Malaysian Adult
ADHD Society (MAAS)

BUKU PROGRAM



# Konvensyen
# ADHD 2026

## Seni Berdamai Dengan Diri, Meraikan Potensi

**TARIKH**

**Sabtu, 14 November 2026**
8:00 pagi hingga 5:00 petang

**TEMPAT**

**Auditorium Azman Hashim**
Bangunan AICB, Kuala Lumpur

Penaja tempat: Azman Hashim Foundation

**adhdmalaysia.com**

SEKILAS

# Hari Ini

**Dilarang makan dan minum di dalam auditorium.**
Kopi percuma disediakan di luar auditorium.

### PENDAFTARAN
Kaunter dibuka 8:00 pagi. Dewan dibuka seawal 7:45 pagi.

### SURAU DAN TANDAS
Surau di aras B1, sebelah Gigi Coffee. Tandas berdekatan auditorium.

### WI-FI DAN CAS
Sambung Wi-Fi melalui kod QR AICB. Setiap kerusi ada soket elektrik.

### MAKAN TENGAH HARI
Tidak disediakan. Jalan kaki 7 minit ke SOGO melalui jejantas.

### RAKAMAN
Semua sesi dirakam. Akses rakaman dihantar selepas konvensyen.

### PERLU BANTUAN?
Tanya terus dalam grup WhatsApp. **Ketik atau imbas QR untuk sertai.**

CARA HADIR

# Cara ke AICB

**Auditorium Azman Hashim, Bangunan AICB**
10 Jalan Dato' Onn, 50480 Kuala Lumpur




Peta: Google Maps. Data peta ©2026 Google.

**LRT Bandaraya (AG6/SP6)**
Paling mudah. Kira-kira 7 minit berjalan kaki, bawa payung. KTM Bank Negara juga dekat.

**Memandu** Parkir kadar tetap RM15.

Google Maps

DALAM TALIAN

## Sertai melalui Zoom

01 **Pasang aplikasi Zoom lebih awal** di telefon atau komputer riba anda.

02 **Semak e-mel yang kami hantar** untuk pautan Zoom.

KATA ALU-ALUAN

# Pengarah Program

Assalamualaikum dan salam sejahtera,

Ada bil yang terlepas. Ada denda lewat yang terpaksa dibayar. Ada barang tercicir lalu dibeli semula. Ada temu janji yang terlupa, walaupun kita sudah berusaha mengingatinya. Kemudian datang rasa malu. Rasa kecewa. Kita tertanya-tanya, mengapa perkara kecil boleh begitu menyakitkan?

**Itulah cukai ADHD.** Kita menanggungnya dengan wang, masa dan keyakinan diri. Kadangkala kita ketawa tentang kecuaian sendiri. Tetapi di sebalik ketawa itu, ada penat yang sukar diceritakan. **Penat menyalahkan diri sendiri. Penat berpura-pura menjadi orang lain.**

Hari ini kita berkumpul di Auditorium Azman Hashim, Bangunan AICB, Kuala Lumpur, dan melalui Zoom. Tema kita, **Seni Berdamai Dengan Diri, Meraikan Potensi**, mengingatkan kita bahawa memahami diri boleh bermula dengan satu perkara: berhenti menghukum diri tanpa henti.

Berdamai tidak bermakna kita berputus asa untuk berubah. Kita masih belajar. Masih berusaha. Masih membetulkan kesilapan. Bezanya, kita boleh mencuba tanpa terus menganggap setiap kesilapan sebagai bukti bahawa kita tidak cukup baik.

Kita mulakan dengan ucaptama Cukai ADHD dan Seni Memaafkan Diri Sendiri. Kemudian Masking 101 membuka perbincangan tentang topeng yang kita pakai. Forum wanita

## KATA ALU-ALUAN

ADHD dan diagnosis lewat pula memberi ruang kepada pengalaman yang mungkin lama tidak didengari.

Dalam Hati Mudah Tersentuh: RSD dan Regulasi Emosi, kita menyentuh emosi yang kadangkala sukar dijelaskan. Forum penutup Dari Hyperfocus ke Flow mengajak kita memahami tumpuan dan potensi. **Lima sesi, dengan satu harapan: lebih banyak kefahaman, kurang penghakiman.**

Kita juga tahu tumpuan tidak sentiasa mudah dikekalkan. Ada masa kita perlu berhenti dan berehat. **Semua sesi dirakam**, dan peserta akan mendapat akses kepada rakaman. Kita boleh mendengar semula, mengikut ruang dan kemampuan masing-masing.

Kita berterima kasih kepada semua penceramah dan panel yang berkongsi ilmu. Penghargaan juga kepada Azman Hashim Foundation, rakan penaja, AJK dan sukarelawan. Setiap usaha, termasuk yang tidak kelihatan di pentas, membantu menjadikan hari ini kenyataan.

Apabila konvensyen ini berakhir, semoga kita membawa pulang keberanian untuk mengenali diri dengan lebih jujur. Kesabaran apabila tersilap lagi. Kelembutan untuk memaafkan diri. Kita mungkin masih terlupa. Kita mungkin masih terlepas. Tetapi kita boleh berhenti menjadikan setiap kesilapan alasan untuk membenci diri. **Kita berhak difahami. Dan kita boleh bermula dengan memahami diri sendiri.**



**Azree Hanifiah**

Pengarah Program, Konvensyen ADHD 2026

ATURCARA

Ketik sesi untuk butiran

# Sabtu, 14 November

## PAGI

**8:00 pagi** — **Pendaftaran dibuka**

**8:45 pagi** — **Ucapan alu-aluan dan taklimat program**

**9:00 pagi** — **Cukai ADHD dan Seni Memaafkan Diri Sendiri**
UCAPTAMA Zulhafiy Zolkipli

**9:40 pagi** — Rehat

**9:50 pagi** — **Masking 101: Kenapa Kita Buat, Kos dan Cara Urus**
SESI 1 Dr Syaheedatul Iman

**11:00 pagi** — **Aku Baru Tahu Pada Umur 35: Wanita ADHD dan Diagnosis Lewat**
FORUM Nurul Tasnim (moderator), Prof. Madya Dr Amira Firdaus dan Dr Najwa Rosli

**12:30 tgh** — Rehat dan solat Zohor
Makan tidak disediakan, sila ke SOGO.

## PETANG

**2:00 ptg** — **Hati Mudah Tersentuh: RSD dan Regulasi Emosi**
SESI 2 Dr Hazli Zakaria

**3:00 ptg** — Rehat petang

**3:15 ptg** — **Dari Hyperfocus ke Flow**
FORUM PENUTUP Siti Sumayyah (moderator), Fatiha Shuib dan Nazaruddin Abdullah

**4:15 ptg** — **Penutup, sesi foto dan solat Asar**

**5:00 ptg** — **Program tamat**

UCAPTAMA · 9:00 PAGI

LIHAT ATURCARA ›

# Cukai ADHD dan Seni Memaafkan Diri Sendiri

Mengupas impak emosi akibat kesilapan harian seperti terlewat atau hobi terbengkalai, serta cara memaafkan diri tanpa menjadikannya alasan untuk berhenti berusaha.



PENCERAMAH

## Zulhafiy Zolkipli

- Presiden MAAS
- Research Consultant, Rahim & Co
- Calon PhD Built Environment, Universiti Malaya



Kongsi testimoni anda ›

SESI 1 · 9:50 PAGI

LIHAT ATURCARA ›

# Masking 101: Kenapa Kita Buat, Kos dan Cara Urus

Memahami masking secara objektif: fungsinya sebagai mekanisme melindungi diri, dan kosnya apabila berlebihan sehingga membawa burnout. Mengurus tenaga secara sihat, bukan arahan berhenti masking sepenuhnya.



PENCERAMAH

## Dr Syaheedatul Iman

- Pakar dan Pensyarah Perubatan Psikiatri, USM
- Felo Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, HRPZ II
- Timbalan Presiden MAAS



Tanya soalan sesi ini ›

FORUM · 11:00 PAGI

LIHAT ATURCARA ›

# Aku Baru Tahu Pada Umur 35: Wanita ADHD dan Diagnosis Lewat

Kenapa ramai wanita hanya didiagnosis selepas dewasa, perbezaan persembahan ADHD pada wanita, dan cara berdamai dengan persoalan andai kata diagnosis dibuat lebih awal.



MODERATOR **Nurul Tasnim Muhamad Nor**

Safety, Health & Environmental Practitioner



PANELIS **Prof. Madya Dr Amira Firdaus**

Jawatankuasa Khas Neurodiversiti, Universiti Malaya

NADINE (Neurodiversity Action for Development, Inclusion & Network Empowerment): Gerak Kerja Akademia

Penasihat MAAS



PANELIS **Dr Najwa Rosli**

Pakar Neuropsikiatri, Avisena Specialist Hospital

Founder, Shrinking with Najwa Consultancy

Ahli MAAS

Tanya soalan sesi ini ›

SESI 2 · 2:00 PETANG

LIHAT ATURCARA ›

# Hati Mudah Tersentuh: RSD dan Regulasi Emosi

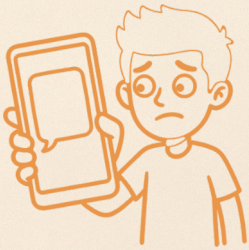
Mengupas Rejection Sensitive Dysphoria (RSD), iaitu kenapa teguran kecil terasa seperti kiamat, dan strategi praktikal untuk mengenal pasti serta menjinakkan reaksi emosi yang melampau.



PENCERAMAH

**Dr Hazli Zakaria**

Psychiatrist and Psychotherapist, Alaminda



Tanya soalan sesi ini ›

FORUM PENUTUP · 3:15 PETANG

LIHAT ATURCARA ›

# Dari Hyperfocus ke Flow: Meraikan Potensi Tanpa Membakar Diri

Forum santai bersama panel individu ADHD yang berjaya: membezakan hyperfocus yang membakar diri dengan flow yang sihat, dan cara menyalurkan tenaga tumpuan secara mampan.



MODERATOR **Siti Sumayyah**

- Ahli Farmasi Berdaftar (RPh)
- Food Supply Entrepreneur
- Timbalan Bendahari MAAS



PANELIS **Fatiha Shuib**

- Co-Founder dan Chief Marketing Officer, SAPOT
- Entrepreneur Impak Sosial
- Advokat Kesihatan Mental dan Kemanusiaan
- Accredited HRDF Trainer
- AJK MAAS



PANELIS **Nazaruddin Abdullah**

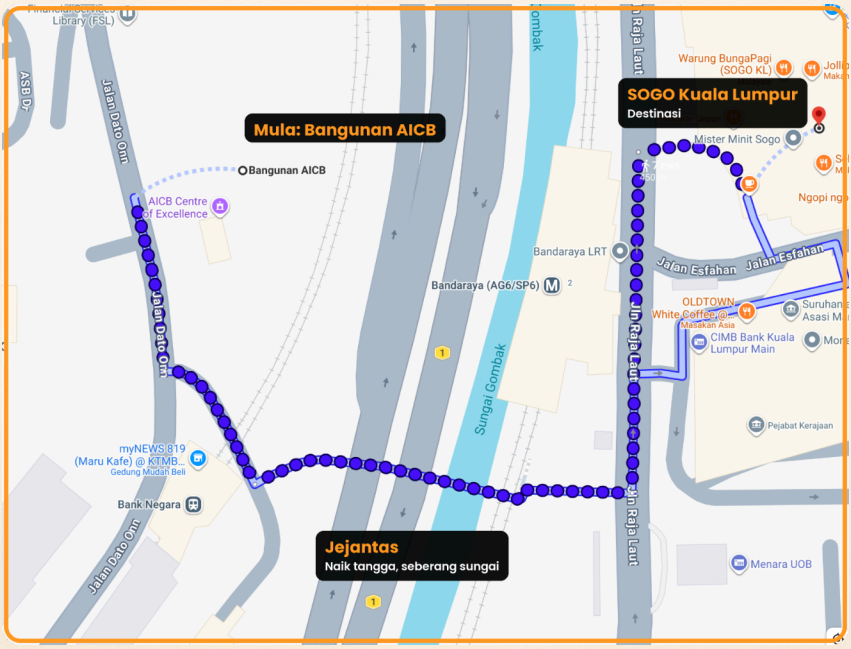
- Head, Talent Experience & Culture, GENTARI
- Certified Solution Focused Coach
- Licensed NLP Practitioner
- APMG-accredited Change Management Practitioner

Tanya soalan sesi ini ›

MAKAN TENGAH HARI

# Ke SOGO, Jalan Kaki

**Makan tengah hari tidak disediakan.**
Dapatkan sendiri di SOGO Kuala Lumpur, kira-kira 7 minit berjalan kaki melalui jejantas. Rehat 12:30 tengah hari hingga 2:00 petang.




Peta: Google Maps. Data peta ©2026 Google.

## LALUAN · 7 MINIT (450 M)

1. Ikut Jalan Dato' Onn ke selatan.
2. Belok kiri, naik tangga ke jejantas.
3. Belok kiri ke Jalan Raja Laut.
4. Belok kanan. SOGO di sebelah kiri.

Ketik atau imbas

SOAL JAWAB

# Ada Soalan?

Hantar soalan kepada penceramah dan panel melalui telefon anda, tanpa nama jika mahu. Soalan yang paling ramai sokong akan ditanya dahulu.

PAUTAN SOALAN

**kv2026.adhdmalaysia.com/soalan**

Ketik pautan ini atau imbas kod QR. Pilih tab sesi, kemudian taip soalan.

## PERATURAN DEWAN

01 **Dilarang makan dan minum di dalam auditorium.**
Kopi percuma disediakan di luar auditorium.

02 Kanak-kanak tidak dibenarkan masuk ke dewan supaya semua peserta dapat memberi tumpuan.

03 Sesi dirakam dan disiarkan melalui Zoom. Jurugambar bertugas sepanjang hari.

04 Senyapkan telefon semasa sesi berlangsung.

SELEPAS KONVENSYEN

# Apa Seterusnya?

### E-sijil penyertaan

Dihantar melalui e-mel kepada semua peserta, fizikal dan Zoom.

### Rakaman penuh

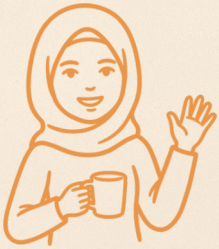
Semua peserta mendapat akses rakaman setiap sesi. Tonton semula ikut rentak anda.

### Borang maklum balas

Lima soalan pendek tentang konvensyen hari ini. Pendapat anda membantu kami merancang konvensyen akan datang.

Ketik atau imbas

**Ada soalan selepas konvensyen?**
E-mel **hai@adhdmalaysia.com**



PENGHARGAAN

# Terima Kasih

## PENAJA TEMPAT

**Azman Hashim Foundation**, atas penggunaan Auditorium Azman Hashim, Bangunan AICB.

## TERIMA KASIH JUGA KEPADA

Alaminda, penaja tiket fizikal

Dua Sen Podcast
youtube.com/@duasenmy

> Terima kasih kepada semua penceramah dan panel, Jawatankuasa Pelaksana, sukarelawan, serta setiap peserta yang hadir hari ini, secara fizikal dan melalui Zoom.

PENGANJUR

# Jawatankuasa Pelaksana

## TERAS PENGANJUR

| PRESIDEN MAAS | PENGARAH PROGRAM | BENDAHARI MAAS |
|---|---|---|
| **Zulhafiy Zolkipli** | **Azree Hanifiah** | **Hadhri Tarmizi** |

## UNIT PELAKSANA

### TEKNIKAL

Video dan Zoom
**Ikhwan dan Soni Saironi**
Photographer
**Shyafiq**

### PENTAS

Juruacara
**Dalilah dan Sarah**
Floor Manager
**Azree Hanifiah**

### PENDAFTARAN

Peserta
**Hadhri Tarmizi**
Pra dan pasca acara
**Fatiha Shuib**

### JEMPUTAN

VIP dan booth
**Dr Amira Firdaus**

ORGANISASI

# Ahli MAAS

## PENASIHAT



**Prof. Madya Dr Amira Firdaus**
PENASIHAT



**Ustaz Hasrizal**
PENASIHAT

## JAWATANKUASA



**Zulhafiy Zolkipli**
PRESIDEN



**Dr Syaheedatul Iman**
TIMBALAN PRESIDEN



**Hadhri Tarmizi**
BENDAHARI



**Siti Sumayyah**
TIMBALAN BENDAHARI



**Azree Hanifiah**
SETIAUSAHA



**Ainaa**
TIMBALAN SETIAUSAHA

MENGENAI KAMI

## Malaysian Adult ADHD Society (MAAS)

Persatuan ADHD Dewasa Malaysia · PPM-024-10-06112024

# Maklumat. Advokasi. Komuniti.

MAAS diasaskan oleh sekumpulan sukarelawan yang memahami realiti hidup dengan ADHD di Malaysia: akses diagnosis dewasa yang terhad, rujukan Bahasa Melayu yang kurang, dan stigma yang masih menebal.

**Pendidikan dan Kesedaran**
Webinar, ceramah dan kandungan ilmiah dalam Bahasa Melayu.

**Advokasi Neuroinclusion**
Kolaborasi dengan korporat, agensi kerajaan dan universiti.

**Jaringan Komuniti**
DopaMeet!, meetup bulanan, dan acara komuniti.

**Platform Digital**
adhdmalaysia.com: Knowledge Hub, saringan ASRS, direktori klinik.

IKUTI KAMI

**adhdmalaysia.com**
Facebook: ADHDMalaysiacom
Instagram: @adhd_malaysia

TERUSKAN BERSAMA MAAS

# Langkah Seterusnya

Ketik mana-mana kad untuk terus ke laman.



**Saringan ADHD (ASRS)**
Borang saringan simptom ADHD dewasa dalam Bahasa Melayu.
**adhdmalaysia.com/asrs**



**Persediaan Jumpa Pakar**
Sediakan maklumat penting sebelum temu janji dengan pakar.
**adhdmalaysia.com/persediaan**



**DopaMeet!**
Meetup bulanan untuk orang dewasa ADHD bertemu dan berkongsi.
**adhdmalaysia.com/dopameet**



**Jadi Sukarelawan**
Sertai pasukan sukarelawan yang menggerakkan program MAAS.
**adhdmalaysia.com/volunteer**



**Derma kepada MAAS**
Sumbangan anda membantu kerja advokasi dan program komuniti MAAS.
**adhdmalaysia.com/derma**



# Terima kasih

## kerana hadir hari ini.

**Malaysian Adult ADHD Society (MAAS)**

Maklumat. Advokasi. Komuniti.

**adhdmalaysia.com**

KONVENSYEN ADHD 2026