



bulletin



HUBUNGAN DAN EMOSI

mood macam mana harini?

ada kongsi perasaan dengan sesiapa tak?

apa yang buat anda sedih atau gembira?

apa aktiviti fizikal anda harini?

Telefon pintar buat anda kurang aktif tak?

Macam mana rasa bila badan rileks?

ada buat sesuatu yang menyeronokkan harini?

apa yang buat anda ketawa?

apa yang anda suka buat?

SENAMAN & MINDFULNESS

KREATIVITI & KESERONOKAN

TABIAT MAKAN

ada masa tak untuk makan?

enjoy ke tidak makan?

makan apa harini?

makan dengan siapa?

TIDUR DAN REHAT

senang tidur tak?

pukul berapa tutup telefon?

ada masa untuk rilek tak?



HAND

of

MENTAL HEALTH

Hand of Mental Health menggalakkan kita untuk menilai dan berbincang tentang pilihan harian serta kesannya terhadap kesihatan mental. Tidur dan rehat, pemakanan, hubungan serta emosi dan senaman memainkan peranan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan mental kita.

PENCAPAIAN ZERO KEMALANGAN LTI

SYARIKAT	SEPTEMBER	HINGGA AKHIR BULAN TERAKHIR (2025)	TERKUMPUL (SINCE LAST LTI)
AIMS-GLOBAL GROUP	83,920	742,012	5,248,315
MSET GROUP		378,543	444,279

HSSE CALENDAR

SEPTEMBER 2025

MOORING UNMOORING SAFETY AWARENESS & UCUA IMPLEMENTATION SHARING ON MG
4.9.2025



MENTAL HEALTH AWARENESS AT WORKPLACE
25.9.2025



HSSE MONTHLY MEETING
11.9.2025



MENTAL HEALTH AWARENESS AT PDSC
27.9.2025



SAFETY ISN'T EXPENSIVE, IT'S PRICELESS

SEPTEMBER 2025

**MANAGEMENT OF CHANGE (MOC)
APPLICATION TRAINING AA1
30.9.2025**

**RANDOM UDAT TEST 2 PAX AA1
30.9.2025**



Congratulations!
UCUA WINNER



**BEST UCUA
ONSHORE**

**MOHAMMAD
ZULFADHLI BIN
MAZALAN
(AGMHESB)**



**BEST UCUA
OFFSHORE**

**AHMAD RUSLI BIN
ISMAIL
(AA5)**



**HIGHEST
SUBMISSION
ONSHORE**

**MOHD FAZLI BIN
MD LAZIM
(AGMHESB)**



**HIGHEST
SUBMISSION
OFFSHORE**

**NIK AZRI BIN NIK
YAHAYA
(AA5)**