



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Sarawak
Kampus Mukah

3rd Issue

VOLUME 2

OCTOBER 2024

UiTM MUKAH BULLETIN

Inov Dengan UiTM Mukah?

- Pasukan Debat UiTM Mukah Terus Unggul di Pertandingan Debat Piala Rektor
- Program Kerjaya Pertanian dalam Industri Sagu
- UiTM Mukah Rakan Strategik Utama Jom Masuk U (JMU) 2024 Zon Sarawak II, Sibul
- Impact Digital Community Tourism (IDCT) Mini Showcase
- SULAM AGA109: Ke Arah Memperlengkap Kebolehpasaran Pelajar AT122 Dengan Aktiviti Khidmat Komuniti

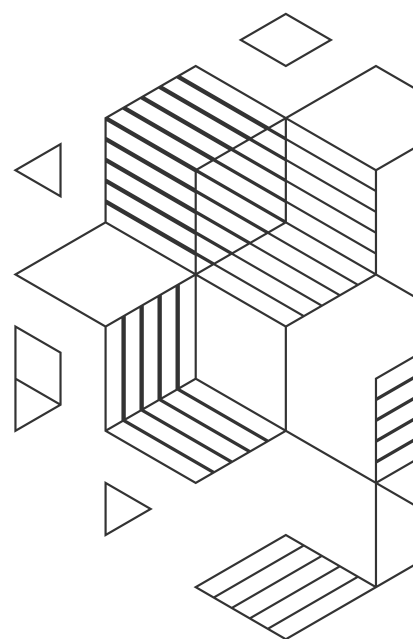
HIGHLIGHTS:





TABLE OF CONTENT

- 01.** From Deputy Rector's Desk
- 02.** From Assistant Rector's Desk
- 03.** Chief Editor's Note
- 04.** Editorial Board
- 05.** Highlights
- 11.** News and Articles
- 44.** Creative Writing
- 52.** Thank You
- 53.** Congratulations!
- 66.** Press and Media Coverage





EDITORIAL

BOARD



Associate Professor Ts. ChM. Dr. Mohammad Isa Mohamadin

Patron

Dr. Abdul Jabbar Abdullah

Advisor

Mr. Mohd Shafik Hj. Mohd Samsi

Chief Editor

Editors : **Ms. Siti Faridah Kamaruddin**

Ms. Stefanie Natasha Rich Joseph

Ms. Cindy Robert

Ms. Fakhira Jafri

Mr. Shileyusken Mijen

Webmaster

Mrs. Irene Seluroh

Layout & Design

Mr. Anas Asrawy Pendapat

Photographer

Published by:

Corporate Communication Unit, UiTM Mukah Campus

eISSN : 2976-257X

Published Date : 28 October 2024

Iron dengan UiTM Mukah? | 3rd Issue | Volume 2 | October 2024



Satu Jam Boleh Merubah Hidup

Penulis : Siti Faridah Kamaruddin & Dayang Hummida Abang Abdul Rahman

Satu jam. 60 minit. 3600 saat. Apakah yang boleh kita lakukan dalam masa satu jam? Mungkin jawapan anda ialah menikmati hidangan di sebuah kafe hipster sambil menikmati kopi dan sepotong kek. Ada juga yang mungkin berkata, "Saya boleh menonton satu episod drama Korea di Netflix!" Anda mungkin terfikir untuk sekadar melihat-lihat kedai di pusat beli-belah kerana masih menunggu gaji. Atau mungkin juga anda akan memilih untuk menatal media sosial kegemaran anda seperti Facebook, Instagram, atau X (Twitter). Namun, jika anda seperti penulis, jawapannya adalah, "Jika saya ada satu jam masa lapang tanpa gangguan, saya ingin membaca."



Menurut penulis terkenal, Harlan Coben, dalam satu temu bualnya di rancangan BBC The One Show yang dimuat naik di Instagram pada 8 Jun 2024, beliau berkongsi, "Secara saintifik, membaca sebenarnya baik untuk anda. Membaca buku, walaupun hanya lima minit sehari, bukan menatal telefon pintar anda, dapat meningkatkan empati, mengurangkan tekanan, dan memperbaiki kesihatan mental. Kajian kini membuktikannya melalui sains. Jadi, saya suka bahawa Permaisuri (merujuk kepada mendiang Ratu Elizabeth) telah mengamalkan tabiat ini. Sebagai tambahan kepada berjalan 10,000 langkah sehari dan makan lima jenis buah-buahan dan sayuran, sekarang kita juga perlu membaca sekurang-kurangnya lima minit sehari. Itulah yang dilakukan oleh Permaisuri, dan saya memuji beliau atas tabiatnya itu."

Bayangkan, dengan hanya membaca selama lima minit sehari, anda sudah mendapat banyak kebaikan, sama seperti berjalan 10,000 langkah dan makan pelbagai jenis buah-buahan dan sayur-sayuran (walaupun penulis tidak bermaksud menidakkan kepentingan kedua-dua amalan ini). Itu baru lima minit. Bagaimana pula jika kita membaca selama 60 minit sehari? Sudah tentu manfaat yang diperoleh berlipat ganda.

Penulis juga ingin berkongsi kata-kata Profesor Bambang Sugiharto pada Festival Membaca Bandung 2019, yang dimuat naik semula oleh akaun Literasi Kata di TikTok pada 12 Julai 2024. Beliau berkata, "Mengapa kita perlu membaca novel, bukan hanya buku akademik? Novel adalah rakaman jatuh bangunnya manusia, kerumitan emosi dan imaginasi. Ia penting kerana ia merupakan karya peribadi, dan kehidupan itu lebih kompleks daripada ilmu pengetahuan atau sains. Semakin banyak kita membaca novel, semakin kita mengenali pelbagai bentuk kehidupan yang mungkin pelik bagi kita. Ini penting untuk menumbuhkan empati terhadap kemanusiaan."





Satu Jam Boleh Merubah Hidup (samb.)

Penulis sangat setuju dengan pandangan Profesor Bambang bahawa kehidupan itu penuh dengan keanehan. Kita mungkin tidak akan mengalami kehidupan seperti Harry Potter yang bermain Quidditch di atas penyapu terbang. Dunia kita juga bukan seperti dunia distopia yang digambarkan dalam siri Divergent oleh Veronica Roth, The Maze Runner oleh James Dashner, atau The Hunger Games oleh Suzanne Collins, di mana hidup kita diatur mengikut sifat kemanusiaan seperti keberanian, kebijaksanaan, dan kejujuran. Namun, kisah-kisah seperti ini hanya dapat kita alami melalui pembacaan.



Menyentuh tentang keanehan kehidupan, kita juga hanya dapat memahami kesengsaraan saudara-saudara kita di Palestin dan negara-negara Islam yang lain melalui buku-buku yang ditulis oleh penulis dari negara tersebut. Contohnya, *As Long As The Lemon Trees Grow* oleh Zoulfa Katouh menceritakan kisah seorang ahli farmasi wanita yang tidak terlatih, tetapi terpaksa bertindak sebagai doktor untuk menyelamatkan mangsa perang di Syria. Begitu juga dengan novel *Against The Loveless World* oleh Susan Abulhawa, yang mengisahkan perjuangan seorang wanita dalam Organisasi Pembebasan Palestin, beroperasi secara rahsia di bilik bawah tanah.

Mungkin ada pembaca yang tertanya-tanya, "Penulis ini asyik bercakap tentang kebaikan membaca, tapi ambil sumber dari Instagram dan TikTok?" Baiklah, penulis ingin berkongsi bagaimana tabiat membaca menjadikan kita lebih pintar. Dalam bukunya *Mindset*, Dr. Carol S. Dweck dari Universiti Stanford menulis, "Apabila kita membaca atau mempelajari perkara baharu, rangkaian dalam otak kita bertambah dan menjadi semakin kuat. Semakin banyak kita membaca, semakin otak kita berkembang." (Muka Surat 229).

Maka, saudara dan saudari, membaca bukan sahaja terhad kepada buku ilmiah. Apa jua bahan bacaan, sama ada fiksi atau bukan fiksi, boleh memberi manfaat yang besar.

