AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
AKMAL

BUKU PROGRAM

KURSUS
FIT KASTAM

KECERGASAN, BMI DAN GAYA HIDUP AKTIF

(SIRI 1)

5 NOVEMBER 2026 HINGGA 9 NOVEMBER 2026

AKMAL MELAKA



The Blue Ribbon Campaign

Diiktiraf MySihat: Kawasan Bebas Asap Rokok

Diiktiraf MS ISO 9001:2015 *Provision Of Customs Training Services*

Persediaan Pegawai ke Pesta Sukan Kementerian Kewangan (PSKK)

VISI JKDM

Perkhidmatan Kastam Unggul

MISI JKDM

Memperkasa Pungutan Hasil Dan Keterjaminan Rangkaian Perdagangan

SLOGAN JKDM

KOMPETEN . TANGKAS . INTEGRITI



VISI AKMAL

Peneraju Keunggulan Kelestarian Latihan Kastam Bertaraf Dunia

MISI AKMAL

Memperkasakan Latihan Berteraskan Kepada Kompetensi Minda Intelektual Dan Digital

OBJEKTIF AKMAL

Meningkatkan pengetahuan kemahiran modal insan melalui penyelidikan dan latihan yang bersistematik serta terancang untuk memberi perkhidmatan perkastaman percukaian yang cekap, adil tepat serta betul

MOTO AKMAL

Pemantapan Transformasi Latihan Secara Kolektif Dan Eksklusif

SLOGAN AKMAL

Kemahiran Diperkasa Keunggulan Terbina



AKMAL MELAKA | 5–9 NOVEMBER 2026

JABATAN PENYELARAS

JABATAN PENGAJIAN HAL EHWAL PELAJAR

PENASIHAT KURSUS

PUAN SUWATI BINTI SURATMAN

PENGARAH KURSUS

TUAN MOHD SHAHARUDIN BIN SULAIMAN

KETUA PROGRAM

TUAN MUHAMMAD SHAH RIZAL BIN MOHD GHAZALI

PENYELARAS KURSUS

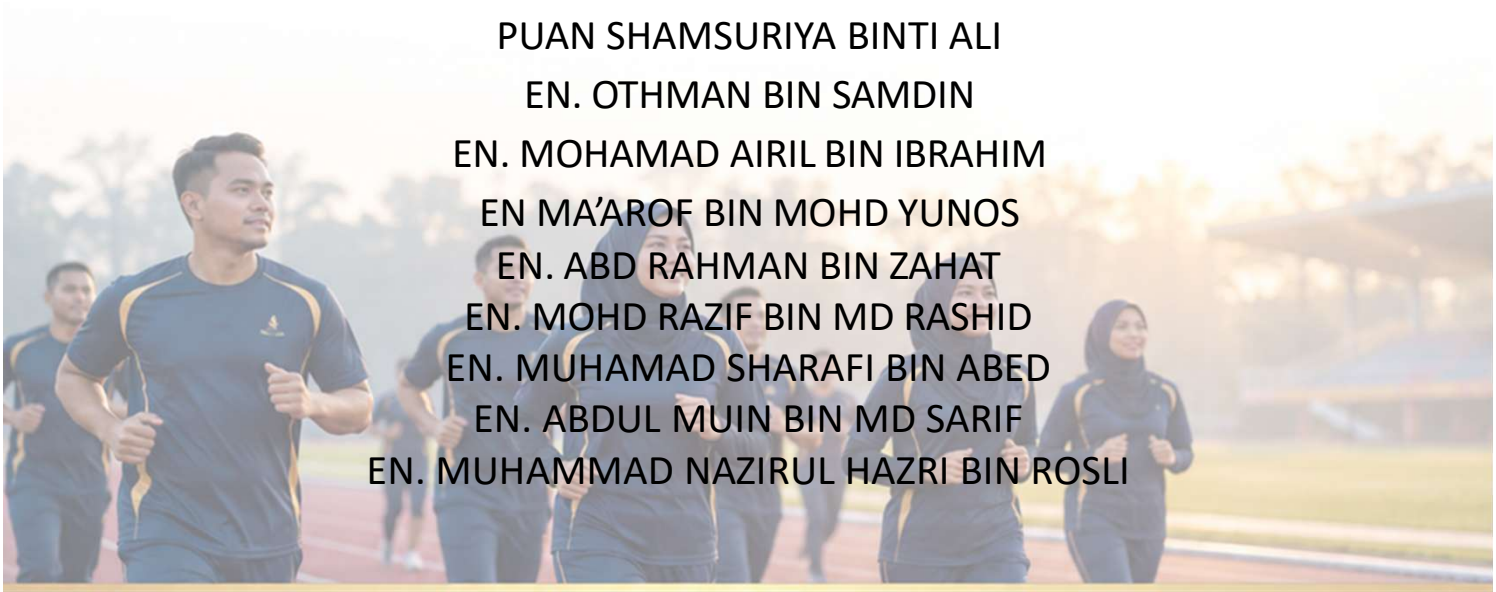
PUAN NOR AKMARINA BINTI OTHAMAN

PENOLONG PENYELARAS KURSUS

TUAN AMINUDIN BIN KAMARUZAMAN

URUS SETIA KURSUS

PUAN SHAMSURIYA BINTI ALI
EN. OTHMAN BIN SAMDIN
EN. MOHAMAD AIRIL BIN IBRAHIM
EN MA'AROF BIN MOHD YUNOS
EN. ABD RAHMAN BIN ZAHAT
EN. MOHD RAZIF BIN MD RASHID
EN. MUHAMAD SHARAFI BIN ABED
EN. ABDUL MUIN BIN MD SARIF
EN. MUHAMMAD NAZIRUL HAZRI BIN ROSLI



MATLAMAT KURSUS

Menyediakan pegawai dengan asas pengetahuan dan kemahiran dalam bidang sains sukan dan kejurulatihan untuk meningkatkan prestasi fizikal, kecekapan mental serta kepimpinan dalam tugas dan aktiviti fizikal.

OBJEKTIF KURSUS

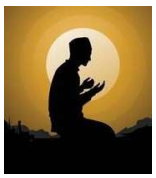
- Menerangkan prinsip asas latihan fizikal dan prestasi.
- Mengaplikasikan kemahiran asas dalam merancang dan melaksanakan latihan.
- Memahami aspek pemakanan dan pemulihan dalam sains sukan.
- Mengamalkan teknik motivasi dan kawalan tekanan melalui psikologi sukan.





JADUAL WAKTU HIDANGAN MAKANAN

MASA	HIDANGAN
0700 - 0800	Sarapan Pagi (Hari Biasa)
1300 - 1400	Makan Tengahari (Hari Biasa)
1830 - 2000	Makan Malam
***Tertakluk kepada jadual pembelajaran**	



JADUAL WAKTU SOLAT BAGI SELURUH NEGERI MELAKA 2026

TARIKH	HARI	SUBUH	ZOHOR	ASAR	MAGHRIB	ISYAK
4/11/2026	RABU	05:44	12:57	16:18	18:57	20:08
5/11/2026	KHAMIS	05:44	12:57	16:18	18:57	20:08
6/11/2026	JUMAAT	05:44	12:57	16:18	18:57	20:08
7/11/2026	SABTU	05:44	12:57	16:18	18:57	20:09
8/11/2026	AHAD	05:44	12:57	16:18	18:57	20:09
9/11/2026	ISNIN	05:44	12:57	16:19	18:57	20:09



PENSYARAH-PENSYARAH / SINGKATAN

KETUA PROGRAM	KP
PENYELARAS/ PEN. PENYELARAS KURSUS / URUS SETIA KURSUS	PK / PPK /UK
JURULATIH / FASILITATOR	JL
DEWAN MAKAN	DM

TEMPAT AKTIVITI

PENDAFTARAN KURSUS	PEJABAT JABATAN PENGAJIAN HAL EHWAL PELAJAR (JPHEP)
PENGINAPAN	AKMAL MELAKA
TEMPAT KULIAH / LATIHAN	❑ LOKASI LATIHAN
SARAPAN PAGI MAKAN TENGAHARI MAKAN MALAM	❑ DEWAN MAKAN

IMBAS REKOD QR CODE KEHADIRAN

SESI 1	SESI 2	SESI 3
0800 – 1030	1030 – 1300	1400 - 1630

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

5 - 9 NOVEMBER 2026

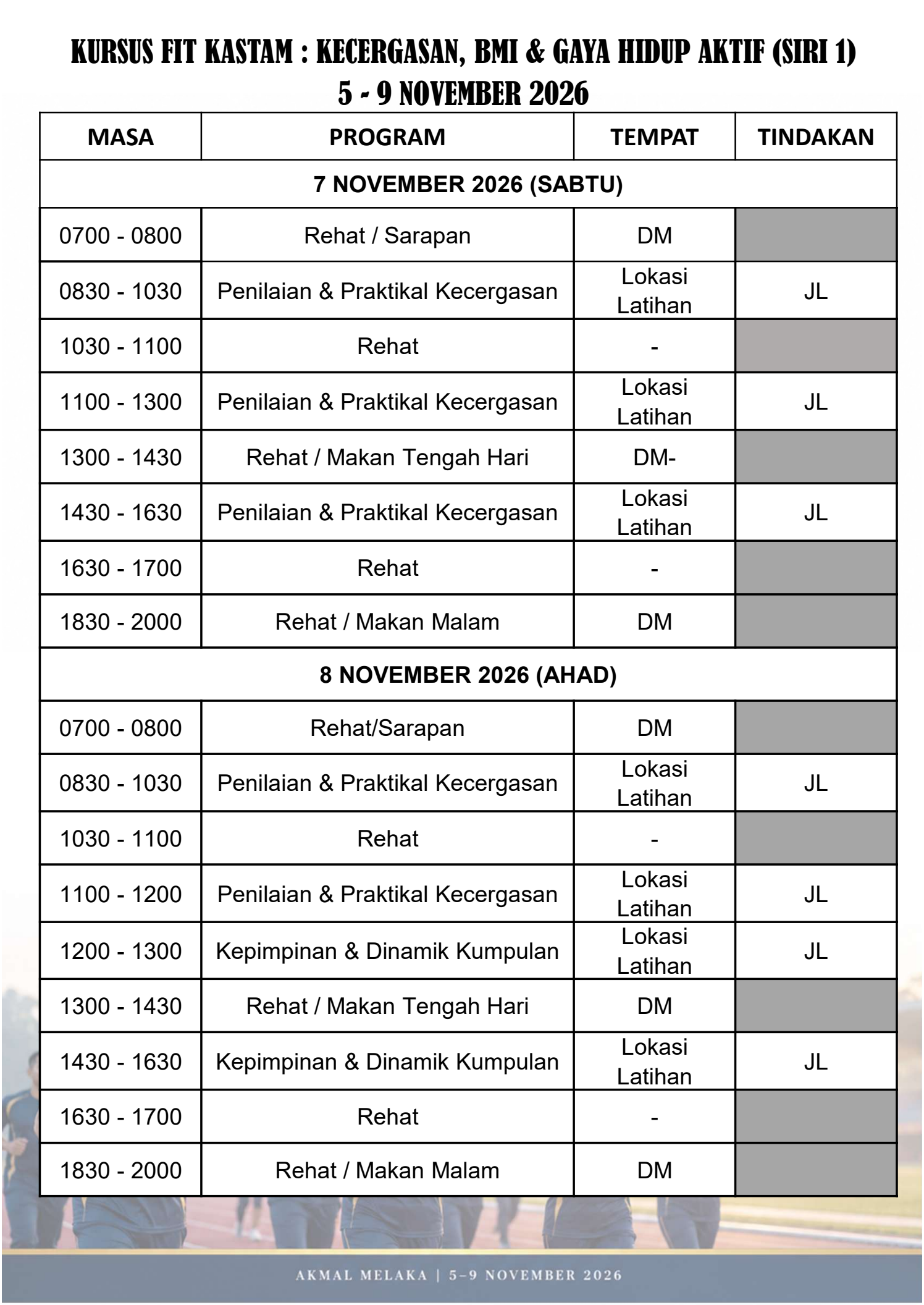
MASA	PROGRAM	TEMPAT	TINDAKAN
4 NOVEMBER 2026 (RABU)			
1400 - 2200	Pendaftaran Kursus	JPHEP	PK/PPK/UK
5 NOVEMBER 2026 (KHAMIS)			
0700 - 0800	Rehat / Sarapan	DM	
0830 - 1030	Asas Kejurulatihan & Prinsip Latihan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Asas Kejurulatihan & Prinsip Latihan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	DM	
1430 - 1630	Asas Sains Sukan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	DM	
6 NOVEMBER 2026 (JUMAAT)			
0700 - 0800	Rehat/Sarapan	DM	
0830 - 1030	Asas Sains Sukan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1200	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1200 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	DM	
1430 - 1630	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	DM	



KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

5 - 9 NOVEMBER 2026

MASA	PROGRAM	TEMPAT	TINDAKAN
7 NOVEMBER 2026 (SABTU)			
0700 - 0800	Rehat / Sarapan	DM	
0830 - 1030	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	DM-	
1430 - 1630	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	DM	
8 NOVEMBER 2026 (AHAD)			
0700 - 0800	Rehat/Sarapan	DM	
0830 - 1030	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1200	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1200 - 1300	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	DM	
1430 - 1630	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	DM	



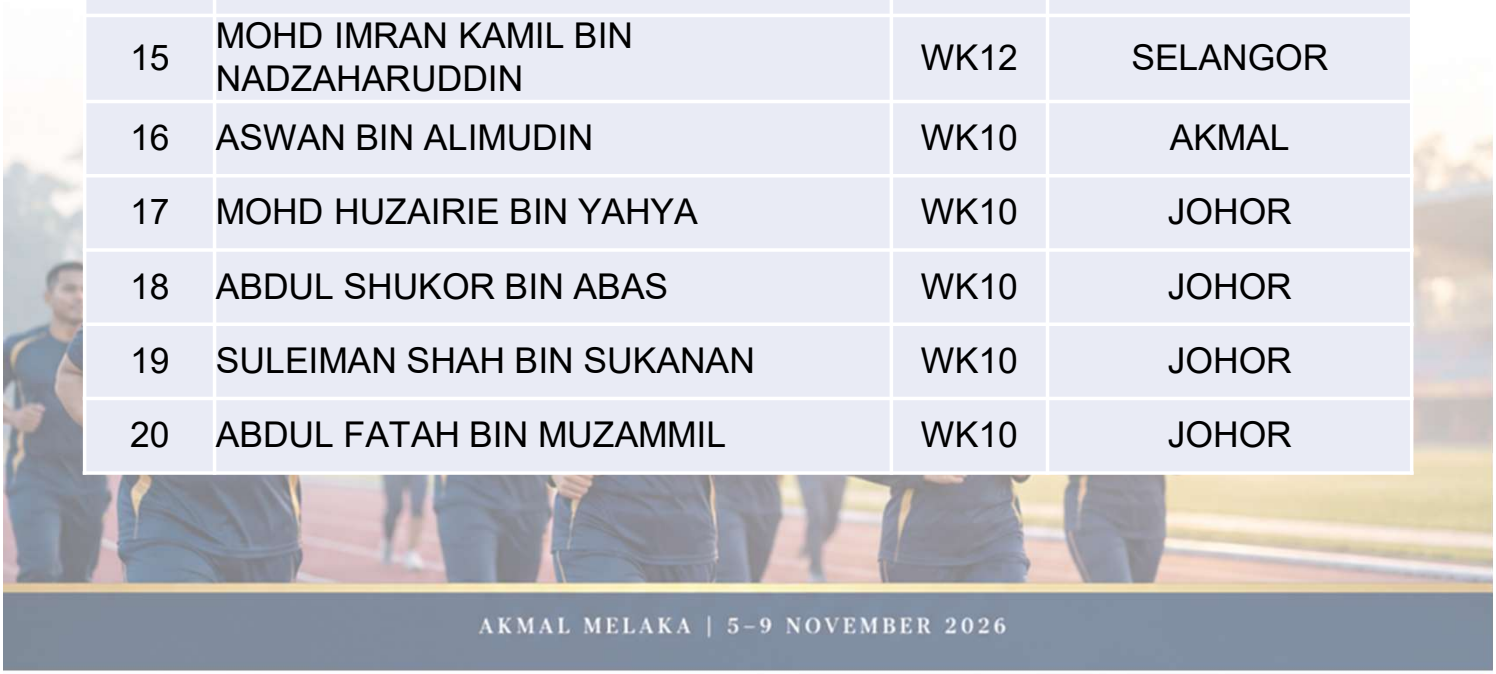
KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)
5 - 9 NOVEMBER 2026

MASA	PROGRAM	TEMPAT	TINDAKAN
9 NOVEMBER 2026 (SABTU)			
0700 - 0800	Rehat / Sarapan	DM	
0800 - 1030	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	DM	
1430 - 1700	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
1	NAJMI BIN MOHD RADZI	WK14	SELANGOR
2	NORMAH BINTI MD. YUSUF	WK13	AKMAL
3	JAAFAR BIN ALI	WK13	JOHOR
4	MOHAMMAD RAZIF BIN YAHYA	WK13	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
5	SITI JUNAIDA BINTI AZMAN	WK13	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
6	BUSTAMAM BIN RAZMAN	WK13	SARAWAK
7	NIK MAZAID BIN NIK MAN	WK13	SELANGOR
8	ZURINA BINTI MOHD HASHIM	WK12	LTAKL
9	MOHD SHAHRIN BIN WAHAB	WK12	PERAK
10	MUSZAILI BIN MUSTAFAR	WK12	PERAK
11	THILAGESWARAN A/L MUTUSAMY	WK12	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
12	SAUFEE AFFANDI BIN MOHD	WK12	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
13	AZARINA BINTI AHMAD	WK12	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
14	LU SOOTH MIIN @ LU SOOTH MIN	WK12	SABAH
15	MOHD IMRAN KAMIL BIN NADZAHARUDDIN	WK12	SELANGOR
16	ASWAN BIN ALIMUDIN	WK10	AKMAL
17	MOHD HUZAIRIE BIN YAHYA	WK10	JOHOR
18	ABDUL SHUKOR BIN ABAS	WK10	JOHOR
19	SULEIMAN SHAH BIN SUKANAN	WK10	JOHOR
20	ABDUL FATAH BIN MUZAMMIL	WK10	JOHOR



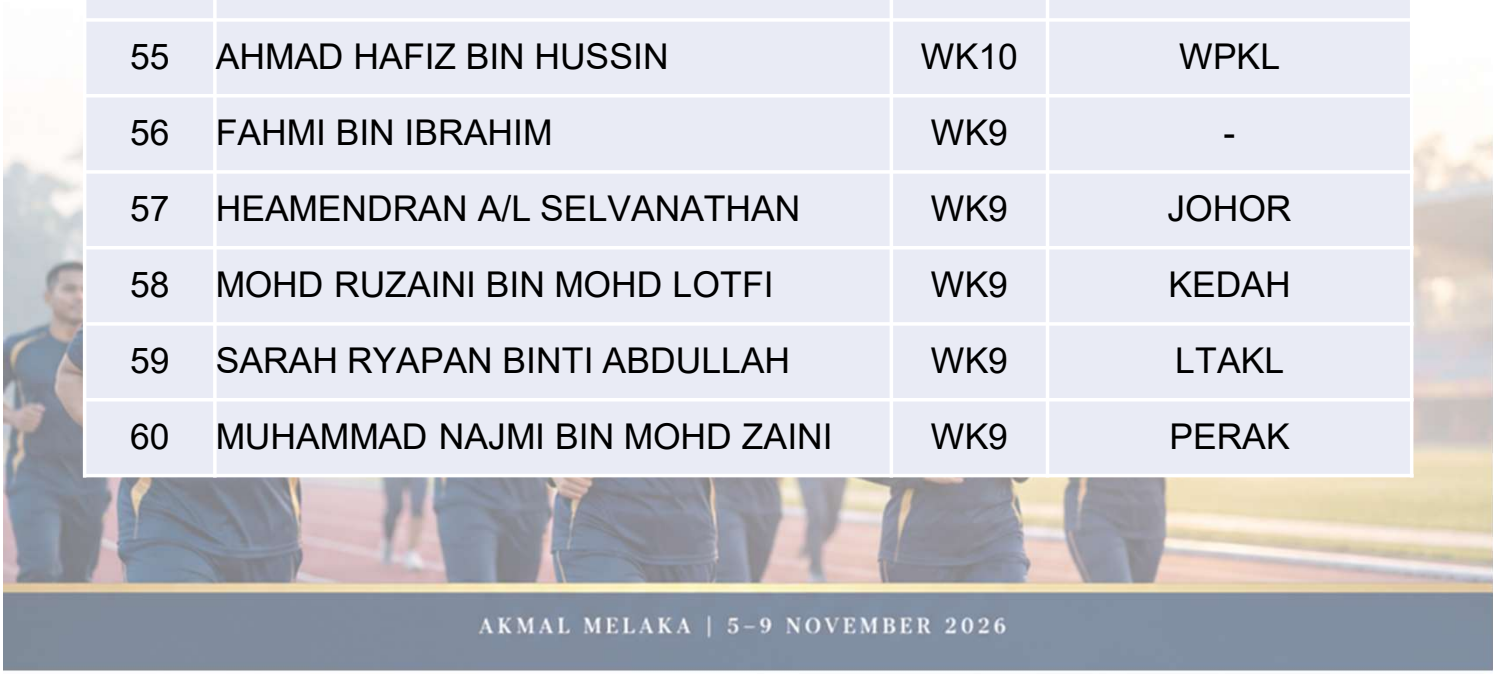
SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
21	JUANA BINTI NOR HASSAN	WK10	JOHOR
22	NOR MOHD AFHAM BIN AMAN NOR	WK10	JOHOR
23	MUHAMAD KHAIRUL ANWAR BIN MISRI	WK10	JOHOR
24	ZAILAWATI BINTI ZAKARIA	WK10	JOHOR
25	MOHD MUHAIMIN BIN MOHD ZIN	WK10	KEDAH
26	NUR AFIQAH BINTI HASAN GANNY	WK10	LTAKL
27	NUR SYAZWANIE BINTI AZMI	WK10	LTAKL
28	MOHD HAZWAN HAFIZ BIN MOHAMED RADZI	WK10	LTAKL
29	IDRIS BIN RIMLI	WK10	MELAKA
30	SITI NURHUDA BINTI HAMDAN	WK10	MELAKA
31	ABDUL AZIZ B. ABD RAHMAN	WK10	PULAU PINANG
32	AKMALREZZA BIN AWANG HAMAT	WK10	PULAU PINANG
33	MUHAMMAD DIMYATI BIN ILIAS	WK10	PULAU PINANG
34	DARQUTNI B MOHAMED ZUKI	WK10	PULAU PINANG
35	ABDUL RAZAK BIN NORDIN	WK10	PULAU PINANG
36	NURHARIZ BIN ZULKEFLEE	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
37	NUR IZZAH BINTI KASSIM	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
38	MUHAMMAD HAIDIL BIN SAIRI	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
39	MOHD HASHIR BIN MOHD KAMEL	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
40	AMALINA BINTI ABDULLAH	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)



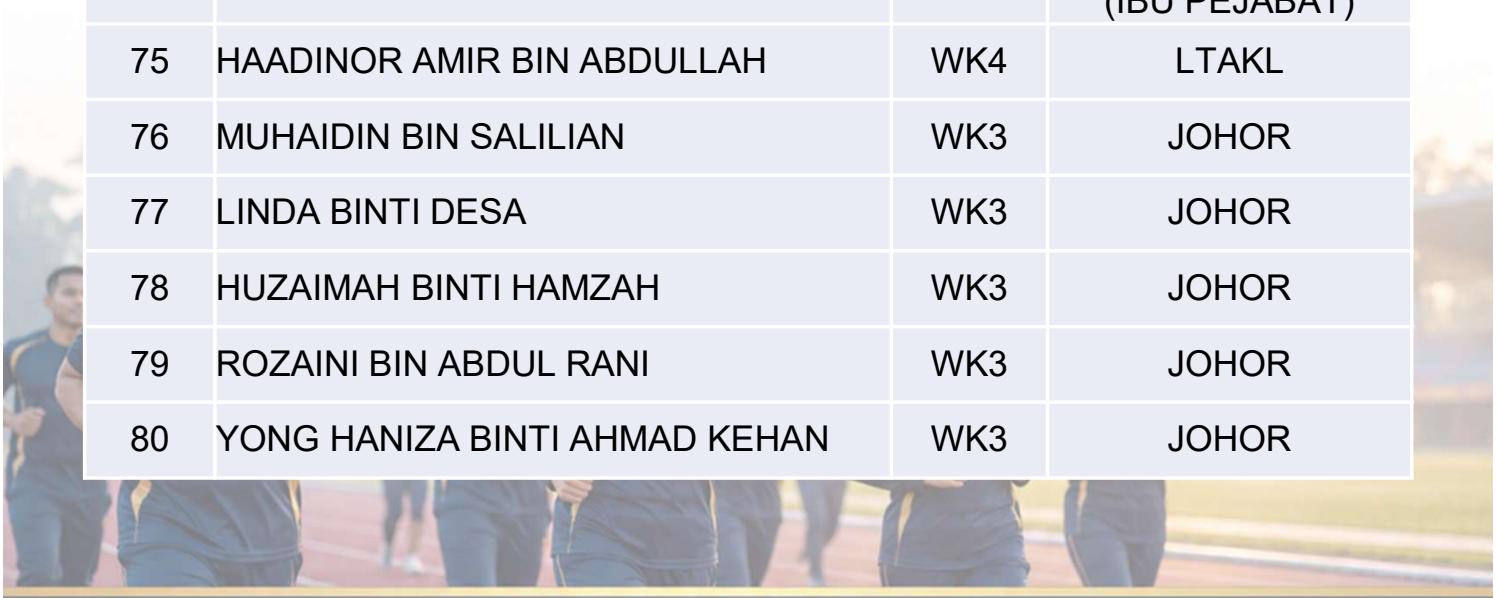
SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
41	FOUZILA BINTI ABU	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
42	NUR HADI BIN MOHAMAD ROHMAN	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
43	NURUL AIN MOHIYUDDIN	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
44	SHAHREE BIN SAHAR	WK10	SABAH
45	FARIDYANI BIN SHAHYANI	WK10	SARAWAK
46	MOHD AZMEERUL BIN PHILLIPS	WK10	SARAWAK
47	HALIMAH BINTI ARRIFIN	WK10	SARAWAK
48	MOHD SHAHRUL EFFENDI BIN SULAIMAN	WK10	SELANGOR
49	MUHAMMAD IDAFY BIN MD YAZID	WK10	SELANGOR
50	MOHD FIRDAUS BIN ABDUL SAMAD	WK10	WPKL
51	TAN CHOONG LEONG	WK10	WPKL
52	MOHD HUSROL SYAUFIQ BIN HUSAIN	WK10	WPKL
53	MOHD ZAKWAN BIN KAMARUZZAMAN	WK10	WPKL
54	NURUL SYUHADA BINTI SELAMAT	WK10	WPKL
55	AHMAD HAFIZ BIN HUSSIN	WK10	WPKL
56	FAHMI BIN IBRAHIM	WK9	-
57	HEAMENDRAN A/L SELVANATHAN	WK9	JOHOR
58	MOHD RUZAINI BIN MOHD LOTFI	WK9	KEDAH
59	SARAH RYAPAN BINTI ABDULLAH	WK9	LTAKL
60	MUHAMMAD NAJMI BIN MOHD ZAINI	WK9	PERAK



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
61	THARANI A/P PANDIAN	WK9	PULAU PINANG
62	SI KUI SIAN	WK9	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
63	AMIRUDDIN BIN RAMLI	WK9	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
64	SHAIFUL ANUAR BIN JUSOH	WK9	SARAWAK
65	MUHAMMAD HAFEEZ BIN HASBI	WK9	SARAWAK
66	MOHD RIDZUAN BIN MALEK	WK9	SELANGOR
67	TAN YUIN YEE	WK9	SELANGOR
68	WAN MUHAMAD SYAFIQ BIN WAN ISMAIL	WK9	WPKL
69	BETSY MUGGANG	WK6	SABAH
70	SHAHRUL AZURA BT MOHD ROSE	WK5	NEGERI SEMBILAN
71	NUR AMIRA AIN BINTI SITAM	WK5	SARAWAK
72	AMINUDDIN BIN MOHD DIN	WK5	SELANGOR
73	NUR FARAHIN BINTI MOHD TAHAR	WK5	WPKL
74	AHMAD SYAFAWI BIN ABDUL RAHMAN	F5	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
75	HAADINOR AMIR BIN ABDULLAH	WK4	LTAKL
76	MUHAIDIN BIN SALILIAN	WK3	JOHOR
77	LINDA BINTI DESA	WK3	JOHOR
78	HUZAIMAH BINTI HAMZAH	WK3	JOHOR
79	ROZAINI BIN ABDUL RANI	WK3	JOHOR
80	YONG HANIZA BINTI AHMAD KEHAN	WK3	JOHOR



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
81	MOHD ISMADI BIN ISMAL	WK3	LTAKL
82	AHMAD MUSYAIFUL BIN MOHAMMAD@MOKHTAR	WK3	PERLIS
83	NAZERIN YAAKUB	WK3	SELANGOR
84	MUHAMMAD LUQMAN BIN MAHAT	WK2	-
85	GOH JU LIAN	WK2	AKMAL
86	OMAR BIN ABDULLAH	WK2	AKMAL
87	JUMAIMI BIN MOHAMAD AMIN	WK2	JOHOR
88	MAHAZAN BIN MUKTAR	WK2	JOHOR
89	AHMAD RAZIS BIN IZAR	WK2	JOHOR
90	ABDUL RAZAK BIN JAWANI	WK2	JOHOR
91	ABU YAZID BUSTAMI BIN MOHD HASMI	WK2	KEDAH
92	MOHD ZULL AZZIM BIN MAT HASAN BASARI	WK2	KELANTAN
93	RUZAINI ZAMIR BIN ALIAS	WK2	LTAKL
94	MUHAMMAD WAZIR BIN CHE ANI	WK2	LTAKL
95	NOORAFIDAH BINTI MANSHOR	WK2	MELAKA
96	HARIATI BINTI SAIED	WK2	NEGERI SEMBILAN
97	HASYIMI RUSYDAM BIN ABDUL SAMAD	WK2	PAHANG
98	SALINA WATI BINTI SAMAT	WK2	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
99	FADZRI BIN ABIRI	WK2	SABAH
100	NOR IDAWATI BINTI ELIAS	WK2	SABAH



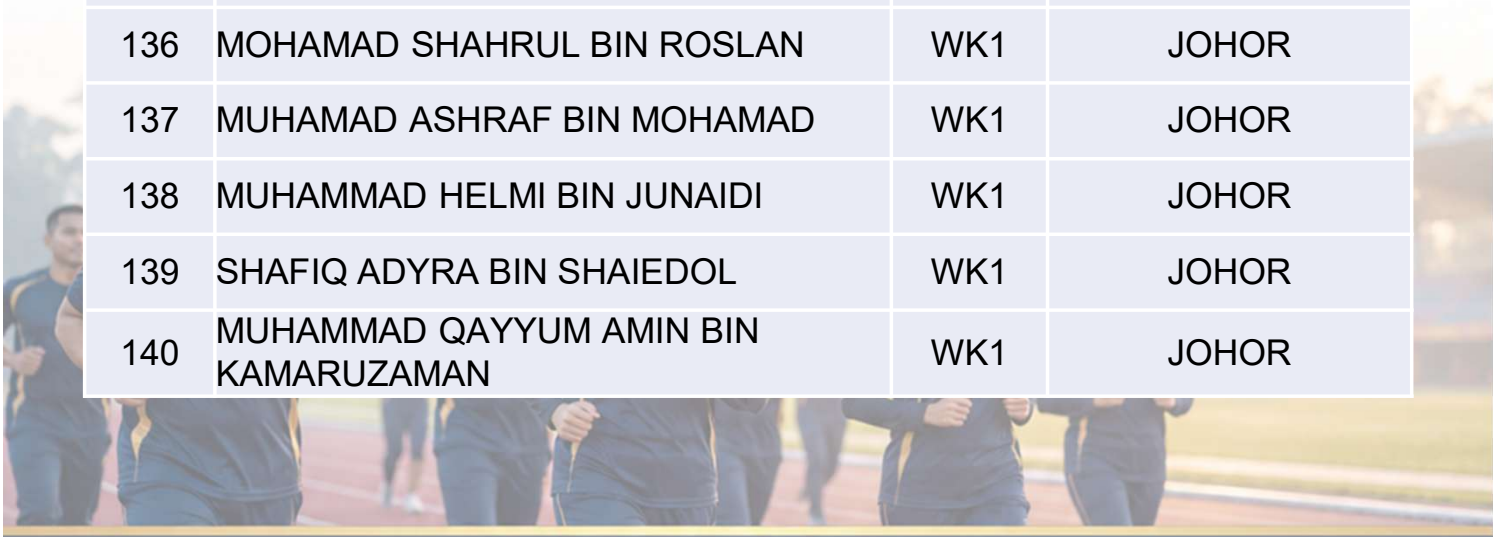
SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
101	MAZLAN BIN MUSTAPA	WK2	SARAWAK
102	CLAUDIA WEE CHWEE WEI	WK2	SARAWAK
103	AWANG YAZIT BIN AWANG KADIR	WK2	SARAWAK
104	SUHARDIE BIN SULAIMAN	WK2	SARAWAK
105	AZIMAH BINTI ABDUL RAHMAN	WK2	SELANGOR
106	SARIFAH FOZIAH BT. SYED MUSTAFA	WK2	SELANGOR
107	NOR FATIHA BINTI NOR ARHAM	WK2	SELANGOR
108	NIK NORFATIN SHAMILA BINTI NIK SOH	WK2	SELANGOR
109	MOHD SHAHRAIR UMMA' B SAMSUDIN	WK2	AKPS
110	MOHD AINNUDDIN BIN RAHIM	WK2	AKPS
111	MUHAMMAD FIRDAUS BIN IBRAHIM	WK2	AKPS
112	NOR HANINA BINTI ISMAIL	WK2	AKPS
113	MUHAMMAD FIRDAUS B MOHD YATIM	N2	SELANGOR
114	SITI HAJIJAH BINTI PUTIT	WK1	AKMAL
115	AG KU MOHD HAMIRULLIZAM BIN AG KU HAMZAH	WK1	AKMAL
116	MOHAMAD ASRI BIN MOHD NASIR	WK1	JOHOR
117	LESTER LEX LOVENDER CHARLES NELSHON	WK1	JOHOR
118	MUHAMMAD FAIZ BIN MOHD ZAIBUL FADLY	WK1	JOHOR
119	RAYMARK ANAK NUYAN	WK1	JOHOR
120	SURRIA A/L RAMACHANDRAN	WK1	JOHOR



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
121	RITCHEL EACHLEY JUNIOR	WK1	JOHOR
122	MUHAMAD BAIHAKI BIN AZMI	WK1	JOHOR
123	PUTRA AIMAN IZHAM BIN ABDUL RAHIM	WK1	JOHOR
124	NUR SYAFI BIN MUHAMAD AZHAR	WK1	JOHOR
125	AMIRUL IZZRIE BIN JUNID	WK1	JOHOR
126	MUHAMMAD BIN JAAFAR	WK1	JOHOR
127	GRACE BULAN WELTER	WK1	JOHOR
128	YUSZLIE BIN USMAN	WK1	JOHOR
129	SHAWN MACMICHEAL ANAK SELING	WK1	JOHOR
130	ALEXANDRA LIM	WK1	JOHOR
131	NURUL YASMIN AISYAH BINTI ZUKI	WK1	JOHOR
132	SAKMI BIN SHAFII	WK1	JOHOR
133	SITI NORSHAHIDA BINTI ROZLAN	WK1	JOHOR
134	ERICA FARISYA BINTI GILBERT MUMIN	WK1	JOHOR
135	MOHD ZULTASRIQ BIN HUSNI	WK1	JOHOR
136	MOHAMAD SHAHRUL BIN ROSLAN	WK1	JOHOR
137	MUHAMAD ASHRAF BIN MOHAMAD	WK1	JOHOR
138	MUHAMMAD HELMI BIN JUNAIDI	WK1	JOHOR
139	SHAFIQ ADYRA BIN SHAIEDOL	WK1	JOHOR
140	MUHAMMAD QAYYUM AMIN BIN KAMARUZAMAN	WK1	JOHOR



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
141	NUR HIDAYATUL IKMA NIZAM BINTI MOHD ALUWI	WK1	JOHOR
142	SONNITTA JOKSON	WK1	JOHOR
143	SITI NORA'AIN AIDA BT ABDULLAH	WK1	JOHOR
144	TUAN NUR ZAMALYN ALIA BINTI TUAN ZANUDIN	WK1	JOHOR
145	MOHD FAKHRUR SHAH BIN MISNON	WK1	JOHOR
146	SITI NORA HASLINDA BINTI MOHD YUSOF	WK1	JOHOR
147	ABDUL RA'OUF BIN AZIZ	WK1	KEDAH
148	MUHAMMAD AMIRUL BIN AMRAN	WK1	KEDAH
149	MUHAMMAD ATHO'ILLAH BIN MAMAT	WK1	KEDAH
150	MUHAMAD YUSRY B YUSOFF	WK1	KEDAH
151	AMIR FARHAN B JAMALUDIN	WK1	KEDAH
152	AHMAD MUSTAQIM BIN ABDULLAH	WK1	KEDAH
153	MUHAMAD HANIFF BIN ABDUL RAHMAN	WK1	KEDAH
154	NAZRIE BIN SA'ID	WK1	LTAKL
155	MOHD AZUREEN IZZAT HAFIZIN BIN NOOR AZMAN	WK1	LTAKL
156	MOHAMAD KAHARUDDIN BIN ABDUL RAHMAN	WK1	LTAKL
157	WAN MOHD HAZIM BIN WAN MOHD SAUFI	WK1	LTAKL
158	MOHD TARMIZI BIN ITHNAIN	WK1	LTAKL
159	RUHASLIZAN BINTI RADUAN	WK1	LTAKL
160	MUHAMMAD AFIQ ASYRAAF BIN MAT ADAM	WK1	LTAKL



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
161	ALAN DAVIDSON PELIPIES @ FHILIP	WK1	LABUAN
162	FARHANA BINTI JASRI	WK1	LABUAN
163	MOHAMAD FAKRUL IMRAN BIN ZAMRI	WK1	PERAK
164	LUQMAN HAKIM BIN SHAHALAN	WK1	PERLIS
165	MUHAMMAD AIMAN BIN SABAN	WK1	PULAU PINANG
166	NURUL NUR FATEHAH BINTI AZIZ	WK1	PULAU PINANG
167	TEVEGI A/P RAVY	WK1	PULAU PINANG
168	MUHAMAD AMIR AZAMUDDIN BIN MAZLAN	WK1	PULAU PINANG
169	MUHAMAD NAIM QUSAIRI BIN MOHD. ZAMBRI	WK1	PULAU PINANG
170	MUHAMMAD FAIZAL BIN SAHA @SAHARUDDIN	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
171	MOHD AZIZAN MOHD	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
172	MUHAMMAD FAHMI BIN ZAKARIA	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
173	TENGKU NUR FADHILAH BINTI TENGKU ABD HALIM	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
174	ROSHAHIRA BINTI BAKAR	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
175	MOHD DEASRIEYAN BIN MOHD MAHDAR	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
176	AZRIL BIN NASIB	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
177	MUHAMMAD YUSRI BIN TAN SER	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
178	MELTON LASIUS	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
179	MUHAMMAD ZAINUDDIN BIN SAAD	WK1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
180	MUHAMAD HAFIZ BIN MUHAMAD KAMAL	WK1	SABAH

SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
181	MOREEN MONGUMPOTING	WK1	SABAH
182	HOWREAD ANAK CHELE	WK1	SARAWAK
183	MOHD HAIQAL AL QAYYUM BIN MOHAMMAD ROHAIDY	WK1	SARAWAK
184	ROZILA BINTI HAMDAN	WK1	SARAWAK
185	MUHAMMAD QAYYIM HIFZHAN BIN MOHD RAPI	WK1	SARAWAK
186	NUR FAKHRIAH BINTI MAHMUD	WK1	SARAWAK
187	NURUL FARIHA BINTI BAKAR	WK1	SARAWAK
188	AJAY BIN JAMAIN	WK1	SARAWAK
189	MOHAMMAD ALIEF BIN SHARIFDDIN	WK1	SELANGOR
190	MUHAMMAD HAKIMI IKHWAN BIN DAUD	WK1	SELANGOR
191	NUR 'ATIKAH 'IZZATI BINTI RUSLI	WK1	SELANGOR
192	MOHD. ASYRAF BIN BUHAN	WK1	SELANGOR
193	NORMAZRIL HARITH HAIQEL B NORDIN	WK1	SELANGOR
194	MUHAMMAD NASIR BIN RABASEN	WK1	SELANGOR
195	ABDUL HAFIZ BIN SULAIMAN	WK1	SELANGOR
196	MUHAMMAD NABILMUIZZUDDIN BIN SHUARDI	WK1	SELANGOR
197	WAN ARIFF MUZAMMIL BIN WAN LONG	WK1	SELANGOR
198	NORSAHIRA BINTI ZAMIDI	WK1	SELANGOR
199	NORHAFIZAH IZZATI BINTI HUSIN	WK1	WPKL
200	NUR SITI FATIHAH BINTI ZAINUDIN	WK1	WPKL
201	PHYBEE EUNAZ TUDOK	WK1	AKPS

SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
202	NOR ALANI BINTI RAIBIN	WK1	AKPS
203	KU MUHAMMAD MU'AZ BIN KU SULONG	WK1	AKPS
204	NUR ANIS FARHATIN BINTI MISRAN	WK1	AKPS
205	GRACE ONG	WK1	AKPS
206	MUHAMAD FAIZAL AZRIN BIN SOBRI	WK1	AKPS
207	NURUL INTAN JULIZA BINTI JAAFAR	WK1	AKPS
208	RADIN ANAK KELANANG	WK1	AKPS
209	EDNAH JUN WAIDIE	N1	LABUAN
210	MUHAMAD ZUL'AIZAT BIN ABU KASIM	H1	PAHANG
211	MUHAMAD FARIS BIN MOHD FADHLEY	H1	PULAU PINANG
212	MUHAMMAD NORIQKHBAL BIN AZHAR	H1	PULAU PINANG
213	MOHD IZZAT BIN MOHD ZARIN	N1	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
214	MOHD ALIAS BIN HALION	H1	SABAH
215	SELYVISTER BIN SAINI	H1	SABAH
216	VIDEE BIN BAAS	H1	SABAH
217	TARMIMI BIN TALI	H1	SARAWAK
218	SEJELI BIN OTHMAN	H1	SARAWAK
219	RUDY BAHRIN BIN BUJANG	H1	SARAWAK
220	AHAMAD BIN ABDUL RAHMAN	H1	SARAWAK
221	MOHAMMAD AMIR HAMZAH BIN JULAIHI	H1	SARAWAK



SENARAI PESERTA KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 1)

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
222	MAHADI BIN MOHAMAD	H1	SELANGOR
223	ERNAWATI BINTI MAHMUD	H1	WPKL
224	WAN MUHAMMAD MARWAN BIN WAN MUKERIM	H1	WPKL
225	MUHAMMAD HANIF BIN WAHAB	H1	WPKL



ARAHAN PENGURUSAN AKMAL

1. Seluruh kawasan AKMAL adalah kawasan larangan merokok.
2. Arahan-arahan di papan-papan tanda dan lain-lain yang terdapat dalam kawasan AKMAL adalah arahan yang wajib dipatuhi.
3. Asrama / bilik peserta kursus wanita adalah kawasan larangan bagi peserta lelaki.
4. Aktiviti / perlakuan yang bertentangan dengan peruntukan undang-undang semasa, agama rasmi dan budaya bangsa adalah tidak dibenarkan.
5. Pemakaian pakaian seragam hendaklah mengikut garis panduan yang ditetapkan jabatan.
6. Pemakaian pakaian untuk majlis-majlis adalah seperti berikut:
    1. <u>Pembukaan / penutupan kursus</u> :
        i) Pakaian seragam lengkap bagi pegawai-pegawai beruniform.
        ii) Pakaian rasmi ke pejabat bagi lain-lain pegawai yang tidak beruniform.
    2. <u>Kuliah</u>
        i) Pakaian seragam lengkap / pakaian rasmi pejabat.
    3. <u>Sembahyang berjemaah / tahlil / ceramah agama</u>
        i) Pakaian kebangsaan lengkap kecuali sembahyang berjemaah peserta dibenarkan memakai kain sarung, baju melayu dan bersongkok.
    4. <u>Jamuan-jamuan rasmi</u>
        i) Berbaju batik atau pakaian pejabat.
    5. <u>Program riadah</u>
        i) Pakaian sukan dan kasut sukan.
1. Selipar/ seluar pendek tidak dibenarkan di dewan makan.
2. Pemakaian topi di luar bilik kuliah adalah wajib bagi semua pegawai-pegawai beruniform.
3. Lampu-lampu di bilik penginapan hendaklah dipadam tepat jam 11:30 malam.
4. Keselamatan peralatan yang dibekalkan dalam bilik-bilik asrama dan bilik kuliah adalah tanggungjawab penghuni / peserta kursus.
5. Makan / minum mengikut waktu-waktu yang ditetapkan.
6. Kenderaan peserta kursus tidak dibenarkan diletak di tempat letak kereta.pegawai-pegawai AKMAL.
7. Mencuci kenderaan di AKMAL adalah dilarang.
8. Kehadiran bagi setiap aktiviti adalah wajib dan hendaklah 10 minit lebih awal .
9. Penggunaan telefon bimbit dilarang dalam setiap aktiviti / majlis rasmi.
10. Penggunaan kemudahan / peralatan AKMAL adalah tertakluk kepada syarat-syarat yang ditetapkan.

PENGARAH AKMAL



NEGARAKU

Negaraku
Tanah tumpahnya darahku
Rakyat hidup bersatu dan maju
Rahmat bahgia Tuhan kurniakan
Raja kita selamat bertakhta
Rahmat bahgia Tuhan kurniakan
Raja kita selamat bertakhta

KASTAM DIRAJA MALAYSIA

Kastam Diraja Malaysia tetap ber-jaya
Pungut hasil negara
Penyeludupan kita basmikan

Agar terkawal hasil berjuta -juta
Kakitangan bertugas
Penuh minat serta penuh ketabahan

Marilah kita bersama -sama
Memelihara setiap masa Nama jabatan kita megahkan Amanah suci kita amali

Jabatan Kastam Diraja Malaysia

PERKHIDMATAN AWAM

Kita memegang amanah bangsa
Kita juga telah berikrar
Taat setia korban tenaga
Bela bangsa dan negara

Etika kerja kita amalkan
Tekun, jujur dan berbudaya
Gandakan hasil dan pembangunan
Berkhidmat bakti, berjasa

Agama asas pegangan
Perlembagaan negara dijulang
Rukun Negara jadi pedoman
Kitalah benteng Malaysia

AKMAL

Bersyukur kerana rahmat Ilahi
Kurnianya tidak terhingga
Akademi Kastam Diraja Malaysia
Itulah AKMAL kebanggaan kita

Bersama menjayakan wawasan
Kita pemimpin kecemerlangan
Timur, barat, utara, selatan
Hulurkan bakti persahabatan

Kita diamanahkan Berbakti dan berjasa
Demi negara dan dunia
Bersama kita berjaya

Berkhidmatlah dengan penuh setia
Nilai murni etika kerja kita
Jadilah warga yang berbudaya
Majulah AKMAL terus berjasa

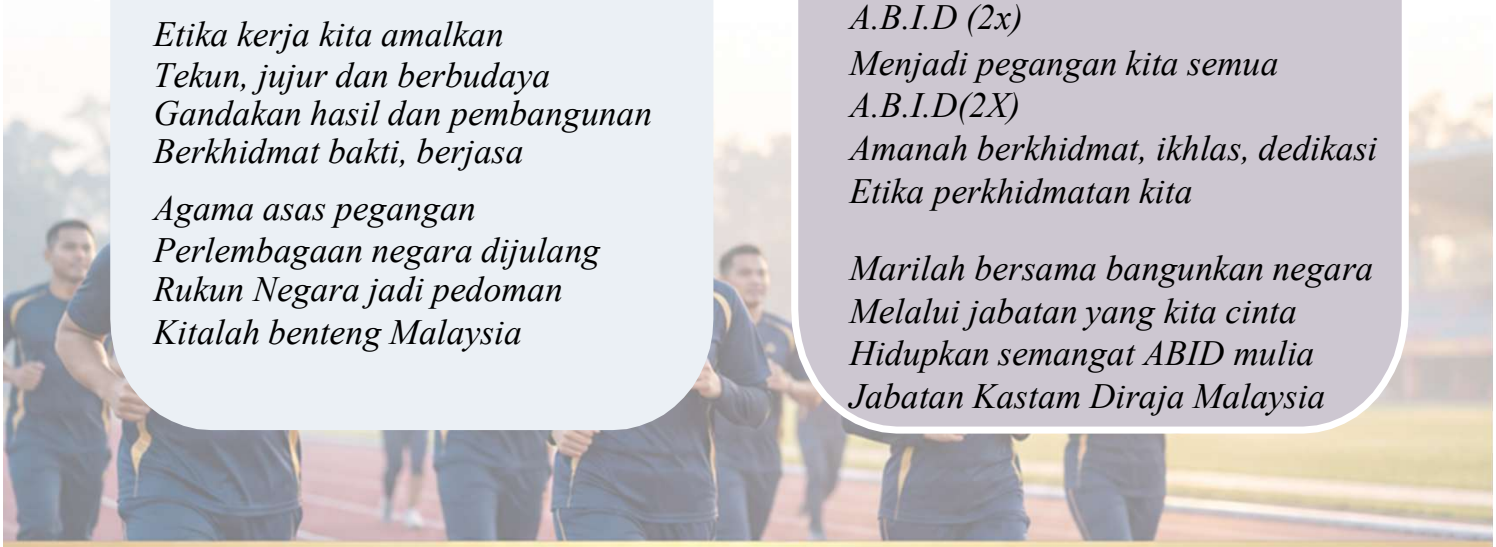
A.B.I.D

Sebagai pemungut hasil yang utama
Kakitangan Kastam Diraja Malaysia
Menjunjung amanah rakyat dan negara
Berikrar mengamal etika mulia

Amanah berkhidmat ikhlas dedikasi
Membimbing ke arah cita -cita murni
Agar terlaksana dan tercapai segera
Matlamat bersih cekap amanah

A.B.I.D (2x)
Menjadi pegangan kita semua
A.B.I.D(2X)
Amanah berkhidmat, ikhlas, dedikasi
Etika perkhidmatan kita

Marilah bersama bangunkan negara
Melalui jabatan yang kita cinta
Hidupkan semangat ABID mulia
Jabatan Kastam Diraja Malaysia



NOTA



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