



แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง
(แบบฟอร์ม 4)

สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

ชื่อ-สกุล นางสาวกัลยาณี วริชล เบอร์โทรภายใน 02-200-3851-3

เบอร์มือถือ 098-5561499

หน่วยงาน SDIPD81

ภาควิชาฯ / ฝ่าย(ต้นสังกัด) ฝ่ายการพยาบาล

*ชื่อ-สกุล นางสาวกัลยาณี วริชล

รหัสบุคคล 009105

(ผู้ที่จะรับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

***หมายเหตุ:** 1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ให้ไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณารอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

เรื่อง เคอร์ฟิว...เป็นเหตุ

เมื่อพูดถึงเรื่องการเดินทางไปทำงานของแต่ละคนมักมีหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นทางรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ หรือ แม้แต่การโดยสารรถสาธารณะ สำหรับฉันคือหนึ่งในผู้คนจำนวนนั้นที่ต้องตื่นมาทำงานแต่เช้า เดินเท้าออกจากที่พักเพื่อมาขึ้นรถสาธารณะ การดำเนินชีวิตของฉันทำแบบนี้มาเป็นเวลาหลายปี จนกระทั่งมีสถานการณ์ การระบาดของ COVID-19 เข้ามา ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่ามาตรการล็อกดาวน์ ซึ่งบังคับให้ทุกคนอยู่กับบ้าน เป็นขั้นตอนที่จำเป็นสำหรับการหยุดแพร่และรับเชื้อไวรัสที่สร้างความหวาดผวาทัวไปทั่วโลก มาตรการป้องกันที่เข้มงวด จึงเกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ทำงานหลายล้านคน รวมถึงตัวฉันด้วย

โควิดเป็นเหตุสังเกตได้! จากสถานการณ์ การระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่ที่ช่วงการประกาศเคอร์ฟิว ทำให้การเดินทางมาทำงานของฉันลำบากมากขึ้น ต้องเดินทางออกมาทำงานเร็วขึ้น ในสถานการณ์ที่มีการประกาศเคอร์ฟิว การเดินทางมาทำงานด้วยรถสาธารณะก็เป็นไปได้ยาก ฉันต้องรีบเดินทางออกจากที่พักก่อนเวลา 21.00 น.เพื่อมารอขึ้นรถโดยสาร บางวันก็ต้องออกมาขึ้นรถโดยสารเกินครึ่งชั่วโมง ช่วงเวลาเคอร์ฟิวปริมาณรถโดยสารที่วิ่งผ่านก็น้อยลง ทำให้บางครั้งการมาทำงานในแต่ละวันมักเกิดความล่าช้า จนบางครั้งเมื่อไม่มีรถโดยสารมาทำงานฉันเลยตัดสินใจเดินเท้าจากป้ายรถเมล์มาถึงที่ทำงาน ระยะทางประมาณซักหนึ่งกิโลเมตรได้ ขณะที่ฉันเดินมาตามริมฟุตบาท รถที่วิ่งอยู่บนถนนก็เริ่มบางตา รถวิ่งน้อยลงเพราะใกล้จะถึงเวลาเคอร์ฟิว ฉันคิดมาตลอดทางว่า ทำไมถึงได้รู้สึกลำบากในการเดินทางมาทำงานแบบนี้ มีบางวันที่ต้องมาทำงานพร้อมเพื่อนที่มีรถก็จะขอติดรถเพื่อนร่วมงานไปทำงานด้วย ฉันยอมรับว่าช่วงเคอร์ฟิวเป็นอุปสรรคต่อการเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่มากเพราะฉันไม่มีรถส่วนตัว เลยต้องใช้รถสาธารณะในการเดินทางไป-กลับ การที่ใช้

บริการรถสาธารณะในช่วงเคอร์ฟิวเป็นอะไรที่ยากมาก เพราะใช้เวลาเดินทางนาน ไม่ว่าจะทั้งขาไป-กลับจากที่ทำงานบางวันก็ขอติดรถเพื่อนร่วมงานกลับ เป็นแบบนี้อยู่นานหลายเดือน รู้สึกเกรงใจเพื่อนร่วมงานที่ต้องคอยไปรับไปส่ง ฉันเลยต้องหาวิธีเดินทางใหม่ที่สะดวกกับตัวเองและไม่ลำบากเพื่อนร่วมงาน ฉันจึงตัดสินใจซื้อรถจักรยานมาปั่นช่วงเคอร์ฟิว นั่นเป็นครั้งแรกที่ฉันจะปั่นจักรยานในเมืองที่มีรถติดมากมายทั้งต้นตื้นทั้งลึก คิดไปต่างๆ นานา เริ่มจากกำหนดเส้นทางที่จะปั่นรถจักรยานไปทำงาน จัดแจงวางแผนอยู่นานว่าจะปั่นจักรยานข้ามทางแยกต่างๆ ได้ยังไง ถึงสี่แยกไฟแดงต้องหยุดรอตรงไหน ไปถึงที่ทำงานจะเอารถจักรยานไปจอดที่ไหน คนอื่นจะมองเรายังไงที่เราปั่นจักรยานไปทำงาน ทุกความคิดความกังวลมีเต็มหัวไปหมด ช่วงแรกๆ ยังไม่กล้าที่จะปั่นจักรยานมาทำงาน คิดกลับว่าในเมื่อซื้อจักรยานมาแล้วก็ใช้ปั่นมาทำงานดีกว่า ไม่ลองแล้วจะรู้ได้ยังไงว่าเราทำได้ เลยรวบรวมความกล้าที่จะปั่นจักรยานมาทำงานและเป็นการปั่นออกถนนใหญ่ที่มีหลายเลน มีรถวิ่งสวนไปมาบางครั้งปาดซ้ายปาดขวา จนทำให้ฉันต้องหยุดการปั่นเป็นรอบๆ กลัวไปทุกอย่าง ในความโชคร้ายยังมีความโชคดี ที่ช่วงเคอร์ฟิวมีรถวิ่งบนถนนไม่มาก ยังพอมีบางช่วงเวลาที่ทำให้สามารถปั่นต่อได้ไม่ลำบากมากนัก ฉันพยายามสร้างความคุ้นเคยกับจักรยาน และเส้นทางการปั่น จนกระทั่งทุกวันนี้ถึงแม้ว่ารัฐบาลจะยกเลิกประกาศเคอร์ฟิวไปแล้วก็ตาม สิ่งที่ได้ตามมานอกจากการเดินทางที่รวดเร็ว ประหยัดเงินในกระเป๋า และยังได้กลิ่นน้อบ และสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย

การปั่นจักรยานไปทำงานเป็นทางเลือกหนึ่งที่ เชื่อว่าหลายๆ คนพิจารณาอยู่แต่อาจจะยังลังเลและไม่มั่นใจว่ามันจะเวิร์กหรือเปล่า จะปลอดภัยแค่ไหน หรือจะเริ่มยังไงดี ลองเริ่มดูสิ แล้วคุณจะติดใจ

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน) นางสาว กัลยาณี วรัชล

ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย) นางสาว อีรวรรณ คนชม

สังกัด หอผู้ป่วย

พิเศษ 81

งานการพยาบาลผู้ป่วยใน