

愛講堂LOVE Talks

在寧靜中放下證明自己

主講人：嚴家琳 / 2026-3-15



<https://youtu.be/wDs9l8ZN1DI>

在寧靜中放下證明自己 | 嚴家琳 | #愛講堂 | 寧靜多一點 | 完整版
20260315

影片介紹：

嚴家琳主講人分享她從家庭主婦到全職毛線編織老師的心路歷程，強調在寧靜中放下自我證明的壓力。她透過教學、閱讀推廣及手作創作，找到自我、培養耐心，並以愛心影響他人。毛線編織讓她

學會放慢腳步，享受生活與創造力，不必急於證明自己，重點是回到內心，按自己的節奏生活。

Highlights

 家庭成長背景：身為家中老大，承擔責任多，學會察言觀色與自我要求，形成完美主義傾向。

 婚後與育兒經歷：結婚、生子並照顧三個孩子，曾面臨焦慮與自我懷疑，但逐漸找到階段性任務的平衡。

 教育與志工工作：擔任故事媽媽、家長會長、推動讀書會與閱讀活動，積極提升孩子與家長的學習環境。

 毛線編織療癒：學習毛線編織放慢生活步調，享受專注創作的過程，透過作品傳遞愛與溫暖。

 創意手作應用：利用毛線製作個性化禮物，如節日、生日、婚禮小物，增進人際互動與情感連結。

 人生哲學體悟：放下證明自己的壓力，學會慢下腳步，聆聽內心並按自己的節奏生活，愛與關懷是生命的核

[連結至Podcast聆聽：愛講堂103嚴家琳：在寧靜中放下證明自己](#)



慢活練習

放下過度
努力的習慣...

允許自己
慢慢來

主講人簡介：

🌱 嚴家琳

- 愛你一輩子 008 期志工
- 新北市家長聯合會 總幹事
- 全國家長團體聯盟 理事、總幹事
- 讀書會帶領人培訓講師
- 毛線編織老師







主講人回饋：

每個人的生命過程，都是一個歷程，過程中點點滴滴，都值得被尊重，成為日後成長的養分。看看他人，想想自己，在自我檢視中，回到心中的寧靜，順著自己的腳步，穩健前行。

這場的主持人活潑、控場精準，主持的很好。

因為分享，重新整理自己的過去，是回憶，也是一份生命歷程的檢視。

