

Cares

BULLETIN



2020

K A N D U N G A N

1 SIDANG
PENGARANG

2 PERUTUSAN
PENGARAH

3 PELANCARAN PROGRAM
KESIHATAN MINDA UM

5 @KITACONNECT

6 ANUGERAH UMCARES
2019/2020

10 PERKONGSIAN
MAKLUMAT
SEMASA PKP

11 JOM AUDIT DIRI

12 PUBLISITI

13 CATATAN

SIDANG PENGARANG



Penasihat

Prof. Madya Dr. Amer Siddiq Amer Nordin



Editor

Nor Azlin Mat Radi



Penolong Editor 1

Muhammad Asyraf Mansor @ Noordin



Penolong Editor 2

Muhamad Khairul Anuar Senin



Pereka Grafik

Muhammad Hanees Mohd Jamil



Jurufoto

Siti Khatijah Hamat



Pengumpul Data

Nor Izuana Alias

PERUTUSAN

PENGARAH



PROF. MADYA DR.

AMER SIDDIQ BIN AMER NORDIN

Assalamualaikum & Salam sejahtera,

Warga kampus UM dan para pembaca yang dihormati,

Tirai tahun 2020 dibuka dengan situasi yang belum pernah dilalui oleh seluruh masyarakat dunia. Kita dikejutkan dengan berita penularan Novel Coronavirus (Covid-19) yang dan mula memasuki Malaysia dengan kes yang pertama dikesan positif pada tarikh 3 Februari 2020. Sehingga kini, kes di negara kita masih ada memandangkan penawar bagi penyakit ini masih belum ditemui. Namun, kita perlu berasa bangga kerana Malaysia merupakan antara negara yang mengamalkan langkah pencegahan yang baik berdasarkan bilangan kes positif yang semakin berkurangan, berbanding dengan negara luar. Terima kasih kepada semua pejuang baris hadapan yang berjuang membanteras penyakit Covid-19!

Penularan global pandemik Covid-19 telah mengakibatkan perubahan sosial dan ekonomi serta memerlukan adaptasi masyarakat terhadap norma baharu. Sepanjang tempoh PKP dilaksanakan, UMCares telah terlibat dalam beberapa pelaksanaan bagi membantu masyarakat menghadapi situasi sukar ini. Antaranya adalah kerjasama bersama pihak UNICEF Malaysia dalam program bertajuk @KitaConnect- sebuah program yang menyediakan platform untuk anak muda berinteraksi secara sihat menggunakan medium Telegram. Selain itu, beberapa buletin dan video khas berkenaan isu-isu bagi menghadapi Covid-19 turut disediakan untuk rujukan masyarakat. Bagi memastikan maklumat diterima secara langsung, bahan buletin dan video disediakan dalam format yang santai dan mudah difahami oleh semua lapisan masyarakat.

Dengan sedikit kelonggaran yang diberikan, UMCares mengambil langkah dengan berkerjasama dengan unit lain bagi penganjuran aktiviti dan program tahun ini. Antaranya adalah kerjasama secara langsung dengan beberapa unit dalam dan luar UM bagi menangani isu berkenaan mental di kalangan komuniti melalui program "Inisiatif Kesihatan Mental UM". Sebagai usaha mendekati industri, UMCares terlibat dalam sesi "townhall" bersama industri di Lembah Pantai, anjuran Pejabat Jaringan Industri dan Masyarakat. Program "UM-Nadi Lembah Pantai" tetap diteruskan dengan melibatkan lebih ramai organisasi dan pihak-pihak yang berkenaan dengan tujuan untuk memanfaatkan komuniti di sana.

Sebelum saya mengundurkan diri, saya mengalu-alukan penyertaan semua pihak dalam "UM Academia-Community Engagement Conference (UMACE) 2.0 Symposium" yang akan dilaksanakan pada 18 November 2020. Keunikan UMACE tahun ini adalah ia bakal dilakukan secara hibrid dan diintegrasikan bersama persidangan komuniti anjuran Universiti Awam lain di Lembah Klang. Akhir kata, semoga setiap daripada kita mempelajari sesuatu daripada pandemik Covid-19 yang berlaku.

Sekian, terima kasih.

PELANCARAN PROGRAM

KESIHATAN MENTAL UM

Kajian Morbiditi dan Kesihatan Nasional (NMHS) 2015 melaporkan bahawa 29.2% rakyat Malaysia yang berumur 15 tahun ke atas berjuang dengan masalah kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan, dan kegelisahan. Ini terbukti dengan peningkatan jumlah laporan kes kesihatan mental oleh media yang mempengaruhi orang muda dalam masyarakat. Sehubungan dengan itu, ada keperluan mendesak untuk mengatasi hal ini. Sebagai tindak balas langsung kepada ini, UM melancarkan "Inisiatif Kesihatan Mental UM" pada 20 Februari 2020.

"Inisiatif Kesihatan Mental UM" merupakan sebuah inisiatif oleh UMCares dengan kerjasama Pusat Kaunseling Pelajar, Pusat Kesihatan Pelajar, Sekretariat Kelestarian & Living Labs Universiti Malaya, dan Fakulti Perubatan UM. Inisiatif ini juga mendapat sokongan strategik dan penyertaan aktif dari Johnson dan Johnson Sdn. Bhd., yang membawa kepada pemeteraian Memorandum Persefahaman (MOU) antara UM dan syarikat pada hari yang sama. Majlis ini dirasmikan oleh YBhg. Datuk Seri Dr. Haji Dzulkefly Ahmad, Mantan Menteri Kesihatan (KKM) Malaysia. Dr. Dzulkefly mengatakan bahawa KKM sangat gembira untuk menjadi sebahagian daripada gelombang kerjasama baru antara entiti awam dan swasta untuk meningkatkan kesedaran dan perkhidmatan penjagaan kesihatan mental. Beliau menyatakan harapannya agar inisiatif ini menjadi pemangkin kepada perubahan di semua institusi pengajian tinggi di Malaysia.

#UMeJomChat yang dibawa oleh inisiatif ini menyokong inisiatif lain oleh KKM melalui program nasional #Letstalkmindasihati untuk kesedaran kesihatan mental, dan Kementerian Pendidikan (MoE) melalui program University for Society (U4S). Diharapkan inisiatif ini dapat membantu agenda nasional untuk mengurangkan stigma kesihatan mental, dan meningkatkan kesihatan rakyat Malaysia secara keseluruhannya.



@KITA CONNECT

@KItaConnect merupakan sebuah inisiatif hasil kerjasama UMCares bersama UNICEF Malaysia untuk membantu anak-anak muda mengharungi tempoh PKP dengan baik. @KItaConnect adalah satu platform (melalui saluran Telegram) untuk anak muda agar dapat berhubung, mendapat sokongan dan memberi inspirasi di kalangan anak muda lain di seluruh Malaysia.

Inisiatif ini melibatkan beberapa orang penyelidik dari Fakulti Perubatan dan Fakulti Pendidikan UM, iaitu Prof. Madya Dr Amer Siddiq, Prof. Madya Dr Anne Yee, Dr. Aida Syarinaz dan Dr. Ganesh dari Fakulti Perubatan, serta Dr Donnie Adams dari Fakulti Pendidikan.



GERAH UMCA

ANUGERAH UMCARES

2019 / 2020

Anugerah UMCares 2019/2020 diperkenalkan sebagai penjenamaan semula Pertandingan UMCares atau sebelum ini dikenali sebagai Pertandingan Alam Sekitar UMCares. Anugerah bersifat tahunan ini terbuka kepada semua sukarelawan UMCares (UMCares Squad) di kalangan pelajar-pelajar di setiap kolej kediaman. Pertandingan pada tahun ini telah ditambahbaik dengan penglibatan bersama Sekretariat Kelestarian & Living Labs Universiti Malaya, menjadikan pertandingan ini terbahagi kepada dua (2) kategori .

(i) UMCares Squad Community Award yang memfokuskan projek atau aktiviti bersama komuniti

(ii) UM Eco Challenge yang memfokuskan program kehijauan kampus.

Projek dan aktiviti yang dilaksanakan di bawah pertandingan ini dapat menyumbang kepada data audit kelestarian kampus yang dinilai melalui UI GreenMetric World University Ranking.

Anugerah UMCares 2019/2020 yang dilancarkan pada 2 Oktober 2019 telah menerima 8 penyertaan daripada 11 Kolej Kediaman dan melibatkan hampir 100 orang pelajar UM. Walaupun terdapat kekangan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) disebabkan pandemik Covid-19, pertandingan telah dilaksanakan dengan jayanya dengan beberapa penyesuaian. Menariknya, sesi penjurian bagi pertandingan kali ini telah melibatkan juri dari pihak luar bagi mendapatkan input yang lebih luas. Majlis penutup dan penyampaian hadiah telah dilaksanakan dengan mematuhi SOP dan amalan norma baharu pada 23 Jun yang lalu.



Senarai Pemenang

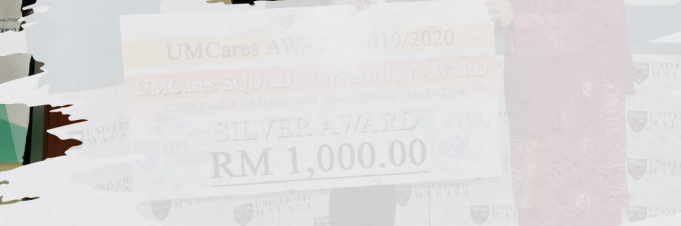


KATOGERI KHAS

- | | |
|---|------------------------|
| 1) Penerima Penghargaan "Gold Contribution" | KK 4, KK8, KK 9, KK 12 |
| 2) Penerima Penghargaan "Silver Contribution" | KK 1 |
| 3) Penerima Penghargaan "Bronze Contribution" | KK 5, KK 7 |
| 4) Pembentang Terbaik | Lim Zheng Yau (KK 12) |



UMCARES *Squad* **COMMUNITY AWARD**



PERKONGSIAN MAKLUMAT SEMASA PKP

Penularan pandemik Covid-19 telah menyebabkan kita melalui satu keadaan yang belum pernah terjadi sebelum ini. Hampir semua aktiviti tidak dibenarkan bermula 18 Mac 2020 sebagai langkah pencegahan bagi mengelakkan wabak ini menular dengan lebih teruk. Sebagai panduan kepada semua terhadap penyesuaian norma baharu, UMCares telah mengeluarkan beberapa buletin khas hasil input daripada penyelidik dan staf UM. Antara topik buletin yang dikeluarkan adalah seperti berikut ;

- Tips Menghadapi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP)
- Tips Bekerja dari Rumah
- Penyesuaian Dengan Norma Baharu dan Panduan Kewangan
- Mesyuarat Maya

E-buletin ini boleh dirujuk di laman web UMCares <https://myumcares.um.edu.my/index>



Adakah Kita Pengguna Bijak Dalam Norma Baharu?

Oleh: Dr. Zalfa Laili Hamzah

Salam hormat pengguna sekalian,

Sebelum membaca dengan lebih mendalam topik yang dibincangkan pada kali ini, marilah sama-sama kita bertanya pada diri sendiri:

Pernahkah saya mengalami tanda-tanda seperti berikut?

Tidak pernah rasa cukup dengan apa yang ada? Sentiasa ingin berbelanja walaupun keperluan sudah dipenuhi? Tidak pasti untuk membuat keputusan pembelian yang terbaik? Tidak tahu ke mana wang dibelanjakan? Tidak ada baki simpanan wang gaji di akhir bulan? Tidak pasti berapa banyak hutang (liabiliti)? Sentiasa berbelanja dengan menggunakan kad kredit tanpa had? Terpaksa menggunakan simpanan untuk keperluan harian? Merasakan masa begitu pantas dan kurangnya pengisian dengan aktiviti harian yang manfaat? Merasa tertekan dengan mental dan emosi ?

Jika ada tanda-tanda tersebut, anda perlu **BERHATI-HATI dan teruskan membaca!**

Apakah yang dikatakan sebagai normal atau kebiasaan baharu?

Pandemik COVID-19 yang melanda dunia kini adalah suatu di luar jangkaan yang masih belum berakhir dan dijangka akan berlanjutan dalam tempoh yang lama sehingga penemuan vaksinnnya. Kebiasaan baharu merujuk kepada perubahan gaya hidup dan aktiviti kehidupan rutin yang dilalui setiap hari dari semua aspek amalan harian dari kehidupan yang sediada ke arah positif. WHO juga telah memberi amaran bahawa masyarakat akan terus berhadapan dengan risiko tekanan sosio ekonomi. Secara dasarnya, terdapat dua kesan utama iaitu ketidaktentuan sosio ekonomi kepada negara dan juga masyarakat. Masyarakat kehilangan pekerjaan, pengurangan gaji, pendapatan yang tidak menentu terutamanya dalam sektor-sektor tertentu yang menyebabkan pendapatan isirumah terjejas.

Apakah maksud pengguna yang bijak?

Pengguna yang bijak bermaksud seseorang yang mempunyai kawalan diri yang kuat dan bijak menguruskan masa, pendapatan secara sistematik dan konsisten, mengenalpasti masalah, dapat membezakan keperluan dan kehendak diri, dapat membezakan kategori barangan perbelanjaan, mencari maklumat yang berkaitan, membuat perbandingan, membuat pemilihan dan membuat keputusan pembelian samada secara berhutang atau tunai. Tempoh kawalan pergerakan merupakan fasa di mana kita perlu membiasakan diri kita untuk lebih berhati-hati menguruskan ekonomi diri dan keluarga.

7 Audit Diri : Adakah kita sebagai pengguna yang bijak? Bagaimana kita boleh berubah ke arah positif?

Audit 1: Adakah saya sudah membuat perancangan dan pengurusan kewangan?

Perancangan dan pengurusan kewangan adalah satu proses yang merancang, mengawal, mengurus dan menilai, mengawal pendapatan (aliran wang masuk) dan perbelanjaan (aliran wang keluar) dalam suatu tempoh tertentu untuk memenuhi matlamat hidup dan membuat jangkaan pada masa hadapan. Berapa ramai yang betul-betul membuat pengurusan kewangan sendiri dengan sistematik? Keadaan akan menjadi cemas sekiranya berlaku situasi yang tidak dijangkakan seperti bila datangnya sakit, bila kurangnya pendapatan, bila kehilangan pekerjaan dan sebagainya. Oleh yang demikian, jika ada di kalangan kita yang masih belum mempunyai sistem tersebut, pastikan anda wujudkannya dan pelajarilah bagaimana menguruskan kewangan dengan kaedah yang betul dari sumber-sumber yang sahih dan pakar.

Audit 2: Adakah saya membuat anggaran perbelanjaan mingguan atau bulanan hasil dari pendapatan?

Adakah anda membahagikan gaji bulanan kepada simpanan dan perbelanjaan, sekurang-kurangnya anda tahu ke mana duit itu dibelanjakan dalam sebulan. Terdapat banyak teknik atau formula penyediaan bajet seperti 70/20/10, 60/20/20, 60/20/10/10 dan 60/40, semuanya bergantung kepada kedudukan kewangan dan gaya hidup seseorang. Contohnya teknik yang popular ialah anda boleh membuat pembahagian gaji dengan peraturan asas iaitu formula 50/30/20. Ia merujuk kepada 50% adalah untuk keperluan, 30% untuk kehendak, dan 20% untuk simpanan. Anda perlu ingat, apabila membuat sesuatu perancangan untuk kewangan, anda mesti jujur, sedar dan berdisiplin. Membuat simpanan adalah menjadi kewajipan sebagai langkah persediaan persaraan. Untuk muslim, jangan lupa mengagihkan pendapatan kepada sedekah (perbelanjaan) juga walaupun sedikit. Sesungguhnya dengan sedekah tidaklah membuat harta benda berkurang atau membuat seseorang jatuh miskin. Justeru Allah SWT telah berjanji akan melipatgandakannya.

Audit 3: Adakah saya menukar corak perbelanjaan yang minimum?

Berbelanjalah secara bijak dan elakkan pembaziran. Adakah anda merancang kategori perbelanjaan? Adakah anda merancang pembelian sebelum berbelanja di kedai atau atas talian? Adakah anda menyenaraikan barang yang perlu dibeli sahaja? Adakah anda boleh mengaawal dari makan di luar terlalu kerap? Bagaimana rasanya sekarang, banyak perbelanjaan telah berjaya dijimatkan, betul? Dengan adanya senarai ini, anda akan menjimatkan masa dan wang terutamanya pada situasi ini. Elakkan juga dari berada dalam tempoh yang lama di dalam kedai dan keluar berulang kali ke kedai untuk berbelanja. Belanja boleh tetapi jangan terlalu bermewahan!

Audit 4: Adakah saya mengutamakan keperluan berbanding kehendak dalam berbelanja?

Keperluan merupakan kepentingan asas yang diperlukan oleh setiap manusia untuk meneruskan kehidupan seperti rumah, pakaian, keluarga, emosi. Manakala kehendak adalah keinginan terhadap barang perkhidmatan untuk hidup dengan lebih selesa dan mewah daripada keadaan asal (tahap minimum), serta dapat meningkatkan taraf hidup. Sifat kehendak adalah kompleks dan tidak terhad, sentiasa berubah dan sukar dipuaskan.

Adakah anda boleh mengawal diri dari melayani kehendak? Selalu bertanya adakah saya memerlukannya buat masa sekarang? Adakah membeli pada masa sekarang akan berbaloi? Sentiasalah bermuhasabah diri!

Audit 5: Adakah saya bijak memilih dan membuat keputusan?

Adakah anda mengenalpasti masalah tentang perlunya memiliki barangan? Adakah anda menyenaraikan pilihan yang sedia ada? Adakah anda membandingkan harga dan pilihan yang sedia ada? Adakah anda akan menggunakan barangan tersebut untuk diri sendiri atau untuk memberi kepada orang lain? Adakah anda membayar tunai atau berhutang? Elakkan membeli secara pukal atau borong kerana ia mengambil masa yang lama dan mendedahkan diri kepada risiko jangkitan. Sentiasa berbelanja mengikut kemampuan anda untuk mengelakkan pembaziran dan pembelian panik.

Audit 6: Adakah saya telah beralih cara transaksi kepada penggunaan digital?

Kini ramai di kalangan kita beralih kepada transaksi secara digital. Ini adalah satu langkah untuk penjimatan, mengurangkan kesesakan dan berada dalam keadaan selesa untuk membeli belah. Dapatkan banyak maklumat mengenai laman yang dipercayai. Pastikan anda menggunakan vendor yang dipercayai dan lawati laman web yang selamat terutamanya jika melibatkan transaksi wang. Jika tiada atau kurang pengalaman membeli di atas talian, rujuk kepada sesiapa yang berpengalaman yang pernah bertransaksi di laman web atau sosial media platform tertentu.

Audit 7: Adakah saya peka kepada skandal penipuan di atas talian?

Penahkah anda menerima panggilan telefon, mesej pesanan ringkas (SMS) atau emel dari pihak tertentu yang tidak dikenali? Kita mungkin tidak pernah menerima panggilan tersebut. Terus matikan panggilan tersebut dan abaikan mesej mereka. Jika memerlukan kepastian, terus hubungi nombor telefon rasmi pihak berkuasa tertentu dan laporkan kepada pihak polis. Berikut adalah beberapa contoh ayat yang sentiasa digunakan oleh scammer atau penggodam melalui melalui emel, SMS atau whatsapp:

“Kami membuat panggilan dari Bank Negara Malaysia atau PIDM (insurans bank), Jabatan Kastam, Jabatan Imegresen, Pos Malaysia, Telekom Malaysia, Pihak Berkuasa Tempatan dan sebagainya “...anda mempunyai bayaran tunggakan, anda mempunyai pinjaman peribadi yang tidak dijelaskan yang perlu dibayar dengan segera. Jika tidak dijelaskan, seluruh kemudahan anda akan dibekukan dan anda akan diisytiharkan muflis.”

“Kami mengesyaki satu transaksi yang tidak dibenarkan di dalam akaun anda. Untuk memastikan bahawa akaun anda tidak terjejas, sila klik pautan di bawah dan mengesahkan identiti anda. Semasa pengesahan tetapan akaun, kami tidak dapat mengesahkan maklumat anda. Sila klik di sini untuk mengemaskini dan mengesahkan maklumat anda ; untuk tindakan seterusnya anda perlu memberikan kami nombor kad pengenalan, kata laluan, dan nombor akaun bank. Kami akan membantu anda mengaktifkan semula akaun anda tanpa membayar kadar tambahan ”

Kesimpulannya, jika kita telah berjaya mengaudit diri dan seterusnya mengambil tindakan sewajarnya untuk menjadi pengguna yang bijak dalam norma baharu, kita akan merasa cukup dengan apa yang ada, tidak ingin berbelanja sesuka hati, membuat keputusan pembelian yang terbaik, tahu ke mana wang dibelanjakan, ada baki simpanan wang gaji di akhir bulan, tidak membuat hutang, tahu mengawal penggunaan kad kredit, tidak menggunakan wang simpanan untuk keperluan harian, menggunakan masa yang cekap dan merasa stabil dengan kesihatan mental dan emosi.

P U B L I S I T I



Homeschooling : Apa itu homeschooling?

TIPS AMALAN PENDIDIKAN ANAK - ANAK DI RUMAH

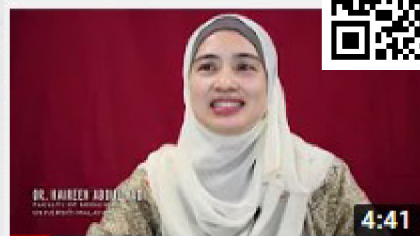
Dr Mohd Nazri Abd Rahman, Fakulti Pendidikan

(<https://www.youtube.com/watch?v=Je-iShlof0I&t=16s>)

PANDUAN PERSEDIAAN ANAK KE SEKOLAH

Dr Haireen Abdul Hadi, Fakulti Perubatan

(<https://www.youtube.com/watch?v=--8KfRMIAm0>)



#KitaJauhKeranaKitaSayang:
Preparation before going to...



Homeschooling: Aktiviti
Pergerakan Kreatif

TIPS AMALAN PENDIDIKAN ANAK - ANAK DI RUMAH

Dr Mohd Nazri Abd Rahman, Fakulti Pendidikan

(<https://www.youtube.com/watch?v=KnamaDK4Os0>)

Pengumuman fasa 1 Pertandingan DIY Made Simple 2020,

Pusat Komuniti dan Kelestarian Universiti

(<https://youtu.be/KFo9LEXI4wo>)



PENGUMUMAN FASA 1
PERTANDINGAN DIY MADE...

C A T A T A N

Pusat Komuniti & Kelestarian UM(UMCares), Aras 6,
Kompleks Pengurusan Penyelidikan dan Inovasi(KPPI),
Universiti Malaya,
50603 Kuala Lumpur, Malaysia.

 +6(0)3 79677357/7358/7360
 umcares@um.edu.my

ISSN 2636-9648



9 772636 964001

