



UUM ONLINE: Pusat Pengajian Antarabangsa (SoIS) dengan kerjasama Pejabat Ahli Majlis Mesyuarat Kerajaan Negeri Kedah telah menganjurkan siri SoIS Academic Discourse 1.0: Promotion of Good Health and Well-Being (SDG No.3) *'The State of Staff Mental Health During Pandemic'* menerusi Webex, baru-baru ini.

Majlis akademik itu dirasmikan Ahli Majlis Mesyuarat Kerajaan Negeri Kedah, Dato' Wira Dr. Ku Abdul Rahman Ku Ismail merangkap Pengerusi Jawatankuasa Pengajian Tinggi.

Dalam ucapan perasmian beliau mengingatkan bahawa tempoh pandemik ini bukan sahaja menuntut soal timbang rasa, tolak ansur, empati, dan kerjasama antara pekerja dan majikan, bahkan kedua-duanya perlu saling menyokong antara satu sama lain.

Beliau turut menekankan peranan majikan memberikan sokongan melalui program seperti menyokong aktiviti sosial maya, menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan dan sebagainya untuk memastikan pekerja sihat dari segi mental dan fizikal.

Sementara itu, penceramah jemputan, Timbalan Ketua Jabatan Perundingan Psikiatri, Hospital Canselor Tuanku Muhriz Universiti Kebangsaan Malaysia, Datin Sri Prof. Madya Dr. Suriati Mohamed Saini telah menerangkan tentang takrifan stres dan tahap-tahap stres yang boleh dijadikan indikator oleh individu untuk mendapatkan bantuan psikologi serta menerangkan langkah mengatasi stres yang boleh diadaptasi dengan situasi semasa staf yang sedang bekerja dari rumah.

Selain itu, beliau turut berkongsi talian bantuan psikososial yang boleh dihubungi sekiranya individu memerlukan sokongan sosial.

Ceramah yang berlangsung hampir tiga jam ini bukan sahaja mendapat penyertaan dari kalangan staf dan pelajar UUM, malah mendapat sambutan menggalakkan daripada pihak luar.





Please consider the environment before printing this e-mail



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.