

มาตรฐานสปาของอาเซียน

คำแถลงเกี่ยวกับการดำเนินงาน

การจัดทำมาตรฐานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นมาตรฐานสปาของสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (อาเซียน) ที่มีกระบวนการรับรองสำหรับพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์รวมทั้งบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกของอุตสาหกรรมสปาในอาเซียนให้ดียิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้มาตรฐานนี้จึงควรจะเป็นมาตรฐานที่อยู่เหนือมาตรฐานอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน และควรเป็นมาตรฐานที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ประกอบการธุรกิจสปาในการปรับปรุงธุรกิจของตนให้สอดคล้องกับ 'มาตรฐานสากล' อย่างไรก็ตาม ในระยะแรกมาตรฐานนี้อาจจะละเว้นไม่ครอบคลุมถึงผู้ประกอบการธุรกิจสปาบางส่วน เพื่อให้อุตสาหกรรมมีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และเพื่อกำหนดมาตรฐานที่มีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมสปาซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ดังนั้นแทนที่จะมองมาตรฐานนี้ในแง่ลบเราควรจะมองว่าเป็นมาตรการเชิงบวกที่จะส่งเสริมให้อุตสาหกรรมนี้เติบโตและก้าวหน้าต่อไปอีก

หลังจากจัดทำมาตรฐานฉบับนี้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปได้แก่การกำหนดขอบเขตและทำความเข้าใจความตกลงร่วมกันในเรื่องกระบวนการตรวจสอบ และการพิจารณา 'รายละเอียด' ของมาตรฐาน

ตัวอย่าง:

5.3 พื้นที่ให้บริการ

5.3.1 ต้องเป็นพื้นที่ที่ให้ความเป็นส่วนตัวแก่ลูกค้าในระดับที่เหมาะสม แต่ต้องไม่อยู่ในที่ลับตาคนหรือมีประตูที่ปิดตายได้

กระบวนการตรวจสอบ:	คะแนน
พื้นที่ให้บริการเป็นส่วนตัว (มีกำแพงล้อมรอบ)	3
พื้นที่ให้บริการเป็นส่วนตัว (มีที่บังตา)	2
พื้นที่ให้บริการเป็นส่วนตัว (มีกำแพงล้อมรอบและมีที่บังตา)	2
พื้นที่ให้บริการไม่เป็นส่วนตัว	0
พื้นที่ให้บริการมีที่ล็อค/กลอนประตู	0
พื้นที่ให้บริการไม่มีที่ล็อค/กลอนประตู	5
พื้นที่ให้บริการมีทางเดิน/ทางผ่านตรงกลาง	2
พื้นที่ให้บริการมีหลิบทหรือห้องที่เห็นได้ไม่ชัดเจน	0
คะแนนสูงสุดที่อาจได้รับ	10

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	i
คำนำ	ii
บทนำ	iii
ขอบเขต	iv
1. ศัพท์และนิยามศัพท์	1
1.1 สปา	1
1.2 ประเภทของสปา	1
1.3 สุนทรบำบัด (Aromatherapy)	1
1.4 ลูกค้ำ	1
1.5 สถานบริการ	2
1.6 ธาราบำบัด (Hydrotherapy)	2
1.7 การนวด	2
1.8 เทคนิคการนวด	2
1.9 ทรัพยากรธรรมชาติ	2
1.10 อาหารแบบสปา (Spa Cuisine)	2
1.11 บริการสปา	2
1.12 ผู้จัดการสปา	2
1.13 ผู้ฝึก	3
1.14 ผู้ให้การบำบัดดูแล	3
1.15 ผู้บริหารสูงสุด	3
1.16 การนวดแบบดั้งเดิม	3
1.17 การบำบัดแบบดั้งเดิมและและแบบที่มีอยู่ในวัฒนธรรม	3
1.18 การบำบัดดูแล	3
1.19 ความผาสุก (Wellness)	3
2. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: สถานที่	4
2.1 ที่ตั้ง	4
2.2 การรับรองลูกค้ำ	4
2.3 พื้นที่ให้บริการ	4
2.4 ความสะอาด	4
2.5 การก่อสร้าง	4
2.6 พื้นที่สวนเปียก	4
2.7 ความปลอดภัย	4
2.8 แสงสว่าง	4
2.9 การระบายอากาศ	5
2.10 การจัดการของเสีย	5

2.11	สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับลูกค้า	5
2.12	การตกแต่ง	5
2.13	ดนตรี	5
2.14	เฟอร์นิเจอร์	5
2.15	การเข้าถึง	5
2.16	พื้นที่สำนักงานด้านหลัง	5
3.	ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: บริการ	6
3.1	เวลาทำการ	6
3.2	การให้คำปรึกษา	6
3.3	รายการอาหาร	6
3.4	ระเบียบการให้บริการ	6
3.5	ระเบียบสำหรับบริการใหม่	6
3.6	บริการสปา	6
3.7	บริการแบบดั้งเดิมและแบบที่มีอยู่ในวัฒนธรรม	8
3.8	จำนวนพนักงาน	14
4.	ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: บุคลากร	15
4.1	อายุ	15
4.2	สุขภาพ	15
4.3	ภาษา	15
4.4	การแต่งตัว	15
4.5	มรรยาทและการวางตัวระหว่างให้บริการ	15
4.6	คุณสมบัติและการฝึกฝน	15
4.7	แนวปฏิบัติในการทำงาน	15
5.	ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: ผลิตภัณฑ์	16
5.1	ผลิตภัณฑ์	16
5.2	ประโยชน์	16
5.3	การรับรอง	16
5.4	การควบคุมคุณภาพ	16
5.5	การควบคุมสินค้าคงคลัง	16
5.6	การใช้ผลิตภัณฑ์	16
5.7	การจัดเก็บผลิตภัณฑ์	16
5.8	สุขลักษณะ	16
6.	ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: อุปกรณ์	17
6.1	ความเหมาะสม	17
6.2	การบำรุงรักษา	17
6.3	ความปลอดภัย	17
6.4	การปฏิบัติตามกฎหมาย	17
6.5	ความสะอาด	17

7.	ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: การจัดการ	18
7.1	การจัดการ	18
7.2	เอกสารระบบคุณภาพ	18
7.3	คู่มือระเบียบการให้บริการ	18
7.4	การจัดการทรัพยากรมนุษย์	18
7.5	การจัดการด้านความมั่นคงปลอดภัย	19
7.6	การติดต่อสื่อสาร	19
7.7	แผนการตลาด	19
7.8	แผนฉุกเฉิน	19
7.9	การปฐมพยาบาล	19
7.10	การประกันภัยความรับผิด	20
7.11	การทบทวนระบบ	20
8.	ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: แนวปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อม	21
8.1	นโยบายสิ่งแวดล้อม	21
8.2	ผลิตภัณฑ์	21
8.3	การทำความสะอาด	21
8.4	เครื่องนอน	21
8.5	คู่มือและแผ่นพับโฆษณา	21
8.6	บรรจุภัณฑ์	21
8.7	สวน	21
8.8	ระบบไฟฟ้า	21
8.9	ระบบน้ำ	22
8.10	การกำจัดขยะ	22
8.11	ชุมชน	22
8.12	สถานบริการสปาที่อยู่ห่างไกล โตดเดี่ยวหรืออยู่ในป่า	22

กิตติกรรมประกาศ

กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้เสนอและจัดทำร่างมาตรฐานสปาของอาเซียนฉบับนี้ขึ้นด้วยความสนับสนุนของสมาคมสปาไทย โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความมั่นใจว่ามาตรฐานนี้จะสอดคล้องกับมาตรฐานสากลและสามารถนำไปปฏิบัติได้ตามแผนยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวของอาเซียน

สมาคมสปาไทย (TSPA) ได้ให้ความสนับสนุนอย่างเต็มที่ทั้งในด้านสถานที่และเวลาในการจัดทำมาตรฐานนี้เพื่อพัฒนาอุตสาหกรรมสปาของประเทศสมาชิกอาเซียนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น กรมการท่องเที่ยวขอขอบคุณสมาคมสปาไทยเป็นอย่างยิ่งสำหรับความช่วยเหลือที่สมาคมกรุณามอบให้

กรมการท่องเที่ยว
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำนำ

วัตถุประสงค์ของมาตรฐานนี้ได้แก่การจัดทำมาตรฐานสปาของสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (อาเซียน) พร้อมทั้งกระบวนการรับรองซึ่งจะช่วยเพิ่มคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกของอุตสาหกรรมสปาในอาเซียนให้ดียิ่งขึ้น โดยให้มีส่วนตกลงร่วมกันเกี่ยวกับการดำเนินงานของอุตสาหกรรมสปาในประเทศสมาชิกอาเซียนทั้งหมด มาตรฐานนี้จะเป็นตัวกำหนดระดับมาตรฐานเชิงวิชาชีพของธุรกิจสปาในเรื่องของสถานที่ บริการ บุคลากร ผลิตภัณฑ์ อุปกรณ์ การจัดการและสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ผู้ประกอบการและลูกค้าในธุรกิจสปาได้รับประโยชน์จากการดำเนินธุรกิจสปาในวิชาชีพสปาในแนวทางเดียวกัน รวมทั้งจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสวัสดิภาพของลูกค้าและการให้ความเคารพต่อมิติทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำมาตรฐานสปาของอาเซียนจะช่วยทำให้มั่นใจได้ว่าประเทศต่าง ๆ จะสามารถปฏิบัติตามแผนยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวอาเซียน (ASEAN Tourism Strategic Plan – ATSP) พ.ศ.2554 - 2558 ที่รัฐมนตรีการท่องเที่ยวของประเทศสมาชิกอาเซียนตกลงรับไปปฏิบัติในประเทศของตน มาตรฐานนี้สอดคล้องกับมาตรการที่ 2.1.4 ของแผนยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวที่ระบุว่า: “ให้มีการจัดทำมาตรฐานสปาของอาเซียนพร้อมทั้งกระบวนการรับรองขึ้น”

การเติบโตของอุตสาหกรรมสปาที่เกิดขึ้นทั่วโลกมาพร้อมกับความต้องการใน ‘ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับทวีปเอเชีย’ และการนำวิธีการบำบัดดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมมาแสวงหาผลประโยชน์ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดทำมาตรฐานสปาของอาเซียนขึ้น เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานของอาเซียนในเรื่องการเคารพความแตกต่างทางวัฒนธรรมและมรดกดั้งเดิมของประเทศสมาชิกอาเซียน

ประเทศสมาชิกทั้ง 10 ประเทศของอาเซียนประกอบด้วย บรูไน ดารุสซาลาม, กัมพูชา, อินโดนีเซีย, สาธารณรัฐประชาธิปไตยลาว, มาเลเซีย, พม่า, ฟิลิปปินส์, สิงคโปร์, ไทยและเวียดนาม

บทนำ

ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาอุตสาหกรรมสปาได้เติบโตและพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว อัตราการเติบโตในบางประเทศสูงถึงปีละ 20% แม้จะมีต้นกำเนิดมาจากการรักษาโรคและการดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมซึ่งถ่ายทอดกันมาจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง อุตสาหกรรมสปาได้กลายเป็นเครื่องหมายแสดงความจริงแท้และคุณภาพของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในประเทศสมาชิกอาเซียนหลายประเทศ

ประมาณการกันว่าภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกมีศูนย์บริการสปาและนวดเพื่อสุขภาพหรือศูนย์นวดแบบดั้งเดิมอยู่ถึง 25,000 แห่ง¹ หรือ 1 ใน 3 ของจำนวนศูนย์บริการสปาทั้งหมดที่มีอยู่ทั่วโลก ประเทศสมาชิกอาเซียนมีธุรกิจสปาที่มีคุณภาพในระดับมีอาชีพออยู่ถึง 2,000 แห่ง² อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่มีมาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปซึ่งสามารถใช้เป็นตัวกำหนดได้ว่าสปาคืออะไรหรือให้บริการอะไรบางอย่างอยู่ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่จำกัดศักยภาพของอุตสาหกรรมสปาที่จะเติบโตและพัฒนาต่อไป

การให้นิยามของคำว่า *spa* และการจัดทำมาตรฐานสปาของอาเซียนถือเป็นโอกาสในการสร้างความเข้าใจที่ตรงกันและการกำหนดมาตรฐานของคำว่า *spa* ตามนิยามที่ให้โดยชุมชนธุรกิจสปาในอาเซียน รวมทั้งการกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำที่สามารถนำไปใช้ในประเทศสมาชิกได้ทั้งหมด

หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้ในประเทศสมาชิกอาเซียนเช่นกัน ความต้องการที่จะส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรจึงทวีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้รัฐบาลยังต้องการลดภาระงบประมาณด้านสุขภาพของประเทศลง สปาจึงจัดเป็นส่วนหนึ่งของแผนการส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่ได้ผลและมีค่าใช้จ่ายน้อย การจัดทำมาตรฐานอาเซียนจัดเป็นเครื่องมือหนึ่งสำหรับให้ความรู้และปกป้องผู้บริโภคที่ปรารถนาจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีผ่านการแสวงหาวิธีการบำบัดดูแลสุขภาพทั้งในแบบดั้งเดิมและแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน

ขณะที่สปาหลายแห่งทั่วโลกกำลังมุ่งหน้ามาที่ทวีปเอเชียเพื่อหาแรงบันดาลใจในการดำเนินธุรกิจของตน การบำบัดดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมกำลังถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดหรือเสี่ยงกับการสูญหายไปโดยสิ้นเชิงเนื่องจากถูกนำไปใช้ในบริบทที่แตกต่างจากเดิม และ/หรือนำไปใช้ในทางที่ขาดความเคารพหรือในรูปแบบที่เป็นโทษ การกระทำเช่นนี้มีส่วนทำลายความมั่นใจในวัฒนธรรมและการดูแลสุขภาพตามขนบธรรมเนียมเดิมที่ประเทศต่าง ๆ ได้สั่งสมกันมาอย่างยาวนาน นอกจากนี้ยังจะเป็นผลเสียต่อความพยายามที่จะพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นของประชากรในประเทศสมาชิกอาเซียนและผู้มาเยือนประเทศเหล่านั้น

ประเทศสมาชิกอาเซียนต้องให้ความเคารพต่อวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมในการดูแลสุขภาพของอาเซียน รวมทั้งต้องให้ความเคารพต่อการให้บริการ สถานที่ให้บริการ บุคลากร ผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการนี้ และต้องสนับสนุนหลักการค้าอย่างเป็นธรรม (fair trade)

¹ การประชุมสุดยอดสปาโลก พ.ศ. 2550 (Global Spa Summit 2007)

² ที่มา: Intelligent Spas, Global Spa Benchmark Program 2011, ผลการศึกษาเบื้องต้น

ขอบเขต

มาตรฐานนี้กล่าวถึงองค์ประกอบพื้นฐานในการดำเนินธุรกิจสปาที่มีคุณภาพในระดับมืออาชีพ ซึ่งได้แก่: สถานที่ บริการ บุคลากร ผลิตภัณฑ์ อุปกรณ์ การจัดการและสิ่งแวดล้อม แต่ไม่ได้กล่าวถึงการตัดสินใจทางการแพทย์

ตามมาตรฐานนี้ *spa* ได้แก่สถานบริการที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตร่วมกันที่ดี บริการหลักที่สปาจัดหาให้ประกอบด้วย บริการนวดและการบำบัดด้วยน้ำ แต่อาจหมายรวมถึงการทำเซาว์น่า การออกกำลังกาย การบำบัดดูแลด้วยวิธีการทางโภชนาการและการใช้สมุนไพร โปรแกรมลดน้ำหนักด้วยอาหาร โยคะ การทำสมาธิหรือบริการทางวิชาชีพอื่น ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ในสปาจะมีข้อห้ามไม่ให้สูบบุหรี่และไม่ให้ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ศัพท์และนิยามศัพท์

ในมาตรฐานสปาของอาเซียนฉบับนี้ ให้ใช้คำศัพท์และนิยามศัพท์ในความหมายต่อไปนี้

1.1 สปา

- สถานประกอบการที่จัดให้มีการนวดและการบำบัดด้วยน้ำอย่างน้อยสองรอบตามที่กำหนดไว้ในมาตรฐานนี้ ซึ่งอาจรวมถึงการทำเซาว์น่า การขัดและห่อตัว การบำบัดด้วยพลังงาน (energy treatment) การออกกำลังกาย โปรแกรมบำบัดด้วยวิธีการทางโภชนาการ โปรแกรมลดน้ำหนักด้วยอาหาร โยคะ การทำสมาธิ การบำบัดดูแลด้วยสมุนไพรหรือบริการทางวิชาชีพอื่น ๆ ที่จัดหาให้เพื่อลูกค้ามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

1.2 ประเภทของสปา

- 1.2.1 **Day Spa:** สถานประกอบการที่ให้บริการสปาเพียงอย่างเดียว อาจตั้งอยู่ในบ้าน ในอาคารพาณิชย์ ศูนย์การค้าหรือสนามบินที่สามารถให้บริการลูกค้าเป็นเวลาสั้น ๆ ประมาณ 1-5 ชั่วโมง ไม่มีบริการที่พัก
- 1.2.2 **Club Spa:** สถานบริการสปาในสภาพแวดล้อมแบบสโมสรที่ต้องจ่ายค่าสมัครเข้าเป็นสมาชิก มักเน้นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีพื้นที่ส่วนเปียกสำหรับใช้ชำระล้างร่างกาย อาจมีการฝึกโยคะหรือการบำบัดดูแลแบบอื่นด้วย ไม่มีบริการที่พัก
- 1.2.3 **Hotel/Resort Spa:** บริการสปาในโรงแรมหรือรีสอร์ทที่มีการนวด การออกกำลังกาย การอบไอน้ำและการทำเซาว์น่าเป็นบริการหลัก ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นแขกของโรงแรม ไม่มีบริการที่พักในสปา
- 1.2.4 **Mineral Spring Spa:** การให้บริการสปาตามแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติหรือที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือตามแหล่งน้ำแร่ ผู้ใช้บริการได้รับประโยชน์จากการใช้น้ำเพื่อรักษาโรค
- 1.2.5 **Cruise Ship Spa):** สถานบริการสปาที่ตั้งอยู่บนเรือสำราญเพื่อการบำบัดดูแลและประคบบะหมิงให้ผู้ใช้บริการมีความสุขสบาย ให้การดูแลด้านความงาม อาจจะมีการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีอย่างอื่นด้วยก็ได้
- 1.2.6 **Destination Spa:** สถานบริการสปาที่ให้บริการด้านส่งเสริมสุขภาพและปรับปรุงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ออกแบบมาโดยเฉพาะให้ลูกค้า ให้บริการสปาชั้นดี มีการออกกำลังกาย โปรแกรมให้ความรู้และมีบริการที่พักให้ มีบริการอาหารแบบสปาหรืออาหารเพื่อสุขภาพ มาตรฐานฉบับนี้ครอบคลุมเฉพาะ Destination Spa ที่ไม่มีบริการด้านการแพทย์ให้

1.3 สคนบำบัด (Aromatherapy)

- ได้แก่การบำบัดดูแลร่างกายภายนอกเพื่อสร้างความผาสุกภายในที่มีกลิ่นเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างความสมดุลให้ลูกค้า ทำให้กระปรี้กระเปร่ากลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

1.4 ลูกค้า

- บุคคลที่ต้องการใช้หรือขอใช้บริการสปา

1.5 สถานบริการ

- สถานที่สำหรับดำเนินธุรกิจสปาซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นสถานพยาบาล และ/หรือสถานที่ให้บริการทางการแพทย์จึงไม่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายควบคุมสถานที่เช่นนี้

1.6 ธาราบำบัด (Hydrotherapy)

- การบำบัดดูแลร่างกายภายนอกเพื่อสร้างความผาสุกภายในที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างความสมดุลให้แก่ลูกค้า ทำให้กระปรีกระเปร่ากลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

1.7 การนวด

- การบำบัดดูแลร่างกายภายนอกเพื่อสร้างความผาสุกภายในที่ใช้มือและนิ้วหรือส่วนอื่นของแขนและขาประกอบเทคนิคการนวดเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างความสมดุลให้แก่ลูกค้า ทำให้กระปรีกระเปร่ากลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ อาจใช้เครื่องมือและอุปกรณ์อื่นร่วมด้วย

1.8 เทคนิคการนวด

- เทคนิคที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการบอกเล่าหรือการจดบันทึก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสมดุล ทำให้กระปรีกระเปร่ากลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ ผ่อนคลายร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เทคนิคที่ใช้จะรวมถึงแต่ไม่จำกัดอยู่เฉพาะการใช้ฝ่ามือนวดหมุนเป็นวงกลม ลูบ บีบ ดึง เขย่าและกดจุด

1.9 ทรัพยากรธรรมชาติ

- ของเหลวหรือครีมที่แปรรูปหรือผลิตมาจากวัสดุธรรมชาติ หรือนำคุณสมบัติที่มีประโยชน์ของพืช แร่ธาตุและ/หรือนำมาใช้เพื่อทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

1.10 อาหารแบบสปา (spa cuisine)

- อาหารที่มีประโยชน์และรายการอาหารที่มีไขมันต่ำ มีเกลือและน้ำตาลน้อยโดยคำนึงถึงการรักษาสุขภาพเป็นหลัก หรืออาหารที่จัดเตรียมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยอาหาร อาหารแบบสปาอาจหมายถึงอาหารที่สอดคล้องกับหลัก *การปรุงอาหารที่ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ (allergy cooking)* (ได้แก่อาหารที่ปราศจากกลูเตนหรือแล็คโตส)

1.11 บริการสปา

- บริการที่สถานบริการสปาจัดให้ลูกค้าเพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น เช่น การนวด การบำบัดด้วยน้ำ การอบไอน้ำ การทำเซาว์น่า การออกกำลังกาย การบำบัดด้วยวิธีการทางโภชนาการและโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยอาหาร โยคะ การทำสมาธิ การบำบัดด้วยสมุนไพรหรือบริการทางวิชาชีพอื่น ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ

1.12 ผู้จัดการสปา

- บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วน มีประสบการณ์ด้านอุตสาหกรรมการให้บริการสปาและมีทักษะด้านการบริหารจัดการที่เหมาะสม พนักงานที่ผ่านการฝึกฝนและมีหนังสือรับรองความสามารถในอุตสาหกรรมสปาที่มีบทบาทหลักในการบริหารงานประจำวันของธุรกิจสปา

1.13 ผู้ฝึก

- ผู้ที่ฝึกฝนพนักงานในสถานบริการสปาที่มีหน้าที่หลักในการให้บริการนวดหรือบริการสปาแบบอื่น ๆ ผู้ฝึกต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนหรือได้รับหนังสือรับรองความสามารถด้านเทคนิคหรือด้านบริการสปาให้ฝึกฝนผู้อื่นได้ หรืออาจฝึกพนักงานในการให้บริการทั่วไปหรือฝึกทักษะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องตามมาตรฐานที่ผู้บริหารสูงสุดกำหนด

1.14 ผู้ให้การบำบัดดูแล

- พนักงานที่ผ่านการฝึกและมีหนังสือรับรองในอุตสาหกรรมสปาที่ให้การบำบัดดูแลแบบสปาหรือให้บริการสปาแก่ลูกค้า

1.15 ผู้บริหารสูงสุด

- เจ้าของสถานบริการหรือตัวแทนที่ทำหน้าที่บริหารจัดการและรับผิดชอบธุรกิจทั้งหมด

1.16 การนวดแบบดั้งเดิม

- การบำบัดดูแลโดยการนวดที่เป็นมรดกตกทอดมาจากคนรุ่นก่อน เป็นความเชื่อของคนในท้องถิ่นหรือคนพื้นเมืองว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพซึ่งอาจจะมีหรือไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มารองรับก็ได้ เช่น การนวดแผนไทย

1.17 การบำบัดแบบดั้งเดิมและแบบที่มีอยู่ในวัฒนธรรม

- การบำบัดดูแลในรูปแบบที่ไม่มีการนวดแบบดั้งเดิมเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งอาจจะมีหรือไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มารองรับความเชื่อของคนในท้องถิ่นหรือคนพื้นเมืองว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพก็ได้ ต้องเป็นการบำบัดที่เป็นมรดกตกทอดมาจากคนรุ่นก่อน เช่น การบำบัดด้วยการใช้สมุนไพรทาตัวของชาวขว (Lulur) การบำบัดด้วยการอบไอน้ำตามแบบของชาวฟิลิปปินส์ (Suob) และการบำบัดด้วยการใช้หินร้อนประคบตามร่างกายร่วมกับการนวดของชาวมาเลย์ (Bertungku)

1.18 การบำบัดดูแล

- การกระทำหรือให้บริการอย่างมืออาชีพที่ผู้ให้การบำบัดดูแลใช้เพื่อให้ลูกค้ามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

1.19 ความผาสุก (Wellness)

- สถานะการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สภาพการดำรงชีวิตที่ดีหรือที่น่าพอใจโดยมีความสมดุลของร่างกาย และจิตวิญญาณ

2. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: สถานที่

2.1 ที่ตั้ง

- 2.1.1 สปาต้องตั้งอยู่ในสถานที่เข้าถึงได้สะดวก ปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- 2.1.2 ในกรณีที่สปาดังอยู่ในตัวอาคารเดียวกันกับธุรกิจประเภทอื่น ๆ สถานที่ตั้งสปาต้องมีขอบเขตที่ชัดเจนและกิจกรรมของธุรกิจอื่นต้องไม่เข้ามายุ่งเกี่ยวกับการให้บริการสปา
- 2.1.3 พื้นที่บริการ – ในกรณีที่สปาให้บริการที่หลากหลายในสถานที่แห่งเดียวกัน ต้องแยกพื้นที่บริการแต่ละประเภทออกจากกันอย่างชัดเจน และต้องมีพื้นที่บริการที่เหมาะสมกับประเภทของบริการนั้น ๆ
- 2.1.4 สถานบริการสปาต้องมีรูปแบบสอดคล้องกับอาคารท้องถิ่นและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมสปา

2.2 การรับรองลูกค้า

- 2.2.1 พื้นที่รับรองลูกค้าต้องอยู่แยกออกจากพื้นที่บริการอย่างชัดเจน
- 2.2.2 พื้นที่รับรองลูกค้าต้องมีจำนวนเก้าอี้ที่นั่งเพียงพอให้กับลูกค้าในช่วงเวลาที่มีผู้มาใช้บริการมากที่สุด

2.3 พื้นที่ให้บริการ

- ต้องเป็นพื้นที่ที่ให้ความเป็นส่วนตัวแก่ลูกค้าในระดับที่เหมาะสม แต่ต้องตั้งไม่อยู่ในที่ลับตาคนหรือมีประตูที่มีล้อคปิดตายได้

2.4 ความสะอาด

- พื้นที่ทั้งหมดของสถานบริการสปาต้องได้รับการดูแลให้สะอาดถูกสุขลักษณะและเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่ตลอดเวลาทั้งภายในภายนอก ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่สำหรับพนักงานหรือลูกค้า

2.5 การก่อสร้าง

- อาคารที่สปาดังอยู่ต้องก่อสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรง ทนทานและต้องไม่อยู่ในสภาพที่ไม่ถูกสุขลักษณะหรือเสื่อมโทรม

2.6 พื้นที่ส่วนเปียก

- พื้นในบริเวณที่มีการใช้น้ำสำหรับให้บริการควรทำจากวัสดุที่ป้องกันการลื่นล้มและทำความสะอาดได้ง่าย

2.7 ความปลอดภัย

- สถานบริการสปาต้องมีป้ายบอกอย่างชัดเจน มีผังอาคาร ทางออกฉุกเฉิน ไฟสำรองฉุกเฉิน อุปกรณ์ตรวจจับควัน อุปกรณ์ดับเพลิงและสัญญาณเตือนอัคคีภัย

2.8 แสงสว่าง

- พื้นที่ทุกแห่งของสถานบริการสปาต้องมีแสงสว่างที่เหมาะสม

2.9 การระบายอากาศ

- พื้นที่ให้บริการสปาต้องมีการระบายอากาศที่ดี

2.10 การจัดการของเสีย

- สถานบริการสปาต้องติดตั้งระบบจัดการของเสีย มีการจัดการของเสียและน้ำใช้แล้วอย่างถูกสุขอนามัยและมีความรับผิดชอบต่อสภาพแวดล้อม

2.11 สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับลูกค้า

- ต้องมีห้องอาบน้ำ ห้องสุขา อ่างล้างมือที่สะอาดมีจำนวนเพียงพอ หากมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ต้องแยกห้องสำหรับชายและหญิง

2.12 การตกแต่ง

- ตกแต่งสถานที่อย่างเหมาะสม ไม่ใช้รูปแบบที่สร้างความขุ่นเคืองหรือฝ่าฝืนขนบธรรมเนียมทางสังคม วัฒนธรรมและศีลธรรมอันดีของพื้นที่นั้น ๆ

2.13 ดนตรี

- หากมีการเล่นดนตรี เสียงของดนตรีต้องอยู่ในระดับที่ไม่ดังมากจนรบกวนผู้อื่น ควรดูให้เหมาะสมกับการใช้สอยของพื้นที่บริการนั้น ๆ

2.14 เฟอร์นิเจอร์

- เฟอร์นิเจอร์ที่นำมาให้ลูกค้าใช้ต้องสร้างขึ้นอย่างมืออาชีพ ให้ความสบายแก่ผู้ใช้ ใช้งานได้เหมาะสมและอยู่ในสภาพที่ดี

2.15 การเข้าถึง

- ผู้สูงอายุและผู้พิการทางกายต้องสามารถเข้าถึงสถานบริการสปาได้โดยสะดวก

2.16 พื้นที่สำนักงานด้านหลัง

- สถานบริการสปาต้องมีพื้นที่สำนักงานด้านหลังที่เหมาะสมสำหรับให้พนักงานสามารถให้บริการสปาได้อย่างมีคุณภาพ พื้นที่นี้หมายรวมถึงแต่ไม่จำกัดอยู่เฉพาะบริเวณที่จัดไว้ให้พนักงาน พื้นที่จัดเก็บอาหารเล็ก ๆ และพื้นที่สำหรับฝ่ายบริหารจัดการ

3. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: บริการ

3.1 เวลาทำการ

- ให้บริการสปาเฉพาะในเวลาทำการและในสถานบริการสปาเท่านั้น โดยต้องเป็นไปตามระเบียบในการดำเนินธุรกิจของท้องถิ่น

3.2 การให้คำปรึกษา

- ก่อนเข้ารับบริการสปาลูกค้าต้องพบผู้บริหารสปาหรือผู้จัดการสปาหรือผู้มีความสามารถเชิงวิชาชีพในอุตสาหกรรมสปาที่ผ่านการฝึกอบรมแล้วเพื่อรับคำปรึกษาเกี่ยวกับบริการ อาจยกเว้นได้ในกรณีของลูกค้าที่เคยเข้ารับบริการอย่างเดียวกันมาก่อนแล้ว ต้องแจ้งให้ลูกค้าทราบถึงการบำบัดดูแลที่ต้องการใช้บริการ เทคนิคที่ใช้ และต้องให้ลูกค้าตกลงว่าจะใช้เทคนิคใด ขอแนะนำให้อาจารย์จัดให้มีการให้คำปรึกษาหลังจากรับบริการแล้วด้วย

3.3 รายการอาหาร

- สถานบริการสปาต้องแสดงรายการบริการสปาที่มีอย่างชัดเจน มีรายละเอียดเกี่ยวกับราคาและค่าบริการอื่น ๆ ที่อาจเรียกเก็บเพิ่มเติมจากลูกค้าได้ รวมทั้งระยะเวลาที่ใช้ในการบำบัดดูแลและนโยบายของสปาในเรื่องการยกเลิกนัด

3.4 ระเบียบการให้บริการ

- การบำบัดดูแลและให้บริการทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามระเบียบการให้บริการมาตรฐานที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับ

3.5 ระเบียบสำหรับบริการใหม่

- ระเบียบสำหรับบริการใหม่ที่เสนอให้สถานบริการสปาพิจารณาต้องได้รับการออกแบบและให้บริการอย่างมีคุณภาพเป็นมืออาชีพในระดับที่กำหนด และต้องสอดคล้องกับเอกสารระเบียบที่บริษัททำไว้ ผู้บริหารสูงสุดต้องให้ความเห็นชอบก่อนจะนำการบำบัดหรือบริการใหม่ไปใช้กับลูกค้า

3.6 บริการสปา

3.6.1 การนวด – มีบริการนวดเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย อาจมีบริการนวดเพิ่มเติมสำหรับร่างกาย ใบหน้าหรือฝ่าเท้าเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

3.6.2 การใช้น้ำเพื่อการบำบัด – การทำสปาต้องมีการบำบัดด้วยน้ำเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพอย่างน้อยสองรอบ คำจำกัดความของการใช้น้ำเพื่อการบำบัดได้แก่ การนำน้ำที่เป็นน้ำร้อนหรือน้ำเย็น น้ำธรรมชาติ น้ำแร่หรือน้ำทะเลมาใช้ในการบำบัดต่อไปนี้:

3.6.2.1 การอาบ – แช่ร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนให้จมน้ำในสารละลายที่มีส่วนผสมของสมุนไพร สารมีกลิ่นหอม แร่ธาตุ โคลนหรือสี (chromotherapy) เพื่อให้ประโยชน์มากกว่าการทำความสะอาดร่างกาย การอาบหรือแช่น้ำในลักษณะนี้อาจรวมถึงการฉีดพ่นด้วยน้ำหรืออากาศด้วยก็ได้

- 3.6.2.2 **การลอยตัว** – ลงไปแช่น้ำในอ่างในในห้องหรือถึงที่บรรจุน้ำไว้ในแนวดิ่ง เพื่อให้ลูกค้ายืนลอยตัวอยู่ได้ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้กลับเป็นหนุ่มสาวอีกครั้ง ซึ่งอาจจะรวมหรือไม่รวมถึงการไม่ให้มีเสียงลอดเข้ามาหรือมีคนมองไม่เห็นก็ได้
- 3.6.2.3 **การแช่ตัวในสระ** – การยืนในน้ำที่มีปริมาณมากพอที่จะแช่จนได้ทั้งตัว
- 3.6.2.4 **การแช่ตัวในน้ำ** – การแช่ร่างกายทั้งตัวหรือบางส่วนให้จมในสารละลายที่มีส่วนผสมของสมุนไพร สารมีกลิ่นหอม แร่ธาตุ โคลนหรือสี (chromotherapy)
- 3.6.2.5 **การอาบน้ำฝักบัวเพื่อสุขภาพ** – ใช้สายน้ำธรรมชาติหรือน้ำที่ฉีดเป็นฝอยและ/หรือฉีดเป็นสายรดลงไปบนร่างกาย โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มีประสบการณ์ที่ดีหรือเพื่อการบำบัด ให้ความรู้สึกที่ดีอย่างเป็นรูปธรรม
- 3.6.2.6 **การอาบน้ำฝักบัวเพื่อชำระล้างทำความสะอาดเพียงอย่างเดียวไม่จัดเป็น** การใช้น้ำเพื่อการบำบัดตามมาตรฐานนี้
- 3.6.2.7 **การบำบัดด้วยความร้อน** – การนำความร้อนและ/หรือความเย็นมาประคบร่างกายด้วยมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ อาจทำร่วมกับผลิตภัณฑ์/การบำบัดด้วยสมุนไพร
- 3.6.2.7.1 **การทำเขาวarna** – ห้องที่มีความร้อนที่จัดไว้สำหรับใช้คนเดียวหรือใช้ร่วมกันหลายคนที่ลูกค้าใช้นั่ง นอนหรือยืน โดยมีเป้าหมายเพื่อการบำบัดรักษา
- 3.6.2.7.2 **การอบไอน้ำ** – พื้นที่ที่จัดไว้สำหรับใช้คนเดียวหรือใช้ร่วมกันหลายคนที่บรรจุไอน้ำร้อนที่ลูกค้าใช้นั่ง นอนหรือยืนเพื่อการบำบัดรักษา
- 3.6.3 **การขัดและพื้ร่างกาย** – อาจนำทรัพยากรธรรมชาติ เช่น สมุนไพร อาหาร แร่ธาตุหรือโคลนมาใช้เพื่อผ่อนคลายร่างกาย บำรุงความงาม กำจัดสารพิษหรือเพื่อประโยชน์อื่น
- 3.6.4 **การออกกำลังกาย** – การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตัวเองหรือด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ
- 3.6.5 **พลังธรรมชาติบำบัด (energy treatment)** – การควบคุมหรือปลดปล่อยพลังชีวิตหรือกระแสพลังงานในร่างกายและจิตใจที่มีประโยชน์ทำให้มีสุขภาพดี การควบคุมพลังงานดังกล่าวอาจขึ้นอยู่กับที่ยอมรับว่าเป็นไปได้ตามความเชื่อดั้งเดิมและ/หรือตามเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ก็ได้
- 3.6.6 **โปรแกรมบำบัดด้วยวิธีทางโภชนาการ** – การรับประทานสมุนไพรหรืออาหารที่เป็นของแข็ง ของเหลวหรือสารสกัด ที่ดิบหรือปรุงสุกแล้วเพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่ดี
- 3.6.7 **โปรแกรมลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหาร** – การรับประทานสมุนไพรหรืออาหารที่เป็นของแข็ง ของเหลวหรือสารสกัด ที่ดิบหรือปรุงสุกแล้วที่สเปาจัดให้เพื่อควบคุมน้ำหนัก
- 3.6.8 **การนวดหรือบำบัดแบบดั้งเดิม** – การนวดหรือบำบัดดูแลที่ทำกันมาแต่ดั้งเดิมซึ่งอาจมีหรือไม่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มารองรับก็ได้ แต่มีความเชื่อของคนในท้องถิ่นหรือคน พื้นเมืองสนับสนุนว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ต้องเป็นการนวด/บำบัดที่เป็นมรดกตกทอดมาจากคนรุ่นก่อน

3.6.9 **การบำบัดเพื่อความงาม** – การบำบัดที่นำผลิตภัณฑ์มาใช้กับร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วน อาจมีการนวดร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ อาจจะมีหรือไม่มีประโยชน์ด้านสุขภาพ อย่างเป็นรูปธรรม แต่ทำเพื่อเสริมบริการอื่น ๆ ที่จัดไว้ในสถานบริการสปา

3.6.10 **การบำบัดอย่างอื่น** – การบำบัดใด ๆ ที่อาจจะเหมาะสมกับบริการสปาที่มีอยู่แล้ว ซึ่งอาจจะมีหรือไม่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มารองรับก็ได้ แต่ยอมรับกันตามความ เชื่อทางวัฒนธรรมว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นการบำบัดที่ไม่มีระบุไว้ในส่วนอื่น ของมาตรฐานฉบับนี้

3.7 **บริการแบบดั้งเดิมและแบบที่มีอยู่ในวัฒนธรรม**

- การบำบัดแบบดั้งเดิมที่ระบุไว้ด้านล่างเป็นเพียงบางตัวอย่างที่กล่าวถึงเท่านั้น และเป็น การบำบัดดูแลที่ชุมชนสปาในประเทศสมาชิกอาเซียนที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ระบุเองว่าเป็น การบำบัดแบบดั้งเดิม การบำบัดแบบดั้งเดิมและแบบที่มีอยู่ในวัฒนธรรมทุกประเภทจะ ต้องได้รับความเคารพอย่างเท่าเทียมกันไม่ว่าจะระบุชื่อไว้ในที่นี้หรือไม่ก็ตาม หากนำไป แนะนำหรือใช้ในสถานบริการสปาจะต้องไม่มีการแก้ไขหรือดัดแปลงที่สำคัญโดยไม่ได้อ ปรึกษากับคนในท้องถิ่นหรือคนพื้นเมืองในแหล่งกำเนิดของวิธีการบำบัดนั้นเสียก่อนเว้น แต่จำเป็นต้องแก้ไขหรือดัดแปลงเพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนดด้านสุขภาพหรือความ ปลอดภัยหรือตามกฎหมาย

3.7.1 **การบำบัดแบบดั้งเดิม - บรูไน ดารุสซาลาม**

3.7.1.1 **การบำบัดแบบดั้งเดิม**

3.7.1.1.1 **Lulut:** เป็นการบำบัดที่มีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้นตอน คือขั้นตอนการพอกและขัด ผิว เริ่มต้นด้วยการนำผงแป้งข้าวเจ้าหอมไปผสมกับน้ำแช่กลีบกุหลาบหรือน้ำมะนาวจนเป็นครีมเหลวสำหรับพอกร่างกายให้ทั่ว แทนที่จะล้างแป้งออก ให้ผสมแป้งข้าวเจ้าที่หยาบกว่าแป้งพอกตัว นำมาทาร่างกายแล้วนวดเป็น วงกลมเพื่อขัดแป้งที่ทารอบแรกออกไป Lulut เป็นพิธีกรรมสำหรับผู้ที่กำลัง จะเป็นเจ้าสาวที่กำลังแต่งงานมาตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ โดยมีญาติสนิทที่ เรียกว่า berlulat เข้าร่วมทำพิธีด้วย การบำบัดดูแลแบบ Lulut ช่วยกำจัด เชลล์ผิวหนึ่งที่ตายแล้วและหยาบกร้านให้หลุดออกไป ทำให้ผิวของว่าที่ เจ้าสาวเรียบเนียน ขาวและกระจ่างใสมากกว่าเดิม

3.7.1.1.2 **Mandi Berlangir:** เป็นพิธีกรรมอาบน้ำแบบดั้งเดิมสำหรับว่าที่เจ้าสาว นำ เปลือกต้น lanfir มาผสมกับน้ำอุ่นเพื่อใช้อาบ ไม่ langir ที่ปอกเปลือกและ ทบแล้วจะให้กลิ่นหอมที่ติดผิวภายหลังอาบน้ำเสร็จแล้วไปอีกนาน หญิงชาว บรูไนจะเข้าพิธีอาบน้ำชำระร่างกายแบบนี้หลังจากมีประจำเดือนแล้วทุกครั้ง

3.7.1.1.3 **Mandi Daun** – Daun (การอาบน้ำสมุนไพรในภาษาชาวมาเลย์) เป็นการ อาบน้ำแบบดั้งเดิมด้วยน้ำที่มีส่วนผสมของใบไม้ที่เป็นสมุนไพรหลายชนิด ซึ่งได้แก่ Daun ringan-ringin, Daun kapas, Daun lanjijwang, Daun serimbangun, Daun sambung, Daun balik angina, Daun pucuk

kulimpapa, Daun ribu-ribu, Daun Serai wangi พิธีนี้จะทำในวันที่ 3, 7 หรือ 44 วันหลังการคลอดบุตร นำใบไม้มาต้มในน้ำร้อน ทิ้งไว้ให้เย็นก่อนจะนำมาตราร่างกายหลังจากอาบน้ำเสร็จ เพื่อให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง

หมายเหตุ: ชื่อวิทยาศาสตร์ของใบไม้ที่ใช้ได้แก่: Daun ringan-ringan (ใบของต้น *Flemingia strobilifera*), Daun kapas (ใบของต้น *Gossypium herbaceum*) , Daun lanjwang (ใบของต้น), Daun serimbangun (ใบของต้น *Gendarussa vulgaris*), Daun sambung (ใบของต้น *Blumea balsamifera*), Daun balik angina (ใบของต้น *Leucosyke capitellata*), Daun pucuk kulimpapa (ใบของต้น *Vitex pinnata*), Daun ribu-ribu (ใบของต้น *Lygodium microphyllum*), Daun Serai wangi (ใบของต้น *Cymbopogon nardus*)

3.7.1.2 การบำบัดด้วยความร้อน: ตลอดช่วงเวลา 200 ปีที่ผ่านมา ชาวมาเลย์และบรูไนใช้วิธีบำบัดด้วยความร้อนให้เหงื่อออกขับสารพิษและลมซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดเมื่อยตามร่างกายออกไป

3.7.1.2.1 Bertangas: เป็นการบำบัดด้วยความร้อนที่ใช้กับว่าที่เจ้าสาวโดยให้ว่าที่เจ้าสาวนั่งบนเก้าอี้พิเศษที่เจาะรูไว้ตรงกลาง นำผ้ามาคลุมร่างกาย แล้วนำไม้ ดอกไม้แห้งและสมุนไพรที่มีชื่อว่า *ratu* ที่มีในท้องถิ่นมาวางเหนือถ่านร้อนๆ ในเตา นำเตามาวางใต้เก้าอี้เพื่อให้ร่างกายได้รับความร้อนและรมผิวด้วยกลิ่นของ *ratu* เป็นวิธีกำจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ออกจากร่างกาย และใช้กับมารดาหลังคลอดบุตรได้ด้วย

3.7.1.2.2 Bertajul: เป็นการอบร่างกายด้วยไอน้ำแบบหนึ่งที่ใช้ใบของน้ำร้อนผสมใบของพืชสมุนไพรหลายอย่าง ใช้ได้ทั้งชายและหญิงช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น ขับสารพิษ ผ่อนคลายความเครียดรวมทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคทั่วทั้งร่างกาย

3.7.1.2.3 Bediang: เป็นการบำบัดด้วยความร้อนที่ใช้กับมารดาช่วงพักฟื้นหลังคลอด โดยมารดาจะนอนใกล้กองไฟเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและไล่ลมในร่างกายออกไป ทำให้มดลูกหดตัวกลับเข้าอุ้งได้เร็วขึ้น ช่วยลดน้ำหนักผ่านการเผาผลาญไขมันในร่างกาย

3.7.1.3 Jamu: การรับประทานสมุนไพรจามูเพื่อบำรุงสุขภาพและความงาม

3.7.1.3.1 Marjum: ทำจากน้ำผึ้งและสมุนไพรท้องถิ่นผสมกันจนเป็นก้อนเหนียวนุ่ม รับประทานได้ทั้งชายและหญิงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและอบอุ่นขึ้น มักใช้กับมารดาในช่วงพักฟื้นหลังคลอดเพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิม

3.7.1.3.2 Hirup-Hirupan: เป็นกาแฟสมุนไพรเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ประกอบด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรที่นำไปบดจนเป็นผงก่อนจะนำมาผสมกับน้ำร้อนดื่มได้ทั้งชายและหญิงเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคแข็งแรง โดยมากจะใช้กับมารดาช่วงพักฟื้นหลังคลอด

3.7.2 การบำบัดแบบดั้งเดิม – กัมพูชา

- 3.7.2.1 **Chab Sor Shai:** (การนวดแผนโบราณของเขมร) รูปแบบหนึ่งของการรักษาโรคแผนโบราณแบบเขมร เป็นการนวดที่ค่อนข้างรุนแรงเพื่อลดอาการเจ็บปวดอย่างได้ผล ใช้เทคนิคกดให้แรงและสีกต่อเนื่องกันเป็นระยะ ๆ สลับกันใช้แรงกดจากน้อย ปานกลางไปถึงแรงมาก ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายมีประสิทธิภาพในการรักษาโรค ถ่ายทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการนวดทั่วร่างกายโดยไม่ใช้น้ำมัน ผู้นวดใช้นิ้วมือบีบ สับ โขยผิวหนังตามส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เน้นที่กล้ามเนื้อและจุดสำคัญต่าง ๆ เริ่มนวดจากปลายเท้าขึ้นไปจนถึงศีรษะ
- 3.7.2.2 **Khmer J'pong:** เอาสมุนไพรมาต้มในหม้อดินแล้วนำไปวางใต้เท้าผู้รับการบำบัดนั่งบนเก้าอี้โดยมีผ้าห่มคลุมทั่วร่างเป็นเวลาประมาณ 15-20 นาที ทำให้กระปรีกระเปร่ากลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หญิงชาวเขมรนิยมใช้วิธีนี้เพื่อคืนความอ่อนเยาว์ให้ผิวหนังและชำระล้างสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ออกจากร่างกาย โดยเฉพาะจะใช้กับมารดาหลังคลอด
- 3.7.2.3 **S'Ahm:** วิธีประคบร้อนแบบโบราณของประเทศกัมพูชา ช่วยผ่อนคลายร่างกายลดความตึงเครียดและเมื่อยล้า เสริมสร้างสุขภาพทั้งจิตใจและร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของระบบเลือด ระบบน้ำเหลืองและพลังงานในร่างกายดีขึ้น กระตุ้นอวัยวะภายในและระบบประสาท นำสมุนไพรในท้องถิ่นของประเทศกัมพูชา เช่น ตะไคร้ ขิงอ่อน ไม้หอมและเหล้าขาวมาผสมกันห่อในผ้าสะอาด หนึ่งไอน้ำให้ร้อนก่อนจะนำไปประคบผิวหนังหรือกดลงบนจุดต่าง ๆ ทั่วร่างกายโดยตรงหรือประคบผ่านผ้ารองอีกผืนหนึ่ง วัตถุประสงค์ของ S'Ahm ก็เพื่อกระตุ้นอวัยวะภายในและระบบประสาทลดอาการบวมจากอาการเคล็ดขัดยอก ชาวเขมรนิยมรักษาโรคด้วยวิธีนี้เพราะเห็นว่าเป็นวิธีการรักษาอาการต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นอย่างได้ผลและมีราคาถูก
- 3.7.2.4 **Khat Sbek:** การขัดผิวแบบดั้งเดิมของชาวเขมร เป็นสูตรสำหรับทำให้กลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ที่ถ่ายทอดกันมาตั้งแต่ยุคอาณาจักรอังกอร์จนถึงปัจจุบัน และยังคงส่งต่อไปในอนาคต สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ขิงอ่อน มะขาม สับปะรด ขมิ้นและน้ำผึ้งแท้ผสมกันจนเป็นครีมเหลว หญิงเขมรส่วนใหญ่นิยมใช้ขัดผิวเพื่อกำจัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วออกไป ช่วยชำระล้างร่างกายให้บริสุทธิ์ ทำให้ผิวนุ่ม เนียนลื่นและชุ่มชื้น การบำบัดดูแลร่างกายด้วยวิธีนี้ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน หญิงเขมรในชนบทใช้สูตรนี้ทำความสะอาดร่างกายเป็น

ประจำวันเพื่อคืนความอ่อนเยาว์ให้ร่างกาย นิยมมากในหมู่หญิงหลังคลอดเช่นเดียวกับ J'pong

3.7.3 การบำบัดแบบดั้งเดิม – ประเทศอินโดนีเซีย

3.7.3.1 LULUR

3.7.3.1.1 **Javanese Lulur:** คำว่า Lulur หมายถึงการพอกผิว ส่วน “mandi” หมายถึงการอาบน้ำ Mandi Lulur จึงได้แก่กระบวนการขัดผิวระหว่างการอาบน้ำที่ใช้ในพระราชวังของกษัตริย์ในเขตชวาตอนกลางมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 17 การพอกผิวแบบ Lulur ของชาวไซบีเรียทำความสะอาดและทำให้ผิวกลายเป็นสีเหลืองทอง เนื่องจากชาวชวาส่วนใหญ่มีผิวสีน้ำตาลคล้ำจึงนิยมผิวสีออกเหลืองที่ได้จากการทำ Lulur มาก จนกลายเป็นกระบวนการเสริมความงามที่ทำเป็นประจำทุกวันเพื่อให้ได้ผิวที่อ่อนนุ่ม มีประกายสีทอง หลังจากพอกผิวแล้วอาจตามด้วยการอาบน้ำสมุนไพรหรือการนวดแผนโบราณแบบชวาหรือการอาบร้อนก็ได้

3.7.3.1.2 **Balinese Boreh:** การขัดผิวแบบดั้งเดิมที่ริเริ่มโดย Balian หรือหมอรักษาโรคของบาห์ลี ช่วยลดอาการไข้ อ่อนเพลียหรือไข้หวัดใหญ่ ขั้นตอนเริ่มจากการนำ Boreh มาทาบนร่างกายและห่อตัวด้วยใบตองให้เกิดความร้อน วัสดุพอกผิวทำจากส่วนผสมของรากไม้ สมุนไพรและเครื่องเทศ ข่า ขมิ้น กานพลู กระวาน อบเชย ผักชี จันทน์เทศ โป๊ยกั๊กและเกลือเล็กน้อย การขัดผิวเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นการทำความสะอาดร่างกายแต่ยังช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย ตามตำนานกล่าวว่า หญิงชาวบาห์ลีเป็นผู้คิดค้นสูตรบำรุงความงามนี้ขึ้นเพราะพวกเธอต้องทำงานหนัก จึงต้องหาทางสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับการดูแลความงามด้วยวิธีธรรมชาติ โดยนำสมุนไพรที่ดีที่สุดมาใช้ วิธีบำบัดด้วยความร้อนแบบนี้กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ

3.7.3.1.3 **Black Borneo Lulur:** การขัดผิวแบบนี้มีต้นกำเนิดมาจากเกาะบอร์เนียว ช่วยทำความสะอาด บำรุงและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี สดชื่นมีชีวิตชีวา ส่วนผสมที่ใช้ขัดผิวทำมาจากข้าวสาลีดำชั้นเลิศ กานพลูและกลีบกุหลาบ ช่วยกระตุ้นประสาทรับรู้อารมณ์ให้มีชีวิตชีวา แข็งแรงทั้งกายและใจ

3.7.3.2 การนวดแบบดั้งเดิมของอินโดนีเซีย

3.7.3.2.1 **การนวดแบบบาห์ลี** – การบำบัดดูแลร่างกายที่รวมเอาเทคนิคการนวดแบบดั้งเดิม กัดถูกเป็นทางยาว บีบคลึงและกดด้วยฝ่ามือ รวมทั้งกดจุดด้วยนิ้วหัวแม่มือเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัว กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

คลายเครียดและทำให้จิตใจสงบ การบำบัดเริ่มต้นด้วยการใช้ฝ่ามือกดลงบนแผ่นหลัง กดไล่มาตามสองข้างของกระดูกสันหลัง ตามด้วยการนวดน้ำมันแบบดั้งเดิม

3.7.3.2.2 การนวดแบบชาว: - ใช้ฝ่ามือกดตามร่างกายร่วมกับเทคนิคการนวดแบบกดลึกและลากเป็นทางยาวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยคลายเครียดและลดอาการกล้ามเนื้อตึงตัว แล้วนวดด้วยน้ำมันธรรมชาติของอินโดนีเซียที่มีส่วนผสมพิเศษเช่น น้ำมันมะพร้าวผสมกับสารสกัดที่มีกลิ่นหอมจากต้น *cannanga odorata* สารสกัดจากไม้จันทน์หรือแม้แต่จากหญ้าแฝก

3.7.3.3 การบำบัดดูแลด้วยสมุนไพร

3.7.3.3.1 การอาบน้ำและอบไอน้ำสมุนไพร: ชาวอินโดนีเซียคิดสูตรส่วนผสมของสมุนไพรธรรมชาติ 32 ชนิดที่มาจากเมล็ด ใบ ราก ก้าน ลำต้นและดอกไม้ที่นำมาทำให้แห้งแล้ว คั่วต้มสมุนไพรแห้งเหล่านี้ด้วยน้ำร้อนก่อนจะนำมากรองเอาแต่น้ำใส่ลงในอ่าง ลงนอนแช่ประมาณ 15 นาที หรือต้มสมุนไพรในกาน้ำที่ทำท่อให้ไอน้ำไหลไปยังกล่องสำหรับบรรจุไอน้ำ การอาบน้ำและอบสมุนไพรสูตรนี้มีประโยชน์ในการกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกกระชุ่มกระชวย ผ่อนคลายและดับกลิ่น

3.7.3.3.2 ลูกประคบสมุนไพร – วิธีบำบัดดูแลที่มีมาแต่โบราณ ใช้ลูกประคบกดนวดคลึงไปทั่วใบหน้าและร่างกาย ใช้ในช่วงสุดท้ายของการทำสปาใบหน้าและร่างกาย

3.7.3.3.3 การประคบร่างกายด้วยสมุนไพรแบบดั้งเดิมช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความอ่อนล้าและกล้ามเนื้อที่ตึงตัวจนแข็ง ทำให้ร่างกายอบอุ่นโลดโผนเวียนได้ดีขึ้น เหมาะกับร่างกายที่เหนื่อยล้า

3.7.3.4 การบำบัดดูแลด้วยวิธีธรรมชาติ

3.7.3.4.1 การพอกหน้าด้วยนํ้านมและการอาบน้ำด้วยน้ำผึ้ง – เป็นวิธีบำบัดดูแลที่นิยมมากที่สุดวิธีหนึ่งของสถานบริการสปาในอินโดนีเซีย นํ้านมผสมน้ำผึ้งแท้จะอุดมไปด้วยสารที่มีประโยชน์ต่อผิว ให้ความชุ่มชื้น คืนความอ่อนเยาว์ ปกป้องผิวแห้งและให้อาหารผิวได้สูงสุดจึงได้ผลดีที่สุด นํ้านมผสมน้ำผึ้งยังมีกลิ่นหอมจรรูใจที่ช่วยเสริมประโยชน์ของการพอกหน้าด้วย เป็นการบำบัดดูแลที่ควรทำหลังการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ช่วยทำให้ผิวกลับคืนสู่สมดุล รู้สึกสบายและสงบเยือกเย็น

3.7.3.4.2 Jamu (ชื่อเดิมคือ Djamu): ตำยาแผนโบราณของชาวอินโดนีเซียซึ่งส่วนใหญ่เป็นยาสมุนไพรที่ทำจาก ราก ใบ เปลือกและผลของพืชซึ่งอาจจะรวมถึงผลิตภัณฑ์จากสัตว์ด้วยก็ได้ ตามข้างถนนในเมืองใหญ่หลายแห่งจะมีพ่อค้าขายน้ำ

สมุนไพร Jamu อยู่ทั่วไป เนื่องจากเครื่องดื่มนี้นิยมรสชาติขมจึงต้องเจือด้วยน้ำผึ้งให้หวานขึ้น ปัจจุบันมีบริษัทขนาดใหญ่ที่ใช้เครื่องจักรผลิตยาสมุนไพร Jamu ด้วย

3.7.4 การบำบัดดูแลแบบดั้งเดิม – ประเทศมาเลเซีย

3.7.4.1 **การบำบัดดูแลหลังคลอด:** ตามประเพณีดั้งเดิมของชาวมาเลย์และชาวพื้นเมืองในมาเลเซียหญิงที่เพิ่งคลอดต้องพักผ่อนและดูแลร่างกายอย่างเคร่งครัดเป็นเวลา 6 สัปดาห์ มีการใช้สมุนไพร เครื่องเทศและน้ำมันช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้น ช่วงเวลานี้ยังเป็นโอกาสให้หญิงที่เพิ่งคลอดได้ปรับตัวเข้ากับสมาชิกใหม่ของครอบครัว การดูแลหลังคลอดช่วยให้ร่างกายของมารดาแข็งแรงมีกำลังวังชามากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายและสงบ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดก็คือให้ร่างกายกลับคืนสภาพเดิมได้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

3.7.4.1.1 **Bertungku:** เป็นการบำบัดด้วยหินจากแม่น้ำที่นำมาเผาให้ร้อนร่วมกับใบไม้สดชนิดต่าง ๆ (เช่น ใบพลู ใบเตย ใบขมิ้น ใบ melastoma [หรือ Daun senduduk] ใบของพริกไทยป่า (Daun kaduk) ใบยอหรือใบตอง) ระหว่างการเก็บตัวเพื่อพักฟื้นหลังคลอด หมอตำแยอาจนำหินที่ทำให้ร้อนแล้ว (bertungku) มาวางไปตามหน้าท้องให้อบอุ่น เชื่อกันว่าเป็นวิธีการ “ชำระล้างหมดลูก” เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เร่งให้มดลูกหดตัวเร็วขึ้น ช่วยให้รูปร่างกลับไปเหมือนก่อนคลอด

3.7.4.1.2 **Tangas:** การใช้สมุนไพรที่มีคุณสมบัติช่วยสมานผิว (ร่วมกับน้ำมันพิเศษและหม้อดินสำหรับต้มสมุนไพร) นิยมทำในหมู่บ้านอายุอย่างน้อยในวันแรก ๆ หลังหยุดประจำเดือนเพื่อลดอาการตกขาวมากเป็นพิเศษ รักษาการติดเชื้อราและกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ เมื่อนำไปใช้ร่วมกับการบำบัดดูแลสตรีหลังคลอดเชื่อกันว่า tangas สามารถกระชับกล้ามเนื้อของคลอดและลดอาการอักเสบได้

3.7.4.2 **Urutan Melayu (การนวดแผนโบราณของชาวมาเลย์/ชนพื้นเมือง):** เป็นการนวดที่ใช้การดึงเพื่อยึดตัวร่วมกับการขึ้นเหยียด ลากมือเป็นทางยาวบนผิวหนัง และกดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามธรรมเนียมที่ทำกันมาจะนวดกันบนพื้น เป็นการนวดเพื่อรักษาโรคที่นวดจากศีรษะลงไปจนถึงนิ้วเท้า ปกติจะใช้น้ำมันพิเศษที่ได้จากการนำน้ำมันปาล์มไปต้มกับสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีคุณสมบัติทำให้ร่างกายอบอุ่นและขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้

การอาบน้ำสมุนไพรของชาวมาเลย์/ชนพื้นเมือง: การอาบน้ำแบบดั้งเดิมที่ผสมน้ำมันหอมที่สกัดมาจากพืช (essential oils) ลงไปในน้ำอาบ สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ตะไคร้ ตะไคร้หอม ใบฝรั่ง ใบและผลของมะกรูด

3.7.5 การบำบัดดูแลแบบดั้งเดิม – ประเทศฟิลิปปินส์

3.7.5.1 **Hilot:** เป็นการนำข้อของเทคนิคการนวดแผนโบราณจากเขตวัฒนธรรม 7 เขตที่แตกต่างกันทางเชื้อชาติและภาษามารวมกันเพื่อสร้างประสบการณ์การนวดแบบพิเศษที่สร้างความรื่นรมย์ให้ทั่วตัว ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของ Hilot ได้แก่การนำเอา

ใบตองอุ่น ๆ มานาบ ร่างกายในช่วงต่าง ๆ ของการนวด จัดเป็นรูปแบบการนวดเพื่อรักษาโรคหรือจัดการกับร่างกายด้วยการสัมผัส โดยนวดทั้งเส้นเลือดดำและเส้นเลือดแดง กระตุกและกล้ามเนื้อเพื่อลดความเจ็บปวด ลดอาการไข้ เคล็ดขัดยอก เคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้ อาการข้ออักเสบ และใช้ปรับสมดุลให้เข้าที่ ฯลฯ Manghihiilot หรือผู้ให้การบำบัดดูแลแบบ Hilot ใช้วิธีการที่หลากหลายในการวินิจฉัยและรักษาโรค

3.7.5.2 **Dagdagay:** การนวดเท้าด้วยไม้ไผ่ของชาวพื้นเมืองฟิลิปปินส์ เป็นการนวดที่ลงลึกถึงระดับเนื้อเยื่อที่ขาเขาเผ่า Igorots คิดค้นขึ้นมาเพื่อกระตุ้นปลายประสาทเท้า

3.7.5.3 **Bentosa:** การบำบัดด้วยถ้วยหรือ cupping เป็นการบำบัดที่ฟิลิปปินส์รับมาจากสเปนและจีนแต่นำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบอื่น โดยนำเหรียญห่อด้วยผ้าพันแผลไปวางตามจุดกดต่าง ๆ บนร่างกาย (หลัง ขา ฯลฯ) จุดไม้ขีดแล้วนำไปไว้ในถ้วยแก้วทิ้งไว้จนไฟดับไปเองแล้วจึงนำถ้วยแก้วไปวางครอบลงบนจุดกดที่เลือกไว้ ครั้นและความร้อนในถ้วยแก้วดูดสารพิษที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุลออกไป ทำซ้ำจนกว่าจะบรรเทาความเจ็บปวดลง

3.7.5.4 **Tapal** – นำใบ Tuba-tuba (*Jatropha gossypifolia*) มาทาด้วยน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ อังไฟให้ร้อนก่อนจะนำมาวางลงบนแผ่นหลังเพื่อบำบัดอาการเจ็บกล้ามเนื้อ

3.7.6 การบำบัดดูแลแบบดั้งเดิม – ประเทศไทย

3.7.6.1 **การนวดแบบราชสำนัก (การนวดถวายกษัตริย์ การนวดไทยแบบในวัง):** เป็นการนวดถวายเฉพาะในราชสำนักเท่านั้น ผู้นวดต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญชั้นสูง วางตัวดี เวลานวดต้องทำหน้าที่เฉยเมยและหลบตาตลอดเวลา แขนต้องเหยียดตรง ใช้ได้เฉพาะมือ นิ้วมือและปลายนิ้วในการนวดเท่านั้น

3.7.6.2 **การนวดแบบเขลยศักดิ์ (การนวดพื้นบ้าน การนวดแผนไทย):** ใช้การนวดแบบกดไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นหลัก ไม่จำเป็นต้องมีความรู้ด้านสรีระวิทยาเท่ากับการนวดแบบราชสำนัก ไม่เน้นว่าต้องนวดด้วยความเคารพ สามารถใช้มือ นิ้ว ต้นแขน ข้อศอก หัวเข่าและเท้ายืดหรือดัดร่างกายผู้ถูกนวดได้ทั้งหมด

3.7.6.3 **การประคบสมุนไพรแบบไทย:** โดยทั่วไปลูกประคบใช้สมุนไพรอย่างน้อย 9 – 10 ชนิดที่มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อรา เชื้อแบคทีเรียและแก้อักเสบได้ นำมาห่อรวมกันในผ้าแล้วนำไปให้ร้อนก่อนนำไปประคบบนผิวหนังของลูกค้ำโดยตรงหรือจะมีผ้ารองผิวก่อนประคบก็ได้

3.7.6.4 **การนวดและการรักษาของแต่ละภูมิภาค**

3.8 จำนวนพนักงาน

- มีพนักงานในจำนวนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับแนวปฏิบัติทางธุรกิจที่ยอมรับกันทั่วไป

4. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: บุคลากร

4.1 อายุ

- ไม่จ้างบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีหรือผู้ที่มีอายุตามที่กฎหมายท้องถิ่นกำหนด (ใช้อายุสูงสุดที่กำหนดไว้เป็นเกณฑ์) เข้าทำงานในสถานบริการสปา

4.2 สุขภาพ

- พนักงานที่ทำงานในสถานบริการสปาต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพโดยรวมดี ไม่เป็นโรคติดต่อ

4.3 ภาษา

- พนักงานทั้งหมดต้องสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและลูกค้าได้เป็นอย่างดี

4.4 การแต่งตัว

- พนักงานทั้งหมดต้องแต่งตัวให้เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้าที่ถูกสุขลักษณะและสอดคล้องกับระดับการยอมรับและมาตรฐานการปฏิบัติงานของบริษัท

4.5 มรรยาทและการวางตัวระหว่างให้บริการ

- พนักงานและฝ่ายบริหารต้องวางตัวและรักษามรรยาทในการให้บริการที่ดีอยู่ตลอดเวลา

4.6 คุณสมบัติและการฝึกฝน

- 4.6.1 พนักงานที่ทำงานในสปาต้องผ่านและจบการฝึกฝนคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับบริการสปา มีหนังสือรับรองคุณสมบัติที่ยังไม่หมดอายุ
- 4.6.2 พนักงานทุกคนต้องผ่านโครงการปฐมนิเทศเกี่ยวกับบริษัทและสถานบริการเมื่อเริ่มทำงาน
- 4.6.3 พนักงานทุกคนต้องเข้าร่วมและสำเร็จการฝึกอบรมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งงานของตนก่อนจะเริ่มทำงานที่ต้องติดต่อกับลูกค้า
- 4.6.4 พนักงานทุกคนต้องเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราวในสถานบริการซึ่งสามารถประเมินผลการอบรมได้ เพื่อให้แน่ใจว่าพนักงานจะรักษา/พัฒนาความรู้และมาตรฐานของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
- 4.6.5 ผู้บริหารสูงสุดต้องให้พนักงานมีโอกาสดำเนินงานตนเองในเชิงวิชาชีพ
- 4.6.6 ผู้บริหารสูงสุดต้องดำเนินการให้แน่ใจว่าพนักงานทุกคนมีความรู้เกี่ยวกับระเบียบการจัดการกับลูกค้าที่มีความประพฤติไม่เหมาะสม

4.7 แนวปฏิบัติในการทำงาน

- 4.7.1 พนักงานต้องปฏิบัติงานในสภาพที่สะอาดและปลอดภัยตลอดเวลา
- 4.7.2 พนักงานต้องทำงานอย่างมีอาชีพและมีจริยธรรมตลอดเวลา

5. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: ผลิตภัณฑ์

5.1 ผลิตภัณฑ์

- 5.1.1 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อให้บริการสปาจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสิ่งมีชีวิตและ/หรือสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ
- 5.1.2 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อให้บริการสปาจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติด้วยวิธีการทางชีวภาพ (biodegradable)
- 5.1.3 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ต้องมีแหล่งที่มาที่ถูกต้องตามจริยธรรมและผลิตขึ้นโดยไม่มีการนำเอาผู้คนหรือสิ่งแวดล้อมมาหาประโยชน์อย่างไม่ถูกต้อง

5.2 ประโยชน์ที่ได้รับ

- ต้องไม่มีการกล่าวอ้างที่เกินจริงถึงประโยชน์หรือประสิทธิผลของผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้หรือนำมาขาย

5.3 การรับรอง

- ผลิตภัณฑ์ที่นำเสนอต้องเป็นไปตามบทบัญญัติของกฎหมายอาเซียนบรรสาน (ASEAN Harmonization Act) ฉบับปัจจุบันหรือที่มีการแก้ไขในภายหลัง ต้องมีหนังสือรับรองสถานที่ผลิต หนังสือรับรองการจำหน่ายหรือหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิต (Certificate of Free Sale or Good Manufacturing Practices – GMP) แล้วแต่กรณี การใช้ผลิตภัณฑ์กฎหมายไม่ได้กำหนดไว้ว่าต้องมีหนังสือรับรองดังกล่าวต้องเป็นไปตามระเบียบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (FDA) ในท้องถิ่นหรือตามกฎระเบียบที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน รวมทั้งต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีผลเสียต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของลูกค้า

5.4 การควบคุมคุณภาพ

- ต้องมีกระบวนการควบคุมคุณภาพสำหรับผลิตภัณฑ์ที่สถานบริการสปาผลิตขึ้นเอง

5.5 การควบคุมสินค้าคงคลัง

- ต้องมีระบบควบคุมสินค้าคงคลังของผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสปาตามแนวทางการดำเนินธุรกิจที่ดี ผลิตภัณฑ์ต้องระบุวันหมดอายุไว้ด้วย

5.6 วิธีใช้

- ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ตามแนวปฏิบัติในเรื่องมาตรฐานสุขลักษณะ ไม่เก็บผลิตภัณฑ์ที่ยังไม่ได้ใช้กลับคืนไว้ในภาชนะที่ใช้บรรจุผลิตภัณฑ์ทั้งหมด

5.7 การจัดเก็บ

- ต้องจัดเก็บผลิตภัณฑ์ทั้งหมดในสภาพและอุณหภูมิที่เหมาะสมตามที่ผู้ผลิตระบุไว้

5.8 สุขลักษณะ

- 5.8.1 ต้องรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ทั้งหมดที่ใช้กับผลิตภัณฑ์สำหรับให้บริการสปาให้อยู่ในสภาพที่สะอาดและถูกสุขลักษณะตลอดเวลา
- 5.8.2 ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ใช้ในสปาทั้งหมดต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อพนักงานหรือลูกค้า

6. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: อุปกรณ์

6.1 ความเหมาะสม

- ทุกพื้นที่ในสปาต้องมีเครื่องมือและอุปกรณ์ที่เหมาะสม ใช้งานได้ดีเพื่อให้สามารถให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพดีแบบมืออาชีพ

6.2 การบำรุงรักษา

- ต้องดูแลรักษาอุปกรณ์เฉพาะอย่างทั้งหมดตามแนวทางที่ระบุไว้ในคู่มือของผู้จัดหาและซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพดีพร้อมใช้ได้ตลอดเวลา

6.3 ความปลอดภัย

6.3.1 ต้องใช้อุปกรณ์เฉพาะอย่างทั้งหมดตามแนวทางที่ระบุไว้ในคู่มือของผู้จัดหา

6.3.2 อุปกรณ์เฉพาะอย่างทั้งหมดที่ลูกค้าใช้จะต้องมีคำแนะนำการใช้งานอย่างปลอดภัยแสดงไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดเจน

6.4 การปฏิบัติตามกฎหมาย

- ผู้เชี่ยวชาญหรืออุปกรณ์เฉพาะอย่างทั้งหมดต้องมีหนังสือรับรองที่ถูกต้องตามกฎหมายว่าสามารถใช้ในสปาได้ หากกฎหมายท้องถิ่นกำหนดให้ต้องมี

6.5 ความสะอาด

- ต้องเก็บรักษาอุปกรณ์ที่ใช้ในสปาทั้งหมดในพื้นที่สำหรับพนักงานและพื้นที่สำหรับลูกค้าให้สะอาด ถูกสุขลักษณะและเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่ตลอดเวลา

7. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: การจัดการ

7.1 การจัดการ

- 7.1.1 ผู้บริหารสูงสุดต้องแต่งตั้งผู้จัดการสปา เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถบริหารงานสถานบริการสปาให้คุณภาพดีในระดับเดียวกันกับที่ระบุไว้ในมาตรฐานนี้ได้
- 7.1.2 ผู้บริหารสูงสุดการต้องมีจรรยาบรรณวิชาชีพและปฏิบัติตามจรรยาบรรณนั้นเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามแนวปฏิบัติที่ได้มาตรฐาน

7.2 เอกสารระบบคุณภาพ

- 7.2.1 เอกสารระบบคุณภาพต้องมีรายละเอียดมาตรฐานการให้บริการต่าง ๆ และต้องนำเอกสารนี้ไปใช้ในการฝึกอบรมพนักงาน โดยเอกสารจะต้องระบุแต่ไม่จำกัดอยู่เฉพาะเรื่องต่อไปนี้:
 - 7.2.2 ระเบียบการต้อนรับเมื่อลูกค้ามาถึงสถานบริการ
 - 7.2.3 ระเบียบการจองบริการล่วงหน้า
 - 7.2.4 ระเบียบการดูแลแขก
 - 7.2.5 ระเบียบการจัดทำใบเสร็จและการจ่ายเงิน
 - 7.2.6 ระเบียบและขั้นตอนการขายปลีกและการจัดการผลิตภัณฑ์
 - 7.2.7 ตัวอย่างแบบฟอร์มสำหรับการดำเนินกิจการสปาทั้งหมด
 - 7.2.8 ระเบียบการสอบถามความคิดเห็นของลูกค้า
 - 7.2.9 จัดเก็บเอกสารระบบคุณภาพไว้ในสถานที่ที่พนักงานทั้งหมดสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ตลอดเวลา

7.3 คู่มือระเบียบการให้บริการ

- คู่มือระเบียบการให้บริการต้องมีรายละเอียดเกี่ยวกับระเบียบการให้บริการ เทคนิค ผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้บริการ และต้องนำคู่มือนี้ไปใช้ในการฝึกอบรมพนักงานสปาในกรณีที่เกี่ยวข้องอาจให้รายละเอียดเกี่ยวกับข้อกำหนดและข้อห้ามในการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นไว้ด้วย ต้องจัดเก็บคู่มือนี้ไว้ที่สถานบริการสปาในที่ที่พนักงานทั้งหมดสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ตลอดเวลา

7.4 การจัดการทรัพยากรมนุษย์

- 7.4.1 **คู่มือลูกค้า** – ผู้บริหารสูงสุดต้องจัดทำและมีคู่มือลูกค้าที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับผลประโยชน์ที่ลูกค้าจะได้รับ ความคาดหวังที่มีต่อการปฏิบัติงานของลูกค้าหรือผลกระทบที่ลูกค้าจะได้รับหากไม่ปฏิบัติตามคู่มือนี้
- 7.4.2 **การสรรหา/จ้างบุคลากร** – ผู้บริหารสูงสุดต้องจัดทำเอกสารอธิบายลักษณะงานของพนักงานแต่ละตำแหน่ง ซึ่งต้องสอดคล้องกับมาตรฐานแนวปฏิบัติทางธุรกิจและกฎหมายแรงงานของท้องถิ่น

- 7.4.3 ค่าตอบแทน – ผู้บริหารสูงสุดต้องจ่ายค่าตอบแทนที่ยุติธรรมและเท่าเทียมกันตามกฎหมายแรงงานที่บังคับใช้ในท้องถิ่นหรือที่ยอมรับกันทั่วไป

7.5 การจัดการด้านความมั่นคงปลอดภัย

- 7.5.1 ผู้บริหารสูงสุดต้องนำมาตรการที่ชอบด้วยเหตุผลทุกอย่างมาใช้เพื่อรักษาความปลอดภัยให้ลูกค้าและทรัพย์สินของลูกค้าระหว่างที่ลูกค้ามาใช้บริการสปา
- 7.5.2 ผู้บริหารสูงสุดต้องนำมาตรการที่ชอบด้วยเหตุผลทุกอย่างมาใช้เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของลูกค้าทั้งก่อน ระหว่างและหลังจากที่ลูกค้ามาใช้บริการสปา
- 7.5.3 สถานบริการต้องมีเอกสารแผนรับมือเหตุฉุกเฉินที่เป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมายและแสดงเอกสารนั้นไว้ในพื้นที่ส่วนของพนักงานให้เห็นได้อย่างชัดเจน
- 7.5.4 ทางออกฉุกเฉินต้องมีป้ายที่เห็นได้ชัดเจนและดูแลไม่ให้มีสิ่งกีดขวางทางออกนั้น
- 7.5.5 พนักงานทุกคนต้องติดป้ายชื่อหรือเครื่องหมายแสดงอัตลักษณ์อย่างอื่น
- 7.5.6 ผู้บริหารสูงสุดต้องนำมาตรการที่ชอบด้วยเหตุผลทุกอย่างเพื่อป้องกันไม่ให้พนักงานถูกคุกคามทางเพศไม่ว่าจะในรูปแบบใด

7.6 การสื่อสาร

- 7.6.1 ผู้บริหารสูงสุดต้องจัดให้มีระบบสื่อสารที่ใช้การได้ผลดีภายในหน่วยงาน เพื่อเอาไว้แจ้งให้พนักงานทราบถึงผลการให้บริการและระดับความพึงพอใจ ของลูกค้าอย่างสม่ำเสมอ
- 7.6.2 มีระบบที่สร้างความมั่นใจให้ได้ว่าผู้บริหารสูงสุดจะนำข้อเสนอแนะและคำวิจารณ์ทั้งหมดที่ได้จากพนักงานมาวิเคราะห์และดำเนินการต่อไป

7.7 แผนการตลาด

- 7.7.1 สถานบริการสปาต้องมีเอกสารแผนการตลาดที่มีรายละเอียดกิจกรรมการตลาดที่วางแผนไว้ รวมทั้งระบุงบประมาณที่จะใช้และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดกิจกรรมดังกล่าว
- 7.7.2 ต้องทบทวนแผนการตลาดและปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อรับมือกับการสถานการณ์แวดล้อม พนักงานและผลการดำเนินธุรกิจที่เปลี่ยนไป

7.8 แผนฉุกเฉิน

- พนักงานทั้งหมดต้องรับรู้ถึงแผนปฏิบัติการเมื่อมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ ต้องทราบและเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้โดยง่าย เช่น หมายเลขโทรศัพท์สำหรับเรียกรถพยาบาล ศูนย์สวัสดิการสังคมและโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

7.9 การปฐมพยาบาล

- มีชุดปฐมพยาบาลที่มีเครื่องใช้ที่เหมาะสมหนึ่งชุดเก็บไว้ที่พื้นที่ต้อนรับและส่วนพักรอลูกค้าของพนักงาน สถานบริการสปาขนาดใหญ่อาจมีชุดปฐมพยาบาลเพิ่มเติมได้อีกหลายชุด

7.10 การประกันภัยความรับผิด

- สถานบริการสปาต้องทำประกันภัยในจำนวนที่เหมาะสมกับขนาดธุรกิจ ซึ่งรวมถึงการประกันภัยความรับผิดต่อสาธารณชน การประกันภัยความรับผิดต่อบุคคลภายนอกหรือการประกันภัยอื่น ๆ ที่อาจจะต้องมีตามที่กฎหมายกำหนด แนะนำให้สถานบริการสปาทำประกันภัยความรับผิดทางวิชาชีพให้กับพนักงานที่ให้บริการสปาทั้งหมดด้วย ถึงแม้จะไม่มีข้อบังคับให้ต้องทำก็ตาม

7.11 การตรวจสอบระบบ

- ผู้บริหารสูงสุดต้องจัดให้มีการตรวจสอบระบบการบริหารจัดการ รวมถึงตรวจสอบบัญชีประเมินและตรวจสอบกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพนักงาน ผลิตภัณฑ์ อุปกรณ์และแนวปฏิบัติทางธุรกิจเท่าที่เห็นว่าเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าจะมีการบริหารจัดการธุรกิจอย่างมืออาชีพและมีประสิทธิผล

8. ข้อกำหนดและเกณฑ์หลักของมาตรฐานสปาของอาเซียน: แนวปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อม

8.1 นโยบายสิ่งแวดล้อม

- สถานบริการสปาต้องมีนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความรับผิดชอบและสามารถนำไปใช้ได้จริง พนักงานทุกคนต้องรับรู้และเข้าใจนโยบายนี้เป็นอย่างดี

8.2 ผลิตภัณฑ์

- สถานบริการสปาต้องไม่นำผลิตภัณฑ์ สารมลพิษหรือสารใด ๆ ที่จัดว่าเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมมาเติมลงในน้ำ ดินหรืออากาศของสปา

8.3 การทำความสะอาด

- แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่มาจากธรรมชาติ ทำจากสิ่งมีชีวิต ย่อยสลายได้ด้วยวิธีการทางชีวภาพทั้งหมด

8.4 เครื่องนอน

- แนะนำให้ใช้ผ้าเช็ดตัวและผ้าปูที่นอนใหม่ทั้งหมดที่ทำมาจากสิ่งมีชีวิต ใช้วัสดุที่ยั่งยืนหรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และผลิตโดยใช้วิธีการที่ไม่มีสารพิษ

8.5 คู่มือและแผ่นพับโฆษณา

- คู่มือและแผ่นพับโฆษณา (brochure) ทั้งหมดต้องพิมพ์ลงบนกระดาษที่ทำจากต้นไม้ซึ่งมาจากป่าปลูกหรือกระดาษรีไซเคิล

8.6 บรรจุภัณฑ์

- ต้องใช้วัสดุบรรจุภัณฑ์ให้น้อยขั้นที่สุด และต้องเป็นวัสดุที่ย่อยสลายได้ด้วยวิธีการทางชีวภาพหรือสามารถนำมาใช้ซ้ำหรือใช้ใหม่ได้อีก

8.7 สวน

- 8.7.1 หากมีสวน ต้องออกแบบโดยใช้พืชหรือวัสดุตามธรรมชาติที่มีในท้องถิ่นเท่านั้น
- 8.7.2 ต้องใช้ปุ๋ยธรรมชาติ ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยที่ไม่มีส่วนผสมของสารพิษเท่านั้น

8.8 ระบบไฟฟ้า

- 8.8.1 ต้องคำนึงถึงการนำพลังงานทางเลือกเพื่อประหยัดไฟฟ้ามาใช้ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังลมหรือวิธีการอื่นที่คำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่ตั้งของสปาและความเป็นไปได้ในการนำใช้มาตรการดังกล่าวมาใช้ด้วย
- 8.8.2 แนะนำให้ใช้หลอดไฟฟ้าแบบประหยัดพลังงานทั้งหมด
- 8.8.3 สวิตช์ไฟต้องเป็นสวิตช์แบบหรี่ไฟได้ (Dimmer) ทั้งหมด เว้นแต่ในบริเวณที่ไม่จำเป็นต้องใช้ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัยหรือต้องทำตามแนวทางการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย
- 8.8.4 ใช้สวิตช์ไฟแบบตั้งเวลาได้ ระบบแสงสว่างภายนอกทั้งหมดต้องเป็นระบบที่ไวต่อการเคลื่อนไหวหรือต่อแสงแดด ระหว่างปิดให้บริการต้องไม่เปิดระบบแสงสว่างภายนอกทิ้งไว้ ยกเว้นกรณีที่ต้องทำด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัย

8.9 ระบบน้ำ

- 8.9.1 หากมีอุปกรณ์ที่ต้องใช้น้ำต้องจัดวางไว้ในตำแหน่งที่น้ำจะระเหยได้น้อยที่สุด และ/หรือตำแหน่งที่จะช่วยให้สถานบริการเย็นลงตามธรรมชาติ
- 8.9.2 ผู้จัดการและพนักงานของสปาต้องมีความรู้เกี่ยวกับปริมาณน้ำที่ใช้สำหรับบริการสปาแต่ละประเภท
- 8.9.3 แนะนำให้ติดตั้งก๊อกน้ำและฝักบัวประหยัดน้ำที่มีอุปกรณ์เพิ่มแรงดันอากาศ (aerator) หรืออุปกรณ์ควบคุมเวลาไหลของน้ำ
- 8.9.4 แนะนำให้ใช้โถสุขภัณฑ์แบบกดน้ำได้สองระบบ (dual flush toilet) หรือใช้เทคโนโลยีประหยัดน้ำแบบอื่น
- 8.9.5 ต้องคำนึงถึงการนำน้ำที่ใช้ในสปาหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่ตั้งของสปา ระเบียบด้านสุขภาพของรัฐบาลท้องถิ่นและความเป็นไปได้ในการนำมาตรการดังกล่าวมาใช้

8.10 ขยะ

- สถานบริการสปา ต้องแยกขยะทุกชนิดเพื่อนำไปกำจัดทิ้งหรือนำกลับมาหมุนเวียนใช้ใหม่ในรูปแบบที่เหมาะสม

8.11 ชุมชน

- สถานบริการสปาต้องคำนึงถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นและหาทางเพิ่มคุณค่าให้กับวิถีชีวิตของคนในชุมชนท้องถิ่นอย่างต่อเนื่องหากเป็นไปได้

8.12 สถานบริการสปาที่อยู่ห่างไกล โดดเดี่ยวหรืออยู่ในป่า

สปาที่สร้างขึ้นหลังจากมีการบังคับใช้มาตรฐานฉบับนี้และที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่ห่างไกล โดดเดี่ยวหรืออยู่ในป่า ต้องปฏิบัติตามมาตรฐานเพิ่มเติมดังต่อไปนี้:

- 8.12.1 ส่งเสริม พัฒนาและ/หรือเป็นผู้นำในการใช้มาตรการทางนิเวศวิทยาที่เป็นนวัตกรรมหรือมาตรการใหม่สำหรับปกป้องและสร้างความยั่งยืนให้แก่สภาพแวดล้อมในพื้นที่ที่สปาดังอยู่