



**TERAPI MINDA:** Peserta semasa menyertai 'Mindfulness Therapy' bagi slot pagi.

## 60 pelajar UPMKB sertai program 'Beach Therapy'

**BINTULU:** Seramai 60 pelajar Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu (UPMKB) menyertai program 'Beach Therapy' di kampus universiti itu dan Pantai Tanjung Batu, baru-baru ini.

Program anjuran Persatuan Pembimbing Rakan Sebaya Sesi Akademik 2023/2024 itu melaksanakan dua slot aktiviti pada pagi dan petang iaitu 'Mindfulness Therapy' dan 'Play Therapy' disusuli dengan majlis penutupan program pada sebelah malam.

Jurucakap program berkata, 'Mindfulness Therapy' adalah berkenaan penggunaan lima deria rasa manusia iaitu

dengar, lihat, bau, rasa dan sentuh terhadap objek yang dijumpai di pantai seterusnya membuat hubungkait dengan kehidupan peserta.

"'Play Therapy' pula mengkehendaki setiap kumpulan peserta membina istana pasir yang merangkumi rumah, pokok dan manusia," katanya.

Beliau berkata, setiap slot hanya terhad kepada 30 peserta dan sesi perkongsian daripada setiap slot diadakan pada majlis penutupan program.

Penceramah jemputan mengendalikan program itu ialah Kaunselor Pelatih

Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) Sherry Dunstan.

Objektif program adalah untuk meningkatkan kefahaman pelajar berkenaan sebab dan bagaimana terapi dijalankan serta mewujudkan hubungan yang sihat antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar semasa menjalankan kehidupan seharian sebagai seorang pelajar universiti.

Sementara itu, Sherry berkata beliau bersyukur kerana dapat menyertai program tersebut dan seronok melihat para pelajar benar-benar mendalami inti pati terapi yang dijalankan.

Pengarah program Farah Syameera Mohd Fairoz pula berkata, terapi adalah antara kaedah pengurusan tekanan yang sangat berkesan.

Justeru katanya, dalam jangka masa panjang komuniti harmoni dan saling memahami dalam sesebuah masyarakat akan dapat diwujudkan.

Kaunselor UPMKB Hairunisah Abdul Rahman menyifatkan pelaksanaan program itu untuk para pelajar UPMKB akan mendedahkan mereka cara menangani tekanan yang berkesan sekali gus menjadikan mereka pelajar sihat tubuh badan dan minda.