



## MAJLIS PERBANDARAN SEBERANG PERAI

### **TEKS UCAPAN**

**YBHG. DATO' Sr HAJI ROZALI HAJI MOHAMUD  
YANG DIPERTUA MPSP**

### **SEMPENA**

**PROGRAM "FOREST BATHING" MPSP 2018**

### **TARIKH / MASA / TEMPAT**

**29 SEPTEMBER 2018 (SABTU)  
8.00 PAGI**

**TAMAN RIMBA BUKIT MERTAJAM  
JALAN KOLAM  
CHEROK TOK' KUN  
BUKIT MERTAJAM  
SEBERANG PERAI TENGAH**

**Terima kasih Saudara/Saudari Pengacara Majlis**

**Yang Dihormati Ahli-Ahli Majlis**

Majlis Perbandaran Seberang Perai

**Yang Berusaha Puan Ir. Hjh Rosnani Binti Hj Mahmod**

Setiausaha Perbandaran MPSP

**Yang Dihormati Encik Tan Choo Eng**

Persatuan Pencinta Alam Malaysia

*(Malaysia Nature Society)*

**Ketua-Ketua Jabatan dan Pegawai-Pegawai**

Majlis Perbandaran Seberang Perai

**Rakan-Rakan Media**

**Tuan-Tuan Dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian**

Assalamualaikum warahmatullahhiwabarakatuh,

Selamat pagi dan salam sejahtera,

Alhamdulillah, bersyukur kehadiran Allah S.W.T. kerana dengan izinnya dapat kita bersama-sama pada hari ini bagi pelancaran Program “*Forest Bathing*” atau **Terapi Rimba** Bagi Tahun 2018 di Taman Rimba Bukit Mertajam, Cherok Tok’ Kun, Seberang Perai Tengah.

Sebelum itu izinkan saya merakamkan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada semua yang hadir, terutamanya Encik Tan Choo Eng daripada *Malaysia Nature Society* (MNS) dan semua yang telah menjayakan program pada pagi ini.

**Tuan-Tuan dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,**

“*Forest Bathing*” merupakan satu konsep yang mula-mula diperkenalkan di negara Jepun pada tahun 1980an dengan gelaran dalam bahasa Jepun sebagai “*Shirin-Yoku*”. Ianya telah menjadi asas penjagaan kesihatan, pencegahan dan penyembuhan dalam perubatan Jepun yang

melibatkan satu aktiviti riadah atau rekreasi ringkas dengan berjalan-jalan di kawasan hutan hijau sedia ada, sambil menghirup udara segar dan menikmati serta menghargai keindahan alam semulajadi. Ianya merupakan terapi diri dan terapi minda yang merangsangkan ke semua deria manusia dan memperolehi ketenangan yang tidak dapat kita perolehi di bandar-bandar.

Secara tidak langsung, pelbagai penyakit dapat dikawal melalui aktiviti "*Forest Bathing*". Ini termasuklah meningkatkan imunisasi badan, mengurangkan tekanan darah, mengurangkan tekanan (*stress*), meningkatkan *positive mode*, mempercepatkan penyembuhan dari pembedahan dan kesakitan, meningkatkan tenaga dan meningkatkan kualiti tidur.

Memandangkan terdapat pelbagai manfaat kesihatan dan rekreasi selain daripada menyumbang ke arah pemuliharaan dan pemeliharaan alam sekitar, Program "*Forest Bathing*" telah disenaraikan sebagai salah satu program di bawah Pelan Strategik MPSP Tahun 2018 - 2022 yang mana akan diadakan enam (6) kali setiap tahun.

Pelaksanaan Program “*Forest Bathing*” adalah juga merupakan pengisian strategi “*Care for the Elderly*” untuk meningkatkan kualiti kehidupan. Saya berpendapat bahawa “*Care for the Elderly*” tidak hanya bergantung kepada tanggungjawab ahli keluarga bahkan ia juga menjadi sebahagian tanggungjawab kerajaan, Pihak Berkuasa Tempatan (PBT), NGO, sektor swasta dan semua *stakeholders*.

**Tuan-Tuan dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,**

Enam (6) lokasi telah dikenalpasti untuk “*Eco-Therapy*” melalui Program “Forest Bathing” untuk tahun 2018 iaitu:-

- i. Hutan Simpan Bukit Juru, SPT yang telah dirasmikan oleh Yang Amat Berhormat Tuan Lim Guan Eng, Ketua Menteri Pulau Pinang pada 23 September 2017;
- ii. Taman Rekreasi PBAPP Bukit D.O, SPT yang akan dirasmikan pada 24 Mac 2018 oleh Yang Berhormat Tuan Chow Kon Yeow;
- iii. Taman Rekreasi Air Hitam Dalam, SPU yang dilancarkan oleh Yang Berhormat Tuan Yeoh Soon Hin, Pengerusi Jawatankuasa Pembangunan, Pelancongan dan Warisan dan Kebudayaan dan Kesenian pada 23 Jun 2018;

- iv. Taman Negeri Bukit Panchor, SPS yang dilancarkan pada 7 Julai 2018;
- v. Hutan Lipur Cherok Tok Kun, SPT yang dilancarkan hari ini, 29 September 2018; dan
- vi. Pulau Aman, Seberang Perai Selatan yang dijangka akan dilancarkan pada 15 Disember 2018.

Program “*Forest Bathing*” ini adalah merupakan aktiviti yang tidak memerlukan tenaga yang banyak dan tidak menggunakan wang ringgit tetapi dapat menyihatkan tubuh badan. Selain itu juga, aktiviti “*Forest Bathing*” ini boleh dilaksanakan bersama keluarga sekaligus dapat mengeratkan silaturahim sesama keluarga. Aktiviti ini dapat dilakukan dari pelbagai lapisan umur seperti kanak-kanak, dewasa remaja dan warga emas.

**Tuan-Tuan dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,**

Kawasan Taman Rimba Bukit Mertajam yang berstatus hutan lipur ini dikenali juga sebagai Hutan Lipur Bukit Mertajam atau Cherok Tok Kun

yang mempunyai keluasan lebih kurang 37 hektar dengan puncak tertinggi mencapai 545 meter dari aras laut. Taman Rimba ini masih mempunyai pokok-pokok dan tumbuhan asal seperti Meranti Seraya "*Shorea curtisii*" dan Meranti Rambai Daun "*Shorea acuminata*".

Di antara daya tarikan utama Taman Rimba adalah aktiviti-aktiviti lasak seperti pendakian bukit ke puncak melalui "*Jeep Track*" atau denai hutan dan aktiviti "*downhill mountain bike*". Ini melibatkan jarak 3.5km dari bawah dan akan mengambil masa melebihi satu (1) jam bagi pendaki bertaraf sederhana untuk sampai ke Stesyen 3. Sepanjang laluan pengunjung akan dihiburkan dengan kicauan unggas, serangga eksotik serta dapat menikmati keindahan pemandangan dari puncak.

Aktiviti-aktiviti lain yang gemar dilakukan oleh pengunjung adalah berkelah dan mandi-manda. Terdapat beberapa buah kolam mandi dibangunkan untuk orang awam bagi tujuan mandi-manda di hutan lipur ini.

Encik Tan Choo Eng daripada Persatuan Pencinta Alam Malaysia (*Malaysia Nature Society*) akan memberikan penjelasan lebih lanjut

berhubung burung-burung dan hidupan liar yang terdapat di sini dalam sesi penerangan sepanjang laluan Forest Bathing nanti

**Tuan-Tuan dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,**

Akhir sekali, saya merakamkan ucapan terima kasih kepada Ahli Majlis MPSP, badan-badan korporat, *Malaysia Nature Society* dan penduduk-penduduk Seberang Perai yang terlibat dalam usaha membantu MPSP untuk menjaga Seberang Perai supaya lebih bersih, hijau dan selamat serta mempunyai penduduk yang sihat Syabas dan tahniah kerana memberikan komitmen penuh dalam menjayakan program-program MPSP dan saya pasti dengan komitmen ini, “**Seberang Perai – Aspiring City Of Tomorrow**” dapat direalisasikan. Terima kasih saya ucapkan kepada semua yang bertungkus lumus menjayakan Program “*Forest Bathing*” pada pagi ini. Marilah kita menikmati keindahan alam dalam laluan *forest bathing* pagi ini.

Dengan ini, saya sudahi dengan *Wabillahi Taufik Wal Hidayah, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

**Sekian, terima kasih.**