



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล.....นางสาวพรรณี สิทธิโสภณ.....รหัสบุคคล.....004001.....

เบอร์โทรภายใน....02-4414234ต่อ111.....เบอร์โทรมือถือ087-5314736.....

Email Address.....punnee.sit@mahidol.ac.th

หน่วยงาน.....งานบริหารศัลยา.....

ภาควิชา / ฝ่าย(ต้นสังกัด).....โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี.....

*ชื่อ-สกุล.....นางสาวพรรณี สิทธิโสภณ..... รหัสบุคคล.....004001.....

(ผู้ที่จะรับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทาง
Website

***หมายเหตุ:**

1. กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้รับไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2. ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

.....

ชื่อเรื่อง.....เมื่อฉันเปิดใจ...สิ่งที่ได้มหาศาล

จากการที่มหาวิทยาลัยมหิดลได้รับการจัดลำดับมหาวิทยาลัยสีเขียวอันดับ 1 ของประเทศไทย ติดต่อกันเป็นเวลาหลายปี โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ศาลาया คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมมาเรื่อยๆ โดยการจัดกิจกรรมประหยัดพลังงาน เช่น การรณรงค์ลดปริมาณขยะ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 ตอนนั้นตัวฉันเองไม่ค่อยเห็นด้วยกับโครงการเท่าไร เพราะคิดว่าเป็นการเพิ่มภาระงาน ต้องมาตั้งถังขยะเพิ่มเพื่อแยกเป็นถังสำหรับใส่ขยะรีไซเคิล ถังใส่ขยะทั่วไป และพบว่านักศึกษาก็ไม่ค่อยให้ความสำคัญในการคัดแยกขยะทั้งเท่าไรนัก

เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนพยาบาล ศาลาयाต้องมาช่วยกันประชาสัมพันธ์ ในรูปแบบแผ่นพับ พร้อมทั้งเชิญชวนให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น โครงการขวดพลาสติกแลกขนม น้ำดื่ม อุปกรณ์เครื่องเขียน โดยกิจกรรมดังกล่าวจะจัดขึ้นทุกวันพุธ หลังจากที่กิจกรรมดำเนินต่อเนื่อง ความคิดของฉันก็เปลี่ยนไป กลายเป็นความสนุกสนาน ขณะที่ทำกิจกรรมฉันเห็นรอยยิ้มของเจ้าหน้าที่ทุกคน รวมทั้งนักศึกษาที่มาร่วมกิจกรรม

“จากการที่เราจัดกิจกรรมลดปริมาณขยะกลุ่มที่จัดบันทึกปริมาณขยะได้เปรียบเทียบกับแล้วผลปรากฏว่า ปริมาณขยะของงานบริหารศาลาयाลดลงอย่างเห็นได้ชัด” เสียงของหัวหน้างานของฉันแจ้งในที่ประชุม ฉันทดลองแยกขยะที่บ้าน จัดทำบัญชีครัวเรือนและได้พบว่า ขยะที่ไม่มีค่าแล้วกลับมาเป็นค่าขนมของหลานเล็กๆ หลังจากที่ทำอย่างต่อเนื่องก็กลายเป็นนิสัย มีใจอยากคัดแยกขยะ

ช่วงปี 2564 ที่ผ่านมาโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี จัดกิจกรรม รณรงค์ลดปริมาณขยะ เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้รามาธิบดี ฉันดีใจมากที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเพราะฉันได้ทดลองทำแล้วเห็นผลจริง กิจกรรมดังกล่าวมี 3 รอบโดยฉันเข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 3 รอบ ฉันได้รับรางวัลบัตรเป็นก้านาสตาส์ มูลค่า 500 บาทเป็นความภูมิใจอย่างมากที่พนักงานตัวเล็กอย่างฉันมีภาพขึ้นเว็บไซต์ของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี วันที่เห็นตัวเองขึ้นบนเว็บไซต์ของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ฉันรีบโทรให้บุตรชายและหลานๆ ให้รีบดูว่าฉันได้เข้ารอบแล้ว “ภาพของแม่เข้ารอบแล้ว ลูกช่วยบอกเพื่อนๆ ให้ช่วยกดถูกใจให้แม่หน่อยนะคะ” ฉันบอกบุตรชายด้วยความดีใจ จากการเข้าร่วมกิจกรรมและมีผลโหวตติดอันดับ ในการแข่งขันครั้งแรก การเข้าร่วมการแข่งขันเป็นกิจกรรมที่ง่ายมากๆ เพราะเป็นการประกวดภาพถ่ายกับกิจกรรมที่ตนเองชอบ ตอนนั้นฉันถ่ายภาพคู่กับปิ่นโตใส่อาหารที่ฉันเตรียมมารับประทานที่ทำงานทุกวัน ช่วงที่มีการประกวดนั้นเป็นความตื่นเต้นอย่างมาก ตื่นเข้ามาต้องลุ้นว่าตอนนี้มีใครมากดถูกใจให้หรือยัง เป็นความตื่นเต้นเป็นอย่างมาก ก็ฉันเป็นแค่พนักงานบริการตำแหน่งไม่สูง คนในโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีก็รู้จักน้อย สิ่งที่ไม่คาดคิดคือมีพี่ๆ เพื่อนๆ ร่วมใจโหวตให้ผลงานของฉันได้เข้ารอบจนได้รับรางวัล พอได้รับรางวัลในครั้งแรกก็กลายเป็นแรงบันดาลใจที่อยากร่วมกิจกรรมในครั้งต่อมาเรื่อย ๆ ถึงแม้ว่าต่อมาจะไม่ได้รับรางวัลอีกก็ตาม

ต่อมาช่วงที่การระบาดของโรคโคโรนาไวรัส (COVID-19) อย่างต่อเนื่อง การจัดการเรียนการสอนที่โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ศาลาया ลดน้อยลง หัวหน้างานเป็นคนที่มีความรู้ที่กว้างไกลประกอบกับเป็นคนที่ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ท่านจะเชิญชวนให้เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ศาลาयाทุกคนเข้าอบรมกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยมหิดลจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมถึงกิจกรรม

การปลูกผักปลอดสารพิษด้วย หลังจากทีหลายๆ คนได้เข้าอบรม ทำให้ความเข้าใจสาระของกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น ท่านจึงริเริ่มโครงการปลูกผักปลอดสารพิษที่โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ศาลาयाบ้าง วัดอุปประสงค์หลักอันดับแรกของการปลูกคือสร้างความสามัคคีในกลุ่มงาน ในตอนแรกเราใช้น้ำหมักจากมหาวิทยาลัยมหิดลเป็นปุ๋ย สิ่งที่ได้ตามมาคือมีอาหารที่ดีแก่บุคลากรของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี และผลผลิตที่ได้มาเป็นจำนวนมากจนรับประทานกันเองไม่ทัน จึงส่งต่อให้บุคลากรท่านอื่น ๆ ที่เห็นถึงความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพของตนเอง

ต่อมาฉันทดลองนำน้ำหมักชีวภาพมาล้างห้องน้ำเพราะมีความคิดว่า สารเคมีที่เราใช้ล้างห้องน้ำเป็นสิ่งที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม เราจะมีวิธีใดบ้างที่จะลดการใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ฉันจึงได้นำน้ำหมักชีวภาพมาราดท่อน้ำที่ตัน ล้างห้องน้ำแทนน้ำยาล้างห้องน้ำ แต่ข้อเสียก็คือมีกลิ่นเหม็น ฉันทดลองอยู่หลายครั้งห้องน้ำสะอาดขึ้นแต่ขณะที่ล้างจะเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ และคนที่ผ่านไปมาก็เริ่มส่งเสียงว่ากลิ่นแรงเกินไปทนไม่ได้ หลายครั้งที่ฉันพยายามปรับเวลาล้างห้องเป็นล้างห้องน้ำหลังเลิกงานเพื่อไม่ให้กลิ่นรบกวนผู้อื่น ฉันมาคิดทบทวนเราจะทดลองหมักน้ำชีวภาพที่กลิ่นไม่รุนแรงเองจะดีหรือไม่ ก็ได้ทดลองผสมน้ำหมักเองโดยใช้ผลมะกรูด เพราะที่บ้านที่ฉันอาศัยอยู่เป็นหมู่บ้านที่อยู่นอกเมือง รอบๆบ้านปลูกพืชผักสวนครัว และต้นไม้เล็กๆไว้พอเป็นงานอดิเรก เช่น กลั้ว มะกรูด มะนาว หลายครั้งที่หลานๆเปิด YouTube ให้ดูวิธีการหมักน้ำชีวภาพ ฉันก็อาศัยจำมาทดลองทำเพื่อทดลองใช้ที่บ้านก่อน ทดลองหมักน้ำชีวภาพเองแล้วใช้ล้างห้องน้ำที่บ้าน กลิ่นดินะไม่เหม็นเหมือนครั้งก่อนเลย นำผลมะกรูดมาผ่าแบ่งครึ่งแล้ววางไว้ในห้องน้ำเพื่อดับกลิ่น กลิ่นดีขึ้นมากเลย

จากอดีตที่ไม่ค่อยเต็มใจในการร่วมกิจกรรมต่างๆ ในวันนี้ฉันกลายเป็นคนที่ยากเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่ช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติ ที่เล่ามาทั้งหมดนี้ก็แค่อยากให้หลายๆคนลองทำดูเพื่อองค์กรของเรา

X

๕๕ พรรณี สติธิโสภณ

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน).....นางสาว พรรณี สติธิโสภณ.....

น้องสาว

ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย).....ดร. สติธิโสภณ.....

สังกัดโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

วัน / เดือน / ปี ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๕