

**TEKS UCAPAN**  
**YBRS. PROFESOR DR. AHMAD TAUFEEK**  
**ABDUL RAHMAN**  
**REKTOR UiTM CAWANGAN SELANGOR**

**SEMPENA**  
**PROGRAM BRISK WALK CHALLENGE**  
**10K STEPS**  
**FAKULTI PENDIDIKAN**

**3 JUN 2025 | SELASA | 9.00 PAGI**  
**PEKARANGAN FF1**

**Terima kasih Pengacara Majlis**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**ALHAMDULILLAHI ROBBIL 'AALAMIIN  
WASOLAATU WASSALAAMU 'ALAA ASYRAFIL  
ANBIYAAI WALMURSALIINWA 'ALAAALIHI  
WASOHBIHI AJMA'IN**

**YBrs. Profesor Madya Dr. Shireena Basree Abdul  
Rahman**

Dekan, Fakulti Pendidikan

**YBrs. Dr. Ani Mazlina Dewi Mohamed**

Timbalan Dekan (Hal Ehwal Pelajar)

**YBrs. Profesor Dr. Johan @ Eddy Luaran**

Timbalan Dekan (Penyelidikan & Jaringan Industri)

**YBrs. Encik Nor Hisyam Husin**

Timbalan Pendaftar

Merangkap Pengerusi Jawatankuasa Pelaksana  
Program

Serta seluruh warga Fakulti Pendidikan yang  
dihormati sekalian.

**Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,  
Salam Sejahtera, Salam Malaysia Madani dan  
Salam UiTM di Hatiku.**

1. Pertama sekali, marilah kita memanjatkan rasa syukur ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah rahmat-Nya, kita semua dapat berkumpul dalam suasana ceria dan harmoni untuk menjayakan satu lagi inisiatif fakulti yang cukup bermakna, iaitu **Program *Brisk Walk Challenge 10K Steps*.**

2. Syabas dan tahniah saya ucapkan kepada **Encik Nor Hisyam Husin** selaku **Pengerusi Jawatankuasa Pelaksana**, dan semua ahli jawatankuasa yang telah bekerja keras untuk menjayakan program ini.
3. Saya juga ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada seluruh warga Fakulti Pendidikan yang sudi meluangkan masa.
4. Komitmen tuan-tuan dan puan-puan sangat terpuji kerana mencerminkan semangat kebersamaan serta sokongan terhadap usaha membudayakan gaya hidup sihat dalam komuniti UiTM.
5. Saya yakin, program ini bukan sahaja bertujuan untuk mencapai 10 ribu langkah secara fizikal, tetapi ia adalah satu simbolik dalam membentuk budaya sihat, menangani tekanan kerja, dan membina kesejahteraan diri.

6. Kita semua sedia maklum bahawa beban kerja harian yang padat, komitmen tugas yang berterusan, dan tekanan organisasi kadangkala boleh memberi kesan terhadap kesihatan kita sama ada secara fizikal, mahupun emosi.
7. Justeru, program ini datang tepat pada masanya sebagai satu bentuk intervensi yang positif dan proaktif.
8. Saya difahamkan bahawa objektif utama program ini adalah untuk membantu staf pentadbiran dan pensyarah mengurus tekanan serta keletihan kerja melalui aktiviti fizikal yang ringan namun berimpak tinggi; seperti berjalan kaki secara konsisten.
9. Saya percaya, program yang turut bertujuan meningkatkan tahap kecergasan dan kesejahteraan mental ini mampu menyumbang

kepada peningkatan produktiviti dan kualiti kerja harian.

10. Selain itu, saya berharap program ini dapat mewujudkan suasana kerja yang lebih positif dan inklusif, di mana seluruh warga fakulti merasakan bahawa kesihatan dan kesejahteraan mereka dihargai dan diberi perhatian sewajarnya.
11. Saya juga ingin merakamkan sokongan penuh terhadap tindakan bijak pihak penganjur dalam memohon penutupan sementara operasi pejabat sepanjang tempoh program ini berlangsung.
12. Ini merupakan satu pendekatan progresif yang meletakkan kakitangan fakulti bukan semata-mata terhadap tugas di pusat keutamaan organisasi; bila kesejahteraan diberi ruang, produktiviti pasti menyusul. InsyaAllah.

**Hadirin sekalian,**

13. Akhir kata, saya mengucapkan tahniah sekali lagi kepada semua pihak yang terlibat dalam penganjaran program ini dan kepada semua peserta yang mengambil bahagian.

14. Semoga usaha kita hari ini menjadi inspirasi kepada program-program kesejahteraan staf yang lain pada masa akan datang.

Langit cerah mentari berseri,  
Kaki melangkah penuh harapan,  
10 ribu langkah cabaran diri,  
Badan sihat jadi ganjaran.

15. Dengan semangat kekitaan dan lafaz suci Bismillahirrahmanirrahim, saya dengan sukacitanya merasmikan **Program Brisk Walk Challenge 10K Steps.**

16. Selamat berjalan, selamat sehat, dan selamat mencipta kenangan bersama.

**Sekian,**

**Wabillahi taufik walhidayah, wassalamualaikum  
warahmatullahi wabarakatuh.**