

TERAPI MINDA DALAM BAKAU

Seramai 18 pelajar Kolej Komuniti diberi pendedahan kepentingan hutan

Fazurawati Che Lah

fazurawati@hmetro.com.my

Forest Bathing bermaksud menghirup udara segar di hutan. Aktiviti itu diperkenalkan di Jepun pada 1980-an dengan gelaran dalam bahasa Jepun sebagai Shirin-Yoku dan menjadi asas penjagaan kesihatan, pencegahan serta penyembuhan dalam perubahan masyarakat di negara itu.

Bagi merasai pengalaman itu, 18 pelajar baharu dari Kolej Komuniti Seberang Jaya, Permatang Pauh, Pulau Pinang menyertai program Forest Bathing di Hutan Bakau Sungai Aceh, Pusat Pendidikan Hutan Paya Laut PIFWA, Nibong Tebal, Pulau Pinang, baru-baru ini.

Program Forest Bathing siri tiga itu adalah anjuran Majlis Perbandaran Seberang Perai (MPSP) dengan kerjasama Persatuan Kebajikan Nelayan-nelayan Pantai Pulau Pinang (PIFWA) dan Jabatan Perhutanan Pulau Pinang.

Selain pelajar dari Kolej Komuniti Seberang Jaya, program itu turut disertai kakitangan MPSP,

Pertubuhan Nur Salam Wilayah Utara, Politeknik METRO Tasek Gelugor (PMTG), anggota dari pejabat wakil Tentera Laut dan kakitangan pelbagai agensi kerajaan.

Pengarah Kolej Komuniti Seberang Jaya, Radzuan Othman berkata, program Forest Bathing membantu pelajar untuk lebih fokus dan lebih bertenaga di dalam kelas.

"Aktiviti ini secara tidak langsung akan membantu

meningkatkan memori dan pembelajaran pelajar dalam kuliah kelak.

"Forest Bathing adalah sebagai terapi minda dengan berjalan-jalan di dalam hutan paya bakau sambil menikmati dan menghargai keindahan alam semula jadi.

"Peserta program juga diberi penerangan berkaitan kepentingan hutan paya bakau bukan sahaja kepada penduduk setempat, malah juga masyarakat amnya," katanya.

Program itu disempurnakan Ahli Dewan Undangan Negeri (ADUN) Sungai Aceh, Zulkifli Ibrahim. Turut hadir adalah Setiausaha Perbandaran MPSP, Rosnani Mahmod.

Sementara itu, Rosnani dalam ucapan berkata, pelaksanaan Eco-Therapy melalui program Forest Bathing sejajar dengan inisiatif kerajaan Pulau Pinang iaitu Cleaner, Greener, Safer and Healthier Penang.



SESI taklimat kepada pelajar berkenaan Forest Bathing.



PELAJAR meredah laluan yang licin dan tidak sekata.