

From: [Hal Ehwal Pelajar](#)
To: [UUM - All Students](#); [UUM - All Staff](#)
Subject: "YOUR WELL-BEING MATTERS": PUSAT KAUNSELING UUM DEKATI PELAJAR ANTARABANGSA
Date: Thursday, 17 September, 2026 10:06:07 AM
Attachments: [image001.png](#)



Jabatan Hal Ehwal Pelajar
STUDENT AFFAIRS DEPARTMENT
Universiti Utara Malaysia

HEPA ONLINE



PRIHATIN | MESRA PELAJAR | KESERAKAAN | KEBERSAMAAN

17 SEPTEMBER 2026 / 05 RABI'ULAKHIR 1448H

Gambar dan Berita Oleh : Pusat Kaunseling UUM

"Your Well-being Matters": Pusat Kaunseling UUM Dekati Pelajar Antarabangsa



HEPA ONLINE : SINTOK, 16 September 2026 - Pusat Kaunseling, Jabatan Hal Ehwal Pelajar (JHEP), Universiti Utara Malaysia (UUM) telah dijemput oleh Pusat Kecemerlangan dan Kepimpinan Pelajar UUM (SELECT) untuk menyampaikan slot "Well Being Matters: Understanding Body and Mind" kepada pelajar antarabangsa sempena program minggu suaikan pelajar antarabangsa UUM iaitu International Orientation Week (IOW).

Sesi yang berlangsung di Dewan Serbaguna SAC itu bermula pada jam 11.10 pagi dan berakhir pada jam 12.00 tengah hari, dengan pengisian yang memberi penekanan kepada kepentingan memahami hubungan antara kesejahteraan fizikal, emosi dan mental dalam kehidupan seharian.

Untuk sesi kemasukan kali ini, seramai 210 orang pelajar antarabangsa telah mendaftar untuk mengikuti program, yang terdiri daripada 106 orang pelajar mobiliti dan 104 orang pelajar antarabangsa. Daripada jumlah keseluruhan tersebut, seramai 198 orang telah melengkapkan pendaftaran pada 16 September 2026, manakala 12 orang lagi masih dalam proses pendaftaran.

Sesi dimulakan dengan energizer dan ice-breaking activity yang dikendalikan oleh Timbalan Pengarah Pusat Kaunseling UUM, Encik Shahrin Ahmad, bagi mewujudkan suasana yang lebih santai, ceria dan interaktif dalam kalangan pelajar.

Aktiviti tersebut turut menjadi platform awal untuk mencetuskan interaksi dan membina keselesaan dalam kalangan pelajar antarabangsa yang hadir daripada pelbagai latar belakang budaya dan negara.

Slot utama "Well Being Matters: Understanding Body and Mind" kemudiannya disampaikan oleh Pengarah Pusat Kaunseling UUM, Puan Faezah Nayan, yang mengajak para pelajar memahami kepentingan menjaga

kesejahteraan diri secara holistik serta hubungan antara body and mind dalam mempengaruhi emosi, pemikiran dan tingkah laku.

Perkongsian turut menyentuh cabaran yang mungkin dihadapi oleh pelajar sepanjang tempoh pengajian di universiti, termasuk tekanan akademik, penyesuaian diri, pengurusan emosi, hubungan sosial serta cabaran kehidupan sebagai pelajar antarabangsa.

Pelajar yang mengikuti sesi ini datang daripada pelbagai negara, antaranya Indonesia, Uzbekistan, China, India, Pakistan, Brunei, Perancis, Jepun, Filipina, Arab Saudi, Mauritius, Amerika Syarikat, Yaman, Bangladesh dan Thailand. Pelajar dari Indonesia merupakan kumpulan terbesar dalam kalangan peserta.

Kepelbagaian latar belakang dan budaya para pelajar menjadikan sesi ini satu platform yang bermakna untuk memperkenalkan peranan Pusat Kaunseling UUM sebagai salah satu sumber sokongan kepada pelajar sepanjang berada di universiti.

Melalui pendekatan yang santai, interaktif dan mesra pelajar, sesi ini turut memberi mesej bahawa mendapatkan bantuan dan sokongan psikologi merupakan satu langkah positif dalam menjaga kesejahteraan diri.

Pusat Kaunseling UUM sentiasa komited untuk menyediakan perkhidmatan kaunseling dan sokongan psikologi kepada seluruh warga UUM, termasuk pelajar antarabangsa, bagi membantu mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus, mengurus cabaran akademik dan emosi serta membina kesejahteraan diri.

“Your Well-being Matters. You Are Not Alone.”

**Pusat Kaunseling UUM
Jabatan Hal Ehwal Pelajar
Universiti Utara Malaysia**

#MalaysiaMadani
#UniversitiPengurusanTerkemuka
#IlmuBudiBakti #HEPprihatin
#MesraPelajar #Keserakanan #Kebersamaan

=====
Jabatan Hal Ehwal Pelajar
Universiti Utara Malaysia
06010 UUM Sintok, Kedah Darul Aman
Malaysia



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.