

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

UTM.J.02.01/10.12/2 Jld. 4 (49)

17 Oktober 2025
25 Rabiulakhir 1447

PEKELILING PENTADBIRAN BIL. 47/2025

PELAKSANAAN PROGRAM PEMBUDAYAAN UTM SIHAT DAN LESTARI

Dimaklumkan bahawa Mesyuarat Jawatankuasa Pengurusan Universiti Bil. 16/2025 bertarikh 25 September 2025 telah meluluskan pelaksanaan **Program Pembudayaan UTM Sihat dan Lestari**.

2. Semua staf diperuntukkan **satu (1) jam setiap minggu**, tertakluk kepada kelulusan Ketua Jabatan masing-masing, bagi menjalankan aktiviti yang berkaitan dengan kesihatan dan kesejahteraan. Pelaksanaan inisiatif ini merupakan langkah strategik Universiti dalam:
 - i. Meningkatkan kesihatan fizikal dan mental dalam kalangan warga UTM;
 - ii. Mewujudkan suasana komuniti sihat di dalam kampus UTM;
 - iii. Membudayakan gaya hidup sihat dan seimbang dalam kalangan warga kerja;
 - iv. Memupuk amalan penjagaan kesihatan yang mampu mengurangkan kebergantungan kepada rawatan perubatan dan perbelanjaan kesihatan jangka panjang;
 - v. Menyokong pencapaian Matlamat Pembangunan Lestari (SDG).
3. Sehubungan itu, semua staf disarankan untuk mengambil peluang dan memanfaatkan inisiatif ini dengan menyertai serta melaksanakan aktiviti kesihatan dan kesejahteraan yang bersesuaian mengikut keperluan masing-masing.
4. Inisiatif ini diharap dapat membantu warga Universiti menggunakan masa di tempat kerja bagi aktiviti yang menyihatkan, sekali gus meningkatkan kualiti hidup dan memperkukuh kesejahteraan menyeluruh warga UTM.
5. Panduan pelaksanaan Program Pembudayaan UTM Sihat dan Lestari adalah seperti di Lampiran. Semua staf dipohon agar mematuhi pelaksanaan program ini dengan penuh amanah, integriti, dan bertanggungjawab.
6. Kerjasama dan sokongan semua amat dihargai bagi menjayakan hasrat Universiti dalam membudayakan **UTM Sihat dan Lestari**.

Sekian, terima kasih.

"MALAYSIA MADANI"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA KERANA ALLAH"

Saya yang menjalankan amanah,


(DATO' DR. MOHD SHARIL BIN ABDULLAH)

Pendaftar

s.k.

- Naib Canselor
- Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa)
- Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi)
- Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni)
- Timbalan Naib Canselor (Pembangunan)
- Ketua Kampus UTM (Cawangan Kuala Lumpur)
- Ketua Kampus UTM (Cawangan Pagoh)
- Pegawai-pegawai Kanan/ Dekan/ Pengarah

GARIS PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM PEMBUDAYAAN UTM SIHAT DAN LESTARI

1.0 LATAR BELAKANG

- 1.1 Universiti Teknologi Malaysia (UTM) sentiasa menitikberatkan kesejahteraan warganya sebagai asas kepada kecemerlangan organisasi. Dalam usaha melahirkan tenaga kerja yang sihat, produktif dan lestari, pembudayaan aktiviti sukan dan kesejahteraan merupakan satu keperluan yang perlu diberi perhatian serius.
- 1.2 Memandangkan sebahagian besar masa staf dihabiskan di kampus, persekitaran kerja yang menyokong gaya hidup sihat amat penting untuk menjamin kesejahteraan menyeluruh. Dengan memanfaatkan masa di tempat kerja bagi aktiviti kesihatan, staf bukan sahaja dapat meningkatkan kualiti hidup, malah universiti juga berpotensi mengurangkan kebergantungan kepada rawatan perubatan serta perbelanjaan kesihatan dalam jangka masa panjang.
- 1.3 Sehubungan itu, cadangan pelaksanaan **Program Pembudayaan UTM Sihat dan Lestari dengan memperuntukkan satu (1) jam setiap minggu bagi aktiviti kesihatan dan kesejahteraan** dilihat sebagai langkah strategik untuk memperkukuh aspirasi universiti serta menyokong pencapaian Matlamat Pembangunan Lestari.
- 1.4 Ini kerana kesihatan staf merupakan aset terpenting universiti di mana tahap kesejahteraan fizikal dan mental yang baik akan terus menyumbang kepada peningkatan produktiviti serta pengurangan tekanan kerja.
- 1.5 Lebih daripada itu, pembudayaan gaya hidup sihat dan lestari ini perlu dilihat sebagai satu pelaburan jangka panjang yang akhirnya menjadi sebahagian daripada budaya kerja UTM. Dengan usaha ini, universiti bukan sahaja dapat mengurangkan beban kos kesihatan, malah dapat memperkukuh imej sebagai institusi yang progresif, prihatin dan mampan.

2.0 PELAKSANAAN PROGRAM PEMBUDAYAAN PROGRAM UTM SIHAT DAN LESTARI

- 2.1 **Tempoh Program**
Program ini akan dilaksanakan selama **satu (1) jam setiap minggu** dan tertakluk kepada kelulusan Ketua Jabatan masing-masing.
- 2.2 **Peserta**
Semua warga UTM yang terdiri daripada staf akademik dan staf Pengurusan, Profesional dan Pelaksana (PPP).

2.3 Lokasi Program

Semua aktiviti dijalankan di sekitar **kawasan kampus UTM sahaja**.

Berikut adalah perincian pelaksanaan program UTM Sihat dan Lestari:

Jenis Aktiviti	Antaranya seperti senaman ringan, briskwalk, kayuhan basikal, pemeriksaan kesihatan, gotong royong, memancing, kayak, senamrobik. Aktiviti Cadangan Mengikut Domain: 1. Kesihatan & Kesejahteraan: * Aktiviti Cadangan: * Kesihatan Fizikal: Program senaman mingguan (antaranya Zumba, Yoga, Brisk walk), saringan kesihatan berkala, kempen kesedaran pemakanan sihat, cabaran langkah harian, bengkel ergonomik di tempat kerja. * Kesejahteraan Mental: Sesi kaunseling individu atau kumpulan, bengkel pengurusan stres dan burnout, program kesedaran kesihatan mental, aktiviti mindfulness seperti meditasi. 2. Kelestarian Pengangkutan: * Aktiviti Cadangan: * Minggu Tanpa Kenderaan (sekali sebulan), cabaran kayuhan basikal ke tempat kerja, kempen penggunaan pengangkutan awam atau carpooling, siri ceramah mengenai impak kelestarian pengangkutan. 3. Tenaga, Sisa & Kitaran Ekonomi: * Aktiviti Cadangan: * Gotong-royong pembersihan kampus (fokus kitar semula), kempen pengurangan sisa dan penggunaan semula, bengkel DIY (Do-It-Yourself) barangan terpakai, kempen penjimatan tenaga di pejabat/kediaman. 4. Biodiversiti: * Aktiviti Cadangan: * Penanaman pokok di kawasan kampus, aktiviti pembersihan sungai atau tasik, bengkel mengenal pasti flora dan fauna tempatan, kempen kesedaran pemeliharaan alam sekitar. 5. Kemampanan Komuniti: * Aktiviti Cadangan: * Program sukarelawan komuniti (melibatkan staf dan pelajar), perkongsian ilmu berkaitan kelestarian dan kesihatan, mewujudkan ruang hijau/komuniti di kampus untuk interaksi sihat, program mentor-mentee kesejahteraan.
Penganjuran Program	Program boleh dijalankan oleh Unit/Seksyen/Kelab dibawah jabatan masing-masing.
Waktu Pelaksanaan	i. Pada waktu bekerja bermula 7.30 pagi hingga 5.30 petang ii. Program dijalankan selama 1 jam iii. Program dijalankan satu kali pada setiap minggu

Pelaksanaan program	Program mestilah mendapat kelulusan Ketua Jabatan sebelum dilaksanakan.
Keberkesanan Program	Penganjur program hendaklah menyerahkan laporan program kepada Ketua Jabatan untuk tujuan pelaporan dan pemantauan.
Pemantauan/program	Tindakan sewajarnya akan diambil terhadap staf yang didapati tidak berintegriti, seperti hanya merekodkan kehadiran bagi tujuan pengumpulan mata CPD tanpa menyertai program sepenuhnya, serta terhadap mereka yang menunjukkan sikap tidak komited sepanjang pelaksanaan program.