวีจอแบน LCD พร้อมสัญญาณดาวเทียม ผ้าคลุมอาบน้ำ และรองเท้าสลิปเปอร์ มินิบาร์ ตู้นํ้าเย็นในห้องพัก และยังมีห้องอาหาร และบาร์ให้บริการชื่อว่า Babble & Rum Restaurant ให้บริการอาหารไทย และตะวันตก มีบริการอื่น ๆ เช่น ห้องฟิตเนส สระว่ายน้ำ ห้องประชุม

2.2.1 ห้องพักของโรงแรม แบ่งเป็น 4 ประเภท

1. Urban Room 30 ห้อง

มีพื้นที่ขนาด 32 ตารางเมตร ภายในห้องเป็นเตียงขนาดคิงไซส์ หรือเตียงแฝดหนึ่งคู่ ห้องพักแต่ละห้องมีความโล่งโปร่งสบาย ระเบียงปูพื้นกระเบื้อง มองเห็นต้นไม้ขึ้นเรียงรายบริเวณถนนพระอาทิตย์



รูปที่ 2.3 ตัวอย่างห้องพัก Urban Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

2. Deluxe Riva Room 17 ห้อง

มีพื้นที่ 40 ตารางเมตร ที่มาพร้อมเฟอร์นิเจอร์แบบไทยร่วมสมัย เตียงขนาดคิงไซส์ หรือเตียงคู่ และยังมีระเบียงปูกระเบื้องขนาดใหญ่ที่มองเห็นวิวพาโนรามาของแม่น้ำ แต่ละห้องคุณจะได้พบพื้นที่สำหรับทำงานขนาดใหญ่



รูปที่ 2.4 ตัวอย่างห้องพัก Deluxe Riva Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

3. Riva Room 9 ห้อง

มีพื้นที่ 30 ตารางเมตร ภายในห้องพักตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์แบบไทย และเตียงขนาดคิงไซส์ ดิคริมแม่น้ำเจ้าพระยา



รูปที่ 2.5 ตัวอย่างห้องพัก Riva Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

4. Premium Riva Room 12 ห้อง

มีพื้นที่ 48 ตารางเมตร เป็นห้องพักได้รับการออกแบบไว้อย่างหรูหรา พร้อมตกแต่งในสไตล์ไทยร่วมสมัย มีเตียงขนาดคิงไซส์ หรือเตียงคู่ และห้องน้ำแบบตู้กระจก ห้องดีดิวแม่น้ำเจ้าพระยา



รูปที่ 2.6 ตัวอย่างห้องพัก Premium Riva Room

ที่มา : ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

2.2.2 ห้องอาหารและห้องประชุม

1. Babble & Rum Restaurant

ให้บริการทั้งอาหารไทย อาหารเอเชียแบบดั้งเดิม และอาหารสไตล์ยุโรป เปิดบริการทั้งวัน ตั้งแต่เวลา 06.30 – 22.30 น.



รูปที่ 2.7 ตัวอย่างห้องอาหาร Babble & Rum Restaurant

ที่มา : : <https://www.rivasuryabangkok.com/>



รูปที่ 2.8 ตัวอย่างห้องอาหาร Babble & Rum Restaurant

ที่มา : : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

2. ห้องประชุม The Mezzanine Room

เป็นห้องชั้นลอยสำหรับประชุมสัมมนา และจัดงานเลี้ยงพิเศษ สามารถปรับเปลี่ยนตามความต้องการของลูกค้า และบรรยากาศสามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และรองรับลูกค้า ได้ตั้งแต่ 20 – 70 คน



รูปที่ 2.9 ตัวอย่างห้องประชุม The Mezzanine Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

3. The Supapan Room

ห้องขนาดเล็กที่จุได้ไม่เกิน 25 คน สามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นห้องประชุม เพื่อพูดคุยกัน และทานอาหารเช้า ทานแบบส่วนตัว หรือจะทำกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ



รูปที่ 2.10 ตัวอย่างห้อง The Supapan Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/>

2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.11 ผู้จัดทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ , 2563

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาว สโรชา นุ่นชื่น

แผนก : ทรัพยากรบุคคล

ระยะเวลาปฏิบัติงาน : 1 กันยายน 2563 - 18 ธันวาคม 2563

ลักษณะงานที่ได้รับ

1. คีย์ตารางงานลงโปรแกรม
2. คีย์ใบลา เปลี่ยนวันหยุด เปลี่ยนเวลาการทำงานของพนักงาน
3. ออกแบบการ์ดวันเกิด
4. ส่งจดหมาย
5. รับโทรศัพท์
6. เตรียมเอกสารในการสมัครงาน
7. ทำบอร์ดเซอร์วิสชาร์ต แต่ละเดือน
8. จ่ายประกันสังคม
9. ทำบอร์ดพนักงานใหม่
10. เบิกเงินค่าไปรษณีย์

2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.12 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ , 2563

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นายประจวบ กองแสนแก้ว

ตำแหน่ง : ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ

2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

เริ่มปฏิบัติงานวันที่ 1 กันยายน 2563 ถึง 18 ธันวาคม 2563 รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมด 3 เดือน 18 วัน ปฏิบัติงานสัปดาห์ละ 5 - 6 วัน (วันจันทร์ถึงวันเสาร์) วันละ 8 ชั่วโมง พัก 1 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00 - 18.00 น. มีวันหยุดต่อเดือน 6 วัน โดยจัดวันหยุดเป็นเสาร์เว้นเสาร์

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	กันยายน	ตุลาคม	พฤศจิกายน	ธันวาคม
1. ศึกษาปัญหาที่พบ	←→			
2. กำหนดหัวข้อโครงการ	←→			
3. เรียบเรียงข้อมูล		←→	←→	
4. จัดทำชิ้นงาน			←→	←→
5. ทดสอบและสรุปผล			←→	←→
6. จัดทำเอกสาร	←		←→	←→

ตารางที่ 2.1 แสดงระยะเวลาการดำเนินงานของโครงการ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.8.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติสหกิจศึกษา

การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้ประสบการณ์ในการทำงานจริง ได้เรียนรู้ระบบการทำงานของแผนกทรัพยากรบุคคล มีความรับผิดชอบมากขึ้น แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และกล้าตัดสินใจ ได้มีมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากต้องประสานงานกับแผนกต่าง ๆ ฝึกความอดทนในการทำงานภายใต้ความกดดัน

2.9 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน

2.9.1 ฝึกฝนการรับโทรศัพท์ ด้านการพูด การฟัง และการตั้งคำถาม

2.9.2 เมื่อทำงานเอกสารเสร็จ ต้องตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง



บทที่ 3

ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

โครงการเรื่อง หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ข้อมูลต่าง ๆ แนวคิด และทฤษฎี ดังนี้

3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย

3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับสมุนไพร

3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับชนิดของผ้า

3.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับเข็ม

3.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับด้าย

3.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเย็บผ้า

3.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับหลอดพลาสติก

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย

พระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 การแพทย์แผนไทย หมายถึง การประกอบโรคศิลปะตามความรู้ หรือตำราแบบไทยที่ถ่ายทอด และพัฒนาสืบต่อกันมาจากสถานศึกษา

พระราชบัญญัติส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ.2542 การแพทย์แผนไทย หมายถึงกระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา การส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์หรือสัตว์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย และให้หมายความรวมถึงการเตรียมการผลิตยาแผนไทย

ยาแผนไทย คือ ยาที่ได้จากสมุนไพรโดยตรง หรือที่ได้จากการผสม การปรุง หรือการแปรสภาพสมุนไพร และให้หมายความรวมถึงยาแผนโบราณตามกฎหมายว่าด้วยยา

3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับสมุนไพร

พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 สมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายสมุนไพรไว้ว่า พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์การรักษาโรค

3.2.1 สรรพคุณสมุนไพร

1) ตะไคร้



รูปที่ 3.1 ตัวอย่างตะไคร้

ที่มา : <http://puechkaset.com>

ชื่อสามัญ : Lemon grass, Oil grass

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus*

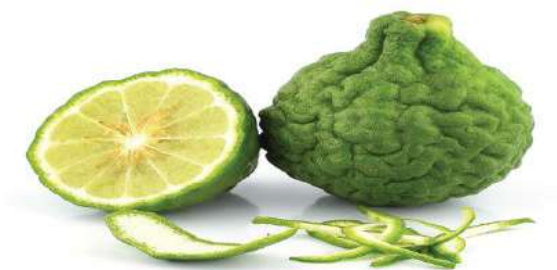
ชื่อวงศ์ : GRAMINEAE หรือ POACEAE

ตะไคร้ เป็นพืชผักสมุนไพรที่นำมาประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว และช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น น้ำตะไคร้ ผงตะไคร้ เป็นต้น

สรรพคุณ

ลำต้น รักษาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย

2) มะกรูด



รูปที่ 3.2 ตัวอย่างมะกรูด

ที่มา : <http://penpark.com>

ชื่อสามัญ : Leech lime, Mauritius Papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus hystrix* DC.

ชื่อวงศ์ : Rutaceae

มะกรูด เป็นพืชตระกูลส้ม และมะนาว ใช้ประกอบอาหาร ใบ และผลมีน้ำมันหอมระเหยที่ ให้กลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นคาว และเพิ่มรสให้แก่อาหาร มะกรูดยังมีคุณสมบัติทางยา และคุณสมบัติ ทางด้านความสวยความงาม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผล : ผลสดเป็นผล เดี่ยวหรือติดเป็นพวง ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีเขียวอมเหลืองผิว ของผลขรุขระเป็นปุ่มปมทั้งลูกตรงขั้วผลมีจุก สูง น้ำในผลมีรสเปรี้ยว มีต่อมน้ำมันทั้งผิวผล

สรรพคุณมะกรูด

ผลมะกรูด ช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง และช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ

3) การบูร



รูปที่ 3.3 ตัวอย่างการบูร

ที่มา : <http://health.kapook.com>

ชื่อสามัญ : Camphor Tree

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum camphora* (L.) J.S. Presl.

ชื่อวงศ์ : Lauraceae

เป็นผลึกที่แทรกอยู่ในเนื้อไม้ของต้นการบูร มักจะอยู่ตามรอยแตกของเนื้อไม้ พงการบูร เป็นเกล็ดกลมเล็ก ๆ สีขาวแห้ง ซเป็นก้อนร่วน ๆ แดงง่าย ทั้งไว้ในอากาศจะระเหิดไปหมด

สรรพคุณการบูร

การบูร นำแต่งกลิ่น และช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก แก้อาการปวดเมื่อย เคล็ดบวม

ข้อแนะนำและข้อควรระวัง

1. สตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทานการบูร
2. ผู้ที่เป็นโรคท้องผูกเรื้อรังหรือท้องเสียเรื้อรังไม่ควรรับประทาน
3. น้ำมันการบูรที่มีสีเหลืองหรือน้ำตาลห้ามใช้ เนื่องจากมีความเป็นพิษสูง

4) ไพล



รูปที่ 3.4 ตัวอย่างไพล

ที่มา : <http://blog.arda.or.th/>

ชื่อสามัญ : Phlai

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber cassumunar* Roxb.

ชื่อวงศ์ : Zingiberaceae

เหง้ามีเปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว เหง้าสดฉ่ำน้ำ รสฝาด ชื่นเอียน ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ เหง้าไพลแก่สด และแห้ง มีรสเผ็ดเล็กน้อย

สรรพคุณไพล

ไพล เมื่อใช้เป็นยาภายนอก รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก และลดอาการอักเสบ เส้นตึง คลายกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวัง

ไพลอาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง และเกิดอาการแพ้ที่ผิวหนังได้ ไม่แนะนำให้ใช้สมุนไพรชนิดนี้กับสตรีมีครรภ์ หรืออยู่ระหว่างการให้นมบุตร

5) ขมิ้นชัน



รูปที่ 3.5 ตัวอย่างขมิ้นชัน

ที่มา : <https://mthai.com/>

ชื่อสามัญ : Turmeric

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* Linn.

ชื่อวงศ์ : Zingiberaceae

ขมิ้นชัน เป็นพืชล้มลุกในวงศ์ขิง มีลักษณะเป็นรูปไข่ และแตกแขนงทรงกระบอก เนื้อในเป็นสีเหลืองเข้มจนถึงสีแดง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสชาติที่จัดจ้าน

สรรพคุณ

ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่ และแขน บวมขี้ และปวดบวม แก้ปวดข้อ สมานแผลสดและแผลถลอก ผสมยานวดคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้ น้ำกัดเท้า แก้ชันนะตุ แก้กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตำได้ แผลห้ามเลือด รักษาผิว บำรุงผิว

ข้อควรระวัง

บางคนอาจมีอาการแพ้ขมิ้น โดยมีอาการคลื่นไส้ ปวดหัว นอนไม่หลับ ให้หยุดยา

6) ใบมะขาม



รูปที่ 3.6 ตัวอย่างใบมะขาม

ที่มา : <http://www.lherb.com/>

ชื่อสามัญ : Tamarind, Indian Date

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Tamarindus indica L.

วงศ์ : LEGUMINOSAE-CAESALPINOIDEAE

ใบมะขามอ่อน (Young Tamarind leaves) เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีทรงพุ่มสูงโปร่ง มีลักษณะเป็นใบประกอบแบบคู่ เป็นใบย่อยออกคู่บนก้านใบ ใบมีลักษณะทรงรีเล็ก ๆ โคนใบมน ปลายใบมนรี ขอบใบเรียบ ใบเป็นมัน มีสีเขียว มีรสชาติเปรี้ยว

สรรพคุณ

ใบมะขาม ช่วยให้เส้นเอ็นหย่อน แก้โรคผิวหนังคัน ช่วยบำรุงผิว ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ลดอาการปวด และบวม ขับยั้งแบคทีเรียที่ผิวหนัง

7) พิมเสน



รูปที่ 3.7 ตัวอย่างพิมเสน

ที่มา : <https://medthai.com/>

ชื่อสามัญ : Patchouli

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Pogostemon cablin (Blanco) Benth.

วงศ์ : Labiatae

พิมเสนเป็นเกล็ดเล็ก ๆ สีขาวขุ่น เนื้อแน่นกว่าการบูร ระเหิดได้ช้ากว่าการบูร ติดไฟให้แสงจ้าและมีควันมาก ไม่มี ไม่ละลายในน้ำ พิมเสนมีกลิ่นหอมเย็น ชุน รสหอม เย็นปากคอ

สรรพคุณ

พิมเสน ช่วยขับเหงื่อ ขับเสมหะ กระตุ้นการหายใจ กระตุ้นสมอง บำรุงหัวใจ ใช้เป็นยาระงับความกระวนกระวาย ทำให้ง่วงซึม แก้ลมวิงเวียน ทำให้ชุ่มชื้น ทำให้เรอ ขับผายลม แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้บาดแผลสด

ข้อแนะนำและข้อควรระวัง

ห้ามสูดดมพิมเสนติดต่อกันเป็นเวลานานเพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณทางเดินหายใจ ควรเก็บพิมเสนไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดอย่างมิดชิด เก็บไว้ในที่แห้ง และมีอุณหภูมิต่ำ

3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับชนิดของผ้า

ผ้า คือ สิ่งที่ได้จากการนำวัสดุธรรมชาติหรือวัสดุที่สังเคราะห์ขึ้นมาสานหรือทอจนเป็นเนื้อเดียวกัน เช่น ผ้าใยไหม ไนลอน เป็นต้น

ชื่อผ้าและลักษณะของผ้า

1. ผ้าฝ้าย (Cotton)



รูปที่ 3.8 ตัวอย่างผ้าฝ้าย

ที่มา : <https://www.iwa-shop.com/>

ผ้าฝ้าย (Cotton) คือ เส้นใยเก่าแก่ชนิดหนึ่งซึ่งใช้ในการทอผ้ามาแต่สมัยโบราณ เป็นผ้าที่ทำมาจากเส้นใยธรรมชาติ เนื้อผ้านุ่ม ไม่กระด้าง ซับเหงื่อได้ดี ระบายอากาศได้ดี

2. ผ้ามัดลิน (Muslin)



รูปที่ 3.9 ตัวอย่างผ้ามัดลิน

ที่มา : <https://thai.alibaba.com/>

เป็นผ้าเนื้อละเอียด ระบายอากาศดี แห้งเร็ว น้ำหนักเบา ไม่ระคายเคืองต่อผิวหนัง

3.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับเข็ม

เข็ม (Needle) ใช้สำหรับเย็บผ้า ซึ่งเข็มแต่ละชนิดจะมีข้อแตกต่างกัน ในการเลือกใช้งานเข็ม สำหรับการเย็บด้วยมือแต่ละประเภทให้เหมาะสม ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- น้ำหนักผ้า
- โครงสร้างผ้า
- ขนาดและน้ำหนักของประเภทเส้นด้าย

การดูแลรักษา

หลังใช้งานควรเช็ดทำความสะอาด เก็บในห่อเหมือนเดิม หรือปักไว้ที่หมอนเข็ม เก็บในกล่องอุปกรณ์ เพื่อสะดวกในการใช้งาน

1. เข็มมือ (Sharps Hand-Sewing Needles) ทำจากโลหะแท้ไร้สนิม มีก้านเข็มสั้น และปลายแหลมคม ส่วนหัวมีการเจาะช่องเปิดไว้สำหรับร้อยด้าย เป็นเข็มที่ใช้ทั่วไปสำหรับงานเย็บด้วยมือ เช่น การเนา การสอย การเย็บติดเครื่องเกาะเกี่ยว การปะ การชุน การถักรัดคุมเป็นต้น เบอร์ 8 - 9 ใช้สอยผ้าทั่วไป



รูปที่ 3.10 ตัวอย่างเข็มมือ

ที่มา : <https://sewguide.com/>

3.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับด้าย

ด้าย คือ เส้นด้ายทอผ้าที่ทำให้มีคุณภาพสูงขึ้น โดยนำมาตกแต่งเพิ่มเติมให้มีคุณสมบัติที่ดีขึ้น มีความแข็งแรงสูง มีความมัน ซ้อมสีหรือตกแต่งอย่างอื่น

3.5.1 เบอร์เส้นด้าย

เบอร์ 60, 80 ลักษณะเส้นใยมีความละเอียด มีขนาดเล็กจนเล็กสุด และต้องใช้เส้นใยเกรดพิเศษ ที่มีความยาวมากกว่าของเส้นใยทั่วไป สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ผ้าปูที่นอน ซึ่งมีความอ่อนนุ่ม

3.5.2 ประเภทของด้าย

1. ด้ายโพลีเอสเตอร์

ด้ายเย็บผ้าโพลีเอสเตอร์ มีคุณสมบัติในการซึมผ่านได้ดี นอกจากนี้ยังมีความทนทานต่อกรด และด่าง สามารถป้องกันยูวี โพลีเอสเตอร์ค่อนข้างหยาบ



รูปที่ 3.11 ตัวอย่างด้ายโพลีเอสเตอร์

ที่มา : <https://www.quilt-republic.com/>

3.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเย็บผ้า

3.6.1 การเย็บผ้าขั้นพื้นฐาน

1. ลายปักกริมผ้า (Blanket stitch)



รูปที่ 3.12 ตัวอย่างการเย็บลายปักกริมผ้า

ที่มา : <https://www.baanlaesuan.com/>

ลายปักกริมผ้า เป็นการเย็บขอบผ้าอีกแบบ สามารถเย็บเก็บริมผ้าได้ด้วยมือโดยไม่ต้องใช้จักร โฟ่ง โดยปักเข็มขึ้นมา แล้วปักลงทำมุมเฉียง ก่อนจะดึงด้ายให้ทำมุมเป็นรูปสามเหลี่ยม แล้วสอดเข็มขึ้นมาระหว่างด้ายยังไม่ดึง จากนั้นก็ดึงด้ายให้ตึง จะได้เป็นรูปมุมฉาก

2. ดิ้นถอยหลัง (Back Stitch)



รูปที่ 3.13 ตัวอย่างการเย็บดิ้นถอยหลัง

ที่มา : <https://www.baanlaesuan.com/>

ดิ้นถอยหลัง เป็นการเย็บขั้นพื้นฐานที่สำคัญมาก เพราะใช้กันบ่อย และยังเป็นลายเย็บที่แข็งแรงมาก เหมาะสำหรับเย็บผ้าให้ติดกันแน่น

3. ตะเข็บเย็บหุ้ม (Whip Stitch)



รูปที่ 3.14 ตัวอย่างการเย็บตะเข็บเย็บหุ้ม

ที่มา : <https://www.baanlaesuan.com/>

เป็นการเย็บขอบผ้า ให้ผ้าสองชิ้นติดกัน คล้ายการเย็บแบบสอย แต่จะเห็นด้ายเยอะกว่า แล้วยกเย็บง่ายกว่า

4. การสอยซ่อนด้าย (Slip Stitch)



รูปที่ 3.15 ตัวอย่างการเย็บการสอยซ่อนด้าย

ที่มา : <https://www.baanlaesuan.com/>

การสอย เป็นการเย็บด้วยมือที่มองเห็นรอยเย็บทางด้านนอกน้อยที่สุด นิยมใช้สอยชายเสื้อ ชายกระโปรง ชายขากางเกง หรือชายผ้าอื่น ๆ ที่ต้องการความสวยงามประณีต

3.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับหลอด

หลอด คือ อุปกรณ์ในการดูดของเหลว มักใช้กับเครื่องดื่ม โดยทั่วไปหลอดดูดจะเป็นท่อ ผอมและยาว ทำจากพลาสติก มีทั้งหลอดดูดตรง และหลอดดูดที่สามารถงอตรงปลายได้ เพื่อให้ดูด เครื่องดื่มได้ง่ายขึ้น เมื่อดูดเครื่องดื่มแรงดูดจะทำให้ความดันอากาศภายในปากลดลง ความดัน อากาศรอบเครื่องดื่มซึ่งมีมากกว่าจะดันเครื่องดื่มให้ไหลเข้าไปในหลอดดูดเข้าสู่ปาก

3.7.2 การทำความสะอาดหลอด

นำหลอดน้ำ หรือหลอดกาแฟมาล้างทำความสะอาดด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างจาน แล้ว แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง

3.7.3 ประเภทของหลอด

หลอดมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับการใช้งาน เช่น หลอดงอ หลอดตรง หลอดปลายซ้อน หลอดชานมไข่มุก หลอดหุ้มพลาสติกใส เป็นต้น

1. หลอดตรง

มีลักษณะเป็นหลอดที่เรียบ ๆ ใช้กันแพร่หลายในร้านสะดวกซื้อ หรือตามซูเปอร์มาร์เก็ต โดยนำไปใช้งานกับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม



รูปที่ 3.16 ตัวอย่างหลอดตรง

ที่มา : <https://shopee.co.th/>

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปิยวรรณ ดีชู และคณะ (2554) จากการศึกษาเรื่อง “ฮอร์โมนหลอดคาแพ” พบว่า ฮอร์โมนหลอดคาแพ เพื่อลดอาการปวดหลังในสตรีตั้งครรภ์ระยะรอคลอดที่มารับบริการในห้องคลอด โรงพยาบาลศรีนครินทร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โดยในกลุ่มตัวอย่างใช้ฮอร์โมนหลอดคาแพเป็นระยะเวลาประมาณ 4 – 5 ชั่วโมง ในช่วงระยะเวลารอคอด พบว่า มีอาการปวดหลังลดลง

เกียรติสุดา ตียาพันธ์ และคณะ (2559) จากการศึกษาเรื่อง “ฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ” พบว่า ฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถนำไปใช้งานในชีวิตประจำวันได้จริง ซึ่งหมอนยังช่วยลดอาการปวดบริเวณต้นคอได้ เนื่องจากการนำหลอดคาแพมาทำเป็นไส้ของหมอน หลอดคาแพเมื่อนำมารวมกันจะทำให้เกิดช่องอากาศ เมื่อหนุนหมอนจะทำให้หมอนยุบตัวตามสรีระของศีรษะ และคอของเรา แต่จะไม่คืนตัวในทันที และยังช่วยในลดอาการภูมิแพ้ เพราะไม่มีไรฝุ่น

นฤมล หล้าสุใจ (2560) จากการศึกษาเรื่อง “ฮอร์โมนสมุนไพรพิชิตปวด” พบว่า ลดอาการปวดเมื่อย ลดการใช้ยาแก้ปวด และผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้ป่วยมีความพึงพอใจ มีข้อชื่นชมในความสบายกายมากขึ้น และอุปกรณ์นำไปใช้ได้ง่าย จะพัฒนาขยายผลในกลุ่มประชาชนทั่วไปเพื่อนำมาป้องกันช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนมีการเจ็บป่วย หรือเจ็บป่วยรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดโรกระบบกล้ามเนื้อ

อัมรินทร์ เกียงเอี้ยและจันทร์ทิพย์ สุวรรณมาศ (2561) ได้วิจัยเรื่อง “นวัตกรรมฮอร์โมนสมุนไพรลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน” จากการศึกษาผลของฮอร์โมนสมุนไพรต่อการลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน: กรณีศึกษาผู้ป่วย 5 ราย พบว่าผลก่อนการรักษากับหลังการรักษามีผลไปในทางที่ดี คือ การสูญเสียประสาทรับความรู้สึกลดลง ดังนั้นการเหี่ยบหมอนสมุนไพรลดอาการชาเท้าเบาหวาน จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยในกลุ่มนี้ได้ และควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มากพอเพื่อที่จะสามารถยืนยันได้ว่าการเหี่ยบหมอนสมุนไพรสามารถลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวานได้จริง

บทที่ 4

รายละเอียดของโครงการ

ผลจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาแผนกทรัพยากรบุคคล โรงแรมริว่า เซอร์ยา (Riva Surya) จึงได้จัดทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เป็นการพัฒนาหมอนอิงสมุนไพรใส่เข้าไปในผ้า แล้วนำไปเย็บติดกันเป็นหมอนอิง เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ซึ่งรายละเอียดและข้อมูล ขั้นตอนการทำมีดังนี้

4.1 การเตรียมการ และการวางแผนโครงการ

1. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเรื่องหัวข้อที่จะทำโครงการ
2. ศึกษาข้อมูล และวิธีการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
3. จัดทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
4. ปรับปรุง และพัฒนาหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

4.2 ศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



รูปที่ 4.1 หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำเร็จรูป

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

4.2.1 วัสดุ / อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

1. ตะไคร้
2. มะกรูด
3. การบูร
4. ไพล
5. ขมิ้นชัน
6. ใบมะขาม
7. พิมเสน
8. กระไกร
9. ผ้า
10. เข็ม/ด้าย
11. หลอดพลาสติก

4.2.2 ขั้นตอนการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

1. วัดขนาดของผ้าตามที่ต้องการ นำปากกาขีดตามรอยรูปแบบ



รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

2. ตัดผ้าตามรอยที่ได้เขียนไว้



รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

3. นำผ้าทั้ง 2 ชิ้น เย็บประกบกันทั้ง 3 ด้าน โดยการเย็บจะใช้วิธีการเย็บคั่นถอยหลัง



รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

4. เมื่อทำการเย็บทั้ง 3 ด้านเสร็จแล้ว



รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

5. นำสมุนไพรใส่เข้าไปในหมอน



รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

6. จากนั้นใส่หลอดพลาสติกเข้าไป



รูปที่ 4.7 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

7. จากนั้นทำการเย็บปิดให้เรียบร้อย



รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการทำ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

4.2.3 สรุปการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ผลจากการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 เนื่องจากหมอนยังไม่ฟูมากพอ และกลิ่นของสมุนไพรยังออกมาน้อย ผู้จัดทำจึงได้ทำการเพิ่มหลอดใส่เข้าไป แล้วนำน้ำมันตะไคร้ผสมเข้าไปกับสมุนไพรเพื่อให้ได้กลิ่นตะไคร้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

4.3 การคำนวณต้นทุนการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

การคำนวณต้นทุนสำหรับการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ แสดงดังตารางที่ 4.1

ลำดับ	วัตถุดิบ	ราคา / หน่วย	ปริมาณ	ต้นทุน / บาท
1	ตะไคร้	12 บาท / 1000 กรัม	100 กรัม	1.20 บาท
2	ใบมะกรูด	40 บาท / 1000 กรัม	10 กรัม	0.40 บาท
3	การบูร	480 บาท / 1000 กรัม	30 กรัม	14.40 บาท
4	ไพล	170 บาท / 1000 กรัม	20 กรัม	3.40 บาท
5	ขมิ้นชัน	160 บาท / 1000 กรัม	20 กรัม	3.20 บาท
6	พิมเสน	80 บาท / 100 กรัม	10 กรัม	8 บาท
7	ใบมะขาม	70 บาท / 1000 กรัม	10 กรัม	0.70 บาท
8	ผ้า	50 บาท / 100 ซม.	70 เซนติเมตร	35 บาท
รวม				66.30 บาท

ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ราคาต้นทุนของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพเฉลี่ยต้นทุนอยู่ที่ 66.30 บาทต่อหมอน 1 ใบ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับหมอนอิงที่ขายตามท้องตลาดนั้น ราคา 359 บาท ซึ่งหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพจะมีราคาถูกกว่า 292.70 บาท

4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

การสรุปข้อมูลเพื่ออธิบายผลจากการทดลองใช้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 30 ชุด โดยคิดเป็นร้อยละของจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด สามารถแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.4.1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ข้อมูลจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ แสดงตามตารางที่ 4.2

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
รวม	30	100.00

ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

จากตารางที่ 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทดลองครั้งนี้เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00

4.4.2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ข้อมูลจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ แสดงตามตารางที่ 4.3

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
18 – 21 ปี	2	6.67
22 – 25 ปี	7	23.33
26 – 29 ปี	5	16.67
30 ปีขึ้นไป	16	53.33
รวม	30	100.00

ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทดลองครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 22 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 และน้อยที่สุดเป็นผู้ที่มีอายุ 18 – 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.67

4.4.3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

ข้อมูลจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก แสดงตามตารางที่ 4.4

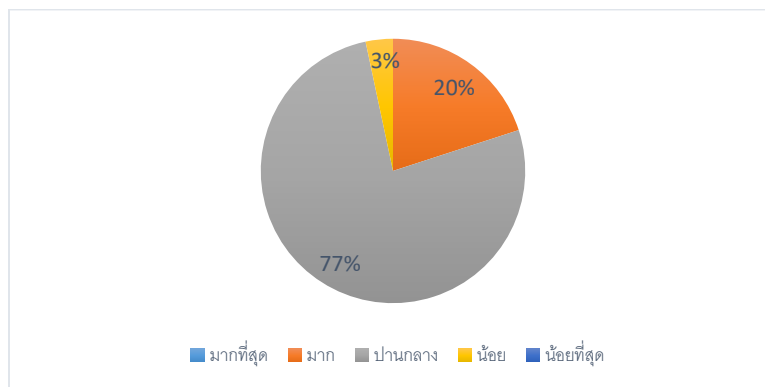
แผนก	จำนวน	ร้อยละ
Engineering	4	13.33
F & B Kitchen	5	16.67
F & B Service	7	23.33
Finance & Accounting	5	16.67
Front Office	3	10.00
Housekeeping	6	20.00
รวม	30	100.00

ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทดลองครั้งนี้เป็นผู้ที่อยู่แผนก F&B Service มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.33 รองลงมาเป็นผู้ที่อยู่แผนก Housekeeping คิดเป็นร้อยละ 20.00 และน้อยที่สุดเป็นผู้ที่อยู่แผนก Front Office คิดเป็นร้อยละ 10.00

4.4.4 ลักษณะ รูปร่างของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

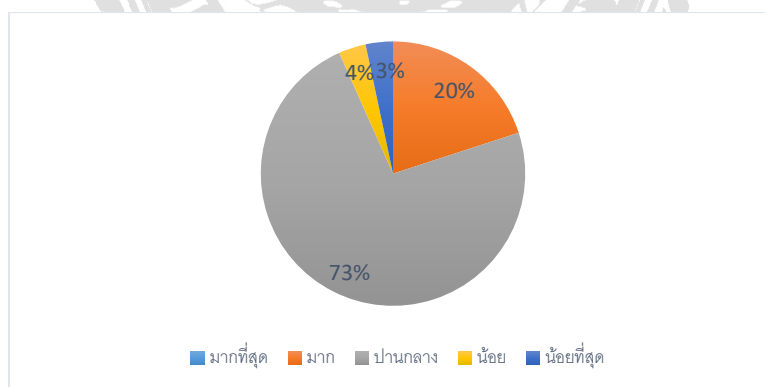


รูปที่ 4.9 ระดับความพึงพอใจด้านลักษณะ รูปร่างของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ในด้านลักษณะ รูปร่างของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ มีความพึงพอใจปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 และมีความพึงพอใจน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.00

4.4.5 ความสวยงามของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

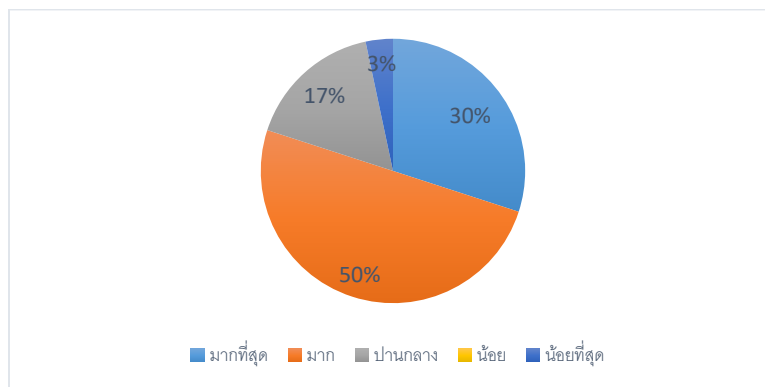


รูปที่ 4.10 ระดับความพึงพอใจด้านความสวยงามของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ในระดับความพึงพอใจด้านความสวยงามของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ มีความพึงพอใจปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 และมีความพึงพอใจน้อย คิดเป็นร้อยละ 4.00

4.4.6 กลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

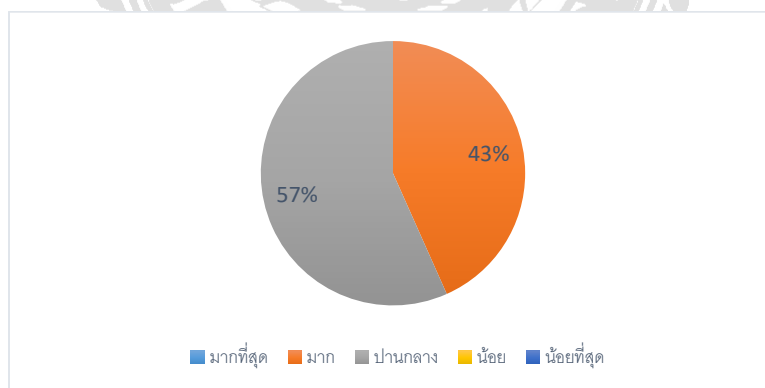


รูปที่ 4.11 ระดับความพึงพอใจด้านกลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพในด้านกลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ มีความพึงพอใจมาก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 และมีความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 17.00

4.4.7 ความแข็งแรงของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

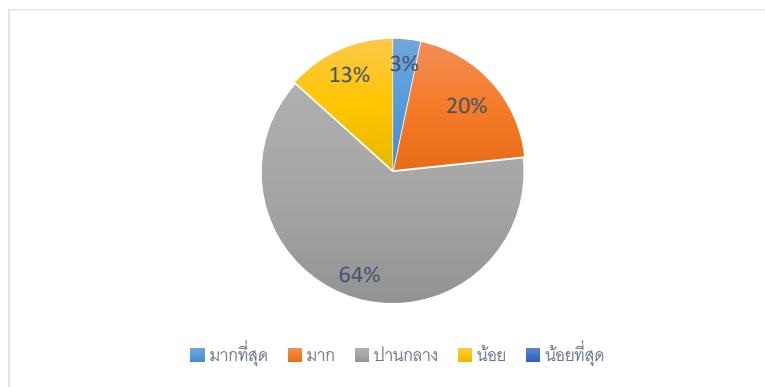


รูปที่ 4.12 ระดับความพึงพอใจด้านความแข็งแรงของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพในด้านความแข็งแรงของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ มีความพึงพอใจปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 43.00

4.4.8 หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย

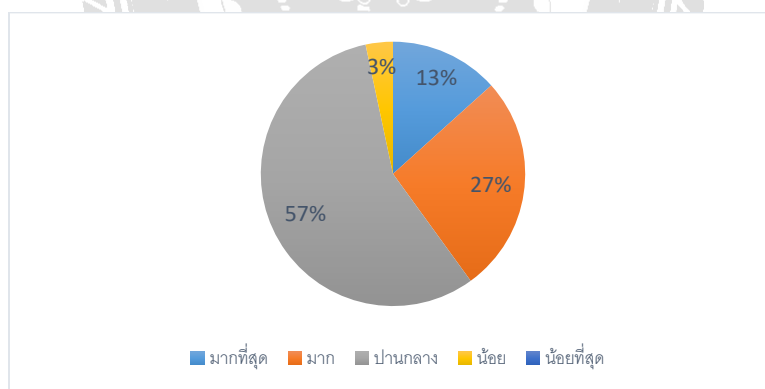


รูปที่ 4.13 ระดับความพึงพอใจของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพในด้านสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย มีความพึงพอใจปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมามีความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 และความพึงพอใจน้อย คิดเป็นร้อยละ 13.00

4.4.9 หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย



รูปที่ 4.14 ระดับความพึงพอใจของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2563

พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพในด้านสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความพึงพอใจปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.00 รองลงมามีความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 27.00 และความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.00

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการใช้ฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพเกณฑ์ในการพิจารณาระดับความสำคัญ โดยกำหนดให้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ
มากที่สุด	4.51 – 5.00
มาก	3.51 – 4.50
ปานกลาง	2.51 – 3.50
น้อย	1.51 – 2.50
น้อยที่สุด	1.00 – 1.50

ฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
ลักษณะ รูปร่าง	3.17	0.46	ปานกลาง
ความสวยงาม	3.10	0.61	ปานกลาง
กลิ่น	4.03	0.89	มาก
ความแข็งแรง	3.43	0.50	ปานกลาง
ช่วยลดอาการปวดเมื่อย	3.13	0.68	ปานกลาง
รู้สึกผ่อนคลาย	3.50	0.78	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.39	0.65	ปานกลาง

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่มา : ผู้จัดทำ

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพครั้งนี้ มีความพึงพอใจด้านลักษณะรูปร่าง ความสวยงาม ความแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้อ่อนคลาย ในระดับปานกลาง และมีความพึงพอใจด้านกลิ่นของฮอร์โมนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ในระดับมาก

บทที่ 5

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดโครงการ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้นำหมอนอิงมาพัฒนาเป็นหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ใช้สำหรับการอิงหลัง ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ลดการสะสมของไรฝุ่น ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ผู้จัดทำได้นำไปให้พนักงานในโรงแรมทดลองใช้ และได้สอบถามพนักงานเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพนี้ จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีอายุ 30 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 53.33 และอยู่แผนก F&B Service คิดเป็นร้อยละ 23.33 จากการประเมินความพึงพอใจต่อหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พบว่า ผลการวิเคราะห์ลักษณะรูปร่างของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ความสวยงามของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ความแข็งแรงของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.43 หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13 4.5.9 หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 มีความพึงพอใจปานกลางและกลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 มีความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ยโดยรวมของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.39 มีความพึงพอใจปานกลาง

หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้ผลตอบรับที่ดี สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ดี อีกทั้งช่วยให้ภายในออฟฟิศมีกลิ่นหอมของสมุนไพร ช่วยผ่อนคลายได้ดี และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาโครงการ

1. ไม่มีเครื่องจักรเย็บผ้า ต้องเย็บด้วยมือให้แน่นเพื่อไม่ให้สมุนไพรหลุดออกมา
2. ตัวหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพไม่เป็นรูปทรงที่ต้องการ
3. กลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพอาจจะหายตามอายุการใช้งาน

5.1.3 ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขดังนี้

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพร สรรพคุณของสมุนไพร
2. หาสมุนไพรมาเพิ่มกลิ่นตามความชอบ
3. ควรนำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพไปตากแดดเพื่อรักษากลิ่นของสมุนไพร
4. หานุ่นมาใส่เพิ่มเพื่อให้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพเป็นรูปทรงมากขึ้น



บรรณานุกรม

กองเภสัชกรรม โรงพยาบาลอานันทมหิดล. (ม.ป.ป). *ใบมะขาม*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.ananhosp.go.th/สมุนไพร/ตำรับพระอังกาบพระเสด็จให้หย่อนหรือยาประคบ/6%20ใบมะขาม.html>

กิตติชัย อนุวัชรประยูร. (2551). *แพทย์แผนไทย*. เข้าถึงได้จาก

https://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/1_2551/Planthai.htm#:~:text=การแพทย์แผนไทย%20ตาม,และการประดิษฐ์อุปกรณ์%20และ

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *การบูร*. เข้าถึงได้

จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=19>

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *ขมิ้นชัน*. เข้าถึงได้

จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=34>

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *พิมเสน*. เข้าถึงได้

จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=93>

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *ไพล*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=96>

นันทยา เมฆหมอก. (ม.ป.ป.). *พืชสมุนไพร*. เข้าถึงได้จาก

<https://pirun.ku.ac.th/~b5410300751/index.html>

บริษัท บี แอนด์ บี สตรอว์ แพค จำกัด. (ม.ป.ป.). *หลอดตรง*. เข้าถึงได้จาก

<https://bandbstrawpack.com/index.php/th/สินค้า/หลอดตรง>

บุปผชาติ กัลยา ณ สุนทร. (2558, 23 สิงหาคม). *เครื่องมือและอุปกรณ์การตัดเย็บเสื้อผ้า*. [เว็บไซต์].

เข้าถึงได้จาก <http://mounbumrungsil-cloth5.blogspot.com/p/1.html>

รังสรรค์ ชุณหวารกรณ์. (ม.ป.ป.). *ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของพืชสมุนไพร*. เข้าถึงได้

จาก <https://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html>

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *ผ้าฝ้าย*. วันที่สืบค้น 18 ธันวาคม 2563, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/ผ้าฝ้าย>

บรรณานุกรม (ต่อ)

ศุภกิตติ์ สุขต้น. (2559). *วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเย็บ*. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/fabricanddressedup/3-4-wasdu-xupkrn-thi-chi-ni-kar-yeb>

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. (2561). *How-To วิธีทำหมอนจากหลอดพลาสติก*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/146>

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี. (ม.ป.ป). *สรรพคุณสมุนไพร*. เข้าถึงได้จาก

http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_12_2.htm

อัมรินทร์ เกียงเอีย และจันทร์ทิพย์ สุวรรณมาศ. (2561). *นวัตกรรมหมอนสมุนไพรลดอาการชาเท้าใน*

ผู้ป่วยเบาหวาน. เข้าถึงได้จาก <https://thaicam.go.th/นวัตกรรมหมอนสมุนไพรลด/>

โรงแรมริวา เซอร์วิยา กรุงเทพ. (ม.ป.ป). *โรงแรมริวา เซอร์วิยา กรุงเทพมหานคร*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.rivasuryabangkok.com/th/>

Chotirotblog. (2560, 18 กุมภาพันธ์). *6 วิธีการเย็บผ้าชั้นพื้นฐานที่ควรรู้*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก

<http://chotirot130.blogspot.com/>

Disthai. (ม.ป.ป). *การบูร ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/16895122/การบูร>

Disthai. (ม.ป.ป). *พิมเสน ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/พิมเสน-bomed-camphor>

Disthai. (ม.ป.ป). *ไพล ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/16488307/ไพล>

Intrend Fashion. (2561). *ชื่อผ้าและลักษณะเนื้อผ้า*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.intrendfashion.net/article/1/ชื่อผ้าและลักษณะผ้า>

Puechkaset. (2558). *มะกรูด/ใบมะกรูด ประโยชน์ และสรรพคุณมะกรูด*. เข้าถึงได้จาก

<https://puechkaset.com/มะกรูด/>

บรรณานุกรม (ต่อ)

Quilt. (2563). ใช้...ด้าย ตอนที่ 1 ชนิดของด้ายควรรู้. เข้าถึงได้จาก <https://www.quilt-republic.com/content/8791/ใช้ด้าย-ตอนที่-1-ชนิดของด้ายควรรู้>

Singtor. (2562). รู้จัก ประเภทเส้นด้าย คุณสมบัติ และกระบวนการผลิตเส้นด้าย. เข้าถึงได้จาก <https://www.singtor.in.th/yarn-type/>

True ID. (2563). มือใหม่หัดเย็บ 6 วิธีเย็บผ้าด้วยมือขั้นพื้นฐาน. เข้าถึงได้จาก <https://women.trueid.net/detail/vG67Mx9gkkxX>

Wongnai. (2563). เปิดคัมภีร์เย็บผ้า ชุดเย็บแค้! หนักซ่อมได้. เข้าถึงได้จาก <https://www.wongnai.com/articles/how-to-sewing>





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานต่อการใช้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ต้องการเพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

18 – 21 ปี 22 – 25 ปี 26 – 29 ปี 30 ปีขึ้นไป

3. แผนก

Engineering F & B Kitchen F & B Service
 Finance & Accounting Front Office Housekeeping

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการใช้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจต่อการใช้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ลักษณะ รูปร่างของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ					
2. ความสวยงามของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ					
3. กลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ					
4. ความแข็งแรงของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ					
5. หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย					
6. หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....
.....



ภาคผนวก ข
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



รูปที่ 1 คีย์โบล่า เปลี่ยนวันหยุด เปลี่ยนเวลาการทำงานของพนักงาน



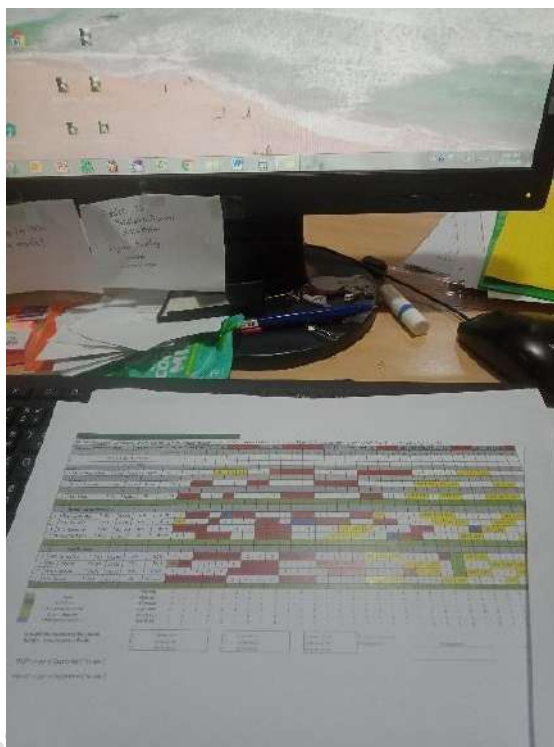
รูปที่ 2 ส่งจดหมาย และเอกสารต่าง ๆ



รูปที่ 3 ทำบอร์ดวันเกิดประจำเดือน



รูปที่ 4 รับโทรศัพท์



รูปที่ 5 คีย์ Roster ลงโปรแกรม Time



รูปที่ 6 ออกแบบการ์ดวันเกิด



ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงาน

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เป็นโครงการที่มีประโยชน์ หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยขณะทำงาน มีกลิ่นหอมช่วยผ่อนคลายได้ดี ใช้สมุนไพรท้องถิ่นที่สามารถหาได้ง่ายทำให้มีราคาต่ำกว่าตามที่องค์การสามารถนำมาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



.....พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ ประจวบ กองแก้วแสน)



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Wellness Herb Aromatic Pillow

นางสาว สโรชา นุ่นชื่น

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

บทคัดย่อ

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรมริว่า เซอร์ยา ในแผนกทรัพยากรบุคคล ผู้จัดทำเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมอบของขวัญวันเกิดให้กับพนักงานในองค์กร โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อ สร้างขวัญกำลังใจให้กับพนักงาน และ 2) เพื่อศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยนำสมุนไพร ได้แก่ ตะไคร้ มะกรูด การบูร ไพล ขมิ้นชัน ใบมะขาม และพิมเสน ล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติทั้งสิ้น มีสรรพคุณทางกลิ่นช่วยผ่อนคลายความเครียด มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งจะช่วยให้พนักงานในองค์กรรู้สึกได้ถึงความดูแลเอาใจใส่ขององค์กร โดยจากการทดลองทำผลิตภัณฑ์และประเมินความพึงพอใจต่อการใช้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพนักงานของโรงแรมริว่า เซอร์ยา จำนวน 30 คน มีความพึงพอใจมากในด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์และมีความพึงพอใจปานกลางในด้านลักษณะ รูปร่าง ความสวยงาม ด้านความแข็งแรงของผลิตภัณฑ์ ด้านความสามารถ

ในการช่วยลดอาการปวดเมื่อย และด้านความรู้สึกผ่อนคลาย

คำสำคัญ: หมอนอิง / สมุนไพร

Abstract

The project was an internship at Riva Surya Bangkok Hotel in Human Resource Department, and appreciate the importance of giving birthday gifts to employees in the organization. The objectives of the study were: 1) To enhancing morale for employees; and 2) To examine made wellness herb aromatic pillow. Herbal ingredients used were, Lemongrass, Kaffir lime, Camphor, Phlai, Turmeric, Tamarind leaves, and borneol. They are all- natural herbs that have beneficial properties and the scent helps relieve stress and has a unique fragrance. This will help employees in the organization to feel cares for them. A satisfaction survey was used for the wellness herbal aromatic pillow it found that sample of 30 employees of Riva Surya

Bangkok Hotel scent's produce was very satisfied. Produce shape, produce design, Product strength, can relieve ache, and relax was at moderate satisfaction.

Keywords: Pillow / Herb

แนวคิดในการทำโครงการ (ข้อมูลวัตถุดิบ)

เนื่องจากอยากจะทำของขวัญวันเกิดให้กับพนักงาน ซึ่งแนวคิดที่ได้มาจากหมอนหลอดและพัฒนาเป็นหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพโดยสมุนไพรแต่ละตัวจะมีสรรพคุณที่แตกต่างกัน แต่มีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง เช่น ตะไคร้ พิมเสน ช่วยแต่งกลิ่น ผิวมะกรูด ไซล และขมิ้นชัน ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ พิมเสน แก้อาการปวด หลอด ช่วยให้มีกลิ่นหอมขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อจัดทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับพนักงานแผนกทรัพยากรบุคคล โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ในการสร้างขวัญและกำลังใจ

2. แผนกทรัพยากรบุคคล โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ ได้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย

วัตถุดิบ และวิธีดำเนินการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

1. ตะไคร้
2. มะกรูด
3. การบูร
4. ไซล
5. ขมิ้นชัน
6. ใบมะขาม
7. พิมเสน
8. กรรไกร
9. ผ้า
10. เข็ม/ด้าย
11. หลอดพลาสติก



วิธีดำเนินการ

1. วัดขนาดของผ้าตามที่ต้องการ นำปากกาขีดตามรอยรูปแบบ



2. ตัดผ้าตามรอยที่ได้เขียนไว้



3. นำผ้าทั้ง 2 ชิ้น เย็บประกบกันทั้ง 3 ด้าน โดยการเย็บจะใช้วิธีการเย็บคั่นถอยหลัง



4. เมื่อทำการเย็บทั้ง 3 ด้านเสร็จแล้ว



5. นำสมุนไพรใส่เข้าไปในหมอน



6. จากนั้นใส่หลอดพลาสติกเข้าไป



7. จากนั้นทำการเย็บปิดให้เรียบร้อย



สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้นำหมอนอิงมาพัฒนาเป็นหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ใช้สำหรับการอิงหลัง ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ลดการสะสมของโรครุนแรง ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ผู้จัดทำได้นำไปให้พนักงานในโรงแรมทดลองใช้ และได้สอบถามพนักงานเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพนี้ สรุปได้ผลตอบรับที่ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ดี อีกทั้งช่วยให้ภายในออฟฟิศมีกลิ่นหอมของสมุนไพร ช่วยผ่อนคลายได้ดี ผู้จัดทำคิดว่าผลิตภัณฑ์หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพนี้ สอดคล้องวัตถุประสงค์ และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรสรรพคุณของสมุนไพร
2. หาสมุนไพรมาเพิ่มกลิ่นตามความชอบ

บรรณานุกรม

กองเภสัชกรรม โรงพยาบาลอานันทมหิดล.

(ม.ป.ป). *ใบมะขาม*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.ananhosp.go.th/สมุนไพร/ตำรับพระอังกบพระเส้นดิ่งให้หย่อนหรือยาประคบ/6%20ใบมะขาม.html>

กิตติชัย อนวัชประยูร. (2551). *แพทย์แผนไทย*. เข้าถึงได้จาก

https://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/1_2551/Planthai.htm#:~:text=การแพทย์แผนไทย%20ตาม,และการประดิษฐ์อุปกรณ์%20และ

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *การบูร*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=19>

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *ขมิ้นชัน*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=34>

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). *พิมเสน*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=93>

- ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป).
ไพล. เข้าถึงได้จาก
<http://www.thaicruedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=96>
- นันทยา เมฆหมอก. (ม.ป.ป). *พืชสมุนไพร*.
เข้าถึงได้จาก
<https://pirun.ku.ac.th/~b5410300751/index.html>
- บริษัท บี แอนด์ บี สตรอว์ แพค จำกัด.
(ม.ป.ป). *หลอดตรง*. เข้าถึงได้จาก
<https://bandbstrawpack.com/index.php/th/สินค้า/หลอดตรง>
- บุปผชาติ กัลยา ณ สุนทร. (2558, 23 สิงหาคม).
*เครื่องมือและอุปกรณ์การตัดเย็บ
เสื้อผ้า*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก
<http://mounbumrungsil-cloth5.blogspot.com/p/1.html>
- รังสรรค์ ชุณหวารกรณ์. (ม.ป.ป). *ความหมาย
ความสำคัญ และประโยชน์ของพืช
สมุนไพร*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป). *ผ้าฝ้าย*. วันที่สืบค้น 18
ธันวาคม 2563, จาก
<https://th.wikipedia.org/wiki/ผ้าฝ้าย>
- ศุภกิตต์ สุขต้น. (2559). *วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การเย็บ*. เข้าถึงได้จาก
<https://sites.google.com/site/fabricanddressedup/3-4-wasdu-xupkrn-thi-chi-ni-kar-yeb>
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. (2561). *How-To วิธี
ทำหมอนจากหลอดพลาสติก*. เข้าถึง
ได้จาก
<https://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/146>
- สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอัน
เนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราช
กุมารี. (ม.ป.ป). *สรรพคุณสมุนไพร*.
เข้าถึงได้จาก
http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_12_2.htm
- อัมรินทร์ เกียงเอีย และจันทร์ทิพย์ สุวรรณมาศ.
(2561). *นวัตกรรมหมอนสมุนไพรลด
อาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน*. เข้าถึง
ได้จาก <https://thaicam.go.th/>
นวัตกรรมหมอนสมุนไพรลด/
โรงแรมริวา เซอร์ยา กรุงเทพ. (ม.ป.ป).
โรงแรมริวา เซอร์ยา กรุงเทพมหานคร.
เข้าถึงได้จาก
<https://www.rivasuryabangkok.com/th/>

- Chotirotblog. (2560, 18 กุมภาพันธ์). 6 วิธีการ
เย็บผ้าชั้นพื้นฐานที่ควรรู้. [เว็บไซต์].
เข้าถึงได้จาก
<http://chotirot130.blogspot.com/>
- Disthai. (ม.ป.ป). การบูร ประโยชน์ดี ๆ
สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย.
เข้าถึงได้จาก
<https://www.disthai.com/16895122/>
การบูร
- Disthai. (ม.ป.ป). พิมเสน ประโยชน์ดี ๆ
สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย.
เข้าถึงได้จาก
[https://www.disthai.com/พิมเสน-
bomed-camphor](https://www.disthai.com/พิมเสน-bomed-camphor)
- Disthai. (ม.ป.ป). ไพลประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณ
เด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย. เข้าถึงได้
จาก
<https://www.disthai.com/16488307/>
ไพล
- Intrend Fashion. (2561). ชื่อผ้าและลักษณะ
เนื้อผ้า. เข้าถึงได้จาก
[https://www.intrendfashion.net/article
/1/ชื่อผ้าและลักษณะผ้า](https://www.intrendfashion.net/article/1/ชื่อผ้าและลักษณะผ้า)
- Puechkaset. (2558). มะกรูด/ใบมะกรูด
ประโยชน์ และสรรพคุณมะกรูด.
เข้าถึงได้จาก <https://puechkaset.com/>
มะกรูด/
- Quilt. (2563). ใช้...ด้าย ตอนที่ 1 ชนิดของด้าย
ควรรู้. เข้าถึงได้จาก
[https://www.quilt-
republic.com/content/8791/ใช้ด้าย-
ตอนที่-1-ชนิดของด้ายควรรู้](https://www.quilt-republic.com/content/8791/ใช้ด้าย-ตอนที่-1-ชนิดของด้ายควรรู้)
- Singtor. (2562). รู้จัก ประเภทเส้นด้าย
คุณสมบัติ และกระบวนการผลิต
เส้นด้าย. เข้าถึงได้จาก
<https://www.singtor.in.th/yarn-type/>
- True ID. (2563). มือใหม่หัดเย็บ 6 วิธีเย็บผ้า
ด้วยมือชั้นพื้นฐาน. เข้าถึงได้จาก
[https://women.trueid.net/detail/vG67
Mx9gkxX](https://women.trueid.net/detail/vG67Mx9gkxX)
- Wongnai. (2563). เปิดคัมภีร์เย็บผ้า ชุดเย็บแก้
ไหนดึงซ่อมได้. เข้าถึงได้จาก
[https://www.wongnai.com/articles/how-to-
sewing](https://www.wongnai.com/articles/how-to-sewing)



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Wellness Herb Aromatic Pillow

โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ

นางสาว สโรชา นุ่นชื่น 5904400116

คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการโรงแรม

อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

พนักงานที่ปรึกษา: คุณ ประจวบ กองแสนแก้ว



ความสำคัญของปัญหา

โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่ามีโครงการจัดงานวันเกิดให้พนักงานในทุก ๆ เดือน โดยทางโรงแรมจะจัดงานปาร์ตี้เล็ก ๆ ภายในโรงแรม ให้พนักงานได้รับประทานอาหารร่วมกัน และมอบของขวัญพร้อมการ์ดวันเกิดของพนักงาน แต่ในช่วง โควิด - 19 ทางโรงแรมได้งดการจัดงานวันเกิดของพนักงาน เนื่องจากต้องลดค่าใช้จ่ายภายในโรงแรม ผู้จัดทำได้สังเกตเห็น โอกาสที่จะทำของขวัญวันเกิดมอบให้กับพนักงานเพื่อสร้างขวัญ และกำลังใจให้กับพนักงาน ให้พนักงานรักองค์กร ทুমเหตุการณ์ทำงานภายในองค์กรมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อจัดทำหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับพนักงานแผนกทรัพยากรบุคคล โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ในการสร้างขวัญ และกำลังใจ
2. แผนกทรัพยากรบุคคล โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ ได้หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย

วิธีทำ



1. วัดขนาดของผ้าตามที่ต้องการ ตัดผ้าตามรอยที่ได้เขียนไว้



2. นำผ้าทั้ง 2 ชิ้น เย็บประกบกันทั้ง 3 ด้าน



3. เมื่อทำการเย็บทั้ง 3 ด้านเสร็จแล้ว นำสมุนไพรใส่เข้าไป



4. จากนั้นใส่หลอดพลาสติกเข้าไป ทำการเย็บปิดให้เรียบร้อย

สรุปผล

โครงการหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผู้จัดทำได้ทำแบบสอบถามให้พนักงานประเมินความพึงพอใจต่อหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ จำนวน 30 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 อายุ ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 อยู่แผนก F&B SERVICE มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.33 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพครั้งนี้ มีความพึงพอใจด้านลักษณะรูปร่าง ความสวยงาม ความแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้ผ่อนคลาย ในระดับปานกลาง และมีความพึงพอใจด้านกลิ่นของหมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ในระดับมาก



ภาคผนวก น
บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	1 ก.ย. - 5 ก.ย. 63	- คีย์ในผลงานของพนักงาน. - เทรียมสรุปในพนักงานในวิศาด. - คีย์ตารางงานต่อโปรแกรม	ศิริชชา	
2	7 ก.ย. - 11 ก.ย. 63	จัดการให้พนักงานเขียน. ส่วโปรแกรม	ศิริชชา	
3	14 ก.ย. - 19 ก.ย. 63	ถ่ายเอกสาร รับโทรศัพท์	ศิริชชา	
4	21 ก.ย. - 26 ก.ย. 63	ออกแบบการ์ดวันเกิด ปิ่นที่เอกสาร	ศิริชชา	
5	28 ก.ย. - 3 ต.ค. 63	แจ้งออกประกันสังคม แจ้งออกบัตรประกันสุขภาพ	ศิริชชา	
6	5 ต.ค. - 9 ต.ค. 63	ไปศึกษาเคสขวดทางเฟสบุ๊ค. โพสต์พเคตงานใน Hoteljob รดน้ำต้นไม้	ศิริชชา	
7	12 ต.ค. - 17 ต.ค. 63	จ่ายประกันสังคม ไปช่วยแผนก F&B Service. เสิร์ฟอาหาร	ศิริชชา	
8	19 ต.ค. - 23 ต.ค. 63	ทำบอริต Service Charge. ทำสรุปรายงานเวลาเข้า-ออกงาน ของพนักงาน	ศิริชชา	



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
9	26 ต.ค. - 30 ต.ค. 63	ปรับเอกสารเกี่ยวกับกรมเจ้าพนักงาน รองนักศึกษาฝึกงาน	ศิริธา	
10	2 พ.ย. - 6 พ.ย. 63	แจ้งเข้าประกันสังคม แจ้งเข้าประกันสุขภาพ เบิกของเข้าออฟฟิศ	ศิริธา	
11	9 พ.ย. - 14 พ.ย.	ไปซื้อของ เช็คเช็คเกอร์ ทำคาสสอะฮาด์คเกอร์	ศิริธา	
12	16 พ.ย. - 20 พ.ย. 63	พานักศึกษาฝึกงานใหม่ไปเปลี่ยน ชุด และ พาไปที่แผนก ปรับหน้าในสัปดาห์งาน	ศิริธา	
13	23 พ.ย. - 27 พ.ย. 63	ส่งใบลาที่โรงแรมริว่า อรุณ ถ่ายรูปพนักงาน	ศิริธา	
14	30 พ.ย. - 4 ธ.ค. 63	สอนงานนักศึกษาฝึกงานคน ใหม่ ทำบัตรพนักงาน	ศิริธา	
15	7 ธ.ค. - 11 ธ.ค.	ทำหนังสือคู่มือพนักงาน	ศิริธา	
16	14 ธ.ค. - 18 ธ.ค. 63	ดึงสแกนนิ้วเข้า - ออกพนักงาน เคลื่อนเอกสาร ส่งแม่ไปใส่อะแดนท์	ศิริธา	



ภาคผนวก ข

ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



- รหัสนักศึกษา : 5904400116
- ชื่อ - นามสกุล : นางสาว สโรชา นุ่นชื่น
- คณะ : ศิลปศาสตร์
- สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
- ที่อยู่ : 38/44 ซ.เพชรเกษม36 ถ.เพชรเกษม แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กทม. 10160
- ผลงาน : หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (Wellness Herb Aromatic Pillow)

ประวัติผู้จัดทำ



- รหัสนักศึกษา : 5904400116
- ชื่อ - นามสกุล : นางสาว สโรชา นุ่นชื่น
- คณะ : ศิลปศาสตร์
- สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
- ที่อยู่ : 38/44 ซ.เพชรเกษม36 ถ.เพชรเกษม แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กทม. 10160
- ผลงาน : หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (Wellness Herb Aromatic Pillow)