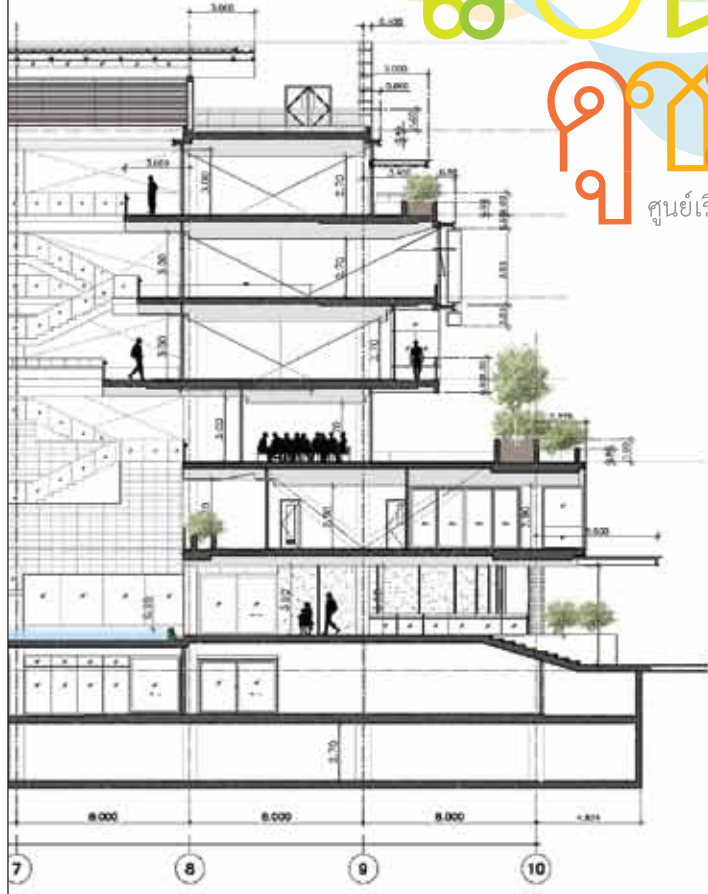
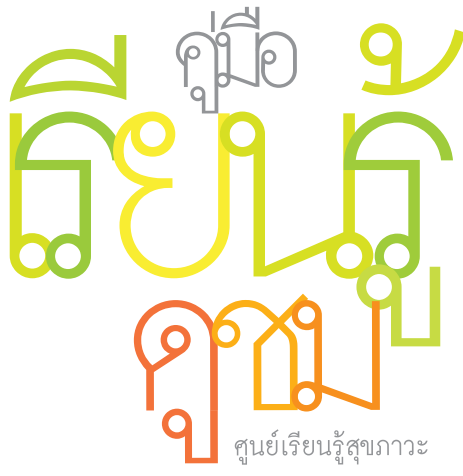






Learning and Exploration Manual at ThaiHealth Center

ISBN 978-616-91495-6-9

คู่มือเรียนรู้ สุขุม ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

เลขที่ ๘๘/๘ ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๓ ๑๕๐๐ โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๑๕๐๑

ที่ปรึกษา ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์

เบญจมาภรณ์ จันทพัฒน์

ผศ. ดร.อรุณ ศรีบุญตร

ข้อมูล / ถ่ายภาพ / ภาพประกอบ / ออกแบบ / ดำเนินการผลิต

บริษัท แพลน โมทีฟ จำกัด เลขที่ ๖๔ ซ.สาทร ๑๐ ถ.สาทรเหนือ

แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๓๘ ๐๐๘๐ โทรสาร ๐ ๒๒๓๘ ๘๒๕๑

ThaiHealth Center Learning and Exploration Manual

First publication in 2013

5,000 copies

Copyright of the Thai Health Promotion Foundation (ThaiHealth)

ThaiHealth Center, 99/8 Soi Ngamduplee,

Thungmahamek, Sathorn, Bangkok 10120, Thailand

Tel: (66) 2 343 1500 Fax: (66) 2 343 1501

Advisor Dr. Krissada Raungarreeat

Mrs. Benjamaporn Jhantharapat

Asst. Prof. Atch Sreshthaputra, Ph.D.

Text / Photo / Illustration / Design / Production

Plan Motif Co., Ltd.

64 Soi Sathon 10, North Sathon Rd., Silom, Bang Rak, Bangkok 10500, Thailand

Tel: (66) 2 237 0080 ext. 333 Fax: (66) 2 237 9251

คำนำ

"ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ" เป็นพื้นที่เรียนรู้ สร้างแรงบันดาลใจเพื่อการใช้ชีวิตที่สมดุล ทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม ทุกพื้นที่ของศูนย์เรียนรู้ฯ ออกแบบให้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ นิทรรศการ สถาปัตยกรรมประหยัดพลังงาน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงการใช้ชีวิตของคนที่อยู่ในอาคาร เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และความคิดริเริ่มในการสร้างสุขภาพ เริ่มได้ง่าย ๆ จากตัวเรา ครอบครัว ขยายผลสู่ชุมชน และสังคม

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพได้จัดทำเส้นทางแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ เส้นทาง ได้แก่ เส้นทางชมสถาปัตยกรรมและวิถีสีเขียว เส้นทางชมนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ และเส้นทางชมงานประติมากรรมจากศิลปินที่ถ่ายทอดเรื่องราวความสุขสู่ผู้ชม แต่ละเส้นทางมีเรื่องราวให้เรียนรู้ มีจุดสำคัญที่ชีชวนให้ชม และแนวทางเพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างชีวิตที่มีสุข ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม

Introduction

The ThaiHealth Center is first specialized center for learning about well-being, and aims to create inspiration and initiative to promote greater well-being. The first step towards well-being begins easily, can be started by individuals, their families communities as well as by society.

The ThaiHealth Center has established suggested routes inside its buildings that visitors can take during their learning processes. There are three routes comprised of: route one, an architectural and lifestyle tour under the green building and green living themes, route two, a tour of exhibitions aimed at creating inspiration and positive energy to build a life with increased well-being; and route three, a tour of works of art that aim to transmit happiness to viewers.

เรียนรู้ Learn



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ : สุขพอที ชีวิตดีพอ เริ่มต้นวันนี้ที่ตัวคุณ ๘
มุ่งสู่ต้นแบบอาคารเขียว เพื่อเรา เพื่อโลก ๑๘
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ : มาตรฐานอาคารเขียวระดับโลก ๒๐

The ThaiHealth Center: 8
Achieving a happy and healthy life begins with you today
A model of green building for humanity and the world 18
The ThaiHealth Center: 20
A green building that meets global standards



ค้นหา Explore



เส้นทางที่ ๑ วิถีสีเขียว ๕๕

เส้นทางที่ ๒ เส้นทางสร้างสุข ๖๕

เส้นทางที่ ๓ ศิลปะจากแรงบันดาลใจ ๗๘

รู้จักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ๘๒

Route 1 : Green Building, Green Living 44

Route 2 : The Path to Happiness 64

Route 3 : Art from Inspiration 78

Getting to Know the ThaiHealth Center 92



เรียนรู้อะไร

Learn



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ : สุขพอดี ชีวิตดีพอ เริ่มต้นวันนี้ที่ตัวคุณ

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนและส่งเสริมให้คนไทยดำรงชีวิตที่มีสุขภาพดีคือมีสุขภาพดีครบ ๔ ด้าน กาย จิต ปัญญา และสังคม ก่อให้เกิดเครือข่ายคนรักสุขภาพ และภาคีเครือข่ายที่ได้รับการสนับสนุนโครงการทั่วประเทศ ประสพการณ์และบทเรียนที่ผ่านมา ก่อให้เกิดองค์ความรู้ด้านสุขภาพมากมาย ทั้งจากโครงการ แผนงานจากภาคีเครือข่ายและสำนักต่าง ๆ ของ สสส.

ใน พ.ศ. ๒๕๕๐ คณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจึงมีมติเห็นชอบให้มีการพัฒนาโครงการ "ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ" เพื่อเป็นพื้นที่เรียนรู้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีของทุกคนในสังคมไทย

นอกจากนั้น ศูนย์เรียนรู้สุขภาพยังสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายการเรียนรู้และเกิดการทำงานที่เชื่อมโยงกันระหว่างแผนงาน ชุมโครงการ และระหว่างแผนสำนัก ทั้งในเชิงประเด็นและพื้นที่

"ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ" จึงเปรียบเสมือนคลังปัญญาร่วมสมัย หอองศาธิตเชิงปฏิบัติการ ลานเสวนาฉันมิตร การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเผยแพร่ความคิดสร้างสรรค์ เป็นจุดประสานนำเสนอกรณีศึกษาให้กับภาคีเครือข่ายและองค์กรอื่น ๆ นำเสนอผลผลิตจากแผนงานโครงการต่าง ๆ ของ สสส. รวมทั้งบูรณาการข้อมูล ความรู้ด้านสุขภาพ

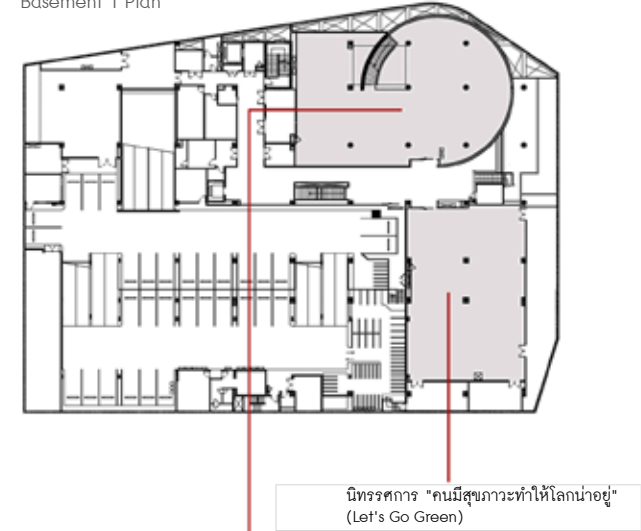
จากแหล่งต่าง ๆ ภายนอกองค์กร สสส. เพื่อให้คนไทยมีการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้เท่าทัน รู้จักเลือกสิ่งที่ดีต่อชีวิต มีขีดความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่สุขภาพดีโดยเริ่มต้นที่ตนเอง อันส่งผลต่อการร่วมสร้างสังคมไทยให้น่าอยู่อย่างยั่งยืน

The ThaiHealth Center: Achieving a happy and healthy life begins with you today

In 2007, the Thai Health Promotion Foundation Board agreed to develop the "ThaiHealth Center" Project to serve as a venue for inspiring people to live with well-being in 4 dimensions including physical, mental, spritual and social well-being.

Additionally, the ThaiHealth Center supports the creation of learning networks between its partnership networks and other organisations. The center also works to integrate information and knowledge about well-being from various sources outside ThaiHealth in order to allow Thai people to live with increased well-being, to possess life skills and literacy, to be able to choose positive things in their lives and to develop the capacity to adjust their own behavior to gain increased well-being. The ultimate aim of the center is to create a sustainable and pleasant society in Thailand.

ผังชั้นใต้ดิน B1
Basement 1 Plan



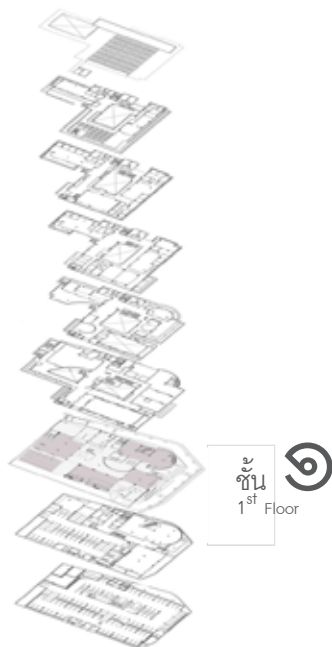
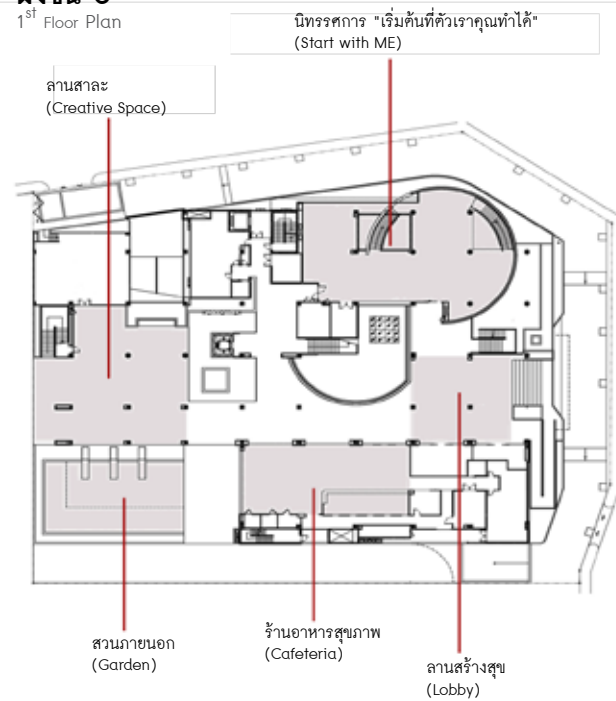
นิทรรศการ "ร่วมคิด ร่วมสร้าง" (Together WE can)



ชั้นใต้ดิน B1
(Basement)

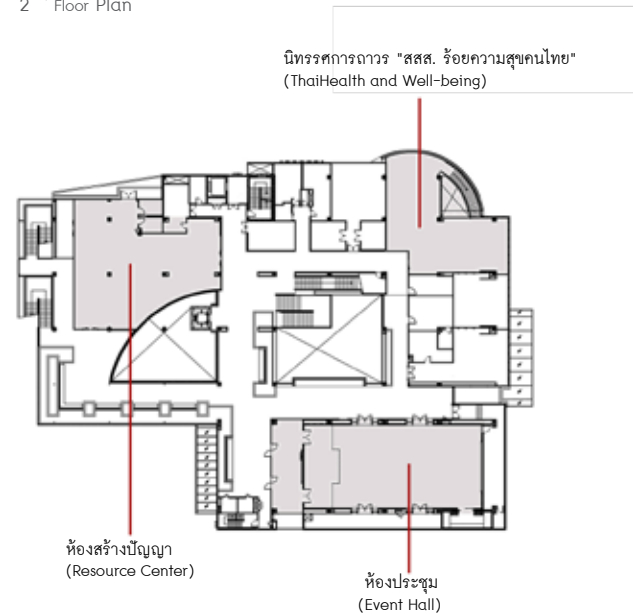
ผังชั้น ๑

1st Floor Plan

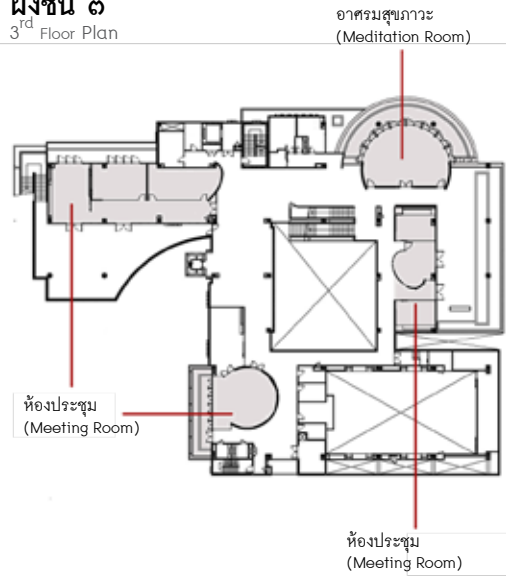


ผังชั้น ๒

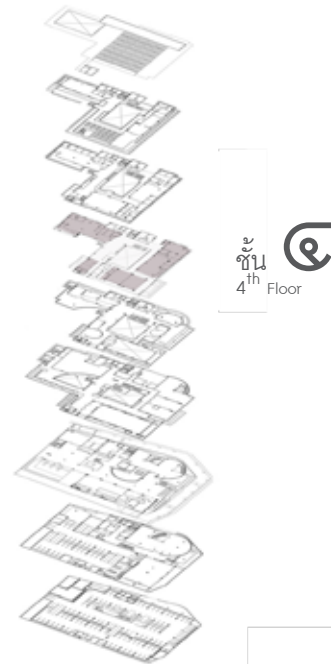
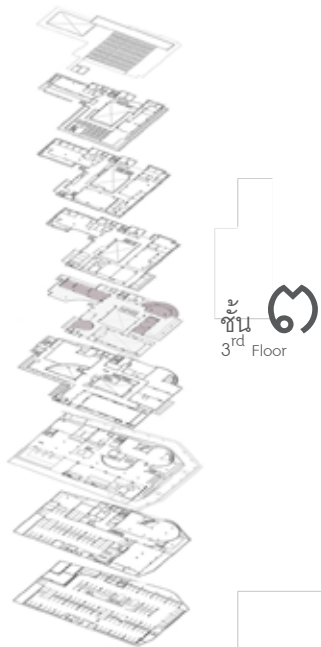
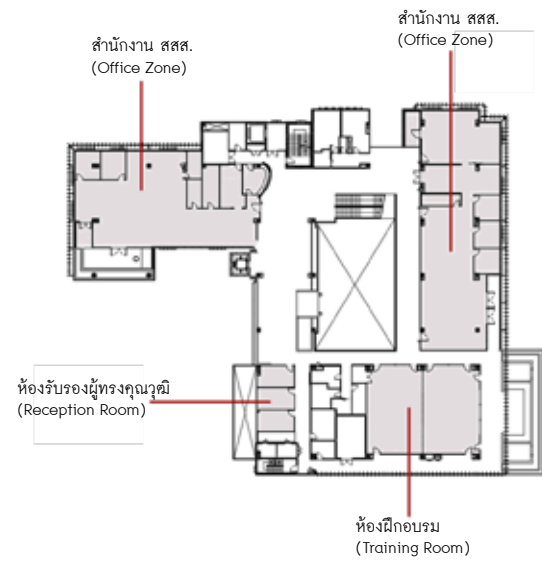
2nd Floor Plan



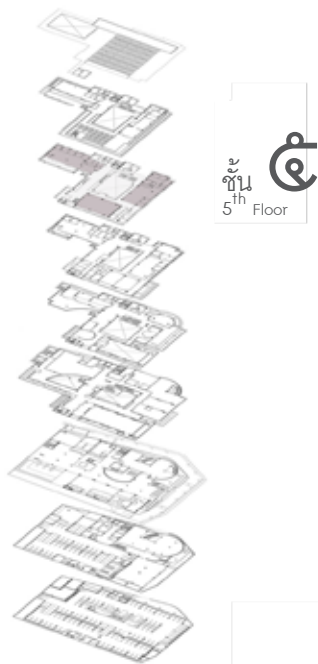
ผังชั้น ๓
3rd Floor Plan



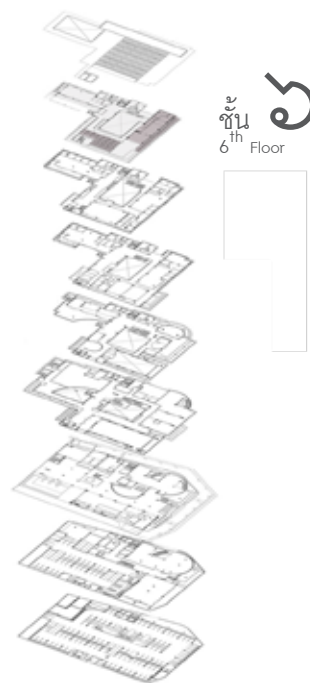
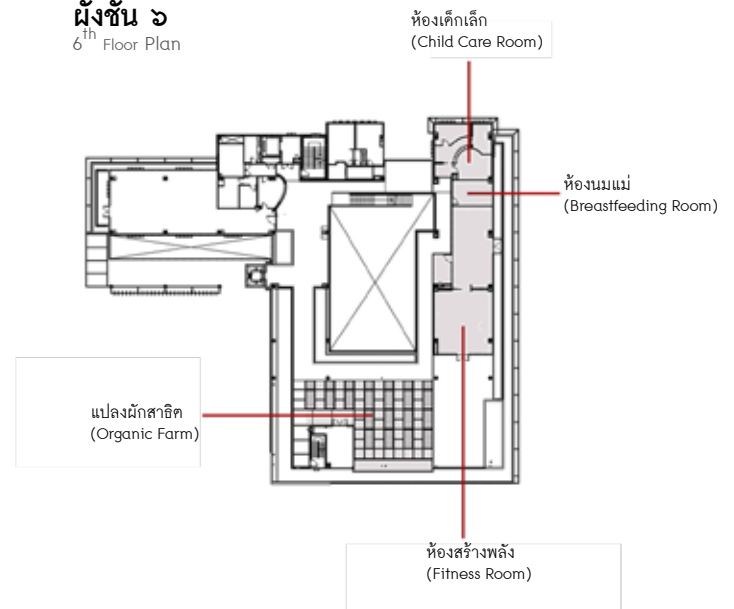
ผังชั้น ๔
4th Floor Plan



ผังชั้น ๕ 5th Floor Plan



ผังชั้น ๖ 6th Floor Plan





มุ่งสู่ต้นแบบอาคารเขียว เพื่อเรา เพื่อโลก

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะได้รับการออกแบบให้เป็น "สถาปัตยกรรมสีเขียว" หรือ "อาคารเขียว" (Green Architecture) เป็นการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้ประโยชน์จากธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น แสง ลม ดิน น้ำ พืชพรรณ ในท้องถิ่น ควบคู่กับการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่ช่วยประหยัดพลังงานในอาคาร นอกจากนั้น "อาคารเขียว" ยังเป็นอาคารที่คำนึงถึงการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมทุกด้าน ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการออกแบบไปจนถึงกระบวนการก่อสร้าง การก่อสร้างอาคารเขียวจึงต้องบูรณาการความรู้ทั้งทางสถาปัตยกรรมศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์อาคาร การวางผังเมือง และการบริหารการก่อสร้าง

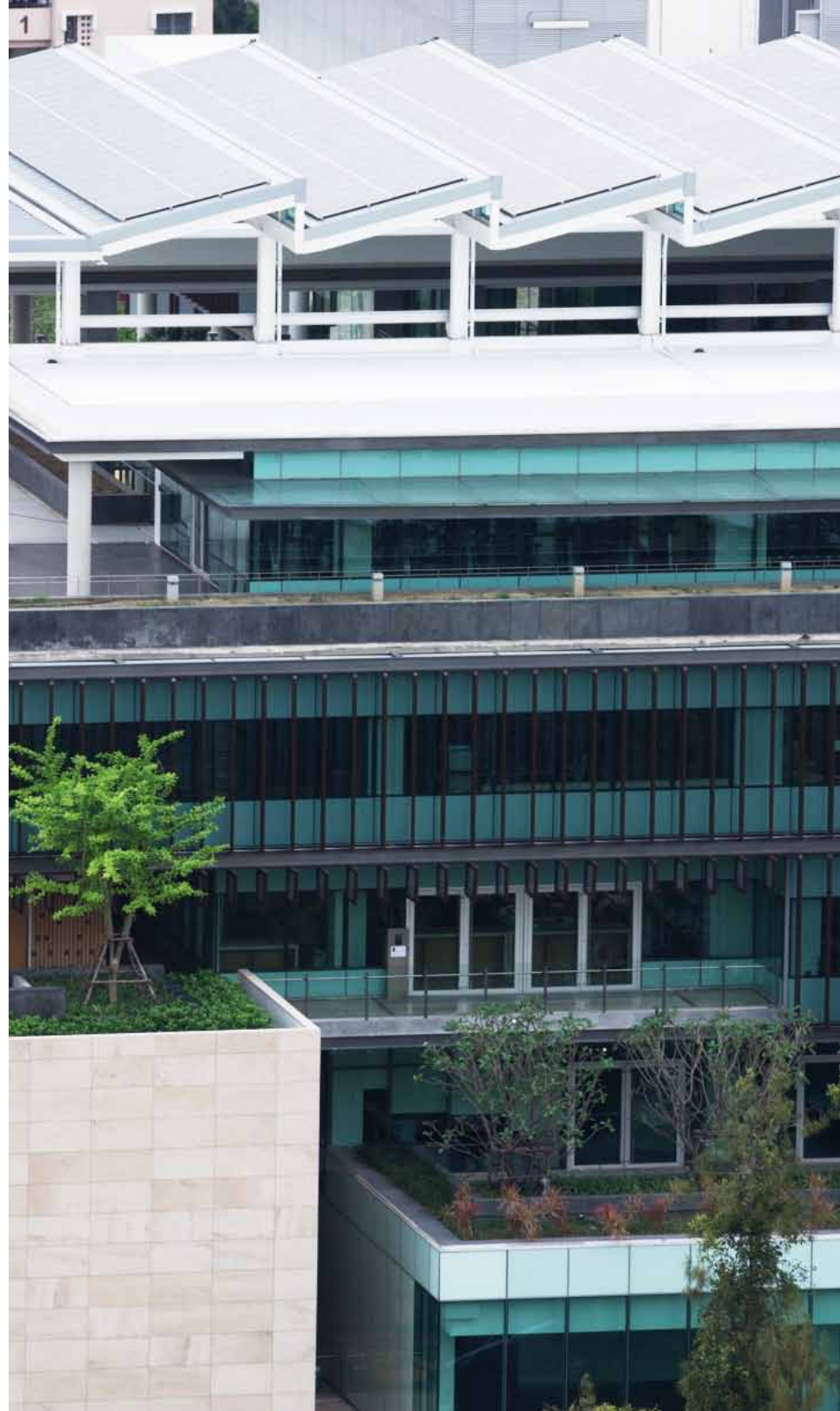
ในการสร้างอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะแห่งนี้ได้มีการผสมผสานวิธีการออกแบบทุกระบบเข้าด้วยกัน (Integrated Design) โดยมีแนวคิดหลักของการใช้ปัจจัยธรรมชาติและป้องกันความร้อนเข้าสู่รอบอาคาร (Passive Design) ตั้งแต่การวางผังทิศทางของอาคารให้สัมพันธ์กับทิศทางการเคลื่อนที่ของดวงอาทิตย์ มีการคำนวณระยะยื่นของแผงกันแดดทั้งแนวตั้งและ

แนวนอน เพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมความร้อนเพื่อลดการใช้พลังงานของเครื่องปรับอากาศ และมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาใช้ในส่วนต่าง ๆ ของอาคารเท่าที่จำเป็น (Active Design) โดยผสมผสานกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

A model of green building for humanity and the world

The ThaiHealth Center was designed to be a "green architecture" building, or green building, a structure that is environmentally-friendly. The building utilises the greatest benefits from nature. Additionally "green buildings" take into consideration all aspects of environmental management from the design phase to the construction phase.

The construction of the ThaiHealth Center used integrated design based on environmental factors. The building also has a passive design that prevents excessive heat from entering. Modern technology that is part of an active design is used in various parts of the center.



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ : มาตรฐานอาคารเขียวระดับโลก

อาคาร "ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ" ได้รับการออกแบบให้เป็นอาคารที่อนุรักษ์พลังงาน ตามแนวทางของการออกแบบอาคารเขียว โดยมีหลักเกณฑ์ในการประเมินอาคารและรับรองตามมาตรฐาน LEED หรือ Leadership in Energy and Environmental Design ในประเภทการออกแบบอาคารใหม่ (LEED-NC, NC: New Construction) โดยเป็นเกณฑ์รับรองสำหรับอาคารทั่วไปโดยเฉพาะอาคารขนาดกลาง - ใหญ่ โดยเฉพาะอาคารธุรกิจและอาคารสาธารณะต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมอาคารสำนักงาน อาคารที่พักอาศัย อาคารราชการ โรงงาน อาคารปฏิบัติการ เป็นต้น ซึ่งเป็นการรับรองคุณภาพอาคารที่พึงเสร็จสมบูรณ์ แต่ไม่รวมถึงการประกันประสิทธิภาพของอาคารหลังการใช้งาน

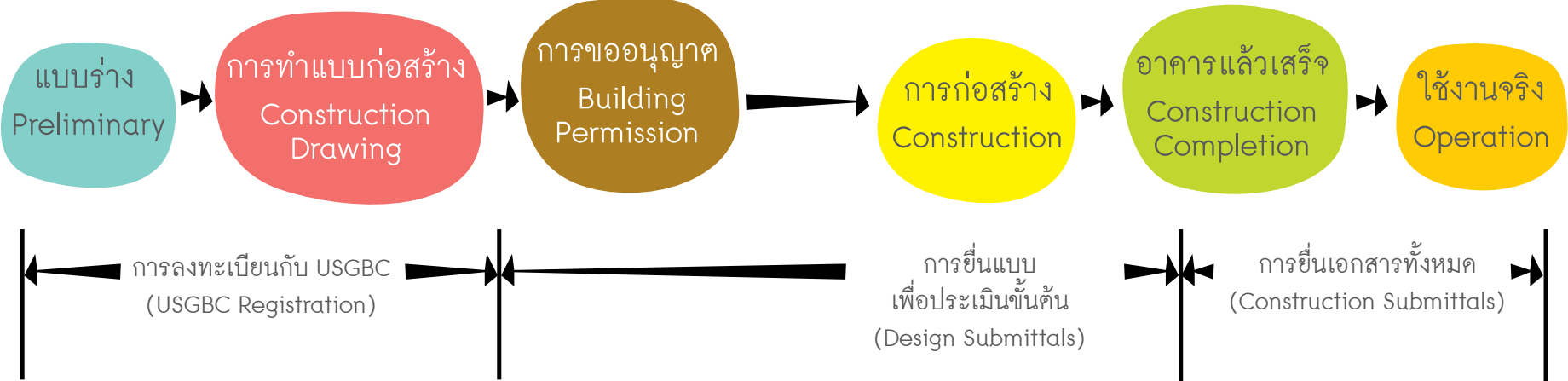
The ThaiHealth Center: A green building that meets global standards

The "ThaiHealth Center" was designed to conserve energy in accordance with green building principles according to the Leadership in Energy and Environmental Design (LEED) standard under the New Construction (NC) category. The LEED standard has the following six criteria for evaluating a building:



กระบวนการรับรองการยื่นขอประเมิน LEED
LEED Certification Application Process

ขั้นตอนการออกแบบอาคารใหม่
New Building Design Procedures



LEED มีเกณฑ์การประเมินมาตรฐานอาคารเขียว รวม ๖ หัวข้อ
คะแนนเต็มทั้งสิ้น ๑๑๐ คะแนน โดยแบ่งคะแนนการรับรองในระดับต่างๆ คือ
การรับรองในระดับผ่าน (Certified) ๔๐-๔๙ คะแนน
การรับรองในระดับเงิน (Silver) ๕๐-๕๙ คะแนน
การรับรองในระดับทอง (Gold) ๖๐-๗๙ คะแนน
การรับรองในระดับแพลตินัม (Platinum) ๘๐ + คะแนน

Leadership in Energy and Environmental Design (LEED) Standard
110 points for 6 titles

Certified	40-49 points
Silver certification	50-59 points
Gold certification	60-79 points
Platinum certification	80+ points



เกณฑ์การประเมินมาตรฐานอาคารเขียว LEED Green Building Rating Systems

๑) ฝั่งบริเวณและภูมิทัศน์



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ ตั้งอยู่บริเวณใจกลางเมือง สามารถเดินทางได้สะดวก โดยรถไฟฟ้า รถประจำทาง และรถบริการสาธารณะ เพื่อลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ภายในอาคารยังมีพื้นที่สำหรับจอดรถจักรยาน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ประหยัดพลังงาน ช่วยลดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ ตั้งอยู่ติดกับสวนสาธารณะ และจัดภูมิทัศน์โดยรอบให้เป็นพื้นที่สีเขียว หลังคาของอาคารออกแบบให้เป็นสวนหลังคา (Green Roof)

1) Site Sustainability

The ThaiHealth Center is located in the heart of Bangkok and is easily accessible by public transportation, allowing for reduction in the use of personal vehicles. The center's buildings have parking for bicycles, which promotes energy conservation and helps reduce environmental pollution. In addition, the ThaiHealth Center is located next to a public park. The surrounding landscape of the center is all green. The center's roof is also a green roof.

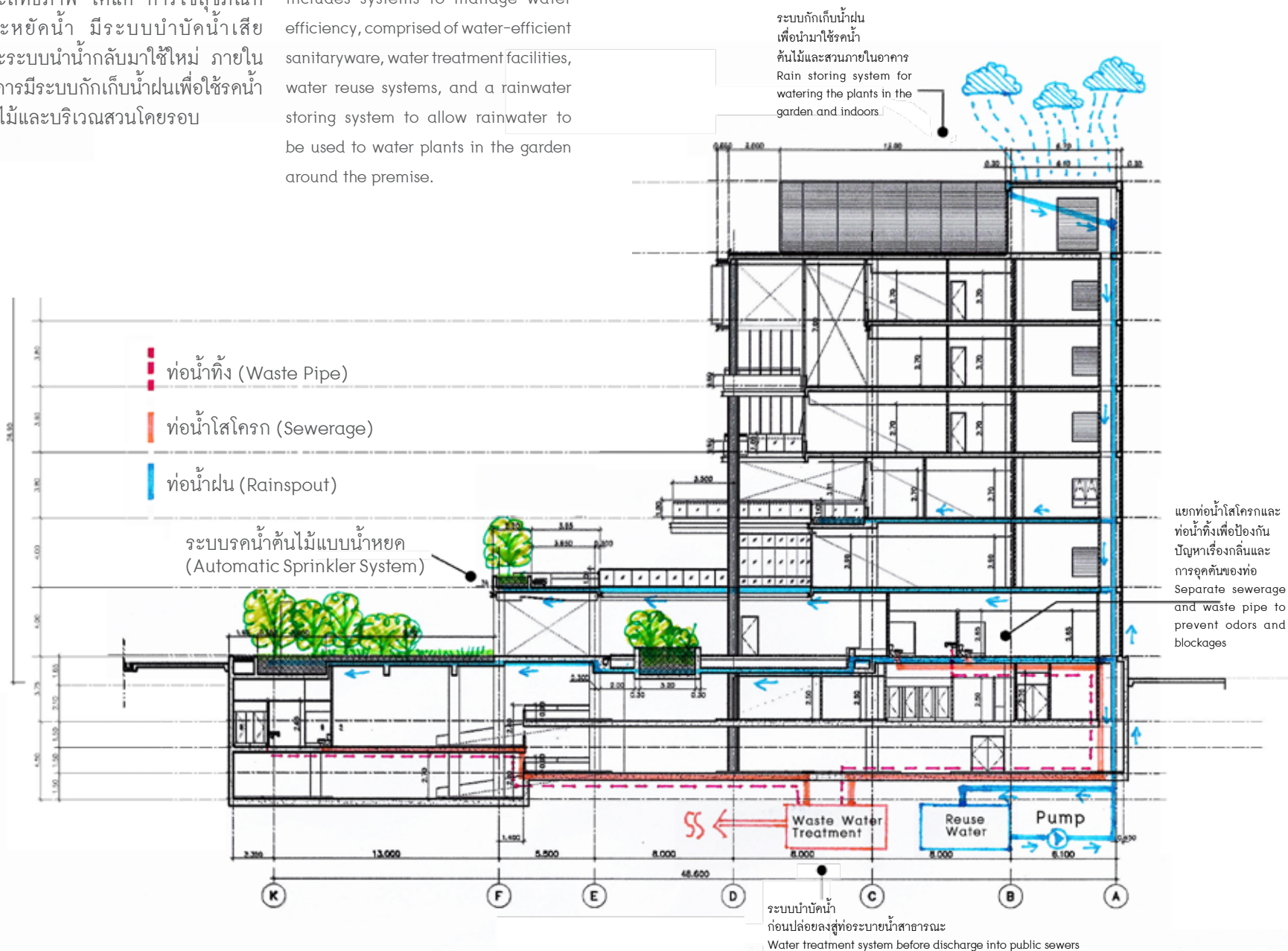


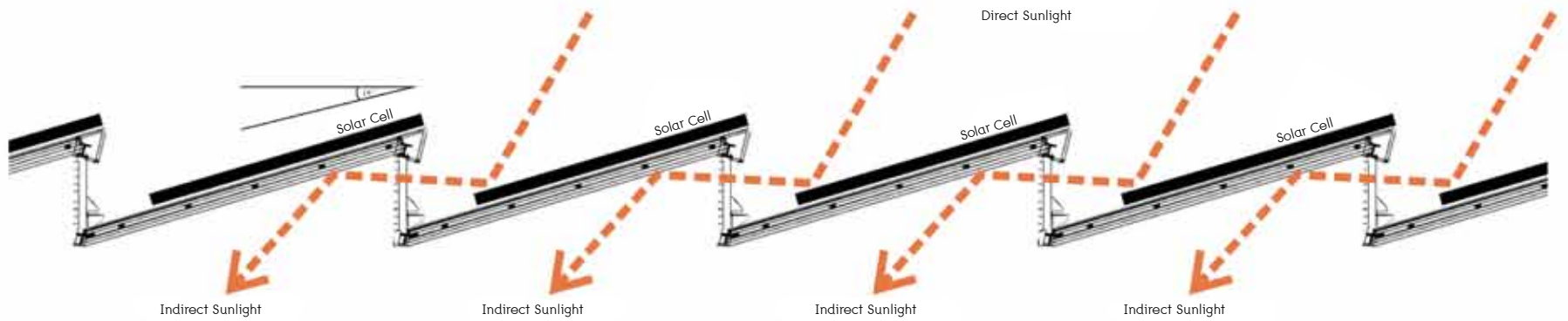
๒) ประสิทธิภาพการใช้น้ำ

ภายในศูนย์เรียนรู้สุขภาวะมีการออกแบบระบบการจัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ มีระบบบำบัดน้ำเสีย และระบบนำน้ำกลับมาใช้ใหม่ ภายในอาคารมีระบบกักเก็บน้ำฝนเพื่อใช้รดน้ำต้นไม้และบริเวณสวนโดยรอบ

2) Water Efficiency

The interior of the ThaiHealth Center includes systems to manage water efficiency, comprised of water-efficient sanitaryware, water treatment facilities, water reuse systems, and a rainwater storing system to allow rainwater to be used to water plants in the garden around the premise.





๓) การใช้พลังงานและบรรยากาศ

ในอาคารศูนย์เรียนรู้สุภาพะ ได้ติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์จำลองการใช้พลังงาน (Energy Simulation) เปรียบเทียบกับผลการจำลองการใช้พลังงานของอาคารอ้างอิงที่มีลักษณะเหมือนกับอาคารที่กำลังออกแบบ และมีการกำหนดเปลือกอาคาร ระบบแสงสว่าง และระบบปรับอากาศให้เป็นไปตามมาตรฐาน ASHRAE 90.1 2007 (Energy Standards for Buildings except Low-Rise Residential Buildings) ซึ่งเป็นมาตรฐานการออกแบบพลังงานสำหรับอาคาร โดยสมาคมวิศวกรรมปรับอากาศแห่งสหรัฐอเมริกา ถ้าอาคารที่กำลังออกแบบมีผลการจำลองการใช้พลังงานดีกว่า หรือประหยัดกว่าอาคารอ้างอิงที่ออกแบบตามมาตรฐาน ASHRAE 90.1 อย่างน้อยร้อยละ ๑๒ จะได้คะแนนผ่านขั้นต่ำ และจะได้คะแนนมากขึ้นตามผลการประหยัดพลังงาน

ผลจากการจำลองการใช้พลังงานด้วยโปรแกรมจำลองการใช้พลังงานแสดงให้เห็นว่าอาคารศูนย์เรียนรู้สุภาพะสามารถลดการใช้พลังงานลง



ได้ร้อยละ ๓๐ เมื่อเปรียบเทียบกับอาคารที่ออกแบบตามมาตรฐานดังกล่าว นอกจากนี้ ระบบปรับอากาศในอาคารแห่งนี้ไม่ใช้สารทำความเย็นที่มีส่วนประกอบของสารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน หรือ CFC ซึ่งเป็นสารประกอบที่เกิดจากคลอรีน (Cl) ฟลูออรีน (F) และคาร์บอน (C) สารดังกล่าวสามารถทำลายโอโซนในชั้นบรรยากาศของโลก อาคารแห่งนี้ยังได้ติดตั้งระบบผลิต

พลังงานไฟฟ้าทดแทนจากแผงโซลาร์เซลล์บริเวณคานฟ้าของอาคาร รวมทั้งมีการทดสอบและตรวจสอบระบบที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงานภายในอาคาร ได้แก่ ระบบปรับอากาศ ระบบควบคุมไฟฟ้า แสงสว่าง และระบบพลังงานไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์

3) Energy and Atmosphere

There are energy simulation programs installed at the ThaiHealth Center. The programs show that the center is able to conserve 30% of its energy through the use of alternative energy from solar cells, and the use of air conditioners without CFC (which destroy the Earth's ozone layer).

๔) วัสดุและการก่อสร้าง

ในการก่อสร้างศูนย์เรียนรู้สุขภาพ ได้มีการวางแผนตั้งแต่การใช้วัสดุก่อสร้าง โดยเลือกใช้วัสดุที่มีพลังงานสะสมในวัสดุต่ำ (Low-Embodied Energy) เพื่อลดการใช้พลังงานและมลภาวะจากการขนส่ง นอกจากนี้ มีการคัดแยกขยะจากการก่อสร้าง เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

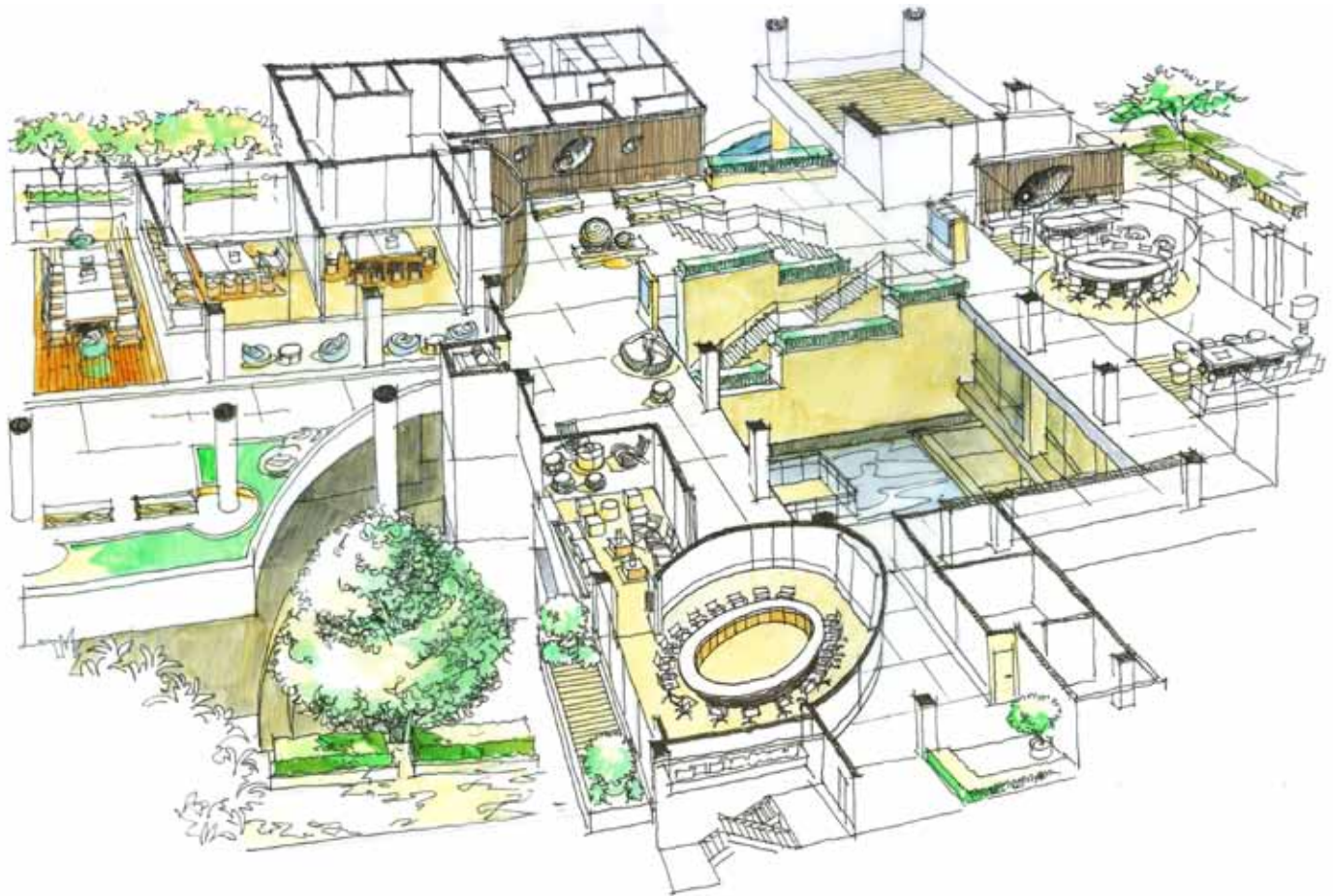


4) Materials and Resources

During the course of the ThaiHealth Center's construction, only materials with low-embodied energy were selected, in order to reduce the energy and pollution associated with transportation of building material. In addition, waste from the construction process was recycled to reduce their environmental impact.

พลังงานสะสมในวัสดุ (Embodied Energy)

คือพลังงานที่ใช้ในการสกัดวัสดุ กระบวนการผลิต การบรรจุสินค้า การขนส่งและติดตั้ง ดังนั้น การเลือกใช้วัสดุที่มีพลังงานสะสมในวัสดุต่ำ (Low-Embodied Energy) คือ การเลือกใช้วัสดุที่ผลิตได้ในท้องถิ่น การเลือกใช้วัสดุที่สามารถย่อยสลายได้ นำกลับมาใช้ใหม่ได้ (Renewable and Recycle Material) หรือวัสดุจากธรรมชาติที่สามารถปลูกทดแทนได้อย่างรวดเร็ว เช่น ต้นไม้ที่โตเร็ว วัสดุทางการเกษตร จะช่วยลดการใช้พลังงานและมลภาวะที่เกิดจากการขนส่ง



๕) คุณภาพสภาวะแวดล้อมในอาคาร

การสร้างสภาวะแวดล้อมที่ดีในอาคารศูนย์เรียนรู้สู่สาธารณะ ทำได้โดยการเลือกใช้วัสดุก่อสร้างที่มีการปล่อยสารไอระเหยต่ำ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเลือกใช้วัสดุที่มีฉนวนเขียว นอกจากนี้ยังมีการติดตั้งเครื่องตรวจวัดความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂ Sensor) ซึ่งจะช่วยตรวจวัดคุณภาพอากาศ หากพบว่าในพื้นที่นั้นมีผู้ใช้งานเพิ่มขึ้นก็จะเชื่อมต่อกับระบบปรับอากาศให้นำอากาศบริสุทธิ์ภายนอกเข้ามามากขึ้น รวมทั้งติดตั้งระบบกรองอากาศ ๒ ชั้น เพื่อกำจัดฝุ่นและแบคทีเรียออกจากอากาศก่อนจ่ายไปยังพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ที่อาศัยภายในอาคาร ลดปัญหาการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้อาคาร (Sick Building Syndrome: SBS)

นอกจากนั้น การออกแบบให้มีแสงธรรมชาติเข้ามาในอาคาร ช่วยลดปริมาณการใช้ไฟฟ้า โดยการใช้ท่อนำแสง (Light Pipe) รวมทั้งออกแบบให้

ลดระดับความจ้าของแสงให้เหมาะสมกับการทำงาน ด้วยการใชหิ้งสะท้อนแสง (Light Shelf) และไม่สัมผัสความร้อนจากแสงโดยตรง และมีการติดตั้งกระจกเพื่อให้สามารถมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ ยังติดตั้งหลอดไฟและดวงโคมที่ให้แสงสว่างมาก และประหยัดพลังงาน

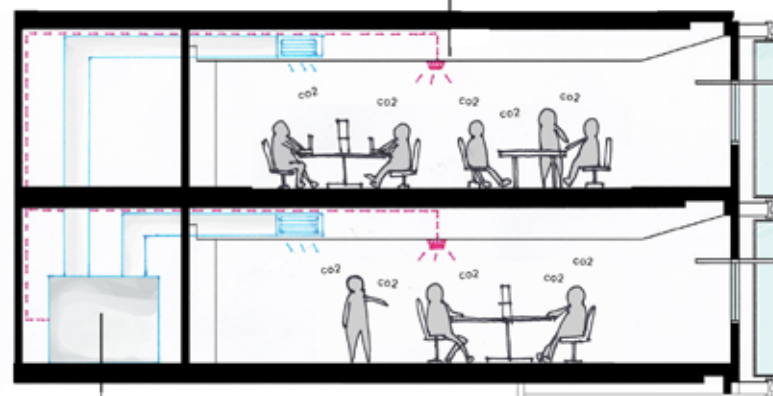
5) Indoor Environmental Quality

The ThaiHealth Center maintains its indoor air quality by using building material that does not emit volatile organic compounds and the installation of CO₂ sensors. The center uses light pipes to convey natural light into its buildings, and also uses light shelves to reduce the glare from external sunlight, in order to ensure a work-appropriate environment.

โรคแพ้คัด หรือคัดเป็นพิษ

โรคแพ้คัด (Sick Building Syndrome: SBS) คือ ภาวะที่ผู้อยู่อาศัยในอาคารเกิดอาการไม่สบายอย่างเฉียบพลัน โดยอาการมักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อออกจากอาคารนั้น อาการคือ ปวดศีรษะ แสบตา น้ำมูก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ และอ่อนเพลียง่าย สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากคุณภาพของอากาศภายในอาคาร (Indoor Air Quality) เช่น การถ่ายเทอากาศที่ไม่เพียงพอ หรืออากาศปนเปื้อนสารเคมีและสารอินทรีย์ไอระเหยจากกาว น้ำยาทำความสะอาด เครื่องถ่ายเอกสาร วัสดุที่ใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ ควันบุหรี่ในอาคาร

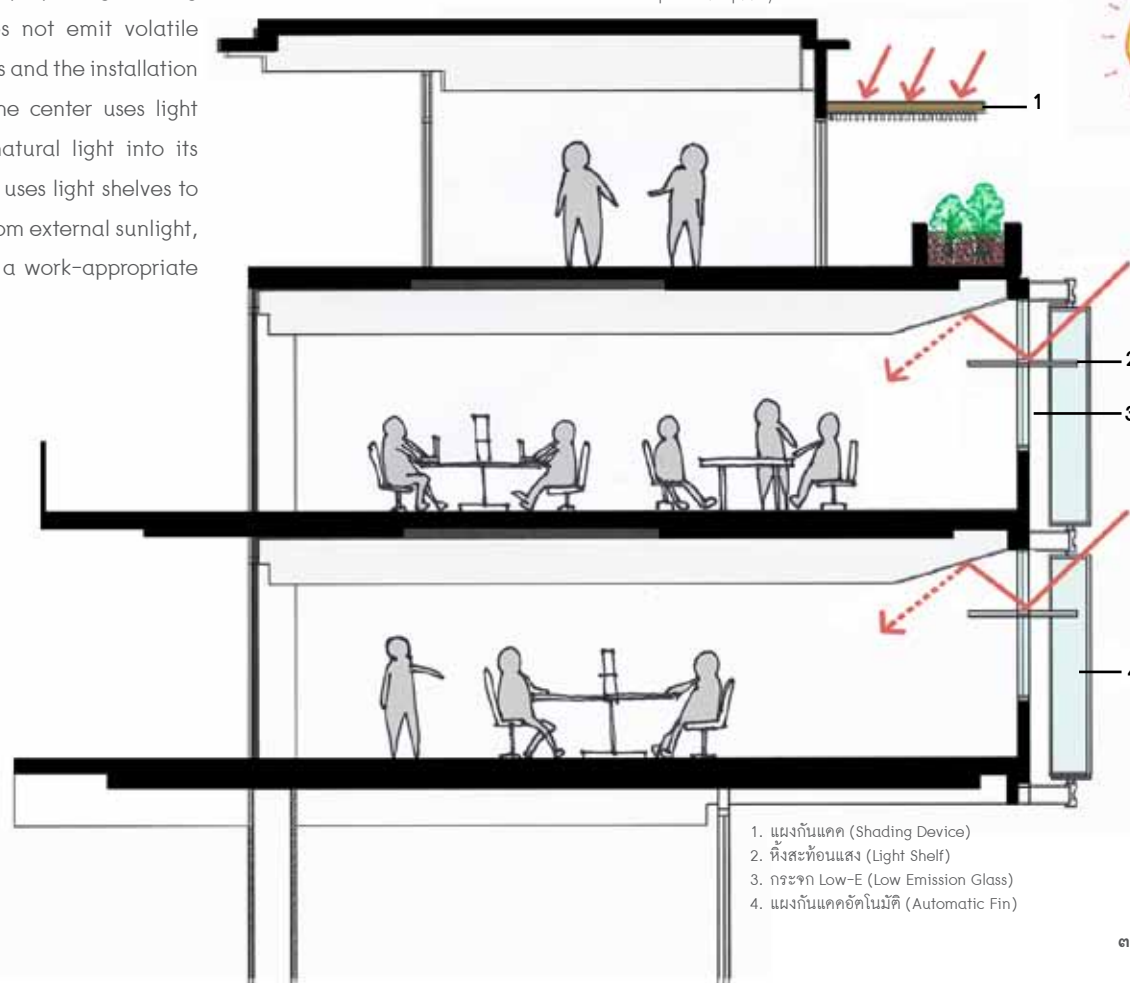
เครื่องตรวจวัดความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
Carbon dioxide (CO₂) Sensor



ระบบปรับอากาศ
(Air Conditioning System)

หากมีจำนวนผู้ใช้งานภายในห้องจำนวนมากก็จะมีปริมาณ CO₂ มาก ระบบปรับอากาศจะปรับให้มีการนำอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกเข้ามามากขึ้น เพื่อเพิ่มคุณภาพอากาศในห้อง

As a large number of users in the room causes a great amount of CO₂, air condition system will adjust by bringing fresh air from outside to improve air quality.



1. แผงกันแดด (Shading Device)
2. หิ้งสะท้อนแสง (Light Shelf)
3. กระจก Low-E (Low Emission Glass)
4. แผงกันแดดอัตโนมัติ (Automatic Fin)

๖) นวัตกรรมเขียว

ภายในอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ มีการออกแบบให้เป็นพื้นที่ส่งเสริมความรู้ด้านอาคารเขียว เพื่อเป็นข้อมูล และเป็นสถานที่ดูงานสำหรับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่สนใจ นอกจากนี้ ยังมีการจัดทำหนังสือและเว็บไซต์ นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาคารประหยัดพลังงาน

6) Innovation and Design Process

The interior of the ThaiHealth Center was designed to promote knowledge about green buildings for visiting students and members of the public. The center produces publications and a website to provide information about green buildings.



๗) การให้ความสำคัญแก่ภูมิภาค

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ออกแบบโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยรอบ ซึ่ง LEED กำหนดให้มีคะแนนพิเศษเพิ่มเติมด้วย

7) Regional Priority Credits

The ThaiHealth Center Building has environmental considerations design which LEED will evacuate for extra point.



เกณฑ์การประเมินมาตรฐานอาคารเขียว

ผังบริเวณและภูมิทัศน์ การเลือกสถานที่ตั้งโครงการ ต้องไม่รุกล้ำพื้นที่ที่เป็นแหล่งธรรมชาติ หากใช้สถานที่ที่เคยทำการก่อสร้างมาแล้วหรือพื้นที่เสื่อมโทรมมาพัฒนาจะได้คะแนนสูงในหัวข้อนี้ นอกจากนี้ ยังต้องพิจารณาถึงการพยายามรักษาน้ำดินเดิม มีการวางระบบระบายของเสียออก

จากอาคาร การป้องกันการกักความร้อนของหน้าดิน การจัดการระบบระบายน้ำฝน การเลือกสถานที่ตั้งที่มีระบบขนส่งมวลชนที่สามารถเข้าถึงได้ เพื่อประหยัดพลังงานจากการใช้น้ำมัน หรือรถยนต์ส่วนตัว และการมีพื้นที่สีเขียวเพื่อลดปรากฏการณ์เกาะความร้อน (Heat Island)

Y	N	?	ผังบริเวณและภูมิทัศน์ (Sustainable Sites)		26 Points
Y			Prereq 1	การลดมลภาวะช่วงก่อสร้าง โดยการป้องกันการชะล้างหน้าดิน การนำหน้าดินกลับมาใช้ใหม่ และมลพิษจากฝุ่นละออง (Construction Activity Pollution Prevention)	Required
			Credit 1	การเลือกสถานที่ตั้งโครงการ ที่ไม่อยู่ใกล้พื้นที่เกษตรกรรม ป่าสงวน พื้นที่ชุ่มน้ำ และแหล่งน้ำสาธารณะ (Site Selection)	1
			Credit 2	อยู่ใกล้แหล่งบริการชุมชน ในระยะไม่เกิน 0.5 ไมล์ (Development Density & Community Connectivity)	5
			Credit 3	พัฒนาในพื้นที่ว่างเว้นจากการใช้งานหรือที่ดินรกร้าง (Brownfield Redevelopment)	1
			Credit 4.1	ลดมลภาวะจากการใช้ยานยนต์ โดยที่ตั้งโครงการอยู่ไม่เกิน 0.5 ไมล์ จากสถานีรถไฟ และระยะห่างไม่เกิน 0.25 ไมล์ จากระบบขนส่ง (Alternative Transportation, Public Transportation Access)	6
			Credit 4.2	พื้นที่จอดรถจักรยานจำนวน 5 % ของคนในอาคาร และมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Alternative Transportation, Bicycle Storage & Changing Rooms)	1
			Credit 4.3	ที่จอดรถสำหรับรถประหยัดน้ำมัน (Alternative Transportation, Low-Emitting & Fuel-Efficient Vehicles)	3
			Credit 4.4	มีจำนวนที่จอดรถส่วนตัวในโครงการน้อยที่สุด (Alternative Transportation, Parking Capacity)	2
			Credit 5.1	รักษาสารธรรมชาติและทดแทนพื้นที่ที่ถูกทำลายให้กับระบบนิเวศ (Site Development, Protect or Restore Habitat)	1
			Credit 5.2	เพิ่มพื้นที่เปิดโล่งสีเขียว 25% หรือมีพื้นที่เท่ากับพื้นที่กลุ่มคน (Site Development, Maximize Open Space)	1
			Credit 6.1	ลดพื้นที่คาบเชิงและเพิ่มพื้นที่ซึมน้ำเพื่อลดปริมาณน้ำหลาก (Stormwater Design, Quantity Control)	1
			Credit 6.2	ควบคุมการไหลและมลภาวะจากน้ำฝนโดยมีระบบจัดการ (Stormwater Design, Quality Control)	1
			Credit 7.1	ลดการเกิดเกาะความร้อนโดย 50% ของพื้นที่คาบเชิงมีร่มเงา หรือวัสดุที่มีค่า Solar Reflectance Index (SRI) อย่างน้อย 29 (Heat Island Effect, Non-Roof)	1
			Credit 7.2	ลดการเกิดเกาะความร้อนโดยมี Green Roof 50% ของพื้นที่หลังคา (Heat Island Effect, Roof)	1
			Credit 8	ป้องกันมลภาวะด้านแสงสว่างที่จะรบกวนสภาพแวดล้อมข้างเคียงในเวลากลางคืน (Light Pollution Reduction)	1

ประสิทธิภาพการใช้น้ำ และการใช้ระบบบำบัดน้ำเสียที่สามารถนำน้ำเสียมาใช้น้ำใหม่

Y	N	?	ประสิทธิภาพการใช้น้ำ (Water Efficiency)		10 Points
Y			Prereq 1	ลดปริมาณการใช้น้ำ 20% จากผลการคำนวณค่าการใช้น้ำ (Water Use Reduction, 20% Reduction)	Required
			Credit 1	ลดปริมาณการใช้น้ำในส่วนงานภูมิสถาปัตย์ (Water Efficient Landscaping) - ลดการรดน้ำส่วนลง 50% จากการคำนวณปริมาณการใช้น้ำในช่วงฤดูร้อน (Reduce by 50%) - ใช้เฉพาะน้ำฝนหรือน้ำที่ผ่านการบำบัดกับงานภูมิสถาปัตย์กรรม (No Potable Use or No Irrigation)	2 to 4
					2
					4
			Credit 2	ลดปริมาณน้ำทิ้งด้วยอุปกรณ์ประหยัดน้ำหรือบำบัดน้ำ 50% ของน้ำทิ้งแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ (Innovative Wastewater Technologies)	2
			Credit 3	ลดปริมาณการใช้น้ำ (Water Use Reduction) - ลดปริมาณการใช้น้ำได้ 30% (Reduce by 30%) - ลดปริมาณการใช้น้ำได้ 35% (Reduce by 35%) - ลดปริมาณการใช้น้ำได้ 40% (Reduce by 40%)	2 to 4
					2
					3
					4

การใช้พลังงานและบรรยากาศ เริ่มจากการออกแบบอาคารให้ระบบการจ่ายพลังงาน ระบบการส่งพลังงาน และระบบการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีการใช้พลังงานทดแทนที่เหมาะสม หลังจากอาคารมีการเปิดใช้งานแล้ว จะต้องมีการจัดการพลังงานและแผนการบำรุงรักษาอุปกรณ์งานระบบอาคารอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

Y	N	?	การใช้พลังงานและบรรยากาศ (Energy and Atmosphere)		35 Points
Y			Prereq 1	มีการทดสอบและตรวจสอบระบบอาคารที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงาน (Fundamental Commissioning of the Building Energy Systems)	Required
Y			Prereq 2	การประเมินค่าการใช้พลังงานลดลง 10% (Minimum Energy Performance)	Required
Y			Prereq 3	ไม่ใช้สารทำความเย็นที่มีส่วนประกอบของสาร CFC ในระบบปรับอากาศ (Fundamental Refrigerant Management)	Required
			Credit 1	การประเมินค่าการใช้พลังงานของอาคาร (Optimize Energy Performance)	1 to 19
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 12%	1
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 14%	2
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 16%	3
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 18%	4
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 20%	5
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 22%	6
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 24%	7
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 26%	8
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 28%	9
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 30%	10
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 32%	11
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 34%	12
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 36%	13
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 38%	14
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 40%	15
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 42%	16
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 44%	17
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 46%	18
				• จ้างการใช้พลังงานเพื่อแสดงให้เห็นการใช้พลังงานลดลง 48%	19
			Credit 2	ใช้พลังงานทดแทนในโครงการ (On-Site Renewable Energy)	1 to 7
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 1%	1
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 3%	2
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 5%	3
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 7%	4
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 9%	5
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 11%	6
				• พลังงานทดแทนในโครงการอย่างน้อย 13%	7
			Credit 3	จัดทำแผนการจัดการตั้งแต่ช่วงออกแบบ (Enhanced Commissioning)	2
			Credit 4	ลดการทำลายชั้นโอโซนโดยการไม่ใช้สารให้ความเย็น หรือเลือกวิธีที่ใช้น้อยที่สุด (Enhanced Refrigerant Management)	2
			Credit 5	แผนการตรวจสอบศักยภาพการทำงานของระบบเปรียบเทียบกับการวัดจริง (Measurement & Verification)	3
			Credit 6	35% ของการใช้ไฟฟ้าต้องซื้อจากโรงไฟฟ้าสะอาด หรือโรงไฟฟ้าพลังงานทดแทน (Green Power)	2

วัสดุและการก่อสร้าง ให้ความสำคัญ วัสดุรีไซเคิล หรือวัสดุก่อสร้างพื้นถิ่นต่อการใช้วัสดุก่อสร้างอาคารอย่างมีประสิทธิภาพ วัสดุก่อสร้างที่ใช้ ได้แก่ ขนส่งมาจากแหล่งอื่น

Y	N	?	วัสดุและการก่อสร้าง (Materials and Resources)		14 Points
Y			Prereq 1	การใช้ขยะระหว่างการใช้งานอาคาร (Storage & Collection of Recyclables)	Required
			Credit 1.1	ใช้ส่วนของอาคารเดิม เช่น โครงสร้างพื้น ผนัง หลังคา เพื่อลดการเกิดขยะ (Building Reuse)	1 to 3
				• ใช้ส่วนของอาคารเดิมอย่างน้อย 55%	1
				• ใช้ส่วนของอาคารเดิมอย่างน้อย 75%	2
				• ใช้ส่วนของอาคารเดิมอย่างน้อย 95%	3
			Credit 1.2	ใช้ส่วนของอาคารเดิมอย่างน้อย 50% เช่น ผนัง ประตู พื้นผิว ฝ้าเพดาน (Building Reuse, Maintain 50% of Interior Non-Structural Element)	1
			Credit 2	การจัดการขยะจากการก่อสร้าง (Construction Waste Management, Divert 50% from Disposal)	1 to 2
				• สามารถนำขยะจากการก่อสร้างกลับมาใช้ใหม่ได้ 55%	1
				• สามารถนำขยะจากการก่อสร้างกลับมาใช้ใหม่ได้ 75%	2
			Credit 3	นำวัสดุหรือเฟอร์นิเจอร์เก่ากลับมาใช้ใหม่ เพื่อลดการสิ้นเปลือง (Materials Reuse)	1 to 2
				• นำกลับมาใช้ใหม่อย่างน้อย 5%	1
				• นำกลับมาใช้ใหม่อย่างน้อย 10%	2
			Credit 4	เลือกใช้วัสดุที่มีส่วนประกอบของวัสดุรีไซเคิล (Recycled Content)	1 to 2
				• วัสดุที่มีส่วนประกอบของวัสดุรีไซเคิล 10% ของค่าวัสดุก่อสร้างทั้งหมด	1
				• วัสดุที่มีส่วนประกอบของวัสดุรีไซเคิล 20% ของค่าวัสดุก่อสร้างทั้งหมด	2
			Credit 5	สนับสนุนการใช้วัสดุในท้องถิ่น ที่หาได้ภายในระยะห่างจากโครงการ 500 ไมล์ (800 km.) (Regional Materials)	1 to 2
				• วัสดุภายในท้องถิ่น 10% ของค่าวัสดุก่อสร้างทั้งหมด	1
				• วัสดุภายในท้องถิ่น 20% ของค่าวัสดุก่อสร้างทั้งหมด	2
			Credit 6	ใช้วัสดุก่อสร้างที่สามารถทดแทนได้อย่างรวดเร็วภายในระยะเวลา 10 ปี (Rapidly Renewable Materials)	1
			Credit 7	ใช้ไม้จากป่าที่ได้รับการรับรอง (Certified Wood)	1

คุณภาพสภาวะแวดล้อมในอาคาร ให้ อาคารที่เหมาะสม การจัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ การได้รับแสงสว่างธรรมชาติ รวมถึงการจัดการบริหารอาคารและการทำความสะอาดโดยวิธีการใช้วัสดุก่อสร้างและตกแต่งอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

Y	N	?	คุณภาพสภาวะแวดล้อมในอาคาร (Indoor Environmental Quality) 15 Points	
Y			Prereq 1 มีการระบายอากาศที่เพียงพอ เพื่อคุณภาพอากาศภายในอาคาร (Minimum IAQ Performance)	Required
Y			Prereq 2 จัดแบ่งพื้นที่ที่งดสูบบุหรี่ และพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่ ไม่ให้ควันบุหรี่ปนเปื้อนเข้าไปในอาคาร (Environmental Tobacco Smoke (ETS) Control)	Required
			Credit 1 ติดตั้งระบบรายงานผลการระบายอากาศและปริมาณก๊าซ CO ₂ (Outdoor Air Delivery Monitoring)	1
			Credit 2 มีระบบการเติมอากาศเพิ่มภายในอาคารเพื่อเพิ่มอากาศบริสุทธิ์ (Increased Ventilation)	1
			Credit 3.1 ลดปัญหาคุณภาพอากาศภายในอาคารด้วยการวางแผนจัดการช่วงงานก่อสร้าง (Construction IAQ Management Plan, During Construction)	1
			Credit 3.2 ลดปัญหาคุณภาพอากาศภายในอาคารด้วยการวางแผนจัดการก่อนเข้าใช้อาคาร (Construction IAQ Management Plan, Before Occupancy)	1
			Credit 4.1 ใช้กาวและสารยาแนวประเภทที่ปลดปล่อยสารไอระเหยต่ำ (Low-Emitting Materials, Adhesives & Sealants)	1
			Credit 4.2 ใช้สีและสารเคลือบผิวประเภทที่ปลดปล่อยสารไอระเหยต่ำ (Low-Emitting Materials, Paints & Coatings)	1
			Credit 4.3 ควบคุมปริมาณสารไอระเหยที่เจือปนภายในอาคารจากพรม โดยต้องผ่านการตรวจสอบฉลากเขียว (Low-Emitting Materials, Carpet Systems)	1
			Credit 4.4 ไม้ประกอบหรือเฟอร์นิเจอร์ต้องปราศจากสารฟอร์มัลดีไฮด์ (Low-Emitting Materials, Composite Wood & Agrifiber Products)	1
			Credit 5 มีการเก็บสารเคมีต่างๆ และระบายอากาศในพื้นที่ที่เหมาะสม (Indoor Chemical & Pollutant Source Control)	1
			Credit 6.1 มีอุปกรณ์ควบคุมแสงอย่างน้อย 90 % ของจำนวนคนทำงาน (Controllability of Systems, Lighting)	1
			Credit 6.2 มีอุปกรณ์ปรับอุณหภูมิอย่างน้อย 50 % ของจำนวนคนทำงาน (Controllability of Systems, Thermal Comfort)	1
			Credit 7.1 ออกแบบระบบ HVAC* ให้สัมพันธ์กับเปลือกอาคาร (Thermal Comfort, Design)	1
			Credit 7.2 มีการตรวจสอบช่วงเดือนที่ 6-18 หลังการเปิดใช้ และยินยอมให้ปรับปรุงถ้ามีผู้พอใจในอาคารน้อยกว่า 20% (Thermal Comfort, Verification)	1
			Credit 8.1 พื้นที่ใช้งานหลักอย่างน้อย 75% ได้รับแสงธรรมชาติ (Daylight & Views, Daylight 75% of Spaces)	1
			Credit 8.2 พื้นที่ใช้งานหลักอย่างน้อย 90 % ได้รับวิวทิวทัศน์ (Daylight & Views, Views for 90% of Spaces)	1

* HVAC (Heating Ventilation and Air Conditioning System)
เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความร้อน การระบายอากาศ และเครื่องปรับอากาศ สำนักงาน เป็นต้น

นวัตกรรมเขียว เป็นการแสดงความคิดเชิงนวัตกรรมในด้านการออกแบบที่ช่วยแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม LEED ยังได้ให้คะแนนพิเศษแก่โครงการที่มีผู้เชี่ยวชาญพิเศษที่ได้รับการรับรองว่ามีความสามารถที่จะเสนอแนะแนวทางการออกแบบอาคารให้สอดคล้องกับแนวทางของ LEED อีกด้วย

Y	N	?	นวัตกรรมเขียว (Innovation and Design Process) 6 Points	
			Credit 1.1 เปิดโอกาสให้นำเสนอแนวความคิดใหม่ๆ ได้ (Innovation in Design: Provide Specific Title)	1
			Credit 1.2 Innovation in Design: Provide Specific Title	1
			Credit 1.3 Innovation in Design: Provide Specific Title	1
			Credit 1.4 Innovation in Design: Provide Specific Title	1
			Credit 1.5 Innovation in Design: Provide Specific Title	1
			Credit 2 ต้องมีบุคคลที่เป็น LEED AP อยู่ในโครงการเพื่อทำหน้าที่ติดต่อกับและประสานงาน (LEED® Accredited Professional)	1

การให้ความสำคัญแก่ภูมิภาค คือการ พิเศษสำหรับการออกแบบอาคารเขียวคำนึงถึงผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม เมื่อทำตามข้อกำหนดเพิ่มเติมของในบริเวณพื้นที่ตั้งอาคาร ซึ่งเป็นคะแนน LEED

Y	N	?	การให้ความสำคัญแก่ภูมิภาค (Regional Priority Credits) 4 Points	
			Credit 1.1 ข้อกำหนดเพิ่มเติม (Regional Priority Credit: Region Defined)	1
			Credit 1.2 Regional Priority Credit: Region Defined	1
			Credit 1.3 Regional Priority Credit: Region Defined	1
			Credit 1.4 Regional Priority Credit: Region Defined	1

พื้นที่ภายในอาคารศูนย์เรียนรู้
สุขภาวะกว่าร้อยละ ๘๐ ออกแบบ
ให้เป็นพื้นที่เพื่อการมีปฏิสัมพันธ์
แลกเปลี่ยน เรียนรู้ สะท้อนวัฒนธรรม
องค์กรเรื่องจิตสาธารณะ เปี่ยมด้วย
มิตรไมตรี เปิดกว้างให้คนทุกกลุ่ม ทุกวัย
เข้ามาพบปะสังสรรค์ สร้างความคุ้นเคย
ร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และเชื่อมโยง
เป็นเครือข่ายแห่งกัลยาณมิตร

เส้นทางแนะนำเพื่อการเรียนรู้สู่
สุขภาวะ ประกอบด้วย

- ๑ วิถีสีเขียว
- ๒ เส้นทางสร้างสุข
- ๓ ศิลปะจากแรงบันดาลใจ

More than 80% of the area inside
the ThaiHealth Center was designed
to facilitate interaction, exchange,
learning and networking.

Recommended routes for learning
about increased well-being include:

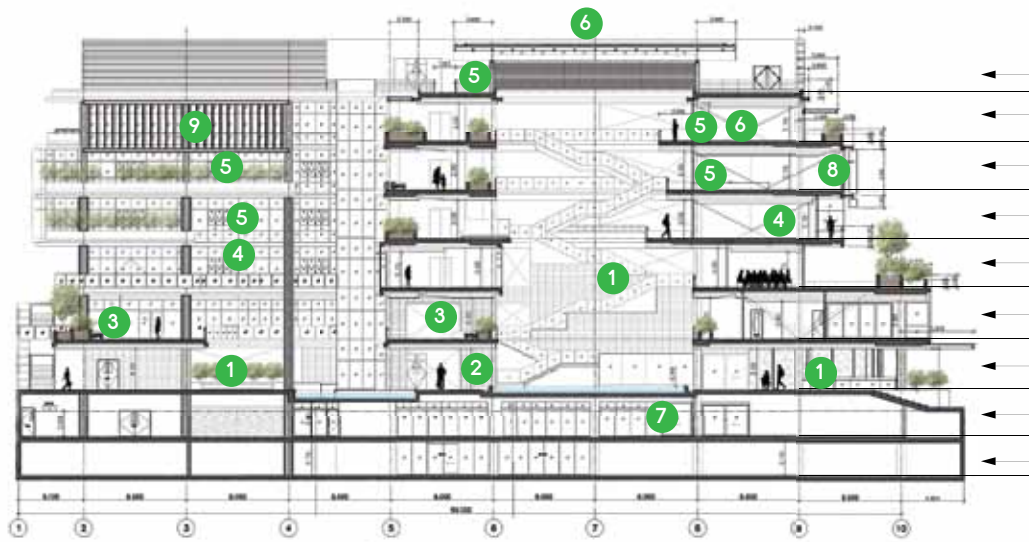
- 1) Green Building, Green Living
- 2) The path to happiness
- 3) Art from inspiration

เส้นทางที่ ๑ วิถีสีเขียว

Route 1: Green Building, Green Living

เส้นทาง "วิถีสีเขียว" เป็นเส้นทางที่ให้ทั้งความเพลิดเพลินและความรู้ด้านการออกแบบอาคาร ภายใต้แนวคิด สถาปัตยกรรมสีเขียว (Green Architecture) ชมการออกแบบอาคาร การใช้วัสดุ การสร้างพื้นที่สีเขียว และ การใช้เทคโนโลยีด้านการประหยัดพลังงานภายในอาคารซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินอาคารเขียวมาตรฐาน LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) พร้อมทั้งเรียนรู้การใช้ชีวิตที่มีสุขภาวะของคนในอาคาร

The "Green Building, Green Living" is one that provides enjoyment and knowledge about the green architecture of the "ThaiHealth Center". The building was modeled to be a green building which is environmentally-friendly. Visitors can observe the architecture, the material used in its construction, green venues established in and around the center, its use of energy conservation technology, its adherence to the Leadership in Energy and Environmental Design (LEED) standard and the well-being-promoting lifestyle of people who work at the center.



- 1 พื้นที่แห่งการปฏิสัมพันธ์ (Venues for Social Interaction)
- 2 เทคโนโลยีเพื่อชีวิต (Technology for Life)
- 3 เชื่อมโยงธรรมชาติสู่อาคาร (Green Connection)
- 4 ตกแต่งด้วยวัสดุรักษ์โลก (Decorated with Environmentally-friendly Materials.)
- 5 งานได้ผล คนเป็นสุข (Effective Work, Happy People)
- 6 หลังคาเขียว รักษ์โลก (Environmentally-friendly Green Roof)
- 7 ลดการใช้พลังงาน ลดโลกร้อน (Reduce Energy Usage to Reduce Global Warming)
- 8 หิ้งสะท้อนแสง (Light Shelf)
- 9 รับแสงธรรมชาติป้องกันความร้อน (Receive Natural Light While Limiting Heat)

ชั้นคาเฟ่
Rooftop

ชั้น ๖
6th Floor

ชั้น ๕
5th Floor

ชั้น ๔
4th Floor

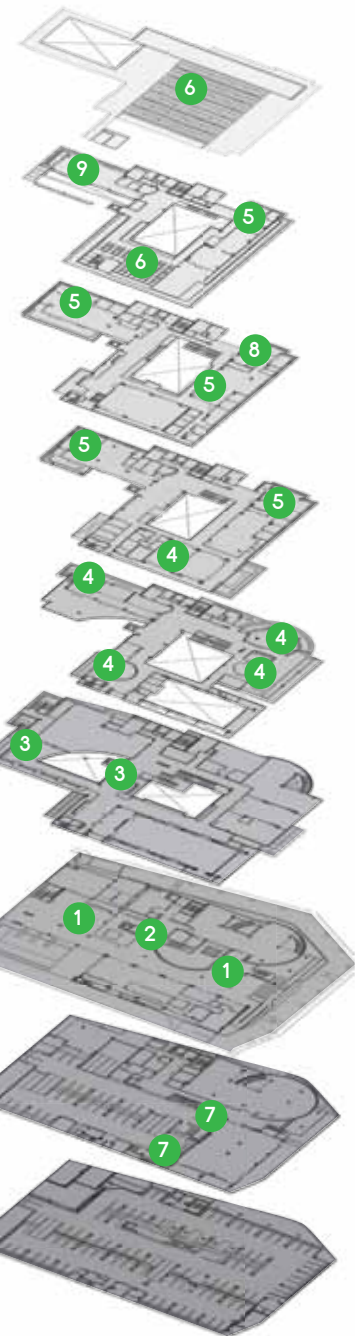
ชั้น ๓
3rd Floor

ชั้น ๒
2nd Floor

ชั้น ๑
1st Floor

ชั้นใต้ดิน ๑
Basement 1

ชั้นใต้ดิน ๒
Basement 2





การออกแบบอาคารแห่งนี้ มีจุดมุ่งหมายในการสร้างสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกอาคาร ให้เอื้อต่อสุขภาวะที่ดีทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม พื้นที่ใช้สอยภายในอาคารออกแบบภายใต้แนวคิด "พื้นที่แห่งการปฏิสัมพันธ์" โดยพื้นที่ในชั้นที่ ๑-๔ ของอาคารเป็นพื้นที่เพื่อประโยชน์ใช้สอยและกิจกรรมสาธารณะ เพื่อสื่อให้เห็นถึงความเป็น "องค์กรสาธารณะ" ของ สสส. ที่มีภารกิจในการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย

จากทางเข้าหลัก สู่พื้นที่ต้อนรับบริเวณชั้น ๑ ในบริเวณโถงกลาง ซึ่งออกแบบให้เป็นพื้นที่โล่ง โปร่ง สบาย ด้วยการประยุกต์ภูมิปัญญาในการสร้างเรือนไทย สร้างความเชื่อมต่อระหว่างพื้นที่ภายในโถงกลางกับลานศาลา ซึ่งเป็นพื้นที่กิจกรรม และสวนสาธารณะภายนอกอาคาร ทำให้ลมธรรมชาติไหลเวียนเข้ามาในอาคาร และมีแสงธรรมชาติส่องสว่างอย่างทั่วถึงตลอดวัน ช่องเปิดโล่งนี้เชื่อมถึงกันตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ถึงชั้นดาดฟ้า เป็นจุดที่สามารถเห็นความเคลื่อนไหวของผู้คนในแต่ละชั้น

อาคารแห่งนี้ไม่มีการติดตั้งลิฟต์ (ยกเว้นลิฟต์สำหรับคนพิการและลิฟต์บรรทุกของ) เพื่อสนับสนุนให้ผู้ใช้อาคารใช้บันไดขึ้น-ลง นอกจากช่วยประหยัดพลังงานแล้ว ผู้ใช้อาคารยังได้ออกกำลังกาย บันไดที่ใหญ่สามารถใช้เป็นที่พบปะ พูดคุย ทักทาย ซึ่งถือเป็นการสร้างวัฒนธรรมองค์กรในเรื่องของความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว และสนใจสุขภาพอย่างแท้จริง

Venues for Social Interaction

The area from the main lobby of the 1st floor to the rooftop was designed to be open thus allowing for the circulation of natural wind inside the building and the flow of natural light to all parts of the building throughout the day.

The building does not have elevators (except elevators for handicapped people), in order to promote building occupants to use stairs for greater energy conservation. Building occupants also receive exercise from using stairs that were designed to be spacious to facilitate meetings, discussions and exchange of greetings.



บริเวณโถงใต้ลิฟต์มีการติดตั้งระบบอัจฉริยะแสดงผลการประหยัดพลังงาน ที่เรียกว่า BAS (Building Automation System) เพื่อแสดงผลการใช้พลังงานไฟฟ้าแยกแต่ละพื้นที่ และประมวลผลรวมการใช้พลังงานของทั้งอาคาร รวมทั้งพลังงานที่ได้จากแผงโซลาร์เซลล์ที่ติดตั้งไว้ในบริเวณดาดฟ้า ทำให้ทราบได้ทันทีว่าใช้พลังงานไปแล้วเท่าไร เพื่อเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดการประหยัดพลังงานภายในอาคารด้วยวิธีการง่าย ๆ และทำได้ทันที เช่น ปิดสวิตช์ไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ลดการใช้กระดาษ และเครื่องถ่ายเอกสาร ร่วมกันใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์

Technology for Life

The Building Automation System (BAS) displays the electricity usage of each area of the building in addition to calculating the total energy usage of the building and the energy gained from the use of solar cell panels installed on the rooftop.





3 เชื่อมโยงธรรมชาติสู่อาคาร

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ออกแบบให้เกิดการเชื่อมต่อพื้นที่สวน จากภายนอก และให้มีพื้นที่สวนอยู่ทุก ชั้นของอาคาร ภายใต้แนวคิด Green Connection เพื่อเชื่อมโยงธรรมชาติ เข้ามาในอาคาร แม้แต่ทางเดินหลักในแต่ละชั้น มีการโรยหินกรวดแม่น้ำ เพื่อให้เกิดบรรยากาศของการเดินภายในสวน

พื้นที่โดยรอบแต่ละชั้นมีการออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งพัก ทำให้เกิดมุมที่ผ่อนคลาย เป็นพื้นที่ช่วยพักสายตาจากการทำงาน และพื้นที่สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันภายในองค์กร

การปลูกต้นไม้ภายในอาคารได้นำเทคนิคการทำสวนหลังคามาใช้ โดยคำนวณโครงสร้างในการรับน้ำหนักของดินรวมทั้งต้นไม้ และการป้องกันการรั่วซึมของน้ำ เลือกใช้ต้นไม้ชนิดพุ่มที่ปลูกง่ายในบริเวณที่มีแดดคร่อม ไม่ต้องการการตัดแต่งมาก เพื่อลดการดูแลในระยะยาว นอกจากนั้น มีการติดตั้งระบบน้ำหยดซึ่งจะจ่ายน้ำมาจากน้ำฝนที่เก็บกักไว้ และน้ำจากน้ำทิ้งที่นำมาบำบัด เพื่อนำมารดต้นไม้ภายในอาคาร

Green Connection

Every floor of the building was designed to have a garden to provide people with space to relax from work and venues for interaction with colleagues. The main walkways on each floor are covered with pebbles to create the feeling of walking in a garden.



ภายในอาคาร ตกแต่งด้วยวัสดุ และพื้นผิวที่เป็นธรรมชาติ ให้ความรู้สึกอบอุ่น อ่อนโยนต่อผู้ใช้งาน วัสดุที่ใช้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยเลือกใช้วัสดุปูพื้น สี กาว พรม เฟอร์นิเจอร์ หรือไม้สังเคราะห์ ที่มีการปลดปล่อยสารอินทรีย์ไอระเหยต่ำ (Low-emitting) เช่น สารฟอร์มัลดีไฮด์ สารอินทรีย์ไอระเหยจึงไม่ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพต่อผู้ใช้ อาคาร รวมทั้งวัสดุที่มีพลังงานสะสมในวัสดุต่ำ (Low-embodied Energy) เช่น ไม้อัดจากเศษวัสดุธรรมชาติ อย่างไม้อัดฟางข้าว วัสดุทดแทนไม้จากกล่องกระดาษ หรือการตกแต่งภายในด้วยแกนกระดาษ การใช้วัสดุพื้นถื่นที่สามารถปลูกทดแทนได้อย่างรวดเร็ว เช่น ไม้ไผ่ และเลือกใช้วัสดุก่อสร้างที่มาจากแหล่งทรัพยากรและแหล่งผลิตในประเทศ

Decorated with Environmentally-friendly Materials

The interior of the center is decorated with environmentally-friendly materials. Only locally manufactured, biodegradable, renewable and recyclable materials were selected for use.



ในชั้นที่ ๔-๖ เป็นส่วนอาคารสำนักงานสำหรับเจ้าหน้าที่และพื้นที่รองรับการทำงานชั่วคราวของภาคี สร้างเสริมสุขภาพ มุ่งหมายให้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้การสร้างสุขภาวะในองค์กร (Happy Workplace) มีจุดเด่นคือสามารถปรับเปลี่ยนที่นั่งทำงาน เพื่อจุดประกายให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน รวมถึงความสบายระหว่างการทำงาน พื้นที่ส่วนนี้จึงออกแบบเป็นพื้นที่โล่ง ไม่มีโต๊ะทำงานถาวร เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่เป็นชิ้นส่วน (Modular System) เพื่อให้ง่ายต่อการสับเปลี่ยนหรือแทนที่ ทำให้มีความยืดหยุ่นในการใช้งาน ออกแบบ

โดยคำนึงถึงขนาดมาตรฐานของวัสดุเป็นหลัก ทำให้สามารถใช้วัสดุชิ้น ๆ ได้อย่างลงตัว มีเศษชิ้นส่วนเหลือของวัสดุน้อยที่สุด

พื้นที่ภายในอาคารยังช่วยสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาวะที่ดีด้วยวิถีสีเขียว เช่น การเป็นสำนักงานไร้กระดาษ (Paperless Office) การรณรงค์ให้ประหยัดพลังงาน การขี่จักรยาน การคัดแยกขยะ การปลูกผักไว้บริโภคเอง อาศรมสุขภาวะซึ่งเป็นพื้นที่แห่งการภาวนา เจริญสมาธิ ห้องออกกำลังกายและนันทนาการ เพื่อการผ่อนคลายทั้งกาย-ใจ ห้องเด็กเล็กสำหรับดูแลบุตรของพนักงาน

Effective Work, Happy People

The sections of the center that serve as an office for ThaiHealth employees and as temporary working space for health promotion partners aim to be venues of knowledge for a happy workplace in order to promote creativity and cooperation among employees in addition to facilitating a comfortable working environment.



ระบบโมดูลาร์ (Modular System)

คือ ระบบที่ประกอบด้วยหน่วยแยกต่าง ๆ ที่สามารถรวมกันเป็นหน่วยรวมได้ ซึ่งนำมาใช้ในการออกแบบเพื่อลดระยะเวลาในการทำงานในขั้นตอนของการผลิตชิ้นงาน และการลดต้นทุนจากเศษวัสดุที่เหลือทิ้งจากกระบวนการผลิต โดยออกแบบจากการใช้ขนาดมาตรฐานของวัสดุมาเป็นตัวกำหนดชิ้นงาน





6 หลังคาเขียว รักษาโลก

สำหรับในชั้น ๖ ซึ่งเป็นชั้นบนสุด เป็นพื้นที่พักผ่อน และการเรียนรู้ มีแปลงผักสาธิต พื้นที่สวนช่วยลดความร้อนเข้าสู่อาคารผ่านทางหลังคา ช่วยกรองมลพิษ และช่วยลดภาวะเกาะความร้อนเมือง (Urban Heat Island) ที่มาจากการแผ่รังสีความร้อนจากพื้นผิวคอนกรีตบนคาบฟ้า โดยเพิ่มความชุ่มชื้นและความเย็นจากการระเหยของ

น้ำสู่บรรยากาศโดยรอบ นอกจากนี้ มีการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ (Solar Cell) บริเวณหลังคาของอาคาร เพื่อนำพลังงานจากแสงอาทิตย์มาแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้า และนำมาใช้ภายในอาคารได้ร้อยละ ๓ และนำไปใช้ส่องสว่างบริเวณที่จอดรถชั้นใต้ดิน

Environmentally-friendly Green Roof

The center has a green roof that helps reduce the amount of heat entering the building, filters pollutants and reduces the Urban Heat Island effect. The green roof increases humidity and coolness through the evaporation of water into the surrounding atmosphere.

Solar cell panels were installed on the center's roof to help produce 3% of the electricity used in the building.



เกาะความร้อนเมือง

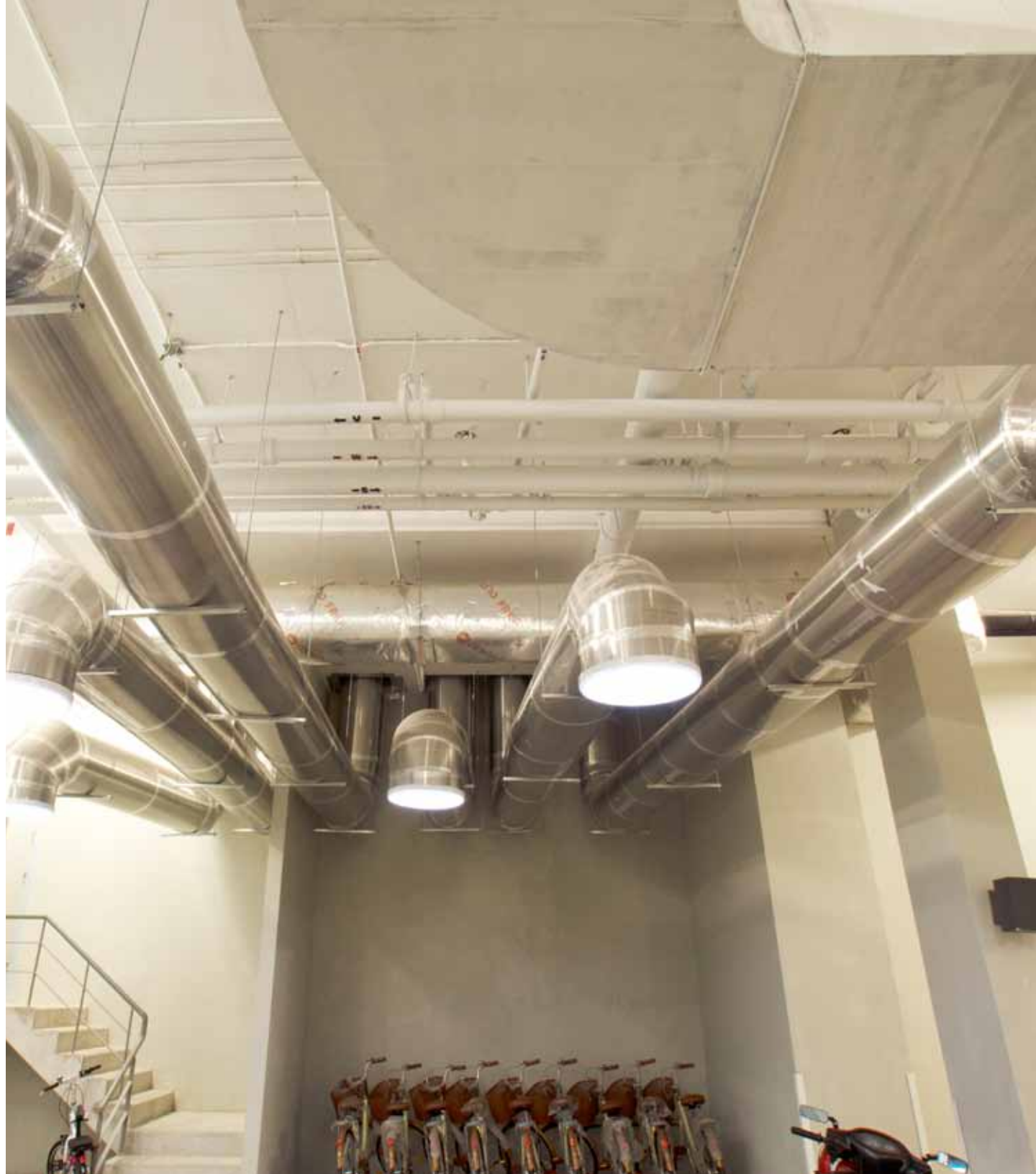
ปรากฏการณ์เกาะความร้อน หรือ เกาะความร้อนเมือง (Urban Heat Island: UHI) คือ ปรากฏการณ์พื้นที่ในเมืองมีความร้อนมากกว่าบริเวณโดยรอบ ซึ่งความร้อนเหล่านี้มาจากคอนกรีตและวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้างอาคาร ทำให้เกิดการสะสมความร้อน การช่วยลดภาวะเกาะความร้อน ทำให้หลายวิธี เช่น ปลูกต้นไม้ การทำสวนบนคาบฟ้า

พื้นที่จอดรถ ชั้นใต้ดิน ออกแบบให้มีช่องจากด้านบนเชื่อมลงมาชั้นล่าง ซึ่งเป็นการเปิดช่องให้แสงธรรมชาติส่องลงมา โดยการเจาะสระน้ำ และใช้การกระจายแสงของท่อนำแสง (Light Pipe) นำแสงธรรมชาติดมายังชั้นใต้ดิน

"ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ" สนับสนุนให้ทุกคนลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวในการเดินทาง ด้วยการออกแบบให้มีพื้นที่สำหรับจอดจักรยาน และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า รวมทั้งยังมีจุดบริการรถรับ-ส่งจากรถไฟฟ้าฟรี เพื่อรณรงค์ให้เกิดการประหยัดพลังงาน และลดมลพิษทางอากาศ

Reduce Energy Usage to Reduce Global Warming

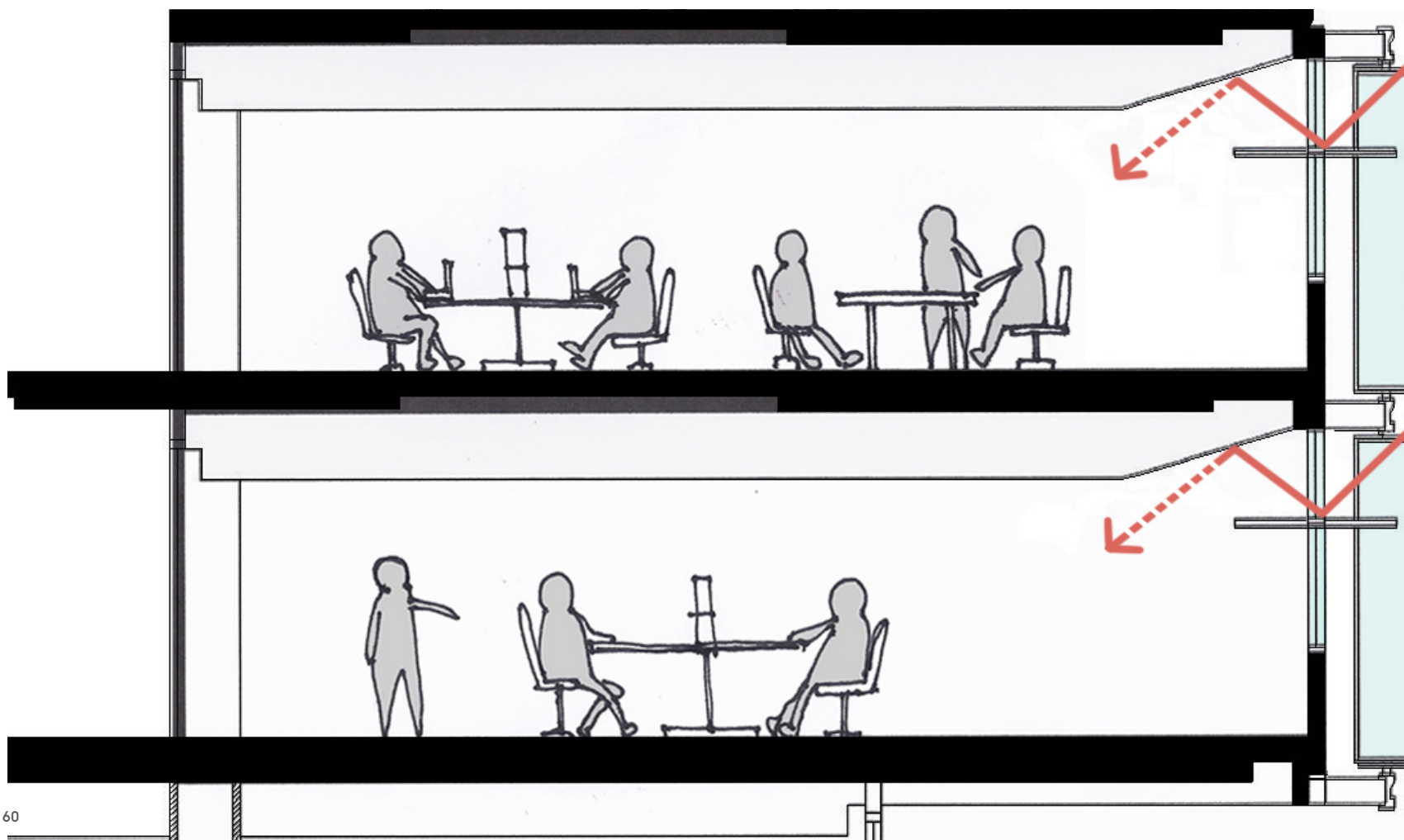
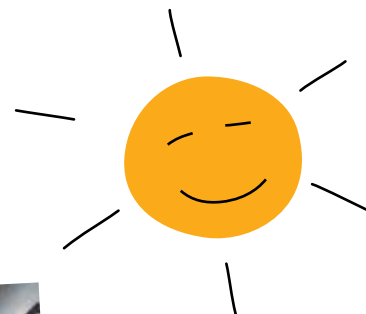
The underground parking area uses light pipes and transparent floors for the pond on the 1st floor to allow natural light to enter. The parking area has racks for parking bicycles and also has electric tram services in order to promote energy conservation and the reduction of air pollution.



ภายในส่วนของห้องทำงานมีการออกแบบให้แสงธรรมชาติผ่านเข้าทางหน้าต่างและจากหิ้งสะท้อนแสง (Light Shelf) ซึ่งจะช่วยลดระดับความจ้าของแสงให้เหมาะสมกับการทำงาน โดยหิ้งสะท้อนแสงที่อยู่ด้านนอกของอาคารจะเปลี่ยนทิศทางการเข้ามาของแสงให้ไปยังส่วนลึกของห้องที่ผู้ทำงานสามารถทำงานได้โดยไม่สัมผัสความร้อนจากแสงโดยตรง

Light Shelf

The office space of the center was designed to allow natural light to enter through windows and through light shelves, the latter of which is located on the exterior of the building. The light shelf will automatically adjust itself to allow sunlight to reach the deepest parts of the building without allowing heat to enter.



บริเวณสำนักงาน เป็นพื้นที่ที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ แต่จำเป็นต้องใช้แสงธรรมชาติเพื่อให้มีแสงสว่างที่เพียงพอในการทำงาน จึงออกแบบเปลือกอาคารให้แสงธรรมชาติสามารถเข้าถึงได้ แต่ก็สามารถป้องกันความร้อนจากภายนอกได้เช่นกัน เพื่อลดความร้อนสะสมภายในอาคารที่จะส่งผลต่อการใช้พลังงานของเครื่องปรับอากาศ ด้วยการเลือกใช้กระจกฉนวนป้องกันความร้อน หรือ กระจก Low-E (Low Emission) ที่เคลือบสารฉนวนกันรังสีอินฟราเรดหรือรังสีความร้อนไว้ด้านในของกระจกฉนวน เพื่อทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้รังสีความร้อนแผ่ผ่านจากภายนอกเข้าสู่ภายในอาคาร เมื่อรวมกับประสิทธิภาพการป้องกันความร้อนของช่องว่างอากาศ ทำให้กระจกชนิดนี้สามารถควบคุมปริมาณความร้อนที่เข้าสู่ภายในอาคารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนั้น ยังมีการติดตั้งแผงกันแดดที่มีการบังแสงอัตโนมัติตามทิศทางของดวงอาทิตย์ (Automatic Fin) ในทิศตะวันออก และตะวันตก ซึ่งเป็นทิศที่อาคารรับแดดมากกว่าทิศอื่น ๆ เพื่อป้องกันความร้อนจากภายนอกเข้าสู่อาคาร การป้องกันความร้อนจะส่งผลต่อค่าการใช้พลังงานโดยรวมของอาคารลดลงด้วย นับว่าเป็นนวัตกรรมในการออกแบบเพื่อสิ่งแวดล้อม



Receive Natural Light while Limiting Heat

The shell of the ThaiHealth Center uses low emission windows (Low-E) that can effectively control the amount of heat that enters the building, thereby helping to reduce the accumulation of interior heat. Automatic fins were installed to automatically adjust in response to the direction of sunlight coming from the east and west, which are the directions that receive the greatest amount of sunlight. This is to prevent external heat from entering the building because heat affects the efficiency of air conditioners.



เส้นทางที่ ๒

เส้นทางสร้างสุข

Route 2 : The Path to Happiness

เส้นทางสร้างสุข เป็นเส้นทางสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และสร้างสุขภาวะทั้ง ๔ มิติ คือ สุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคม โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับชุดนิทรรศการ รวมถึงพื้นที่เรียนรู้อื่น ๆ คือห้องสร้างปัญญา และอาศรมสุขภาวะ ซึ่งจะจุดประกายให้เกิดพลังบวก ความคิดสร้างสรรค์ พร้อมการนำเสนอข้อมูลสาระน่ารู้ที่สามารถนำไปใช้ในการจัดสมดุลชีวิตที่ทำได้ง่าย ๆ และสามารถเริ่มต้นได้ด้วยตัวเอง

ชุดนิทรรศการ นำเสนอแนวคิดหลัก "ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่... คุณทำได้" โดยความสุขเริ่มต้นที่ตัวเรา เราทุกคนล้วนมีพลัง มีศักยภาพในการสร้างสรรค์และเปลี่ยนแปลงตนเอง สังคม ประเทศชาติ และโลกของเราให้น่าอยู่

ชั้นที่ ๑ ห้องนิทรรศการ เริ่มต้นที่ตัวเรา คุณทำได้ (Start with ME) เป็นห้องซึ่งถือเป็นหัวใจหลักของนิทรรศการเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นห้องที่เชื่อมโยงไปยังนิทรรศการห้องอื่น ๆ เปรียบได้กับลำต้นของต้นไม้ใหญ่ ที่เชื่อมโยงและนำอาหารจากรากไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ให้ผลิดอกออกผล

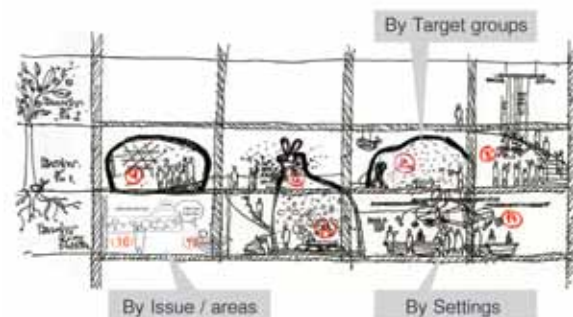
ชั้นใต้ดิน ห้องนิทรรศการ ร่วมคิดร่วมสร้าง (Together WE can) และ

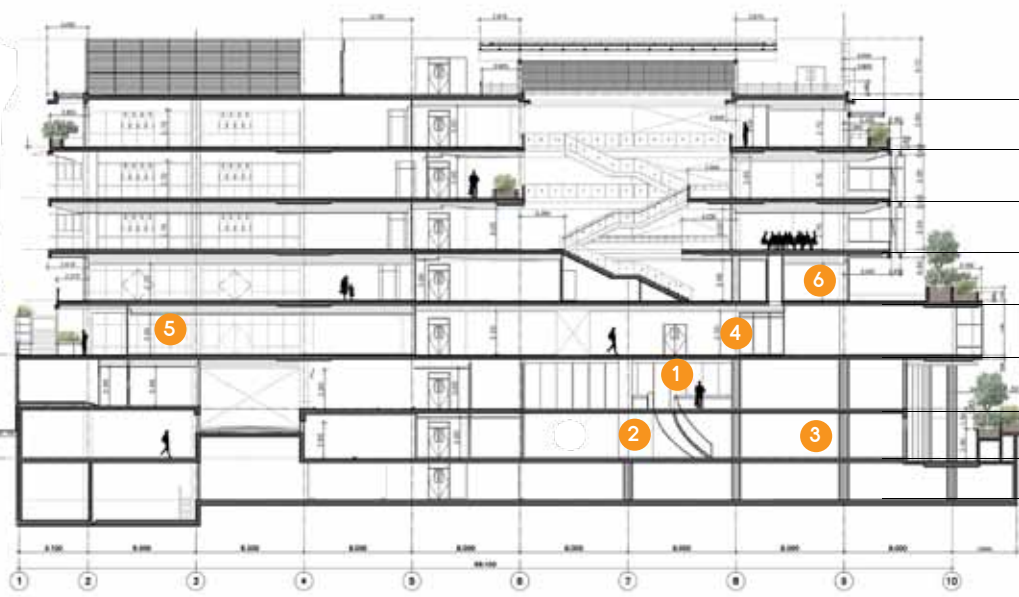
ห้องนิทรรศการ คนมีสุขภาวะทำให้โลกน่าอยู่ (Let's Go Green) เป็นห้องซึ่งเปรียบเหมือนส่วนรากของต้นไม้ใหญ่ เปรียบเสมือนพลังทางสังคม ที่เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศชาติ

ชั้นที่ ๒ ห้องนิทรรศการ สสส. ร้อยความสุคนไทย (ThaiHealth and Well-being) เป็นห้องที่เปรียบเหมือนกิ่งก้านสาขา และดอกผลของต้นไม้ แสดงถึงความเจริญงอกงาม อันเป็นผลสำเร็จจากการร่วมมือร่วมใจของคนแต่ละคน สู่การสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติ

The path to happiness is a path to create the inspiration to learn and build greater well-being in four dimensions, including physical, mental, spiritual and social well-being through the interaction of people with exhibitions. These exhibitions are meant to spark positive energy and creative thinking and to convey interesting information that an individual can use to easily create equilibrium in their life.

The set of exhibitions fall under the main concept of "Possibly you...can create healthy Thailand".





- 1 นิทรรศการ "เริ่มต้นที่ตัวเรา คุณทำได้" ("Start with ME" Exhibition)
- 2 นิทรรศการ "ร่วมคิดร่วมสร้าง" ("Together WE can" Exhibition)
- 3 นิทรรศการ "คนมีสุขภาพทำให้โลกน่าอยู่" ("Let's Go Green" Exhibition)
- 4 นิทรรศการ "สสส. ร้อยความสุขคนไทย" ("ThaiHealth and Well-being" Exhibition)
- 5 ห้องสร้างปัญญา (Resource Center)
- 6 อาศรมสุขภาวะ (Meditation Room)

ชั้นดาดฟ้า
Rooftop

ชั้น ๖
6th Floor

ชั้น ๕
5th Floor

ชั้น ๔
4th Floor

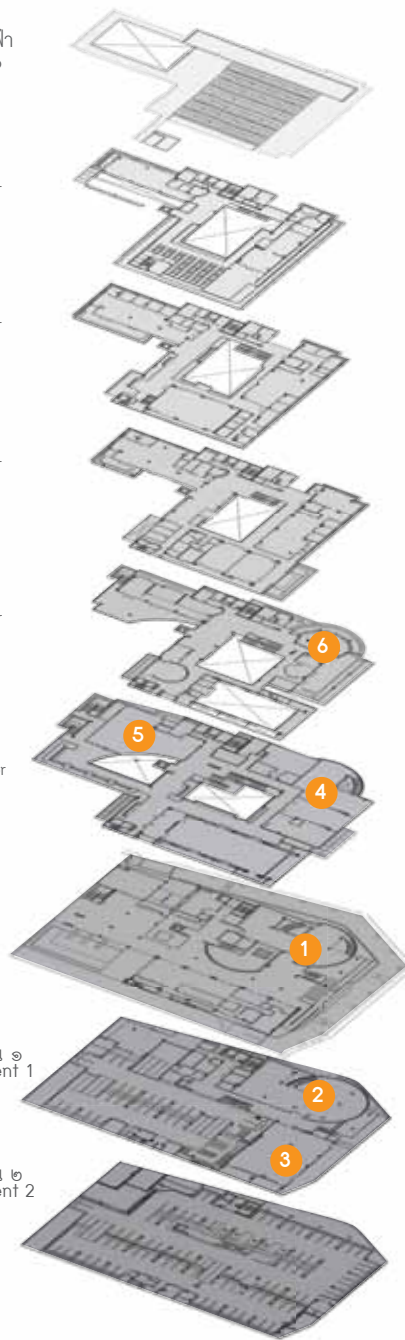
ชั้น ๓
3rd Floor

ชั้น ๒
2nd Floor

ชั้น ๑
1st Floor

ชั้นใต้ดิน ๑
Basement 1

ชั้นใต้ดิน ๒
Basement 2



นิทรรศการ "เริ่มต้นที่ตัวเรา คุณทำได้"

นิทรรศการ "เริ่มต้นที่ตัวเรา
คุณทำได้" เกิดจากแนวความคิดของ
สสส. ที่เชื่อว่าความสุขเริ่มต้นได้ที่ตัว
เรา ทุกคนมีศักยภาพ เพียงสร้างแรง
บันดาลใจ ปลุกพลังบวกในตัวเอง เพื่อ
กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้
ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

นิทรรศการเริ่มต้นจาก Hug Gate
เป็นงานศิลปกรรมโครงสร้างวัสดุไม้ไผ่
ที่มีแรงบันดาลใจจากลม ให้ความรู้สึก
เหมือนถูกโอบกอดจากธรรมชาติ นำไป
สู่เส้นทางแห่งความสุขที่ถูกออกแบบ
ให้ผู้เข้าชมได้มีส่วนร่วมกับนิทรรศการ
ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้ง
การมองเห็นและการสัมผัสผ่านพื้นผิววัสดุ
ธรรมชาติที่แตกต่างกัน เพื่อสร้างการ
มีส่วนร่วมกับนิทรรศการ

เริ่มต้นด้วยการเดินด้วยเท้าเปลือย
เปล่า สัมผัสพื้นผิวและวัสดุธรรมชาติ
เช่น กรวด หิน ทราย ขณะเดียวกันก็ถูก
จุใจด้วยภาพและสรรพเสียง ทั้งเสียง
ภายนอก เช่น เสียงโทรศัพท์ เสียงรถ
เสียงพูดคุย เสียงจากธรรมชาติ เช่น
เสียงลมพัด เสียงน้ำ เสียงไก่ขัน และ
เสียงในใจ เป็นเสียงแห่งแรงบันดาลใจ
เสียงแห่งความฝัน เสียงแห่งความหวัง
เสียงเหล่านี้เป็นเสียงที่อยู่กับเรา อยู่
ภายในใจของเรา หากเราอาจจะเคยที่
จะฟังมัน

จากนั้นเข้าสู่พื้นที่ชมภาพยนตร์
เพื่อปลุกพลังและสร้างแรงบันดาลใจใน
การเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยถ่ายทอด
เรื่องราวของผู้ที่พบอุปสรรคในชีวิต แต่ก็



ยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะเดินตามความฝัน
ด้วยหัวใจที่ไม่ยอมแพ้

จากนั้น ผู้ชมจะเดินตามทางเชื่อม
ต่อสู่ภายในห้องนิทรรศการ "สุขของ
พระเจ้าอยู่หัว" เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ
ในการสร้างความเปลี่ยนแปลงเพื่อ
ความสุขของผู้อื่น

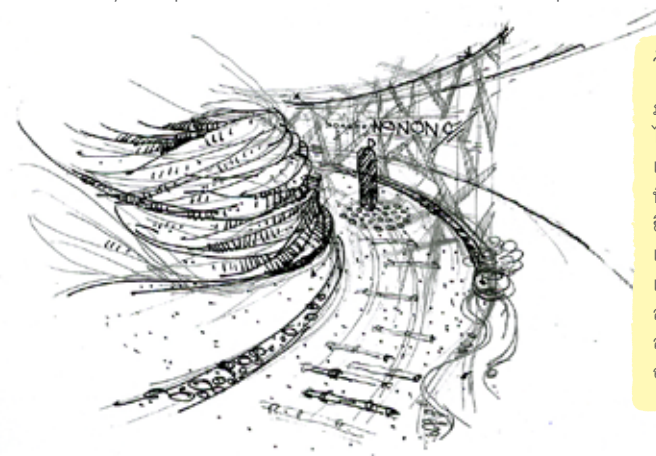
โครงสร้างของห้องเป็นงาน
ศิลปกรรม "เกสรดอกไม้" เป็น
สัญลักษณ์แห่งแรงบันดาลใจ เชื่อม
โยงกับศิลปกรรม "ลม" เพื่อสื่อความ
หมายให้เห็นว่าเกสรดอกไม้จะปลิวไป
พร้อมกับสายลมทั่วพื้นที่ในแผ่นดินไทย
เปรียบได้กับแรงบันดาลใจพระราชนิพนธ์
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ที่ทรงงานหนัก เพื่อ "ทำสิ่งที่เป็นไปได้
ได้ ให้เป็นไปได้" เพื่อประโยชน์สุขของ
ปวงชนชาวไทย

"Start with Me" Exhibition

The exhibition has the goal of
inspiring people to become aware of
their own positive capacity to create a
life filled with well-being. The process
begins with the stimulation of a visitor's
senses to encourage them to gain
awareness of their inner voice followed
by the presentation of a film that will

spark energy and inspiration for that
person to follow their dreams.

The visitor can then proceed along
a walkway to the "Happiness of Our
King" Exhibition Hall to view exhibitions
on His Majesty the King's inspiration to
work tirelessly for the nation and all Thai
people by "turning the impossible into
the possible."



วัสดุจากธรรมชาติ

ภายในนิทรรศการมีการเลือกใช้
ไม้ไผ่ในส่วนของการศิลปกรรม
เป็นหลัก "ไม้ไผ่" ถือเป็นวัสดุ
พื้นถิ่นจากธรรมชาติ มีความ
ยืดหยุ่นและแข็งแรงทนทาน
และที่สำคัญคือ เป็นพืชไม้ที่โต
เร็ว (Renewable Materials)
สามารถปลูกทดแทนได้ง่าย
สอดคล้องกับแนวทางการ
ออกแบบอาคารเขียว

לבןโดมาสู่ชั้นใต้ดิน คือห้องนิทรรศการ "ร่วมคิดร่วมสร้าง" งานศิลปะกรรมรูปหลักของนิทรรศการในห้องนี้ มีรูปทรงคล้ายรังของแมลงที่เป็นสัตว์สังคมและต้องอยู่ร่วมกันต่อเนื่องมาจากแนวความคิดและสอดคล้องกับนิทรรศการตามหาความสุข นิทรรศการสุขของพระเจ้าอยู่หัวในความสัมพันธ์และความหมายที่เชื่อมโยงกันของ "ลม" "เกสรดอกไม้" และ "แมลง" ที่ต่างก็มีความสัมพันธ์ที่โยงใยต่อกันทั้งทางตรงและทางอ้อม

นิทรรศการในห้องนี้เน้นให้ผู้เข้าชม

ได้มีส่วนร่วมผ่านการแสดงความคิดเห็นในการร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ บริเวณผนังพลังบวก ส่วนถัดมา มีการนำเสนอแนวคิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมผ่านเกม ๔ฐาน ซึ่งเป็นตัวแทนของสังคมหลักคือ โรงเรียน บ้าน ชุมชน และสถานที่ทำงาน เป็นเกมที่ต้องการผู้เล่นมากกว่า ๑ คน เพื่อแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เราทำหรือไม่ทำสามารถส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม มานไม้ไผ่สื่อถึงการประสานพลังผ่านเสียงไม้ไผ่ที่กระทบกันและแสงเงาตกกระทบในหลากหลายรูปแบบเพื่อย้ำถึงการ "ร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมสร้าง"

พื้นที่ "ปณิธานสร้างสุข" ภายในโครงสร้างงานศิลปะรังแมลง เป็นพื้นที่ให้ผู้ชมได้เขียนถึงความตั้งใจ ความมุ่งมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งลงบนโต๊ะระบบสัมผัสข้อเขียนต่างๆ จะฉายลงบนโครงสร้างงานศิลปะรังแมลงทั้งภายในและภายนอก บริเวณถัดมาเป็นพื้นที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาคีเครือข่ายตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย ๗ กลุ่ม ผ่านการนำเสนอด้วยสื่อมัลติมีเดียภายในกระเป๋าค้นทาง ๗ ใบ

"Together We can" Exhibition

Visitors can participate in expressing their opinions to help build a society with increased well-being at the positive energy wall. They can also help building a society with increased well-being through special computer software at the "Our Pledge" zone. Visitors can write down their hopes, dreams and aspirations on a touchscreen table PC. The next area features information about ThaiHealth's partnership networks, categorised into seven groups based on the interest of visitors. These partners are presented through multimedia packages stored in seven traveling cases.



นิทรรศการ "คนมีสุขภาวะ ทำให้โลกน่าอยู่"

แนวความคิดหลักในห้องจัดนิทรรศการนี้คือ จัดแสดงต้นแบบการสร้างสุขภาวะที่ดี เริ่มจากตัวเรา ชุมชน สู่สังคม เล่าผ่านเรื่องราวของ ๑๔ ชุมชนสุขภาวะ ถ่ายทอดผ่านสื่อมัลติมีเดียบนศิลปกรรมหนังสือขนาดใหญ่ (Big Book) รวมทั้งนำเสนอวิถีชีวิตเรื่องราวชุมชนเพื่อนบ้านรอบศูนย์เรียนรู้สุขภาวะทั้ง ๓ ชุมชน ให้เห็นถึงการสร้างสังคมสุขภาวะเพื่อให้เกิดชุมชนน่าอยู่ (Healthy Life, Healthy Society) และยังนำเสนอแนวทางการใช้ชีวิตสุขภาวะใน ๑ วัน พร้อมกับการให้ความรู้ด้านการประหยัดพลังงานภายในศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ แสดงให้เห็นถึงวิถีสีเขียว (Green Living, Green Building, Green Society) วิถีตัวอย่างของการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่เห็นได้เป็นรูปธรรมผ่านแผนภาพและสื่อมัลติมีเดียภายในห้องนี้ยังให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายตั้งแต่พนักงานภาคีเครือข่าย ชุมชน และสังคม ผ่านกิจกรรมหมุนเวียนและสื่อในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ เป็นมิตร และมีความสุข

"Let's Go Green" Exhibition

Models of well-being that were initiated by individuals and spread to communities and society have been put on exhibition and conveyed through the stories of communities and the concept

of one day in a life with well-being. The exhibitions also provide knowledge on energy conservation at the ThaiHealth Center to show the path to green living and a green society.



นิทรรศการ "สสส. ร้อยความ สุขคนไทย"

นิทรรศการความเป็นมาและภารกิจของ สสส. ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน และเป้าหมายในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า นำเสนอผ่านสื่อมัลติมีเดียที่รวบรวมทั้งสื่อต่าง ๆ ที่ สสส. ใช้ในการรณรงค์ เพื่อให้เห็นถึงเบื้องหลังของความสำเร็จและความพยายามพัฒนาสังคมไทยสู่สังคมสุขภาวะ



"ThaiHealth and Well-being" Exhibition

This exhibition features the history and mission of ThaiHealth from the last 10 years to the present, as well as the organization's goals for the next 10 years of operation. Various media used by ThaiHealth in its campaigns are also on display, in order to allow visitors to see behind the scenes of the organization's success and its attempt to develop Thai society into a society with increased well-being.



ห้องสร้างปัญญา

"ห้องสร้างปัญญา" ชั้น ๒ เป็นศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร (Resource Center) ที่เก็บรวบรวมข้อมูล และจัดการชุดความรู้ สื่อต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกับเครือข่ายต่างๆ ของ สสส. เพื่อตอบสนองความต้องการและสร้างแรงบันดาลใจด้านสุขภาวะให้กับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย โดยให้บริการในรูปแบบของห้องสมุดผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งหนังสือ ภาพยนตร์ สารคดี นิตยสาร สื่อออนไลน์ และ Social Media



Resource Center

"The Room of Knowledge" is a resource center that systematically compiles information and knowledge sets in various media that were obtained from ThaiHealth's partnership networks. The center provides library services for several forms of media, including books, films, documentaries, magazines, online content and social media.



อาศรมสุภาวะ ชั้น ๓ เป็นพื้นที่สำหรับเจริญสมาธิ นั่งภาวนา เพื่อเรียนรู้สุภาวะทางใจให้เกิดความสงบที่จะนำไปสู่การเกิดปัญญา ออกแบบให้เชื่อมต่อกับระเบียงและสวนน้ำ ให้เกิดความรู้สึกสงบ สบาย ๆ ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุ

Meditation Room

The Meditation Room is a place for meditation that seeks to allow visitors to achieve mental well-being and peace that can lead to the creation of knowledge. The room was designed to link to a balcony and water park, creating feelings of serenity, happiness and lack of dependence on material objects.



เส้นทางที่ ๓ ศิลปะจากแรงบันดาลใจ

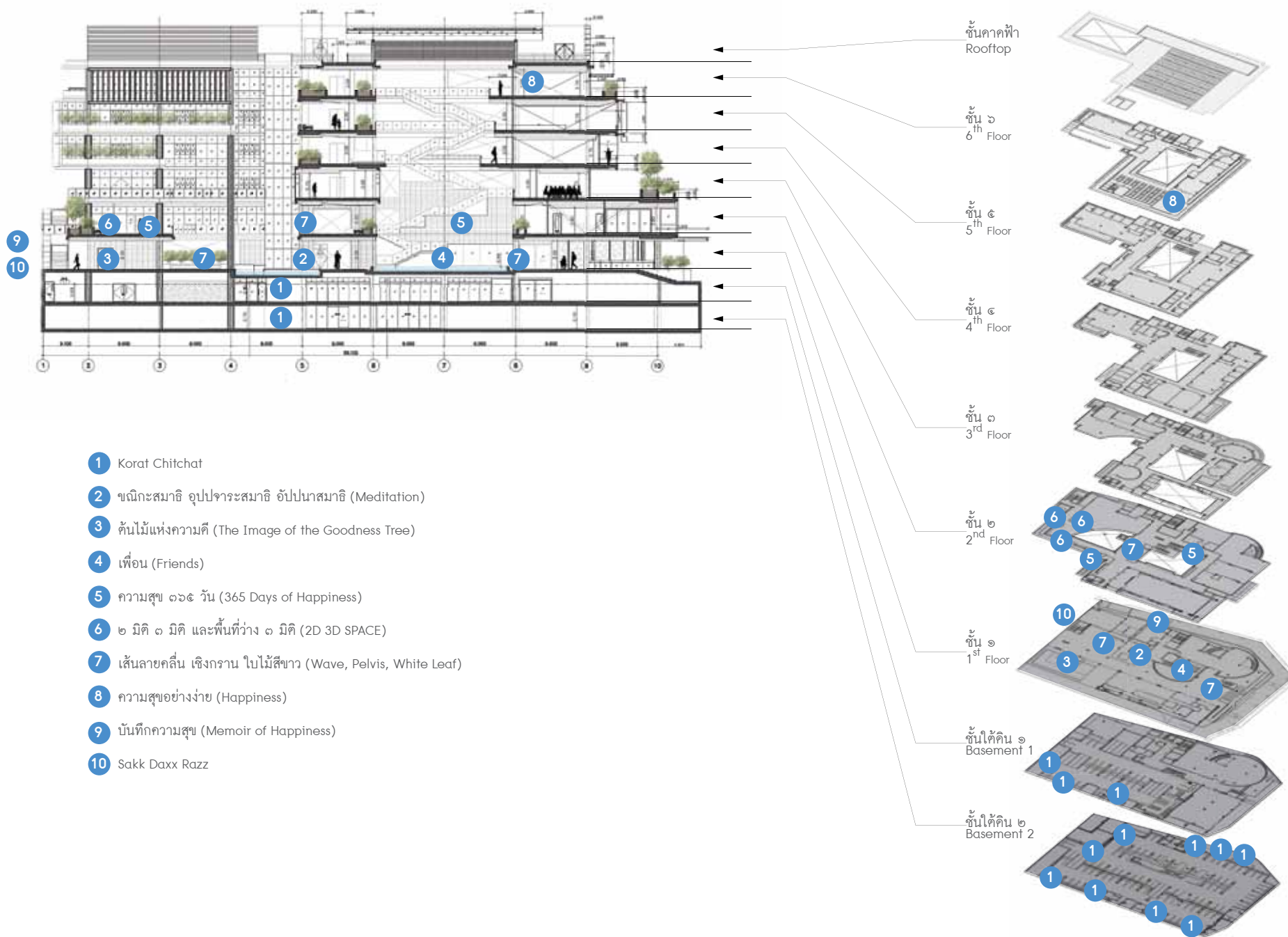
Route 3 : Art from Inspiration

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะได้ใช้ศิลปะเป็นสื่อ เพื่อเชื่อมโยงให้คนสัมผัสได้ถึงความจริง ความงาม ความดี ที่อยู่ในตัวของมนุษย์ ศิลปะยังมีพลังจุดประกายแรงบันดาลใจและเปิดจินตนาการให้กว้างไกลไร้ขีดจำกัด

ประติมากรรมจัดวางในตำแหน่งต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกศูนย์เรียนรู้สุขภาวะแห่งนี้ สร้างสรรค์จากศิลปินระดับชาติ ต่างรุ่น ต่างรูปแบบ หากมีจุดร่วมกัน คือ การถ่ายทอดแง่มุมความสุขหลากหลายผ่านงานศิลปะ

The ThaiHealth Center uses artwork as a medium to link people to the truth, beauty and virtue of humanity. Art also has the power to create inspiration and boundless unlimited imagination.

The artworks arranged in various locations inside and outside the ThaiHealth Center were created by different generations of national artists. Each work of art has a different form but all seek to transfer the diverse aspects of happiness through artistic expression.





"Korat Chitchat"

1 สถานที่ติดตั้ง ที่จอดรถ ชั้นใต้ดิน
ศิลปิน สุทธิรัตน์ ศุภปริญญา

"Korat Chitchat"

Location: Underground parking

Artist: Sutthiratt Supapriyana

ในขณะที่นำรถลงจอดที่ชั้นใต้ดิน เมื่อแสงไฟจากหน้ารถกระทบประติมากรรมชิ้นนี้ จะปรากฏข้อความเป็นบทสนทนาภาษาถิ่นโคราช

Korat Chitchat เป็นชื่อของประติมากรรมในรูปแบบของ Wall Text ที่แตกต่างจากความเข้าใจของคนทั่วไป เพราะเป็นงานศิลปะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม และเป็นศิลปะจากบทสนทนาที่ได้จากบันทึก "เสียง" การสนทนาทางโทรศัพท์ของชาวบ้านในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา โดยศิลปินได้ขอให้ชาวบ้านโทรศัพท์หาญาติสนิทที่ไม่ได้พบกันเป็นเวลานาน

Korat Chitchat สะท้อนภาพชีวิต ความสัมพันธ์ ความผูกพันของคนในครอบครัว ในหมู่บ้านที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม อาชีพ วิถี

ชีวิต และความเชื่อ

เสียงของชาวบ้านธรรมดา ๆ ที่คนในสังคมมองข้าม หรือไม่เห็นความสำคัญ ทั้ง ๆ ที่ "เสียง" เหล่านี้มีตัวตนอยู่จริง แนวความคิดดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการนำเสนอ ซึ่งผู้ชมจะเห็นบทสนทนาเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับมันเท่านั้น มิฉะนั้น บทสนทนาเหล่านี้ก็ยังคงนิ่งเงียบอยู่ในความมืดต่อไป

Korat Chitchat is artwork that is in the form of wall text, which people can view as they are driving their vehicle into the underground parking level. The headlights of vehicles will wash over this artwork, revealing an artistic rendition of an interview written in the local Korat dialect.



"ขณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิ อัปนาสมาธิ"

2 สถานที่ติดตั้ง บริเวณสระน้ำใต้ต้นสาละ
ศิลปิน นนทิวรรณ จันทนะผะลิน

"Meditation"

Location: Near the water pond underneath the Sala Tree

Artist: Nonthivathn Chandhanaphalin

งานประติมากรรมหล่อสำริด ๓ ชิ้นนี้ สื่อแสดงถึงการทำสมาธิ คือ การปฏิบัติเพื่อให้จิตมีความมั่นคง สมาธิมี ๓ ระดับ เริ่มจาก ขณิกะสมาธิ เป็นสมาธิเบื้องต้นแบบชั่วขณะที่คนทั่วไปสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้ ระดับที่สอง อุปจาระสมาธิ ในขั้นที่จิตสงบ สามารถระงับเรื่องอารมณ์รักใคร่ ความคิดร้าย ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความล่งเลได้ ระดับที่สาม คือ อัปนาสมาธิ คือ ภาวะที่มีสมาธิแนบแน่นหรือแนบนอน ถือเป็นสมาธิระดับสูง และเป็นผลสำเร็จที่ต้องการในการเจริญสมาธิ

ไม่ว่าจะเป็นสมาธิระดับใด หากใครได้ปฏิบัติแล้ว จะพบความสุข ที่ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุหรือผู้อื่น เพราะสุขนี้อยู่ที่ใจ อยู่ในตัวเรานั่นเอง

These three bronze statues aim to communicate happiness and peace that can be obtained from meditation. Meditation can be divided into three levels. No matter what level a person chooses to meditate at they will experience inner happiness and will not need to rely on material objects or other people because this form of happiness will be in their hearts.



3

"ต้นไม้แห่งความดี"

สถานที่ติดตั้ง สวนภายนอกอาคารชั้น ๑
ศิลปิน วิจิตร อภิชาติเกรียงไกร

"The Image of the Goodness Tree"
Location: Gardens outside the 1st floor of the building
Artist: Wijit Apichatkriengkrai

เดินต่อไปผ่านลานกิจกรรม หรือ ลานศาลา จะพบบริเวณสวนนานาชาติ ที่มีงานประติมากรรม "ต้นไม้แห่งความดี" ตั้งตระหง่านอย่างสงบบน ประติมากรรมต้นไม้ไฟเบอร์ซีเมนต์เขียวเข้มชิ้นนี้ โดดเด่นด้วยรูปทรงที่อ่อนช้อยกลมกลืนกับพื้นที่สวนที่อยู่โดยรอบ และสามารถเปล่งประกายแสงได้ในยามค่ำคืน

"ต้นไม้แห่งความดี" สร้างสรรค์จากแนวคิด "สาธารณศิลป์" (Public Art) หรือศิลปะที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณชนทั่วไป ศิลปินจึงมุ่งหวังให้ผลงานชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมทางศาสนา หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ

เช่น ลานเสนาทางความคิด สถานที่สำหรับให้พระ เวียนเทียน ทำสมาธิ หรือเป็นลานกิจกรรมเล็กๆ ของชุมชน

"The Image of the Goodness Tree" was created from the concept of "public art" or art that creates benefits for the public. The artist who created this art aimed to make his work a part of religious activities and other creative activities. The art can be used in forums, during worship ceremonies, during meditation or for other small community activities.



4

"เพื่อน"

สถานที่ติดตั้ง สระน้ำชั้น ๑
ศิลปิน ทวีศักดิ์ ศรีทองดี (โลเล)

"Friends"
Location: Main lobby on the 1st floor
Artist: Thaweesak Srithongdee (Lolay)

ประติมากรรมสีขาวเกลี้ยง กลางสระน้ำในโถงกลางอาคาร สะท้อนความสูงประมาณ ๗ เมตร ทำจากไฟเบอร์กลาสเคลือบสีชิ้นนี้ นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ มิตรภาพและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ สัตว์ ต้นไม้ ดิน น้ำ ท้องฟ้า และอากาศ ศิลปินสร้างสรรค์ประติมากรรมชิ้นนี้ โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมบริเวณโถงกลาง ที่มีน้ำ อากาศ แสงสว่างจากธรรมชาติ

แม้ผู้ชมจะไม่ทราบเบื้องหลังแนวคิดของศิลปิน แต่ความน่ารัก และสีขาวสะอาดตาของผลงานก็น่าจะชี้นำให้ชม และสัมผัสได้ถึงความสุขได้ไม่ยาก

This artwork presents concepts related to the interaction, friendship and coexistence between humans, animals, plants, soil, water, the sky and the air. The artist created his art with consideration for environmental interactions in the main lobby that contains water, air and natural light.



5

"ความสุข ๓๖๕ วัน "

สถานที่ติดตั้ง โถงบันไดบริเวณสวน ชั้น ๒ และชั้น ๓
ศิลปิน กาญจนา เจริญศุภกุล

"365 Days of Happiness"

Location: The walls of the staircase, garden on the 2nd and 3rd floor

Artist: Kanya Charoensupkul

ผลงานชิ้นนี้มาจากแนวคิดเรียบง่ายที่ว่า สิ่งที่มีมนุษย์ควรได้รับคือความสุข และถ้าสามารถได้รับความสุขวันละนิด ๆ ทั้ง ๓๖๕ วัน ก็จะไม่ค่อยน้อย ศิลปินจึงสร้างสรรค์ "นกแห่งความสุข" จำนวน ๓๖๕ ตัว และเลือกใช้สีสดใส คือสีเขียวแอปเปิล สีส้ม และสีขาว เพื่อให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข

This work of art was created from the concept that humans should receive happiness. If humans receive a little bit of happiness every day for 365 days it will be very good for them. The artist therefore decided to create 365 "birds of happiness" with vivid colors including bright green, orange and white in order to provide viewers with relaxation and happiness.



6

"๒ มิติ ๓ มิติ และพื้นที่ว่าง ๓ มิติ"

สถานที่ติดตั้ง ระเบียงกลางแจ้งชั้น ๒
ศิลปิน สุโรจนา เศรษฐบุตร

"2D 3D and 3D SPACE"

Location: On the balcony of the 2nd floor

Artist: Surojana Sethabutra

ผลงานชิ้นนี้ โดดเด่นด้วยรูปทรง ทั้งลูกบาศก์ลอยตัว วงกลม และฐานสามเหลี่ยมคล้ายพีระมิดคว่ำ ศิลปินต้องการสร้างงานศิลปะที่เรียบง่าย เพื่อให้คนได้สัมผัส เรียนรู้ มีอิสระทางความคิด จินตนาการ จากความเรียบง่ายสามารถนำไปสู่ความสุข ผลงานชิ้นนี้ยังไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกทั้งกับพื้นที่และผู้ชม โดยเฉพาะผู้ชมที่เข้ามาสัมผัสและรู้สึกเป็นกันเองกับพื้นที่และชิ้นงาน

นอกจากศิลปะที่เรียบง่ายแล้ว ศิลปินยังมุ่งหวังสื่อถึงการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย คือชีวิตที่มีความสุข

This artwork is unique in its shape and arrangement, including floating balls, circles and inverted triangles. The artist wished to create art that was simple in order to allow viewers to touch and learn from the sculptures in addition to experiencing freedom of thought and imagination. The artist wished to communicate that simplicity can lead to happiness and that a simple life can lead to a happy life.



7

"เส้นลายคลื่น เเชิงกราน ใบไม้สีขาว"

สถานที่ติดตั้ง โถงชั้นล่าง ลานสาละ และพื้นที่พักผ่อนชั้น ๒
ศิลปิน พงษ์สิทธิ์ อ่วยกลาง

"Wave, Pelvis, White Leaf"

Location: Main lobby, Creative Space and the 2nd floor

Artist: Pongsatit Uaiklang

ประติมากรรมชุดนี้ เป็นงานศิลปะที่เรียกว่า Functional Sculpture ที่มีลักษณะเป็นงานประติมากรรม ที่มีประโยชน์ใช้สอยในที่สาธารณะ เพื่อให้ผู้ชมสามารถสัมผัสและใช้ประโยชน์

ผลงานแต่ละชิ้นมีแรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติ รูปทรงของผลงานมีความโค้งมน ที่ให้ความรู้สึกปลอดภัยอบอุ่น น่าสัมผัส เพื่อดึงดูดผู้ชมให้มีส่วนร่วมกับการชมงาน

ประติมากรรมทั้ง ๓ ชิ้น ได้แก่ **เส้นลายคลื่น (Wave)** ผลงานชิ้นนี้เกิดขึ้นจากการสังเกตการเคลื่อนไหวของน้ำและลม

เชิงกราน (Pelvis) ผลงานชิ้นนี้สร้างจากการจินตนาการไปถึงรูปทรง

กระดูกเชิงกรานที่พลิ้วไหว ซึ่งให้ความรู้สึกแข็งแรงแต่มีความยืดหยุ่น

ใบไม้สีขาว (White Leaf) ให้ความรู้สึกถึงการมีชีวิต ความสุขสบายจะเกิดขึ้นเมื่อได้พบเห็นและการมีส่วนร่วมในช่วงเวลานั้น ๆ

This artwork is called a functional sculpture that can be used by members of the public. Each piece of the artwork was inspired by nature. The shape of each piece is curved and smooth, creating feelings of safety, warmth and attraction as well as encouraging viewers to interact with the artwork.

8

"ความสุขอย่างง่าย"

สถานที่ติดตั้ง ชั้น ๖ ของอาคาร
ศิลปิน นายดี ช่างหม้อ

"Happiness"

Location: The 6th floor of the building

Artist: Naidee Changmoh

ผลงานชิ้นนี้ถ่ายทอดความสุขที่เรียบง่ายจากความทรงจำวัยเด็ก ที่ได้ตื่นเช้าไปสวนกับยาย การได้ปีนป่ายต้นไม้ เก็บผลไม้ตามฤดูกาลกินสด ๆ ตามประสาเด็ก ศิลปินนำเสนอผ่านเด็กหัวโต คุณลักษณะการมีชีวิตเรียบง่าย มีความสุข ทุกคนสามารถทำได้

This artwork seeks to transfer the memory of the simple happiness that people experience when they were children such as the memory of waking up early to walk in the garden with one's grandmother, climbing a tree or collecting fresh fruit. The artist presented his ideas through a sculpture of a child with a large cartoonish head to reflect youth and innocent imagination. The sculpture is dressed in simple attire and is holding a hoe to reflect a simple and happy life that everyone can achieve.





9

"บันทึกความสุข"

สถานที่ติดตั้ง ผนังอาคารด้านนอก

ศิลปิน ชลิต นาคพะวัน

"Memoir of Happiness"

Location: The exterior wall of building

Artist: Chalit Nakpawan

ผลงานชุดนี้เป็นงานเซรามิกปูนปั้นสีสันสดใส รูปอ่อนโยน นุ่มนวล มีชีวิตชีวา บอกเล่าเรื่องราวการเดินทางของความสุข ที่นำเสนอในรูปทรงดอกไม้ ในลักษณะกิ่งนามธรรม มีสีสันสดใสและหลากหลาย ศิลปินมุ่งหวังให้งานชิ้นนี้กระตุ้นให้ผู้ชมเกิดจินตนาการผ่านการจัดองค์ประกอบของคู่สีที่สดใสและรายละเอียดของรูปทรงในดอกไม้แต่ละดอก เป็นสัญลักษณ์ที่สื่อถึงความสุข เพื่อเปิดโลกจินตนาการของผู้ชมให้ล้นหลามไร้ขีดจำกัด

The artist hopes to stimulate the imagination of viewers through the arrangement of bright colors and unique details in each flower in order to symbolize happiness and open up the imagination of viewers to reach unlimited levels.

10

"Sakk Daxx Razz"

สถานที่ติดตั้ง ผนังอาคารด้านนอก

ศิลปิน P7

"Sakk Daxx Razz"

Location: The exterior wall of building

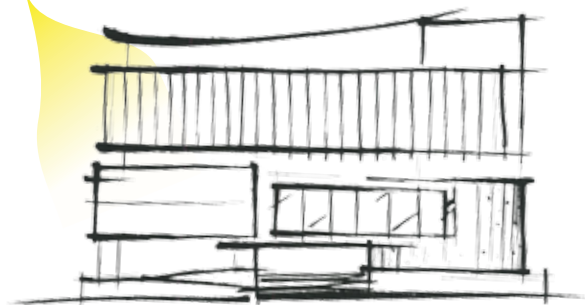
Artist: P7

ผนังอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะด้านที่ติดกับสวนสาธารณะมีการติดตั้งประติมากรรม Sakk Daxx Razz ซึ่งเป็นประติมากรรมปูนปั้น ลักษณะเหรียญหล่อขึ้นเคียว แล้วประดับลวดลายตามแบบ ให้เห็นมิติที่แตกต่างกัน ทำให้มีลักษณะพื้นผิวที่น่าสนใจ โดยมีความหมายถึงการค้นหาชีวิตที่เต็มไปด้วยความฝัน ความสนุกสนาน ผ่านรูปทรงและสีสันจากธรรมชาติ สิ่งรอบตัวและตัวละครในนิทานต่าง ๆ เพื่อสื่อสารกับคนทุกวัย โดยเฉพาะเด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่ที่เข้าสู่วัยเริ่มต้นหาตนเอง

This bas relief artwork has different textures, colors and shapes that were inspired by nature, the environment and characters from various stories. It is aimed at communicating the meaning of lives filled with dreams and enjoyment to people of all ages, especially children and youths and people from the new generation who are beginning to search for meaning in their lives.

รู้จัก ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

Getting to Know the ThaiHealth Center



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ จัดตั้งโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเรียนรู้สุขภาพ (สสส.) ให้เป็นแหล่งเรียนรู้และบริการข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เพื่อเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนและพัฒนาระบบเรียนรู้สุขภาพในระดับสากล โดยมีการรวบรวมข้อมูลความรู้ นวัตกรรม บทเรียน ประสบการณ์จากการทำงานที่ผ่านมา เพื่อถ่ายทอดสู่ภาคีเครือข่ายและประชาชน และยังมีจุดประสงค์ให้เป็นพื้นที่สร้างแรงบันดาลใจและตอบสนองต่อผู้ใช้บริการที่หลากหลายทั้งนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป สามารถเข้ามาเรียนรู้ คู่มือ ภายใต้อาคารที่ได้รับการออกแบบให้เป็นอาคารประหยัดพลังงาน เพื่อให้เป็นอาคารเขียวต้นแบบ (Green Building)

Members of the public who visit the ThaiHealth Center can explore the following interesting areas:

- Creative Space
- Exhibitions
- Training Room
- Meeting Room
- Event Hall
- Organic Farm

สิ่งที่น่าสนใจภายในศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
ที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าไปเรียนรู้ คู่มือ มีอะไรบ้าง?



ห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ

ห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเพิ่มศักยภาพในตัวตนด้วยการทดลองปฏิบัติจริง



ห้องอบรมพัฒนาขีดความสามารถ

มุ่งเน้นการเพิ่มความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการเพิ่มขีดศักยภาพในการเป็นผู้นำ ด้วยเนื้อหาหลักสูตรและความรู้ที่หลากหลาย



ห้องประชุม

พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในห้องประชุมที่ถูกออกแบบให้มีรูปแบบที่แตกต่างหลากหลาย ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และส่งเสริมการแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างเป็นกันเอง



นิทรรศการ

ห้องแห่งแรงบันดาลใจ กระตุ้นความคิด เพื่อปรับทัศนคติและเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่วิถีชีวิตที่เป็นสุข



แปลงผักสาธิต

สาธิตการปลูกผักปลอดสารพิษ
ที่จะให้เห็นว่าพื้นที่เล็กๆ
ก็ปลูกผักกินเองได้



ลานสาละ

พื้นที่นันทนาการใหม่ของชุมชนสร้างสุข
เพื่อการแลกเปลี่ยนและสร้างสรรค์ความคิดใหม่ ๆ
สู่การพัฒนาตัวเองและสร้างสรรค์สังคม



ภายในศูนย์เรียนรู้สุขภาวะมีการจัดกิจกรรมภายใต้แนวคิดอะไร ?

กิจกรรมที่จัดภายในศูนย์เรียนรู้สุขภาวะจัดขึ้นภายใต้แนวคิดสุขภาวะสร้างได้ด้วย
ตนเอง และแบ่งปันไปยังคนรอบข้างเพื่อให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นเป้าหมาย
หลักของ สสส.



ภายในห้องสร้างปัญญา (Resources
Center) ให้บริการข้อมูล และ
หนังสือประเภทใดบ้าง ?

ภายในห้องสร้างปัญญามีการให้บริการ
ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาวะจาก สสส.
และภาคีเครือข่ายผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้ง
หนังสือ ภาพยนตร์ สารคดี นิตยสาร
และสื่อออนไลน์ที่สามารถเลือกดูตาม
ที่สนใจ พร้อมทั้งบริการห้องมัลติมีเดีย
และเครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับสืบค้น
ข้อมูล



นิทรรศการภายในศูนย์เรียนรู้
สุขภาวะมีแนวคิดการจัดแสดง
อย่างไร ?

แนวคิดนิทรรศการเน้นการมีส่วนร่วม
ของทุกคน โดยเริ่มต้นที่ตัวเรา
ส่งผ่านคุณค่าสู่ชุมชนและสังคม เพื่อ
พัฒนาแนวคิดไปสู่เป้าหมาย "ร่วมสร้าง
ประเทศไทย คุณทำได้" ซึ่งมีการนำเสนอ
เรื่องราวที่จะกระตุ้นความคิดอันเป็น
ที่มาของการออกแบบกระบวนการ
เรียนรู้ที่มุ่งให้เกิด "แรงบันดาลใจ" และ
"ความศรัทธา" ที่จะเปลี่ยนตัวเองไปสู่
การมีสุขภาวะที่ดี

จุดบริการรถ รับ-ส่ง (ใช้เวลารอเพียง 7-8 นาที)
*เวลาบริการ 06:30 - 20:30 น.
*รอบละ 15 นาที



อยากมาศูนย์เรียนรู้สุขภาวะจะเดินทางมาได้อย่างไรบ้าง ?

นอกจากการเดินทางโดยรถส่วนตัว รถโดยสารต่าง ๆ แล้ว ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
มีบริการรถรับ-ส่งตั้งแต่เวลา ๐๖:๓๐-๒๐:๓๐ น. รถออกทุก ๆ ๑๕ นาทีโดยจะ
จอดเพื่อให้บริการในบริเวณสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินลุมพินี

Reaching the ThaiHealth Center

The ThaiHealth Center has a van that picks up visitors from the Lumpini MRT
Station every 15 minutes from 06:30 a.m. to 08:30 p.m.

**เวลาเปิดบริการของศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
ส่วนบริการสำหรับบุคคลทั่วไป**

วันอังคาร-วันศุกร์ เวลา ๐๙:๐๐-๑๘:๐๐ น.
วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เวลา ๑๐:๐๐-๑๘:๐๐ น.

(ปิดบริการทุกวันจันทร์
เทศกาลสงกรานต์และปีใหม่)

- นิทรรศการ
- ห้องสมุดและศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
- พื้นที่กิจกรรมเรียนรู้สุขภาพ
- ห้องอบรมพัฒนาขีดความสามารถ
- ห้องประชุม
- ห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ
- ร้านอาหารสุขภาพ
- ร้านขายของที่ระลึก

ส่วนสำนักงาน

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๘:๓๐-๑๗:๐๐ น.
(หยุดวันเสาร์-วันอาทิตย์และวันหยุด
ราชการ)

**The ThaiHealth Center's operating hours
Section for members of the public**

Tuesday-Friday from 09:00 a.m. to
06:00 p.m. and Saturday to Sunday from
10:00 a.m. to 06:00 p.m.

(The center's public section is closed
every Monday, Songkran Festival, and
New Year).

Office section

Monday to Friday, 08:30 a.m. to 05:00 p.m.
(The center's office section is closed on
weekends and government holidays).

**หากต้องการทราบกิจกรรมใหม่ๆ ที่จัดโดยศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สามารถติดตามข้อมูลประชาสัมพันธ์ได้อย่างไร ?**

สามารถติดตามข่าวสารอัปเดต และรายละเอียดของกิจกรรมดี ๆ
ได้ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือผ่านทางสื่อออนไลน์ www.facebook.com/thaihealthcenter
และ www.thaihealthcenter.org รวมทั้งสามารถติดตามอ่าน SOOK Magazine
นิตยสารสุขภาพออนไลน์แนวใหม่ ซึ่งมีสาระเกี่ยวกับสุขภาพแนวใหม่เพื่อสร้าง
แรงบันดาลใจดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณลุกขึ้นมาปฏิบัติตัวเอง

บรรณานุกรม

1. เกชา ชีระโกเมน. **อาคารเขียวทำให้เพิ่มค่าก่อสร้างเท่าไร? ๒๕๕๒.**
2. อรรถจันทร์ เศรษฐบุศฺร. **หนังสืออ้างอิง**, เอกสารประกอบการสอนวิชาเทคโนโลยีอาคาร และสิ่งแวดล้อม ๑
ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
3. USGBC, "**Green Building Rating System for New Construction 4 Major Renovations**", Version 2.2, October. 2005,
(<http://www.usgbc.org/showfile.aspx? Document =1095>).

ขอขอบคุณ

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ	คุณครองศักดิ์ จุฬารภกต	คุณวิจิตร อภิชาติเกรียงไกร
ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์	คุณปรีชา รุ่งรุจิไพศาล บริษัท แพลน สตูดิโอ จำกัด	รศ.กัญญา เจริญศุภกุล
นพ.วิชัย โชควิวัฒน์	คุณทศอนศ ลีอกิจนา บริษัท เอกซ์โซท์ ดีไซน์ สตูดิโอ จำกัด	คุณสุโรจนา เศรษฐบุศฺร
ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม	คุณวิเศษฐ์ อังสุรัตน์โกลม EEC Engineering Network Co., Ltd.	คุณพงษ์สิทธิ์ อ่วยกลาง
คุณณรงค์ จูนเจือศุภฤกษ์	คุณอนรรชวี มั่นทยานนท์ P49 DEESIGN Co., Ltd.	คุณชลิต นาคพะวัน
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต	รศ.สุธี คุณาวิชยานนท์	คุณคุณัญญ์ วัชรเมธี (นายคิ ช่างหม้อ)
รศ.ประภาภัทร นิยม	คุณพรพิไล มีมาลัย	คุณทวีศักดิ์ ศรีทองดี
ผศ.ดร.อรรถจันทร์ เศรษฐบุศฺร	คุณอภิศักดิ์ สนจค	คุณพีระพงศ์ ลิ้มธรรมรงค์ (P7)
	คุณนนทิวรธรณ์ จันทนะผะลิน	คุณสุทธอิรัตน์ ศุภปริญญา

