



KURSUS **PENGURUSAN STRES:** **INTERAKSI REKREASI MINDA**



**3 Februari 2026 -
5 Februari 2026**



**Akademi Kastam Diraja
Malaysia (AKMAL)
Cawangan Sabah**

**AKMAL di iktiraf MS ISO 9001:2015 –
*Provision of Customs Training Services***



ISI KANDUNGAN

PERKARA	MUKA SURAT
VISI DAN MISI JKDM	03
VISI, MISI, DASAR KUALITI LATIHAN AKMAL DAN PIAGAM PELANGGAN AKMAL	04
MATLAMAT DAN OBJEKTIF KURSUS	05
IKRAR PERKHIDMATAN AWAM	06
PROGRAM KURSUS	07 - 08
MASA PENYEDIAAN MAKANAN & NAMA PENSYARAH KURSUS	9
SENARAI NAMA PESERTA KURSUS	10
ALAMAT AKMAL	11



AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA CAWANGAN SABAH



VISI JKDM

Perkhidmatan Kastam Unggul

MISI JKDM

Memperkasa Pungutan Hasil Dan Keterjaminan
Rangkaian Perdagangan

SLOGAN JKDM

Cekap • Tangkas. • Integriti



VISI AKMAL

Peneraju Keunggulan Kelestarian Latihan Bertaraf Dunia

MISI AKMAL

Memperkasakan Latihan Berteraskan Kepada Kompetensi Minda
Intelektual Dan Digital

DASAR KUALITI LATIHAN AKMAL

AKMAL komited menyediakan perkhidmatan latihan perkastaman yang memenuhi keperluan pelanggannya. AKMAL akan melaksanakan penambahbaikan yang berterusan bagi meningkatkan keberkesanan Sistem Pengurusan Kualitinya.

PIAGAM PELANGGAN AKMAL

Kami anggota Akademi Kastam Diraja Malaysia dengan penuh iltizam menyempurnakan tugas yang dipertanggungjawabkan dalam melaksanakan program latihan berkualiti kepada anggota Jabatan dan orang awam yang komited dan memerlukan latihan, ke arah membangunkan perkhidmatan yang profesional.

Kami mengiktiraf hak-hak klien kami seperti berikut:-

- Mendapat latihan yang mencapai objektif kursus pada tahap minimum 85%;
- Mendapat kemudahan latihan dan peralatan yang mencukupi serta penginapan yang selesa pada skor purata minimum 5.00 dari skala 1 hingga 7;
- Mendapat bekalan makanan dan minuman yang bersih, berkhasiat dan bermutu pada skor purata minimum 5.00 dari skala 1 hingga 7; dan,
- Mendapat perkhidmatan pensyarah / jurulatih yang kompeten iaitu mencapai skor purata minimum 5.00 dari skala 1 hingga 7.



MATLAMAT KURSUS

Membangunkan warga Kastam Unggul yang mampu mengurus dan mengawal stres secara berkesan.

OBJEKTIF KURSUS

1. Memahami konsep pengurusan stres.
2. Mengenalpasti senario stres di dalam organisasi.
3. Mengaplikasi cara-cara menangani stres secara berkesan.



IKRAR PENJAWAT AWAM

Kami yang telah dilantik berkhidmat dengan kerajaan Malaysia membuat ikrar di sini bahawa semasa dan selagi kami berkhidmat dengan Kerajaan, kami akan patuh dengan mengamalkan teras-teras perkhidmatan semasa menjalankan tugas. Ke arah ini kami:

- Berazam meningkatkan mutu perkhidmatan;
- Bekerja dengan penuh tanggungjawab;
- Berusaha mengikis sikap mementingkan diri sendiri;
- Berkhidmat dengan penuh muhibah dan kemesraan;
- Bekerja ke arah memajukan pemikiran rakyat dan pembangunan negara;
- Bekerjasama dalam membanteras kelemahan dan musuh-musuh negara; dan
- Berpegang teguh kepada ajaran agama.

**JADUAL KURSUS PENGURUSAN STRES : INTERAKSI REKREASI MINDA
PADA 3 FEBRUARI 2026 HINGGA 5 FEBRUARI 2026
DI AKMAL CAWANGAN SABAH**

TARIKH / MASA	AKTIVITI	TEMPAT	TINDAKAN
02 FEBRUARI 2026 (ISNIN)			
1400 – 1800	Pendaftaran Peserta Kursus	Asrama Rafflesia, AKMAL Sabah	Urusetia AKMAL
3 FEBRUARI 2026 (SELASA)			
0800 – 0830	Taklimat Kursus / Bergambar/ Saringan Kesihatan	Dewan Paduka Mat Salleh (DPMS)	Penyelaras Kursus
0830 – 1030 (2 Jam)	Apa Itu Stres?		Puan Clarice Binti Andrew
1030 – 1100	Minum Pagi / Rehat		Urusetia AKMAL
1100 – 1200 (1 Jam)	Tanda dan Gejala Stres		Puan Angela Julip Jainul
1200 – 1300 (1 Jam)	Punca dan Komplikasi Stres		Puan Angela Julip Jainul
1300 – 1430	Makan Tengahari / Solat Zuhur / Rehat		Urusetia AKMAL
1430 – 1630 (2 Jam)	Pengurusan Emosi		Assoc. Prof. Dr. Balan Rathakrishnan

TARIKH / MASA	AKTIVITI	TEMPAT	TINDAKAN
4 FEBRUARI 2026 (RABU)			
0800 – 1000 (2 Jam)	Cara Menangani Stres	Dewan Paduka Mat Salleh (DPMS)	Puan Angela Julip Jainul
1000 – 1030	Minum Pagi / Rehat		Urusetia AKMAL
1030 – 1230 (2 Jam)	Teknik Komunikasi Menangani Stres		Puan Angela Julip Jainul
1230 – 1400	Makan Tengahari / Solat Zuhur / Rehat		Urusetia AKMAL
1400 – 1600 (2 Jam)	Kawalan Stres		Puan Clarice Binti Andrew
5 FEBRUARI 2026 (KHAMIS)			
0800 – 1000 (2 Jam)	Isu-isu Stres Dalam Jabatan	Dewan Paduka Mat Salleh (DPMS)	Puan Fatmawati Binti Sabran
1000 – 1030	Minum Pagi / Rehat		Urusetia AKMAL
1030 – 1230 (2 Jam)	Terapi Seni		Puan Fatmawati Binti Sabran
1230 – 1400	Makan Tengahari / Solat Zuhur / Rehat		Urusetia AKMAL
1400 – 1600 (2 Jam)	<i>Sambungan-</i> Terapi Seni		Puan Fatmawati Binti Sabran
1600 – 1630	Penilaian Kursus Online AKMAL2U / Bersurai		Urusetia AKMAL

MASA PENYEDIAAN MAKANAN :

- 1. Sarapan pagi : 07.00 pagi - 09.00 pagi.**
- 2. Minuman pagi : 10.00 pagi - 11.00 pagi**
- 3. Makan tengahri : 12.00 tghari - 2.00 ptg**
- 4. Minum ptg : 4.00 ptg - 5.00 ptg**
- 5. Makan malam : 07.00 mlm - 09.00 mlm**

**PENSYARAH KURSUS PENGURUSAN STRES : INTERAKSI REKREASI
MINDA PADA 3 FEBRUARI 2026 HINGGA 5 FEBRUARI 2026
DI AKMAL CAWANGAN SABAH**

BIL	NAMA	JAWATAN	TEMPAT BERTUGAS
1	Puan Clarice Binti Andrew	Pegawai Psikologi S10	Pejabat Kesihatan Kawasan Kota Kinabalu
2	Puan Angela Julip Jainul	Pegawai Psikologi S10	Pejabat Kesihatan Kawasan Kota Kinabalu
3	Assoc. Prof. Dr. Balan Rathakrishnan	Pensyarah DS54	Fakulti Psikologi & Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah (UMS)
4	Puan Fatmawati Binti Sabran	Pegawai Psikologi S12	Bahagian Agama & Kaunseling, Ibu Pejabat Polis Kontinjen Sabah

**SENARAI NAMA PESERTA KURSUS PENGURUSAN STRES :
INTERAKSI REKREASI MINDA PADA 3 FEB 2026 HINGGA 5 FEB 2026
DI AKMAL CAWANGAN SABAH**

BIL	NAMA	GRED	NEGERI	NO. HP
1	NOOR FARRIANTIE BINTI JOHARI	WK5	KELANTAN	01165137613
2	MOHD FAIZAL BIN MOHD YATIM	WK2	KELANTAN	013-9567613
3	MOHD HAFIZ BIN HASSAN	WK2	LABUAN	0137778577
4	SYLVIANA LYN PETRUS	WK10	LABUAN	0168431075
5	NOR HUZAINI BINTI MUKHTAR	N2	PAHANG	0129547059
6	ZAHIRA BINTI MD ZAIN	N2	PAHANG	0129372844
7	NOR ARIZA BT ARIFIN	WK3	PERAK	018-4603227
8	JUWITA BINTI CHE NI @ CHE ANI	WK2	PULAU PINANG	012-2475493
9	MOHD RADZI BIN MD ZIN	WK2	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)	0192277400
10	MOHAMAD AMINUDDIN BIN RAUNEH	N1	SABAH	0103823284
11	AGATHA ASIK SAYU	WK9	SABAH	0128723466
12	FLORITA BINTI AKIAM	WK9	SABAH	0109457654
13	FRYSZELLA FAZYLONEA ANAK HENRY	WK9	SABAH	0105663152
14	EPRIJAH MUDIN	WK6	SABAH	0148742044
15	LIN BINTI LINGOK	WK5	SABAH	014-3700379
16	CHRISTINE SILVERIUS	WK2	SABAH	0138742009
17	HASMIAH BINTI ARGADAN	WK2	SABAH	013-8540885
18	EFFA ZAREHA BINTI AG HASSAN	WK1	SABAH	01126794869
19	MOHD ARZUANSYAH BIN ABD HAMID EFFENDY	WK1	SABAH	013-9761430
20	MUHAMAD REDZUAN BIN UDIN	WK1	SABAH	0198414759
21	NURHANA BINTI BEN	WK1	SABAH	0138665373
22	ROZAIMI BIN ISMAIL	WK10	SABAH	016-8016833
23	ALOYSIOUS KUYONG	WK3	SARAWAK	012-8983602
24	MIENI ANAK GUNGGANG	WK2	SARAWAK	01118699241
25	ERNA ZARIENA BINTI MUSA	WK1	SARAWAK	0199503060
26	SITI NOORBAYAH BINTI AMIRJAMIL	WK1	SARAWAK	01125220371
27	HUZAIMI BIN MOHD SHAFIE	WK2	MELAKA	0132045815

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
Peti Surat 160, Bukit Baru,
Hang Tuah Jaya,
75730 Melaka.
No. Tel : 06-233 1100 Faks: 06-232 2217

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
(CAWANGAN SABAH)
Km 18, Jalan Teluk Sepanggar, Menggatal,
88450 Kota Kinabalu, Sabah.
No. Tel : 088-849 3433 Fax : 088-495 220

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
(CAWANGAN SARAWAK)
Lot. 6473, KM 6, Jalan Matang,
93050 Kuching, Sarawak.
No. Tel : 082-645 804 Fax : 082-645 998

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
(CAWANGAN LANGKAWI)
Bukit Malut, 07000 Langkawi, Kedah.
No. Tel : 04-969 9017 Fax : 04-969 9018

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
(CAWANGAN WILAYAH TIMUR)
D/A Taman Kastam, Gual Nering Rantau Panjang
17200 Kelantan.
No. Tel : 09-795 3832 Fax : 09-795 3801

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
(CAWANGAN SELATAN)
Kompleks Tunku Mahkota Ibrahim Ismail
Kastam Marin & Kem Jati Diri, Tg. Surat, Johor.
No. Tel : 06-233 1100 Fax: 06-232 2217