

**UCAPAN Y.BHG. LT. KOL. PROF. DATUK DR. KAMARUZAMAN HJ. AMPON  
NAIB CANSOLOR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH  
SEMPENA MAJLIS PELANCARAN KEMPEN GAYA HIDUP CERGAS WARGA  
KAMPUS CERIA @ JOM SENAM BAH PADA 01HB OGOS 2008 (JUMAAT) JAM  
8.00 MALAM BERTEMPAT DI STADIUM UMS**

*Bismillahir Rahmannir Rahim*  
***Assalamualaikum w.b.t dan salam sejahtera***  
*Terima kasih pengacara majlis*

Y.Bhg. Prof. Dr. Amran Ahmed  
Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni) UMS  
Merangkap Pengerusi Majlis Sukan UMS

Y.Bhg. Prof. Dr. Hj. Sanudin Hj. Tahir  
Timbalan Naib Canselor (Akademik & Antarabangsa)

Prof. Dr. Rosnah Ismail  
Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan & Inovasi)

En. Abdullah Hj. Mohd. Said  
Pendaftar

Tn. Hj. Rizal Othman  
Bendahari

Pn. Dayang Rukiah Ag. Amit  
Pemangku Ketua Pustakawan

Dekan-dekan / Pengarah-pengarah / Ketua-ketua Unit / Pengetua-pengetua Kolej  
Kediaman

Sdra. Hasanal Hassan Alban  
Presiden Majlis Perwakilan Pelajar beserta Barisan Kepimpinan MPP

Para Kakitangan Universiti Malaysia Sabah

Siswa Siswi Yang Dikasihi Sekalian

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah s.w.t kerana dengan rahmatNya dapatlah kita bersama-sama pada malam ini bagi menjayakan Majlis Pelancaran Kempen Gaya Hidup Cergas Warga Kampus Ceria yang merupakan program berterusan untuk memupuk dan menggalakkan warga UMS yang sentiasa mengamalkan gaya hidup yang sihat dan cergas. Tahniah kepada barisan jawatankuasa yang telah berusaha gigih dalam memastikan penganjuran Majlis pada malam ini berlangsung dengan jayanya sekaligus memastikan objektif penganjuran program ini dapat dicapai dan direalisasikan.

### **Para Hadirin sekalian**

Saya percaya sukan merupakan salah satu kaedah untuk membina peribadi mulia melalui sifat-sifat berdisiplin, kesabaran, bertolak ansur, ketepatan masa, semangat bekerjasama, kepimpinan dan sebagainya di samping dapat mengekalkan kesihatan fizikal, membina kekuatan mental seperti mengawal emosi, fokus dan bijak menyusun strategi. Di sini kita boleh melihat kekuatan mental mampu mempengaruhi corak permainan di samping kekuatan fizikal yang dimiliki.

Selain itu semangat kesukanan yang tinggi di kalangan atlit juga dapat melatih diri para atlit untuk mempunyai minda yang terbuka dan sanggup menerima dan responsif kepada pelbagai situasi. Selain itu, sukan juga bertindak sebagai pemangkin bagi meningkatkan daya pemikiran yang cerdas. Ia dapat memupuk semangat perpaduan antara kaum dan mengamalkan gaya hidup sihat melalui aktiviti sukan. Ini akan melahirkan generasi yang cemerlang, gemilang dan terbilang. Oleh itu, saya difahamkan bermula pada tahun ini pelbagai bentuk sukan akan diperkenalkan dan ditingkatkan antaranya 'paintball' dan senamrobik dalam

menggalakkan warga UMS untuk terus mengamalkan gaya hidup yang cergas bagi mengekalkan kesihatan dan kualiti hidup yang tinggi dan berterusan.

### **Para Hadirin Sekalian**

Melalui beberapa kajian yang telah dijalankan mendapati bahawa warga Malaysia pada hari ini menghadapi beberapa masalah kesihatan antaranya obesiti atau kegemukan yang semakin meruncing disebabkan oleh beberapa faktor antaranya termasuklah faktor pemakanan dan kurangnya kesedaran terhadap kelebihan bersenam dan bersukan. Pada hari ini juga kita dapat melihat warga Malaysia terlalu asyik mengejar kemewahan dengan bekerja siang dan malam sehingga lupa dengan kehidupan berkeluarga dan penjagaan kesihatan yang sepatutnya. Kehidupan sebegini sebenarnya adalah berbeza dengan norma yang diamalkan sejak sekian lama. Sebagai warga menara gading, kita seharusnya sedar kepentingan kesedaran kesihatan ini dengan berusaha mendokong serta memimpin kepada perubahan yakni mengamalkan gaya hidup yang lebih cergas dan sihat.

Dalam kajian yang dibuat oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia juga mendapati bahawa pengurusan masa di kalangan belia di negara ini adalah kurang bijak dan mengikut pecahan seperti berikut, iaitu lapan jam untuk bekerja atau bersekolah, enam jam untuk tidur, empat jam untuk waktu senggang, tiga jam untuk membuat kerja-kerja kekemasan diri dan mengemas tempat kediaman, dan tiga jam lagi adalah untuk masa lapang yang tidak diperuntukkan dengan sebarang aktiviti yang khusus. Ini menunjukkan bahawa belia pada hari ini turut tidak memperuntukkan masa untuk mengadakan sebarang aktiviti sukan dan senaman.

Melalui kajian-kajian yang telah dijalankan didapati bahawa penglibatan dan kesedaran rakyat Malaysia masih kurang terhadap pengamalan gaya hidup yang

cergas dan sihat. Oleh itu, adalah diharapkan agar warga kampus dapat menjadi antara tonggak utama dalam mengajak masyarakat agar membudayakan cara hidup sihat dalam kehidupan seharian.

### **Para hadirin sekalian**

Dalam usaha meningkatkan dan menggalakan warga UMS untuk terlibat dalam bidang sukan, pihak pengurusan akan terus berusaha meningkatkan fasiliti sukan sedia ada. Sehubungan itu dalam masa yang terdekat kita akan berusaha menyediakan dua buah gelanggang futsal dalam kampus UMS ini yang bertaraf antarabangsa. Inisiatif ini dilaksanakan setelah mengambilkira minat dan penglibatan pelajar terhadap sukan futsal ini. Oleh itu, saya mengharapkan agar segala usaha dan kemudahan yang disediakan ini dapat digunakan dan dimanfaatkan dengan sebaik mungkin oleh semua warga kampus dalam memupuk gaya hidup yang sihat dengan berterusan.

Akhir Kata, saya mengharapkan agar setiap warga UMS mengamalkan gaya hidup cergas dalam usaha mewujudkan warga yang sentiasa ceria dan mengelakkan semangat kekeluargaan yang sedia terjalin. Di samping itu, setiap daripada kita seharusnya perlulah menjalankan pemeriksaan kesihatan dengan lebih kerap untuk memastikan tahap kesihatan yang berkekalan bak kata pepatah Inggeris 'prevent is better than cure'.

Warga Kampus sekalian, mari kita bersama-sama membina masa depan yang cerah bermula dengan memperuntukkan sejenak masa bersenam dan bersukan demi untuk kesihatan dan kesejahteraan.

***Jom Senam bah!***

*Sekian, wassalammualaikum wbt.*