



CHANGE

เปลี่ยนความคิด
เปลี่ยนพฤติกรรม
เราอยู่ได้
โรงแรมอยู่รอด



change your idea >> change our hotel

เปลี่ยนวิถีคิด พลิกวิกฤตในภาวะเศรษฐกิจซบเซา



green project@fair house villas & spa

ก้าวแรกที่งดงามของโรงแรมบนเส้นทางสีเขียว

green leaflet
green leaf foundation's magazine issue 8 /2009



เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรม : เราอยู่ได้ โรงแรมอยู่รอด

โรงแรมสร้างเสริมสุขภาพ
แบบฉบับ **ผศ.ดร.จิรพล สีนธุนาวา**
รองประธานมูลนิธิใบไม้เขียว

ช่วงภาวะเศรษฐกิจซบเซาอย่างหนัก
สถานการณ์การเมืองยังเข้มข้นบวกกับ
การแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่หลายสายพันธุ์
ทำให้ทุกคนต้องเผชิญกับสภาวะกดดันอยู่ทุกขณะ
รวมถึงธุรกิจโรงแรม จนทำให้หลงลืมความเป็นตัวตน
หลงลืมสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ผู้บริหารใช้กระบวนการ
ตัดสินใจแบบตึงตงประมาณ มากกว่าการคิด
สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าตัวเอง
Green Leaflet ฉบับนี้ **ผศ.ดร.จิรพล สีนธุนาวา**
รองประธานมูลนิธิใบไม้เขียว มีข้อคิดและคำแนะนำดีๆ
ที่ช่วยให้โรงแรมกลายเป็นโรงแรมสร้างเสริมสุขภาพ
ในภาวะเศรษฐกิจซบเซา ได้ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิด
และพฤติกรรมแบบง่ายๆ ที่รับรองว่ายืมได้ทั้งเจ้าของ
พนักงานและแขกที่เข้าพักเลยทีเดียว

พนักงานต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง หน้ากายยิ้มแย้มแจ่มใส เพื่อการันตีและสร้างความเชื่อมั่นให้แก่แขกที่เข้าพักว่าโรงแรมนี้เป็นโรงแรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง

ป้องกันเสียงจากข้างนอกไม่ให้เข้ามารบกวนในห้องพัก เช่น โรงแรมคูสิตธานี มีเสียงรบกวนจากรถไฟฟ้าอย่างมาก จึงนำมาตรกรการการใช้กระจก 2 ชั้นเข้ามาติดตั้ง ทำให้ปัญหาเรื่องเสียงหมดไป แต่หากโรงแรมมีพื้นที่ปลูกต้นไม้ อาจทำ "ฉนวนสีเขียว" โดยการปลูกไม้พุ่มขนาดต่างๆ เพื่อลดและตัดระดับเสียงรบกวนได้

มีฉากกั้นในห้องอาบน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้คราบสบู่ติดกระจก และห้องน้ำควรมีความลาดเอียง 3-5 องศา เพื่อป้องกันน้ำขัง



ใช้ธรรมชาติไต่อยู่ยู่หมัด เช่น บางโรงแรมปลูกต้นราตรีไว้เหนือลม กลิ่นดอกราตรีสามารถไต่ยู่ได้ 4 ชั่วโมง กลิ่นดอกแก้วสามารถไต่ยู่ได้ 3 ชั่วโมง แต่ต้องปลูกในที่ที่มีแสงแดดจัด หรือในที่ร่มอาจไต่ยู่ด้วยการใช้น้ำมันสกัดจากตะไคร้หอมเป็น Oil Burner

ใช้จุลินทรีย์ (EM) ใส่บ่อน้ำบำบัดเพื่อย่อยเศษอาหาร และทำความสะอาดห้องน้ำ ไม่ให้ใช้สารเคมี ทำความสะอาดห้องน้ำ เพราะสารเคมีเหล่านี้จะไปทำลายจุลินทรีย์ที่ช่วยย่อยเศษอาหาร

เปลี่ยนจากสารเคมีเป็น สารสกัดจากธรรมชาติ เช่น ใช้น้ำส้มสายชูทำความสะอาดห้องน้ำ ขจัดคราบได้หมดจด โดยผสมน้ำส้มสายชู 1 ส่วน ต่อ น้ำ 4 ส่วน ชุบฟองน้ำ ออกแรงกดคั้นหน่อย ทำความสะอาดได้ทันที ถ้าคราบติดแน่น ให้ผสมน้ำส้มสายชู 1 ส่วน ต่อ น้ำ 2 ส่วน

คำนึงถึง **ความสะอาด** เป็นอันดับต้นๆ เช่น เรื่องแมลงสาบ เหตุที่มีแมลงสาบมาก เกิดจาก Steward ทิ้งเศษอาหารลงท่อระบายน้ำ ทางโรงแรมจึงจำเป็นต้อง **สร้างความตระหนัก** ให้กับ Steward เพื่อช่วยกันกำจัดปัญหาส่วนนี้ เพราะนอกจากจะทำให้แมลงสาบน้อยลงแล้ว ยังทำให้ท่ออุดตันน้อยลง ค่า BOD ในน้ำก็ลดลง ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการบำบัดน้ำเสียลดลงตามกัน

ต้องทำให้แขกสัมผัสกับคำว่า "PEACE" เพราะแขกยอมแลกเงินราคาแพงเพื่อซื้อบุญแจ้ห้องเพียงดอกเดียว สิ่งที่เขาได้รับจึงต้องคุ้มค่า เช่น มีแขกญี่ปุ่นเข้าพักที่โรงแรมแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต แล้วได้ยินเสียงเจาะกำแพงตลอดเวลา จึงขอคุยกับผู้จัดการ ผู้จัดการจึงเรียกช่างมาสอบถาม พบว่าไม่มีการซ่อมแซมโรงแรมแต่อย่างใด แต่กลับกลายเป็นเสียงของจิ้งจันสลัดคราบ เมื่อแขกญี่ปุ่นทราบคั้งนั้น ก็สามารถ **หลับใต้อย่างสบายใจ** ทั้งที่ยังมีเสียงคังเช่นเดิม

ใช้สบู่เหลว แทนสบู่ก้อน เพราะสบู่ก้อนเกิดจากการคัมไขมันกับด่าง เมื่อใช้แล้วคราบสบู่จะเกาะแน่นตามผนังห้องน้ำ ผลิตภัณฑ์เซรามิค ยากต่อการทำความสะอาด



ใช้ **เรือนกระจก** เป็นเครื่องอบอย่างดี เช่น ใช้เป็นที่สำหรับตากผ้าปูที่นอน โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องอบผ้า เครื่องรีดแห้ง และ **ปลูกไม้เลื้อย** รอบผนัง ทั้ง 4 ด้านของตัวอาคาร ให้เป็น "ฉนวนสีเขียว" ทำให้อากาศภายในไม่ร้อน ลดการทำงานของเครื่องปรับอากาศ



ใช้ **แสงยูวี** ฆ่าเชื้อโรคแทนยาฆ่าแมลงในครัว โดยการเปิดหลอดยูวี (แสงสีม่วง) ทิ้งไว้ในครัวทั้งคืน จะสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้ และยังทำให้ห้องครัวไม่มีกลิ่นคั่ว แต่ทั้งนี้ต้องไม่ทิ้งเศษอาหารลงบนพื้นด้วย

Green Project @ Fair House Villas and Spa (Ban Laem Sai)

โรงแรมแฟร์เฮ้าส์วิลล่าแอนด์สปา (บ้านแหลมทราย)
จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของ
โรงแรมใบไม้เขียวที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม
การอนุรักษ์พลังงานและการสร้างเสริมสุขภาพ
มีคณะทำงานที่แข็งแกร่งกับความร่วมมือร่วมใจ
ของพนักงานทุกคน ทำให้โรงแรมเล็กๆ บนเกาะสมุยแห่งนี้
เป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก และมีกิจกรรมดีดีมากมาย
ที่พร้อมนำมาแบ่งปันกับชาว Green Leaflet ฉบับนี้

กิจกรรมลดโลกร้อน



เตรียมต้นไม้เพื่อปลูกเป็นกระเช้า



ปลูกต้นไม้ในวันสำคัญ



ปลูกต้นไม้เพื่อรำลึกความรัก



ทำปุ๋ยหมัก

โครงการ ลดใช้ถุงพลาสติก



ใช้พนักงานใช้ถุงผ้า



ซื้อของจากsupplierที่ไร้ถุงพลาสติก

โครงการรณรงค์ลด-ละ-เลิกบุหรี่



นายพัชร

นายชาตรี

นายวิชัย

โครงการ



กิจกรรมสร้างจิตสำนึก

โรงแรมแฟร์เฮ้าส์วิลล่าแอนด์สปา (บ้านแหลมทราย) เริ่มก้าวแรกบนเส้นทางบริการสีเขียวอย่างงดงาม และหวังให้โรงแรมทั่วประเทศเป็นก้าวๆ ต่อไป

โครงการแยกขยะ



GREEN PROJECT

GREEN PROJECT

ก่อตั้งพ.ศ.2550
โดยอาสาสมัคร14คน

ขอบคุณทีมงาน Green Project
www.banlaemsai.com



อบรมวิชาการเรื่องการแยกขยะ



แยกขยะใส่ถังสีแยก

ขยะเปียก



ขยะไปไหน?



ขยะแห้ง



ปุ๋ยหมักกองเดิมอากาศ



ปุ๋ยหมักแบบกลางแจ้ง



ปุ๋ยหมักแบบปิ๋นุระ



ทำน้ำหมักชีวภาพ



โรงพักขยะที่กองสวน

เรารักกองสวน



ได้พนักงานรักที่ทำงาน อยู่อย่างพอเพียง



ปรับสภาพน้ำเสียและท่ออุดตัน



ผสมน้ำรดผักหรือต้นไม้



ขี้ผึ้งและเศษพลาสติกทำเทียนรีไซเคิล



บริจาคทำบาเทียน

ที่ร่วมเดินไปบนเส้นทางบริการสีเขียวพร้อมๆ กัน โรงแรมไหนมีกิจกรรมและไอเดียดีๆ เชิญส่งข้อมูลมาร่วมแบ่งปันได้ที่ greenleafthai@gmail.com

lists of smoke free hotel



รายชื่อโรงแรมที่เข้าร่วมโครงการโรงแรมปลอดบุหรี่

ROYAL CLIFF BEACH RESORT
โรงแรม รอยัล คลิฟ บีช รีสอร์ท
Tel: 038-250421-40
info@royalcliff.com
Chonburi

ROYAL DIAMOND HOTEL
โรงแรม รอยัล ไดมอนด์
Tel: 032-411-061-70
sales@royaldiamondhotel.com
Petchburi

ROYAL LANNA HOTEL
โรงแรม รอยัล ล้านนา
Tel: 053-818773-5
royal-lanna@yahoo.com
Chiangmai

ROYAL MEKONG NONGKHAI HOTEL
โรงแรม รอยัล แมโขง นงคชัย
Tel: 042-465777-81
mekong_royal@hotmail.com
Nhongkhai

ROYAL ORCHID SHERATON HOTEL
โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน
Tel: 02-266-0123/02-665-3179
00172.info@sheraton.com
Bangkok

ROYAL PRINCESS LARN LUANG HOTEL
โรงแรม รอยัล ปรีนเซส หลานหลวง
Tel: 02-281-3088
larnluang@dusit.com
Bangkok

ROYAL PRINCESS SRINAKARIN HOTEL
โรงแรม รอยัล ปรีนเซส ศรีนครินทร์
Tel: 02-721-8400
srinkrin@dusit.com
Bangkok

SABAY HOTEL
โรงแรม สบายโฮเต็ล
Tel: 036-645-200-2
Lopburi

SAMUI AMANDA RESORT
โรงแรม สมุย อมันดา รีสอร์ท
Tel: 077-421721-7
sales@samuiamandaresort.com
Suratthani

SC PARK HOTEL
โรงแรม เอสซี ปาร์ค
Tel: 02-530-0560-79
scpark@scparkhotel.com
Bangkok

SEA BREEZE JOMTIEN RESORT
โรงแรม ซี บีรีช จอมเทียน รีสอร์ท
Tel: 038-231-056-8
info@seabreezejomtienresort.com
Chonburi

SHANGRI - LA HOTEL BANGKOK
โรงแรม แชนกรีลา
Tel: 02-236-7777
slbk@shangri-la.com
Bangkok

SHERATON PATTAYA RESORT
โรงแรม เชอราตัน พัทยา รีสอร์ท
Tel: 038-259888
info.pattaya@sheraton.com
Chonburi

SIAM BAYSHORE RESORT & SPA
โรงแรม สยาม เบย์ชอร์ รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 038-428678-81
siambayshore@siamhotels.com
Chonburi

SIAM BAYVIEW HOTEL
โรงแรม สยามเบย์วิว
Tel: 038-423871-7
siambayview@siamhotels.com
Chonburi

SIAM CITY HOTEL
โรงแรม สยามซิตี
Tel: 02-247-0123
reservations@siamhotels.com
Bangkok

SILA EVASON HIDEAWAY & SPA AT SAMUI
โรงแรม ซิลา เอวาซอน ไฮด์อะเวย์ แอนด์ สปา แอท สมุย
Tel: 077-245678
rsvnsamui@evasonhideaways.com
Suratthani

SIMA THANI HOTEL
โรงแรม สี่มาธานี
Tel: 044-213100
sales@simathani.com
Nakhon Ratchasima

SALAYA PAVILION HOTEL & TRAINING CENTER
ศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรลาชา พาวิลเลียน
Tel: 02-441-0568-9
rsvn@salayapavilion.com
Nakornpathom

SOFITEL CENTARA GRAND BANGKOK
โรงแรม โซฟิเทล เซ็นทารา แกรนด์ กรุงเทพฯ
Tel: 02-541-1234
scp@chr.co.th
Bangkok

SOFITEL CENTARA GRAND RESORT & VILLAS HUA HIN
โซฟิเทล เซ็นทารา แกรนด์ รีสอร์ท แอนด์ วิลล่า หัวหิน
Tel: 032-512021-38
sofitel@sofitel.co.th
Prachuabkhirikhan

SOFITEL SILOM BANGKOK
โรงแรม โซฟิเทล สิลม กรุงเทพฯ
Tel: 02-238-1991
H3616-RE@accor.com
Bangkok

STAR HOTEL CHIANGMAI
โรงแรม สตาร์ เชียงใหม่
Tel: 053-270-360-70
swst@suriwongsehotels.com
Chiangmai

SUANTHIP VANA RESORT

โรงแรม สวนทิพย์ วนา รีสอร์ท
Tel: 053-724226-9
bubpachart@suanthipresort.com
Chiangrai

SUBSIN ROONG RUENG HOTEL

โรงแรม ทรัพย์สิน รุ่งเรือง
Tel: 036-222206-9
subsins@subsinhotel.com
Saraburi

SUNWING RESORT & SPA

โรงแรมชั้นวิง รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 076-324-599-605
info@sunwingphuket.com
Phuket

SURIWONGSE HOTEL CHIANGMAI

โรงแรม สุริวงศ์ เชียงใหม่
Tel: 053-270051-7
swst@suriwongsehotels.com
Chiangmai

SWISSOTEL NAI LERT PARK BANGKOK,

A RAFFLES INTERNATIONAL HOTEL
โรงแรม สวิสโซเทล นายเลิศ ปาร์ค
แรฟเฟิลส์ อินเตอร์เนชั่นแนล
Tel: 02-253-0123
emailus.bangkok@nailertpark.
swissotel.com
Bangkok

TAI-PAN HOTEL

โรงแรม ไท-ปัน
Tel: 02-260-9888
info@taipanhotel.com
Bangkok

TAKSILA HOTEL

โรงแรม ตักสิลา
Tel: 043-719999
reservation@taksilahotel.com
Mahasarakham

TAMARIND VILLAGE

โรงแรม แทมมาริน วิลเลจ
Tel: 053-418-896-9
sales@tamarinivillage.com
Chiangmai

TAO GARDEN HEALTH SPA & RESORT

โรงแรม เต่าการ์เด้น เฮลท์ สปา แอนด์ รีสอร์ท
Tel: 053-495-596-9
info@tao-garden.com
Chiang Mai

TARIN HOTEL

โรงแรม ทาริน
Tel: 053-400131-39
sales_tarin@hotmail.com
Chiangmai

THAI GARDEN RESORT

โรงแรม ไทย การ์เด้น รีสอร์ท
Tel: 038-370614-8
reservation@thaigarden.com
Chonburi

THARA PATONG BEACH RESORT & SPA

โรงแรม ทารา ป่าตอง บีช รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 076-340135
rsvn@tharapatong.com
Phuket

THE BANGPAKONG PARK

โรงแรม สัมมนาการ บางปะกง ปาร์ค
Tel: 038-512-501/038-810-541
Chachuengsao

THE CHA-AM METHAVALAI HOTEL

โรงแรม เมธาวลัย ชะอำ
Tel: 032-433250-3
metha220@loxinfo.co.th
Petchburi

THE CITY HOTEL SRIRACHA

โรงแรม เดอะ ซิตี้ ศรีราชา
Tel: 038-322700-28
admin@citysriracha.com
Chonburi

THE ELEGANCE SUITES BANGKOK

โรงแรม ดี เอลิแกนซ์ สุวิท กรุงเทพฯ
Tel: 02-630-700-20
somkid_sa@thequalitynet.com
Bangkok

THE FOUR WINGS HOTEL, BANGKOK

โรงแรม เดอะ โฟร์วิงส์ กรุงเทพฯ
Tel: 02-260-2100
info@fourwingshotel.com
Bangkok

THE GREENERY RESORT KHAO YAI

โรงแรม เดอะ กรีนเนอร์ รีสอร์ท เขาใหญ่
Tel: 044-297-668
info@greenerysort.com
Nakhon Ratchasima

THE IMPERIAL QUEEN S PARK HOTEL

โรงแรม ดี อิมพีเรียล ควีนส์ ปาร์ค
Tel: 02-261-9000
queenspark@imperialhotels.com
Bangkok

THE LANDMARK BANGKOK HOTEL

โรงแรม เดอะ แลนด์มาร์ค กรุงเทพฯ
Tel: 02-254-0404
email@landmarkbangkok.com
Bangkok

THE MERLIN BEACH RESORT

โรงแรม เมอร์ลิน บีช รีสอร์ท
Tel: 076-294300
merlinbeach@merlinphuket.com
Phuket

THE TAWANA BANGKOK

โรงแรม เดอะ ตะวันนา กรุงเทพฯ
Tel: 02-236-0361
info@tawanabangkok.com
Bangkok

THE TUBKAAK KRABI BOUTIQUE RESORT

โรงแรม เดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ท
Tel: 075-628-400
hotel@tubkaakresort.com
Krabi

THEPNAKORN HOTEL

โรงแรม เทพนคร
Tel: 055-244-070
Phitsanulok

THUMRIN THANA HOTEL

โรงแรม ธรรมรินทร์ ธนา
Tel: 075-211211
info@thumrin.co.th
Trang

TIPCHANG LAMPANG HOTEL

โรงแรม ทิพย์ช้าง ลำปาง
Tel: 054-226-501-6
tipchanghotel@hotmail.com
Lampang

TROPICANA HOTEL

โรงแรม ทropicคานา
Tel: 038-428645-8
tropic@cscsoms.com
Chonburi

UBON BURI HOTEL & RESORT

โรงแรม อุบลบุรี รีสอร์ท
Tel: 045-266777
sales@ubonburihotel.com
Ubonratchathani

VIENGTAI HOTEL

โรงแรม เวียงใต้
Tel: 02-280-5434-45
info@viengtai.co.th
Bangkok

VISTA HOTEL AT KHUM KAEW PALACE

โรงแรม วิสต้า ณ คும்แก้ว พาเลซ
Tel: 053-210663-4
Chiangmai

V-ONE HOTEL KORAT

โรงแรมวี วัน โคราซ
Tel: 044-342-444
v-onehotel@v-onehotelkorat.com
Nakhon Ratchasima

WANGCOME HOTEL

โรงแรม วังคำ
Tel: 053-711800
info@wangcome.com
Chiangrai

WHITE ORCHID HOTEL

โรงแรม ไวท์ ออคิด
Tel: 02-226-0026
whiteorchidhotel@yahoo.com
Bangkok

WIANG INN HOTEL

โรงแรม เวียงอินทร์
Tel: 053-711533
wianginn@ksc.th.com
Chiangrai

WINDSOR SUITES HOTEL

โรงแรมวินเซอร์ สุวิทส์
Tel: 02-262-1234
info@windsorsuiteshotel.com
Bangkok

WOODLANDS HOTEL & RESORT

โรงแรม ู้ดแลนด์ ไฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท
Tel: 038-421707
res@woodland-resort.com
Chonburi

YAYA RESORT

โรงแรม ยาย่า รีสอร์ท
Tel: 075-622-593/081-963-845-9
Krabi

new participating hotel

รายชื่อโรงแรมใหม่ที่เข้าร่วมโครงการโรงแรมปลอดบุหรี่



RAMADA D'MA BANGKOK

โรงแรม รามาดา เดมา กรุงเทพฯ
Tel: 02-650-0288
info@ramada-bkk.com
Bangkok

BEST WESTERN PREMIER BANGTAO BEACH RESORT & SPA

โรงแรม เบสเวสเทิร์นพรีเมีย บางเทาบีช
Tel: 076-270680-5
info@bangtaobeach.com
Phuket

RARINJINDA WELLNESS SPA RESORT

โรงแรม ธารจินดา เวลเนส สปา รีสอร์ท
Tel: 053-303030
info@rarinjinda.com
Chiangmai

THE EMPRESS HOTEL & CONVENTION CENTRE

โรงแรม ดิเอ็มเพรส แอนด์ คอนเวนชัน เซ็นเตอร์
Tel: 053-253199
cnxplaza@loxinfo.co.th
Chiangmai

KHAO LAK SEAVIEW RESORT & SPA

โรงแรม เขาลำดัก ซีวิว รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 076-429800
info@khaolak-seaviewresort.com
Phang-Nga

FAIR HOUSE VILLAS & SPA (BAAN LAEM SAI)

โรงแรม แฟร์เฮ้าส์วิลล่าแอนด์สปา
(บ้านแหลมทราย) Tel: 077-429000
info@banlaemsai.com
Suratthani

SAMUI BAYVIEW VILLA & RESORT

โรงแรม สมุย เบย์วิว รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 077-413540-5
samuibayview@loxinfo.co.th
Suratthani

BANBUREE RESORT & SPA

โรงแรม บานบุรี รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 077-429600
banburee@banbureeresort.com
Suratthani

SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

โรงแรม ศุภาลัย ป่าสัก รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 036-306270-3
pasak@supalai.com
Saraburi

AYOTHAYA HOTEL

โรงแรม อโยธยา
Tel: 035-232855-8
info@ayothayahotel.com
Ayutthaya

APSARAS BEACH RESORT & SPA

โรงแรมอัสสรา บีช รีสอร์ท & สปา
Tel: 076-584444
info@apsarasresort.com
Phang-Nga

U-THONG INN HOTEL

โรงแรม อุทองอินน์
Tel: 035-212531
admin@uthonginn.com
Ayuttaya

SUKHOTHAI RESORT HOTEL

โรงแรม สุขโขทัย รีสอร์ท
Tel: 055-681698-700
Sukhothai

ROYAL PHUKET CITY

โรงแรม รอยัล ภูเก็ต ซิตี้
Tel: 076-233333
hotel@royalphuketcity.com
Phuket

PATTAYA DISCOVERY BEACH HOTEL

โรงแรม พัทยา ดิสคอฟเวอรี่ บีช
Tel: 038-362491
gm_1@pattayadiscoverybeach.com
Chonburi

BEST WESTERN PHUKET OCEAN RESORT

โรงแรม เบสเวสเทิร์นภูเก็ตโอเชียนรีสอร์ท
Tel: 076-396599-601
info@phuketocan.com
Phuket

PRINCETON PARK SUITES

โรงแรมปรินตัน พาร์ค สวีท
Tel: 02-617-4600
enquiry@princetonparksuites.com
Bangkok

CAMSAED RIVER KWAI RESORT

โรงแรมคำแสด ริเวอร์ควาย รีสอร์ท
Tel: 034-631443-9
camsaed_info@hotmail.com
Kanchanaburi

HORIZON BEACH RESORT HOTEL

โรงแรม ฮอไรซอน บีช รีสอร์ท โฮเต็ล
Tel: 076-292526-30
horizon@horizonbeach.com
Phuket

DEEVANA PATONG RESORT & SPA

โรงแรม ดีวานา ป่าตอง รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 076-341414-5
info@deevanapatong.com
Phuket

HADTHONG HOTEL

โรงแรม หาดทอง
Tel: 032-601050-6
info@hadthong.com
Prachuabkhirikhan

STAR HOTEL

โรงแรม สตาร์
Tel: 038-614901-7
rayongstar@hotmail.com
Rayong

CHIANG MAI ORCHID HOTEL

โรงแรม เชียงใหม่ ออคิด
Tel: 053-222099
cmorchid@loxinfo.co.th
Chiangmai

ALL SEASONS GOLD ORCHID

โรงแรม ออลซีซั่น โกลด์ออคิด
Tel: 02-616-3000
info@goldorchidbangkok.com
Bangkok

CHAROEN HOTEL

โรงแรม เจริญ โฮเต็ล
Tel: 042-248155
charoenhotel@hotmail.com
Udonthani

SUNBEAM HOTEL

โรงแรม ซันบีมโฮเต็ล
Tel: 038-427120-9
gm@sunbeamhotel.net
Chonburi

BAN SABAI SUNSET BEACH RESORT & SPA

โรงแรม บ้านสบายบีชโฮเต็ล
แอนด์สปา
Tel: 077-428200
hr@bansabaisunset.com
Suratthani

ERAWAN HOTEL PATTAYA

โรงแรม เอรಾವัน โฮเต็ล พัทยา
Tel: 038-423300-2
erawanhotelpattaya@hotmail.com
Chonburi

ALL SEASONS BANGKOK SIAM

โรงแรม ออลซีซั่นส์ กรุงเทพฯ สยาม
Tel: 02-209-3888
Bangkok

RATILANNA RIVERSIDE SPA RESORT

รถลันนา ริเวอร์ไซด์สปา รีสอร์ท
Tel: 053-999 333
info@ratilannachiangmai.com
Chiangmai

PANVIMAN CHIANGMAI SPA RESORT

โรงแรมปานวิมาน เชียงใหม่ สปา รีสอร์ท
Tel: 053-879494
rsvn_chiangmai@panviman.com
Chiangmai

LE FENIX SUKHUMVIT HOTEL

โรงแรมเลอฟินิกซ์ สุขุมวิท
Tel: 02-305-4000
info@lefenix-sukhumvit.com
Bangkok

J.B.HOTEL HAT YAI

โรงแรม เจบี หาดใหญ่
Tel: 074-234301-18
rsvnhdy@hotmail.com
Songkhla

ASARA VILLA & SUITE

โรงแรม อัศรา วิลล่า แอนด์ สวีท
Tel: 032-547-555
info@asaravillaandsuite.com
Prachuabkhirikhan

ARNOMA HOTEL BANGKOK

โรงแรม อโนมา กรุงเทพฯ
Tel: 02-655-5555
arnoma@arnoma.com
Bangkok

SUANBUA RESORT & SPA

โรงแรม สวนบัว รีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 053-365-271-8
suanbua1@chmai.loxinfo.co.th
Chiangmai

BHIMAN INN

โรงแรม พิมาน อินน์
Tel: 02-282-6171-75
info@bhimaninn.com
Bangkok

AONANG VILLA RESORT

โรงแรม ออานังวิลล่า รีสอร์ท
Tel: 075-637-270-4
hr@aonangvilla.com
Krabi

DOWNTOWN INN

โรงแรม ดาวน์ทาวน์ อินน์
Tel: 053-270662-70
downtown@loxinfo.co.th
Chiangmai

HOTEL DE MOC

โรงแรม โฮเต็ล เดอ ม็อค
Tel: 02-629-2100-5
info@hoteldemoc.com
Bangkok

BOONSIRI PLACE

โรงแรม บุญศิริ เพลส
Tel: 02-622-2189
contact@boonsiriplace.com
Bangkok

PHRANANG INN HOTEL

โรงแรม พระนางอินน์
Tel: 075-637130
reservation@vacationvillage.co.th
Krabi

THE ZIGN HOTEL

โรงแรม เดอะซายน์
Tel: 038-909800-20
info@thezignhotel.com
Chonburi

BAAN AMPHAWA RESORT & SPA

โรงแรม บ้านอัมพวารีสอร์ท แอนด์ สปา
Tel: 034-752-222
info@baanampawa.com
Samutsongkram

THAI HOUSE BEACH RESORT

โรงแรม ไทยเฮ้าส์ บีช รีสอร์ท
Tel: 077-232-451-5
info@thaihousebeachresort.com
Suratthani

BROOKSIDE VALLEY RESORT

โรงแรม บรูคไซด์ วัลเลย์ รีสอร์ท
Tel: 038-618-542
contact@brookside.co.th
Rayong

HOTEL TRAINING INSTITUTE, BELUGA SCHOOL FOR LIFE PHANG-NGA

สถาบันฝึกอบรมวิชาการโรงแรม
โรงเรียนเพื่อชีวิตพังงา (เบลูกาอุปถัมภ์)
Tel: 076-445163
hti@beluga-schoolforlife.com
Phang-Nga

SHASA HOTEL CASAVELA KOH SAMUI

โรงแรม ซาซ่า โฮเทล
Tel: 077-913888
info@shasahotels.com
Suratthani

SAMUI PALMBEACH RESORT

โรงแรม สมุยปาล์มบีช รีสอร์ท
Tel: 077-425494
Suratthani

LAMAIWANTA RESORT

โรงแรม ละไมวันทา รีสอร์ท
Tel: 077-233345
krissana@lamaiwanta.com
Suratthani

KIRIKAYAN LUXURY POOL VILLAS AND SPA

โรงแรมคิริคายน ลักซูรี พูลวิลล่า แอนด์ สปา
Tel: 077-332299
eng@kirikayan.com
Suratthani

BUNDARIKA VILLA PHUKET

โรงแรมบุนดริกา วิลล่า
Tel: 089-6156696
pete@bundarika.com
Phuket

NATURAL WING HEALTH SPA & RESORT

เนเชอรัล วิง เฮลท์ สปา แอนด์ รีสอร์ท
Tel: 077-420871-2
info@naturalwing.com
Suratthani

PAN PACIFIC HOTEL

โรงแรม แพน แปซิฟิก
Tel: 02-632-9000
pr.bkk@panpacific.com
Bangkok

CONVENIENT RESORT

โรงแรมคอนวีเนียน รีสอร์ท
Tel: 02-327-4118-21
Bangkok

CHABA CABANA BEACH RESORT & SPA

โรงแรม ชบา คาบานา บีช
Tel: 077-231350-8
hmcabana@chabanet.com
Suratthani

CHABA SAMUI RESORT

โรงแรม ชบา สมุย รีสอร์ท
Tel: 077-230407
hrchaba@chabanet.com
Suratthani

REGENT SUVARNABHUMI

โรงแรม รีเจนท์ สุวรรณภูมิ
Tel: 02-326-7138-43
www.regentsuvarnabhumi.com
Bangkok

THE ROYAL GEMS GOLF RESORT

โรงแรม เดอะรอยัล เจมส์ กอล์ฟ รีสอร์ท
Tel: 02-429-8151-4
www.royalgemsgolf.com
Bangkok

PROUD PHU FAH

โรงแรม พรอภูฟ้า
Tel: 053-879286
www.proudphufah.com
Chiangmai

RIMPING VILLAGE

โรงแรม ริมปีง วิลเลจ
Tel: 053-243916
www.rimpingvillage.com
Chiangmai

LONG BEACH GARDEN HOTEL & SPA

โรงแรม ลองบีช การ์ดैन โฮเต็ล แอนด์ สปา
Tel: 038-414616-26
info@longbeachgardenhotel.com
Chonburi

มาชวนโรงแรมปลูกเตยหอม

อะไรเอ่ยสีเขียวๆ เรียว ขาว กลิ่นหอม สารพัดประโยชน์

อย่าเพิ่งคิดไปไกล เพราะคำตอบคือ "เตย" พืชหอมที่ปลูกง่ายแสนง่าย ขยายพันธุ์จากหัวหรือเหง้าใต้ดิน ใบสีเขียวเป็นมัน ยาวประมาณ 8-10 นิ้ว ปลายใบเรียวแหลม ทั้งยังนำมาปรับใช้กับธุรกิจโรงแรมได้หลากหลาย Green Leaflet ฉบับนี้้นำประโยชน์ของใบเตยมาฝากชาวโรงแรมสร้างเสริมสุขภาพแบบหอมๆ กัน



ใบเตย

นำใบเตยมาล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ปั่นรวมกับน้ำสะอาดจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใ้เนื้อครีมข้นและเหนียว นำมาพอกหน้าก่อนเข้านอนทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด ลองนำสูตรมาร์กหน้าเตยหอมไปใช้ในสปา เพิ่มความสดชื่น เติมความเต่งตึงให้ลูกค้าได้ดีทีเดียว



ชาเตยหอม

เปลี่ยนชาอู๋มคาเฟอีนเป็นชาเตยหอมเพียงนำใบเตยมาล้างให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง เอาไปคั่วแล้วเก็บใส่ขวดหรือกระป๋องแบบชง เมื่อดื่มเอามาชงแบบน้ำชา กลิ่นหอม คิมแล้วชื่นใจจริงๆ

บรรจุภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อม

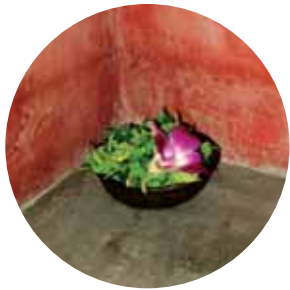
นำใบเตยมาทำกระทงใส่ของหวานอย่างขนมลื้มกลืน ตะโก้ หอมอ่อนๆผสมรสหวานมันของขนมน ละมุนลิ้น หรือจะนำมาพันอาหารคาว ในเมนูไก่ห่อใบเตยก็ได้ หรือเอามาใส่ในน้ำมันก่อนทอด ช่วยกำจัดกลิ่นเหม็นหืนในอาหารได้ดี

อาหารสีเขียว

เปลี่ยนจากสั้มสมอาหารเป็นสีจากใบเตย เขียว ปลอดภัย ได้กลิ่นหอมอ่อนๆ

น้ำใบเตย

เปลี่ยนจากเสิร์ฟกาแฟเป็นน้ำใบเตยกันดีกว่า หอมหวานชื่นใจ ปลอดภัย ทั้งยังมีคุณค่าทางยา ช่วยบำรุงหัวใจ ลดอาการกระหายน้ำ ใช้เป็นเครื่องดื่มจัดเลี้ยง หรือ Welcome drink ได้ดี



สวนผสม

ใบเตยหั่น 2 ถ้วย / น้ำ 4 ถ้วย / น้ำตาลทราย 5-6 ช้อนโต๊ะ ปั่นใบเตยครึ่งหนึ่งกับน้ำเล็กน้อยจนละเอียด กรองเอากากออก จะได้น้ำใบเตยสีเขียว พักไว้ ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟปานกลางให้เดือด ใส่ใบเตยที่เหลือ คิมอีก 5-10 นาที เติมน้ำตาล พอน้ำตาลละลาย ปิดไฟ กรองเอากากออก ยกขึ้นตั้งบนไฟปานกลางอีกครั้ง ใส่น้ำใบเตยคั้น พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง ปล่อยให้เย็น เสิร์ฟพร้อม กับผ้าเช็ดผ้าพันใบเตย หอมชื่นใจคลายร้อน

อรมาตบกลิ่น หอมชื่นใจ

หั่นใบเตยหรือซอยละเอียดใส่ภาชนะจากธรรมชาติ เช่น กะลามะพร้าว วางตามมุมห้องพัก ห้องสปา ตบกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้ชะงัก กลิ่นหอม ผ่อนคลาย

greenleaf's news



มูลนิธิใบไม้เขียวเข้าร่วมจัดนิทรรศการ “โรงแรมใบไม้เขียว โรงแรมเพื่อโลกสวย” ในโครงการ “World in Our Hands” โรงแรมบันยันทรีจัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ประชาชน บริษัทต่างๆ ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของโลก หันมาใส่ใจคุ้มครองโลก และร่วมรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง ภายในงานมี องค์กรจากภาคส่วนต่างๆ เข้าร่วมจัดนิทรรศการ 12 องค์กร วันที่ 21 เมษายน ณ โรงแรมบันยันทรี



มูลนิธิใบไม้เขียวเข้าร่วมจัดนิทรรศการ “Green Leaf Green Engineer” ในงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2552 (Energy Saving 09) เพื่อนำเสนอโครงการ Green Engineer ที่กำลังจะเปิดตัวโครงการเร็ว ๆ นี้ พร้อมทั้งนำเสนอนวัตกรรมเกี่ยวกับงานวิศวกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในโรงแรมในกับบุคคลที่สนใจ ระหว่างวันที่ 23- 25 เมษายน ณ ไบเทค บางนา

มูลนิธิใบไม้เขียวจัดสัมมนาสัญจรภาคเหนือ หัวข้อ “Greening Tourism Business For New Challenges With Health Promotion” เพื่อเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่ธุรกิจบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และสามารถปรับตัวด้านการให้บริการและบริหารงานโรงแรมในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำได้ มีตัวแทนจากภาคธุรกิจโรงแรมภาคเหนือเข้าร่วมกว่า 60 คน เมื่อวันที่ 30 มีนาคม ณ โรงแรมปรีณส์ พาเลส จังหวัดเชียงใหม่ ในการสัมมนาครั้งนี้มีวิทยากร 2 ท่าน คือ นายจรเดช พยัฆวิเชียร เลขาธิการมูลนิธิใบไม้เขียว บรรยายในหัวข้อ “การท่องเที่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ” และ ดร.จิรพล สิ้นธุณาวา รองประธานมูลนิธิใบไม้เขียว บรรยายในหัวข้อ “การเข้าสู่มาตรฐานโรงแรมใบไม้เขียวและโรงแรมสร้างเสริมสุขภาพ”



กรุงเทพมหานคร (กทม.) ร่วมกับมูลนิธิใบไม้เขียว และ UNEP แถลงข่าวเปิดตัวหนังสือ “Bangkok Assessment Report on Climate Change 2009” และ “คู่มือลดโลกร้อน” โดยมี ผศ.ดร.จิรพล สิ้นธุณาวา รองประธานมูลนิธิใบไม้เขียว เป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้จะตอบคำถามว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อกรุงเทพฯ หรือไม่อย่างไร และคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับกรุงเทพฯ อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ซึ่งเนื้อหาประกอบไปด้วยสาระสำคัญที่ให้ความรู้ทางวิชาการ ข้อสังเกตสภาพอากาศ พื้นฐานการเกิดก๊าซเรือนกระจก แนวทางการดำเนินการ กลยุทธ์ของกรุงเทพมหานครในการปรับตัว ฯลฯ เมื่อวันที่ 22 เมษายน ณ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร



CHANGE

green leaflet issue 8 บรรณาธิการ อำไพ เวชวิฐาน กองบรรณาธิการ จริยา ชูช่วย, สวสรณ์ ณ พัทลุง เลขากองบรรณาธิการ ชินวันธ์ วิชาสินีวรรณ การเงิน ยาวลักษณ์ มั่นคง ศิลปกรรม ทิพาพร ตีระอนนะพิบูลย์ สำนักงาน มูลนิธิใบไม้เขียว ตึกการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย อาคารจอตรด ชั้น 7 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0-2652-8321 โทรสาร 0-2652-8322 เว็บไซต์ www.greenleafthai.org โครงการโรงแรมสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิใบไม้เขียว อาคารการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย 1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร.0 2652 8321-2 โทรสาร 0 2652-8322 Email: greenleafthai@gmail.com



มองหา
โรงแรมสร้างเสริมสุขภาพ
มองหาสัญลักษณ์