

info

usahawan

issue
1/21

nota minda masmed

penjenamaan
semula

fenomena
zamsaham

elon musk.

VISIONARI
MEREVOLUSI
DUNIA

9 771823 642005

ISSN 1823-6421

The background of the entire page is a dense, vibrant pattern of tropical leaves. The leaves are in various shades of pink, magenta, blue, and orange, with some having a 3D effect. They are arranged in a way that creates a sense of depth and movement.

Catch the Wellness Wave Program 2020

Yau'mee Hayati Hj Mohamed Yusofi, Nik Fazlin Hiriyati Nik Jaafari,
Marha Abdol Ghapar¹, Norzaidah Ngaliz, Ahmad Sujairi Johari,
Luqmanul Hakim Zulkornain⁴ & Wan Ahmad Khusairi Wan Chek³
¹Fakulti Pengurusan & Perniagaan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan
Terengganu, Kampus Dungun, Terengganu, Malaysia
²Fakulti Pengurusan Hotel & Pelancongan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan
Terengganu, Kampus Dungun, Terengganu, Malaysia
³Fakulti Kejuruteraan Elektrik, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Terengganu,
Kampus Dungun, Terengganu, Malaysia
⁴Akademik Pengajian Bahasa, Universiti Teknologi MARA, Cawangan
Terengganu, Kampus Dungun, Terengganu, Malaysia

“Jom Fit and Fight Covid (J2FC): Catch The Wellness Wave Program”

merupakan program anjuran Unit Kesihatan dengan kerjasama MASMED dan Unit Sukan UiTMCT. Ia merupakan satu inisiatif dan landasan yang baik dalam usaha menyebarkan informasi dan maklumat mengenai kesihatan diri dalam kalangan warga UiTM khasnya dan masyarakat setempat amnya. Pihak penganjur percaya pengetahuan tentang kesihatan amat penting kerana ia berkait rapat dengan prestasi di tempat kerja. Badan dan minda yang sihat pastinya akan menghasilkan produktiviti yang maksimum dalam memenuhi tuntutan kerja dan mencapai matlamat organisasi. Program ini merupakan kerjasama kali ke enam (6) bersama Pantai Lab Sdn Bhd dan yang ke empat (4) bersama U.n.i Farmasi Sdn Bhd. Kedua-dua pihak menawarkan kepakaran masing-masing untuk saling bekerjasama bagi menjayakan aktiviti khidmat masyarakat ini. Menariknya, penganjuran kali ini dibuat ketika pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) berkuatkuasa. Dan semestinya pelaksanaan program ini telah mengambil kira “Standard Operating Procedure” (SOP) PKPB yang telah ditetapkan oleh pihak pengurusan UiTM.

Program ini mempunyai beberapa bentuk penganjuran aktiviti seperti saringan kesihatan dan perkongsian ilmu secara webinar. Bagi peserta saringan kesihatan, pihak penganjur menetapkan had seramai 30 orang sahaja untuk setiap sesi di mana terdapat tiga (3) sesi disediakan dengan jumlah keseluruhan 89 orang peserta dan dijalankan di Unit Kesihatan. Manakala untuk sesi taklimat kesihatan, penganjur telah mengambil langkah dengan mengubah kebiasaan penganjuran dengan melaksanakan sesi ini secara atas talian pada 1/12 dan 7/12/2020. Secara keseluruhannya, program ini dianggap berjaya dan mendapat sambutan yang sangat baik daripada para peserta. Perkongsian ilmu dan pengalaman oleh penceramah melalui slot yang disediakan sangat menarik, bermanfaat dan mudah difahami. Kebanyakan para peserta mencadangkan agar program ini diadakan secara tahunan.

Program Saringan “Catch the Wellness Wave”

Sesi saringan kesihatan merupakan slot utama penganjuran. Peserta digalakkan untuk berpuasa sekurang-kurangnya 8 jam sebelum hari pengambilan sampel darah dan urin. Ini penting bagi

memastikan sampel yang diambil lebih berkualiti dan seterusnya dapat memberikan keputusan yang lebih tepat selepas ujian dilakukan. Proses ini diuruskan oleh wakil Pantai Lab dan dibantu oleh staf Unit Kesihatan UiTMCT. Seterusnya, laporan kesihatan peserta diberikan seminggu selepas sesi ini.

Program “Virtual Health Week”

Para penceramah berkongsi ilmu dan maklumat mengenai topik masing-masing melalui kemudahan studio Unit Komunikasi dan Korporat UiTMCT di mana slot ini dilaksanakan secara siaran langsung melalui platform YouTube Live dan Google Meet. Link program adalah seperti berikut:

Slot 1&2: SENAMAN MUDAH DI PEJABAT & STRATEGI MENGHADAPI KEMURUNGAN (<https://www.youtube.com/watch?v=4vhwfm3xs9o>)

Slot 3: KONSULTASI SARINGAN KESIHATAN: (<https://drive.google.com/file/d/1R8u3OrQEBAKmne5A16nRIMiSYAh0vVzT/view?usp=sharing>)

Slot 4&5: KENALI UBAT ANDA & NUTRISI DIET KANAK-KANAK (https://www.youtube.com/watch?v=PZe_kgGNXNQ)

Setiap slot perkongsian ilmu atau webinar turut di selangi

dengan kuiz yang mendapat tajaan hadiah adalah daripada U.n.i Farmasi (Dungun). Sekalung penghargaan dan terima kasih diucapkan kepada pihak U.n.i Farmasi (Dungun) di atas tajaan hadiah yang lumayan.

Program ini ternyata tidak dapat dijayakan tanpa kolaborasi mantap daripada beberapa unit dalaman UiTMCT seperti MASMED, Unit Kesihatan, Unit Sukan mahupun pihak luar yang sama-sama berganding bahu walaupun negara kita sedang berhadapan dengan pandemik COVID-19. Oleh itu, sekalung penghargaan kepada rakan-rakan penganjur seperti tertera di bawah:

1. Pakar Diet Hospital Dungun
2. U.n.i Farmasi (Dungun)
3. Unit Kerjaya dan Kaunseling UiTMCT
4. Pantai Lab Sdn Bhd (Cawangan Kerteh)
5. Juruterapi Pusat Rawatan Ulul Albab

Analisis Maklumbalas Penganjuran Program

Kebanyakan maklumbalas peserta adalah pada skala 4 dan 5 iaitu sangat bersetuju dengan keseluruhan pelaksanaan program baik dari segi kandungan slot, pemilihan penceramah mahupun kesesuaian slot masa walaupun terdapat kekangan PKPB yang terpaksa dihadapi.

PENUTUP

Diharapkan program yang baik ini akan dapat terus dilaksanakan agar manfaatnya dapat diberikan kepada lebih ramai peserta lagi di masa akan datang. Pihak penganjur sentiasa berusaha untuk menambahbaik input program dan sentiasa mengalukan cadangan daripada semua. Semoga kerjasama yang terjalin di antara UiTM dan pihak luar juga dapat diteruskan malah dimantapkan lagi selepas ini.

JOM! FIT FIGHT! COVID-19

CATCH THE WELLNESS WAVE PROGRAM 3.0

Date	Time	Activity	Location
02 DIS 2020 (RABU)	9.00 PAGI	SENAMAN MUDAH DI PEJABAT UNIT SUKAN UiTMCT STRATEGI MENGHADAPI KEMURUNGAN UNIT KERJAYA & KAUNSELING UiTMCT	YOUTUBE STUDIO UiTM TERENGGANU & FB LIVE UiTM TERENGGANU
	10.00 PAGI	KONSULTASI KENALI UBAT ANDA DUTA KENALI UBAT ANDA NUTRISI & DIET KANAK-KANAK PAKAR PEMAKANAN HOSPITAL DUNGUN	YOUTUBE STUDIO UiTM TERENGGANU & FB LIVE UiTM TERENGGANU
07 DIS 2020 (ISNIN)	10.00 PAGI	KONSULTASI KENALI UBAT ANDA DUTA KENALI UBAT ANDA NUTRISI & DIET KANAK-KANAK PAKAR PEMAKANAN HOSPITAL DUNGUN	YOUTUBE STUDIO UiTM TERENGGANU & FB LIVE UiTM TERENGGANU
	11.00 PAGI		

Logos: MASMED, PANTAI, Unifarmas, UiTM, 50th Anniversary, Pusat Sukan