



ARCA

Buletin Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak
PERCUMA • ISSN 1825-982X • EDISI 10 • JAN - DIS 2016



Majlis Penarafan 5 Bintang
Portal/Laman web 2015



Program Menderma Darah sempena Hari
Integriti Jabatan 2016



Pertandingan KIK Perkhidmatan Awam
Negeri Sarawak Peringkat Zon 2016



Bahagian Betong - Emas Pertandingan Team
Excellence Peringkat Wilayah Sarawak Sabah



HAJAH ELEAN BT. MASA'AT

*Penasihat ARCA Merangkap
Timbalan Akauntan Negeri Sarawak*

Assalamualaikum dan salam 1Perbendaharaan,
Syukur ke hadrat Illahi, Buletin ARCA untuk tahun 2016 telah berjaya diterbitkan. Syabas kepada para editor buletin yang telah menjayakan penerbitan buletin kali ini.

Sepanjang tahun 2016, beberapa aktiviti telah dijalankan di peringkat Ibu Pejabat dan 12 Perbendaharaan Bahagian. Antara aktiviti yang telah diadakan ialah jabatan telah terlibat dengan program yang telah dianjurkan oleh Jabatan Ketua Menteri iaitu Sejiwa Senada di 10 lokasi bermula pada bulan Disember 2015 hingga April 2016. Jabatan juga telah mengadakan Program Agenda Perbendaharaan untuk mengetengahkan Strategi dan Inisiatif jabatan bagi tempoh 2016-2020 kepada semua staf. Pensijilan semula ISO 9000:2001 bagi Proses Gaji Dan Pengurusan Dana Negeri telah berjaya diperolehi dan sah sehingga tahun 2018.

Tahun ini juga jabatan telah berjaya menganjurkan Hari Integriti yang telah dirasmikan oleh Datu Jumastapha Bin Lamat, Akauntan Negeri Sarawak di mana YBhg Datu juga telah mengetuai pembacaan ikrar integriti bersama semua staf. Program derma darah dan ceramah motivasi serta integriti juga turut diadakan.

Antara pencapaian dalam aktiviti kualiti pula, Kumpulan QE/5S iaitu Kumpulan Impluse dari Perbendaharaan Betong telah berjaya mendapat Emas di peringkat Wilayah Sabah/Sarawak dan 2 Bintang di Peringkat Kebangsaan anjuran MPC. Manakala kumpulan KIK Cun daripada Seksyen Inspektorat telah mendapat 2 bintang pada Konvesyen KIK peringkat zon anjuran Jabatan Ketua Menteri.

Kelab Sukan dan Rekreasi Perbendaharaan Negeri Sarawak (KESTURI) turut terlibat dengan beberapa pertandingan yang telah dianjurkan oleh pihak MAKSAK dan Jabatan Tanah dan Survei. Antaranya adalah pertandingan dart, bandminton, bola tampar dan ping pong. Koperasi jabatan iaitu KOHAB pula telah menganjurkan Mesyuarat Agung KOHAB ke-14. Jabatan juga aktif dalam aktiviti sosial seperti Program sumbangan derma kepada PERKATA sempena Majlis Kongsi Gawai Raya dan penganjuran Karnival Sukan jabatan dan 'Treasury Idol 2016'.

Dapat dirumuskan bahawa jabatan telah berjaya melaksanakan aktiviti-aktiviti seperti dirancang untuk memastikan penyampaian perkhidmatan teras jabatan dapat dilaksana dengan cemerlang sepanjang tahun 2016 ini. TAHNIAH warga Perbendaharaan. Semoga aktiviti-aktiviti dapat diteruskan untuk memercu VISI dan MISI jabatan dalam menyampai perkhidmatan yang lebih cemerlang. Akhir kata, selamat membaca kepada semua pembaca Buletin ARCA.

Sidang Editorial

Penaung

DATU JUMASTAPHA BIN LAMAT

Akauntan Negeri

Penasihat

HJH. ELEAN BT HJ. MASA'AT

Timb. Akauntan Negeri

Ketua Editor

RABIAH BT ZAIDAN

Pen. Akauntan Negeri

Jurufoto

MATHDIR BIN ROSLI

Pembantu Tadbir (P/O)

Ahli

HASLINDA BT ABDUL GHANI

Akauntan Kanan

HASNANI BT KASSIM

Pegawai Tadbir

WAHIEEDA BT SHAMSUDIN

Pembantu Tadbir (P/O)

NORHALIZAH BT JALI

Pembantu Tadbir (Kew.)

NAJWA 'ILLIANI BT JAHIDEN

Pembantu Tadbir (Kew.)

JESSETA CRYSTAL AK DUGAT

Pembantu Tadbir (Kew.)

HAMIDON BIN OTHMAN

Pembantu Tadbir (Kew.)

YEO LING SZE

Pembantu Tadbir (P/O)

ZATY YUSRINA BT MOHD. YUSSOF

Pembantu Tadbir (P/O)

Intisari ARCA

MS 2 Nota Penasihat ARCA / Sidang Editorial

MS 3 Amanat Akauntan Negeri Sarawak

MS 4 Pencapaian JPNS 2016

MS 5-10 Kronologi Peristiwa Jan - Dis 2016

MS 11-14 Aktivi-Aktiviti JPNS 2016

MS 15 Anugerah Perkhidmatan Cemerlang (APC) 2015

MS 16 Anugerah Pegawai Menekalkan Prestasi Cemerlang Tahun 2012 - 2014

MS 17 Anugerah Pegawai Contoh Tahun 2014

MS 18 Pegawai Bersara 2016

MS 19-20 Senarai Nama Peserta LPKS di dalam Sistem CBG yang telah berkhidmat di JPNS

MS 21-23 Artikel Menarik

MS 24 Diari 2017



Amanat Akauntan Negeri Sarawak

YBHG. DATU JUMASTAPHA BIN LAMAT
Akauntan Negeri Sarawak

Assalammualaikum salam, sejahtera dan salam 1 Perbendaharaan,

Terlebih dahulu, saya ingin mengucapkan terima kasih dan tahniah kepada Jawatankuasa ARCA yang telah memberikan komitmen yang tinggi dalam penerbitan ARCA edisi kesepuluh ini, iaitu untuk tahun 2016.

Semangat kita harus terus berkobar dan kita harus mempunyai stamina dan keseronokan dalam meningkatkan produktiviti untuk setengah tahun kedua ini. Ambillah kesempatan ini untuk memberikan sepenuh perhatian kepada tugas utama kita.

Berilah yang terbaik seperti kata perumpamaan *"All of us are born with potential creativity, so harvest it"*. Dan ingatlah bahawa *"kita tidak akan menjadi seperti apa yang kita inginkan sekiranya kita masih berada di tahap yang sama"*.

Kita juga perlu memberikan penekanan kepada usaha dalam memperkemaskan urusan utama jabatan. Beri tumpuan kepada tagline kita iaitu "ingat 5 pasti 5". Tagline ini adalah berdasarkan nilai utama dalam SCS 10-20, sikap bersegera dan semangat kepunyaan bersama (*sense of urgency and ownership*). Berdasarkan buku SCS 10-20 Pelan Tindakan, ianya bermaksud penjawat awam perlu bertindak dengan cepat tanpa melengah-lengahkan masa. Nilai ini menuntut agar tugas yang dilaksanakan adalah atas dasar tanggungjawab dan kesetiaan kepada organisasi.

Saya percaya semua daripada kita memang mahukan yang terbaik untuk diri dan jabatan kita. Macam mana hendak merealisasikan nya?. Dengan kerja keras, satu matlamat, satu arah tujuan serta dengan berfikir dan teliti apabila mahu melakukan sesuatu.

Sekian, terima kasih.

PENCAPAIAN

2016

JABATAN

5 BINTANG LAMAN WEB KERAJAAN NEGERI

Jabatan Perbendaharaan Negeri telah berjaya mendapat Anugerah 5 Bintang Laman Web Kerajaan Negeri Sarawak pada 19 November 2016 di Hotel Waterfront, Kuching.



APIC 5S/QE

Kumpulan Impulse mendapat emas pada pertandingan Team Excellence Peringkat Wilayah Sabah Sarawak anjuran MPC bagi Kualiti 5S/QE pada 24-25 Ogos 2016 di Hotel Riverside Majestic, Kuching. Kumpulan Impulse juga mendapat 2 emas pada APIC Peringkat Kebangsaan anjuran MPC yang diadakan di Kuala Lumpur.



KIK PERINGKAT ZON 2016 PADA 18 OGOS 2016

Kumpulan CUN berjaya mendapat 2 bintang dalam Pertandingan KIK Perkhidmatan Awam Negeri Sarawak Peringkat Zon 2016 anjuran Jabatan Ketua Menteri yang berlangsung di Hotel Park City, Bintulu. Kumpulan CUN juga telah menjuarai "banner" paling kreatif.



Januari

1



SEJIWA SENADA DI MIRI PADA 08.01.2016



SEJIWA SENADA DI SIBU PADA 15.01.2016

2

Februari



MAKSAK PING PONG
PADA 27.02.2016



SEJIWA SENADA DI
SARIKEI PADA 19.02.2016

TNA PADA 22.02.2016

KRONOLOGI PERISTIAWA 2016

Mac

3



SEJIWA SENADA KAPIT 04.03.2016



SEJIWA SENADA MUKAH 18.03.2016



LAWATAN BDA -23.03.2016

4

April



SEJIWA SENADA SAMARAHAN PADA 16.04.2016



SEJIWA SENADA KUCHING PADA 21.04.2016

6

Buletin JPNS
ARCA

KRONOLOGI PERISTIAWA 2016

Mei

5



AGENDA 2016 30.05.2016



INDUKSI KHUSUS PADA 3-4.05.2016

6

Jun



TAKLIMAT OSHA 15.06.2016

Jun

6



MAJLIS SOLAT TERAWEH 16.06.2016



REFLEKSI 1 PERBENDAHARAAN

7

July



EFT BRIEFING - 29.07.2017

Ogos

8



GERAK GEMPUR GEMS -28.09.2016



PERLAWANAN
PERSAHABATAN DART
TRY VS JKM 7.9.2016

10

Oktober



HARI SUKAN NEGARA 7-10-2016

KRONOLOGI PERISTIAWA 2016

November

11



TAKLIMAT PENUTUPAN AKAUN 2016 PADA 06.12.2016



KARNIVAL SUKAN DAN TRY IDOL 10.12.2016

12

Disember



HARI INTEGRITI 13.12.2016

Aktiviti-Aktiviti PB Sarikei Sepanjang Tahun 2016

28 Januari 2016



Satu Taklimat mengenai pembayaran Baucar Bayaran melalui EFT telah diadakan di Bilik Mesyuarat, Jabatan Perbendaharaan Bahagian Sarikei. Taklimat yang dijalankan adalah untuk pengenalan dan pembelajaran kepada staf mengenai prosedur pembayaran baucar bayaran melalui Pindahan Dana Secara Elektronik (EFT) dalam penambahbaikan proses pembayaran baucar dengan lebih lancar dan efisien.

19-22 Februari 2016



Program Sejiwa Senada Bahagian Sarikei diadakan di Kompleks Sukan, Sarikei pada 19-22 Februari 2016. Pihak Perbendaharaan Sarikei turut bertungkus lumus membuat persiapan bagi menyertai Program Sejiwa Senada yang telah diadakan.

Sekitar bulan Mei 2016



Dalam menanti detik pensijilan 5S, staf Perbendaharaan Sarikei bersama-sama bergotong-royong bagi mengemaskini setiap aspek amalan 5S di ruangan pejabat dan stor. Setiap staf diberi tugas masing-masing agar 5S yang dilakukan berjalan dengan lancar.

Aktiviti-Aktiviti PB Sarikei Sepanjang Tahun 2016

21 Julai 2016



Pra Audit 5S bagi pensijilan 5S MPC telah dijalankan dan diauditkan oleh En. Abang Nurfadli pada hari tersebut. Warga Perbendaharaan Sarikei telah memberi kerjasama kepada beliau untuk memudahkan proses pengauditan dilakukan.

20 Ogos 2016



Majlis Pelancaran kibarkan Jalur Gemilang telah diadakan di Dewan Suarrah Sarikei pada 20 Ogos 2016. Akauntan Bahagian Sarikei turut sama menyertai bagi menjayakan program tersebut.

29 September 2016



Pengauditan 5S bagi pensijilan 5S MPC telah dijalankan pada 29 September 2016. Setiap warga PB Sarikei memberi kerjasama sepenuhnya dalam menjayakan proses pengauditan tersebut.

1.1 PERMAINAN KAROM



Encik Peter Buyok (Kanan) bermain Karom bersama Encik Anyi Jok ajang sebagai perasmian Permainan Karom 2016



Perlawanan akhir diantara En. Stephen (Kiri) dan En. Anyi (Kanan) bagi merebut gelaran Juara Karom PB Miri 2016

Tarikh: 3 August 2016 • Tempat: Jabatan Perbendaharaan Negeri Bahagian Miri
Keputusan Akhir: Juara Kategori Lelaki: En. Stephen • Juara Kategori Wanita: Pn. Zuria bte Yusuf

1.2 PERMAINAN DART



Kelihatan En. Nail Osman sedang bersedia membuat tikaman dart sambil diperhatikan Pn. Zuria, En. Amlan dan En. Stephen

Tarikh: 29 August 2016
Tempat: Jabatan Perbendaharaan Negeri Bahagian Miri
Keputusan Akhir: Juara Kategori Lelaki: En. Mahari Abdul Rahman
Juara Kategori Wanita: Pn. Liliana Lukas

1.3 PERMAINAN BOWLING



Bergambar sebelum Perlawanan Bowling di Magelane Bintang Megamall, Miri

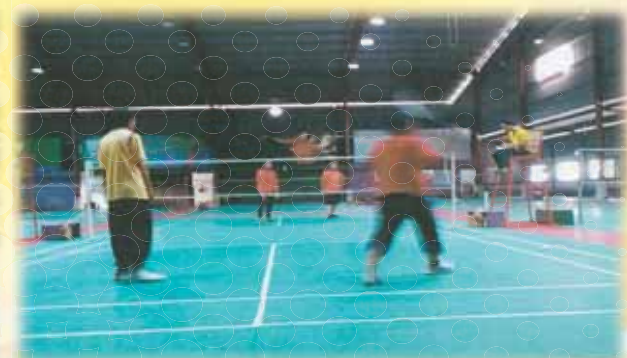


Aksi staf-staf yang terlibat tamat Perlawanan Bowling PB Miri 2016

Tarikh: 7 Oktober 2016 • Tempat: Star Bowl, Bintang Megamall, Miri
Keputusan Akhir: Juara Kategori Lelaki: En. Amlan Tahir • Juara Kategori Wanita: Pn. Zuria Yusuf



Sesi memanaskan badan sebelum Perlawanan Badminton bermula.



Perlawanan Beregu Lelaki diantara En. Mahari (Kiri) & En. Anyi Jok Ajang (Kanan) vs En. Mohd Zuhairi (Kiri) & En. Amlan Tahir (Kanan).

2.1 PERASMIAN UTC MIRI



Pegawai-pegawai yang terlibat:

Penyelia 1: En. Wee Poh Cheng

Penyelia 2: Pn. Pauline Imbok Ujak

Operator 1: Pn. Christine Daji

Operator 2: Pn. Noorya Fatinny Abdullah

Operator 3: Pn. Wati Kana

Operator 4: En. Ahmad Adib b. Awang

Pegawai-pegawai Perbendaharaan Miri sempat merakamkan gambar semasa Hari Perasmian UTC Miri.



Tarikh: 2 April 2016

Tempat: UTC Miri

Deskripsi:

Perasmian UTC Miri telah diadakan pada 2 April 2016 dan telah dirasmikan oleh Perdana Menteri Malaysia YAB Dato' Seri Haji Mohd Najib bin Tun Haji Abdul Razak

Pegawai Perbendaharaan Miri, Pn. Pauline Imbok mewakili seluruh Kaunter Agensi Kerajaan Negeri UTC Miri memberi penerangan kepada Perdana Menteri Malaysia YAB Dato' Seri Haji Mohd Najib bin Tun Haji Abdul Razak berkenaan dengan perkhidmatan yang disediakan oleh Kaunter Agensi Kerajaan Negeri UTC Miri.

2.2 SAMBUTAN HARI JADI STAF



Kelihatan En. Peter Buyok dan pegawai-pegawai Jabatan PB Miri meraikan sambutan hari jadi bersama-sama.

Tarikh : 9 September 2016

Tempat : Jabatan Perbendaharaan Negeri Bhg. Miri

Deskripsi : Sambutan Hari Jadi semua staf di PB Miri dijalankan serentak pada 9 September 2016.

2.3 TAKLIMAT AKB 2016



Akauntan kanan Bahagian Miri, Encik Peter Buyok sedang memberi taklimat AKB Tahun 2016 kepada PTJ Negeri dan Persekutuan yang berkenaan di Bahagian Miri.

Tarikh : 9 Disember 2016

Tempat : Bilik Mesyuarat Jabatan PB Miri

Deskripsi : Taklimat Akaun Kena Bayar (AKB) disampaikan oleh Akauntan Kanan Bahagian Miri, En. Peter Buyok pada 09.12.2016

ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG

(APC) 2015

	Hjh. Elean Binti Hj. Masa'at Timbalan Akauntan Negeri		Sh. Rodziah Binti Sayeed Aman Ghazali Unit Dana		Khadijah Binti Khaider Unit Pentadbiran		Foo Ting Ching Unit Perancangan		Rina Herianti Binti Jamil Unit Akaun		Mymunah Binti Abang Zulkipli Unit Gaji		Siti Nazariah Binti Ali Unit Pinjaman
	Angela Ak Tom Unit Dana		Hariani Binti Yusuf Unit Hasil		Stewart Anak Lengget Seksyen Inspektorat		Sahari Bin Jet PB Kuching		Joe Anak Ginip PB Samarahan		Norizan Binti Ra'ae PB Sri Aman		Edmund Chiew PB Betong
	Mohamad Osmaly Bin Jaiman PB Sarikei		Rajmah Mohamad Baderi PB Sibu		Lau Ngiong Hee PB Kapit		Elizabeth Anak Frederick Rajit PB Bintulu		Pauline Imbok Anak Ujak PB Miri		Awang Taib Bin Abdul Kashim PB Limbang		Mastria Binti Badang PB Mukah

Penerima Anugerah Pegawai Yang Mengekal Prestasi Cemerlang Tahun 2012 Hingga 2014

BIL	NAMA	JAWATAN	STESEN
1	HJH. ELEAN BT MASA'AT	TIMBALAN AKAUNTAN NEGERI	PENTADBIRAN AM
2	MAGDALINE KUEH LEE MENG	SETIAUSAHA PEJABAT, N32	UNIT PENTADBIRAN
3	KHADIJAH BT KHAIDER	SETIAUSAHA PEJABAT, N27	UNIT PENTADBIRAN
4	HASSAN BIN AHMAD	PEMANDU KENDERAAN, H11	UNIT PENTADBIRAN
5	JOHN AK CHUKIT	PEMBANTU TADBIR (P/O), N17	UNIT PENTADBIRAN
6	YEO LING SZE	PEMBANTU TADBIR (P/O), N17	UNIT PENTADBIRAN
7	DAYANG JAMILAH BINTI ABG. MASAGUS	PENOLONG AKAUNTAN, W32	UNIT AKAUN
8	SAHARI BIN JET	PEMBANTU TADBIR (KEW), W26	PB KUCHING
9	MARY JOSEPHINE AK GOM	PEMBANTU TADBIR (P/O), N17	PB KUCHING
10	MUJANAH BINTI WAHAB	PEMBANTU TADBIR (P/O), N17	PB KUCHING
11	DOMINIC ANAK NOGING	PEMBANTU OPERASI, N11	PB KUCHING
12	NURUL SYAFINA BINTI REJI	PEMBANTU TADBIR (KEW), W17	PB KUCHING
13	JOS AK JAWA	PEMBANTU TADBIR (KEW), W22	PB SAMARAHAN
14	SUMIYANTI BINTI TOKIJAN	PENOLONG AKAUNTAN, W27	PB BETONG
15	LAWRENCE ANAK JARAU	PEMBANTU TADBIR (KEW), W22	PB KAPIT
16	ELIZABETH ANAK FREDERICK RAJIT	PENOLONG AKAUNTAN, W32	PB BINTULU
17	PAULINE IMBOK AK UJAK	PEMBANTU TADBIR (KEW), W22	PB MIRI
18	ZORINA BINTI ACHIM	PENOLONG AKAUNTAN, W32	PB MIRI

Penerima Anugerah Pegawai Contoh Tahun 2014

KATEGORI KUMPULAN PENGURUSAN & PROFESIONAL



Nama : **AWANG SABLI BIN AWANG SULONG**
Jawatan/Gred : AKAUNTAN, W41
Stesen : PB BINTULU

KATEGORI KUMPULAN PELAKSANA 1



Nama : **KHADIJAH BINTI KHAIDER**
Jawatan/Gred : SETIAUSAHA PEJABAT, N27
Stesen : UNIT PENTADBIRAN

KATEGORI KUMPULAN PELAKSANA 2



Nama : **JUGOK ANAK INGAN**
Jawatan/Gred : PEMBANTU AM RENDAH, N4
Stesen : PB BINTULU

Pegawai Bersara 2016



Nama : **LAU NGIONG HEE**
Tempat Bertugas : PB KAPIT
Tarikh Bersara : 15.6.2016
Tempoh Berkhidmat : 41 TAHUN (11.6.1975)



Nama : **UNJIL ANAK LABAU**
Tempat Bertugas : UNIT DANA, IBU PEJABAT
Tarikh Bersara : 3.6.2016
Tempoh Berkhidmat : 42 TAHUN (2.12.1974)



Nama : **JAMES ALONG ANAK BUDA**
Tempat Bertugas : PB SRI AMAN
Tarikh Bersara : 23.7.2016
Tempoh Berkhidmat : 40 TAHUN (2.3.1976)



Nama : **JAMILAH MASNIE**
Tempat Bertugas : Unit Sumber Manusia, Ibu Pejabat
Tarikh Bersara : 14.7.2016
Tempoh Berkhidmat : 39 TAHUN (6.9.1977)



Nama : **JILAH BIN BAKAR**
Tempat Bertugas : PB LIMBANG
Tarikh Bersara : 31.7.2016
Tempoh Berkhidmat : 36 TAHUN (26.5.1980)



Nama : **AIMAN SAIT ABDULLAH**
Tempat Bertugas : Unit Sumber Manusia, Ibu Pejabat
Tarikh Bersara : 31.12.2016
Tempoh Berkhidmat : 41 TAHUN (2.5.1975)

**Sekalung Penghargaan Kepada Peserta Program Latihan Pemerksaan
Keupayaan Siswazah (LPKS) yang telah berkhidmat di Jabatan Perbendaharaan
Negeri Sarawak Bermula November 2009 sehingga 30 Jun 2016**

BIL	NAMA	STESEN
1	CYRINE ANAK TIPI	UNIT PENTADBIRAN & SUMBER MANUSIA
2	SHREEZA BINTI COLONY	UNIT PENTADBIRAN & SUMBER MANUSIA
3	YVONNE LIEW WAN FEN	UNIT PENTADBIRAN & SUMBER MANUSIA
4	EMA BINTI BELIA	UNIT PERANCANGAN
5	NORALIZAH BINTI ARIS	UNIT PERANCANGAN
6	JENIFER ANAK NAKAN	SEKSYEN PERAKAUNAN
7	ROWENA MILDRED ANAK JOSE @ PETER AMEN	SEKSYEN PERAKAUNAN
8	AISAMUDDIN BIN MOHD. ZAMAN	SEKSYEN KEWANGAN
9	ZALINA BINTI MASIRAN	SEKSYEN KEWANGAN
10	RASHIDAH BINTI ABDULLAH	SEKSYEN KEWANGAN
11	ESTER ANAK AWAN	UNIT HASIL
12	HASLAN BIN SUFIAN	UNIT INSPEKTORAT
13	PHYLLEMYNA LYPARD ANAK NABAU	UNIT INSPEKTORAT
14	YENTICHIA BINTI DAMIN	SEKSYEN GAJI
15	SURAIIDZA BINTI MOHD AMRAN	SEKSYEN GAJI
16	MAGDALINI ANAK PIAU	UNIT KWS
17	EMIDZA BINTI SABRI	UNIT KWS
18	ANGELA ANAK ANTHONY	UNIT HASIL

19	SITI JAEDAH BINTI AHMAD	PB KUCHING
20	SHANTHA A/P MARIMUTHU	PB KUCHING
21	SHARIFAH SYAHIRAH BINTI WAN OTHMAN	PB KUCHING
22	SHARIFAH MAIMUNAH BINTI WAN OTHMAN	PB KUCHING
23	DAHLAN BIN JAMALI	PB KUCHING
24	NURUL FITRI BINTI SALLEH	PB KUCHING
25	RICKY ANAK STEPHEN MUNGKU	PB KUCHING
26	QHAIRI HISHAM BIN AZEMI	PB KUCHING
27	SANISAH BINTI RAHMAN	PB KUCHING
28	AHMAD SABREE BIN SALLEH	PB SARIKEI
29	YAHYA BIN KERUDANG	PB MUKAH
30	FHAIZUHAFEEQ BIN AMIT	PB MUKAH
31	HASLINA BINTI BOL HASSAN	PB MUKAH
32	KORMALA BINTI ISAHAK	PB MUKAH
33	SALBEYAH BINTI ALLI	PB MUKAH
34	SEM AJAN	PB MUKAH
35	ALISA BINTI MOHD. NOOR AZMIR	PB MUKAH
36	RAFIDAH BINTI AGAT	PB SAMARAHAN
37	GRIFF RESNER ANAK JEFFERY	PB SAMARAHAN
38	NURFADILLA BINTI ABDULLAH	PB BINTULU
39	VICTORIA AKAN BENJAMIN	PB SRI AMAN
40	FEBRINA ANAK NILLA	PB SRI AMAN
41	JOCELYN JELO ANAK LUCIUS	PB KAPIT
42	EVELYN ANAK MERINGGAI	PB KAPIT
43	PATRICIA CAROLYN ANAK LATIT	PB LIMBANG
44	QHAIRONIZZA BINTI DAWI	PB LIMBANG
45	RINA BINTI LAUT	PB MIRI
46	ISMAH IZZATI BINTI SAKAWI	PB BETONG
47	EMI FAZILLA BINTI MAHMOOD	PB BETONG
48	FAKHRI ZHAFRAN BIN ABDUL ROPA	PB BETONG

Terima Kasih Atas Sumbangan anda !!

Pengurusan Masa

Adakah anda seorang yang mempunyai masalah untuk menguruskan masa? Sekiranya anda mengalami kesukaran ini, berkemungkinan anda tidak mengetahui teknik asas untuk menguruskan masa dengan lebih baik. Di sini disenaraikan 8 cara mudah untuk meningkatkan pengurusan masa anda.

Tahu yang anda sebenarnya mempunyai masalah untuk menguruskan masa- Mengetahui bahawa anda mempunyai masalah pengurusan masa adalah langkah pertama untuk mengubah sikap anda. Berkemungkinan kadang-kadang anda akan terlambat untuk pergi bekerja atau menghadiri aktiviti sosial, tetapi ia seharusnya tidak berlaku pada setiap hari atau setiap minggu. Sekiranya anda masih melakukan kesalahan yang sama berulang-ulang kali, ia bermakna anda masih tidak menyedari masalah anda.

Mengambil keputusan untuk berubah- Apabila sudah mengetahui masalah sebenar, anda perlu mengambil keputusan untuk melakukan perubahan di dalam hidup anda. Keputusan yang telah diambil perlu disertakan dengan tindakan untuk mencapai sesuatu objektif yang telah ditetapkan. Sebagai contoh, mungkin anda mengambil keputusan untuk tidak lagi datang lewat ke tempat kerja, ia juga perlu disertakan dengan tindakan-tindakan yang perlu anda lakukan untuk mengelakkan anda datang lewat seperti tidur awal, kurangkan melepak bersama rakan pada waktu malam dan sebagainya.

Tetap dengan objektif anda (istiqomah)- Usaha yang dilakukan untuk menjadi seorang yang lebih menghargai masa bukanlah satu perkara yang mudah untuk dicapai. Berkemungkinan sebulan anda mampu untuk sampai kerja awal, tetapi selepas itu ia akan kembali seperti sedia kala. Anda perlu tetap dengan objektif kehidupan. Pastikan anda selalu mengingat tujuan hidup dan sentiasa berusaha untuk mencapainya. Lama kelamaan ia akan sehati dengan cara hidup anda.

Buat senarai tugas harian- Membuat senarai yang harus dilakukan untuk diri sendiri adalah cara yang mudah untuk menguruskan masa dengan lebih baik. Catitkan apa yang harus anda lakukan

sepanjang hari. Pastikan senarai tugas yang anda lakukan mengikut terhadap kepentingan sesuatu perkara itu. Apa yang telah dirancang pada hari ini tidak harus ditangguhkan ke hari esok tanpa sebab yang munasabah.

Peralatan pengurusan masa- Pasti ia merupakan satu kesukaran untuk otak anda mengingat segala tugas harian yang perlu dilakukan. Ia juga merupakan suatu perkara yang agak mustahil. Anda perlu bijak untuk menggunakan peralatan yang berada di sekeliling anda dengan lebih baik. Sebagai contoh, pada zaman yang serba canggih ini, pasti setiap orang mempunyai telefon bimbit sendiri. Catatkan nota yang perlu anda lakukan atau gunakan sistem amaran peringatan (reminder) untuk mengingatkan anda melakukan sesuatu tugas mengikut masa yang telah ditetapkan.

Bijak untuk menerima atau menolak suatu pelawaan- Sudah pasti anda pernah mengalami situasi di mana anda sedang cuba menyiapkan kerja dan dalam masa sama rakan-rakan anda mengajak untuk keluar minum, beriadah, mendengar taklimat perniagaan atau sebagainya. Anda seharusnya lebih bijak untuk menangani situasi ini. Anda perlu tahu kesan sekiranya anda menerima atau menolak pelawaan tersebut. Sekiranya anda menerima pelawaan tersebut tetapi ia akan menyebabkan anda terlewat untuk menyiapkan tugas pada tarikh yang telah ditetapkan, anda dinasihatkan untuk menolaknya dengan sopan. Urus masa anda dengan lebih bijak.

Sistematik- Melakukan suatu tugas dengan bersistematik dapat membantu untuk menguruskan masa dengan lebih baik. Pasti sepanjang hari banyak perkara yang ingin anda lakukan selain bekerja sahaja seperti bermain dengan anak, keluar bersiar-siar dan sebagainya. Rancang masa anda dengan bersistematik supaya anda dapat menikmati kepelbagaian kehidupan harian anda. Ini juga dapat membantu untuk mengelakkan anda daripada melalui kehidupan yang membosankan.

Muhasabah diri- Di akhir setiap hari, muhasabah diri untuk menyemak samada anda telah melakukan apa yang anda sepatutnya lakukan pada hari ini. Adakah anda telah menangguhkan atau melengahkan tugas sepatutnya disiapkan? Ambil pengajaran atas sebarang kesilapan yang dilakukan dan buat pembetulan dan pembaikan

Info & Psikologi

Nasiblah Kalau Ada Yang Percaya Dengan Mitos DIET Ini. Tolong Sadar!



Setiap kali rasa berat badan mula naik, ramai mula hendak berdiet. Ramai juga yang cari jalan mudah untuk nampak kurus dalam masa singkat sehinggakan ada yang percaya pada mitos berkaitan diet.

Persoalannya, perlukah percaya pada mitos?

Baca dan faham. Mungkin dengan cara ini, kita boleh mulakan proses berdiet dengan betul.

Mitos 1: Jangan makan selepas 8.00 malam

Teori: Apabila kita makan, kalori itu akan dibakar pada siang hari. Pada waktu malam pula, kalori yang diambil itu akan berada dalam sistem dan bertukar menjadi lemak.

Realiti: Kalori tidak boleh memberitahu masa. Tubuh mencerna dan menggunakan kalori melalui cara yang sama tidak kira waktu pagi, tengahari dan malam.

Nasihat terbaik: Jika kita kerap makan sebelum

waktu tidur, cubalah mengurangkan snek yang diambil. Jika kita lapar makanlah makanan yang ringan seperti buah sepotong buah atau bijirin dengan susu. Mereka yang suka makan pada waktu malam cenderung terlebih makan kerana mereka kerap mengelak makan pada waktu siang dan balik rumah dengan perut lapar. Jika perut lapar bermakna kita akan makan apa sahaja yang dilihat. Ini pilihan buruk.

Mitos 2: Makan sedikit dengan kerap merangsang metabolisme

Teori: Jika kita kerap menambah jumlah makanan untuk membakar metabolisme, kita akan membakar lebih banyak kalori.

Realiti: Pengambilan makanan memiliki kesan sedikit sahaja terhadap metabolisme. Sesetengah makanan termasuklah yang mengandungi kafein boleh secara sementara meningkatkan sedikit metabolisme. Tetapi kesannya terlalu kecil untuk membantu mengurangkan berat badan. Apa yang memberi kesan pada kadar metabolisme asas (BMR) adalah komposisi dan saiz tubuh. Tubuh yang lebih besar dan banyak otot biasanya membakar lebih banyak kalori secara keseluruhannya.

Nasihat terbaik: Bina otot. Sebab itu latihan kekuatan penting jika kita dalam misi mengurangkan berat badan. Cubalah mengangkat berat atau kekalkan otot anda melalui cara melakukan pilate, yoga atau membina tubuh kira-kira dua hingga tiga kali seminggu.

Mitos 3: Karbohidrat menyebabkan kita gemuk

Teori: Apabila makan karbohidrat, tubuh akan menukarkannya kepada gula yang kemudiannya akan disimpan sebagai lemak.

Realiti: Karbohidrat sahaja tidak menyebabkan kita gemuk. Kalori berlebihan adalah penyebabnya. Tidak kiralah kita makan dalam bentuk karbohidrat, lemak atau protein. Selain itu, karbohidrat termasuklah sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin penuh amat penting untuk diet yang sihat.

Nasihat terbaik: Makan sederhana.

Mitos 4: Kopi boleh membantu mengurangkan berat badan

Teori: Kafein dalam kopi bertindak sebagai penyekat selera dan perangsang metabolisme.

Realiti: Walaupun kopi boleh secara sementara mengurangkan selera makan, namun meminum beberapa cawan sehari tidak cukup untuk memberi kesan dalam membantu mengurangkan berat badan. Lagipun minum kopi terlalu banyak dalam sehari boleh membawa kepada kegelisahan, sukar tidur, dan peningkatan kadar denyutan jantung dan tekanan darah.

Nasihat terbaik: Nikmatilah secawan atau dua cawan kopi (atau teh) setiap hari jika suka. Cuma pastikan jika kita

menambah gula, krim atau serbuk koko pastikan kira kalori yang diambil.

Mitos 5: Susu boleh membantu mengurangkan berat badan

Teori: Kalsium membantu tubuh memecahkan lemak lebih berkesan sekaligus merangsang pengurangan berat.

Realiti: Tidak ada magis dalam tenusu. Ada kajian menunjukkan mereka yang mengambil tenusu kurang berat badan jika dibandingkan dengan mereka yang tidak mengambil tenusu. Ada juga kajian yang menunjukkan tidak ada kesan yang berlaku.

Nasihat terbaik: Ambil dan makan produk tenusu tetapi ambil versi rendah lemak kerana jenis ini rendah kalori dan rendah lemak tepu yang kurang menyihatkan.

Mitos 6: Berdiet adalah cara terbaik untuk mengurangkan berat badan

Teori: Menukar kepada pelan preskriptif secara sementara adalah cara terbaik untuk mengurangkan berat.

Realiti: Dalam jangka pendek anda akan hilang berat badan pada sebarang pelan yang memberi kesan dalam pemakanan yang rendah kalori. Tetapi perubahan sementara tidak membawa kepada kehilangan kekal. Berdiet tidak akan berhasil

jika kita melakukan perkara lain buat sementara waktu dan kemudian henti melakukannya.

Nasihat terbaik: Jangan melakukan diet yang dibuat dalam jangka masa pendek. Sebaliknya ubat cara kita makan. Carilah pelan pemakanan yang sesuai dan kita boleh hidup dengannya dalam jangka masa panjang.

Mitos 7: Makan proten dan karbohidrat dalam hidangan berbeza akan membantu kita hilang berat badan

Teori: Protein dan karbohidrat memerlukan enzim berbeza untuk pencernaan. Jika kita makan berasingan, kita memperbaiki pencernaan dan mengurangkan berat badan.

Realiti: Saluran pencernaan boleh menguruskan pelbagai jenis kumpulan makanan dalam satu masa. Tidak ada bukti bahawa makan protein dan karbohidrat berbeza boleh membantu pencernaan atau mengurangkan berat badan. Sebaliknya, lebih menyihatkan apabila menggabungkan protein dan karbohidrat yang penuh serat dalam pemakanan seharian.

Nasihat terbaik: Makan protein berserta dengan karbohidrat tetapi pilih dengan baik. Pilihan protein terbaik adalah isi daging, produk tenusu rendah lemak, dan tahu kerana ia memiliki sedikit lemak tepu. Karbohidrat terbaik adalah bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran. Makanan ini memerlukan masa lebih masa untuk diserap. Oleh itu terdapat pelepasan perlahan ke dalam tubuh dan lebih banyak sumber tenaga boleh diperolehi.

Mitos 8: Makan lemak jadikan kita gemuk

Teori: Lemak memiliki sembilan kalori per gram. Sementara karbohidrat dan protein hanya memiliki empat kalori per gram. Oleh itu untuk mengurangkan berat badan, kita perlu mengelak lemak.

Realiti: Lemak bukan musuh. Walaupun produk penuh lemak boleh penuh dengan kalori, namun sejumlah lemak yang diambil secara sederhana boleh membantu anda rasa kenyang. Lemak turut membantu penyerapan vitamin tertentu dan zat fito iaitu sebatian dalam tumbuhan yang mampu merangsang kesihatan.

Nasihat terbaik: Makan lemak tetapi jangan berlebihan. Fikir juga lemak apa yang kita makan. Pilih lemak mono tak tepu dan poli tak tepu seperti yang ditemui dalam minyak canola dan zaitun, kebanyakan kekacang dan ikan. Lemak ini tidak menaikkan tahap kolesterol dalam darah dan boleh mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular. Lemak yang perlu dihindari adalah lemak tepu yang banyak terdapat dalam daging dan produk tenusu, serta lemak trans yang banyak terdapat dalam makanan yang telah diproses, makanan goreng dan marjerin.

DIARI 2017

JABATAN PERBENDAHARAAN NEGERI SARAWAK

BULAN	PROGRAM
JANUARI	• Pelantikan Pasukan AKPANS JPNS 2017
FEBRUARI	• LAB TNA JPNS • Lab Penstrukturan Semula bersama Unit Sumber Manusia Negeri (Jabatan Ketua Menteri)
MAC	• Pembentangan TNA JPNS • Pelaksanaan Program Mentoring • Pelaksanaan Program Pengurusan "Perubahan Budaya"
APRIL	• LAB Penggubalan Peperiksaan Subjek Jabatan & Peperiksaan BITK • Roadshow "Accrual Accounting" • Randau Sesi 1/2017 • Pelancaran Risalah ARCA • Sesi "Buy-In" bersama Kakitangan JPNS • Pelaksanaan Program Mentoring
MEI	• Kelas Bimbingan Peperiksaan Subjek Jabatan • Peperiksaan Subjek Jabatan dan Peperiksaan BITK 1/2017 • Agenda Perbendaharaan 2016
JUN	• Kursus Induksi Khusus Jabatan 2016 • Mentoring • Pelaksanaan Program "Pengurusan Perubahan Budaya" • Roadshow "Accrual Accounting"
JULAI	• Ceramah Integriti dan Perubahan Budaya JPNS 2017 • Mentoring
OGOS	• Kursus Pengurusan Kewangan 2017 • Mentoring • Program "Team Building"
SEPTEMBER	• Kursus Motivasi / 5S (QE) / KIK • Mentoring • Pelaksanaan Program "Pengurusan Perubahan Budaya"
OKTOBER	• Kelas Bimbingan Peperiksaan Subjek Jabatan • Karnival Sukan dan Treasury Idol 2017 • Mentoring • Peperiksaan Peningkatan Secara Lantikan (PSL)
NOVEMBER	• Peperiksaan Subjek Jabatan dan Peperiksaan BITK 2/2017 • Randau Sesi 2/2017 • Pelaksanaan Program "Pengurusan Perubahan Budaya"
DISEMBER	• Taklimat Penutupan Akaun • Pelaksanaan Survey Keberkesanan Latihan 2016