



I ♥ PERDA



BULETIN AKRAB PERDA

BIL: 2 /2022

Edisi: Julai – Disember 2022

Menarik di dalam:

1. Program Sukarelawan Rakan Komuniti PERDA dengan kerjasama AKRAB PERDA dan PPKD Teluk Bahang.
2. Carta Organisasi AKRAB PERDA 2022-2025
3. Kem Jati Diri Belia B40
4. Hari Psikologi KPLB 2022
5. Info Psikologi Julai – Disember 2022
6. Aktiviti AKRAB PERDA Tahun 2022



KENALI TABIAT PENGENDALIAN EMOSI YANG KURANG SIHAT

BOTTLER

Seperti sebuah botol, individu yang memiliki tabiat ini akan menyimpan emosi yang dialami dalam hati, serta mengambil keputusan untuk memendam perasaan sendiri. Mereka menjalani kehidupan seperti biasa, dan berkelakuan seolah-olah tiada apa yang berlaku. Kebiasaannya, individu yang mempunyai tabiat pengendalian emosi bottler akan mencari penyelesaian untuk menstabilkan emosi dengan menyibukkan diri.



BROODER

Individu yang mempunyai tabiat pengendalian emosi ini akan sentiasa berfikir tentang masalah yang dialami. Mereka menyimpan perasaan risau, kritikan dan segala apa yang mengganggu di fikiran menyebabkan mereka asyik berfikir tentang isu yang dihadapi sehingga sukar menumpukan perhatian kepada perkara lain.





PROGRAM SUKARELAWAN RAKAN KOMUNITI PERDA DENGAN KERJASAMA RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB PERDA) DAN PERTUMBUHAN PEMULIHAN DALAM KOMUNITI (PPKD) TELUK BAHANG



Program ini telah diadakan pada 1 Julai 2022 dengan kerjasama Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB PERDA) & AKRAB KPLB bersama pelajar PPKD Teluk Bahang. Acara perasmian di sempurnakan oleh Pengerusi AKRAB PERDA iaitu Tuan Haji Mohd Asri bin Baharum disusuli dengan nyanyian lagu negaraku dan senamrobik oleh anak-anak istimewa. Objektif program adalah untuk menyantuni anak-anak istimewa dan beramah mesra bersama 20 orang pelajar pelbagai kategori kurang upaya seperti kurang upaya pendengaran, kurang upaya penglihatan, kurang upaya fizikal masalah pembelajaran dan *celebral palsy* iaitu kekurangan sejak lahir. Aktiviti mewarna merupakan suatu aktiviti mudah dan santai untuk mengembirakan anak-anak istimewa ini.



CARTA ORGANISASI AKRAB PERDA 2022-2025



CARTA ORGANISASI

I ❤️ PERDA



HJ MOHD ASRI BIN BAHARUM@ HARUN Pengerusi

ZAINAB BINTI PUTEH
NAIB Pengerusi

ANIZANA BINTI AHMAD
PENYELARAS

MASSURIA BINTI MAT HUSIN
SETIAUSAHA

MOHD HAZRUL FAEZ BIN RAHIAM
BENDAHARI

JAWATANKUASA PUBLISITI

ANIZANA BINTI AHMAD

SURYANA BINTI MOHD SHARIFF

JAWATANKUASA PENYELARAS KES

ROSLINA BINTI MUHAMMAD

AZHAR BIN ABDUL HAMID

JAWATANKUASA LATIHAN

MAZLIYATON BINTI SAMSUDIN

SHAHARIZAT BINTI CHE ROSE

ROZMI BIN RAMLI

ROSNIZA BINTI AHMAD

ABD AZIZ FAHMI BIN ISMAIL

KEAHLIAN AKRAB PERDA



SKOP TUGAS



I ❤️ PERDA



1 Pengerusi

1. Merancang, mengurus dan memantau aktiviti AKRAB PERDA.
2. Memastikan KPI aktiviti AKRAB PERDA tercapai.
3. 'Liason officer' di antara Pengurusan dan AKRAB PERDA.



2 TIMBALAN Pengerusi

1. Membantu Pengerusi merancang, mengurus dan memantau aktiviti AKRAB PERDA.
2. Membantu Pengerusi memastikan KPI aktiviti AKRAB PERDA tercapai.



3 SETIAUSAHA

1. Menguruskan dokumentasi lantikan kes dirujuk kepada ahli yang dilantik dan menyelaras dengan Unit Intergriti.
2. Menguruskan fail-fail AKRAB.
3. Menyediakan laporan berkala untuk tujuan mesyuarat KPLB dan mesyuarat dalaman AKRAB PERDA dari masa ke semasa.
4. Menyediakan laporan pencapaian AKRAB PERDA setiap tahun.
5. Mengurussetiakan mesyuarat dalaman AKRAB PERDA.



4 BENDAHARI

1. Mengumpul kutipan daripada ahli AKRAB PERDA setiap bulan.
2. Mengurus hasil kutipan.

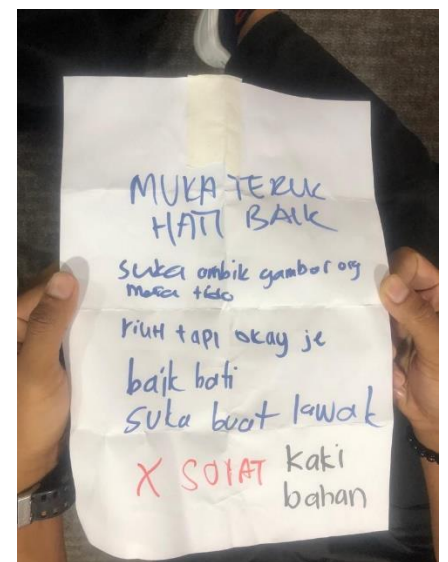
KEM JATI DIRI BELIA B40

Tarikh : 12, 13 & 14 Oktober 2022
Tempat : Hotel Tun Fatimah Riverside, Melaka

Program Kem Jati Diri Belia B40 merupakan salah satu program di bawah anjuran AKRAB PERDA bersama Bahagian Pembangunan Insan. Seramai 23 orang belia B40 telah mengikuti kem ini dengan matlamat membimbing para belia memahami hakikat dan sifat diri sebagai insan serta membangun keupayaan dan membina keyakinan diri, agar mereka akan menjadi insan yang lebih sikap positif, bertanggungjawab dan bertaqwa serta mampu menghadapi perubahan atau cabaran masa kini.

Antara perkara yang diberi penekanan dalam kem ini antaranya adalah:

- Mengeratkan hubungan antara ahli AKRAB PERDA dan belia B40.
- Melahirkan belia yang tinggi harga diri serta berani menghadapi cabaran dan perubahan.
- Memberi pendedahan tentang pengurusan Latihan Dalam Kumpulan (LDK) untuk penambahbaikan kemahiran ahli AKRAB PERDA.
- Persiapan dan persediaan diri belia sebagai peneraju negara yang hebat pada zaman yang penuh cabaran.



HARI PSIKOLOGI KPLB 2022 MEMBINA DAYA KETAHANAN MENTAL WARGA KPLB

Tarikh : 20 Oktober 2022
Tempat : Dewan Seri Lestari, KPLB

Hari Psikologi Kementerian Pembangunan Luar Bandar (KPLB) telah diadakan bagi meraikan Bulan Kaunseling Kebangsaan dengan bertemakan Membina Daya Ketahanan Mental Dalam Kalangan Warga KPLB. Program yang berlangsung di Dewan Seri Lestari, KPLB ini dihadiri oleh YBhg. Dato' Ramlan bin Harun, Ketua Setiausaha KPLB, YBhg. Dato' Pauzan bin Ahmar, Pengarah Bahagian Psikologi, JPA dan Prof. Madya Makzan bin Musa, Presiden Malaysian Expressive Art Therapy (MEATA), YBrs. Dr. Malar Santhi Santherasegapan, Pegawai Perubahan Columbia Asia Hospital Cheras, YBrs Mohamad Hasbullah Bin Mustafa, Pegawai Psikologi serta pihak pengurusan tertinggi Kementerian dan Agensi.

AKRAB PERDA dijemput menyediakan booth pameran bagi para pengunjung yang hadir pada hari tersebut. Seramai 13 orang ahli Akrab PERDA hadir menjayakan majlis ini. Pelbagai aktiviti menarik telah disediakan untuk menguji tahap ketahanan mental pengunjung booth PERDA dengan mencuba permainan seperti kuiz minda, *upside down*, *nut flat* dan *cup luck* serta memenangi hadiah misteri yang turut disediakan kepada pengunjung yang bertuah.



INFO PSIKOLOGI JULAI – DISEMBER 2022

10 Langkah untuk Membentuk Daya Tahan



1. Bina hubungan yang baik dengan orang sekeliling sebagai sokongan sosial
2. Hindarkan diri melihat krisis sebagai halangan.
3. Menyeriwa halakat bahawa perubahan adalah satu proses yang tidak boleh dihindar dalam kehidupan.
4. Bergerak ke hadapan ke arah matlamat hidup yang realistik.
5. Membuat keputusan bijak yang boleh membantu hidup menghadapi cabaran hidup.
6. Sentiasa mencari peluang untuk meningkatkan perkembangan sendiri.
7. Membina pandangan positif tentang diri dan keupayaan diri.
8. Menilai sesuatu perkara dalam konteks yang menyeluruh.
9. Menjalankan kehidupan dengan penuh bermakna.
10. Penajaman diri.



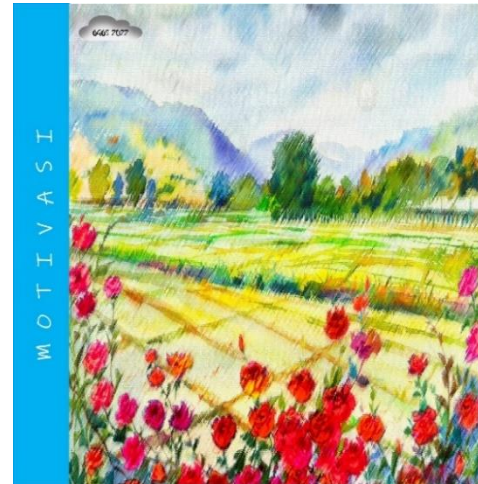
Smile more than you cry.
Give more than you take
Love and more than you hate.



INFO JULAI



INFO PSIKOLOGI
*Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatankuasa Pembimbing Akrab PERDA



MOTIVASI

“Berdoalah Agar Diberikan Mata Yang Sentiasa Melihat Kebaikan Orang, Hati Yang Memaafkan Dan Fikiran Yang Melupakan Keburukan Orang...”



AKRAB PERDA

“Engkau jauh lebih kuat daripada apa yang engkau fikirkan.”



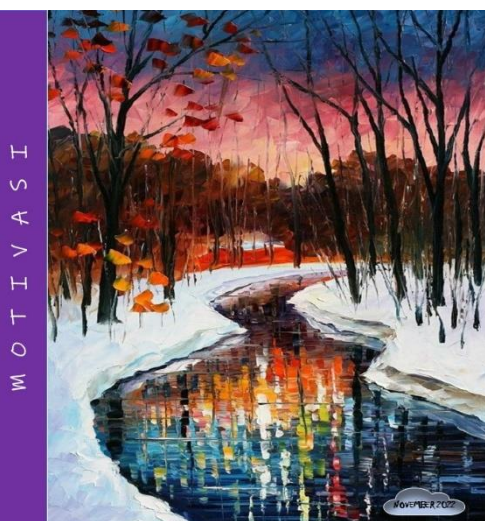
TEMPAT KERJA YANG POSITIF



INFO OKTOBER



INFO PSIKOLOGI
*Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatankuasa Pembimbing Akrab PERDA



MOTIVASI

HADAPILAH SEMUA NIKMAT DENGAN RASA SYUKUR DAN TERIMALAH SEMUA MUSIBAH DENGAN RASA SABAR



7 Tips HILANGKAN STRESS

LAKUKAN SESUATU YANG ANDA SUKA

Gunakan masa terluang dan waktu rehat untuk lakukan perkara yang anda minati.

ELAK SEMUA PERKARA YANG NEGATIF

Jauhi mereka yang suka menimbulkan kontroversi, gossip dan mereka yang membawa aura negatif.

HAS MEJA KERJA

Anda akan rasa gembira & cerna ketika di pejabat.

BUANG MASALAH PERIBADI SEKETIKA

Lupakan segala masalah di rumah dan fokuskan pada kerja. Baru semangat.

DARI KAWAN YANG RAPKI

Berada bersama mereka sedikit sebanyak menandakan hari-hari anda sepanjang di pejabat.

SELALU BERGERAK

Mungkin berjalan keluar sekejap sambil merasa angin luar, bersenam ringan atau sebagainya.

BUAT BENDA BARU

Sesekali berkomunikasi dengan staf di luar jabatan & anda akan seronok mengenali ramai orang dan mengetahui pebagai perkara yang baru.

INFO DISEMBER



INFO PSIKOLOGI
*Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatankuasa Pembimbing Akrab PERDA



Share Share Share Share Share Share Share Share

Share Share Share Share Share Share Share Share

Share Share Share Share Share Share Share Share

AKTIVITI AKRAB SEPANJANG TAHUN 2022

Workcamp Pencapaian KPI Tahun
2021 dan Cadangan Program AKRAB
PERDA Tahun 2022



KAMI SEDIA MEMBANTU ANDA



PERANAN AKRAB DALAM ORGANISASI:

- Membantu mewujudkan perkhidmatan prihatin ke arah meningkatkan elemen kebajikan dalam perkhidmatan;
- Membantu memelopori program-program ke arah pembentukan budaya ke arah pembentukan budaya kerja yang beretika dan berdisiplin;
- Membantu menggalakkan dan meningkatkan semangat kekitaan;
- Mewujudkan budaya sikap sopan santun dan hormat menghormati; dan
- Membantu menyokong dan mewujudkan suasana kerja yang ceria dan harmoni.

SIDANG REDAKSI

Penasihat : Tuan Haji Mohd Asri Bin Baharum
Ketua Editor : Puan Zainab Binti Puteh
Editor : Puan Anizana Binti Ahmad
Grafik : Puan Suryana Binti Mohd Shariff

Hubungi Kami

AKRAB PERDA
LEMBAGA KEMAJUAN WILAYAH PULAU PINANG (PERDA)
NO.1 LORONG KAMPUNG GAJAH 2,
JALAN KAMPUNG GAJAH
12200 BUTTERWORTH
TEL:04-3141100
FAKS: 04-3321676