

自強簡報

第五期

2010年05、06月

中國人民大學

自強社



Self-Improvement Society

编排：自強社宣传部



目录

热点推荐

自强社第二届理事会换届选举大会 1

活动有我

爱心宿舍 2

温情的送别 衷心的祝福——记 2010 年自强社毕业生联谊会 3

信息速递

中国人民大学天使之家项目志愿者表彰大会 4

自强社 2010 支教总结表彰大会 5

自强社 2009—2010 年度工作总结大会暨表彰大会暨换届结果公示大会 6

爱之传承

生命之舟，以爱为帆——记自强社携手财金青协爱心募捐活动 8

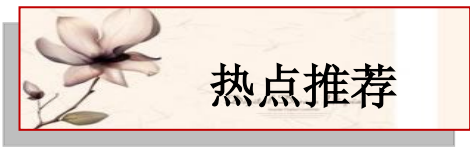
奉献爱心，拯救生命——请关注为吴娜同学捐款活动 9

我们的爱，还在继续——记募捐活动第三天 10

绘声绘影

雕琢时光——用定格的光影记录青春的足迹 12





热点推荐

自强社第二届理事会换届选举大会

5月15日晚7:00在3204，自强社第二届理事会换届选举大会成功举办。出席的嘉宾有中国人民大学学生处奖励与资助科科长胡树刚老师、学生处自强社的指导老师储著斌老师，第九任副社长黄华鸯、许晓丽，第一届理事会成员皮理元、邱雪、徐耀林，社长张小雪、副社长杨志铭、胡晓娟。

会议由社长张小雪主持，在介绍完到场嘉宾之后，储老师为此次大会致辞，储老师首先介绍了自强社和学生处的密切关系，然后代表学生处感谢所有自强社社员和本届社里领导班子的热情付出，并对自强社本年活动给予了极高的认可和对下一届理事会成员提出了寄望，希望自强社的活动可以成体系、加

强联盟的运作、更多的举办社员能力提升的活动和向外拓展的活动，与此同时储老师还带来了“心平贷学金”的相关手册并简要介绍，表达了对同学们的关爱与关怀。



会议第二项，社长张小雪介绍大会选举说明和相关规则，包括本次大会的流程和计分公式。会议进入正式的竞选环节，候选人逐一按照事先抽签的顺序进行了演讲，依次是：李德维、王亚倩、莫云华、王云婷、安静、代俊攀、谢秋媛、吕普方、汤涛、刘涛、李松和唐仲。各位竞选者的演讲风格各异，或严肃，或轻松，或朴实，或华美，但是都包含着对自强社自强人的浓浓深情，让在场的同学们十分动容，再一次深刻地体会了自强的强大凝聚力。

演讲过后，是唱票环节，分别是社员的投票结果和嘉宾的投票结果。会议进入了颇为严肃的阶段，工作人员算分结束后，社长张小雪公布了换届结果：李德维、王亚倩、莫云华、王云婷、安静、代俊攀、谢秋媛、李松和唐仲当选为下届理事会成员，并对所有获选人的能力进行了肯定，尤其是落选候选人的勇气和对自强的热爱给与了高度的赞赏，最后宣布入选人员可以参加16日的社长、副社长竞选。



大会在社员对所有的候选人热情掌声中结束了，社员通过竞选者们的演讲也坚定了在自己践行“传递社会关爱，锻造自强之才”的决心。



爱心宿舍

2008年5月12日，汶川发生8级强地震；2010年，云南大部、贵州西部和南部、川西高原南部、广西西北部等地区持续罕见干旱，直接威胁着西南五省一市上亿人民的饮水和生存问题；4月14日，青海省玉树藏族自治州玉树县发生7.1级地震，造成当地数千人死亡，上万户民房倒塌，十万灾民需要转移安置。为此，中国扶贫基金会发起号召，在5.12地震两周年和“六一”儿童节来临之际在全国100所高校同时开展以“爱心包裹”为主题、以“爱心宿舍”为载体的大型公益活动。

中国人民大学自强社为响应中国扶贫基金会的号召，自2010年3月15日建立“爱心宿舍”项目组以来，本着“传递社会关爱”的精神，认真组织广大同学积极参与此次活动，踊跃创建“爱心宿舍”，成功开展“爱心储钱袋”和“环保助学”项目，努力集结全校同学的爱心去帮助西南干旱五省及青海玉树灾区的贫困小学生，得到了全校同学的热情支持和称赞。



经过之前充分的策划和准备，在项目组成立当天，组内成员们便明确了大致的分工和活动流程安排。此后，项目负责人李松又带领大家更加详细地阅读了此次活动的总策划书，并让每个分组再次形成了自己的工作策划。在对本次活动和自己的职责有了清楚的了解后，项目组迎来了一批社会志愿者，并给他们讲解了本次活动的意义和流程。接下来，便是至关重要活动宣传了。4月13日，项目组举行了第一次关于“爱心宿舍”活动宣传工作的会议，详细地布置了包括两次发传单、贴海报等宣传和报名表前期发放与收集在内的工作事宜。经过近一周的大力宣传，4月19、20日的现场招募十分成功，简直可以用异常火爆来形容。广大同学纷纷报名参加，表示愿意用自己的一份爱心去帮助西南干旱五省及青海玉树灾区的贫困小学生走出困境、重拾信心。在招募爱心宿舍取得巨大成功之后，项目组马上进入了下一阶段的紧张工作：整理备份爱心宿舍资料，亲自到各宿舍再次讲解活动细则、发放活动物资（如“爱心储钱袋”等）、核实联系方式等。各爱心宿舍的反应也十分热烈，纷纷踊跃报名参加“爱心储钱袋”和“环保助学”项目。5月15日，项目组组织各成员进行了第一次爱心物资回收工作，由于报名的宿舍接近两百个，因此在各宿舍楼下定点回收的工作人员忙得不可开交，应接不暇，但他们的脸上始终洋溢着美丽的笑容……

至截稿日，“爱心宿舍”活动在本学期的工作已经进入尾声，但我们的爱心和热情仍然浓郁而高涨。很快，项目组便将把此次活动募集到的所有爱心物资以“爱心包裹”的形式捐赠给灾区的贫困小学生们，我们浓浓的爱心也将随之一同抵达，去抚慰他们受伤的心灵，帮助他们走出困境！

此次“爱心宿舍”活动进一步深化了感恩教育和社会责任感教育，丰富了学生宿舍的文化生活，将慈善公益事业与宿舍、校园的精神文明建设相结合，在一定程度上促进了和谐宿舍、和谐校园的发展。

温情的送别 衷心的祝福

——记 2010 年自强社毕业生联谊会

教二四楼一片安静，偶尔从 2403 传出的欢笑声听得格外真切。按照自强社的传统，每年临近毕业的时候，都会举办一个联谊会，欢送当年毕业的师兄师姐，那些曾经为自强社奉献智慧和汗水的元老们。今年欢送 06 级毕业生的联谊会，就在公共教学二楼 2403。

当晚，出席晚会的包括黄道余、黄华鸯、向阳、周春喜、汤丽云、王维元、黄靖、邓富乾等八位师兄师姐。社长张小雪热烈地欢迎师兄师姐们的到来，并简单阐述了自强社在 2009-2010 学年的工作情况，介绍了新当选的自强社领导团队。她热切地希望师兄师姐以后继续关注自强社的活动，并参与到其中来。



晚会进入第二个环节——昨天·今天·明天。昨天，要求师兄师姐们讲述一件大学四年里感触最深的一件事；今天，和大家讲讲目前的状况；明天，就是给自强社、给师弟师妹们提一些建议或传授些经验。性格迥异的师兄师姐，给大家带来的个性鲜明的陈述。黄道余师兄谦虚的“抛砖引玉”，周春喜师兄幽默的描述他的“今天”与“三国杀”，黄靖师姐因为雨伞而引发的思考，黄华鸯师姐的减肥计划和决心，向阳师兄依旧热情洋溢，和我们谈找工作的感悟……他们毫无保留的分享，真诚的语言不知不觉把大家的距离拉近了，对于大一大二的社员来说，前辈们的经验很是受用。当然，偶尔社员们也会提一些很是“八卦”的问题，追问师兄师姐，气氛渐渐地就热闹起来了。



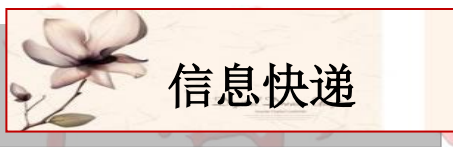
主持人代俊攀在这时候引导大家进入下一个环节：真心话大冒险。猜中数字的人要接受大家的惩罚，在想点子的时候大家就 high 起来了。于是有了情歌对唱；有了面对面的表白；有了盘点绯闻……现场不断有笑声、掌声。

普遍会有一种思维定势，认为离别都是带些伤感。而这一次的欢别，却在温情和笑意中进行，也许是因为现在离毕业还有一段时间，也许是因为优秀的师兄

师兄们很大一部分已经保研或考研，继续留在人大，所以没有太多离别的伤感。已经顺利找到一份满意的工作的王维元师兄说：“会有一些舍不得，但我工作的地方就在西直门，有空回家会来看看大家的。”说这话到时候，很有诗人气质的师兄微微笑着，眼睛眯成了一条缝。

人力部的干事，09级的马玉峰说，自强社是让他觉得最温暖的社团，有这么多优秀的师兄师姐，觉得很骄傲。

一如社员们在贺卡上写的那样，衷心地祝福师兄师姐们前程似锦。他们会以你们为榜样，继续向前，温馨的联谊会亦在大家的祝福语中圆满的画上了一个句号。



信息快递

中国人民大学天使之家项目

志愿者表彰大会

2010年5月16日星期日晚上七点钟，中国人民大学自强社“天使之家”项目志愿者表彰大会在公共教学三楼3202教室召开。会议对“天使之家”项目一年来的工作进行了总结，对志愿者们的工作做出了肯定并为他们颁发了荣誉证书。

会议开始后，首先由来自办公室的朱丽军向大家介绍了参加此次表彰大会的嘉宾，到会的有自强社前任社长黄道余，现任社长张小雪，副社长杨志铭以及各部的部长、副部长。在大家的热烈掌声中，前社长黄道余走上讲台发言，他首先肯定了自强社在这一年来为天使之家所做的一切爱心活动，讲到它是整个自强社的财富同时也是每一个社员的财富，它会更加的让我们的社员牢记自强社“传递社会关爱，锻造自强之才”的口号，并鼓励大家一步步把这份关爱和感动延续下去。再接下来的讲话中，现任社长张小雪谈到了自强社在刚开始这项活动时初衷，谈到“天使之家”项目从联系、踩点到一步步落实的整个发展历程，志愿者们坚持和付出令很多人为之感动。接着还谈到人大素来的人文关怀精神，作为人大人，不仅要发扬自强社自强的理念，而且要更进一步地传承人大的精神，争做社会栋梁、国名表率。张小雪社长在六月就要卸任，言谈之间不断表现出对自强社的留恋，同时也对“天使之家”的成员们表达了殷切的祝福和希望。



接着，由办公室部长、“天使之家”主要负责人之一王雅倩向大家展示了天使之家开展以来的一些具体情况，其中再一次介绍了“天使之家”是一个服务社会的团体，以及它的主题，活动时间等内容。其中展示的志愿者们与小孩一起的开心笑脸打动了每一位志愿者，温暖了每一个在场的人。在温馨的气氛里，志愿者代表施思和王辉耀与大家分享了自己在“天使之家”活动中一些感受，他们都谈到了在活动过程中每一个志愿者付出的努力和爱心，每个人学会了怎样去关爱他人、

为社会服务，动情之处引来阵阵热烈的掌声。

最后，由张小雪社长为志愿者代表颁发荣誉证书，大家在一起合影留念，“天使之家”志愿者表彰大会在大家的热烈欢呼声中圆满结束。

自强社 2010 支教总结表彰大会

5月23日晚7时，自强社2010支教总结表彰大会在公共教学二楼2405教室顺利地举行。风华和明园支教的社内外志愿者都参加了这次大会，张小雪社长、杨志铭副社长也来到了大会现场。志愿者们相互交流了支教的经验，分享了支教中收获的感动和快乐，同时提出了各自对支教的现状的看法，提出了问题并相互做出了解决的对策，为以后的支教活动的顺利开展提供了一定的经验基础，为我社支教活动的持续发展提供了动力。

大会在社长张小雪的致辞中拉开了帷幕，支教活动的负责人与志愿者代表分别做了总结与发言。大会主要分为“昨天、今天、明天”三个环节。

由宣传部的李子彬制作的支教视频开启了大家对支教过程中的点点滴滴的回忆。当视频中那一张张笑脸，一声声欢笑再现在志愿者们的前面时，那些在支教时与孩子们在一起的每一段感动、每一次欢笑都如潮水般涌现在了每位志愿者的脑海之中；然而，随着视频场景的转换，当风华、明园小学那破旧的校舍、泥泞不平的“操场”、破烂的桌椅出现在屏幕上时，在场的人无不对于那些孩子们所处的环境、条件的恶劣担忧，但想起孩子们在那种条件下仍保持着欢快的笑脸，仍在坚持学习，仍做着对美好未来的憧憬，心中又升起了对支教的信心和对孩子们未来的希望。



“我们的支教还存在着很多的问题，很多的不足，但我们会努力去解决，去改进。”志愿者们在这“今天”环节中说出了自己对支教现状的认识，提出了自己在支教中所遇到的问题，志愿者们相互做了解答与建议，都学到了很多。即将继任的秘书长安静说道：“我们的支教对孩子们来说，不能从根本上解决他们的问题，改变现状的，我们现在所能做的只是弥补性的工作。但就是这弥补性的工作，我们一定要把它做好，尽我们所能，做最大的弥补。要让孩子们感受到，在他们的处境如此之差的同时，还有我们这样一群哥哥姐姐在关心着他们。”



志愿者们还对支教的继续开展提出了一些建设性的意见。比如建议能够为志愿者们提供一些便携的麦克风，以便支教时维持课堂纪律，把这些正处在贪玩、调皮阶段的小学生们的心思拉回到课堂之上。在“明天”环节中，大家对支教以后的发展做出了自己的展望。

大会的最后，表彰了支教的优秀教员和优秀志愿者，即将继任的下任社长李松、秘书长安静为参加支教的优秀教员与优秀志愿者颁发了优秀教员证书、优秀志愿者奖状。大会在志愿者们的

集体合影后圆满结束。

自强社 2009—2010 年度工作总结大会

暨表彰大会暨换届结果公示大会

2010年6月5日晚7点，公教三楼3105到处洋溢着温馨的乐曲，自强社2009—2010年度工作总结大会暨表彰大会暨换届结果公示大会也在欢快的氛围中拉开了帷幕。出席会议的有学生处自强社指导老师储诸斌老师，现任社长张小雪以及副社长胡晓娟、杨志铭。

在自强社人力资源部部长王云婷简单地介绍了到场嘉宾、会议的主要内容和流程之后，会议正式开始。

会议的第一项是上学年工作的总结。首先是储老师对我社整体工作的评定，老师对我社过去一年里的工作十分认可，觉得我们“出色地完成了任务”，并表达了对全体社员为自强贡献力量



的感谢，随后回顾了自强这一学年的活动历程，尤其是高校自强社联盟的创立和联合社庆的开展很好地扩展了人大自强社在高校中的影响力，同时提出了我们仍需改进的地方，即宣传力度的加大和活动开展的系统化，最后老师发表了对我们的展望，坚信我们会“继往开来”讲自强推向

社会，成为北京高校自强社中最具影响力的。然后社长张小雪为全体社员做了工作总结，代表全社表达了对储老师大力支持的感谢，然后依次介绍了自强社的概况、创新及传统活动的开展、取得的成绩、刊物出版以及对外交流，社长张小雪还介绍了自强后期工作的安排和自强的发展思路，并总结了这一年中社团工作的优缺点。接下来，胡晓娟以时间的顺序对我社对外工作加以总结，杨志铭以活动为主线对我社对内工作加以整理。然后，各部门的部长依次按照办公室、活动策划部、人力资源部、外联部和宣传部的顺序为大家做了工作总结。各部门负责人的总结展现了自强蓬勃发展的



好势头，也让新一任的干部对自强的活动流程和组织架构更加了解，同时使他们明白要传承的优秀之处和要改进的不足地方，到场的社员纷纷表示受益匪浅。

会议的第二项是表彰大会。会上我们评出了外联部、办公室、活动策划部三个优秀部门，刘涛、彭福林等7名优秀干部，江颖、熊贵生、马玉峰等20名优秀干事，由储老师、张小雪、杨志铭和胡晓娟为他们颁奖及发放奖品。在场的社员无论获奖与否都深受鼓舞，更加坚定在自强好好工作的决心。

会议的第三项是换届结果公示。会上社长公示了第二届理事会成员名单，第一人社长、副社长与秘书长名单以及新一任各部干部名单和新增秘书处成员名单。并做了社团工作的正式交接，新一任的社团负责人正式上任，开始日常工作。

会后，主持人发起了“天使折翅——为吴娜祈福”的活动，为大家分发给吴娜折纸鹤的彩纸。社员结成小组，会折纸鹤的社员帮助不会的社员，大家还写了自己对吴娜祝福的话语，传递我们的关心和祝愿。

会议过后，温馨久久不散。



生当如夏花，生生不息。

当生命遭遇激流，当美好皆被颠覆；

当岁月呼啸而来残酷扼杀梦想，当命途多舛人生无常失却乐园；

我们应何去何从？

无需沮丧，不必颓靡，因为我们有，因为有大家；

爱心会汇集起力量，真诚能凝聚成勇气；

当你受伤了，请相信，你不是一个人……

当你人生的一扇窗关闭了，请相信，上帝已悄悄为你打开了另一扇……

爱心进行时.....

2010年6月6日

生命之舟，以爱为帆

——记自强社携手财金青协爱心募捐活动

2010年6月6日晚六点半，中国人民大学自强社与财金青协合作主办的“生命之舟，以爱为帆——为吴娜同学捐款倡议”活动在旧体育馆门前隆重拉开序幕。自强社社长、副社长、各部门负责人悉数到场，为这一爱心活动贡献自己的力量。

2008级财政金融学院财政班吴娜同学来自辽宁省阜新市蒙古族自治县的一个贫困家庭，她品学兼优，热情活泼，自强自立，于

08年以全县第七的优异成绩考上了中国人民大学。本以为美好生活就在眼前，年轻的生命正要绽放璀璨风采，谁知天有不测风云，可爱的女孩竟被检测出患有“慢性肾衰竭”，苍白的病房、频繁的透析成了她生活的全部，然而贫寒的家庭显然无法负担那巨额的医药费，吴娜一家陷入了前所未有的困境。自强社历来秉承“传递社会关爱”的传统和原则，获悉吴娜



同学的情况以后，自强社的同胞们马上行动起来，同财金青协一起发起了大范围的爱心募捐活动。今天，藉由著名歌星郭静在人大旧体举办演唱会的契机，自强社同胞们不遗余力地进行宣传推广，爱心募捐活动得到了广大同学的支持。一双手温暖的手伸了过来，一笔笔爱意的捐款汇集了起来，

一颗颗纯粹的爱心奉献了出来，同学们纷纷解囊相助，甚至路过的陌生人、附近的老师、教工家属都感动于自强社同学们的挚诚，奉献出自己的爱心。在场的媒体也对此活动十分关注，并对自强社社长进行了采访。

募捐活动结束后，自强社同学对捐款进行了整理统计，共获得善款 2205.7 元，这笔钱将会在最快的速度内交到吴娜同学手中以解燃眉之急。

“如果人人都献出一点爱，世界将变成美好人间”，这句早已烂熟于心的歌词，每每在生活中真实的演绎时，总能如此感动人心、温暖人心。几千块钱对于那巨额的医药费来说虽是杯水车薪，但我们相信，有了这一波一波源源不断传下去的爱心，困难就不是困难：有了这一群一群诚挚善良授人以爱的同胞，困难就不是困难！相信吴娜同学不会被打到，我们亦不会被打倒，因为真爱无敌！

2010年6月8日

奉献爱心，拯救生命

——请关注为吴娜同学捐款活动

“奉献爱心，拯救生命，请关注为吴娜同学捐款活动。”

2010年6月8日，一场由中国人民大学自强社以及中国人民大学财政金融学院青年志愿者协会联合开展的爱心募捐活动，终于在众人的期许之中如期开展了。

上午十点半，主办方如期开始在公共教学二楼



的草坪前、

品园六楼前、北区食堂前设置了募捐点。到上午十一点，募捐点设置完毕。活动的志愿者开始进行口头宣传，并向路人发放传单。

当天，天空十分晴朗，阳光照耀在每个志愿者的身上，也照耀在那个装满中国人民大学自强社以及中国人民大学青年志愿者协会全体人员希望的募捐箱上。



“请大家为患慢性肾衰竭的吴娜同学伸出援手”

上午十一时，活动正式开展。随着人流的增多，一句句掷地有声的口号此起彼伏，在校园广播的映衬下显得格外的突出。虽然现场仅有十分简单的设备，没有十分显眼的横幅，没有十分整齐的服装，可以说，这次活动，主办方拿到现场的设备仅仅是一个十分普通的募捐箱以及一张张普通的倡议书。

但是，就是这样一个活动，吸引了来来往往的同学伸出援助之手，为吴娜同学的尽快康复奉献出自己的一份力量。

上午十一时半，活动的开展进行到了白热化的阶段，几乎是每两分钟就会有一位捐款的同学。募捐已经过了一小时，但志愿者们口号的声音并没有一点点的衰减。



在整个中午，人大校园当中一直萦绕着志愿者们们的口号：

“奉献爱心，拯救生命，请关注为吴娜同学捐款活动。请大家为患慢性肾衰竭的吴娜同学伸出援手”

2010年6月9日

我们的爱，还在继续——记募捐活动第三天

6月9日上午，继前一日的募捐活动之后，由自强社与财政金融学院的志愿者共同组成的募捐队伍，在公共教学二楼前、品园六楼前和北区食堂前三个募捐点为自强社前副部——财政金融学院08级学生吴娜进行的募捐活动继续开展。



上午十点半，志愿者们准时来到预定的募捐地点，布置好捐款箱和募捐倡议书，正式开始了募捐活动。志愿者们很多都是刚下课就赶过来，额头上还有细密的汗珠。还有很多志愿者下午就要参加选修课的期末考试，但大家都耐住性子，牺牲了自己的时间来为吴娜同学募捐，只是希望能够尽自己所能为吴娜做点什么，献出自己的一点爱心。没有多余的话，大家就开始散发宣传单、一起喊募捐的倡议“奉献爱心，拯救生命，请关注为吴娜同学捐款活动。”厚厚的一沓宣传单，在志愿者们四散奔走之下，很快就消耗殆尽了，只好又加印了几百份。到了吃饭的时间，志愿者们谁



也不愿先离开，都坚持自己守在募捐点而让其他的同学去吃午饭……

由于前一天已经进行过募捐，预计这一天捐款的人会少一些。不过还是有很多的同学慷慨解囊，或多或少，都表达了他们的爱心和对吴娜同学的鼓励和支持。在品园六楼的募捐点，有一位骑三轮送报纸的中年人也献出了自己的爱心，当志愿者们向他表达谢意的时候，他说自己与吴娜同学所患的是同样的病，还指着自己胳膊上前一天刚做过透析留下的扎孔，向志愿者们说自己的情况。他说自己很同情吴娜同学，自己是有医保的，大部分的医药费都有医



保支付，自己还算幸运，乐

观的情绪感染了每个在场的人。他还请志愿者们有机会的话告诉吴娜同学，做过透析后，要有适当的活动，当然不可过度。他自己就是在医生的指导下，每天做适量的运动——送报纸，以增强体质，让自己可以活得更久。他希望吴娜同学养好自己的身体，等待肾

源，还祝福吴娜早日康复……

到十二点半时，路人已渐渐稀少，捐款的人也几乎没有了，志愿者们按原定的计划带着满载着大家的爱心的募捐箱来到北区食堂五层的学生处办公室，在学生处老师的监督下清点了爱之传承募集的款数。至此募捐完成。在此，笔者愿与读者一起，表达对吴娜同学的祝福和对捐助者、志愿者的感谢。

生命之舟，以爱为帆；

这是爱的力量，这是爱的感动；

当那一张张担忧的面孔印进心底，当那一笔笔捐款汇聚成流；

当那一份份温情传承爱意，当那一颗颗爱心深至肺腑；

我们知道了，我们如此强大，我们永不言败！

因为——真爱无敌！

亲爱的吴娜，当你一个人面对病魔奋力挣扎，当你孤身以对生命的残酷玩笑，请看看这些来自同学、来自老师、甚至来自路边经过的陌生人的沉沉爱意吧，所有人都在为你祝福，所有人都在用心看着你，期待着你的康复。希望这些温暖和爱能永远和你相伴，亦希望这拳拳爱意背后的勇气和憧憬能支撑你勇敢走下去，人生没有过不去的坎儿，愿你为生命的强者，绽放如夏花，生生不息……

——自强社

自强社



Self-Improvement Society



雕琢时光

—用定格的光影记录青春的足迹

看咱自强一家人



吴娜，我们和你在一起



代俊攀
，
气场
了得啊

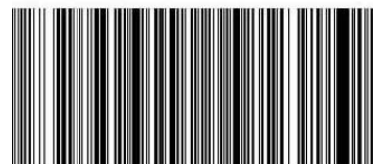




自强社

在自强社
里，
留下青涩
记忆的师
兄师姐，
我们永远
是一家人





Self-improvement Society