

MAWA SELEPAS

KEMAJUAN NEGARA

PKM



Kementerian
Pertahanan
Malaysia



Edisi Ketiga



WARGA PERKASA



Program Latihan
Khidmat Negara

ISBN 978-983-43140-1-9



9 789834 314019

Yayasan Pendidikan Prihatin
MALAYSIA

WARGA PERKASA : KE MANA SELEPAS PLKN

PRAKATA

Ketua Pengarang / Setiausaha

Belajar Terus Belajar

Maklumat Program Latihan Khidmat
Negara (PKLKN) dan Peluang Pendidikan
Bagi Lulusan SPM/STPM
Di Institut Pengajian Tinggi Awam
dan
Institut Pengajian Tinggi Swasta
Diterbitkan oleh:



YAYASAN PENDIDIKAN PRIHATIN

MALAYSIA (YPPM) 0331-04-05

No. 1-C, Taman Melati Kawasan 8,
53100 Setapak, Kuala Lumpur.

HAK CIPTA TERPELIHARA

Tidak dibenarkan setiap bahagian dari penerbitan ini diterbitkan semula atau dipindahkan dalam bentuk lain samada secara elektronik, mekanikal, fotokopi, gambar dan sebagainya tanpa mendapat keizinan bertulis daripada pemilik hakcipta :-
YAYASAN PENDIDIKAN PRIHATIN MALAYSIA (YPPM) terlebih dahulu.

ISBN 983-43140-0-0

Diedarkan Oleh:

YAYASAN PENDIDIKAN PRIHATIN MALAYSIA (YPPM) 0331-04-05

No. 15-LG, Jalan Melati Utama 4,
Taman Melati Utama,
53100 Setapak, Kuala Lumpur.
Tel : 03-41078533 Fax : 03-41073472
E-mail : yppm@izzi.com.my

Rekabentuk & Konsep Layout:

Hajar Aznam
Nordalila Md. Esa
Fairuz Pahmi



WARGA PERKASA - KEMANA SELEPAS PLKN EDISI KE-3 diterbitkan bagi membuka minda khususnya kepada pelajar yang terpilih ke PLKN dan juga pelajar lepasan SPM/STPM. Buku ini memuatkan informasi pendidikan yang tepat dan terkini dalam usaha membantu para pelajar memilih hala tuju pendidikan yang sesuai. Selain

memuatkan tentang peluang latihan, buku ini juga memuatkan maklumat berguna seperti pembiayaan, promosi kerjaya dan juga artikel-artikel pendidikan.

Pihak penerbit mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang terlibat dalam menjayakan penerbitan buku ini terutama sekali Kerajaan Malaysia dan Kementerian Pertahanan serta Jabatan Latihan Khidmat Negara.

"Buku ini memuatkan informasi pendidikan yang tepat dan terkini dalam usaha membantu para pelajar memilih hala tuju pendidikan yang sesuai."

Terima kasih yang tidak terhingga kepada YAB Dato' Sri Najib B. Tun Razak, Timbalan Perdana Menteri Malaysia merangkap Menteri Pertahanan Malaysia yang telah melancarkan buku ini. Semoga penerbitan buku ini memberi manfaat kepada semua.

Sekian,
Mohammad Nizam Bin Ismail

**'Menjana Patriotisme Melalui Penghayatan Ilmu'
'Warga Terdidik Tunggak Kejayaan Negara'**

KANDUNGAN

<i>Kata-Kata Aluan Timbalan Perdana Menteri Malaysia</i>	8
<i>Kata-Kata Aluan Menteri Pengajian Tinggi Malaysia</i>	9
<i>Kata-Kata Aluan Menteri Pelajaran Malaysia</i>	10
<i>Kata-Kata Aluan Pengerusi</i>	11
<i>Kata-Kata Aluan Ketua Pegawai Eksekutif</i>	12
<i>Kata-Kata Aluan Fellow Kanan</i>	13
<i>Sejarah PLKN</i>	20
<i>Akta Latihan Khidmat Negara</i>	24
<i>Modul Program Latihan</i>	35
<i>Latihan Pengendalian Senjata</i>	38
<i>Kem-Kem Program Latihan Khidmat Negara</i>	42
<i>Kenali Pemimpin</i>	48
<i>Pencapaian Industri Pembinaan Negara</i>	54
<i>Kenali Canselor dan Naib Canselor</i>	58
<i>Islam Hadhari</i>	78
<i>Konsep Nilai dan Budi Bahasa</i>	80
<i>The Need To Master The English Language</i>	105
<i>Halatuju Selepas SPM/STPM</i>	106
<i>Senarai Badan-badan Yang Menawarkan Basiswa dan Pinjaman</i>	131
<i>Kesihatan</i>	133
<i>Umum : Pembangunan Modal Insan</i>	135
<i>Majlis Pelancaran Buku & Aktiviti Yayasan</i>	150
<i>Penghargaan</i>	152

TAHAP PENGLIHATAN PEMANDU KENDERAAN DI JALAN RAYA MALAYSIA

Oleh :
Dr. Md Muziman Syah Bin Md Mustafa
Pensyarah Klinikal
Jabatan Optometri dan Sains Visual
Kulliyah Sains Kesihatan Bersekutu
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia.

Pemanduan kenderaan sendiri merupakan medium yang amat penting dalam memudahkan urusan seharian manusia pada masa kini di seluruh dunia. Pemanduan juga merupakan satu tugas yang amat kompleks yang melibatkan pelbagai aspek termasuk penglihatan, respon motor dan fizikal. Di Malaysia, mengikut portal rasmi Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ), jumlah pemandu pengangkutan darat termasuk motosikal, kereta, pengangkutan awam dan perdagangan mencecah bilangan 10 juta orang.

Bagi menghasilkan pemanduan yang baik dan selamat, setiap pemandu bukan sahaja mesti mempunyai tahap kemahiran dan pengetahuan tentang pemanduan, malahan juga mesti mempunyai tahap kesihatan yang baik terutamanya tahap penglihatan. Ini kerana, hampir 90 peratus informasi semasa pemanduan adalah datang dari penglihatan.

Walaupun tahap penglihatan sama pentingnya dengan sikap manusia dan infrastruktur dalam menentukan keselamatan pemanduan sering dipandang remeh oleh kebanyakan pemandu. Di negara kita, salah satu syarat pemegang ialah wajib lulus ujian tahap penglihatan berkomputer yang bersamaan 6/10 pada Carta Snellen, jika diuji secara klinikal.

Walaubagaimana pun, satu senario yang membimbangkan kita semua sebagai pemandu dan pengguna jalan raya berdasarkan satu kajian yang julung kali dijalankan oleh Jabatan Optometri dan Sains Visual, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia dan Universiti Kebangsaan Malaysia dengan kerjasama JPJ, Jabatan Keselamatan Jalan Raya dan Persatuan Optik Malaysia yang membabitkan 4,000 responden di seluruh Semenanjung Malaysia mendapati lebih 8.37 peratus pemandu tidak memiliki tahap penglihatan yang memuaskan berdasarkan Carta Snellen.

Ini bermakna bagi setiap 100 kenderaan yang berada di jalan raya,

negara berhadapan dengan lapan pemandu tidak lulus syarat minimum tahap penglihatan untuk pemanduan. Jika angka itu diambil kira, dianggarkan kira-kira 800 000 pemandu dijangka mempunyai masalah penglihatan.

Keadaan ini dipercayai menjadi antara penyumbang meningkatnya kadar kemalangan jalan raya terutama menjelang musim perayaan. Ini dapat dibuktikan dengan terdapat ramai pemandu terpaksa memberhentikan kenderaan mereka di tepi lebuhraya ketika hujan lebat



Dr. Md Muziman Syah Bin Md Mustafa

dan bukannya disebabkan masalah pengelap cermin kereta tidak berfungsi. Sedangkan pada masa yang sama kenderaan-kenderaan lain dapat meneruskan perjalanan seperti biasa. Ini menunjukkan kepada kita bahawa penglihatan yang baik boleh mempengaruhi corak pemanduan seseorang dan perlu diberi perhatian serius seperti mana kajian yang mengaitkan kemalangan jalan raya dengan had laju dan sikap pemandu.

Selain itu, sebagai contoh, kebolehan melihat kereta rosak atau kemalangan pada jarak lebih 100 meter membolehkan pemandu membuat keputusan pantas untuk memperlambatkan kenderaan dan menukar lorong memandu. Sebaliknya, jika penglihatannya kabur pada jarak tersebut, pemandu akan terus

memandu pada kelajuan yang sama.

Keadaan akan lebih buruk sekiranya berlaku kemalangan atau lori rosak di tengah-tengah lebuhraya dan pemandu masih memandu kenderaan pada had laju 110 kilometer sejam. Keadaan ini akan bertambah buruk ketika cuaca seperti hujan lebat, berjerebu atau berkabus yang mana memerlukan tahap penglihatan yang lebih baik

Penglihatan yang baik untuk pemanduan perlu diukur dengan Carta Snellen. Berdasarkan kajian yang dijalankan juga membuktikan sistem pengkomputeran bagi menguji tahap penglihatan yang diguna pakai JPJ sekarang membolehkan individu yang hampir buta lulus ujian lesen memandu.

Selain itu, jika seseorang tidak mempunyai masalah apabila memandu pada waktu siang tetapi menghadapi kesukaran bila memandu pada waktu malam, mereka mungkin mempunyai kuasa refraksi yang belum diperbetulkan. Kebolehan melihat pada siang hari dibantu sepenuhnya oleh cahaya terang dan ini tidak bermakna tahap penglihatan anda adalah normal pada waktu siang.

Ujian penglihatan itu amat mudah dilakukan dan seseorang cuma perlu ke praktis-praktis optometri atau mana-mana klinik kerajaan mahupun swasta. Ujian itu mengambil masa tidak sampai lima minit. Sekiranya semua pemandu jalan raya di Malaysia dapat mengamalkan ujian tahap penglihatan dari semasa ke semasa terutamanya sebelum melakukan pemanduan jarak jauh, statistik kemalangan dijangka mungkin dapat dikurangkan.

Bagi pesakit diabetes dan tekanan darah tinggi adalah dinasihatkan mereka agar lebih berhati-hati kerana diet yang bertukar sepanjang bulan Ramadan mungkin membawa perubahan pada ralat refraksi dan pada masa tersebut seseorang mungkin tidak sedar bahawa cermin mata yang anda pakai sudah tidak begitu jelas yang akan menjejaskan tahap penglihatan semasa pemanduan.