



I ❤️ PERDA



BULETIN AKRAB PERDA

BIL: 2 /2023

Edisi: Julai – Disember 2023



TAHNIAH & SYABAS

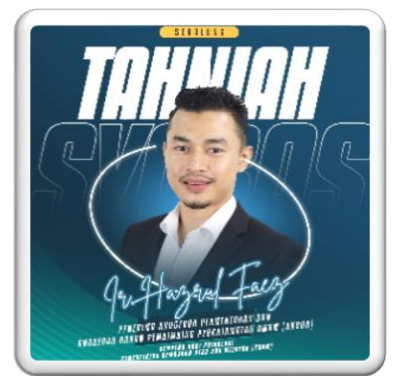
AKRAB PERDA MENANG **ANUGERAH AKRAB
PERINGKAT KEBANGSAAN DAN**

PERINGKAT KEMENTERIAN TAHUN 2023



Isi Kandungan

26	JULAI	MINDFULNESS LOVE THERAPY
4	OGOS	BACAAN YASSIN AKRAB PERDA
30	SEPT.	HARI AKRAB FUN RUN DI EXPERT PERDA 2023
17	OKT.	HARI PSIKOLOGI KKDW TAHUN 2023
17	NOV.	SAMBUTAN BULAN INTEGRITI PERTANDINGAN EXPLORACE



MINDFULNESS LOVE THERAPY

AKRAB PERDA telah menghantar 2 orang peserta bagi menjayakan Kursus *Mindfulness Love Therapy* (MLT) anjuran Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW) pada 26-28 Julai 2023 bertempat di *Swiss Garden Genting & Residences Genting Highlands*.

Matlamat kursus ini adalah untuk membantu ahli AKRAB PERDA menimba ilmu dan mengamalkan teknik-teknik MLT dalam sesi psikologi, kaunseling, bimbingan dan latihan. *Mindfulness Love Therapy* (MLT) merupakan terapi paling istimewa kerana menterhubungkan diri dengan penciptaNYA. MLT adalah terapi kesejahteraan diri melalui mengenal diri, merasai kasih sayang dari penciptaNYA, kesedaran cinta, penyerahan total (*total surrender*), teknik-teknik *mindfulness* dan *I Love MYSELF*. Setiap peserta berjaya memperolehi sijil setelah menamatkan kursus selama 2 hari bersamaan 12 jam latihan. Semoga AKRAB PERDA dapat membantu anda semua. Insa Allah....



BACAAN YASIN ANJURAN AKRAB PERDA

Majlis bacaan Yasin yang diketuai oleh Pengerusi AKRAB merangkap Pengurus Besar PERDA iaitu Tuan Haji Mohd Asri Bin Baharum telah diadakan pada 4 Ogos 2023 bertempat di Surau Ibu Pejabat PERDA. Majlis dimulakan dengan bacaan Yasin untuk mengajak seluruh warga PERDA memanjatkan doa bagi seluruh anggota kerja PERDA dan ahli keluarga agar diberi kesihatan yang baik. Bacaan Yasin ini ditujukan khusus untuk anak staff iaitu adik Muhammad Hadid bin Mohd Nasir semoga diberi kesembuhan dari penyakit kanser. Semoga doa dan bacaan Yasin tersebut dapat diangkat sebagai amal soleh tanda kita bersyukur dan bersabar atas apa jua ketentuan Allah SWT. Aminn Ya Rabbal Alamin



BACAAN YASIN



Bengkel Penulisan Kompilasi Kes Bimbingan AKRAB Tahun 2023 Peringkat Kementerian Kemajuan Desa Dan Wilayah (KKDW)

Bengkel Penulisan Kompilasi Kes Bimbingan AKRAB, Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW) telah di adakan pada 14 hingga 15 September 2023 bertempat di Bilik Latihan 1, Aras 3 KKDW. Bengkel ini telah di hadiri oleh tiga orang ahli AKRAB iaitu Puan Mazliyaton binti Samsudin, Encik Azhar bin Hj. Abdul Hamid dan Cik Massuria binti Mat Husin. Melalui bengkel ini para peserta didedahkan dengan gaya, laras bahasa, konsep penceritaan dan susunan jalan sesuatu penceritaan. Setiap penulisan akan disemak, dihimpunkan dan dibukukan. Bengkel ini memberi pendedahan kepada peserta program mengenai teknik penulisan antologi bertemakan kisah masyarakat yang boleh dijadikan contoh dan panduan kepada kakitangan di agensi masing-masing.

Objektif Program adalah:

- 1) Memahirkan peserta dengan penulisan antologi cerpen
- 2) Menghasilkan penulisan yang boleh dijadikan rujukan dan aspirasi Jabatan
- 3) Penguasaan laras bahasa di kalangan peserta



HARI AKRAB *FUN RUN* DI EXPERT 2023 KUBANG MENERONG, SPU

Bersempena Expo PERDA Tahun 2023 (EXPERT 2023), AKRAB PERDA turut menjayakan acara larian dengan menyertai EXPERT Batik Run 2023 Fun Run sejauh 5 km pada 30 September 2023 (Sabtu) bertempat di Tapak Expo *Midtown* PERDA, Kubang Menerong, Tasek Gelugor, Seberang Perai Utara.

Matlamat larian untuk membina, memupuk dan melahirkan ahli yang kuat fizikal dan jati diri serta dapat mewujudkan sikap berdaya saing. Peserta juga boleh berinteraksi dan bersosial serta menggalakkan budaya bersenam serta gaya hidup sihat di kalangan ahli AKRAB PERDA. Seramai 13 ahli AKRAB mengambil bahagian mengikut kategori Terbuka Lelaki, Veteran Lelaki, Terbuka Wanita dan Veteran Wanita.



PSIKOLOGI KKDW 2023 MEMBINA DAYA KETAHANAN MENTAL WARGA KPLB

Sambutan Hari Psikologi Peringkat Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW) telah diadakan pada 17-18 Oktober 2023 yang dirasmikan oleh Ketua Setiausaha (KSU) YBhg Dato' Seri Ramlan bin Dato' Harun. Tema pada tahun ini adalah "Profesional, Integriti, Sahsiah dan Amanah Dalam Mentadbir KKDW Madani".

AKRAB PERDA dijemput bagi menjayakan Sambutan Hari Psikologi Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW) yang turut disertai oleh AKRAB Agensi di bawah KKDW. Seorang ahli AKRAB PERDA iaitu Puan Mazliyaton binti Samsudin telah diundang bagi berkongsi pengalaman dalam satu slot yang bertajuk "Amalan Terbaik AKRAB Perkhidmatan Awam".



Hari Psikologi ini telah diserikan dengan pelbagai pameran dan aktiviti. Booth AKRAB PERDA telah menyediakan aktiviti-aktiviti menarik untuk menguji tahap ketahanan mental pengunjung berpeluang mencuba permainan seperti kuiz minda, *upside down*, *nut flat* dan *cup luck* serta memenangi hadiah misteri yang turut disediakan kepada pengunjung yang bertuah.

Pada Hari itu, AKRAB PERDA telah menerima 4 Anugerah iaitu:

- 1) Anugerah Booth AKRAB 2023
- 2) Anugerah AKRAB Individu Proaktif 2023
- 3) Anugerah AKRAB Individu Terbaik 2023
- 4) Anugerah Mentor dan Menti Terbaik 2023.



ANUGERAH AKRAB KATEGORI INDIVIDU PROAKTIF PERINGKAT KEBANGSAAN

Tahniah!

Pn Mazliyaton binti Samsudin atas kemenangan Anugerah AKRAB kategori Individu Proaktif peringkat kebangsaan sempena Konvensyen AKRAB Kebangsaan pada 3-4 Oktober 2023.



ANUGERAH AKRAB KATEGORI INDIVIDU PROAKTIF PERINGKAT KEMENTERIAN

Tahniah!

Puan Mazliyaton binti Samsudin atas kemenangan Anugerah AKRAB kategori Individu Proaktif peringkat Kementerian sempena Sambutan Hari Psikologi Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW) pada 17-18 Oktober 2023.



Tahniah!

Encik Ir. Ts. Mohd Hazrul Faez bin Rahiam atas kemenangan Anugerah AKRAB kategori Individu Terbaik 2023 peringkat Kementerian sempena Sambutan Hari Psikologi Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW) pada 17-18 Oktober 2023.



PENTAULIAHAN SIJIL AKRAB TAHUN 2023

Tahniah!

Encik Encik Amir Irsyad Bin Roslan dan Encik Ahmad Muzaffar bin Mohd Shatir sebagai Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam Malaysia (AKRAB) di atas pentauliahan Sijil AKRAB Tahun 2023.



PENGIKTIRAFAN PROFESSIONAL ENGINEER (IR.)

Tahniah!

Encik Ir. Ts. Mohd Hazrul Faez bin Rahiam yang merupakan seorang ahli AKRAB PERDA telah memperolehi *Professional Technologist* pada Tahun 2023.



Professional Engineer adalah individu yang boleh meluluskan sesuatu 'engineering design' berdasarkan perkiraan teori matematik dan sains. Tujuannya bagi memastikan segala ciptaan kejuruteraan selamat dan optimum untuk dipakai. Untuk mendapat *title* tersebut seseorang itu perlu ada ijazah kejuruteraan yang diiktiraf, bekerja dalam bidang kejuruteraan selama 3-5 tahun, melalui tapisan dan peperiksaan serta temuduga oleh Board of Engineers Malaysia (BEM). Hanya 4 peratus sahaja yang mempunyai *title* Ir. ini daripada keseluruhan jurutera di Malaysia ataupun 10 peratus daripada keseluruhan jurutera yang berdaftar dengan BEM.

AKRAB PERDA Bersama-Sama Menjayakan Majlis Sambutan Bulan Integriti PERDA 2023 dan Pertandingan *Explorace* Integriti PERDA

Majlis Peluncuran Sambutan Bulan Integriti PERDA 2023 pada 17 November 2023 bertempat di Perkarangan Lobi Utama PERDA. Tema sambutan bulan integriti pada tahun ini adalah Integriti Citra Malaysia Madani. Tujuan diadakan Pertandingan *Explorace* Integriti ini adalah untuk memupuk semangat berpasukan di samping membudayakan dan menambah pengetahuan berkenaan integriti melalui permainan serta soalan di setiap "*checkpoint*" yang disediakan.

AKRAB PERDA diberi tanggungjawab menyediakan satu set permainan kepada setiap pasukan. Permainan Uji Daya Ketahanan Mental adalah satu proses bagi menguji dan membolehkan seseorang itu menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan kesukaran, trauma atau tekanan. Setiap pasukan dinilai berdasarkan kepada bagaimanakah setiap ahli pasukan bersatu hati semasa menghadapi setiap situasi ini. Walaupun mengalami situasi yang sama, pasti akan ada reaksi emosi yang berbeza kerana ianya bergantung kepada daya ketahanan mental atau '*resilience*' seseorang individu.



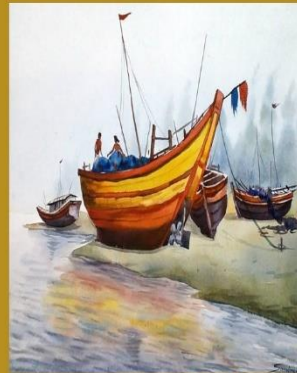
INFO PSIKOLOGI JULAI – DISEMBER 2023



AKRAB PERDA

“Siapakah Musuh dan Cabaran Utama Anda? Tiada Yang Lain Selain Dari **DIRI ANDA SENDIRI**”.

MOTIVASI



SATU-SATUNYA CARA UNTUK MELAKUKAN **KERJA YANG HEBAT** ADALAH... **DENGAN MENYUKAI APA YANG ANDA LAKUKAN.**

STEVE JOBS

MOTIVASI

BERFIKIR POSITIF DAN BERSYUKUR

INGAT TUJUAN ANDA

Ketika rasa penat dan jemu mulai menghampiri, **ANDA** tentunya akan menjadi malas dan kurang bersemangat untuk bekerja. Rasanya berat sekali untuk melaksanakan kewajipan. Rutin kerja yang sama begitu membosankan bukan? Saat semangat kerja **ANDA** menurun, **mencarikan pikiran-pikiran positif** yang dapat memberi kekuatan pada **ANDA**. **Yakinkan Pada Diri Sendiri.**



AKRAB PERDA

“BERUSAHALAH UNTUK TIDAK MENJADI SUKSES, TAPI BERUSAHALAH UNTUK MENJADI BERNILAI.”

- ALBERT EINSTEIN

SANTAPAN MINDA

“REZEKI BUKAN HANYA ADA PADA WANG RINGGIT. TAPI JUGA PADA UMUR YANG BERKAT, DAN NIKMAT KESIHATAN YANG DIKELILINGI OLEH KEDAMAIAN JUGA KEBAIKAN”



“MINDA BUKAN SUKSES”
Tidag Sukses Itu **Benak!**
Berkecuaan Itu **Benak!**
Majak Masa Lagang Itu **Benak!**
Bilangai Orang Itu **Benak!**
Tak Sikit Sun Anak-anak Sibak Itu **Benak!**
Tak Patah Duit Itu **Benak!**
Tanda Berasa Bimbang Itu **Benak!**
Tanda Mautab Itu Juga Salah **Benak!**
Lusanya **Benak!** Allah Rapi.
*Maqanlah Alhamdulillah.



PENGLIBATAN AKRAB SEPANJANG TAHUN 2023



Perbarisan Hari Kebangsaan Tahun 2023



Program AKRAB UNITED 2023



Explorace Integriti 2023



Majlis AKRAB Kebangsaan Tahun 2023



MAKSPEN KKW Putrajaya 2023

Fun Run Expert 2023



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