

# 華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡電 話：二二三三

中華民國五十七年十月十日創刊 第四〇三二號  
校刊 非賣品

發行所：人行發社  
社長：張嘉慶  
副社長：曲李俊  
主編：吳淑卿  
編輯：張美秀  
張雲雲

## 新入學輔導員講習會 明日假期業堂舉行

（本報訊）本校78學年度新生入學輔導，將於本月十一、十二日兩天分兩梯次，於大忠館華風堂舉行。

為使新生入學有人輔導，生輔組請各系組甄選同學擔任新生輔導員，每班一名（以曾參加華岡社團負責人員、習會之同學優先），各班甄選名單於今（四）日送至該組張明義教官處。

輔導員講習會則於明（五）日下午二時假大忠館敬業堂舉行；各輔導員請準時出席。

在新生入學輔導中，輔導員之主要任務為：(1)導引新生編組報到，隨堂查課。(2)導引新生分組活動。(3)各項資料之分發，重要事項之聯繫轉達。(4)協助各系教官執行資料建立等工作。(5)協助各系組新生辦理註冊手續。

另，本學年度研究生新生一律參加第二梯次之新生入學輔導。

### 英語問答廊

（本報訊）語文中心為增進同學們

英語能力，而專設之「英語問答廊」，已於日前展開。凡同學們在英語書寫能力上有任何

### 疑問，或在書報雜誌中發現不明用法，皆可至語文中心第四教室前所設置之「問答廊」，以英文書寫於問答簿上，該中心每日皆安排有老師為同學解答。希望同學們善加利用。

### 註冊組

（本報訊）註冊組徵新生註冊工讀生十四名，凡本月十一、十二日下午沒課之同學，有意者請即日起向註冊組學籍股林小姐登記。

### 徵工讀生

（本報訊）思高廣告公司徵「駐校公關」二至五名。該公司為承攬億博國際公司所代理之西德第克萬運動鞋及法國悍達運動鞋於國內之所有廣告業務，駐校公關可免費擁有每學期兩雙新款運動鞋及獎助學金與推廣獎金，意者於每日上午九時後電話洽五〇六九九八。

### 僑聯迎新

（本報訊）僑生聯誼會於本月十四、十五日，假永安森林遊樂園，舉辦迎新露營，僑生新生免費，舊生一百廿元，非會員四百八十元。意者請自即日起至九日，前往大成三樓僑外輔導室陳助教處登記。

### 郊山活動

（本報訊）登山社郊山活動，即日起在該社報名。

### 即日報名

（本報訊）財團法人中華文化基金會獎學金，即日起受理申請。凡在華韓國學生就讀國內各大學研究所（不含大學中韓部），學業成績文化績平均在八十基分以上，操行甲等，研究中、華歷史或國父、先總統蔣公思想言論及三民主義等項，符合資格者於十月二十日前逕洽大成三樓僑外輔導室張瑞英老師處。

### 今日演講

（本報訊）地理系景觀攝影，於今日下午三時至五時，假大義館五樓507教室，邀請台大城鄉研究所教授夏鑄九先生主講「景觀與思想」試分析台灣的都市地景。該項演講，由該課負責老師鄧景衡主持；夏教授為國內建築史、都市問題、空間形式的社會學分析及古蹟保存專家，歡迎其他同學學系有興趣的同學準時前往聆聽。（本報訊）園藝社今（四）日下午

### 大夏登山社

（本報訊）大夏登山社將於十月八日至十日，舉辦為期三天兩夜之「溪阿縱走」溪頭、阿里山活動。該項活動，歡迎日、夜間部有興趣的同學參加，意者請速至大夏館地下室學生活動中心登山社辦公室報名。

### 新生訓練期間

### 社團招新攤位

（本報訊）據學生活動中心財管委員會表示，大一新生訓練期間，各社團若有意擺設招新攤位者，請於本月六日（週五）前至學生生活中心財管委員會登記，登記時間為每日中午十二時至一時。

### 服務台

（本報訊）第廿區黨部林國欽遺失互助基金卡四百元，作廢。△美四西畫組邱建宏遺失畫箱，黃咖啡色皮，綠袋子，內有油畫筆七支。

### 法律講座·開課

（本報訊）為普及全民法律知識，由本校法律學研究所與教育廣播電台合作製播的「法律講座」節目，已於今年八月底開始在教育廣播電台正式播出。據法研所表示，預計播出一年。該節目於每週日下午六時卅分播出，每次針對一個主題，由法研所研究生以深入淺出的方式加以解析說明，內容則涵蓋憲法、民法、刑法、訴訟法、商事法及行政法。

### 社團活動

（本報訊）夜間部行管學社明晚六時卅分，假新生北路AB廣場舉辦迎新舞會。△慧智社今晚六時，在大德101召開社員大會及聯社登記。△紡織學社今日下午三時，假大德101召開社員大會。△MRA合唱團今晚六時，假大德102召開社員大會。△南友會於今晚六時假大德103，召開社員大會。△彰友會今晚五時卅分，假大雅餐廳舉行幹部會議。△機械、家政迎新協調會，今晚六時假大義313舉行。△體育學社今日下午三時，假大雅演講廳召開社員大會。

### 速登

（本報訊）炬光社徵義工，特徵求「盲生報讀」之義工，歡迎熱心服務的同學踴躍參與，意者於中午時間逕洽炬光社辦公室。

### 本報法研所製作

（本報訊）為普及全民法律知識，由本校法律學研究所與教育廣播電台合作製播的「法律講座」節目，已於今年八月底開始在教育廣播電台正式播出。據法研所表示，預計播出一年。該節目於每週日下午六時卅分播出，每次針對一個主題，由法研所研究生以深入淺出的方式加以解析說明，內容則涵蓋憲法、民法、刑法、訴訟法、商事法及行政法。

### 今日演講

（本報訊）地理系景觀攝影，於今日下午三時至五時，假大義館五樓507教室，邀請台大城鄉研究所教授夏鑄九先生主講「景觀與思想」試分析台灣的都市地景。該項演講，由該課負責老師鄧景衡主持；夏教授為國內建築史、都市問題、空間形式的社會學分析及古蹟保存專家，歡迎其他同學學系有興趣的同學準時前往聆聽。（本報訊）園藝社今（四）日下午

### 郊山活動

（本報訊）登山社郊山活動，即日起在該社報名。

### 即日報名

（本報訊）財團法人中華文化基金會獎學金，即日起受理申請。凡在華韓國學生就讀國內各大學研究所（不含大學中韓部），學業成績文化績平均在八十基分以上，操行甲等，研究中、華歷史或國父、先總統蔣公思想言論及三民主義等項，符合資格者於十月二十日前逕洽大成三樓僑外輔導室張瑞英老師處。

### 徵工讀生

（本報訊）思高廣告公司徵「駐校公關」二至五名。該公司為承攬億博國際公司所代理之西德第克萬運動鞋及法國悍達運動鞋於國內之所有廣告業務，駐校公關可免費擁有每學期兩雙新款運動鞋及獎助學金與推廣獎金，意者於每日上午九時後電話洽五〇六九九八。

### 疑問，或在書報雜誌中發現不明用法，皆可至語文中心第四教室前所設置之「問答廊」，以英文書寫於問答簿上，該中心每日皆安排有老師為同學解答。希望同學們善加利用。

### 註冊組

（本報訊）註冊組徵新生註冊工讀生十四名，凡本月十一、十二日下午沒課之同學，有意者請即日起向註冊組學籍股林小姐登記。

# 論學術自由

·張鏡湖

必萎縮乾枯，漸至於死塞。」

## 學術自由的涵義

最近教育部修定大學法、教師法和私立學校法，引起廣泛的爭議。行政院和教育部長張維持原有的中央集權制度，而九百多位教授及許多學生團體則認為民主社會應該肯定教育獨立，學術自由。但教育界和社會大眾對學術自由之意義和實質影響，以及世界民主國家之情形，並不完全瞭解，實有說明之必要。

## 學術自由思想之淵源

歐美國家學術自由之觀念，承襲了三個傳統：

(一)古希臘哲人倡言思想自由。蘇格拉底為真理作證，為信念捐軀。柏拉圖認為學術之目的在追求真理，以理性作自由之審斷，真理始能大白。亞里斯多德追尋邏輯之理知和道德的良知，強調學者必須虛懷若谷，從善如流，對不同之意見，持寬容之態度。希臘三哲的思想，到了文藝復興時代再度萌放，及十八世紀的理性主義時代，絢爛而成熟。

(二)歐洲大學創始於十二世紀。中古時代民智愚昧，天文學家伽利略、物理學家牛頓、哲學家培根之學說，皆被視為異端邪說，於是大學倡言自由，以保障學者追求真理與講授學術之

權利。後來德國大學更進而賦予學生選課之自由，只要通過考試即可畢業。十九世紀德國大學在法律和制度上，成為一獨立自主的個體，不受教會、政府與權力團體之干擾。

(三)一六八九年英國的權利法案(Bill of Rights)和美國早年的民主傳統，使學術自由的範圍拓展到校園之外。前者列舉人民的基本權利，後者以傑弗遜和林肯兩位總統的就職演講，為其宣言。傑弗遜認為對鼓吹推翻政府的人，政府應尊重其意見，以理性與之對抗，而不可以使用暴力鎮壓。林肯更肯定了人民有革命的權利。一個開明的政府不應該以本身的利益為衡量真理之標準。

我國傳統教育以儒家人本自由思想為其主流。史學大師錢穆在「中國傳統教育精神與教育制度」一文中詳述歷代學術自由之消長，對國運興衰之影響。例如南宋國家教育與自由教育相爭衡，為國勢衰微之一重要原因。錢穆對我國學術自由之傳統，有精微之評論：「教育以師道為本，師道之興本於學術，學術之昌源於自由；學校得超然斷立於政治之外，常得以取裁；以自由教育領導政治，則政治有生機，可以活潑而向榮。以國家政治統制教育，則教育無命脈，終

受政府控制。政府規定私立學校採取

學術自由有雙重意義，就教師和學生個人而言，它保障了思想自由、講學自由和評論國是的言論自由。這不是一種特權，而是有程度免於恐懼的免責權。許多其他職業，例如議員、法官和新聞記者也享有同樣的權利。就學校整體而言，學術自由的意義即為十九世紀德國大學所確立的教育獨立，學校自主。此一模式已為歐美民主國家奉為典範，普遍採用。歐美公立學校經費來自政府，但政府要求學校成立公法人，獨立自治，賦予教學、財務及行政三方面的自主權。歐美各國視法人為維護學術自由之必要條件。我國僅有私立學校成立財團法人，但法定之權利卻被教育當局侵犯剝奪。

就教學自由而言，歐美國家由各根據其興學宗旨、師資陣容、就業市場等因素，自行擬定，機動調整。我國由教育部統一規定。「書同文，車同軌」，無彈性之可言。在現有制度下，系與系之間，鴻溝深築，課程僵化，教育與實際脫節，無法如國外大學培育跨越系際的人才。若干部定課程，灌注教條，而不以訓練學生自由思考之能力為急務，為大多數師生所共同不滿。在課程設計上，教育部必須放棄一元化的專制心態，讓教育能在多元化的途徑，爭鳴齊放，蓬勃發展。

就財務自主而言，國立大學由政府寬列預算，問題不大。私立學校財務受政府控制。政府規定私立學校採取

「低學費政策」。我國私立大學的學費，僅及美國著名私立大學十五分之一，約為日本五分之一，比韓國低百分之三十五。研究生不許收費，有些私立大學因此每年要花費四千萬。學生住宿費每學期只准收三仟六百元，不敷水電成本。教育部規定董事會經費每年不得超過六十萬元，荒謬絕倫。董事會不許像歐美大學一樣，投資購買股票或置地產為學校開源。我國法律並未賦予教育部控制私立學校財務的權力。我們認為政府違法。

據教育部的統計，政府對每位私立大學學生每年的補助約一萬元，查其補助費指定應用項目，其中並用以支用教官薪俸在內，所以，實際上學校所得僅約一千元。教育部的實際補助金少於私立大學辦研究所的費用和宿舍收費的虧損。反觀其他民主國家如英美德法加日韓等國政府對私立學校的補助約占總經費百分之二十左右。政府撥發現款，由學校自由動用，並無任何限制。我國私立大學每位學生的教育成本僅及國立大學九分之一。按照教育部「四員一工」的規定和國立大學的新俸標準，私立大學全部收入也不夠支付人事費用。即使專任教授減少到國立大學四分之一，人事費用亦佔總預算百分之五十以上，加上經常費用，就無餘力添增昂貴的設備，或加建校舍。政府的教育政策使私立學校生存在破產的邊緣，愈注重研究，愈為教育的理想而努力，負債愈大。政府違反了憲法所規定的教育機會平等的原則。

就行政自主而言，教育部反對設立公法人，以操縱任命校長和學校行政的大權。教育部又有三年一任的制度

(下轉第三版)

(上接第二版)

，於是校長任滿，務必酬庸，而官員更換職位亦必須安插，學官跳槽、學官兩棲遂成爲我國近三十年來之特有現象，於是庠序淪爲特權之私求，黨政之小澤。歐美大學校長，多以教育爲其終生志趣，而學校亦期之以長遠之領導。政府遷臺以前亦復如此。例如梅貽琦主持清華與西南聯大十八年，竺可楨掌浙江大學十五年，若非大陸變色，其任期不致中斷。抗戰時英國學人李約瑟稱譽西南聯大與浙江大學爲東方之牛津與劍橋，學術獨立，學人長期治校，良有以也。

學校對所系之設立與調整應該有自主權。歐美各國均先有計劃，再聘教授。我國教育部反其道而行，要求先聘教授，而後申請。但即使師資充實，亦常因種種不能理解之原因，而予以駁回。於是私立學校面臨排課或辭退已聘教授之困惑。對於國立大學，教育部可以批准，然後寬列預算，增聘師資。雙重標準，何以令人心服？教育部對世界學術發展潮流之趨勢，瞭解不深，亦不允許申請學校公開說明或辯解，作業之過程，缺乏透明度，更使人有下游阻絕上游之挫折感。教育部亦經常干涉學校人事，最近籌劃設立一仲裁委員會，審決學校人事案件。根據「國父五權分立之思想，行政機構並無司法權，法有明文，豈可違背？人事任免，原爲法人之權責，只要遵守學術爭議之正當程序，校外權力團體，包括政府，無權過問。」綜上所言，我國公私立學校在教學、財務與行政三方面，均無自主權。教育部否定了教育獨立與學術自由，而採用閉鎖式的集權制度。環顧世界

民主國家，絕無僅有。

### 校園民主

學術自由確認了個人和學校法人的法定權利。校園民主所爭議的則是校內董事會、行政單位、教師和學生之間權力的劃分。有學術自由未必即有校園民主，但沒有學術自由，則校園民主必受干擾。

教育是有階級性的活動，師道之尊嚴緣於學識之精深與閱歷之閱富。學校是一個有特定目標的機構，行政單位執行其政策。教師傳道解惑，而學生負笈的目的在求知識之增長與五育之啓迪。一九六九年哈佛大學學潮，學生會主席克萊姆在學生報紙「深紅色」(Crimson)上說「學生並非要奪取行政系統的權力，但求學校在決策過程中，不要忽略教師和學生的意見而已。」校園民主並非人人平等，票選式的民主。

決定學校水準最重要的因素爲師資之良窳。美國大學根據「學術爭議之正當程序」(academic due process)爲教師取捨之準則。美國百分之八十六的大學採用問卷調查的方法評鑑教授教學的績效。美國大學也參考教授和畢業校友的意見，是即校園民主的具體表現。教授對學校重要政策有發表意見的權利，但由行政主管衡量學校整體的利益，作最後決定。是爲「教授參與」而非「教授治校」。美國大學「學生報紙特別調查委員會」認爲學校行政人員有監督學生報紙的權利。美國法院亦有同樣的判例。其理由爲學生報紙爲學習過程的一部分，而非爲公共論壇。商業性的報

紙爲了銷路，譁衆取寵，甚至杜撰新聞。祇要滿足法律所要求的最低的道德標準，在訴訟上立於不敗之地，便可享受「言論自由」。而學生報紙必須維持適度的文化水準。絕不容許虛構誇張，或有猥褻、誹謗的文辭。但是若非蓄意製造動亂，學生有批評的自由，因爲容忍和溝通不同意見是民主的特徵。

### 學生運動

教育是良心的事業，學生運動是良知和責任的表現。學生運動反抗的對象，不僅限於學校當局，進而擴展到校園之外的政府和社會。因爲學生享有一般公民的權利，包括林肯和傑弗遜所確認的革命的權利。

歷史上大多數的學生運動促進了國家和社會的進步。五四運動是一個反政府；反傳統多目標的運動。民國十一年、十二年 國父號召五四運動領袖，參加國民革命。

教授同情或參加學生運動爲理所當然。美國大學教授協會在一九一五年發表宣言：「教授有權利積極參加有組織的示威和抗議行動，假如他們認爲這個運動的目的是爲了公眾的利益」。北大校長蔡元培支持五四運動，觸怒北洋政府，爲了避免北大受暴力之摧殘，毅然於同年五月九日辭職，南下杭州。匹夫抗憤，處士橫議，正義之聲，浩然之氣，豈僅止於血氣方剛之青年學子而已。

四運動之突然爆發，非其始料所及。一九六八年哥倫比亞大學學生運動，學校停課兩月，學生被捕者八百餘人，受傷師生二百五十人。究其原因爲學生反對學校與軍方及調查局掛勾，因而喪失學術自由。學生自一九六六年即開始抗議，校方虛與委蛇，缺乏誠意，終於造成一悲劇，而校方最後仍屈服於學生壓力之下。

目前醞釀中之學生運動，就教育制度而言，一爲抗議政府束縛學術自由，一爲公私立學校資源差別之懸殊。私立學校不能與公立學校平流競進，乃因教育不能獨立，政府政策偏失之所致。一九六八年以前之法國與一九七〇年頒布「私學振興財團法」之前日本，皆因類似問題，發生學潮，可爲殷鑑。教育部對抗議之問題，拒絕對話。爲政不在多談空言，但對政策性之問題，豈可不詳加說明？誠如某校長所言，政府教育政策不當，可能引起的學運，猶如一不定時之炸彈，其爆發爲必然的，但爆發的時間是偶然的，難以預測的。

### 結論

教育爲立國之根本，萬年之大業。教育法規之建立爲務本之道。法規必須符合國家之體制，綱舉然後目張。因此民主國家與集權國家之制度必然大相逕庭。我國爲一奉行三民主義之民主自由國家。但多年來政府違反學術自由之基本原則，造成許多嚴重問題。大學法之修正，不可以再假民主自由之名，行集權專制之實。

# 如何預防及處理運動傷害中的拉傷與扭傷

體育運動組提供

編者按：體育課是全校同學必修的課程，但是有許多同學，在體育課中從事運動時，往往因熱身運動不夠或運動不當，而造成拉傷或扭傷的運動傷害，有鑑於此，體育運動組特提供「如何預防及處理運動傷害中的拉傷與扭傷」一文，供同學參考，期對同學有所助益。

## 拉傷

拉傷是指肌肉的裂傷，是肌肉或肌腱（肌肉同骨骼中的組織）俗稱筋，發生斷裂的現象，開始之時呈現出一個點可以擴大為線嚴重者則呈現折線，以至整塊肌肉斷裂。肌肉拉傷原因，多半是運動時用力過度，或不斷地慢性運動引起肌肉系統或肌腱的傷害，常見的部位在肌肉同肌腱交接的地方，或肌腱同骨骼交接處以及肌肉本身肌腹的地方，依其

## 扭傷

扭傷不同於拉傷，後者是指肌肉同肌腱的裂傷，而扭傷是韌帶（骨節間的連接組織）受到傷害，一般初學運動的人，因為肌力同耐力的薄弱，或未經驗相當的訓練，以及訓練方法不當，熱身運動不夠，都容易造成這方面的傷害，尤其是在劇烈運動中用力過度、直接或間接撞擊關節處，使其方向改變受傷機率最大，或許因肌肉拉傷而造成扭傷（如：

受傷程度加以說明如下：  
輕度拉傷，僅僅指小部份的肌纖維斷裂，出血部份很少，用手觸壓患部才能有疼痛的感覺，這時候不宜再做劇烈的運動，應該休息，但是可以做輕微運動，幫助血液循環，一般休息二至三星期可以痊癒。  
中度同重度的拉傷（一般指二期以及三期），這時在骨骼同肌肉部份有隆起、斷裂，或低陷的現象，稍微運動則疼痛不已，甚者整個身體失去支撐的力量，發生這種情形應該立即送醫治療。

## 一般護理方法

在拉傷與扭傷時先要利用冰包、墊、袋、帶、予以冷敷，切忌用冰塊直接放在患部、（冰按摩例外），冷敷時間以二十分鐘然後休息五至十分鐘，再反覆進行二至三次，其目的在止痛，防止受傷範圍的擴大，同時消腫、反射等作用，其次用冷霧（Flurmethan）直接噴敷患部，效果亦佳。但是噴霧之時應保持1.5~2.0呎的距離，噴霧時間以不超過二十秒為宜，以免造成皮膚的凍傷。請千萬記住嚴重的扭傷或拉傷應該立即採取冰敷後送醫才是最佳良策。

股二頭肌或四頭肌的斷裂而造成膝關節的扭傷），所以扭傷經常發生在人體的手肘、大小腿、頸、肩、腰、肘以及腹溝等關節部位，一般來講扭傷依其程度不同也可以分為輕度、中度或重度，或以一至三期等予以區分，中度以上的扭傷會造成紅腫、失去穩定以至脫臼的現象。

## 家政鷄腿特餐 今午推出

（本報訊）家政特餐今（四）日推出雞腿特餐，內容有香酥雞腿、炸茄餅、紅玉雙星、雪裏紅、滷蛋、檸檬紅茶，每份六十五元。

意者於中午十二時十分起於大義館二樓門口印刷系辦前購買。

食品營養學社甄選系信封、信紙，意者將作品於本月十四日前投入營養三曹志揚收。最高獎金五百元，詳情逕洽該系圖

當你把手鏡指著金牛座中看起來像空點般的位置時，從100倍的目鏡中，只看得少許模糊的星星。但接下來的三小時中，它們的模樣似乎變得親切而熟悉。其中一顆12等星，從6英寸的反射鏡中看來，似乎正有戲劇性的事發生。

在十點時，它是顆八等星，且是這範圍中最亮的一顆。和對照星比較起來，它以起初緩慢而後增快的速度失去光澤，直到午夜才突然的停止。在往後的一小時內，它未再改變。每隔幾分鐘自目鏡中觀察一突然間此星又變亮了！它已變亮了0.3等。幾小時之前，這看起來似乎是個微小的變化，但這顆星已變得如此熟悉，所以看來將有很富戲劇性的變化。

大部分的業餘愛好者對天文的起步就如同觀光客一般。在花了幾個星期仰視天空的「景色」後，他們也許會覺得需要更具體、更有意義的瞭解。畢竟，你無法期望一個旅客會永遠對大峽谷的景色目瞪口呆。持續的熱衷一在天文學就如同在其他事情一般一源自於有目的的活動。而在本世紀對數以千計的人來說，變光星已提供了這項活動。

假如你未曾注意過變光星，不妨就做個簡單的計畫吧。假如你能看到北斗七星，你就能找著大熊座的Z星——一顆近乎規則的紅色變光星。它的亮暗光等約略介於6.5和9等間。你所須的器材僅為一小型天文望遠鏡或一雙筒望遠鏡即可。就如同業餘愛好者所追蹤的大部分變光星一般，大熊座Z星會經數天，甚至數星期，才有明顯的改變，所以每晚做一次亮度的估計就足夠了。

若用雙筒望遠鏡，則能看到肉眼所不能見之更微弱的星體。用圖解與照片比對，這些數字是星等記錄至0.1，而小數點則

## 談天專欄

# 變光星的魅力 (上)

文 / 李立文

省略以免被誤認為星點。在照片上，Z星（大熊座）似乎比8星附近一顆6.5等的星稍暗，而比r星附近的一顆6.9等的星略亮。因此，估計Z星亮度約為6.6等。這是由資料得到之結論。

當你透過目鏡做類似上面（對比、估計）之事，的確要多花些心力。但也不至太多。第一步是要找對星星。確定知道自己器材視野的廣度，然後利用圖表左邊的角度刻度，做一個和視野角度相同的鐵絲環。將此環滑過圖表用以看那部分的星將於目鏡中看到。

在戶外，將圖表的北方與目鏡的北方相配合。不妨將你的望遠鏡朝向北極星方向移動，當有新的星星進入視野的方向便是北方。

將圖表正確的轉向，就可與所看到的相配合。先找一顆認得的星，再慢慢擴大至北斗七星的匙柄、匙凹處：大熊座8星（亮度3.4等）。然後從此特殊的部分（三角形、風箏形等）跳星（Star-hop）至一旁的Z星。（假如你的反射式望遠鏡或卡塞格林式望遠鏡顯現出混淆的鏡像，則將星星向對角線移動，即移動目鏡向對角線方向。

一旦你已辨認出此一變光星，則再找一顆稍暗、一顆稍亮的星星做比較。來回觀看這三顆星且盡力辨別此變光星的亮度。假使你認為  $\frac{Z \text{ 亮度}}{72 \text{ 亮度}} = \frac{Z \text{ 亮度}}{71 \text{ 亮度}} = 2:1$  通常速記的方法是“72 Z 1 76”，回去後再計算。依法，Z星約為7.47等，約略可記為7.5等。

藉著練習，你可用其他程序，當變光星和對比星亮度差不多時。你能勉強認出的最小差異稱為「階」（step）。兩階即兩倍的最小差異，依此類推。時間（指多練習）將可使你個人的「階」達至0.1等。

不要因剛開始無法區別0.3或0.4等而灰心。明亮度的預測是歷經練習而得之技巧。第二次對一特殊星的亮度預估比第一次容易得多，且你對此星愈熟悉，你愈會對這顆星感到好奇。