



drea

Buletin Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak

PERCUMA • ISSN 1825-982X • EDISI 11 • JAN - DIS 2017

Kuching, 11/04/17
Business Excellence Seminar
& Forum 2017

Kuching, 16/06/17
Majlis Solat Berjemaah Isya' & Tarawih

Genting, 16/04/17
Konvensyen Team Excellence Peringkat
Kebangsaan (INTEX)

Kpg. Gita, 20/03/17
Corporate Sosial Responsibility

Kuching, 26/03/17
Pertandingan Ping Pong Maksak 2017

Perak, 24/07/17
Sukan Dwi Tahunan Perbendaharaan
Se-Malaysia XIV



Amanat Akauntan Negeri Sarawak

Assalamualaikum, Salam sejahtera, salam satu Malaysia dan salam 1 Perbendaharaan.

Terlebih dahulu, Saya ingin merakamkan penghargaan dan mengucapkan tahniah kepada Jawatankuasa ARCA yang telah memberi komitmen yang tinggi dalam penerbitan ARCA Edisi ke-11 ini.

Kita semua sedia maklum bahawa pelanggan kita terus-menerus memberi cabaran kepada kita dalam bentuk ekspektasi yang begitu tinggi. Bagi memastikan ekspektasi ini dipenuhi, kita sebagai penjawat awam perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran yang mencukupi. Untuk menangani cabaran ini, maka penerapan 6 Nilai Bersama ("*Shared Values*") SCS 10-20 iaitu *Integriti, Result Oriented, Kind and Caring, Team Spirit, Professionalism* dan *Sense of Urgency* adalah wajib bagi kita. Berdasarkan *SCS Culture Rating Survey* yang telah dikeluarkan oleh Jabatan Ketua Menteri bagi tahun 2016, jabatan kita telah mencatatkan markah sebanyak 81.68%. Pencapaian ini adalah memberansangkan. Kalau *SCS Culture Rating* bagi pejabat kita naik, maka visi kita "Untuk menjadi Jabatan Perbendaharaan Contoh Sektor Awam Malaysia" semakin tercapai. Saya percaya masih terdapat ruang penambahbaikan yang perlu kita perbaiki untuk mencapai visi ini. Maka semua kita haruslah memainkan peranan masing-masing.

Akhir kata tahniah atas kejayaan penerbitan ARCA Edisi ke-11 ini.

Sekian, terima kasih.



KRONOLOGI PERISTIWA 2017



MAC

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY DI KPG GITA PADA 20.03.2017



PERTANDINGAN PING PONG MAKSAK 217 PADA 25-26.03.2017



APRIL

KONVENSYEN MINI TEAM EXCELLENCE 2017 PADA 11.04.2017



MEI**AGENDA PERBENDAHARAAN 2017 DI DAMAI BEACH RESORT PADA 6-7.05.2017****JUN****MAJLIS SOLAT BERJEMAAH ISYA' DAN TERAWIH PADA 16.06.2017**

JULAI

SAMBUKAN RAMAH TAMAH AIDILFITRI DAN GAWAI 2017 PADA 21.07.2017



**KEJOHANAN SUKAN DWI TAHUNAN PEJABAT PERBENDAHARAAN SEMALAYSIA
KALI KE XIV PADA 24.07.2017**



KONVENSYEN TEAM EXCELLENCE PERINGKAT SABAH SARAWAK DI HOTEL LE MERIDIEN, KOTA KINABALU PADA 8 - 9.08.2017



BUSINESS EXCELLENCE SEMINAR & FORUM 2017 PADA 11.04.2017



SEPTEMBER

**MAKAN MALAM SUKAN DWI TAHUNAN DI HOTEL HILTON KUCHING
PADA 15.09.2017**



**ISTIADAT PERBARISAN RAPAT RAKSASA SEMPENA SAMBUTAN HARI JADI TYT KE 81
PADA 9.09.2017**



OKTOBER

MENDAPAT 4 BINTANG KONVENSYEN AMALAN PERSEKITARAN KONDUSIF (APK) DI HOTEL PULLMAN MIRI PADA 18.10.2017



LAWATAN TAPAK ANUGERAH KETUA MENTERI NEGERI SARAWAK TAHUN 2017 PADA 30.10.2017



NOVEMBER

PERSIJILAN AUDIT PEMANTAUAN AMALAN PERSEKITARAN BERKUALITI (QE)/5S PADA 02.11.2017



KONVENSYEN TEAM EXCELLENCE PERINGKAT KEBANGSAAN (NTEX) 2017 DI GENTING INTERNATIONAL CONVENTION CENTRE (GICC) PADA 14-16.11.2017



DISEMBER

SAMBUTAN MAULIDUR RASUL PERINGKAT NEGERI SARAWAK PADA 1.12.2017



KARNIVAL SUKAN DAN TREASURY IDOL PADA 16-17.12.2017



PERBENDAHARAAN BAHAGIAN



**PB SRI AMAN PADA
25-26 NOVEMBER 2017**



**PB BETONG PADA
25 OKTOBER 2017**



PB KUCHING DI SYARIKAT HAI MING PAPER MILLS



**PB SRI AMAN - KONVENSYEN QE/5S PERINGKAT KEBANGSAAN DI GENTING
HIGHLAND, PAHANG PADA 16 - 18 NOVEMBER 2017**

PELUPUSAN DOKUMEN

**PB MIRI DI BATU 1, KUALA
BARAM MIRI**



PENYERTAAN AKTIVITI KUALITI

**PB BINTULU - KONVENSYEN TEAM
EXCELLENCE PERINGKAT KEBANGSAAN
(NTEX) 2017 DI GENTING
INTERNATIONAL CONVENTION CENTRE
(GICC) PADA 14 - 16 NOVEMBER 2017**



PERBENDAHARAAN BAHAGIAN

SUKAN DAN HARI KELUARGA



**PB MIRI - PERLAWANAN BADMINTON
ANJURAN KELAB KESTURI PB MIRI DI
TUNG SPORT MIRI**



**PB BINTULU - KEJOHANAN BOWLING
TERTUTUP BINTULU PADA 9 DECEMBER 2017**



**PB BETONG - "FAMILY DAY 2017" PADA 14-16 APRIL 2017 DI PALM BEACH RESORT,
SEMATAN**



SAMBUTAN PERAYAAN



**PB SARIKEI - MAJLIS RAMAH
TAMAH AIDILFITRI - 14 JULAI 2017**



PB MIRI - MAJLIS RAMAH TAMAH AIDILFITRI

PERBENDAHARAAN BAHAGIAN



**PB SARIKEI - MAJLIS SAMBUTAN
HARI GAWAI 25 MEI 2017**

**PB KUCHING - MAJLIS RAMAH
TAMAH AIDILFITRI DAN GAWAI**

MAJLIS PENGHARGAAN



**PB SRI AMAN - MAJLIS PENGHARGAAN
KAKITANGAN YANG BERSARA & TAMAT
LATIHAN INDUSTRI**



**PB SARIKEI - MAJLIS PERPISAHAN
ENCIK JERRY RIS ANAK KIAI
25 MEI 2017**



**PB SARIKEI - HQ CONNECTION, WELCOMING AKAUNTAN ENCIK NURKHAIRUDIN
BIN OSEN & FAREWELL ENCIK NAZARUDDIN TAHA - 27 SEPTEMBER 2017**



PERBENDAHARAAN BAHAGIAN



**PB MUKAH - MAJLIS MAKAN
MALAM PENGHARGAAN PADA
23 NOVEMBER 2017**



**PB MUKAH - MAJLIS HARI JADI KAKITANGAN
PERBENDAHARAAN MUKAH
PADA 18 APRIL 2017**



PB MIRI - MAJLIS PERASMIAN PEJABAT BARU DI ARAS 4, KOMPLEKS ISLAM MIRI



**PB KUCHING -
MAJLIS PERPISAHAN
EN. AZUAN BIN SIBI,
PN. PAULINE OLIVIA
KADA DAN PN.
SUZIANA BT REDUAN
PADA 01 APRIL 2017**



**PB KUCHING - MAJLIS PERPISAHAN
PN. NUR NAJIHA ABDULLAH PADA
14 JULAI 2017**



**PB KUCHING - MAJLIS HARI JADI
KAKITANGAN PB KUCHING**

PERBENDAHARAAN BAHAGIAN



PB SARIKEI - 6 DECEMBER 2017

TAKLIMAT PENUTUPAN AKAUN AWAM 2017



PB BETONG - 6 DECEMBER 2017



**PB BINTULU - PROGRAM MENTOR
MENTEE BERSAMA PTJ**

LAIN - LAIN PROGRAM



**PB BINTULU - TAKLIMAT INTEGRITI
OLEH SPRM PADA 20 SEPTEMBER 2017**



**PB BETONG - BATIK DAY
5 JANUARI 2017**



**PB MIRI - PERBINCANGAN BERSAMA TAMAN NEGARA
BAHAGIAN MIRI**



Kenali Kami Seksyen Gaji



Seksyen Gaji, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak terdiri dari 3 Unit iaitu Unit Gaji (16 staf), Unit Pinjaman Kakitangan (7 staf) dan Unit Kumpulan Wang Simpanan (5 staf). Seksyen ini diketuai oleh Puan Haslinda bt Abdul Ghani (Pemangku Penolong Akauntan Negeri (Gaji))

Fungsi Seksyen Gaji

Unit Gaji	Memproses gaji penjawat awam Negeri Sarawak dan elaun Ketua Kaum/Masyarakat
Unit Pinjaman Kakitangan	Memproses dan menyelenggara lejar Pinjaman bagi penjawat awam dan Ahli DUN Negeri Sarawak
Unit Kumpulan Wang Simpanan	- Mengurus Kumpulan Wang Amanah Pencen iaitu : - Government Employees Provident Fund (GEPF) - Teachers Provident Fund (TPF) - Local Authorities Provident Fund (LAPF)



Seksyen Gaji,
Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak
Tingkat 8, Menara Pelita, Jalan Tun Abdul
Rahman Yakub, 93050 Kuching.

No. Tel :082-440111 No. Faks:082-442164

Kenali Kami

Perbendaharaan Bahagian Serian



1 April 2017 Upacara pecah tanah Kompleks Pentadbiran Serian, Pusat Konferens dan Pusat Bandar Baru Serian yang disempurnakan oleh Ketua Menteri YAB Datuk Amar Abang Haji Abdul Rahman Zohari Tun Datuk Abang Haji Openg

Daerah Serian adalah salah satu daripada empat daerah di Bahagian Samarahan selepas Samarahan diistiharkan sebagai Bahagian pada 01 Januari 1987. Ia dikenali sebagai Daerah Sadong pada penubuhannya dalam tahun 1901 yang beribu pejabat di Simunjan. Pada bulan Februari 1955 Serian (Upper Sadong) dan Simunjan (Lower Sadong) telah dipisahkan dan masing-masing menjadi Daerah penuh. Pegawai Daerah yang pertama semasa pemerintahan penjajahan ialah Mr. H.R. Harbow.



Serian telah diisytihar sebagai Bahagian ke-12 dalam Negeri Sarawak pada 11 April 2015. Pengisytiharan itu dibuat sendiri oleh YAB Datuk Patinggi Tan Sri (Dr) Haji Adenan Bin Haji Satem, Ketua Menteri Sarawak semasa merasmikan Pesta Birumuh Serian 2015 di Kompleks Sukan Serian.

Bahagian Serian telah digazet sebagai Bahagian pada 1 Ogos 2015 merangkumi Daerah Serian, Daerah Tebedu dan Daerah Kecil Siburan seluas 2,405 km persegi. Pejabat Daerah Serian dan Pejabat Daerah Tebedu diketuai oleh Pegawai Daerah manakala Pejabat Daerah Kecil Siburan diketuai oleh Pegawai Tadbir Sarawak (SAO).

Pada 4 Januari 2016 Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak telah membuka cawangannya di Bahagian Serian dan beroperasi sepenuhnya pada 3 Febuari 2016.

Diketuai oleh seorang Akauntan iaitu En. Dyan Nath Khausal dan dibantu oleh Penolong Akauntan, dan Pembantu Tadbir (Kewangan). Fungsi utama Pejabat ini adalah memproses pembayaran dan mengakaunkan terimaan hasil kerajaan.

Kaunter terimaan untuk kutipan bayaran orang awam telah mula beroperasi sepenuhnya pada 3hb Febuari 2016.



Tingkat 2, Bangunan Pejabat Residen dan Daerah
Serian, Jalan Tangga Bypass,
94700 Serian, Sarawak

Tel (Am) : 082 - 872839 Faks : 082 - 872843



ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG (APC) 2016

	Rabiah Binti Zaidan Pengurusan		Zuryah Binti Mohamad Pengurusan		Kueh Lee Meng Unit Pentadbiran		Nurlin Saban Abdullah Unit Perancangan		Dayang Jamilah Binti Abang Masagus Unit Akaun		Siti Mariam Binti Misraeh Unit Gaji		Dayang Serinah Binti Abang Ibrahim Unit Dana
	Rimani Bin Reduan Seksyen Inspektorat		Siti Ida Royani Binti Rahman PB Kuching		Bastari Bin Gani PB Samarahan		Nur Izlyn Alwani Tamin @ Evelyn Ak Tamin PB Sri Aman		Sumiyanti Binti Tokjian PB Betong		Noor Suslawati Binti Mohammad PB Sarikei		Sylvia Ak Tadong PB Sibu
	Joseph Sumping Ak Andol PB Kapit		Nurfarhana Binti Ismail PB Bintulu		Zorina Binti Achim PB Miri		Dayang Rahimah Binti Bakar PB Limbang		Ameera Alyssa Leong Abdullah PB Mukah		Fanny Ak Dick PB Serian		

PENERIMA ANUGERAH PEGAWAI CONTOH TAHUN 2017

KATEGORI KUMPULAN PENGURUSAN & PROFESIONAL



Nama : **SHARIFAH RODZIAH BINTI SAYEED AMAN GHAZALI**

Jawatan/Gred : **AKAUNTAN, WA44**

Stesen : **UNIT DANA**

KATEGORI KUMPULAN PELAKSANA I



Nama : **DAYANG JAMILAH BINTI ABANG MASAGUS**

Jawatan/Gred : **PENOLONG AKAUNTAN, W36**

Stesen : **UNIT AKAUN**

KATEGORI KUMPULAN PELAKSANA II



Nama : **BASTARI BIN GANI**

Jawatan/Gred : **PEMBANTU OPERASI, N11**

Stesen : **PB SAMARAHAN**

PEGAWAI BERSARA 2017 “JASAMU DIKENANG”



Nama : **JUIEN ANAK NYAYOH**
Tempat Bertugas : **PB SRI AMAN**
Tarikh Bersara : **01.03.2017**
Tempoh Berkhidmat : **35 TAHUN (01.07.1982)**

Nama : **MOHAMMAD BIN ABANG**
Tempat Bertugas : **UNIT PENTADBIRAN, IBU PEJABAT**
Tarikh Bersara : **07.04.2017**
Tempoh Berkhidmat : **41 TAHUN (16.10.1976)**



Nama : **PAUZIAH BINTI MORSHIDI**
Tempat Bertugas : **UNIT PENTADBIRAN, IBU PEJABAT**
Tarikh Bersara : **21.09.2017**
Tempoh Berkhidmat : **30 TAHUN (02.05.1987)**

Nama : **DAYANG PAZINA BINTI ABANG ABDUL RAHMAN**
Tempat Bertugas : **UNIT GAJI, IBU PEJABAT**
Tarikh Bersara : **25.09.2017**
Tempoh Berkhidmat : **36 TAHUN (01.09.1981)**



Nama : **KUEH LEE MENG**
Tempat Bertugas : **UNIT PENTADBIRAN AM, IBU PEJABAT**
Tarikh Bersara : **01.11.2017**
Tempoh Berkhidmat : **38 TAHUN (02.05.1979)**

Nama : **AWANG SUHAIMI BIN AWANG MUSTAPHA**
Tempat Bertugas : **PB SRI AMAN**
Tarikh Bersara : **19.11.2017**
Tempoh Berkhidmat : **36 TAHUN (05.03.1981)**



Senarai Pegawai Berpindah Tempat Bertugas

Bil.	Nama Pegawai/Jawatan/Gred	Tempat Bertugas Lama	Tempat Bertugas Baharu	Catatan
1	Mohd. Tamin bin Mohd Rundu Akauntan, WA44	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Ibu Pejabat, Jabatan Kerja Raya	Berpindah tempat bertugas
2	Nurlin Saban Binti Abdullah Pen. Akauntan, W32	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Ibu Pejabat, Jabatan Tanah & Survei	Kenaikan pangkat
3	John Anak Chukit Pemb. Tadbir (P/O), N19	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Jabatan Ketua Menteri	Kenaikan pangkat
4	Riman bin Reduan Pemb. Tadbir (Kew.), W22	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Ibu Pejabat, Jabatan Pertanian	Kenaikan pangkat
5	Mairah anak Akam Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Pejabat Daerah Bau	Kenaikan pangkat
6	Mahtdir bin Rosli Pemb. Tadbir (P/O), N19	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Ibu Pejabat, Jabatan Kerja Raya	Kenaikan pangkat
7	Masitah bin Mohtadi Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	Kementerian Pelancongan, Kesenian, Kebudayaan, Belia dan Sukan Sarawak	Kenaikan pangkat
8	Nazaruddin bin Taha Akauntan, WA44	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Sarikei	Ibu Pejabat, Jabatan Kerja Raya	Kenaikan pangkat
9	Mohd Shariffini bin Mohd Yusuf Akauntan, WA44	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Samarahan	Ibu Pejabat, Jabatan Kerja Raya	Kenaikan pangkat
10	Nur Najiha Abdullah Pen. Akauntan, W32	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Kuching	Kementerian Kerajaan Tempatan dan Perumahan	Berpindah tempat bertugas
11	Siti Hamisah binti Zulkipli Pemb. Tadbir (P/O), N19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Samarahan	Jabatan Kerja Raya, Bahagian Sri Aman	Berpindah tempat bertugas
12	Jerry Ris Anak Klai Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Sarikei	Pejabat Residen Bahagian Bintulu	Berpindah tempat bertugas
13	Pauline anak Olivia Kada Pen. Akauntan, W29	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Kuching	Kementerian Kebajikan Wanita Dan Kesejahteraan Komuniti	Lantikan ke Jawatan Tetap
14	Norizan binti Ra'ale Pemb. Tadbir (P/O), N19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Samarahan	Pejabat Residen Bahagian Kuching	Berpindah tempat bertugas

Senarai Pegawai Berpindah Masuk Ke Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak Tahun 2017

Bil.	Nama Pegawai/Jawatan/Gred	Tempat Bertugas	Catatan	Tarikh Melapor Diri
1	Haliza binti Abdul Khalek Pen. Akauntan, W32	Unit Dana, Ibu Pejabat	Kenaikan pangkat	14 Julai 2017
2	Libla anak Empun Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Sibul	Berpindah tempat bertugas	5 Jun 2017
3	Kartini binti Muhammad Rafidan Pen. Akauntan, W32	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Kuching	Berpindah tempat bertugas	1 Ogos 2017
4	Linda anak Gregory Pemb. Tadbir (Kew.), W22	Seksyen Inspektorat, Ibu Pejabat	Kenaikan pangkat	22 Ogos 2017
5	Nazua binti Mohd Syarif Chua Pemb. Tadbir (P/O), W22	Unit Sumber Manusia, Ibu Pejabat	Kenaikan pangkat	24 Ogos 2017
6	Ritos anak Gayog Pemb. Tadbir (Kew.), W26	Seksyen Akaun, Ibu Pejabat	Kenaikan pangkat	2 Oktober 2017
7	Khalrul Anwar bin Drahan Pemb. Tadbir (Kew.), W22	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Miri	Kenaikan pangkat	31 Oktober 2017
8	Norziah binti Hosaini Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Miri	Berpindah tempat bertugas	18 Disember 2017
9	Mohd Fazrilal bin Mohamad @ Muhammad Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Miri	Berpindah tempat bertugas	27 Disember 2017
10	Seromi Sapurani anak Remang Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Miri	Berpindah tempat bertugas	27 Disember 2017

Senarai Pegawai Baharu Melapor Ke Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak Tahun 2017

Bil.	Nama Pegawai/Jawatan/Gred	Tempat Bertugas	Tarikh Melapor Diri
1	Rozana binti Azaman Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Kuching	01 Februari 2017
2	Roderick anak Liku Akauntan, WA41	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Ibu Pejabat	13 Mac 2017
3	Fatahah binti Bujang Pen. Akauntan, W29	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Kuching	03 April 2017
4	Abang Alzat Hilmi bin Abang Sulaiman Pemandu Kenderaan, H11	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Sri Aman	03 April 2017
5	Allyya Maisarah binti Manja Pen. Akauntan, W29	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Mukah	06 April 2017
6	Flora anak Puffit Pen. Akauntan, W29	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Kuching	06 April 2017
7	Faezah binti Ali Hassan Pen. Akauntan, W29	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Serian	06 April 2017
8	Farihana Aniza binti Taha Akauntan, WA41	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Limbang	06 April 2017
9	Michelle Goh Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Sri Aman	10 April 2017
10	Maslina binti Hassan Pen. Akauntan, W29	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Limbang	06 April 2017
11	Siti Nur Firdaus binti Mamad Pemb. Tadbir (Kew.), W19	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Limbang	02 Mei 2017
12	Rona anak Giffeg Pemb. Tadbir (P/O), N19	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	03 Julai 2017
13	Nurkhalrudin bin Osen Akauntan, WA41	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Sarikei	17 Julai 2017
14	Siti Hidayu binti Samsubahl Akauntan, WA41	Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak, Bahagian Samarahan	17 Julai 2017
15	Chua Min En Akauntan, WA41	Ibu Pejabat, Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak	17 Julai 2017

Apakah itu penyakit kemurungan?

Penyakit kemurungan merupakan penyakit perubatan yang melibatkan perasaan sedih atau murung. Namun berbeza daripada perasaan sedih yang mungkin dirasakan apabila kita kehilangan telefon bimbit contohnya, bagi mereka yang mengalami masalah ini, perasaan sedih atau murung ini berpanjangan. Pada masa yang sama, mereka juga seringkali mempunyai perasaan terlalu rendah diri dan sering merasakan diri mereka bersalah dan berdosa dalam setiap perkara yang berlaku dalam kehidupan mereka. Perasaan murung ini hadir dalam diri mereka pada setiap waktu sepanjang hari dan boleh berlarutan sehingga berminggu-minggu. Ini berbeza dengan perasaan sedih biasa yang kita alami apabila sesuatu musibah berlaku yang akan hilang dalam masa yang singkat setelah musibah itu berlalu.

Tanda-tanda penyakit kemurungan

1. Perasaan murung atau sering marah-marah hampir sepanjang hari dan hampir setiap hari dalam tempoh dua minggu. Perasaan ini dilaporkan oleh pesakit secara subjektif seperti perasaan rendah diri ataupun daripada pengamatan orang luar contohnya selalu menangis.

2. Tidak bersemangat atau tidak berminat melakukan aktiviti sosial yang biasa dilakukan hampir setiap hari. Contohnya tidak berminat untuk bersukan lagi atau berjumpa dengan sanak-saudara.

3. Berat badan merosot (~5%) daripada asal dalam waktu yang singkat atau kurang selera makan.

4. Corak tidur berubah, sama ada kurang tidur (*insomnia*) atau terlebih tidur (*hypersomnia*).

5. Perubahan dalam melakukan aktiviti seharian, sama ada terlebih aktif atau kurang aktif.

6. Selalu letih dan kurang tenaga dalam melakukan aktiviti harian.

7. Perasaan bersalah yang tidak setimpal dengan sesuatu kesalahan perbuatan atau merasakan diri tidak berguna

8. Tidak mampu memberikan konsentrasi atau berfikir secara rasional. Pesakit juga merasakan susah untuk membuat keputusan dalam kehidupan hariannya.

9. Berfikir tentang keinginan untuk mati atau bunuh diri dengan kerap, atau mempunyai pelan masa hadapan untuk membunuh diri.

Bolehkah kita merawat penyakit kemurungan?

Penyakit kemurungan perlu dikenalpasti dan diberikan diagnosis sebelum rawatan dapat diberikan. Individu yang mempunyai penyakit ini, bergantung kepada tahap keterukannya, boleh memilih di antara "*talking therapy*" (psikoterapi) atau penggunaan ubat. Selalunya untuk kes sederhana atau berat, kombinasi terapi boleh digunakan untuk merawat pesakit dan kajian telah menunjukkan keputusan yang memberangsangkan apabila kombinasi rawatan digunakan.

Rawatan menggunakan ubat-ubatan adalah efektif dan selamat. Walaupun setiap ubat mempunyai kesan sampingan, sekiranya tidak memberikan rawatan untuk penyakit kemurungan adalah lebih bahaya

daripada kesan sampingan tersebut. Juga perlu dijelaskan bahawa kesan sampingan ubat-ubat ini selalunya kecil dan jutaan pesakit di seluruh dunia yang menerima rawatan ini dapat menerima kesan sampingannya.

Bagaimana saya boleh meminta pertolongan?

Bagi mereka yang berasa diri mereka memerlukan pertolongan dalam hal ini dan mahu berbicara dengan seseorang yang memahami, doktor di klinik yang selalu anda kunjungi merupakan orang pertama yang patut anda bawa berbincang. Semua doktor mempunyai kepakaran yang cukup untuk mengesan dan merawat penyakit kemurungan yang ringan atau sederhana dalam komuniti. Jika mereka merasakan anda memerlukan khidmat pakar, mereka boleh merujuk anda ke hospital untuk bertemu dengan pakar psikiatri.

Jika anda sendiri mahu berjumpa dengan doktor-doktor yang lebih pakar dalam bidang kesihatan mental, anda boleh terus berjumpa dengan pakar psikiatri. Mereka boleh dijumpai di hospital-hospital, tidak kira hospital kerajaan mahupun hospital swasta. Terdapat juga beberapa pakar psikiatri yang mempunyai klinik sendiri. Semua hospital besar kerajaan mempunyai khidmat pakar psikiatri.

Sumber : The Malaysian Medical Gazette
www.mm Gazette.com

Jabatan Perbendaharaan Negeri Sarawak

Diary 2018

BULAN	PROGRAM
JANUARI	1. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" – Sense of Urgency & Ownership.
FEBRUARI	1. LAB TNA JPNS 2. Pelaksanaan Program Mentoring. 3. Pelancaran Risalah ARCA 2017. 4. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" – Result-Oriented. 5. Kemukakan Penyata Kewangan Kerajaan Negeri Sarawak 2017 kepada Audit.
MAC	1. Pembentangan TNA JPNS. 2. Bengkel Perancangan Strategik Jabatan 2018. 3. Program Pengurusan "Perubahan Budaya" - Teamwork.
APRIL	1. LAB Penggubalan Peperiksaan Subjek Jabatan & Peperiksaan BITK. 2. Roadshow "Accrual Accounting". 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" - Staff Engagement Siri 1/2018.
MEI	1. Kelas Bimbingan Peperiksaan Subjek Jabatan. 2. Peperiksaan Subjek Jabatan dan Peperiksaan BITK 1/2018. 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" – Kind & Caring.
JUN	1. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" – Integriti. 2. Bulan Integriti dan Ceramah Motivasi JPNS 2018.
JULAI	1. Kursus Induksi Khusus Jabatan 2018. 2. Roadshow "Accrual Accounting". 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" - Profesionalism.
OGOS	1. Kursus Pengurusan Kewangan 2018. 2. Program "Team Building". 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" - Team work.
SEPTEMBER	1. Staff Engagement Siri 2/2018. 2. Karnival Sukan dan Treasury Idol 2018. 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" – Kind & Caring & Profesionalism.
OKTOBER	1. Kelas Bimbingan Peperiksaan Subjek Jabatan. 2. Peperiksaan Peningkatan Secara Lantikan (PSL). 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" – Result-oriented.
NOVEMBER	1. Peperiksaan Subjek Jabatan dan Peperiksaan BITK 2/2018. 2. Pelaksanaan Survey Korporat Jabatan 2018. 3. Program "Pengurusan Perubahan Budaya" - Sense of Urgency & Ownership dan Integriti.
DISEMBER	1. Taklimat Penutupan Akaun.