

BULETIN CITRA KSBSTI



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan
Selangor



Edisi Jan - Jun
2021



JAWATANKUASA PERWAKILAN
KOLEJ UiTM
KAMPUS SUNGAI BULOH & SELAYANG



KOLEJ KEDIAMAN
UiTM KAMPUS SUNGAI BULOH
SELAYANG & TELUK INTAN

**KOLEJ KEDIAMAN UiTM CAWANGAN SELANGOR
KAMPUS SG.BULOH, SELAYANG & TELUK INTAN**

Bil.1 /2021 -<https://ksb.uitm.edu.my/>

UiTM *di hatiku*

eISSN 2821-3602



9 772821 360007



SEKAPUR SIRIH



**Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh
dan Salam Sejahtera**

Setinggi-tinggi kesyukuran kepada Allah SWT di atas kejayaan Sidang Redaksi Buletin Kolej Sungai Buloh, Selayang dan Teluk Intan (KSBSTI) dalam menerbitkan Buletin Citra KSBSTI edisi yang pertama buat julung-julung kalinya.

Penghargaan tahniah dan syabas juga saya rakamkan kepada sidang editor diatas idea, perancangan, usaha dan komitmen sehingga terhasilnya penerbitan ini yang menjadi wadah untuk menyemarakkan lagi sebaran maklumat dan budaya menulis serta membaca di kalangan semua warga KSBSTI khususnya dan mahasiswa mahasiswi yang lain amnya.

Pendekatan penerbitan buletin ini dalam suasana dunia bergelut dengan gelombang Covid 19 amat di alu-alukan. Dengan aplikasi teknologi terkini penyebaran maklumat dengan mudah dapat di kongsi bersama masyarakat dunia mengetahui suka dan duka serta kejayaan yang diperolehi dalam suasana serba mencabar ini. Penerbitan sebegini perlu digiatkan lagi sebagai satu bentuk rekod dan dokumentasi segala peristiwa dan aktiviti warga KSBSTI yang memaparkan pelbagai kegiatan samada kegiatan kurikulum mahupun kokurikulum warga KSBSTI dari masa ke semasa. Komitmen murni ini juga dilihat sebagai satu penggalakan kepada para pelajar untuk melatih diri dalam menguruskan penerbitan dan menghasilkan pelbagai karya kreatif. Ia tidak hanya menjadi medium untuk mengasah bakat para pelajar malah usaha ini adalah selari dengan Falsafah Pendidikan Negara dalam mengembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu. Realiti dunia pada hari ini tidak hanya memerlukan insan terpelajar yang berkaliber, berkredibiliti tinggi atau petah berbicara semata-mata. Malah mereka juga harus mampu untuk berkomunikasi dengan baik samada melalui lisan mahupun tulisan di samping dapat bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai hasrat dan sasaran yang telah dirancang.

Akhir bicara, harapan saya semoga dengan penghasilan buletin ini bakal menjadi simbolik kepada kesinambungan kecemerlangan dan kegemilangan prestasi akademik dan sahsiah diri mahasiswa UiTM yang unggul.

*Kalau ke bukit sama mendaki,
Kalau ke laut sama berenang;
Kalau kita bersatu hati,
Kerja yang berat menjadi senang.*

**Wassalam dan Terima kasih,
PROFESOR MADYA DR. BADRUL ISA
TIMBALAN REKTOR (HAL EHWAL PELAJAR)
UITM CAWANGAN SELANGOR**

SEULAS PINANG



*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh
dan Salam Sejahtera*

Alhamdulillah, bersyukur kita ke hadrat Ilahi kerana dengan lipah kurnianya Buletin CITRA KSBSTI(Kolej Sg.Buluh.Selayang.Teluk Intan) ini dapat diterbitkan buat pertama kalinya. Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk merakamkan ucapan setinggi-tinggi tahniah dan terima kasih kepada semua ahli sidang redaksi buletin yang terdiri daripada JPK sesi 2020/2021 dan SRK selaku penganjur dan penasihat bagi program pembangunan pelajar yang lepas. Tidak ketinggalan juga ucapan terima kasih kepada pihak Unit Pengurusan Kolej Kediaman, Kampus Sg.Buluh, Selayang dan Teluk Intan (UPK KSBSTI) yang memberi sokongan dan kerjasama baik dalam melahirkan penerbitan ini.

Untuk makluman semua, tujuan penerbitan Buletin KSBSTI ini adalah untuk kita iaitu JPK, SRK bersama-sama Pengetua dan UPK merakamkan dan berkongsi kisah dan berita-berita menarik mengenai semua program aktiviti pembangunan pelajar di sepanjang tempoh pelajar berada di Kolej Kediaman di kampus masing-masing. Melalui cara ini, saya percaya kita pasti dapat mempromosikan kampus ini secara tidak langsung dan menarik semua pelajar untuk turut aktif dan berfikiran kreatif dalam menzahirkan dan menyumbangkan idea melaksanakan semua program aktiviti pelajar tidak kira di mana fakulti dan kampus mereka berada sepanjang tempoh pengajian pelajar di menara gading.

Diharapkan dengan penerbitan pertama Buletin KSBSTI ini dapat meninggalkan nostalgia indah yang bermakna buat seluruh warga kolej KSBSTI dan pembaca. Semoga penghasilan Buletin ini dapat diteruskan kelangsungannya dan memberi impak positif kepada semua.

Bila memandang ke muka laut,
Nampak sampan mudik ke hulu,
Bila terkenang mulut menyebut,
Budi yang baik di ingat selalu.

Wassalam dan Terima kasih,
TS.RD.AIDIFITRINA KHIROTDIN
PENGETUA KOLEJ KEDIAMAN
& PENASIHAT JAWATANKUASA PELAJAR KOLEJ (JPK)

SIDANG REDAKSI BULETIN CITRA KSBSTI



Ketua Editor:
Puan Ts RD Aidifitrina Khirottdin
Cik Siti Nur Sabrina Shekh Ahmad

Penyelaras maklumat:
Cik Nur Anasyuha Elias

PENASIHAT

Puan Ts. RD. Aidifitrina Khirottdin
Encik Ahmad Hafifi Zainal Abidin
Puan Suhaili Ajib
Puan Noor Aznie Aziz
Encik Sazwan Shamsuddin
Encik Hilmi Abdullah
Encik Mohd Yazrie Yacob
Puan Roszalina Roki
Puan Sakinah Idris

PENYEDIA LAPORAN:

Encik Nik Nazim Nik Mohd Kamil
Muhammad Aniq Hakim Omar
Sharifah Fatimah Batul Syed Ishak
Ainin Sofiya Mohamad Rosli
Nur Ainul Hanie Mohamad Hasan
Tengku Nur A'ishah Putri Tengku Zulkifly
Idlynn Sabrina Mohd Sabri
Camelia Munchar Elias
Nurul Fatihin Che Mansor
Hany Suraya Ab Sukor
Nur Aisyah Azeman
Marsyitah Misha Marzuki
Izni Syazwana Mohd Azami

KANDUNGAN BULETIN CITRA KSBSTI



BERITA KOLEJ KEDIAMAN KAMPUS SG.BULOH, SELAYANG & TELUK INTAN	MS.06
BERITA STAF RESIDEN KOLEJ	MS.08
ANNUAL GENERAL MEETING JPK 2020/2021 & MEMBERSHIP TRAINING 2.0	MS.09
JPK TIMELESS	MS.10
JOM BORAK	MS.11
EXCO OF THE MONTH	MS.12
PRECLINICAL STUDY TIPS	MS.13
ODG ERGONOMICS	MS.14
HEART TO HEART	MS.15
MAKE YOU MOVE	MS.16
PROTON CONTAGIOUS	MS.17
FUND RAISE HOPE	MS.18
MEDIC AND DENTAL TALK	MS.19
JPK ECOMMERCE	MS.20
MEET & GREET	MS.21

BERITA KOLEJ KEDIAMAN KAMPUS SG.BULOH, SELAYANG DAN TELUK INTAN

Pelajar Universiti antara golongan yang terkesan akibat dari wabak Pandemik Covid-19 sehingga memaksa kita semua untuk berubah dari gaya hidup kebiasaan selama ini. Pelbagai SOP digubal dan dilaksanakan demi mengekang penularan wabak penyakit ini. Semua pihak perlu memainkan peranan masing-masing bagi memastikan kita semua terus berada dalam keadaan terkawal dan selamat.

Justeru itu Unit Pengurusan Kolej bersama dengan pihak Pengurusan Universiti perlu memastikan keselamatan pelajar terutama yang menetap di Kolej Kediaman mematuhi SOP yang telah ditetapkan. Amalkan penjarakan selamat, sentiasa mencuci tangan dengan sabun atau sanitizer dan memakai pelitup muka. Walaupun kini kita berada di Pelan Pemulihan Negara Fasa 4 dan banyak sektor awam dan sosial telah dibuka semula bukan bermakna kita kembali pada gaya hidup sebelum pandemik. Pelajar diharapkan dapat meneruskan kehidupan di kolej dan menyesuaikan diri dengan situasi semasa. Tiada yang diutamakan melainkan kebajikan pelajar keseluruhannya dan tiada niat bertujuan untuk menyusahkan kehidupan pelajar.



Unit Pengurusan Kolej UiTM Kampus Sungai Buloh telah mula terlibat pada awal-awal penularan wabak Covid-19 apabila Kolej Kediaman dijadikan penempatan kediaman untuk petugas barisan hadapan dari seluruh negeri yang diarahkan oleh pihak Kementerian Kesihatan untuk bertugas di Hospital Sungai Buloh yang dijadikan Hospital Khas Covid-19. Pihak Kolej amat berbesar hati dapat menjadi sebahagian kecil daripada organisasi yang memberi perkhidmatan bukan hanya kepada pelajar Universiti tetapi juga kepada barisan petugas hadapan negara.

Laporan: UPK, Encik Nik Nazim Nik Mohd Kamail

 JAWATANKUASA PERWAKILAN KOLEJ UITM	KAMPUS SUNGAI BULOH & SELAYANG	 JAWATANKUASA PERWAKILAN KOLEJ UITM	KAMPUS SUNGAI BULOH & SELAYANG
<p>WARGA JPK SELANGOR DAN SELAYANG INGIN MENGUCAPKAN JUTAAN</p> <h1>TERIMA KASIH</h1> <p>KEPADA PROFESSOR DATO' DR ABU BAKAR ABDUL MAJEED</p> <p>DI ATAS SEGALA JASA BELIAU SEPANJANG PERKHIDMATAN DI UITM CAWANGAN SELANGOR</p>			<h1>TAHNIAH</h1> <p>diucapkan kepada YBHG. PROFESOR DR. AHMAD SAZALI HAMZAH</p> <p>atas pelantikan sebagai REKTOR Universiti Teknologi MARA Cawangan Selangor</p> <p>DARIPADA JPK UITM SUNGAI BULOH & SELAYANG</p>
 @jpkusb "EXCELLENT, SYNERGY, INTEGRITY"		 @jpkusb "EXCELLENT, SYNERGY, INTEGRITY"	
YDP SITI NURSABRINA 0182178244 SU SHARIFAH FATIMAH 0138558184 PEN. SU NUR AMELIA 0137167841	NYDP I SAYYIDAH INSYIRAH 0194433046 BENDAHARI MUHAMMAD HAZIM 0177278630 PEN. BENDAHARI IMAN IZZATI 0195160346	YDP SITI NURSABRINA 0182178244 SU SHARIFAH FATIMAH 0138558184 PEN. SU NUR AMELIA 0137167841	NYDP I SAYYIDAH INSYIRAH 0194433046 BENDAHARI MUHAMMAD HAZIM 0177278630 PEN. BENDAHARI IMAN IZZATI 0195160346



WARGA JPK KAMPUS SUNGAI
BULOH DAN SELAYANG INGIN
MENGUCAPKAN JUTAAN

TERIMA KASIH

KEPADA PUAN ROZALINA

JAWATANKUASA PERWAKILAN KOLEJ 20/21

DI ATAS SEGALA JASA
BELIAU SEPANJANG
PERKHIDMATAN DI
UITM KAMPUS
SUNGAI BULOH &
SELAYANG
SELAMA 10 TAHUN



HAJAH RAMLAH A RAHMAN

PENGURUS ASRAMA KANAN

Selamat Bersara

STAF RESIDEN KOLEJ (SRK): PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB

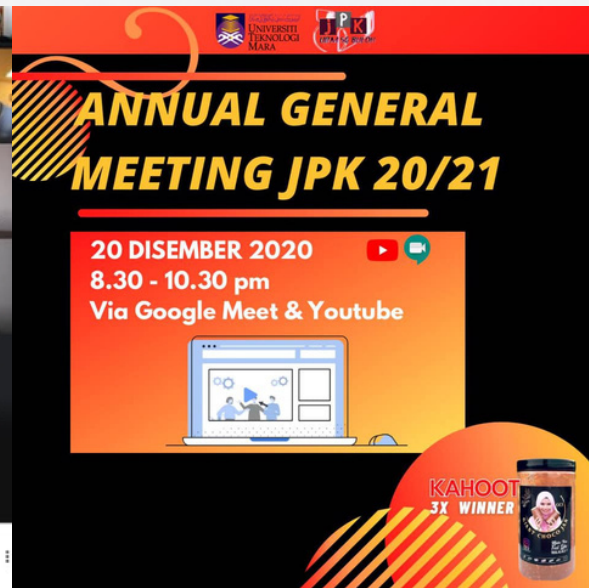
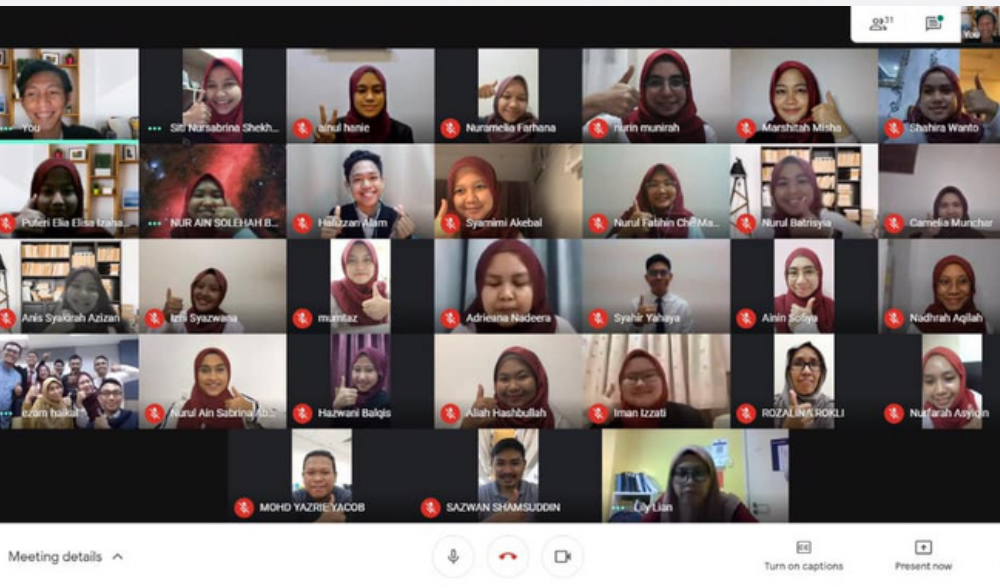
Laporan: SRK, Encik Mohd Yazrie Yacob

Staf Residen Kolej (SRK) merupakan pegawai yang dilantik dikalangan pensyarah atau pentadbir (Kumpulan A atau B) dan diberikan kemudahan kediaman di kolej kediaman. Pelantikan SRK adalah di bawah urus selia Bahagian Hal Ehwal Pelajar melalui permohonan calon yang kemudiannya akan ditemuduga bagi memastikan pegawai yang dilantik adalah layak serta mempunyai minat dan komitmen untuk membangunkan modal insan pelajar. Di UiTM Kampus Sungai Buloh, terdapat tiga blok kolej kediaman yang menempatkan dua orang SRK di setiap blok kolej kediaman manakalan di UiTM Kampus Selayang terdiri daripada dua orang SRK. Secara purata, nisbah antara seorang SRK dengan bilangan pelajar adalah di antara 200 orang hingga 300 orang pelajar.



Tugas dan peranan sebagai SRK adalah sangat penting di kolej kediaman, malah semakin mencabar dan kompleks. SRK berhadapan dengan pelbagai karenah, ragam, masalah disiplin dan pelbagai rencam isu pelajar. Peranan SRK bukanlah hanya sebagai penguatkuasa yang membawa kes kesalahan ke jawatankuasa tatatertib untuk didakwa dan diambil tindakan, malah, tugas dan peranan SRK adalah lebih besar dan meluas, merangkumi bidang pentadbiran dan kebajikan pelajar. Di kolej kediaman, SRK adalah penjaga merangkap ibubapa angkat, mentor, penasihat, warden dan penguatkuasa. Sebagai individu atau pegawai yang terdekat untuk dihubungi oleh pelajar, SRK juga menjadi platform kepada pelajar berkongsi rasa atau mengadu masalah di kolej kediaman.

Dalam konteks memperkasakan modal insan, SRK berperanan dan bertanggungjawab menjadi penasihat program dalam melaksanakan aktiviti pembangunan pelajar di kolej kediaman. Perancangan dan pelaksanaan setiap program harus melibatkan SRK sebagai penasihat program sebelum dikemukakan ke jawatankuasa untuk kelulusan. SRK sebagai penasihat program penting dalam memberi khidmat nasihat, teguran, pemantauan serta penglibatan bersama sepanjang program berlangsung. Secara keseluruhannya, memang tidak dapat dinafikan bahawa tugas sebagai SRK adalah satu tugas yang penting dan mencabar kerana tanggungjawab tersebut digalas bersama-sama dengan tugas hakiki di fakulti atau jabatan. Justeru, Pengorbanan SRK dalam memikul amanah dan tanggungjawab yang mencabar tersebut adalah semata-mata merealisasikan visi, misi dan falsafah UiTM dan apa yang diharapkan hanyalah Keredhaan Allah dan ingin melihat anak bangsanya maju dan berjaya.



Annual General Meeting JPK 2019/2020 & Program Membership Training adalah sebuah program yang dilaksanakan demi memenuhi keperluan persatuan, melaksanakan Kursus Pengurusan Organisasi dan membina nilai kepimpinan dan semangat berpasukan di kalangan Jawatankuasa Perwakilan Kolej bagi sesi 2020/2021. Program ini disasarkan untuk kolej kediaman mengendalikan persatuan di bawah penyeliaan Pengetua dalam melahirkan mahasiswa dinamis, berilmu dan mempunyai kredibiliti tinggi sejajar dengan wawasan universiti dalam melahirkan graduan yang mempunyai jati diri dan sahsiah yang unggul. Program juga bertujuan menjalinkan hubungan silaturahim dan memupuk kemesraan di antara ahli persatuan serta unit pengurusan kolej. Kualiti dan kredibiliti sebagai seorang mahasiswa yang berdaya saing dan berfikiran jauh serta mampu dan berani mengutarakan pendapat dapat diperkasakan.

Cabaran pandemik Covid-19 menyebabkan program ini dilaksanakan sepenuhnya secara atas talian melalui aplikasi Google Meet. Sesi pertama telah berlangsung pada 29 Mac 2021 iaitu dari pukul 9 malam sehingga 10 malam (1 jam). Pada sesi pertama, Encik Ahmad Hafifi Zainal Abidin telah membentangkan berkaitan "Pengurusan Kewangan Program". Beliau telah menerangkan secara terperinci kaedah yang betul dalam menguruskan bajet yang diperuntukkan bagi setiap program serta menunjukkan cara untuk memuatnaik borang-borang yang berkaitan secara atas talian. Program telah dihadiri oleh Sekretariat Kolej dan Ahli Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) sesi 2020-2021 iaitu seramai 36 orang. Hasil maklumbalas daripada para peserta mendapati segala input yang telah disampaikan sangat berguna dan penting dalam pengurusan sesebuah program dan mengurus kewangan persatuan pada masa hadapan. Program ini juga mampu melahirkan legasi pemimpin yang berilmu dan berwawasan dalam menganjurkan program-program berimpak tinggi kepada pelajar, masyarakat dan negara di masa hadapan.

Pengarah:

MUHAMMAD ANIQ HAKIM OMAR

Penasihat: SRK, Encik Ahmad Hafifi Zainal Abidin

SESI 2020/2021

JPK TIMELESS

Penasihat: Encik Hilmi

JPK TIMELESS

Laman sesawang rasmi JPK UiTM
Sungai Buloh & Selayang berjaya
diwujudkan.

Pautan:

<https://msha.ke/jpkusb/>



LAPORAN:
SITI NUR SABRINA SHEKH AHMAD
PENASIHAT: SRK, ENCIK HILMI ABDULLAH

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

JAWATANKUASA PERWAKILAN KOLEJ UiTM

Jom Borak!

Anda stress?

Luahkan apa yang terbeban di minda.

Book sesi anda dengan mengisi 'Google form' sekarang!

Bersama dengan SRK, Puan Sakinah (Pakar Psikologi)

JANGAN AKU

#JPKUiTMSgBuloh&Selayang

FEBRUARI - MEI 2021

JOM BORAK

Program “Jom Borak” dianjurkan di atas inisiatif pihak Hal Ehwal Pelajar Kampus Sg.Buloh dan Selayang bersama Pengurusan Kolej Kediaman Pelajar dan Unit Kaunseling & Kerjaya. Ia sebagai satu platform alternatif yang digunakan untuk mendekati para pelajar melalui saluran penyampaian yang lebih mudah, mesra dan santai. Masa kini kebanyakan para pelajar sibuk menghadiri kelas pembelajaran teori dan latihan klinikal secara atas talian dalam tempoh masa yang panjang. Kewujudan platform ini diharap dapat menyantuni pelajar berkaitan dengan terapi dan kawalan pengurusan diri lebih efektif. Ini secara tidak langsung menghapuskan stigma negatif pelajar sendiri terhadap pengendalian sesi kaunseling yang menguruskan masalah tekanan kesihatan mental terutama bagi pelajar yang enggan keluar mendapatkan rawatan. Program ini turut memberi peluang kepada pelajar berkongsi rasa dalam suasana baru sepanjang tempoh pandemik covid.



Program ini diadakan secara berkala dengan kerjasama salah seorang Staf Residen Kolej (SRK) yang juga merangkap Psikologis Klinikal UiTM Selayang iaitu Puan Sakinah Idris dan beliau turut dibantu oleh Kaunselor dan Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) sesi 2020/2021. Program dilaksanakan dengan menggunakan konsep tempahan berjadual sebulan sekali dan telah bermula daripada bulan Februari sehingga Mei, iaitu pada setiap hari Ahad. Para pelajar boleh menempah sesi “Jom Borak” mengikut tarikh pilihan masing-masing melalui Google Form yang disebarikan bersama-sama poster program. Program telah dianjurkan secara atas talian dengan menggunakan platform Google Meet bagi setiap kali perjumpaan program. Sesi 1 program telah berlangsung pada 21/2/2021. Sesi telah berjalan hampir 1 jam dan pelbagai perkara telah dibicarakan antara peserta dan penasihat program. Impak yang telah berjaya dicapai adalah peserta dapat mengurangkan perasaan takut terhadap stigma untuk bertemu kaunselor dan berbincang mengenai kesihatan mental dalam diri pelajar dengan lebih terbuka dan ini dapat menyakinkan pelajar bahawa segala perbincangan adalah sulit dan tidak dibincangkan di luar daripada sesi tersebut. Peserta juga dialu-alukan untuk menghubungi penasihat program pada bila-bila masa kerana program ini tidak terhad untuk satu sesi sahaja.

Pengarah:

AININ SOFIYA MOHAMAD ROSLI

Penasihat: SRK, Puan Sakinah Idris



Program 'Exco of The Month' ini merupakan satu usaha kolej mendidik dan menaikkan semangat Exco Jawatan Perwakilan Kolej (JPK) untuk terus kekal positif dalam membantu pelaksanaan program pembangunan pelajar. Program ini turut membentuk para pemimpin agar lebih berdisiplin dan bertanggungjawab dalam berpersatuan. Penghargaan amatlah diperlukan dalam sesebuah organisasi bagi merangsang budaya kerja yang lebih cemerlang dalam persatuan dan secara tidak langsung mewujudkan semangat daya saing antara Exco dalam Jawatankuasa Perwakilan Kolej sesi 2020/2021. Program juga dilaksanakan sebagai suntikan semangat kepada JPK untuk terus berkhidmat dengan lebih baik sekaligus membantu persatuan merealisasikan visi dan misi dengan cemerlang.

Program 'Exco of The Month' ini dijalankan pada setiap hujung bulan, di mana undian telah dibuka kepada semua ahli JPK untuk memilih program Exco terbaik pada bulan tersebut dan peratusan undian diambilkira daripada ahli persatuan sebanyak 30%. Kemudian, dua undian yang tertinggi akan di bawa kepada pihak SRK dan Pengetua untuk proses penilaian terakhir sebanyak 60% markah. Markah penilaian yang tertinggi digunakan untuk memilih 'Exco of The Month' berdasarkan borang penilaian yang disediakan. Pemenang akan diumumkan dan diberikan hadiah wang tunai dan piala pada hari penutup program iaitu pada bulan Ogos.

Program telah mendapat perhatian yang mengalakkan daripada ahli Jawatankuasa Perwakilan Kolej sesi ini . Pada bulan Mac dan April, purata yang mengundi melebihi 50% daripada ahli JPK dan juga Sekretariat Kolej. Ia perlu diteruskan untuk merangsang semua Ahli JPK menjadi yang lebih baik di sesi akan datang.

Pengarah:
NUR AINUL HANIE MOHAMAD HASAN
Penasihat :
SRK, Encik Ahmad Hafifi Zainal Abidin



1 *Mac-Ogos 2021*
Exco of The Month
Jawatankuasa Perwakilan Kolej

EXCO OF THE MONTH

KRITERIA

- Menghadiri mesyuarat yang ditetapkan dengan jayanya dan hadir tepat pada masa.
- Program yang dijalankan mendapat sambutan daripada orang ramai.
- Melaksanakan program di dalam bulan tersebut atau bulan sebelumnya.
- Program yang telah dijalankan perlu menghantar laporan



PRECLINICAL STUDY TIPS



Pengarah:

TENGGU NUR A'ISHAH PUTERI TENGGU ZULKIFLY

Penasihat: SRK, Puan Noor Aznie Aziz

Sejak bermulanya penularan wabak pandemik Covid-19, perubahan paling ketara yang dialami oleh para pelajar adalah sesi pembelajaran yang sepenuhnya dijalankan secara atas talian. Norma baharu ini mengakibatkan pelajar lebih fokus kepada cabaran dan gangguan yang muncul apabila belajar di rumah. Justeru itu, pihak Exco Kebajikan Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) sesi 2020/2021 telah mengambil inisiatif untuk mengadakan program "Preclinical Study Tips" bagi memberi pendedahan dan kesedaran kepada pelajar tentang cara pembelajaran yang efektif sebagai persediaan menghadapi tahun klinikal. Objektif utama program ini dijalankan adalah bagi memupuk semangat ingin terus belajar melalui Teknik "Study Smart" di kalangan pelajar supaya tempoh pandemik ini tidak menjadi halangan untuk pelajar terus cemerlang dalam pelajaran.

Program ini telah dijalankan 28 Februari 2021 secara atas talian menggunakan aplikasi Microsoft Teams dengan sesi perkongsian daripada salah seorang pelajar alumni yang cemerlang di fakulti iaitu Saudari Noor Shaminy Illaiz Binti Muhamad Aizat. Satu pautan Google Form telah diedarkan kepada para peserta bagi mengumpulkan soalan-soalan yang ingin diutarakan semasa program berlangsung. Program ini bersifat forum ilmiah dan telah berjaya menarik penyertaan seramai 90 orang pelajar yang terdiri daripada pelajar Tahun 1 dan 2 Fakulti Perubatan. Melalui program ini, para peserta telah dapat meningkatkan semangat dan keyakinan bahawa mereka mampu terus cemerlang dalam peperiksaan walaupun dengan cabaran norma baharu. Sekalung penghargaan diucapkan kepada panel jemputan dan semua ahli jawatankuasa yang terlibat dalam menjayakan program ini. Diharapkan para peserta dapat mempraktikkan tips-tips yang dikongsikan agar tekanan dapat dikurangkan terutama ketika sesi pembelajaran sepenuhnya di atas talian (ODL).

The poster features logos for Universiti Teknologi MARA and the Malaysian Medical Council. It highlights a 'BOOK PRIZE Winner' named NOOR SHAMINY ILLAIZ BINTI MUHAMAD AIZAT. The main title is 'Webinar HOW TO EXCEL PRECLINICAL YEARS'. Two moderators are listed: Tengku Nur Aishah Putri Tengku Zulkifly (Year 3) and Hazwani Balqis Hazizan (Year 1). The event is scheduled for SUNDAY 28/2/2021 from 8:30PM to 10:30PM, organized by the MS TEAM.

ODL ERGONOMICS



Sepanjang tempoh Pandemik Covid-19 ini, kaedah pembelajaran secara fizikal adalah tidak digalakkan dan menghendaki para pelajar menjalani pembelajaran secara atas talian (ODL) di rumah. Kebanyakan pelajar yang menjalani pembelajaran di rumah menyatakan bahawa mereka mudah mengalami masalah kesihatan berkaitan ergonomik seperti sakit tulang belakang, berasa lenguh pada bahagian bahu dan leher serta mudah pening kepala kerana banyak menghabiskan masa berada di hadapan komputer riba ketika pembelajaran atas talian.

Justeru itu, pihak Exco Keselamatan JPK sesi 2020/2021 telah mengambil inisiatif untuk mengadakan kempen Program “ODL Ergonomik: Keselamatan Dan Kesihatan ketika belajar”. Program ini bertujuan untuk memberikan pendedahan kepada para pelajar Perubatan dan Pergigian tentang kepentingan ergonomik dalam kehidupan seharian terutamanya ketika pembelajaran ODL di rumah.

Aspek ergonomik merupakan perkara yang penting dalam kehidupan seharian kerana para pelajar dapat mempraktikkan cara belajar yang sihat, tips-tips senaman regangan dan susun atur ergonomik di kawasan meja belajar yang betul dan selamat. Pengetahuan ini penting supaya para pelajar dapat mengelakkan diri mereka daripada mengalami masalah kesihatan berkaitan ergonomik di kemudian hari. Perlaksanaan program turut berperanan menyampaikan pesanan penting kepada pelajar agar memberi perhatian kepada kesihatan diri sendiri dan Jawatankuasa berjaya menyemai kesedaran dan mewujudkan persekitaran belajar yang lebih selamat, menarik dan kondusif mengikut keselesaan pelajar.

Pengarah:

MUHAMMAD SYAHIR AIMAN YAHYA

Penasihat : SRK, Encik Hilmi Abdullah



JPK 2020/2021 PRESENTS
ODL ERGONOMICS
FOR STUDENTS
Home stretches for your spine!

SHOULDER STRETCH
Interlock your hands in front of you and turn palms away from the body. Gently straighten elbows and reach forward.
Hold stretch for 20-30 seconds

BACK STRETCH
Place the palms on the lower back and gently lean back briefly before returning to the neutral standing position.
Be careful not to lean back too far or over extend your neck. Repeat 2-3 times

NECK STRETCH
Reach over your head with your right hand. Slowly and gently pull your head away from your left shoulder then let your left shoulder drop down to increase the stretch.
Repeat on the other side.

TEAPOT STRETCH
Stand with your feet shoulder width apart. Place your right hand on your hip, take your left hand over your head and gently bend your upper body to the right and hold for 1-2 seconds.
Slowly return to the centre. Repeat on the other side for 2-3 times.

QUADRICEPS STRETCH
Stand on one leg with your knees touching. If you need to, grab hold of a chair or wall for support. Grab your right foot with your right hand and pull forward your butt.
Hold for 20 to 30 seconds.
Repeat on the other side too!

SHOULDER PULL
Hold under your right upper arm and pull across your chest.
Hold the stretch for 20-30 seconds.
Repeat on the other shoulder.

JPK 2020/2021 PRESENTS
ODL ERGONOMICS
FOR STUDENTS
STAY HEALTHY

Keep the natural S curve of your spine

WRONG SITTING POSTURE
Don't ignore back pain!
AVOID!
• Elbows below hands
• Slouching over keyboard
• Monitor too low
• Feet out of place
these will lead to neck, shoulder and back pain!

CORRECT SITTING POSITION
Loosen your grip on your mouse!
Ensure no screen reflection!
• Sitting straight up
• Arms at 90 degrees
• Monitor straight ahead
• Feet are flat on the floor
Get yourself a footrest!
Relax your shoulder and forearm!

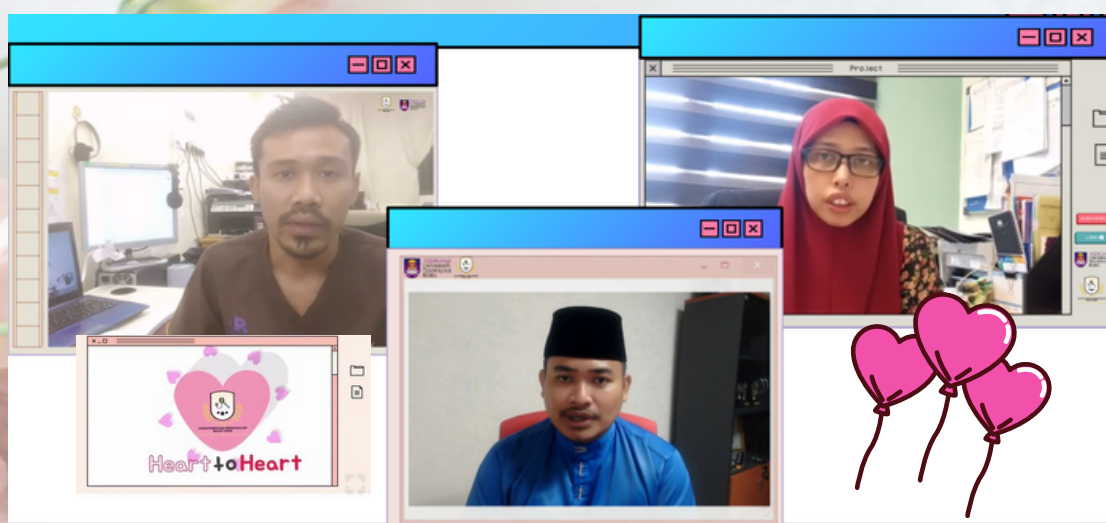
CORRECT STANDING POSITION
Stand and walk more!
stand up to reach objects faraway
• Standing straight up
• Arms at 90 degrees
• Monitor distance & height at eye-level and slightly tilted
• Have regular eye breaks

BENEFITS YOU WILL GET:))
• Muscle pain eliminated
• Protect our eyesight
• Prevent headaches
• Reduced the neck, shoulder and back pain
• Improved productivity
• Increased metabolism
• Prevent carpal tunnel
• Minimised pain and strain
• Reduced wrists and forearm pain

@jpkusb

HEART TO HEART

Idea program timbul lantaran survey oleh Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) Kampus Sungai Buloh yang mendapati segelintir penghuni kolej masih tidak mengenali Pengetua dan Staf Residen Kolej (SRK). Hal ini membataskan komunikasi pelajar dengan pihak Pengurusan Kolej sama ada secara talian atau secara bersemuka. JPK mengambil inisiatif untuk mengadakan program 'Heart to Heart' dengan harapan dapat membantu penghuni kolej untuk mengenali Pengetua dan para SRK dengan lebih rapat serta dapat berkomunikasi secara langsung dengan lebih baik. Pelaksanaan program secara maya memberi peluang kepada penghuni kolej selain mengenali pihak pengurusan, pelajar juga dapat menimba ilmu pengetahuan menerusi perkongsian yang dibuat. Secara tidak langsung memudahkan penghuni kolej berhubung dan berurusan terus dengan Pengetua dan SRK terutamanya semasa waktu kecemasan.



Menerusi program ini SRK diminta untuk menghantar video khas dengan menyampaikan ucapan bermanfaat kepada para pelajar pada setiap bulan bermula Mac sehingga September 2021, mengikut jadual yang telah ditetapkan. Isi kandungan video adalah bebas dan bersesuaian dengan objektif program dilaksanakan. Pada 20 Mac 2021 yang lalu, Encik Hilmi bin Abdullah selaku SRK RC1 telah menyampaikan amanat dan video ucapan telah dimuatnaik ke dalam akaun Youtube dan Instagram rasmi Jawatankuasa Perwakilan Kolej UiTM Sungai Buloh bagi tontonan semua penghuni kolej. SRK telah memperkenalkan diri dan memberi kata-kata semangat kepada para pelajar untuk terus berusaha serta menggalakkan pelajar sentiasa bersyukur walaupun ditimpa musibah seperti wabak Covid-19 yang melanda di seluruh dunia. Video ini telah meraih 69 tontonan di Youtube dan 126 tontonan terdiri daripada penghuni kolej kediaman UiTM Kampus Sungai Buloh dan Selayang. Hasil maklumbalas daripada penghuni kolej mendapati dengan menonton video tersebut, mereka lebih mengenali Pengetua dan para SRK dengan lebih mendalam walaupun tidak berada di kolej disebabkan pandemik Covid-19. Selain itu, penghuni kolej juga mendapat informasi berkaitan kolej serta mengetahui tempat rujukan dan saluran yang tepat dan betul jika berlaku masalah berkaitan kolej pada masa hadapan.

Secara konklusinya, program ini perlu diteruskan sebagai platform bagi penghuni kolej mengenali pihak pengurusan kolej secara lebih santai dan sekaligus membolehkan pelajar mendapat ilmu dan informasi terkini menerusi video yang disampaikan oleh Pengetua dan SRK. Program juga turut menggalakkan pihak pengurusan ke arah lebih aktif menjalinkan hubungan lebih mesra bersama penghuni dan seterusnya mewujudkan hubungan harmoni kelak apabila pelajar kembali ke Kolej Kediaman UiTM Sungai Buloh, Selayang dan Teluk Intan.

Pengarah:

HANY SURAYA AB SUKOR

Penasihat : SRK, Puan Noor Aznie Aziz

MAKE YOU MOVE!



LET'S BE HEALTHY TOGETHER
JPK PRESENTS
HIIT ME UP
LIMITED PARTICIPANTS
SCAN THE CODE FOR REGISTRATION
CERTIFICATE IS PROVIDED
SATURDAY, 27 MARCH
TIME: 5.00 PM - 6.00 PM
Hosted by
JPK KAMPUS SUNGAI BULOH, UTM
COACH ILLI KAMAL

LET'S BE HEALTHY TOGETHER
GET WITH THE FLOW
MAKE YOU MOVE
BY OUR PROFESSIONAL TRAINER
COACH ADRIAN LOH
SATURDAY 08.30 AM - 09.30 AM 03 APR
SCAN THE CODE FOR FREE REGISTRATION

Sesi Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) kini kebanyakannya dilakukan secara atas talian bagi institusi-institusi Pendidikan di Malaysia sejak bermulanya penularan wabak Covid-19 pada Mac 2020. Keadaan ini menyebabkan para pelajar banyak menghabiskan masa duduk di meja belajar dan kurang melakukan aktiviti yang melibatkan pergerakan hingga mengakibatkan ketegangan pada leher, bahu, pinggang, sakit punggung dan kolestrol tinggi. Oleh sebab itu, program 'Make You Move' dianjurkan bagi memastikan para pelajar kekal mengamalkan gaya hidup sihat walaupun sedang mengikuti pembelajaran di dalam rumah.

Penganjuran program ini bertujuan memberi peluang kepada peserta mendapatkan bimbingan oleh tenaga pengajar yang bertaualiah untuk memastikan cara senaman dilakukan adalah tepat dan selamat. Program ini tidak terhad kepada pelajar sahaja malah turut terbuka kepada staf, pensyarah dan pelajar universiti luar di mana ia membuka peluang peserta untuk berkenalan dengan orang baharu. Program ini dijalankan secara atas talian melalui aplikasi google meet dan terbahagi kepada 2 kelas iaitu kelas HIIT dan Yoga dan dilaksanakan pada 27 Mac dan 3 April 2021. Para peserta telah dibimbing oleh jurulatih profesional yang mampu menilai setiap pergerakan senaman yang dilakukan oleh peserta yang terdiri daripada Coach Illi Kamal bagi kelas HIIT dan Coach Adrian Loh bagi kelas Yoga. Setiap kelas dijalankan selama 1 jam (45 mint pertama bagi sesi senaman dan 15 minit kemudian untuk sesi soal jawab).

Program ini telah berjaya mengumpul penyertaan sebanyak 70 peserta yang terdiri daripada pelajar Fakulti Perubatan dan Pergigian, Pengetua Kolej serta Staf Residen Kolej. Hasil maklum balas peserta, program ini telah memberikan informasi yang sangat berguna selari dengan matlamat program. Teknik pengajaran yang sangat mudah difahami dan diikuti, para peserta mampu mendapatkan tips-tips yang bermanfaat berkaitan rutin gaya hidup sihat yang data dilakukan di rumah. Diharap program ini diteruskan dan dapat membantu peserta mengamalkan gaya hidup sihat dan produktif dengan mengekalkan kesihatan tubuh badan yang lebih baik.

Pengarah:

NUR AISYAH AZEMAN

Penasihat: SRK, Encik Sazwan Shamsuddin





Proton Contagious 2.0: Carpe Diem

Program Proton Contagious 2.0 dianjurkan pada tarikh keramat 4 April 2021, bertujuan menyebarkan aura positif di kalangan para pelajar serta jawatankuasa. Program ini membuka peluang yang lebih luas kepada pelajar untuk mencungkil bakat terpendam menerusi pertandingan bakat dan dapat memberi inspirasi kepada pelajar yang lain. Program dimulakan melalui hebahan kepada para pelajar dan telah dilaksanakan sebelum tarikh tutup penyertaan dengan menggunakan video, poster dan media sosial. Para pelajar telah diberikan pautan Spotify untuk berkongsi lagu berunsur motivasi. Tempoh masa pautan telah dibuka dari tarikh program bermula sehingga majlis penutup. Lagu-lagu yang dikumpulkan telah dikongsikan bersama para pelajar lain bagi memberi motivasi terutama ketika belajar. Pelajar yang berkongsi lagu atau bahan motivasi terbanyak dikira sebagai pemenang. Video persembahan bakat pula telah berlangsung selama 2 bulan di mana sebanyak 16 peserta telah menghasilkan video yang memberi inspirasi kepada pelajar lain berdasarkan tema yang ditetapkan. Setiap penyertaan telah dimuat naik ke emel JPK yang telah diberikan. Pengundian telah dibuka selama seminggu yang telah dinilai berdasarkan markah daripada panel juri dan penonton. Peserta perlu mengisi penyertaan melalui google form yang disediakan dan boleh memilih untuk menyertai sebagai kategori individu atau secara berkumpulan. Hasil karya pelajar telah ditapis agar tidak menyentuh isu-isu sensitif yang melibatkan perkauman dan sebagainya. Peserta telah diberi masa untuk menghasilkan video persembahan sebaik sahaja tarikh pertandingan dibuka iaitu pada 8 Februari 2021 sehingga 25 Mac 2021. Peserta telah menghantar video persembahan sebelum tarikh tutup untuk dinilai melalui emel rasmi pihak JPK yang telah diberikan.



Impak program ini sangat membantu peserta mengenali diri dan mengenalpasti bakat terpendam mereka, sekali gus memberi peluang kepada diri untuk membina jaringan sosial di antara rakan penghuni melalui perantara media yang lebih positif. Keseluruhannya, program telah berjalan dengan lancar. Program ini bakal di sambung pada tahun hadapan kerana sambutan yang sangat mengalakan daripada penyertaan pelajar. Maklumbalas yang sangat positif meminta program diteruskan sebagai salah satu media dan platform untuk pelajar terus berkarya.

Pengarah:
IDLYNN SABRINA MOHD SABRI
Penasihat :
SRK, Encik Mohd Yazrie Yacob



الجامعة الإسلامية
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Fakulti
Perubatan

FundRaise HOPE

"SHOW YOUR CARE, GIVE A SHARE"

THIS IS A PRELOVED SALE,
SOME OF THE COLLECTED FUNDS
WILL BE DONATED TO THOSE IN NEED.



Don't miss your chance
to own these **limited** stuffs and **help others!**

Interested?! Contact:

Fahmi 016-264-6277

Maizzah 019-762-6483

Adriena 013-273-3034

#showucaregiveashare

#prelovedtoreloved

#letsthritftnotthrow



Lets Help Them!



fundraisehope

jpkusb

harmoni.medik.uitm

MEDIC AND DENTAL TALK!

Program “MEDIC AND DENTAL TALK” ini merupakan suatu usaha JPK menyediakan platform bagi pelajar perubatan dan pergigian mendapat jawapan kepada segala persoalan berkaitan kerjaya. Sebagaimana yang kita tahu, pendedahan terhadap sumber yang betul sangat penting dalam menentukan kerjaya serta hala tuju bakal doktor. Oleh itu, program ini signifikan untuk dijalankan kerana melalui platform ini, para pelajar diberikan pendedahan tentang laluan kerjaya bidang kedokteran, ciri-ciri serta perbezaan doktor tetap dan doktor kontrak, perkongsian mengenai isu-isu semasa seperti lambakan graduan, gaji Medical Officer (MO), House Officer(HO), pakar dan sebagainya.



Objektif utama program dilaksanakan adalah memberi ilmu pengetahuan terperinci mengenai selok belok kerjaya sebagai Pegawai Perubatan dan Pergigian. Selain itu, ia mampu memberi “reality check” kepada pelajar perubatan dan pergigian agar dapat membuat persediaan mental dan fizikal sebelum melangkah ke zaman pekerjaan. Ilmu yang diberikan dapat melahirkan pelajar yang mempunyai hala tuju jelas dalam bidang perubatan dan dapat memantapkan cara berkomunikasi melalui perkongsian terus secara realiti dengan bekas graduan perubatan dan pergigian di luar sana.

Pengarah:
MARSYITAH MISHA MARZUKI
Penasihat: SRK Encik Sazwan Shamsuddin

Program
Kebangsaan

Program ini diadakan di atas talian menggunakan Youtube live dan telah dilaksanakan dalam dua sesi webinar, dimana setiap sesi telah merungkai topik-topik yang telah ditetapkan. Sesi pertama telah dilangsungkan pada 10 April 2021, di mana panel jemputan iaitu Dr. ‘Abdullah ‘Azam dan Encik Hafiz yang telah menghuraikan secara terperinci topik berkaitan “Unexpected Truth of Being a Doctor”. Sepanjang program ini berlangsung, para panel telah berkongsi berkaitan gaji dan turut mengupas isu bagaimana untuk meningkatkan gaji dengan kaedah cepat dan mudah. Sesi perkongsian turut menerangkan cara bagaimana peserta belajar mendapatkan gelaran doktor pakar. Dr. ‘Abdullah sebagai penceramah turut berkongsi pengalaman beliau sebagai seorang House Officer (HO) sebelum menjadi seorang doktor bertauliah.



Program berjaya menarik minat 145 orang penonton yang terdiri daripada pelajar fakulti perubatan dan pergigian dari universiti seluruh Malaysia. Turut dijemput beberapa persatuan dari universiti-universiti berbeza antaranya dari University of Cyberjaya (UoC), Universiti Malaya (UM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan Universiti Sains Malaysia - Karnataka Lingayat Education International Medical Programme (USM-KLE IMP). Hasil maklumbalas daripada para pelajar dapat dijelaskan mengenai perjawatan dalam bidang perubatan dan pergigian di samping mendapat pengetahuan yang lebih jelas mengenai pecahan gaji Medical Officer (MO) dan House Officer (HO) terkini. Secara konklusinya, program ini sangat membantu dalam memberi pendedahan tentang laluan kerjaya serta memberi peluang kepada pelajar supaya bersedia sebelum menghadapi dunia luar yang lebih mencabar.

JPK eCommerce



Program 'JPK E-Commerce' merupakan satu program keusahawanan yang dianjurkan oleh Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) selaras dengan Pelan Strategik 2025 UiTM yang bermatlamat untuk melahirkan lebih ramai graduan berkualiti dan berciri keusahawanan. Program ini menyediakan platform bagi pelajar mempromosikan perniagaan secara sambilan sekaligus memupuk semangat keusahawanan di kalangan pelajar.

Penyertaan telah dibuka kepada mahasiswa dari mana-mana universiti dan produk jualan mereka merangkumi barangan seperti pakaian, makanan, barang kemas, produk penjagaan diri dan kulit, dan sebagainya. Peserta diberi pilihan untuk mempromosikan barangan melalui video rakaman atau secara langsung pada hari program. Seramai 8 orang peniaga kecil daripada UiTM pelbagai cawangan, Universiti Antarabangsa AlBukhary, Universiti Tenaga Nasional dan IPG Kampus Bahasa Antarabangsa telah mempromosikan jualan mereka melalui siar raya program ini.

Program telah dilaksanakan pada 11 Jun 2021. Selain diberikan masa selama 10 - 20 minit untuk mempromosikan produk jualan, para peserta juga telah diberi hadiah cabutan bertuah yang terdiri daripada pelbagai barang termasuk sumbangan dari peserta serta lanyard yang merupakan produk jualan JPK. Program ini berjaya memberi peluang untuk usahawan muda mengasah kemahiran mempromosikan produk mereka selain membantu meluaskan kumpulan sasaran perniagaan mereka. Program ini bakal dianjurkan lagi pada masa akan datang dengan lebih ramai penyertaan kerana ia merupakan salah satu saluran yang strategik bagi mereka mempromosikan produk jualan kepada umum di luar kampus.

Pengarah:
IZNI SYAZWANA MOHD AZAMI
Penasihat: **SRK Encik Hilmi Abdullah**



MEET & GREET

Program 'Meet and Greet' ialah satu program yang dianjurkan oleh JPK Kolej Kediaman di Kampus Selayang bagi mengeratkan hubungan antara para SRK, dan penghuni kolej. Program ini seterusnya memberi informasi berguna kepada semua pelajar berkaitan hal ehwal berkaitan peraturan, fasiliti atau kemudahan yang terdapat di kolej kediaman. Program ini turut menerapkan nilai-nilai murni di kalangan para pelajar bagi merealisasikan matlamat UiTM Kampus Selayang ke arah kampus beradab. Matlamat tersebut agar semua penghuni dapat mengeratkan lagi hubungan di antara penghuni dengan Staf Residen Kolej (SRK), dan Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK). Ia juga dapat memberi pendedahan kepada para pelajar tentang peraturan-peraturan kolej untuk melahirkan pelajar berdisiplin dan profesional dalam bidang masing-masing.



Program ini dijalankan melalui kaedah sesi lawatan oleh SRK dan JPK ke rumah-rumah penghuni kolej. Untuk sesi yang pertama ini, sebanyak 6 buah unit PG siswi (aras 12, aras 11 dan aras 10) dan 4 buah unit PG siswa (aras 2) telah terpilih. Lawatan ini memberi peluang kepada pihak SRK untuk menemu bual penghuni kolej bagi mengetahui keadaan semasa penghuni kolej sepanjang musim pandemik ini. Oleh itu, ia dapat mengurangkan jarak hubungan antara pihak pengurusan kolej dan penghuni. Seterusnya, dalam sesi lawatan ini juga, pihak SRK dapat melakukan spot check berkenaan kepatuhan pelajar terhadap peraturan kolej dan universiti seperti keberadaan barang-barang terlarang yang dimiliki oleh penghuni dan tahap kebersihan bilik. Hasilnya, terdapat beberapa rumah yang berjaya dikompaun oleh pihak SRK kerana membawa barang terlarang seperti periuk nasi dan "pressure cooker".

Oleh kerana kes pandemik Covid-19 yang semakin meningkat setiap hari, program ini tidak dapat dijalankan seperti yang dirancang. Buat masa ini, pihak SRK dan JPK masih belum memutuskan tarikh dan masa untuk sesi lawatan yang kedua. Diharapkan agar program ini masih dapat diteruskan pada masa hadapan bagi mencapai matlamat program.

Pengarah:

MUMTAZ ADIBA JUANDA

Penasihat: SRK, Puan Roszalina Roki





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan
Selangor

**KOLEJ KEDIAMAN UITM CAWANGAN SELANGOR
KAMPUS SG.BULOH, SELAYANG & TELUK INTAN**

Bil.1 /2021 -<https://ksb.uitm.edu.my/>