



90th ANNIVERSARY

Faculty of Architecture Chulalongkorn University



Photo credit: <https://perkinswill.com>

Lecture
Architecture for Well-being

13 December 2023

ARCHITECTURE & DESIGN FOR SOCIETY LECTURE SERIES:

Architecture for well-being

วันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2566 ณ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้บรรยาย: อาจารย์ ดร.สริน พินิจ



ในชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ คนเราใช้เวลามากถึง 90% ของเวลาในแต่ละวันไปกับการใช้ชีวิตภายในอาคาร ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา สำนักงาน หรือ ที่พักอาศัยของแต่ละคน หากมองย้อนกลับไปในอดีต เราอาจจะพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเราในแต่ละวัน ไม่ได้ถูกกระตุ้นจากเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เจอในแต่ละวันเพียงอย่างเดียว แต่สภาพแวดล้อมภายในอาคารนั้นก็ส่งผลถึงความรู้สึกและอารมณ์ของเราเช่นกัน นอกจากนี้ สุขภาพทางกายก็ได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมภายในอาคารอย่างมาก โดยที่ในหลายครั้งเราอาจจะไม่รู้ตัว และเกิดอาการเจ็บป่วยอย่างที่เราก็คงหาสาเหตุไม่ได้ ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีภายในอาคาร หรือที่เราเรียกกันว่า Well-Being จึงกลายเป็นเรื่องที่สำคัญ

การสร้างสุขภาวะที่ดี หรือ Well-Being ภายในอาคาร คือ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้อยู่อาศัยภายในอาคารมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย และทางใจ ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบอาคาร การบริหารจัดการอาคาร หรือนโยบายการดูแลพนักงานของโครงการ เช่น การออกแบบอาคารให้มีแสงสว่างธรรมชาติที่เพียงพอ

ต่อการทำกิจกรรมต่างๆ การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายผ่านการจัดเตรียมพื้นที่ภายในโครงการและการจัดกิจกรรม และการมีนโยบายที่ส่งเสริมให้พนักงานสามารถลาหยุดเพื่อไปดูแลคนในครอบครัวได้ เป็นต้น



อาคาร Health Sciences Education Building

(ที่มา https://www.archdaily.com/771678/aia-announces-nine-education-facility-design-awards?ad_medium=gallery)

ในปัจจุบัน เรามักจะสับสนระหว่าง คำว่า Wellness และ Well-Being เพราะทั้ง 2 คำนี้ ต่างสื่อถึงการมีสุขภาพที่ดี แต่ในความหมายจริงๆ นั้น Wellness มักจะพูดถึงกิจกรรมที่ทำให้สุขภาพดี เช่น การนวด การไปสปา การแช่ออนเซ็น เป็นต้น แต่ในคำว่า Well-Being เรายกกว้างมากกว่าความแตกต่างของ Wellness และ Well-Being

Wellness



Well-Being



(ที่มา (ซ้าย)<https://www.suedtirolerland.it/en/leisure-activities/wellness/> (ขวา) <https://www.lux-review.com/5-benefits-of-a-good-mattress/>)

แค่เรื่องกิจกรรม เราเองไปตั้งแต่การออกแบบสภาพแวดล้อม จนไปถึงการจัดการเชิงนโยบาย ดังนั้นการมีกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องสุขภาพ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการมีสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีหรือ Well-being

การสร้างสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีหรือ Well-being ประกอบไปด้วยหลายปัจจัย และประเด็นที่จะต้องคำนึงถึง ทำให้หลายที่ในโลกได้สร้างเกณฑ์หรือมาตรฐานขึ้นมา เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบอาคารที่สร้างสุขภาวะที่ดีภายใน เช่น เกณฑ์ WELL และเกณฑ์ fitwel จากประเทศอเมริกา ซึ่งทั้งสองเกณฑ์นี้มีการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศไทย และในปัจจุบันประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์ของตนเองขึ้น โดยใช้ชื่อว่า “เกณฑ์เป็นสุข” ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการร่างเกณฑ์และข้อกำหนดต่างๆ และคาดว่าจะได้ใช้กันเร็วๆ นี้

สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีนั้นมีด้วยกันหลายข้อ ในแต่ละเกณฑ์จะมีปัจจัยและรายละเอียดที่แตกต่างกันไป แต่เนื้อหาที่บรรยายในครั้งนี้นับว่าเอาปัจจัยที่ระบุในเกณฑ์ที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายมากที่สุดในประเทศไทยนั่นคือ เกณฑ์ WELL มาอธิบาย ซึ่งประกอบไปด้วย 10 หมวดหลักด้วยกัน ได้แก่



หัวข้อในเกณฑ์ WELL ที่ประกอบไปด้วย 10 หมวด ได้แก่ อากาศ น้ำ โภชนาการ แสง การเคลื่อนไหว ความสบายเชิงอุณหภูมิ เสียง วัสดุอาคาร สภาพจิตใจ และชุมชน

(ที่มา <https://www.wellcertified.com/certification/v2/>)

1. Air (อากาศ)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการออกแบบเพื่อการส่งเสริมคุณภาพอากาศภายในอาคาร ตั้งแต่การออกแบบระบบอาคาร การควบคุมและตรวจสอบคุณภาพอากาศภายในอาคาร เช่น การติดตั้งเซนเซอร์ตรวจวัดคุณภาพอากาศภายในอาคาร การออกแบบประตูทางเข้าออกที่สามารถควบคุมปริมาณฝุ่นและมลพิษที่จะเข้ามาในอาคาร การมีระบบระบายอากาศที่ดี มีการจัดพื้นที่สูบบุหรี่ไว้ภายนอกอาคาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการพูดถึงการควบคุมกิจกรรมที่เกิดขึ้นขณะก่อสร้างเพื่อลดการสะสมของสารพิษและฝุ่นละอองที่จะแพร่มายังผู้อยู่อาศัยขณะเปิดใช้งานอาคารได้

2. Water (น้ำ)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการออกแบบเพื่อให้ผู้ใช้งานอาคารมีคุณภาพน้ำดื่มและน้ำใช้ที่ดี อาคารจะต้องมีระบบการกรองน้ำที่สะอาดเพื่อดื่มและติดตั้งตู้กดน้ำดื่มอย่างทั่วถึงภายในอาคาร รวมถึงมีการตรวจเช็คการรั่วซึมของเปลือกอาคาร เพื่อลดการเกิดเชื้อราหรือความชื้นไม่พึงประสงค์ที่จะรั่วไหลเข้ามาภายในอาคารในขณะฝนตกได้ รวมถึงการออกแบบระบบน้ำใช้ภายในอาคารที่สามารถตรวจสอบการรั่วซึมของระบบได้ง่าย นอกจากนี้ ห้องน้ำยังต้องมีการออกแบบให้เกิดการใช้งานของอุปกรณ์ต่างๆอย่างมีสุขภาวะที่ดี เช่น ล้างมือแล้วน้ำไม่กระเด็นออกนอกอ่าง และการใช้ก๊อกน้ำที่เป็นระบบเซนเซอร์เพื่อลดการสัมผัส เป็นต้น

3. Nourishment (โภชนาการ)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการออกแบบที่ส่งเสริมให้ผู้ใช้งานอาคาร ได้ทานอาหารที่สด สะอาด และมีโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ เช่น มีการกำหนดให้มีการเปิดร้านที่ขายผักและผลไม้สด หรือการจัดเตรียมพื้นที่ให้มีการเปิดตลาดขายผักผลไม้สดในบางช่วงของปี อีกทั้งยังมีการให้เตรียมพื้นที่ไว้สำหรับให้ผู้อยู่อาศัยภายในอาคารปลูกพืชผักไว้ทานเอง และการออกแบบให้มีพื้นที่ทานอาหารที่ถูกต้องสุขลักษณะของพนักงานหรือผู้ใช้งานอาคาร นอกจากนี้ยังมีการกำหนดให้อาคารออกนโยบายเพื่อส่งเสริมให้คนในอาคารใส่ใจในสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น มีการกำหนดให้ระบุโภชนาการและส่วนประกอบของอาหารในโครงการ การส่งเสริมการทานอาหารในสัดส่วนที่พอดี และการลดการทานอาหารทอดและอาหารที่มีน้ำตาลสูง เป็นต้น

4. Light (แสงสว่าง)

ในหมวดนี้จะพูดถึงอีกหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญต่อการมีสุขภาวะที่ดีเป็นอย่างมาก เนื่องจาก แสงส่งผลต่อสุขภาพกายทางด้านสายตา และสุขภาพจิตของเราโดยตรง เกณฑ์หมวดนี้จึงส่งเสริมให้มีการออกแบบให้แต่ละพื้นที่อาคารได้รับแสงสว่างธรรมชาติอย่างเพียงพอและเหมาะสมต่อการใช้งาน และแสงที่เกิดขึ้นภายในอาคารต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวน นอกจากนี้การเลือกใช้หลอดไฟควรมีการเลือกใช้หลอดที่คุณภาพสูง มีสีของแสงที่เหมาะสมและไม่เกิดแสงบาดตา หรือ glare นอกจากนี้การออกแบบระบบไฟฟ้าแสงสว่างของอาคารยังควรคำนึงถึงการควบคุมการเปิดปิดแบบแยกระบบ เพื่อตอบรับการใช้งานตามความต้องการของผู้ใช้งานแต่ละกลุ่ม

5. Movement (การเคลื่อนไหว)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการส่งเสริมให้ผู้ใช้อาคารได้ออกกำลังกาย หรือได้ขยับร่างกายมากขึ้นขณะอยู่ในโครงการ เช่น สนับสนุนการใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์หรือบันไดเลื่อนด้วยการออกแบบบันไดหลักของอาคารให้มีความน่าสนใจและบรรยากาศที่ดีในการเดิน หรือการจัดเตรียมพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายทั้งภายนอกและภายในอาคาร นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีนโยบายในเรื่องการจัดกิจกรรมสอนออกกำลังกายภายในโครงการอีกด้วย

6. Thermal comfort (ความสบายเชิงอุณหภูมิ)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการสร้างภาวะน่าสบายในอาคาร โดยความน่าสบายนี้จะเน้นเรื่องของความร้อนหนาวและความชื้นของอากาศภายในอาคาร หรือเรียกว่า ความสบายเชิงอุณหภูมิ หมวดนี้จะมีข้อกำหนดให้อาคารจัดทำการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้งานอาคารต่อสภาพแวดล้อมภายใน เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงสภาพภายในให้ดีและตรงความต้องการยิ่งขึ้น

7. Sound (เสียง)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการจัดการสภาวะทางเสียงภายในอาคารให้มีคุณภาพ ลดเสียงรบกวนที่เกิดขึ้น มีการระบุข้อกำหนดให้จัดทำการระบุพื้นที่ที่ก่อให้เกิดเสียงในระดับต่างๆ เพื่อไม่ให้พื้นที่ที่เสียงดังไปอยู่ใกล้กับพื้นที่ที่ต้องการความเงียบหรือสมาธิในการทำงาน นอกจากนี้ยังกำหนดให้มีการเลือกวัสดุอาคารที่มีค่าคุณสมบัติในการกันเสียงที่เหมาะสมกับกิจกรรม มีการออกแบบที่ป้องกันเสียงรบกวนจากภายนอกได้ เพื่อให้เกิดคุณภาพการทำงานและการอยู่อาศัยที่ดีขึ้น

8. Material (วัสดุอาคาร)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการส่งเสริมการเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสุขภาพผู้ใช้อาคาร ไม่ทั้งกลิ่นตกค้างและสารระเหยที่เป็นพิษต่อสุขภาพ เช่น สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย (VOCs) ที่มักจะมากับสีทาอาคาร กาว พรม เป็นต้น รวมไปถึงสารพิษอื่นๆที่มากับอุปกรณ์ไฟฟ้าและวัสดุที่เป็นฉนวนกันความร้อน เช่น สารปรอทในหลอดไฟ สารตะกั่วในอุปกรณ์ตรวจจับและเซนเซอร์ สารแร่ใยหินในฉนวนกันความร้อน เป็นต้น เพื่อป้องกันอันตรายจากสารเคมีเหล่านี้ จึงควรมีการเลือกใช้วัสดุที่ปลอดภัยดังกล่าวในโครงการ

9. Mind (จิตใจ)

ในหมวดนี้จะพูดถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ทุกคนมีสภาพจิตใจที่ดี และมีความสุขมากขึ้น เช่น การออกแบบพื้นที่ทำงานให้เชื่อมต่อและมองเห็นพื้นที่สีเขียวภายนอกโครงการ การจัดเตรียมห้องนั่งสมาธิ และห้องที่สามารถผ่อนคลายให้หายจากความเครียดในแต่ละวัน การมีพื้นที่นั่ง หรือ nap ระหว่างวัน รวมถึงการส่งเสริมให้คนในอาคารได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ และมีผู้เชี่ยวชาญที่คอยให้ความช่วยเหลือ

10. Community (ชุมชน)

ในหมวดนี้จะมีข้อกำหนดที่ส่งเสริมให้โครงการมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนโดยรอบ มีการสนับสนุนให้โครงการจัดเตรียมพื้นที่ที่เปิดให้คนภายนอกมาใช้งานได้ฟรี หรือ community space นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดที่ส่งเสริม universal design ในการออกแบบโครงการ รวมไปถึงการมีนโยบายที่ส่งเสริมการดูแลคนรอบข้างให้แก่พนักงานของอาคาร เช่น พนักงานสามารถลาไปดูแลคนในครอบครัวได้ การเตรียมพื้นที่ให้นมบุตรแก่สตรี และการเตรียมพื้นที่รับเลี้ยงเด็กสำหรับพนักงาน เป็นต้น



ตัวอย่างหัวข้อในหมวด Community ชุมชน

(ที่มา https://rydedistrictmums.com.au/develop/wp-content/uploads/2022/03/Header_CommunityEngagement.jpg)

อย่างไรก็ตาม การสร้างสภาวะที่ดีภายในอาคารนั้น ยังคงมีความท้าทายที่เกิดขึ้นอยู่หลายอย่าง เช่น การออกแบบที่ส่งเสริมสภาวะในหลายประเด็นทำให้เกิดการใช้พลังงานที่สูงขึ้น รวมถึงการเพิ่มงบประมาณก่อสร้าง และค่าใช้จ่ายในช่วงของการบริหารจัดการอาคารทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ การจะทำให้สำเร็จได้นั้น ข้อจำกัดในด้านต่างๆ ของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัญหาความไม่เท่าเทียมในสังคม สาธารณูปโภคของเมืองที่ยังไม่สมบูรณ์ และข้อกำหนดต่างๆ ทำให้การออกแบบอาคารที่ก่อให้เกิดสภาวะที่ดีนั้นยังเป็นเรื่องที่ทำลายเป็นอย่างมากสำหรับประเทศไทย จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงอยากขอเชิญชวนทุกคนให้หันมาสนใจเรื่องของการสร้างสภาวะที่ดีภายในอาคาร ไม่ว่าจะเป็นในฐานะของผู้ใช้งานอาคารเองหรือผู้ออกแบบอาคารก็ตาม เพื่อสุขภาพที่ดีของเราทุกคน