



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



UiTM *di hatiku*

<https://sarawak.uitm.edu.my/index.php/campuses/mukah/>

UiTM Mukah Bulletin

Inau Dengah UiTM Mukah?

Edisi **Nov 2022**



Randau Pengerusi LPU UiTM
YBHG. PROF. EMERITUS
TAN SRI DATO' SERI DR. IBRAHIM SHAH
ABU SHAH



Program *Berloyar dengan VC*
YBHG. PROF. DATUK
TEKNOLOGIS (TS.) DR. HAJAH
ROZIAH MOHD JANOR

Berlanggar Meja
RAYA GAWAI 2022

Seminar Pusat Penyelidikan Melanau (PPM)
NEGERI TUA MELANAU



TABLE OF CONTENTS

01

WELCOME TO UiTM MUKAH!

*Sejarah UiTM Mukah
Program yang ditawarkan
Fasiliti dan kelengkapan
UiTM Mukah*

02

HIGHLIGHTS

*Randau Pengerusi LPU UiTM
Program Berloyar dengan VC
Seminar Negeri Tua Melanau
Raya Gawai 2022*

03

EVENTS

*Artikel dan Laporan
Program serta aktiviti
yang dijalankan di UiTM
Mukah sepanjang 2022*

04

LAMBAIAN KASIH JASAMU DIKENANG

*Selamat Bersara Cik
Saftuyah dan Encik Zahir*

05

CONGRATULATIONS!

*Pencapaian Warga UiTM
Mukah 2022 dalam
pertandingan inovasi, KIK,
dll.*

06

UiTM MUKAH PRESS AND MEDIA COVERAGE

*Liputan berita UiTM Mukah
di media cetak agensi
berita tempatan*

Mohamad Musa Bin Bohari Chief Editor's Note



It is with profound pleasure that we celebrate the launch of the inaugural edition of "Inou Dengah UiTM Mukah?". 'Inou dengah,' which translates to 'what is up', brings you essential news and updates about the UiTM Mukah Campus. The unique combination with the Melanau terminology 'inou dengah' is significantly related to the concept of connectedness that we forge with the local community.

As the new Editor-in-Chief and on behalf of the Editorial Team, I would like to extend a warm welcome to the readers. With your support as readers, I see bright prospects for this Inou Dengah to serve the UiTM community better. I take this opportunity to thank our authors, editors, and all who have volunteered to contribute to the success of this inaugural publication. I close this message by inviting everyone to submit your articles. We hope to hear from you soon.

Editorial Board

Advisor:	: Prof. Dato Dr. Jamil Hj. Hamali
Managing Editor	: Assoc. Prof. Dr. Saimi Bin Bujang
Chief Editor	: En. Mohamad Musa Bin Bohari
Deputy Chief Editor	: En. Yahutazi Bin Chik
Editors	: i. Cik Siti Faridah Binti Kamaruddin ii. Pn. Suffina Binti Long iii. Pn. Nur Nadia Qausar Binti Juhari vi. Cik Stefanie Natasha Rich Joseph
Photographers	: Dr. Mohamad Izwan Bin Ismail
Webmaster	: En. Shileyiusken Mijen
Layout and Design	: En. Yahutazi Bin Chik
Published by:	: Corporate and Communication Unit, UiTM Cawangan Sarawak, Mukah Campus
eISSN	: 2976-257X
Published Date	: 14-Nov-22

JPK Kolej Seri Tanjung Anjurkan MENTAL HEALTH: RELAXATION THERAPY

Disediakan oleh: Magdeline Sween Donny

Webinar *Mental Health: Relaxation Therapy* telah diadakan pada 9 April 2022 melalui medium *Google Meet* dan *Facebook Live Page* Kolej Seri Tanjung. Program ini telah diketuai oleh saudari Elvicia Leneng anak Philip dan dibantu oleh saudari Anastasia Sieu anak Edwin. Program ini bertujuan untuk mendedahkan kepada pelajar bahawa terapi *relaxation* boleh membantu untuk menenangkan tubuh, merendahkan tekanan darah dan kadar degupan jantung, ilmu dalam mengetahui teknik-teknik terapi relaksasi yang betul, dan membimbing pelajar untuk memberikan fokus pada imej yang menenangkan untuk menggantikan perasaan negatif atau tertekan.

Moderator bagi program ini ialah saudari Ariana Dundun anak Anthony manakala penceramah jemputan pula ialah Encik Afiq Aimanuddin bin Ali, Jurupulih Cara Kerja (U29) dari Hospital Umum Sarawak. Webinar *Mental Health: Relaxation Therapy* menyasarkan seramai 74 orang pelajar mahupun bukan pelajar, 24 orang ahli jawatankuasa pelaksana dan seorang penasihat program iaitu Puan Juriah binti Japar, selaku penasihat Jawatankuasa Perwakilan Kolej Seri Tanjung merangkap penasihat bagi program ini.

Sepanjang program ini berlangsung, terdapat pelbagai aktiviti yang telah dijalankan seperti kuiz berdasarkan program, aktiviti mempelajari teknik-teknik pernafasan yang betul, pendedahan pengenalan dan pengendalian stres dan lain-lain. Melalui aktiviti dan pembelajaran yang telah didedahkan para pelajar, ia dapat membantu seseorang individu itu untuk mengendalikan stres dengan bijak dan menenangkan individu yang terjebak dalam suasana dan perasaan yang negatif.

Akhir kata, Jawatankuasa Perwakilan Kolej Seri Tanjung berharap agar program seperti Webinar *Mental Health: Relaxation Therapy* ini dapat memberi impak yang positif dalam diri seseorang individu yang hadir. Adalah diharapkan program seperti ini mampu dilaksanakan lagi pada masa akan datang.

...“terapi *relaxation* boleh membantu untuk menenangkan tubuh, merendahkan tekanan darah dan kadar degupan jantung, ilmu dalam mengetahui teknik-teknik terapi relaksasi yang betul, dan membimbing pelajar untuk memberikan fokus pada imej yang menenangkan untuk menggantikan perasaan negatif atau tertekan.”

