Campus Life

‘Ritma Cergas, Rentak Bahasa’ warnai Minggu EKSA, KKP dan Sukan PBM 2025

Wed, 08/06/2025 - 16:14

PEKAN, 16 Julai 2025 – Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) membuka tirai Minggu Ekosistem Kondusif Sektor Awam (EKSA), Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (KKP) dan Sukan PBM 2025 dengan penganjuran Pertandingan ‘Ritma Cergas, Rentak Bahasa’ bertempat di Tasik Rekreasi UMPSA Pekan.

Program ini menyatukan elemen kecergasan fizikal, kefahaman terhadap amalan EKSA, dan KKP serta pemantapan bahasa Melayu.

Pendekatan ini adalah selaras dengan aspirasi UMPSA untuk memperkukuh kesejahteraan warga kampus melalui aktiviti yang bersifat inklusif dan interaktif.

Para peserta berkumpul di pekarangan bangunan PBM seawal jam 8.30 pagi, sebelum berjalan santai ke lokasi pertandingan.

Sesi pemanasan badan telah dikendalikan ahli Unit Sukan dan Rekreasi, Shamsul Harbi.

Sebanyak sepuluh kumpulan menyertai cabaran jalan laju (*brisk walk*) mengelilingi tasik.

Peserta perlu melalui dua titik semak (*checkpoint*) yang menguji kekuatan fizikal dan daya kognitif.



Cabaran di titik semak pertama melibatkan kuiz EKSA dan aktiviti memanah, manakala titik semak kedua pula mengetengahkan cabaran (besi tampin) *kettlebell swing* dan kuiz bahasa Melayu berkaitan peribahasa, kata kerja dan pembinaan ayat.

Kuiz EKSA dirangka bagi menguji tahap kefahaman peserta terhadap amalan persekitaran kerja kondusif yang selaras dengan prinsip EKSA, manakala aktiviti bahasa Melayu pula menyokong usaha memartabatkan bahasa kebangsaan sebagai bahasa ilmu di institusi pengajian tinggi.

Menurut Guru Bahasa PBM, Khairul Bahri Abdul Samad, pengalaman menyertai pertandingan ini amat bermakna kerana menggabungkan aspek kecergasan dan pemikiran.

“Aktiviti ini bukan sahaja menyeronokkan, malah mencabar minda dan turut memperkukuh komunikasi antara rakan sekerja,” ujarnya.

Manakala menurut Penasihat Unit Sukan dan Rekreasi PBM, Profesor Madya Dr. Hafizoah Kassim, pertandingan ini merupakan inisiatif untuk menyampaikan mesej gaya hidup sihat melalui pendekatan yang menyeronokkan dan berkesan.

“Kita mahu warga PBM kekal aktif, sihat dan dalam masa sama terus didedahkan kepada nilai murni EKSA, KKP dan pengukuhan bahasa Melayu,” jelasnya.

Program ini turut mencerminkan komitmen PBM dalam menyemarakkan budaya kerja kondusif, berdaya saing dan mesra warga.

Sebagai pembuka tirai kepada siri aktiviti Minggu Keceriaan, pertandingan ini turut memperkukuh semangat kebersamaan dan kesihatan holistik dalam kalangan staf universiti.

Disediakan Oleh: Leong Hui Theng dan Jamilah Bebe Mohamad, Pusat Bahasa Moden (PBM)

TAGS / KEYWORDS

Pusat Bahasa Moden

EKSA

- 104 views

View PDF