

PTAR COMMUNITY ENGAGEMENT: Karnival Jom Sihat 3.0 'Yes To Health: Together We Care'

Nur Alia Dayana Sapuan



Program Komuniti anjuran Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR) Kampus Samarahan 2, Karnival Jom Sihat 3.0 'Yes to Health: Together We Care' telah dilaksanakan selama dua hari pada 20 hingga 21 Mei 2024. Bertempat di Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR), Kampus Samarahan 2, satu ceramah yang bertajuk 'Keburukan Pengambilan Dadah' telah dilaksanakan dan penceramah jemputan adalah pihak Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK). Melalui ceramah ini, para pelajar didedahkan mengenai impak negatif dadah dari segi kesihatan, emosi dan mental. Ceramah berkenaan dapat memberi kesedaran kepada para pelajar yang merupakan peserta ceramah tersebut mengenai bahayanya najis dadah, dan pengambilan dadah bukanlah satu cara untuk menghilangkan tekanan kehidupan.



Sebagai tarikan pengunjung, beberapa booth interaktif daripada Unit Kerjaya dan Kaunseling Kampus Samarahan 2, Mental Health Association Sarawak (MHAS), Yakult Malaysia dan pemeriksaan mata secara percuma daripada Ray Optics turut diadakan di sepanjang program ini. Zon 'Eksplorasi Tabiat Sihat' yang disediakan oleh Persatuan MASPENA dan Persatuan BASiS juga merupakan tarikan yang menarik di mana salah satu dari aktiviti-aktiviti yang dilaksanakan adalah ceramah daripada pihak 20dB Therapy Tree yang bertajuk 'How to Manage Stress and Ways to Prevent Burnout'. Penceramah telah berkongsi maklumat mengenai cara-cara menangani stres di kalangan pelajar dan turut diadakan adalah aktiviti-aktiviti seperti 'Mindfulness technique', aktiviti berkumpulan dan saringan tahap tekanan setiap pelajar.



Kehadiran tetamu kehormat, Penasihat Persatuan MASPENA dan BASiS, iaitu Cik Nur Farhani binti Samasu, Cik Izyan Farhana binti Zulkarnain (Pensyarah), Encik Muhammad Nursaiful Idham bin Abdullah (Majlis Tertinggi Yang Dipertua) dan Nistelrooy Daniel Kudues Anak Maraji (Setiausaha Eksekutif) turut hadir bagi lawatan tinjauan program ini. Seramai 111 orang pelajar yang telah hadir untuk hari pertama ini. Pada hari kedua, satu aktiviti kecergasan 'Pinkathon' telah dilaksanakan bersama 54 orang peserta. Bagi acara penutupan program Karnival Jom Sihat 3.0 yang bertempat di Dewan Jubli, Kampus Samarahan, Puan Sharifah Shaneela Binti Wan Achmed Razali, selaku Koordinator Program AM110 telah memberi ucapan penutupan.