



AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA MELAKA
PETI SURAT 160, BUKTI BARU,
HANG TUAH JAYA, 75730 MELAKA
LAMAN WEB : www.akmal.customs.gov.my



**PENGURUSAN STRES: INTERAKSI REKREASI MINDA
(SIRI 1) KOD KURSUS: KEPM123004
20 HINGGA 22 APRIL 2026
AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA (AKMAL)
CAWANGAN SELATAN, TANJUNG SURAT, JOHOR**



Diiktiraf MySihat: Kawasan
Bebas Asap Rokok



Diiktiraf MS ISO 9001:2015 Provision
Of Customs Training Services



VISI JKDM

Perkhidmatan Kastam Unggul

VISI AKMAL

Peneraju Keunggulan
Kelestarian Latihan Bertaraf
Dunia

MISI JKDM

Memperkasa Pungutan Hasil
dan Keterjaminan Rantaian
Perdagangan

MISI AKMAL

Memperkasakan Latihan
Berteraskan Kepada
Kompetensi Minda Intelktual
Dan Digital

SLOGAN JKDM

**CEKAP . TANGKAS
. INTEGRITI**

SLOGAN AKMAL

*Empowering Success
Towards Centre of Excellence*

MOTO AKMAL

Pemantapan Transformasi Latihan Secara Kolektif Dan Eksklusif

OBJEKTIF AKMAL

Meningkatkan Pengetahuan Kemahiran Modal Insan Melalui
Penyelidikan Dan Latihan Yang Bersistematik Serta Terancang
Untuk Memberi Perkhidmatan Percukaian Yang Cekap, Adil,
Tepat Serta Betul



DASAR KUALITI LATIHAN AKMAL

AKMAL komited menyediakan perkhidmatan latihan perkastaman yang memenuhi keperluan pelanggannya berpandukan standard MS ISO 9001:2015.

AKMAL hendaklah melaksanakan penambahbaikan yang berterusan bagi meningkatkan keberkesanan Sistem Pengurusan Kualitinya.

PIAGAM PELANGGAN AKMAL

Kami anggota AKMAL 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 dari skala 1 hingga 7;
Mendapat bekalan makanan dan minuman yang bersih, berkhasiat dan bermutu pada skor purata minimum 5 dari skala 1 hingga 7; dan,	Mendapat perkhidmatan pensyarah/jurulatih yang kompeten iaitu mencapai skor purata minimum 5 dari skala 1 hingga 7.



JABATAN PENYELARAS

JABATAN PENGAJIAN KEPIMPINAN / HAL EHWAL ISTIADAT
(JKEPHEI)

PENASIHAT KURSUS

TUAN AYUB BIN ZAINAL
M.T.T PENGARAH AKMAL

PENGARAH KURSUS

PUAN NORMAH BINTI MD. YUSUF
KETUA JKEP

KETUA PROGRAM

PUAN MARYAM SAKINAH BINTI ABDUL JALIL
PENOLONG KANAN PENGARAH KASTAM II

PENYELARAS KURSUS

TUAN KHAIRUL AQRAN BIN ABDUL KADIR
PENGUASA KASTAM
(013-2163991)

PENOLONG PENYELARAS KURSUS

ENCIK MOHD AZLAN BIN SALLEH HUDIN
(017-2556984)



MATLAMAT KURSUS

Membangun warga Kastam Unggul yang mampu mengurus dan mengawal stres secara berkesan

OBJEKTIF KURSUS

- Memahami konsep dan senario stres;
- Mengaplikasi konsep pengurusan stres di dalam organisasi; dan
- Mengaplikasi cara-cara menangani stres secara berkesan

TENAGA PENGAJAR

1	Puan Nurul Farhana binti Ismail Pegawai Psikologi Klinik Kesihatan Masjid Tanah Melaka
2	Puan Norzahira binti Mohd Osman Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Pengurusan) Jabatan Kesihatan Negeri Melaka



JADUAL WAKTU HIDANGAN

MASA	HIDANGAN
0700-0800	Sarapan Pagi
1030-1100	Minum Pagi
1300-1400	Makan Tengahari
1630-1700	Minum Petang
1830-2000	Makan Malam
2230-2300	Minum Malam

*Tertakluk kepada jadual pembelajaran



JADUAL WAKTU SOLAT

Tarikh	Hari	Subuh	Zohor	Asar	Maghrib	Isyak
19-April-26	Ahad	5:51 AM	1:07 PM	4:21 PM	7:10 PM	8:20 PM
20-April-26	Isnin	5:50 AM	1:07 PM	4:21 PM	7:10 PM	8:20 PM
21-April-26	Selasa	5:50 AM	1:06 PM	4:21 PM	7:10 PM	8:20 PM
22-April-26	Rabu	5:50 AM	1:06 PM	4:21 PM	7:10 PM	8:20 PM

TEMPAT AKTIVITI

Pendaftaran Kursus (2:30 ptg sehingga 6:30 ptg)	AKMAL Selatan, Tanjung Surat
Penginapan	AKMAL Selatan, Tanjung Surat
Sarapan Pagi, Minum Pagi, Makan Tengahari, Minum Petang, Makan Malam	Kafetaria AKMAL Selatan, Tanjung Surat
Tempat Kursus	Dewan Kuliah, AKMAL Selatan, Tanjung Surat

KEMUDAHAN/FASILITI

Bilik Rekreasi	Gym; Ping Pong; Carom; Dart	Penggunaan ikut tempahan melalui Penyelaras
Gelanggang	Takraw; Badminton	
Bilik Karaoke	-	

JADUAL PROGRAM
KURSUS PENGURUSAN STRES: INTERAKSI REKREASI MINDA

TARIKH / MASA	AKTIVITI	TEMPAT	TINDAKAN
19.04.2026 (AHAD)			
1400 - 1800	Pendaftaran / Minum Petang	Kafetaria	Penyelaras Kursus / Urusetia
1830 - 2030	Rehat / Makan Malam	Kafetaria	
2100 - 2200	Taklimat Kursus	Dewan Kuliah	Penyelaras Kursus
2200 - 2230	Minum Malam	Kafetaria	
20.04.2026 (ISNIN)			
0700 - 0800	Sarapan pagi	Kafetaria	
0830 - 1030	Apa Itu Stres?	Dewan Kuliah	Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM)
1030 - 1100	Minum Pagi	Kafetaria	
1100 - 1200	Tanda dan Gejala Stres	Dewan Kuliah	Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM)
1200 - 1300	Punca dan Komplikasi Stres	Dewan Kuliah	Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM)
1300 - 1430	Makan Tengahari	Kafetaria	
1430 - 1630	Cara Menangani Stres	DTTSS	Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM)
1630 - 1700	Minum Petang	Kafetaria	
1830 - 2000	Makan Malam	Kafetaria	
2030 - 2230	Teknik Komunikasi Menangani Stres	Dewan Kuliah	Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM)
2230 - 2300	Minum Malam	Kafetaria	

JADUAL PROGRAM
KURSUS PENGURUSAN STRES: INTERAKSI REKREASI MINDA

TARIKH / MASA	AKTIVITI	TEMPAT	TINDAKAN
21.04.2026 (SELASA)			
0700 - 0800	Sarapan pagi	Kafetaria	
0830 - 1030	Pengurusan Emosi	Dewan Kuliah	Pn. Norzahira binti Mohd Osman (JKNM)
1030 - 1100	Minum Pagi	Kafetaria	
1100 - 1300	Isu-Isu Stres Dalam Jabatan	BM	Pn. Norzahira binti Mohd Osman (JKNM)
1300 - 1430	Makan Tengahari	Kafetaria	
1430 - 1630	Kawalan Stres	BM	Pn. Norzahira binti Mohd Osman (JKNM)
1700 - 1730	Minum Petang	Kafetaria	
1830 - 2000	Makan Malam	Kafetaria	
2030 - 2230	Terapi Seni	Dewan Kuliah	Pensyarah: Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM) Fasilitator: Pn. Norzahira binti Mohd Osman (JKNM)
2230 - 2300	Minum Malam	Kafetaria	

JADUAL PROGRAM
KURSUS PENGURUSAN STRES: INTERAKSI REKREASI MINDA

TARIKH / MASA	AKTIVITI	TEMPAT	TINDAKAN
22.04.2026 (RABU)			
0700 - 0800	Sarapan pagi	Kafetaria	
0830 - 1030	Terapi Seni	Dewan Kuliah	Pensyarah: Pn. Nurul Farhana binti Ismail (KKM) Fasilitator: Pn. Norzahira binti Mohd Osman (JKNM)
1030 - 1100	Minum Pagi	Kafetaria	
1100 - 1200	Refleksi / Penilaian Kursus	Dewan Kuliah	Penyelaras Kursus / Urusetia
1200 - 1300	Penutupan Kursus	Dewan Kuliah	Penyelaras Kursus / Urusetia
1300 - 1400	Makan Tengahari	Kafetaria	
1400	Pergerakan Keluar dari AKMAL Selatan (Bot)	AKMAL Selatan	Penyelaras Kursus / Urusetia

SENARAI PESERTA
KURSUS PENGURUSAN STRES: INTERAKSI REKREASI MINDA

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
1	MOHAMMAD HAIKAL AMMAR BIN ALIS	WK1	JOHOR
2	IDA AIRINA BINTI HOMRI	WK10	JOHOR
3	DG.ASMIZAH BINTI ABU BAKAR	WK10	JOHOR
4	ROSSHAEMEYLYA KARTIKA BINTI MAT	WK1	JOHOR
5	NORHAYATI BINTI MOHAMAD	WK2	JOHOR
6	MOHD FAIZUL BIN MANSOR	WK2	JOHOR
7	RUSILA BINTI ABDUL RAHMAN	WK2	JOHOR
8	KAMARUDDIN BIN ZAINUDDIN	WK2	JOHOR
9	SHARIFAH INTAN JULAIHA BINTI SYED	WK2	JOHOR
10	FANDI BIN HUZAINI	WK2	JOHOR
11	NUR HIDAYATUL IKMA NIZAM BINTI	WK1	JOHOR
12	MUHAMMAD AZWAN BIN ANUA	WK1	JOHOR
13	NOOR SHIRA BINTI DERIS	WK1	JOHOR
14	NUR FAEZAH BINTI MOHD FADZIL	WK2	JOHOR
15	MOHD SYAFIQ BIN ROSLEE	WK1	JOHOR
16	SHAFUL AFFENDY BIN SENUSI	H1	JOHOR
17	NORHIDAYU BINTI MOHD SHAH	WK2	JOHOR
18	MUHAMMAD RASHID BIN SAAD	WK1	KEDAH
19	MUHAMMAD SYAHMI ZHARFAN BIN	WK1	KEDAH
20	MUHAMMAD ZUL AIMAN DANIAL BIN	WK1	KEDAH
21	HETTY BINTI RAZALI	WK2	SARAWAK
22	SITI NURSYAHIRAH BINTI BOLHIE	WK1	SARAWAK
23	MUHAMMAD ZAKI BIN ABU BAKAR	WK10	SELANGOR
24	STEPHANIE LIM	N2	SELANGOR
25	AMIRAH BINTI SAHMAT	WK2	SELANGOR

SENARAI PESERTA
KURSUS PENGURUSAN STRES: INTERAKSI REKREASI MINDA

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
26	MUHAMMAD FARID BIN MOHD NOR	WK1	SELANGOR
27	MUHAMMAD AFIQ BIN ROZIMAN	H1	WPKL
28	NOR SHAMIEZA BINTI MOHD SALLEH	WK2	WPKL
29	HAMISIAH BINTI ISMAIL	WK2	WPKL
30	SITI NORFAIZAHANIM BINTI OTHMAN	N2	WPKL
31	IDAYU BT MOHD YASIN	WK2	WPKL
32	MUHAMMAD LUQMAN NUR HAKIM BIN JUNAIDI	N1	AKMAL

*"Tuhan tidak membebankan seseorang itu
melainkan sesuai dengan kesanggupannya."*

PENILAIAN KURSUS

Penilaian secara individu melalui ujian ringkas kefahaman yang akan dibuat sebelum dan hari terakhir kursus serta penilaian secara berkumpulan melalui tugasan dan persembahan berkumpulan

MEDIUM PERHUBUNGAN KURSUS

Penyelarasan perhubungan kursus menggunakan medium Whatsapp melalui pautan seperti di bawah atau melalui AKMAL2U

[https://chat.whatsapp.com/FJN50uwNr0q3JT7XwYVLYq?
mode=gi_t](https://chat.whatsapp.com/FJN50uwNr0q3JT7XwYVLYq?mode=gi_t)

REKOD KEHADIRAN MELALUI IMBAS KOD QR

WAKTU IMBASAN:

Pagi : 07:01am—10:30am
Tengahari : 10:31am—01:00pm
Petang : 01:01pm—04:30pm
Malam : 08:01pm—10:30pm



INFO KORPORAT AKMAL

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
PETI SURAT 160, HANG TUAH JAYA, BUKIT BARU, 75730 MELAKA
TEL: 06-2331100; FAKS: 06-2322217

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN SARAWAK
LOT 6473, KM 6, JALAN MATANG,
93050 KUCHING, SARAWAK
TEL: 082-645825; FAX: 082-645998

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN SABAH
PETI POS MINI NO.23, JALAN TELOK SEPANGGAR,
88450 KOTA KINABALU, SABAH
TEL: 088-494433; FAX: 088-495220

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN LANGKAWI
BUKIT MALUT, KUAH, 07000 LANGKAWI, KEDAH
TEL: 04-9699017; FAX: 04-9699018

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN WILAYAH TIMUR
GUAL NERING, RANTAU PANJANG, 17200 KELANTAN
TEL: 09-7953832; FAX: 09-7953801

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN SELATAN
KOMPLEKS TUNKU MAHKOTA IBRAHIM ISMAIL
KASTAM MARIN & KEM JATIDIRI, TG.SURAT, JOHOR
TEL (PEJABAT INDUK): 06-2331047