



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

UiTM *di hatiku*

MAY 2024

INFO 83rd ISSUE

KAMPUS

UiTM Sarawak Bulletin



The 2nd International Conference
On Innovative Sciences &
Technologies For Research &
Education (Innostre)

ReQaseni Art Exhibition
17th Edition: ENIGMA

Lawatan rasmi:
Profesor Datuk Teknologis
(Ts.) Dr. Hajah Roziah Mohd Janor



Building Bridges Through International
Mobility: A Joint Program between
UiTM & Mulawarman University
Indonesia

Webinar Mental Health: Relaxation Therapy

Disediakan oleh
Magdeline Sween anak 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, Jurupuluh 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.



Peserta yang meluangkan masa bagi menyertai webinar yang dianjurkan