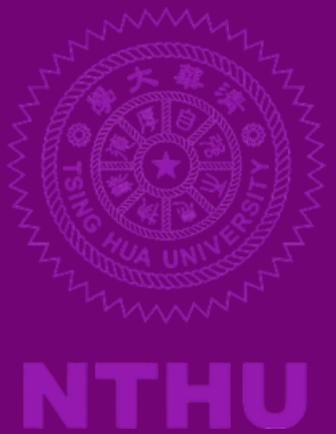


# Newsletter

國立清華大學臺灣研究教師在職進修碩士學位班



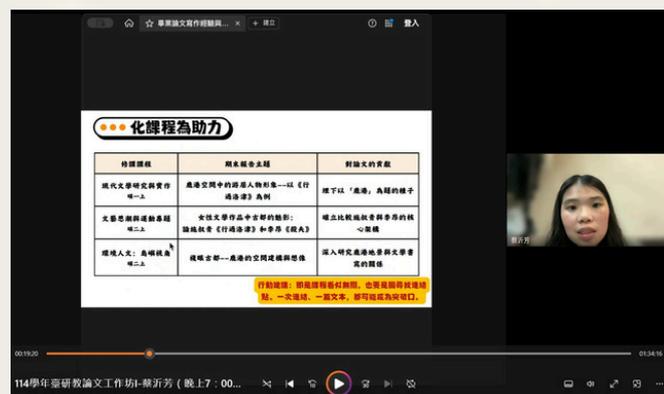
**【線上論文工作坊I】第一場 | 臺灣文學組**  
講師：蔡沂芳 老師  
主持：魏廷仲  
時間：2025年12月30日（二）  
晚上 7:00 - 9:30

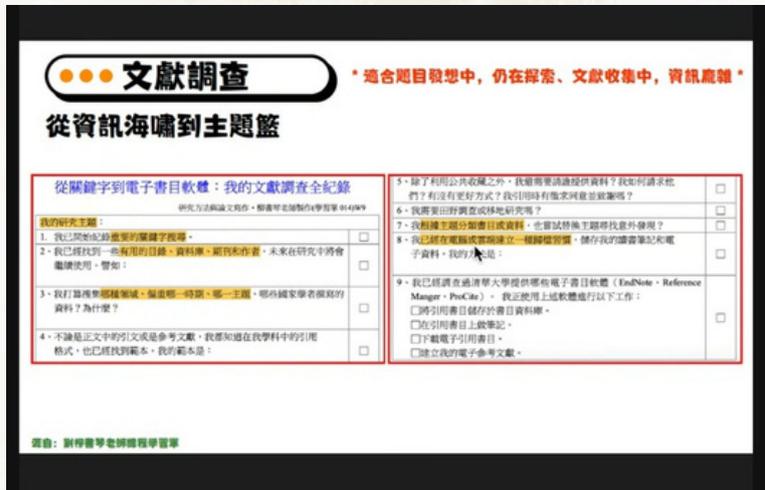
為回應在職進修學生於論文寫作歷程中常見的停滯與焦慮，國立清華大學人文社會學院臺灣研究教師在職進修碩士學位班日前舉辦「從卡關到開關——陪你一起啟動論文動能」線上論文工作坊，不少臺研教學生兼教學、行政與家庭角色的教師於下班後線上參與，交流氣氛熱絡。

本次活動由魏廷仲擔任主持，邀請2025年七月甫完成碩士學位的蔡沂芳老師擔任主講人，分享其在繁重校務與接任後母班導師的壓力下，完成碩士論文《鹿港的鬼魅寫作》的實務經驗。書琴主任於開場致詞時指出，臺研教學生多為在職教師，往往在「有方向卻不知如何下筆」的階段反覆卡關，希望透過學長姐的真實經驗，陪伴學生重新啟動寫作節奏。

## 一、面對卡關的共同心聲

主持人廷仲表示，許多學生並非能力不足，而是卡在研究起步、題目聚焦與寫作推進的心理關卡。本次工作坊正是希望回應這樣的共同心聲，將看似抽象的焦慮，轉化為可實際操作的行動策略。





## 二、修課歷程：將課程轉化為論文養分

蔡沂芳老師指出，「修課」不應與「論文」切割，而是論文發展的重要來源。她建議學生在選課與撰寫期末報告時，即帶著問題意識，嘗試將每一篇報告視為論文的「試金石」。她以自身修習「鹿港空間」、「環境人文」等課程為例，逐步將家鄉鹿港的歷史脈絡、女性形象與鬼魅書寫加以聚焦，最終形成清晰而可執行的研究主軸。

她也分享自身策略性安排修課與寫作時程，將課程集中於碩一、碩二完成，碩三則專注於論文與教甄準備。即便後期臨時承接後母導師與行政重擔，前期累積的研究基礎仍成為支撐她完成論文的重要後盾。

## 三、指導教授選擇：認識自己，精準匹配

在指導教授的選擇上，蔡老師提出「導師四象限」概念（高冷評判型、魔鬼訓練型、佛系放養型、暖心保母型），提醒學生須先認識自己的自律程度與需求，再思考適合的指導風格。她強調，與指導教授之間的溝通關鍵在於誠實與具體，唯有清楚說明自身困境，老師才能協助學生在龐雜資料中迅速釐清研究缺口。她也提醒，所有寫過的內容——即使最後被刪除——都不是浪費，而是研究歷程中的養分。

## 四、行動策略：維持節奏與自我驅動

在實際行動層面，蔡老師分享她維持寫作動能的方法：即使狀態不佳，也要求自己每天至少坐在書桌前半小時，「有動筆，比完全停下來更重要」。她也建議適時轉換寫作環境，如圖書館或咖啡廳，為寫作帶來不同的心境。

寫作動力則來自於內在意義。她坦言，對鹿港的情感是支持她持續書寫的重要力量，同時也建立自我獎勵機制，例如設定畢業後的旅行目標，讓自己在疲憊時仍能往前跨出一步。

## 五、書琴主任分享三個錦囊：

**錦囊一：建立「即時求助」的心理機制**  
與其焦慮，不如聯繫：當感到徬徨、壓力大或沒把握時，越要主動找指導老師。

**化繁為簡的溝通：**不需要親自跑學校，善用15分鐘的視訊通話。請老師給予「小一點的目標」，確認方向正確後，擔心的感覺就會消失。

**把老師當夥伴：**勇敢發訊息給老師，就像學生問你問題一樣，對老師而言這並非負擔。

**錦囊二：運用「製作書」的規格化與視覺化**

**從「寫」轉變為「製作」：**不要對著空白螢幕空想。先把論文想像成一本有九個節（三章三節）的書，一次開好所有檔案，將收集到的資料、初步想法先「填充」進去。

**具象化的進度管理：**預先打好封面、印出帶有空白頁的章節並裝訂。看到實體的「書本雛形」，會更清楚哪裡貧乏、哪裡需要調整。

**空間視覺化法：**學古代學者將手稿攤在地板上觀察全局，這能幫助非專業寫手掌握五萬字的邏輯結構，決定章節的刪減與調動。

**錦囊三：維持「低壓力、高頻率」的寫作節奏**

**相續不斷勝過爆衝：**嚴禁寒暑假才衝刺。維持一週至少三天（理想為四天）、每次一小時（上班前或散步後）的規律書寫，讓思緒像流水一樣持續。

**不必按順序書寫：**哪一章有靈感就先寫哪一章。先用「助跑」的方式貼入文獻或初步想法，再進行整理與對話，避免零度開發的痛苦。

**尋求情感支撐與受眾：**找志同道合的小組互相支持。寫作時設定一個「訴說對象」（如心愛的人、父母或學生），將平時上課的好口才轉化為文字。

## 二、為訴說而寫

蔡沂芳老師與書琴主任最後共同勉勵與會者，論文是人生的第一本書，不必在一開始就追求完美。只要抱持「為某個人說清楚一件事」的心情，勇敢把訊息送出去，行動就會啟動，卡關也能逐步轉為通關。

