

BULETIN

UPKA

Edisi Jan - Apr 2026



Perutusan Pengarah 2026

Kearah Aspirasi 'Smart Medical City'

Fokus

Perutusan Pengarah
2026

Towball

Aspirasi **APEX**:
Integriti Tanpa Kompromi

Almanac

Stres Atau *Burnout*

Santai Bersama

En. Mohd Nazeri
Hussin @ Daud



Fokus:
Perutusan Pengarah 2026

3



Program
Worklife Balance

5



Townhall Integriti 2026
Integriti Tanpa Kompromi

7



Fit@UPKA

11



Almanac:
Stres Atau *Burnout*?

14



Santai Bersama:
En. Nazeri @ Pok Teh

16

PENASIHAT

Encik Mohd Saberi Mohd Yusoff

EDITOR

Encik Muhamad Arif Mohamad Apendi

PEREKA

Encik Muhamad Syakirin Hakim Khairul Nizam

PEMBACA PRUF

Puan Wan Nurfatina Shahirah Wan Ariffin

PENYELARAS SUMBER

Bahagian Perolehan & Kewangan

Paun Nurashikin Mohd Ishak
Puan Suhaila Hashim

Bahagian Pengurusan Aset & Perkhidmatan Dobi

Puan Norashikin Aziz
Encik Ahmad Afifi Haji Ismail

Bahagian Sumber Manusia

Cik Suha Eza Ibrahim
Encik Ahmad Azwan Ab Rahman

Bahagian Pembangunan Organisasi & Governan

Encik Muhammad Amierul Syafeq Yusof
Puan Wan Nurfatina Shahirah Wan Ariffin

Kelab Kebajikan UPKA (KUPKA)

Unit Pentadbiran dan Kemudahan Am

Tingkat 1, Blok Pentadbiran,
Hospital Pakar Universiti Sains Malaysia

Dari Meja

Penasihat Buletin

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, setinggi-tinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah SWT kerana dengan limpah kurnia-Nya, Buletin UPKA edisi pertama bagi tahun 2026 berjaya diterbitkan. Edisi kali ini merangkumi pelbagai aktiviti dan program yang telah dilaksanakan sepanjang tempoh Januari hingga April 2026.

Sepanjang tempoh ini, UPKA telah mengorak langkah dengan penganjuran beberapa program utama yang memberi impak besar kepada warga hospital, antaranya Majlis Perutusan Pengarah Hospital Pakar USM 2026 bertemakan "Menerajui Kepakaran, Memperkasa Kesihatan", Majlis Pelancaran Jadual Pelupusan Rekod Fungsian dan Perubatan Hospital Pakar USM, serta Program Town Hall Aspirasi APEX: Integriti Tanpa Kompromi, Kecemerlangan Tanpa Batas HPUSM. Program-program ini mencerminkan komitmen berterusan dalam memperkukuh tadbir urus, integriti serta kecemerlangan perkhidmatan kesihatan.

Di samping itu, pelbagai program santai dan pembangunan warga turut dianjurkan seperti Sambutan Raya UPKA, Fit@UPKA dan Program Work Life Balance yang bukan sahaja memupuk kesejahteraan fizikal dan emosi, malah mengeratkan hubungan silaturahim dalam kalangan warga kerja.

Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah menyumbang tenaga, idea dan komitmen dalam menjayakan setiap program serta penerbitan buletin ini. Semoga Buletin UPKA edisi ini terus menjadi medium penyampaian maklumat, sumber inspirasi dan pemangkin semangat untuk kita terus melangkah maju dengan penuh dedikasi.



Mohd Saberi Mohd Yusoff
Timbalan Pengarah (Pentadbiran)



MAJLIS PERUTUSAN PENGARAH HOSPITAL PAKAR USM 2026

9 Februari 2026

Auditorium HPUSM

Majlis Perutusan Pengarah Hospital Pakar USM (HPUSM) 2026 bertemakan 'Menerajui Kepakaran, Memperkasa Kesihatan' telah disampaikan oleh Ab Rahman Izaini Ghani di Auditorium Blok Pentadbiran HPUSM.

Majlis ini diadakan bagi menyampaikan amanat tahun baharu, dengan penekanan kepada kepentingan perpaduan, semangat kebersamaan dan komitmen tinggi dalam kalangan warga hospital dalam melaksanakan tugas dengan lebih cemerlang. Majlis ini turut menjadi platform untuk menyuntik semangat dan memperkukuh

iltizam warga kerja ke arah kecemerlangan holistik.

“
**Menerajui Kepakaran
 Memperkasa Kesihatan**
 ”

Turut hadir ialah Dekan Pusat Pengajian Sains Pergigian, Prof. Norhayati Luddin; Timbalan Pengarah (Klinikal), Prof. Zaidi Zakaria; Timbalan Pengarah (Operasi), Prof. Mohd Imran Yusof; Timbalan Pengarah (Infrastruktur dan Aset), Dr. Mohamed Ashraf Mohamed Daud; Timbalan Pengarah (Digital), Dr. Ariffin Marzuki Mokhtar; Timbalan Pengarah (Pentadbiran), Mohd Saberi Mohd Yusoff serta ketua-ketua jabatan dan unit HPUSM.





MAJLIS PELANCARAN JADUAL PELUPUSAN REKOD FUNGSIAN DAN PERUBATAN HOSPITAL PAKAR USM 2026

10 Februari 2026

Auditorium HPUSM

Hospital Pakar USM (HPUSM) terus mengukir sejarah tersendiri apabila menjadi Hospital Pengajar Universiti (HPU) pertama yang melancarkan Jadual Pelupusan Rekod Fungsian (JPRF) dan Jadual Pelupusan Rekod Perubatan (JPRP).

Persetujuan Bersama ini telah dimeterai melalui sesi menandatangani dokumen rasmi oleh Pengarah HPUSM, Profesor Dato' Dr Ab Rahman Izaini Ghani @ Ab Ghani bersama Ketua Pengarah Arkib Negara Malaysia (ANM), Encik Zaidin Mohd Noor. Majlis tersebut berlangsung di Auditorium

Blok Pentadbiran, HPUSM dan disaksikan oleh barisan pengurusan serta warga hospital.



Pelancaran ini merupakan satu langkah yang signifikan dalam memperkukuh tadbir urus rekod di HPUSM, khususnya dalam memastikan pengurusan rekod fungsian dan perubatan dapat dilaksanakan secara sistematik, efisien dan mematuhi piawaian yang ditetapkan oleh ANM.

Semoga naskah rasmi ini dapat dijadikan rujukan bagi memperkukuh sistem pengurusan dan pentadbiran di jabatan dan unit HPUSM.





WORKLIFE BALANCE GROOVY MIX

30 April 2026

Parkir Hadapan Blok Pentadbiran Hospital Pakar USM

Program ini telah dilaksanakan pada waktu pagi dengan penglibatan semua warga hospital pakar usm. Program ini dianjurkan oleh UPKA dengan kerjasama Jawatankuasa Work Life Balance.

Pelaksanaan program ini bertujuan memperkukuh keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan peribadi dalam kalangan warga kerja, di samping menyokong kesejahteraan dari aspek fizikal, mental dan emosi. Inisiatif ini juga menyumbang ke arah pembentukan persekitaran kerja yang lebih kondusif dan produktif.

Bagi menyokong pelaksanaan program, tema pakaian berwarna ungu telah diperkenalkan, sekali gus mencerminkan semangat kebersamaan dan keseragaman dalam kalangan peserta sepanjang program berlangsung.







Program Town Hall Aspirasi APEX: Integriti Tanpa Kompromi, Kecemerlangan Tanpa Batas HPUSM

20 Februari 2026

Auditorium HPUSM

Hospital Pakar Universiti Sains Malaysia (HPUSM) telah menganjurkan Program Town Hall Aspirasi APEX bertemakan Integriti Tanpa Kompromi, Kecemerlangan Tanpa Batas yang menghimpunkan warga hospital dalam usaha memperkukuh nilai integriti dan kecemerlangan organisasi.

Dalam ucapannya, Pengarah HPUSM, Profesor Dato' Dr. Ab Rahman Izaini Ghani @ Ab Ghani menegaskan bahawa integriti merupakan asas utama dalam setiap aspek perkhidmatan kesihatan, bukan sahaja dari sudut klinikal malah meliputi pengurusan, pentadbiran dan interaksi harian.



Program ini juga menjadi platform penting dalam menyelaras aspirasi serta memperkukuh komitmen bersama warga HPUSM dalam membudayakan integriti, kejujuran, akauntabiliti dan profesionalisme. Usaha ini diharap dapat mewujudkan persekitaran kerja yang telus dan beretika, seterusnya memberi manfaat berpanjangan kepada pesakit, organisasi dan masyarakat secara keseluruhan.

Menurut beliau, kepercayaan pesakit dan masyarakat terhadap institusi kesihatan bergantung kepada tahap ketelusan, profesionalisme dan nilai integriti yang diamalkan secara konsisten oleh seluruh warga kerja. Beliau turut menekankan bahawa kecemerlangan tanpa batas menuntut setiap individu untuk sentiasa menambah baik keupayaan, meningkatkan kecekapan serta berani melakukan perubahan ke arah perkhidmatan yang lebih berkualiti dan berdaya saing.



Perjumpaan Pengarah HPUSM bersama Staf Bakal Jemaah Haji Musim 1447H / 2026M

13 April 2026

Bilik Mesyuarat Utama, Pejabat Pengarah Hospital Pakar USM

Satu perjumpaan khas telah diadakan melibatkan Pengarah Hospital bersama staf yang bakal menunaikan ibadah haji bagi musim 1447H / 2026M. Program ringkas ini bertujuan meraikan serta memberikan sokongan moral kepada para jemaah sebelum berangkat ke Tanah Suci.

Sebagai tanda ingatan, sesi penyampaian cenderahati turut diadakan kepada semua staf yang bakal menunaikan ibadah haji. Majlis diakhiri dengan suasana penuh mesra dan harmoni, mencerminkan semangat kebersamaan dalam kalangan warga kerja HPUSM.

Dalam majlis tersebut, Pengarah Hospital telah menyampaikan ucapan selamat serta doa agar semua bakal jemaah dikurniakan kesihatan yang baik, dipermudahkan segala urusan, dan memperoleh haji yang mabrur. Ucapan tersebut turut menzahirkan penghargaan pihak pengurusan terhadap komitmen staf yang terlibat.





Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri Unit Pentadbiran & Kemudahan Am

16 April 2026

Unit Pentadbiran & Kemudahan Am

Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri UPKA telah diadakan secara ringkas namun meriah dengan penglibatan warga kerja jabatan. Program ini turut diserikan dengan jamuan makan yang menghimpunkan pelbagai juadah hari raya.

Bagi memeriahkan suasana dan mempelbagaikan hidangan, setiap unit telah menyumbang aneka kuih-muih tradisional dan moden yang mencerminkan keunikan menu Hari Raya. Selain itu, warga kerja turut mengenakan pakaian hari raya yang berwarna-warni, sekali gus menambahkan lagi keceriaan dan semangat perayaan dalam kalangan peserta.

Walaupun dianjurkan secara sederhana, majlis ini berjaya mengeratkan hubungan silaturahim serta mewujudkan suasana harmoni dalam kalangan warga kerja UPKA.





FIT@UPKA 2026

16 April 2026

Unit Pentadbiran & Kemudahan Am

Pada hari yang sama, pihak UPKA turut mengadakan Program Penyampaian Hadiah FIT@UPKA 2026 dengan penglibatan warga kerja jabatan.

Program ini merupakan inisiatif dalaman yang dilaksanakan khusus untuk warga UPKA, melibatkan penyampaian hadiah bagi beberapa kategori iaitu Kategori BMI Ideal 2026 serta Kategori Penurunan Berat Badan (kg) Tertinggi yang dibahagikan kepada kategori lelaki dan wanita. Penilaian telah dilaksanakan dalam tempoh dua bulan bermula 20 Januari 2026 hingga 19 Mac 2026.

Penganjuran program ini bertujuan menggalakkan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan warga kerja di samping menghargai komitmen serta pencapaian peserta sepanjang tempoh pelaksanaan program.



Penurunan Berat Badan (KG) Tertinggi Kategori Lelaki

EN. AHMAD IKRAAM

EN. AHMAD AZWAN

EN. MUHAMMAD SAIDI

Penurunan Berat Badan (KG) Tertinggi Kategori Lelaki

PN. KASIBAH MUNA

PN. SYAZWANI HASHIM

PN. NORHASMIRINA

FIT@UPKA 2026

Kategori BMI Ideal

- PN. SYAZWANI BINTI HASHIM
- EN. MOHD NAZRI BIN MAT ZAIN
- EN. MOHD SABERI BIN MOHD YUSOFF
- EN. WAN AHMAD NIZAMUDDIN BIN WAN MOHD SUKRI
- PN. NORHASMIRINA BT NAWI
- PN. SUHAILA BINTI HASHIM
- EN. SULBAHRI BIN ZAKARIA
- EN. MUHAMMAD AMIERUL SYAFEQ BIN YUSOF
- PN. SITI NUR AIDA BINTI SHAMSUDIN
- EN. MOHD NAZERI B. HUSSIN @ DAUD
- PN. MAISARAH BINTI HUSSAIN
- EN. NIK HELMI BIN NIK AHMAD
- PN. NORASHIKIN BINTI AZIZ
- EN. ZAINAL ARIF BIN HASSAN
- PN. NOR SHAZWANI NADHIRAH BINTI SHAMSUDDIN
- EN. ABDULLAH BIN JAAFAR

Program Sambutan Hari Lahir Staf UPKA untuk bulan April Mei & Jun 2026

16 April 2026

Unit Pentadbiran & Kemudahan Am

Pada hari tersebut, pihak UPKA telah mengadakan Program Sambutan Hari Lahir Staf bagi bulan April, Mei dan Jun 2026 dengan penglibatan warga kerja jabatan.

Program ini merupakan inisiatif dalaman yang dilaksanakan khusus untuk warga UPKA dan melibatkan penyampaian hadiah kepada staf yang

menyambut hari lahir bagi bulan berkenaan. Majlis turut diserikan dengan acara pemotongan kek hari lahir serta sesi bergambar sebagai kenangan.

Penganjuran program ini bertujuan menghargai warga kerja di samping mengeratkan hubungan silaturahim serta mewujudkan suasana kerja yang lebih harmoni.



Mesyuarat Unit Pentadbiran & Kemudahan Am

27 April 2026

Bilik Perbincangan UPKA

Mesyuarat Semua Unit UPKA telah diadakan dengan penglibatan wakil setiap bahagian bagi membincangkan perkembangan semasa serta pencapaian unit masing-masing. Mesyuarat ini merupakan siri kedua daripada empat mesyuarat yang dijadualkan sepanjang tahun 2026, dengan fokus kepada pembentangan laporan kemajuan bagi tempoh empat bulan pertama.

Perbincangan turut merangkumi status pelaksanaan tugas, cabaran yang dihadapi serta cadangan penambahbaikan. Penganjuran mesyuarat ini bertujuan memastikan penyelarasan kerja yang lebih sistematik, di samping memperkuat komunikasi, memantau pencapaian dan merancang tindakan susulan secara lebih berkesan.



Mesyuarat AJK Kelestarian Kali Pertama

29 April 2026

Bilik Mesyuarat Unit Kejururawatan

Mesyuarat AJK Kelestarian Kali Ke-1/2026 telah diadakan dengan penglibatan ahli jawatankuasa yang dilantik bagi membincangkan hala tuju, strategi pelaksanaan serta pembahagian peranan dalam usaha memperkukuh inisiatif kelestarian di peringkat jabatan.

Penganjuran mesyuarat ini juga bertujuan meningkatkan kesedaran warga kerja terhadap kepentingan amalan kelestarian, di samping memperkukuh komitmen dalam usaha pemeliharaan alam sekitar dan penggunaan sumber secara efisien. Selain itu, ia menjadi medium perancangan tindakan yang lebih tersusun ke arah mewujudkan persekitaran kerja yang lestari dan mampan.



Majlis Hi-Tea Sempena Pertukaran Pn. Norashikin Aziz, UPKA

29 April 2026

Unit Pentadbiran Dan Kemudahan Am

Satu majlis hi-tea telah diadakan bagi meraikan dan menghargai jasa serta sumbangan Pn. Norashikin Aziz sepanjang tempoh perkhidmatan beliau di UPKA. Majlis ini dihadiri oleh warga kerja jabatan dalam suasana santai namun penuh bermakna.

Antara pengisian utama majlis termasuk ucapan daripada Tuan Haji Saberi selaku ketua jabatan, diikuti dengan ucapan daripada Pn. Norashikin Aziz. Majlis turut diserikan dengan sesi penyampaian cenderahati sebagai tanda penghargaan atas jasa dan komitmen beliau, yang disampaikan oleh wakil unit masing-masing. Selain itu, sesi bergambar bersama turut diadakan bagi mengabadikan kenangan sepanjang majlis berlangsung.

Majlis diakhiri dengan jamuan makan yang menghimpunkan warga kerja dalam suasana mesra dan harmoni. Penganjuran majlis ini bertujuan merapatkan hubungan silaturahim serta sebagai tanda penghargaan kepada warga kerja yang bertukar tempat bertugas, di samping menyemai budaya kerja yang positif dan saling menghargai dalam kalangan warga UPKA.





Stres atau *Burnout*?

Kenali Sempadan Kesihatan Mental di Tempat Kerja

Nukilan: Cik Siti Nur Zulaikha Nurina Binti Zaini

Walaupun tekanan kerja adalah normal, ia boleh bertukar menjadi keletihan yang melampau jika tidak diuruskan dengan betul dan boleh menjejaskan produktiviti dan kesihatan mental individu. Langkah pertama ke arah persekitaran kerja yang lebih sihat ialah pemahaman tentang perbezaan antara stres harian dan keletihan melampau.

Perbezaan Stres Dan Burnout

Perasaan **"terlalu banyak"**, yang merujuk kepada tahap tekanan yang berlebihan yang memerlukan banyak tenaga fizikal dan mental, sering dikaitkan dengan stres. Walau bagaimanapun, jika keadaan dikawal, orang yang stres masih boleh melihat cahaya di hujung terowong kerana stres merupakan reaksi semula jadi apabila berdepan dengan tekanan dan juga bersifat jangka pendek.

Namun, **'burnout'** merupakan keadaan keletihan fizikal dan mental yang ketara disebabkan tekanan berpanjangan yang tidak diuruskan dengan baik. Ia juga berkaitan dengan **"kekosongan."** Ia bukan sahaja penat, tetapi juga boleh menyebabkan anda berasa tidak berdaya, tidak peduli lagi, dan tidak lagi mempunyai keinginan dalam melakukan pekerjaan. Dalam kebanyakan kes, orang yang penat dalam pekerjaan mempunyai anggapan bahawa usaha mereka tidak lagi mempunyai nilai.

Punca Stres dan *Burnout*

Stres di tempat kerja lazimnya berpunca daripada peningkatan tekanan kerja dalam tempoh tertentu, seperti beban tugas yang banyak dalam satu masa, menepati tarikh akhir yang ketat serta keperluan menyesuaikan diri dengan perubahan mendadak dalam organisasi. Selain itu, kekangan masa dan kurang sokongan daripada rakan sekerja juga menjadi punca stres.

Tidak dinafikan setiap pekerjaan mempunyai tahap tekanan yang berbeza, dan setiap individu juga mempunyai keupayaan penerimaan yang tersendiri terhadap tekanan tersebut. Namun, burnout lazimnya berlaku apabila tekanan kerja yang berterusan tanpa rehat yang mencukupi, kekurangan sokongan daripada pihak atasan, komunikasi yang lemah dan skop kerja yang berlebihan. Selain itu, faktor dalaman seperti personaliti individu juga memainkan peranan dalam meningkatkan risiko burnout. Keadaan ini berkembang perlahan dalam diri individu namun, memberi impak yang mendalam kepada kesejahteraan jangka panjang.

Tanda-Tanda Awal Stres dan *Burnout*

Stres:

Sakit kepala, gangguan tidur, mudah marah, dan kesukaran memberi tumpuan.

Burnout:

Keletihan yang melampau, rasa sinis, hilang minat terhadap kerja, kecenderungan mengasingkan diri, serta perubahan selera makan.

Kesan Burnout Jika tidak dikawal

Burnout yang tidak dikawal boleh membawa kesan negatif kepada kesihatan fizikal, prestasi organisasi dan kehilangan mereka yang berbakat dalam pekerjaan mereka:

Kesihatan Fizikal:

- Risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kegagalan sistem imun

Prestasi Organisasi

- Prestasi Organisasi: Kadar ketidakhadiran (MC) yang meningkat, kesilapan kerja yang kerap, dan hubungan sesama rakan sekerja yang tidak menyenangkan

Kehilangan Bakat:

- Pekerja yang sangat berbakat mungkin berhenti kerana tidak berpuas hati

Cara Mengatasi Stres dan Burnout

Bagi mengatasi tekanan yang melampau anda hendaklah menentukan garis panduan kerja yang jelas dan memberi ruang untuk mental anda berehat. Tamsilnya, luangkan sedikit masa untuk diri seperti berjalan-jalan atau melakukan hobi kegemaran. Di samping itu, anda perlu berani untuk mengatakan "tidak" terhadap tugas yang melebihi kemampuan semasa. Kemahiran ini penting bagi mengelakkan keletihan melampau dan memastikan kualiti kerja sentiasa terjaga.

Ironinya, stres adalah sebahagian daripada lumrah kehidupan pekerjaan, namun apabila tidak diurus dengan baik, ia boleh membawa kepada burnout. Justeru, setiap individu bahkan juga organisasi memainkan peranan dalam menjaga kesejahteraan mental agar persekitaran kekal, sihat produktif dan seimbang.

Dari sudut organisasi juga memainkan peranan dalam pengagihan beban kerja yang adil, komunikasi yang jelas serta menyediakan persekitaran kerja yang kondusif dan positif kepada pekerja. Inisiatif seperti program kesejahteraan pekerja dan galakan kepada keseimbangan kerja-kehidupan juga mampu mengurangkan risiko burnout dalam jangka panjang. Namun, jika anda merasakan diri terlampau letih dan burnout, anda mestilah cuba mencari bantuan daripada pakar atau memberitahu rakan anda bagi mengatasi perkara yang lebih teruk berlaku.

“
Kerja keras itu penting,
Tetapi
menjaga kesihatan mental
adalah lebih utama.
”



Boleh Pokteh ceritakan serba sedikit latar belakang?

Saya merupakan anak sulung daripada empat orang adik-beradik dan berasal dari Jalan Bayam, Kota Bharu. Dilahirkan pada 24 Oktober 1966, saya telah mendirikan rumah tangga selama 35 tahun dan dikurniakan tiga orang cahaya mata. Saya juga dikenali dengan gelaran 'Pokteh', yang diberikan oleh rakan-rakan dalam pasukan bola sepak USM.



Pokteh di awal perkhidmatan

Bagaimana Pokteh mula menyertai USM?

Ketika pulang dari bertugas di LPN, saya telah menerima surat tawaran kerja daripada HUSM. Setelah berbincang bersama keluarga, saya bersetuju untuk menerima tawaran tersebut. Seterusnya, pada 1 Februari 1990, saya telah menghadiri sesi temuduga, dan pada 15 Februari 1990, saya mula melapor diri untuk bertugas di HUSM. Saya kemudiannya ditempatkan di Unit Pentadbiran HUSM dan terus berkhidmat sehingga kini.

Jika tidak keberatan, boleh Pokteh kongsi pengalaman paling manis Pokteh sepanjang berkhidmat di USM?

Pengalaman paling manis sepanjang berkhidmat di USM yang tidak dapat dilupakan ialah apabila saya berpeluang membantu pasukan

En Mohd Nazeri Hussin @ Daud

@ Pokteh



bola sepak USM menjuarai Kejohanan Bola Sepak Liga Dunhill anjuran Persatuan Bola Sepak Negeri Kelantan. Kejayaan tersebut telah melayakkan pasukan bola sepak USM untuk menyertai pertandingan Piala FAM yang dianjurkan oleh Persatuan Bola Sepak Malaysia pada tahun 1998.



Kejohanan Liga Dunhill 1998



Apakah nasihat Pokteh kepada staf muda yang baru menyertai perkhidmatan awam?

Saya berharap agar staf-staf muda yang baharu menyertai perkhidmatan awam dapat melaksanakan tugas dengan penuh dedikasi dan rasa tanggungjawab. Mereka juga disarankan untuk sentiasa bersikap proaktif serta tidak hanya menunggu arahan semata-mata. Selain itu, penting untuk menghormati rakan sekerja dan membina hubungan yang baik di tempat kerja. Staf muda juga digalakkan untuk tidak segan bertanya sekiranya kurang memahami sesuatu tugas. Pengurusan masa yang bijak amat penting bagi memastikan setiap tugas dapat disiapkan dengan berkualiti. Di samping itu, setiap teguran hendaklah diterima dengan hati terbuka dan dijadikan sebagai peluang untuk menambah baik diri.

Apakah nilai atau prinsip kerja yang sentiasa Pokteh pegang?

Nilai dan prinsip kerja yang sentiasa saya pegang ialah menepati masa dalam setiap urusan, di samping mengekalkan disiplin dan komitmen yang tinggi terhadap tanggungjawab serta waktu bekerja.



5 Soalan Santai Bersama Pokteh

* Makanan Kegemaran

Nasi sup daging bakar bersama Nescafe tarik menjadi pilihan utama beliau

* Hobi / Aktiviti Santai

Mengisi masa lapang dengan aktiviti bola sepak dan riadah bagi mengekalkan kecergasan fizikal.

* Destinasi Impian

Berhasrat untuk menjejakkan kaki ke Mekah Al-Mukarramah sebagai destinasi impian sepanjang hayat.

* Perancangan Selepas Bersara

Merancang untuk menceburi bidang perniagaan kecil-kecilan sebagai langkah meneruskan aktiviti produktif.

* Kenangan Paling Bermakna

Pengalaman menganjurkan kursus team building di Bukit Merah bersama Unit UPKA merupakan antara kenangan yang paling bermakna sepanjang tempoh perkhidmatan.

***A DROP
WASTED IS A
FUTURE LOST***

Setiap titisan
amat berharga



**DITERBITKAN OLEH:
UNIT PENTADBIRAN & KEMUDAHAN AM**