



# INSPIRE

INCUSIVE

NEUTRAL

SENSIBLE

PROFESSIONAL

IMPRESSIVE

REFLECTIVE

ENTHUSIASTIC

**BIL: 2**

**JUN 2019**



# KESUKARELAWANAN

*Membentuk Pelajar yang Holistik*

BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR



9 780201 37962

Alhamdulillah!! syukur ke hadrat Illahi kerana Edisi kedua INSPIRE telah berjaya diterbitkan buat tatapan semua. Edisi kedua ini adalah rangkuman berita dan peristiwa bagi bulan Mei hingga Jun 2019. Peperiksaan semester telah dilalui pelajar UM pada Jun yang lalu dan menunggu keputusan dengan penuh debaran... Kini, pelajar UM sedang menikmati cuti semester yang panjang dan Selamat Bercuti kami ucapkan!!

Sebahagian pelajar tahun satu telah melalui pengalaman program UM@Attach selama 10 hari bermula 1 Julai lalu dan berakhir pada 12 Julai. Program baru ini adalah inisiatif HEP yang bertujuan memberi pengalaman dan pendedahan kepada pelajar UM tentang alam pekerjaan dan bagaimana UM beroperasi. Pasti mereka memperoleh sesuatu yang berharga dalam tempoh 10 hari ini.

Edisi kali ini mengangkat tema penglibatan pelajar dalam aktiviti kesukarelawanan dan khidmat komuniti. Bersesuaian dengan tempoh cuti pengajian selama dua bulan ini (Julai – Ogos), kami berharap agar pelajar UM dapat mengisi masa cuti dengan aktiviti bermanfaat, khususnya membantu keluarga dan komuniti. Berdasarkan rekod HEP, banyak program kesukarelawanan dan khidmat komuniti yang akan dianjurkan oleh pelajar UM sama ada di peringkat daerah, negeri, kebangsaan dan antarabangsa dalam tempoh cuti panjang ini. Pada masa inilah, biasanya pelajar kita akan mengadakan Program Bakti Siswa, Operasi Khidmat Masyarakat (OPKIM), Misi Kemanusiaan, Program Kemasyarakatan, Program Motivasi dan pelbagai program bersama masyarakat dalam tempoh masa yang panjang. Sudah menjadi satu budaya untuk pelajar UM melakukannya sejak awal penubuhan UM lagi sesuai dengan Misi UM berbakti kepada masyarakat dan negara. Melalui program beginilah, pelajar kita berpeluang menyumbang kepada komuniti dan Negara, di samping memperoleh pelbagai pengalaman dan kemahiran yang memperkaya nilai dan kebolehpasaran mereka. Usaha yang sangat membanggakan.

Tahniah dan syabas!!...

**S.RAMLEE SHAMSUDDIN**



#### EDITOR

*Encik Hirman Awang*

*Encik S Ramlee Shamsuddin*

#### PENERBITAN & KONSEP

*Encik Edmund Ross Williams Hunt*

*Puan Farah Amalina Abu Bakar*

#### REKABENTUK & GRAFIK

*Encik Mazlan Samsudin*

#### FOTOGRAFI & PENGIMEJAN KREATIF

*Encik Latimin Keman*

#### WARTAWAN & PENULIS KOLUM

- *Encik Mizra Hilmi Abu Bakar* - *Encik Shaary Mat Din*

- *Puan Vijayah Malar a/p Palanisamy* - *Puan Nabila Muhamad Shidik*

- *Cik Nadia Syahira Rosli* - *Encik Muhammad Sholeh Mohd Rashid*

- *Encik Mohd Aziham Ngah@Saad* - *Puan Asmah Jamaludin*

- *Puan Hafizah Haron* - *Encik Mohamad Faeiq Mokhtar*

#### LAMAN WEB & EDARAN

*Encik Mohd Hairil Zainal Abidin*

## KANDUNGAN

<b>TINTA</b>	3
<i>Timbalan Naib Canselor HEPA</i>	
<b>CRONICLE</b>	4-7
<b>MEMORY LANE</b>	8
<i>Dewan Tunku Canselor (DTC)</i>	
<b>CAMPUS TALK</b>	9-10
<i>Kesukarelawanan</i>	
<b>UMisGREAT</b>	11-12
<b>ANEKDOT</b>	13
<i>Sukarelawan: Minat dan Pengalaman (YDP SEKRUM)</i>	
<b>UM@KOMUNITI</b>	14
<i>Siswa Prihatin: Pembinaan Semula Surau Hj. Salleh</i>	
<b>TERAPI</b>	15
<i>Pengisian Masa Cuti Panjang</i>	
<b>JOM SIHAT</b>	16
<i>Kolestrol</i>	
<b>DEMI MASA</b>	17
<i>S.O.L.A.T</i>	
<b>MY CREATIVE</b>	18-19
<b>UPDATE</b>	20

*Assalamualaikum dan salam sejahtera.*

Saya mengambil peluang ini untuk mengucapkan selamat bercuti kepada sebilangan besar pelajar yang kini bersama keluarga. Manfaatkanlah cuti semester ini untuk mengeratkan lagi ikatan kekeluargaan dan persahabatan. Jika berpeluang, jalankan program atau aktiviti yang bersesuaian dengan komuniti berhampiran dengan anda. Bawalah identiti UM bersama!

Bagi pelajar-pelajar yang menjalankan latihan industri ataupun program mobiliti, ambillah peluang ini untuk melengkapkan diri dengan atribut-atribut yang boleh membantu anda menjadi seorang graduan yang hebat. Buktikan kehebatan anda sebagai pelajar UM di mana sahaja anda ditempatkan.

Bagi pelajar-pelajar yang telah berjaya menamatkan program Attach@UM saya ucapkan tahniah dan syabas. Anda telah mencipta sejarah sebagai kohort pertama yang terlibat dalam program seumpama ini. HEP akan menerima maklum balas dari pelajar-pelajar yang telah melengkapkan program Attach@UM dan akan menambah baik pelaksanaan program ini tahun hadapan. HEP mungkin akan mengembangkan program ini bagi kesemua pelajar, termasuk pelajar Ijazah Tinggi.

HEP sedang memperkasakan konsep "Student First" dalam segala urusannya dan akan membantu dalam proses mendayaupayakan pelajar secara menyeluruh. Saya juga berasa sangat teruja dengan tawaran kursus-kursus ko-kurikulum yang akan dikendalikan oleh HEP pada semester hadapan. Ianya merangkumi enam jenis kursus dan maklumat yang akan diedarkan kepada pelajar dalam masa terdekat.

Syabas dan tahniah saya panjangkan kepada sidang redaksi INSPIRE. Kepada pembaca e-majalah ini, teruskan sokongan anda. Sebarang maklum balas adalah didahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian.

**PROFESOR IR. DR ABDUL AZIZ ABDUL RAMAN**  
Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar)



T I N T A  
**TNC**  
HAL EHWAL PELAJAR

## PROGRAM 'INCLUSIVE SPORT FOR ALL' 2019

Penglibatan pelajar Orang Kurang Upaya (OKU) dalam aktiviti-aktiviti kampus disemarakkan lagi menerusi penganjuran program pertandingan sukan 'Inclusive Sport For All'. Program hasil inisiatif Seksyen Pengurusan Psikologi & Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar ini adalah satu langkah kolaborasi dengan Pusat Sukan & Sains Eksekutif untuk meningkatkan kefahaman semua warga Universiti Malaya tentang aktiviti sukan yang melibatkan golongan OKU serta menggalakkan interaksi sosial antara kedua-dua golongan ini dalam usaha memasyarakatkan budaya inklusif untuk mencapai status sebuah universiti mesra OKU.

Program julung-julung kali diadakan ini telah dihadiri oleh lebih kurang 200 orang peserta itu telah dirasmikan oleh Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar), Profesor Ir Dr Abdul Aziz Abdul Raman. TNC HEP dalam ucapannya menyuarakan harapan agar lebih ramai atlet OKU dapat dilahirkan dan bakat sukan golongan ini dapat diketengahkan ke peringkat yang lebih tinggi menerusi penganjuran program seumpama ini.

Program yang bermula seawal 8.00 pagi menyaksikan pertandingan dalam 4 acara sukan antaranya, *goal ball* dan *wheelchair racing* kategori lelaki dan perempuan. Majlis penyampaian hadiah kepada semua pemenang acara telah disempurnakan oleh Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar). Keputusan rasmi penuh adalah seperti berikut:

### GOAL BALL LELAKI

Johan : Kolej Kediaman Ketujuh  
Naib Johan : Kumpulan Good Try  
Tempat Ketiga: Fakulti Pergigian

### GOAL BALL PEREMPUAN

Johan : Pusat Sukan  
Naib Johan : Jabatan Pembangunan & Penyelenggaraan Harta Benda (JPPHB)  
Tempat Ketiga : The Best



### WHEELCHAIR RACING LELAKI

Johan : Mohamad Azri Abdulah  
Naib Johan : Mohamad Shazani Mustapa  
Tempat Ketiga : Mohd Afif Abu Bakar

### WHEELCHAIR RACING PEREMPUAN

Johan : Priya a/p Raja Kumar  
Naib Johan : Rashidah Zamri  
Tempat Ketiga : Shovineeya a/p Selvanathan

Selaras dengan motto HEP 'Student First', Bahagian HEP telah melancarkan UM Shuttle@Medic pada 29 Mei 2019 di Kompleks Perdanasiswa. Majlis pelancaran telah disempurnakan oleh Prof. Ir. Dr. Abdul Aziz Abdul Raman, Timbalan Naib Canselor (HEP)

Antara lain fungsi UM Shuttle@Medic adalah untuk membantu pelajar sama ada yang tinggal di dalam kampus atau di luar kampus untuk mendapatkan khidmat shuttle ke Klinik Kesihatan Pelajar sekiranya mereka tidak mempunyai kenderaan atau tidak berkeupayaan untuk pergi mendapatkan rawatan.

Semoga dengan adanya perkhidmatan UM Shuttle@Medic ini akan dapat membantu menyelesaikan masalah pengangkutan pelajar ke klinik.



Waktu operasi UMSHUTTLE@Medic adalah pada jam 8.30 pagi - 4.30 petang (waktu pejabat sahaja)  
Pelajar yang memerlukan khidmat ini hanya perlu menghubungi hotline +603 - 7967 3506

## KURSUS 5S DAN TAKLIMAT PEROLEHAN BAGI KUMPULAN STAF GRED N19 HINGGA N32

Pada 25 Jun 2019 telah diadakan Kursus 5S dan Taklimat Perolehan bagi staf sokongan Gred N19 hingga N32 BHEP. Kursus 5S telah dikelolakan oleh Prof. Ir. Dr. Abdul Aziz Abdul Raman, Timbalan Naib Canselor HEP, manakala taklimat perolehan telah dikelolakan oleh Puan Hasimah Hamdan, Penolong Akauntan HEP. Seramai 34 orang telah mengikuti kursus ini.

### MEMAHAMI KONSEP AMALAN 5S

#### Amalan 5S

Amalan 5S merupakan alat pengurusan persekitaran berkualiti yang dipelopori oleh Jepun dengan penumpuan kepada lima (5) langkah tindakan pelaksanaan yang bermula dengan huruf awalan "S" yang bermatlamatkan pengurusan amalan kebersihan yang bersistematik. Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu dan Shitsuke adalah perkataan Jepun yang diringkaskan menjadi 5S. Dalam Bahasa Melayu memberi maksud Sisih, Susun, Sapu, Seragam dan Sentiasa Amal.

Amalan 5S merupakan teknik yang paling berkesan bagi mewujudkan budaya peningkatan secara berterusan atau dikenali sebagai "Kaizen" dalam Bahasa Jepun. Kaizen adalah cara pembaikan dilakukan secara sedikit demi sedikit tetapi berterusan terutama dalam aktiviti yang berorientasikan manusia dan proses. Bagi menjayakannya, penyertaan dan komitmen yang tinggi diperlukan daripada semua peringkat anggota dalam organisasi.

#### Urusan Perolehan

Staf juga telah diberi taklimat berkaitan urusan perolehan. Sebahagian besar staf BHEP terlibat dengan urusan perolehan jabatan. Taklimat ini amat membantu staf dalam menjalankan urusan harian.



## AKTIVITI SEPANJANG RAMADHAN 2019 BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR



PERTANDINGAN MESEJ RAMADHAN – MENUSUK KALBU  
PEMENANG: ENCIK S. RAMLEE SHAMSUDDIN



PERTANDINGAN PANTUN RAYA EMPAT KERAT – CAIRKAN HATI  
PEMENANG: ENCIK MOHD JAZLAN HASSAN



PERTANDINGAN MENGHIAS PEJABAT: HARI RAYA AIDILFITRI:  
MELETOP KEBABOM  
PEMENANG: SEKSYEN PENGINAPAN  
TEMPAT KEDUA: SEKSYEN PENGURUSAN PSIKOLOGI & KAUNSELING  
TEMPAT KETIGA: KLINIK KESIHATAN PELAJAR

Yang Kalah, Jangan Mengalah,  
Kita Cuba Lagi Tahun Depan



## SUMBANGAN KEWANGAN KEPADA PELAJAR

Tarikh : 22 Mei 2019 (Rabu)

Tempat: Dewan Perdana 3, Kompleks Perdana Siswa

Dermawan NGO telah sudi menghulurkan sumbangan kewangan kepada 20 orang pelajar Universiti Malaya bagi membuat persiapan sempena sambutan Hari Raya Aidilfitri. Pelajar juga diberikan bungkusan juadah berbuka puasa.

## MAJLIS MERAIKAN PESERTA ATTACH@UM



Tarikh : 1 Julai 2019 (Isnin)  
Tempat: Auditorium Kompleks Perdana Siswa

Program Attach@UM merupakan program sulung anjuran Pusat Kebolehpasaran Graduan & Keusahawanan (PKK) yang diwujudkan dengan hasrat membantu meningkatkan kebolehpasaran graduan menerusi pendedahan awal terhadap alam pekerjaan serta mengasah kemahiran insaniah pelajar melalui praktis sebenar.

Program bersifat "internship" selama 10 hari ini bermula pada 1 hingga 12 Julai 2019 menyaksikan penyertaan seramai 197 orang pelajar tahun pertama Ijazah Dasar sesi 2018/2019 sebagai kumpulan pertama.

# Sambutan HARI RAYA HEP

Pada 2 Julai 2019 BHEP telah mengadakan Majlis Sambutan Hari Raya HEPA di Blok D Kompleks Perdanasiswa. Majlis ini diadakan secara "potluck" dan melibatkan semua pegawai & staf BHEP. Majlis ini dapat merapatkan lagi tali persaudaraan sesama staf BHEP dan membina semangat berpasukan yang jitu dalam jabatan.

Kami mengucapkan Maaf Zahir dan Batin



# MEMORYLANE



Francis CHR  
Bailey

copyright BEP  
Arkitek Sdn.  
Bhd.

**FRANCIS CHR BAILEY** adalah arkitek yang telah merekabentuk Dewan Tunku Canselor. Mendiang telah meninggal dunia pada 5 Jun 2019. Beliau merupakan seorang arkitek yang terkemuka di zamannya dan telah merekabentuk banyak bangunan ternama.

Dewan Tunku Canselor (DTC) adalah bangunan yang bersejarah bagi Universiti Malaya dan telah menjadi dewan utama bagi Istiadat Konvokesyen UM serta Majlis Rasmi Universiti. DTC juga menjadi dewan yang digunakan untuk peperiksaan sejak awal penubuhan.

**REST IN PEACE FRANCIS CHR BAILEY**  
30 OCT 1923 - 5 JUNE 2019







CAMPUS TALK

# KESUKARELAWANAN

## *Membentuk Pelajar yang Holistik*

Kesukarelawan diertikan sebagai kegiatan yang dilakukan dengan rela hati, ikhlas tanpa paksaan daripada mana-mana pihak, tanpa mengharapkan ganjaran atau balasan material dan dapat memberi manfaat kepada golongan sasaran. Ini bermakna, kerja sukarela adalah satu usaha yang sangat murni dan membentuk peribadi yang holistik kepada diri.

Semangat kesukarelawan ini sebenarnya telah dipupuk dalam diri pelajar sejak mereka di bangku sekolah lagi dengan aktiviti gotong royong dan aktiviti membersihkan bilik darjah dan sekolah. Kerja sukarela ini dikembangkan lagi dengan penglibatan komuniti dan membentuk aktiviti kemasyarakatan. Universiti Malaya sebagai pusat pengajian tinggi terulung, telah lama menggalakkan aktiviti ini digerakkan oleh pelajar sejak awal penubuhannya. Maka wujudlah program seperti BAKTISISWA, OPKIM (Operasi Khidmat Masyarakat), Program bersama anak yatim dan Motivasi pelajar desa. Program bersifat sukarela ini berkembang pesat sehinggalah pada tahun 2012 apabila Kerajaan menubuhkan IM4U dan Yayasan Sukarelawan Siswa. Di peringkat Universiti Malaya pula, program ini dikembangkan dengan tertubuhnya Unit Kesukarelawan UM dan penubuhan Sekretariat Sukarelawan UM pada tahun 2012.

Menurut Penasihat SEKRUM, En S.Ramlee Shamsuddin, "Sebenarnya melalui penganjuran program Sukarelawan, pelajar akan memperoleh banyak manfaat dan mempertingkatkan kemahiran insaniah mereka seperti kemahiran berkomunikasi, kemahiran kerja berpasukan, kemahiran penyelesaian masalah dan pemikiran kritikal, kemahiran kepimpinan dan proses pembelajaran sepanjang hayat. Semua ini akan menambah nilai dalam diri mereka selain atribut positif yang lain. Melalui penglibatan dalam aktiviti ini juga akan membentuk masyarakat penyayang dan menyemai perpaduan dalam Negara kita".

Kita ikuti pandangan daripada Saudara SIVAM A/L TAMILASELVAN YDP PBTUM (Persatuan Bahasa Tamil Universiti Malaya) dan Saudara KOH QIUN ROU YDP PBCUM (Persatuan Bahasa Cina Universiti Malaya).

*Menurut YDP PBTUM "Program kesukarelawan mampu melahirkan mahasiswa bertanggungjawab terhadap isu sosial kerana mereka perlu membabitkan diri secara langsung bagi membantu menyelesaikan masalah ketidakseimbangan dalam masyarakat. Kesukarelawan seharusnya menjadi identiti buat generasi muda khususnya mahasiswa. Identiti inilah yang seharusnya disemai dan disuburkan dalam diri setiap mahasiswa di seluruh institusi pengajian tinggi".*

*Tambah beliau "Namun pelajar perlu bijak mengimbangkan tanggungjawab akademik dan kerja sukarelawan. Sebagai sukarelawan, adalah lebih baik untuk kita merancang jadual untuk menjalankan aktiviti kita. Jika, kita merancang waktu secara efektif mengikut jadual waktu seharian sendiri banyak perkara dan masalah serta cabaran yang dapat diselesaikan".*

*"Pesanan saya kepada mahasiswa lain adalah seorang sukarelawan yang berkualiti juga perlu mempunyai minat dan komitmen yang tinggi terhadap kerja-kerja sukarelawan. Ini kerana kerja-kerja sukarelawan adalah merujuk kepada kerja yang dibuat secara ikhlas dan rela hati oleh seseorang. Oleh itu, jika kita ikhlas menjalankan sesuatu kerja kita akan membuat kerja-kerja tersebut secara bersungguh-sungguh. Bukan sekadar melepaskan batuk di tangga atau secara sambil lewa".*



Manakala YDP PBCUM berpendapat “sukarelawan dapat menyediakan peluang yang penting untuk pelajar semasa di universiti untuk membuat perubahan kepada komuniti tempatan serta membangunkan kemahiran seperti memperoleh pengalaman kerja, pengurusan masa dan peningkatan mental diri. Walaubagaimanapun pelajar perlu merancang jadual waktu pada awal semester supaya memastikan masa kelas tidak bertindan dengan kerja sukarelawan yang dilakukan serta memberikan masa yang cukup untuk pembelajaran dan juga urusan peribadi”.

“Ramai pelajar berfikir bahawa kerja sukarelawan adalah satu beban kepada mereka dan cuba mengelak untuk melakukannya. Walaubagaimanapun, apabila anda cuba melangkah secara sukarela, anda akan banyak belajar dalam perjalanan sukarelawan dan ia akan membawa perubahan besar dalam hidup anda”.

“Menerusi aktiviti kesukarelawan, hubungan antara pelajar dengan komuniti dapat dieratkan. Jika projek-projek ini melibatkan masyarakat dalam komuniti, mereka akan mendapat kesedaran dan mungkin timbul minat untuk berkhidmat sebagai sukarelawan untuk komuniti mereka” ujar beliau.



Mulai sesi pengajian 2019/20, program kesukarelawanan dan khidmat komuniti akan diberi kredit kepada pelajar yang menyertainya melalui penganjuran aktiviti tersebut di peringkat kolej kediaman mahu pun badan pelajar berdaftar. Sebanyak enam (6) kursus baru ko-kurikulum HEP akan ditawarkan kepada para pelajar Ijazah Pertama mulai Semester 1, Sesi 2019/2020. Ini termasuklah dua (2) kursus yang berkaitan dengan khidmat sukarelawan, iaitu Kursus Kesukarelawanan dan Kursus Khidmat Komuniti. Perbezaan ketara antara keduanya ialah Khidmat Komuniti mengaitkan kerja kursus pelajar dengan komuniti, sementara kursus Kesukarelawanan bersifat *one-to-one* yang mengaitkan pelajar dengan pemegang taruh (*stakeholder*) tertentu. Dijangkakan seramai 800 pelajar akan mengambil kursus-kursus ini pada setiap semester.

Dengan pelaksanaan program ini nanti diharapkan semangat kesukarelawanan akan terus mekar di kalangan pelajar Universiti Malaya dan mereka akan menjadi warga Negara Malaysia yang bersedia menyumbang untuk kebaikan masyarakat dan Negara.





# UM PANTHERS

JUARA PIALA SOFBOL  
Prince Songkha University (PSU),  
Thailand



Norhashimah Binti Mohamad Nadzri (Pegawai Pusat Sukan)  
Syahrizal Bin Zainal Rashid (Jurulatih)

### SENARAI NAMA PEMAIN

Syarifah Aisyah Binti Syed Ibrahim  
Elsa Chew  
Najihas Binti Ramli  
Mashaliana Binti Hishalayalli  
Fazeera Ayu Binti Mohd Shaari  
Nur' Inani Binti Mohamed Nawawi  
Nur Basyirah Roslan  
Nur Hijrah binti Mohd Salleh  
Nur Asshikin Binti Zulkiffli  
Fatin Suhailah Binti Samsudin  
Syamira Najwa Ibrahim  
Nur Izyan Syahidah Binti Mohd Shaffari  
Benncaawan Suwanmanie a/p Samran  
Nik Shahirah Fazira Binti Nik Mahadi  
Halimatul Saadiyah Bt. Ahmad Kamal  
Nur Anis Fitri Binti Abdullah  
Nur Athirah Binti Mazli

## EMPOWERING YOUTHS ACROSS ASEAN

Pelajar jurusan Kesusasteraan Inggeris Universiti Malaya, Muhammad Hidayat Fahmi Shahrom Fahmi, 22, telah terpilih antara sembilan belia ASEAN bagi menerajui projek Silk Wave di bawah program Empowering Youths Across ASEAN. Program belia bersifat antarabangsa ini merupakan inisiatif ASEAN Foundation dan Maybank Foundation menyenaraikan 10 projek yang dijalankan selama 2 minggu di tiga negara ASEAN iaitu Malaysia, Indonesia dan Kemboja.



Program ini terbahagi kepada dua fasa utama iaitu Regional Workshop dan Project Implementation. Fasa pertama program, Regional Workshop telah berlangsung pada 22 hingga 26 Januari 2019 di Universiti Chulalongkorn, Thailand. Bengkel ini bertujuan sebagai pendedahan awal kepada peserta terhadap perancangan dan persiapan projek bercirikan inisiatif utama SDG (Matlamat Pembangunan Lestari).

Program kemudiannya diteruskan dengan fasa pelaksanaan projek bermula 17 Februari 2019 hingga 2 Mac 2019. Fokus utama projek Silk Wave adalah pembangunan industri kraftangan di Wilayah Takeo, Kemboja menerusi aktiviti promosi, lawatan komuniti, pembinaan taman dan penganjuran seminar.

Hidayat berkata, "Sebagai pengurus program, saya berasa bahawa projek ini sememangnya telah meninggalkan impak yang positif dalam masyarakat tempatan Khmer melalui pelaksanaan aktiviti yang dijalankan seperti lawatan komuniti dan Hari Terbuka. Inisiatif yang dijalankan telah serba sedikit membuka mata masyarakat tempatan mengenai kepentingan menyokong industri tenunan sutera asli yang merupakan identiti unik masyarakat Kemboja yang seharusnya dipelihara. Sepanjang pelaksanaan projek, sememangnya amat sukar buat kami untuk merancang sesebuah aktiviti kerana penggunaan bahasa yang berlainan namun dengan perancangan yang teliti, kami mampu untuk mengatasi masalah tersebut."



## MALAYSIAN UNIVERSITY STUDENT BECOMES FIRST FEMALE ASIAN TO WIN INTERNATIONAL ARCHITECTURE AWARD FOR DISASTER RELIEF RESEARCH

Siti Nurafaf Ismail, an architecture student from University Malaya, has just been declared the winner of RIBA Norman Foster Travelling Scholarship!

This win also makes her the **FIRST ASIAN WOMAN** to hold the title since the scholarship began in 2006.

Not only that, Siti beat out thousands of architecture students to secure herself a £7,000 (~RM36,000) scholarship from the prestigious Royal Institute of British Architects (RIBA) for her research on disaster relief.

Her winning project is one that will bring great good to cities affected by natural disaster. The first phase of her research was on the rebuilding efforts in Lombok, Indonesia after the devastating earthquakes in August 2018.

According to South China Morning Post, this project inspired Siti to apply for the RIBA scholarship that went a long way in making an impression on the judges...

With this scholarship in hand, she will be continuing her research to Hokkaido and Karachi – cities recently devastated by powerful earthquakes – with NGOs working to rebuild the communities.

Siti will be observing and documenting the work of two highly respected architects, the award-winning Shigeru Ban and Pakistan's first female architect, Yasmeen Lari.

Sumber:  
<https://www.thestar.com.my/news/nation/2019/07/07/all-malaysian-esl-final-at-australasian-debating-championship/>



## AUSTRALASIAN INTERVARSITY DEBATING CHAMPIONSHIP 2019

The Australasian Intersvarsity Debating Championship is the second largest English debate tournament in the world, participated by teams from Australia, New Zealand, and the whole of Asia. This year the tournament was held in the Island of Bali, Indonesia and University of Malaya sent two teams, with Malaya 1 comprising of Danesh Ram Aggarwal (2nd Year Law), Amanda Chan Po Ean (Final Year, Finance), and Sharwin bin Mohammad Mohan (2nd Year, Economics). Malaya 2 comprised of Mishalini Nagalingam (2nd Year, Accounting), Nevyn Vinosh Venudran (1st Year, Law), and Vishpal Sidhu Ravindar Singh (1st Year, Economics). We also sent one adjudicator, Manroshan Singh Bhatt (Final Year, Accounting). The team was coached by Associate Professor Dr S. Chandran (Faculty of Science) and assisted by Dr Zuliana Razali (Faculty of Science).

The teams performed very well, with Malaya 1 narrowly missing the open break of top 16 by a mere 7 total team speaker points. However, the team managed to break 1st in the ESL category with 5 wins, and Malaya 2 breaking 4th in the ESL category with 4 wins. Malaya 1 and Malaya 2 faced each other in the semi-finals, with Malaya 1 winning and progressing to the grand finals. Malaya 1 lost in the final on a 6-3 split to arch rivals IIUM.

Overall, it was a relatively successful outing for Malaya, with Malaya 2 ending up as ESL Semi-finalists, and Malaya 1 finishing as Runner-up for the ESL Category.

Bermula dengan sesi perkongsian oleh En S Ramlee Shamsuddin, Penolong Pendaftar Kanan, Unit Pengurusan Pelajar Luar Kampus dan Kesukarelawanan semasa Minggu Haluan Siswa sesi 16/17, saya mula tertarik dengan aktiviti berbentuk kesukarelawanan ini. Pada waktu itu, En S berkongsi tentang sekumpulan pelajar yang telah ke Kemboja menerusi Misi kemanusiaan Antarabangsa Kemboja. Dari situ juga lah, saya dan rakan-rakan terus mendaftar sebagai ahli Sekretariat Sukarelawan Universiti Malaya (SEKRUM).

Tahun pertama sebagai ahli SEKRUM, saya bergiat aktif bersukarelawan bersama Kluster Agribio & Alam Sekitar. Siapa sangka seorang yang sangat pendiam dan introvert mengambil keputusan untuk menawarkan diri sebagai Pengarah Projek bagi salah satu program anjuran kluster tersebut. Alhamdulillah, sedikit demi sedikit ilmu dan kemahiran dalam menguruskan program kesukarelawanan dapat saya belajar daripada barisan pimpinan SEKRUM sesi 16/17 yang sangat terbuka dan sedia berkongsi ilmu kepada saya dan rakan-rakan.

Seterusnya, saya telah dipilih menjadi Setiausaha Agung SEKRUM sesi 17/18. Banyak perkara telah saya belajar, banyak pengalaman dapat saya kumpul dan banyak kemahiran berjaya diperolehi sehingga saya seterusnya dipilih untuk memikul tanggungjawab sebagai Yang Dipertua SEKRUM sesi 18/19.

Menariknya, SEKRUM telah diberi peluang untuk mengendalikan projek pertama anjuran UM@Komuniti, Bahagian Hal Ehwal Pelajar menerusi projek Siswa Prihatin : Pembinaan Semula Surau Hj. Salleh. SEKRUM dengan bantuan pelbagai beberapa organisasi pelajar telah turun membantu dari segi tenaga sukarelawan hampir setiap minggu bagi membantu kerja-kerja pembinaan surau. Aktiviti UM@Komuniti bagi Siswa Prihatin ini ditutup dengan pelaksanaan Majlis Berbuka Puasa Siswa Bersama Komuniti di mana aktiviti memasak bubur lambuk secara gotong-royong, jamuan makan, ceramah agama, solat terawikh berjemaah dan banyak aktiviti berbentuk komuniti lain telah dijalankan.

Program berbentuk kesukarelawanan seperti ini adalah penting untuk mahasiswa kerana ianya dapat membantu kita untuk sentiasa berfikir apa yang boleh kita buat untuk berbakti. Program kesukarelawanan membantu kita untuk menimba pengetahuan dalam banyak hal antaranya ialah kesihatan sejagat, pendidikan, kemahiran pengurusan krisis dan bencana serta kepentingan teknologi maklumat dan keusahawanan serta banyak lagi. Aktiviti kesukarelawanan mampu meningkatkan kesedaran sosial dan kemahuan berbakti kepada komuniti.

Seseorang pelajar itu harus bijak mengenalpasti keutamaan sesuatu komitmen pada sesuatu masa bagi menyeimbangkan antara aktiviti kokurikulum terutamanya kesukarelawan dengan akademik (pelajaran).

# SUKARELAWAN MINAT DAN PENGALAMAN

Nursyazwani Azman YDP Sekretariat Sukarelawan Universiti Malaya



**“Pesanan saya, dalam beraktiviti sukarela ini, perkara pertama yang perlu hadir adalah hati (minat). Tanpa hati, rancanglah program sebesar mana pun dan setinggi mana pun, akhirnya input atau intipati yang sebenar yang perlu kita cari itu, tidak akan dapat kepada kita. Dengan hadirnya hati, tidak akan ada masalah berkaitan komitmen dan sebagainya. Gunalah masa yang kita ada sepanjang bergelar mahasiswa untuk kita ceburi banyak perkara terutamanya di bidang kesukarelawanan.”**

# SISWA PRIHATIN: PEMBINAAN SEMULA SURAU HJ. SALLEH

Projek UM@Komuniti adalah satu inisiatif HEP untuk menggalakkan pelajar dan warga kampus terlibat secara langsung dalam aktiviti pembangunan komuniti melalui usaha bersama dan pemindahan ilmu dan kepakaran. Usaha ini tertumpu dalam kawasan yang berhampiran kampus Universiti Malaya dan program yang dijalankan ini bersifat jangka panjang dan 'engagement' yang berterusan. Projek pertama dijalankan adalah **Siswa Prihatin : Pembinaan Semula Surau Hj. Salleh**. Projek ini dilancarkan sebagai inisiatif Universiti Malaya dalam membantu pihak pengurusan Surau Hj. Salleh, Pantai Dalam untuk membina semula surau yang telah terbakar pada pertengahan Mac lalu.



>>Sukarelawan UM membantu kerja pembinaan Surau Hj Salleh selama 6 minggu.



>>Bersama penduduk kampung dalam gotong royong pembinaan semula surau.

Sukarelawan UM yang digerakkan oleh SEKRUM dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar telah membantu dalam pembinaan semula surau tersebut dengan bantuan tenaga sukarelawan. Seramai 10 orang setiap minggu bagi membantu kerja-kerja pembinaan surau bersama penduduk kampung serta kontraktor yang diupah oleh pihak pengurusan surau selama 6 minggu. Antara kerja-kerja yang dilakukan termasuklah membersihkan sisa kebakaran surau, membantu kerja pembinaan seperti memindahkan pasir, batu dan simen, mengecat surau dan kerja pengemasan dan kebersihan surau. Antara kumpulan pelajar terlibat adalah daripada SUKSIS, Kelana Siswa, Kolej-kolej Kediaman dan badan pelajar berdaftar UM.

Di samping itu, sumbangan derma kilat turut dijalankan dalam kalangan warga kampus juga kepada masyarakat di luar kampus. Sumbangan wang dan barangan berjumlah RM 4,300.00 telah berjaya dikumpulkan dan telah disampaikan kepada Pengerusi Surau Hj Salleh pada Majlis Berbuka Puasa Siswa Bersama Komuniti yang telah dijalankan pada 25 Mei 2019 (Sabtu). Pelbagai aktiviti telah dijalankan termasuklah aktiviti memasak bubur lambuk secara gotong-royong, jamuan makan, ceramah agama, solat terawikh berjemaah dan banyak aktiviti berbentuk komuniti lain telah dijalankan. Sebanyak 700 bekas bubur lambuk telah diedarkan kepada surau-surau berdekatan, sekitar UM dan orang ramai sekitar Surau Hj. Salleh.

Program UM@Komuniti ini akan diteruskan lagi bersama Komuniti Pantai Dalam. Antaranya kelas Fardhu Ain dan Mengaji kepada anak-anak penduduk serta program Motivasi dalam musim cuti sekolah. Kami menjemput seluruh pelajar UM dan warga kampus untuk bersama menyertai dan menayakan program ini nanti.



>>Bubur lambuk yang diedarkan semasa Majlis Kesyukuran



>>Agihan bubur lambuk kepada penduduk kampung



>>Prof Dr. Ir Abdul Aziz Abdul Raman, TNC HEP dan pegawai HEP UM turut bersama menayakan gotong royong dan majlis berbuka puasa bersama penduduk.



>>Bergambar kenangan bersama JK Surau Hj Salleh

# 1 BEKERJA SAMBILAN

Mahasiswa dapat menjana pendapatan tambahan melalui bekerja secara sambilan. Contohnya, menjadi jurujual, juruwang dan bisnes kecil-kecilan. Pendapatan yang diperolehi dapat menampung perbelanjaan peribadi seperti pembayaran yuran pengajian dan sara hidup. Selain itu, bekerja sambilan juga dapat memberi peluang untuk merasai pengalaman kerja.

# 2 MELANCONG

Mahasiswa boleh merancang untuk melancong sama ada di dalam atau di luar negara bergantung kepada kemampuan kewangan. Mahasiswa boleh meluangkan masa dengan keluarga atau kawan-kawan.

Aktiviti ini secara tidak langsung dapat membantu mahasiswa mengurangkan tekanan. Melalui aktiviti ini juga, mahasiswa dapat mengenali budaya sesuatu masyarakat dari segi aspek pakaian, pemakanan dan cara hidup. Bak kata pepatah, jauh perjalanan, luas pemandangan.

# 3 HADIRI KELAS KEMAHIRAN

Mahasiswa dapat mengisi masa lapang mereka dengan menghadiri kelas kemahiran. Mahasiswa dapat meningkatkan kemahiran ICT dengan mempelajari ilmu perisian seperti *Microsoft Office*, *Photo & Video Editing*, Pembinaan Laman Sesawang dll.

# 4 KERJA SUKARELAWAN

Mahasiswa dapat mengisi masa lapang dengan melibatkan diri dalam aktiviti sukarelawan. Mahasiswa boleh terlibat dalam khidmat komuniti untuk membantu golongan gelandangan, orang tua, golongan OKU dan kanak-kanak. Mahasiswa boleh mengadakan aktiviti gotong royong, memberi bantuan makanan dan menyediakan kelas tuisyen secara percuma. Mahasiswa dapat mewujudkan kesedaran untuk rasa bersyukur serta menjadi suri teladan kepada masyarakat untuk melibatkan diri dalam kerja sosial.

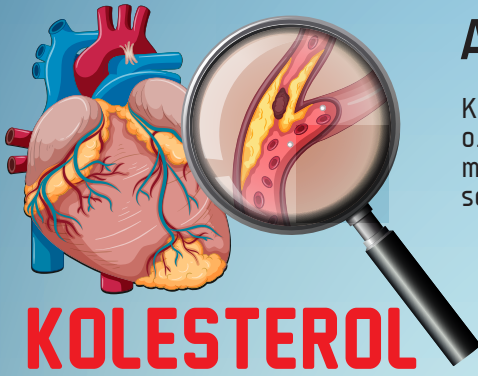
# 5 MEMPELAJARI ILMU KEWANGAN

Mahasiswa boleh mempelajari ilmu kewangan melalui pembacaan buku kewangan. Sebagai contoh, mahasiswa boleh membaca buku yang berjudul 'Rich Dad Poor Dad' yang ditulis oleh Robert T. Kiyosaki. Mahasiswa dapat mengetahui ilmu asas kewangan seperti 'income', 'saving', 'expenses', 'investment', 'protection', 'purification' dan 'distribution'. Mahasiswa dapat menggunakan ilmu kewangan pada masa hadapan seperti dalam perancangan, pendidikan dan perubatan. Justeru, ilmu kewangan dapat menggalakkan amalan jimat cermat dalam diri mahasiswa.

TERAPI

# PENGGISIAN MASA CUTI PANJANG

Puan Vijayah Malar a/p Palanisamy  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN HEP



# APAKAH ITU KOLESTEROL

Kolesterol adalah sejenis lemak (dikenali sebagai lipid) yang diperlukan oleh badan untuk berfungsi. Badan kita memperoleh kolesterol daripada makanan yang bersumberkan haiwan di samping menghasilkan kolesterol sendiri di bahagian hati.

## KOLESTEROL PENTING BAGI TUBUH UNTUK MENGHASILKAN:

- Sel- sel membran (pelindung sel)
- Jus hempedu
- Vitamin D
- Penghasilan hormon

## KOLESTEROL TERBAHAGI KEPADA DUA:



**KOLESTEROL BAIK**  
(high density lipoprotein  
atau HDL)



**KOLESTEROL JAHAT**  
(low density lipoprotein  
atau LDL)

## JENIS-JENIS LEMAK

Terdapat 2 jenis lemak dalam makanan iaitu lemak tepu dan lemak tidak tepu.

### 1. LEMAK TEPU

- Berbentuk pepejal dan keras di bawah suhu sejuk.
- Kebanyakan sumbernya daripada haiwan tetapi terdapat juga dalam lemak tumbuhan seperti santan kelapa.
- Pengambilan lemak tepu yang berlebihan akan meningkatkan tahap kolesterol darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

### 2. LEMAK TIDAK TEPU

- Lembut walaupun disimpan di dalam peti sejuk
- Kebanyakan sumbernya daripada tumbuhan.

Terdapat 2 jenis lemak tidak tepu :

- Lemak mono tak tepu (Monounsaturated fatty acids ) seperti minyak zaitun dan minyak kelapa
- Lemak poli tak tepu (Polyunsaturated fatty acids ) seperti minyak bunga matahari, minyak jagung dan marjerin lembut.

## ASID LEMAK TRANS

Asid lemak jenis ini terhasil apabila minyak dalam bentuk cecair ditukar kepada bentuk pepejal. Asid lemak trans biasanya terdapat dalam makanan segera atau makanan yang telah diproses untuk mengekalkan kesegaran produk makanan tersebut supaya berada di pasaran bagi tempoh yang lebih lama.

Pengambilannya perlu dihindari kerana asid lemak trans dikaitkan dengan :

- \* Peningkatan tahap kolesterol jahat.
- \* Risiko kepada penyakit jantung.
- \* Peningkatan risiko sesetengah kanser.

**KADAR KOLESTEROL BOLEH BERUBAH-UBAH MENGIKUT GAYA HIDUP DAN PEMAKANAN. ANDA BOLEH MENINGKATKAN KADAR KOLESTEROL BAIK (HDL) AND MENGURANGKAN KADAR KOLESTEROL BURUK (LDL) DENGAN CARA BERIKUT:**

- > Makan makanan berserat tinggi (sayuran, gandum, kacang dan buah-buahan), rendah lemak (mengelakkan daging merah dan kuning telur) dan karbohidrat rendah (mengelakkan gula ringkas).
- > Menurunkan Berat Badan (Capai Body Mass Index yang optima. Beri tumpuan untuk mengurangkan lemak di perut).
- > Senaman 30 minit sehari, sekurang-kurangnya 5 hari seminggu
- > Elak pengambilan alkohol secara berlebihan kerana ia menurunkan paras kolesterol baik, sekali gus menambah risiko penyakit jantung.
- > Berhenti merokok
- > Ubat untuk menurunkan paras kolesterol harus diambil hanya selepas konsultasi doktor.



# Jom Sihat

Dr. Nurmasitah Binti Mohamad Nazri  
PEGAWAI PERUBATAN KLINIK KESIHATAN PELAJAR





# S.O.L.A.T

Kita sering lihat dan dengar ungkapan “Sembahyanglah kamu sebelum kamu disembahyangkan”. Tapi adakah kita benar-benar ambil cakna dengan peringatan yang berbaur amaran tersebut. Mungkin bagi yang tidak benar-benar mengimani rukun Islam hanya akan akan melihat ungkapan ini sebagai pernyataan biasa. Tiada apa untuk digeruni dengan ungkapan ini.

Namun sahabat sekalian, sedarkah kita bahawa saban hari kita mendengar, terbaca dan menonton episod-episod kematian ahli keluarga dan sahabat-sahabat kita. Dalam episod-episod tersebut, pernahkah kita meluangkan masa menziarah dan mensolatkan jenazah mereka. Atau kita juga tidak peduli tentang tanggungjawab menunaikan solat jenazah kerana kita melihat kematian itu masih jauh untuk kita pandang berat. Benarkah masih panjang lagi umur kita. Hebat benar kita sehingga tarikh mati pun kita yang tentukan.

## IMPIKAN ANAK SOLEH.

Masih ingatkah lagi apabila kita dikurniakan zuriat oleh Allah masa di awal perkahwinan? Semua akan sibuk menyimpan duit sejak anak itu dalam kandungan agar dapat dilaksanakan ibadat akikah untuk si anak. Pada masa majlis itu berlangsung tidak ada doa lain yang dipanjat oleh kita selain daripada “Semoga anak ini membesar sebagai anak yang soleh.”

Apa yang dimaksudkan dengan anak yang soleh? Tiada yang dapat menafikan maksud anak soleh ialah seorang insan yang mentaati segala perintah Allah iaitu melaksanakan apa yang disyariatkan serta menjauhi segala larangan yang Islam telah tetapkan. Salah satu amalan yang paling utama bagi orang soleh ialah solat.

Cuma, bagaimana anak ini akan membesar sebagai anak yang mendirikan solat jika ibu bapanya tidak solat? Mampukah kita untuk mendidik anak kita mendirikan solat jika kita tidak solat? Kalaupun anak ini membesar sebagai seorang yang soleh atas didikan guru di sekolah, adakah doanya untuk kita kelak diterima Allah sedangkan kita tidak mendirikan solat? Cuma yang pastinya, sama ada kita solat atau tidak, bila kita mati nanti, anak soleh tersebut akan solatkan jenazah kita.

## DOA TIDAK MAKBUL

Pernah kita terfikir kenapa doa kita seringkali seolah-olah tidak pernah dimakbulkan oleh Allah. Jika kita terfikir, pernah kita audit solat kita? Ada di kalangan kita hanya solat penuh bila dia di rumah mertua. Ada pula yang solat penuh jika berkursus sahaja. Ada pula yang hanya solat jumaat sahaja. Ada pula hanya tunaikan solat hari raya sahaja. Ada pula yang hanya solat ketika dia dalam keadaan gelisah sahaja.

Kita dikelilingi ramai rakan taulan. Ada yang seringkali berhubung dengan kita. Dia akan sentiasa ambil peduli tentang kita baik masa kita susah atau kita senang. Dia prihatin dengan kita. Dia akan cuba elakkan segala apa yang kita tidak suka dan tahu pula apa yang kita suka. Dia sering tanya khabar tentang kita dan anak-anak kita.

Jika suatu hari dia dalam kesusahan, perlukan bantuan dari kita, pasti kita akan membantunya.

Namun jika kita ada seorang rakan yang hanya datang berjumpa kita masa kita senang dan meghilangkan diri masa kita susah.

Seringkali pula mungkir janji dengan kita. Munculnya hanya bila dia perlukan kita.

Sebagai manusia biasa, pasti kita juga teragak-agak untuk membantunya ketika dia perlukan kita.

Kalau beginilah hakikatnya, adakah patut kita persoalkan kenapa doa kita tidak pernah dimakbulkan?

Kita diciptakan bukan dengan kehendak kita. Kita dijadikan kerana Allah yang menjadikan kita. Setiap apa yang kita miliki baik tubuh badan kita atau apa sahaja adalah pinjaman dari Allah.

Pulangan yang Allah mahukan hanya cukup sekadar taat dengan perintahnya. Dan salah satunya ialah dirikan solat 5 waktu sehari semalam yang rata-rata dari solat tersebut hanya memakan masa 3-5 minit sahaja.

## IBADAT LAIN HANYA SIA-SIA

Kunci bagi segala ibadat ialah solat.

Puasalah sebanyak manapun, jika solat tak tertunai, maka pahala puasa itu tidak akan dihitung.

Bersedekahlah segunung harta pun, jika solat tak didirikan, pahala sedekah itu akan hilang bagai debu ditiup angin.

Berbuat amal lah pada manusia seluruh dunia sekalipun, jika solat tak dijaga dengan baik, maka segala amal baik tersebut ibarat mencurah air di daun keladi... air tidak bertakung terurai semula ke tanah.

Baginda Nabi SAW bersabda yang bermaksud:

*"Yang pertama sekali dihisab atas seorang hamba di hari kiamat nanti ialah sembahyang, maka jika baiklah sembahyangnya nescaya baiklah amalan-amalan lainnya dan jika rosak sembahyangnya, maka binasalah amal-amal yang lain."*  
(Hadis riwayat Thabrani)

Solatlah wahai sahabat, kerana ketika detik kita disolatkan, kita hanya menunggu paluan malaikat.

oleh: Mizra Hilmi Abu Bakar | Pegawai Hal Ehwal Islam Kanan, HEP

# PERTANDINGAN MESEJ RAMADHAN



Ramadhan Mulia  
Bulan Penuh Rahmah, Barakah & Maghfirah  
Beruntung Yang Menghayati, Amat Rugi memungkirinya,

Ramadhan Yang Mulia,  
Bulan Ganjaran 1000 Bulan,  
Kehadiran Dinanti,  
Kepergian Ditangisi

Ramadhan Mulia  
Tarbiah Diri Suci Hati  
Terus Sujud Mengabdikan Diri  
Taat Patuh Perintah Ilahi

Kini Ramadhan Beransur Pergi  
Entah Kan Sudi Bersua Lagi  
Moga Rabbi Izzati  
Memakbul Doa & Kurniaan Rezeki Bertemu  
Ramadhan Kesekian kali

Nukilan: En. S Ramlee Shamsuddin

# PERTANDINGAN PANTUN RAMADHAN

Ramadhan Bulan Penuh Keinsafan,  
Sebening Syawal Di Pagi Hari,  
Andai Diri Ini Ada Kekhilafan,  
Mohon Kemaafan Setulus Hati.

Nukilan: En. Mohd Jazlan Hassan



Hidup dalam ketakutan, keperitan,  
kesakitan bukan impian semua orang,  
Sama juga seperti aku,  
Aku impikan kasih sayang,  
Hidup yang bahagia,  
Penuh gelak ketawa.

Waktu aku sedih,  
Aku harap ada orang yang sayang aku,  
Usap air mata aku,  
Bagitahu aku supaya sabar,  
Semuanya akan baik-baik sahaja.  
Hakikatnya di sekelilingku tidak seperti itu,  
Ada kebencian,  
Ada kemarahan,  
Buat aku rasa sendiri lebih selamat,  
Jauhi lebih tenang,  
Pergi lebih baik.

*"Aku yakin aku ada Tuhan,  
Aku tahu Dia lebih tahu apa yang terbaik untukku."*

Jika ini adalah cara Tuhan mendidikkmu untuk lebih bersabar,  
Jika ini adalah cara Tuhan membuatku lebih kuat di masa hadapan,  
Aku harus terima dan sedar bahawa Dia amat menyayangiku,  
Dia ingin aku terus bersamanya, percaya dengan hikmah-Nya.

Aku bersyukur dengan apa yang telah aku lalui,  
Aku masih diberi kekuatan untuk senyum,  
Aku masih mampu untuk menguatkan orang lain,  
Aku masih menjadi diriku sendiri,  
Dan capai apa yang aku impikan.

Aku ingin orang lain juga kuat, bangkit dan jangan menyerah,  
Sesulit apa pun hidup yang harus dilalui,  
Sepahit mana pun hempedu yang harus ditelan,  
Percayalah ia tak lama,  
Ia bukan saja-saja,  
Ada sesuatu yang lebih baik Tuhan nak bagi,  
Cuma sebelum dia bagi Dia ingin kita di uji,  
Supaya nanti kita tahu menghargai dan tidak mudah lupa diri.

Seperti apa pun sejarah hidup yang telah kita lalui,  
Ingatlah selalu,  
*"Kisah silam bukan untuk di ungkit,  
Tetapi untuk menjadikan kita lebih bangkit."*  
Bangkit melawan segala cabaran,  
Hidup ini sebuah perjuangan,  
Jika menyerah yang dijadikan pilihan,  
Sampai bila-bila pun kejayaan tak akan menjadi milik kita.

## *Kerlipan Belum Padam*

Oleh:  
Nur Era Izzatie Binti Ahmad Marzuki  
Ijazah Sarjana Muda Kaunseling

## *Jalan Kejayaan*

Bukan mudah nak berjaya,  
Ia tidak lurus seperti yang disangka,  
Selekoh pengorbanan harus kita tempuhi  
Lubang kegagalan terpaksa dirempuhi,

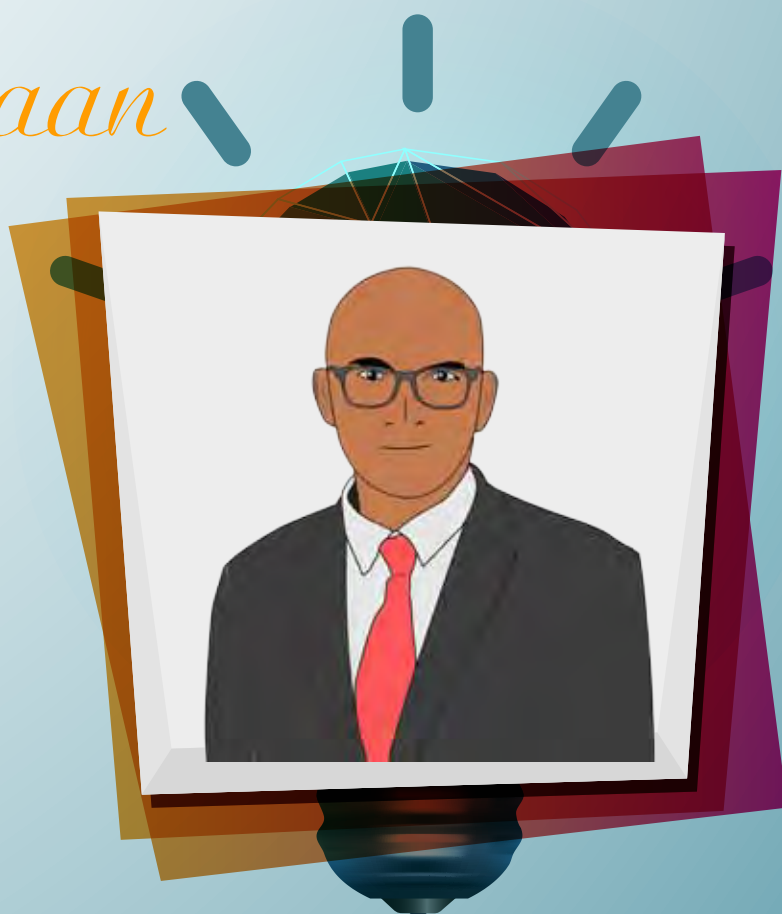
Kadang-kala dapat hasil cepat,  
Tapi kebiasannya ia datang lambat,  
Rezeki sampai bukan ketika kita memerlukannya,  
tetapi apabila kita sangat, sangat memerlukannya.

Kadang-kala kau dipijak,  
Kdang-kala kau disanjung,  
Bukan selamanya kita ini bijak,  
Kerana suatu hari kita pasti tersadung.

Tiada siapa faham apa yang kita alami,  
Dan kita tidak boleh menyalahkan mereka ini,  
Kerana lambat laun mereka akan menyalahkan diri,  
Setelah menyedari kelalaian pada suatu masa nanti.

Usaha dan teruskan bersabar,  
Kalau tak muda, di usia tuanya,  
Hasil akan datang kepada yang sebar,  
Sebar kebaikan di dunia, ganjaran pasti di akhirat-Nya.


Oleh: Amir Firdaus Eddy Rosyadie



# UPDATES

SCHEDULE - MAY 2019

BAHAGIAN HAL EH WAL PELAJAR & ALUMNI



			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## KEM BIMBINGAN PELAJAR SEKOLAH MENENGAH KE-13

Persatuan Bahasa Cina Universiti Malaya  
19 – 30 Jun 2019

## PACEMAKER 2018/2019

Persatuan Perubatan Universiti Malaya  
27 Jun – 8 September 2019

## EXCELLENT MOTIVATION PROGRAMME

Persatuan Mahasiswa Kedah  
04 Julai 2019

## PROGRAM SINERGI ILMU SUKSIS UNIVERSITI MALAYA (PROSIS UM)

Sekretariat Kor Sukarelawan Polis Siswa Siswi  
04 – 06 Julai 2019

## MISI KEMANUSIAAN ANTARABANGSA KEMBOJA 5.0

06 – 19 Julai 2019

## MAJLIS APRESIASI BAKAL INSPEKTOR /KS KOR SUKARELAWAN POLIS SISWA/SISWI (SUKSIS) UNIVERSITI MALAYA KUALA LUMPUR 2019

Sekretariat Kor Sukarelawan Polis Siswa Siswi  
20 Julai 2019

## MALAYSIAN LEADERSHIP DEVELOP SUMMIT

Persatuan AIESEC Universiti Malaya  
24 – 28 Julai 2019

## BAKTISISWA PERMASA 2.0

Persatuan Mahasiswa Sabah  
25 – 28 Julai 2019

## KURSUS PEMUDAHCARA MAHASISWA SENTRAL SESI 2019/2020

02-04 Ogos 2019

## KURSUS PEMUDAHCARA MAHASISWA SESI 2019/2020

05 – 09 Ogos 2019

## KURSUS PEMBANGUNAN STAF HEP

16-18 Ogos 2019

BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR MENGUCAPKAN

*Tahniah*

KEPADA UNIVERSITI MALAYA ATAS KEJAYAAN

