

Home / 2025 / July /

UiTM Jengka Perkasa Kesedaran Kesihatan Mental Pelajar Sekolah Melalui Program “Mind Shift”

SDG

04/07/2025 / MUHAMMAD HAFIZ SUHAIMI



Jengka, 19 Jun 2025 – Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Pahang terus komited menyantuni komuniti melalui pelaksanaan program tanggungjawab sosial universiti (USR) bertajuk *Mind Shift: Small Changes, Big Mental Wins*, yang telah dianjurkan oleh pelajar **BA262 2C, Fakulti Pengurusan dan Perniagaan** bertempat di **Sekolah Menengah Kebangsaan Jengka Pusat 2**. Program ini merupakan inisiatif kursus **EVM490: Penganjuran Acara dan Amalan**, di bawah

bimbingan Encik Muhammad Hafiz bin Suhaimi selaku Pensyarah Penasihat.

Seramai 49 pelajar Tingkatan 4 dari kelas Al-Khawarizmi dan Al-Ghazali telah mengambil bahagian dalam program ini, yang berlangsung penuh semangat bermula seawal 8:00 pagi. Dengan memadukan pendekatan pendidikan dan aktiviti interaktif, program ini bertujuan meningkatkan kefahaman pelajar tentang tahap tekanan dalaman serta memberikan panduan praktikal dalam pengurusan stres dan penjagaan kesihatan mental.





Antara aktiviti menarik yang dilaksanakan termasuk *Stack Attack*, *Mission: Hoop Out*, *Alphabet Soup*, *Net Rush*, *Lava Walk* dan *Don't Fall the Ball*. Kesemua aktiviti direka khusus untuk **mengasah kemahiran kerjasama, pengurusan emosi, berfikir secara kritis dan fokus sendiri**. Program turut menampilkan sesi ceramah bertajuk *Pengurusan Stres* yang telah disampaikan oleh **Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain**, Timbalan Pegawai Psikologi dari **Unit Psikologi dan Kaunseling UiTM Cawangan Pahang**, yang memberi nilai tambah dari sudut profesional dan kesejahteraan emosi peserta.

Majlis penutupan telah disempurnakan oleh **Dr. Mohd Zaidi bin Mohd Saat**, Koordinator Prasiswazah Pengurusan Teknologi, Pusat Pengajian Pengurusan Teknologi (PPPT), Fakulti Pengurusan dan Perniagaan. Beliau turut menyampaikan penghargaan kepada semua pihak yang telah menjayakan program dan menzahirkan harapan agar lebih banyak program berimpak seumpama ini diteruskan demi memperkukuh hubungan antara institusi dan komuniti.

Pelaksanaan *Mind Shift* secara langsung menyumbang kepada pencapaian beberapa **Matlamat Pembangunan Mampan (SDG)** seperti **SDG 3: Kesihatan dan Kesejahteraan Baik** serta **SDG 4: Pendidikan Berkualiti**



Tags: [Fakulti Pengurusan dan Perniagaan \(FPP\)](#),
[SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN JENGA PUSAT 2](#), [UiTM Cawangan Pahang](#),
[Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

UiTM Raub Jayakan Alumnus Talk:
Menyusur Cabaran Usahawan dalam
Era Digitalisasi

UiTM Mukah Bentuk Mahasiswa
Berjiwa Masyarakat melalui Inisiatif
Alam Sekitar

QUICK LINKS

[Ministry of Higher Education](#)
[Academic Calendar](#)
[Intake Calendar](#)
[Graduate Quick Search](#)
[Library](#)
[UiTM Holdings](#)
[WiFi UiTM](#)
[E-Complaint](#)

HUBUNGI KAMI

[Universiti Teknologi MARA
\(UiTM\)](#)
40450 Shah Alam, Selangor
Darul Ehsan
Malaysia

Tel: +603-5544 2051 / 2000

