



### ★滑雪運動裝備★

#### ◎滑雪運動衣著建議

|              |  |
|--------------|--|
| 滑雪時衣著        | <p>滑雪衣著建議以洋蔥式穿法為佳。</p> <p>上半身從最內層的排汗衣、中層的刷毛衣、到最外層的滑雪外套，若較怕冷的人可以中間再多加一兩件衣服。</p> <p>下半身可穿兩層式的滑雪褲，較怕冷的人則可多加一件衛生褲。</p> <p>最內層建議以排汗衣褲為主，以方便調節體溫、避免流汗產生失溫現象；比較不建議穿著羽絨、羊毛、棉質...等等天然材質衣褲，避免過度保暖悶熱造成流汗失溫。</p> |
| 滑雪外套<br>滑雪褲  | <p>便宜的可從一套三、四千元到高級名牌上萬元都有。雪衣褲的基本功能是防水、防風、透氣，滑雪褲腳的部份要有雙層束腳設計，避免冰雪進入，只要能夠具備這樣功能的衣褲都可以當做最外層的滑雪服裝。</p>   |
| 保暖帽子         | <p>可選擇能夠遮到耳朵、有一定厚度、不容易吸水，或濕了還有保暖功能的材質。毛帽、脖圍要價都不會太高，而且衛生起見還是建議購買個人的會比較好！</p>  |
| 滑雪襪<br>(膝長襪) | <p>選擇薄厚適中且具有排汗、透氣、保暖的材質較佳，可保持雙腳乾爽，避免雙腳凍傷，另長度需選擇能包覆小腿(膝蓋以下小腿以上)，以配合雪鞋長度避免摩擦受傷。</p>  |
| 滑雪防水手套       | <p>具有防水、防風、透氣的材質功能，否則防水的機車手套亦可(兩層為佳)。</p>  |
| 滑雪風鏡         | <p>便宜的可從 300 多元到上萬元不等，最好是滑雪專用、有抗 UV(避免雪盲)功能，可防風、防雪、防霧保護眼睛。初學者可選擇 700 多元的風鏡即可。建議勿戴太陽眼鏡(尤其是初學者)。</p>   |
| 滑 Snowboard  | <p>滑 Snowboard 者，應準備滑雪安全帽，以保護頭部安全，並準備護掌、護膝、護臀等配備。</p>  |

#### ◎攜帶物品檢查表

|  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 機票            | <input type="checkbox"/> 護照(有效期超過六個月)、簽證 | <input type="checkbox"/> 備用護照用照片(2張)   |
| <input type="checkbox"/> 說明會資料         | <input type="checkbox"/> 地圖              | <input type="checkbox"/> 行李箱鑰匙、密碼      |
| <input type="checkbox"/> 美金/外幣/旅行支票    | <input type="checkbox"/> 信用卡             | <input type="checkbox"/> 海外旅行保險(單)     |
| <input type="checkbox"/> 電腦(隨身碟、滑鼠充電器) | <input type="checkbox"/> 手機(電池、充電器)      | <input type="checkbox"/> 相機(電池充電器、記憶卡) |
| <input type="checkbox"/> 保溫水壺、保溫瓶      | <input type="checkbox"/> 萬用插座、電壓轉接頭      | <input type="checkbox"/> 常備藥品          |
| <input type="checkbox"/> 休閒衣服： 件       | <input type="checkbox"/> 休閒長褲： 條         | <input type="checkbox"/> 安眠眼罩、耳罩       |
| <input type="checkbox"/> 夾克外套、風衣、雪衣    | <input type="checkbox"/> 暖暖袋             | <input type="checkbox"/> 圍巾、手套、雪帽、耳罩   |
| <input type="checkbox"/> 毛衣            | <input type="checkbox"/> 滑雪用具            | <input type="checkbox"/> 帽子            |
| <input type="checkbox"/> 休閒鞋： 雙        | <input type="checkbox"/> 襪子： 雙           | <input type="checkbox"/> 運動衣褲、運動鞋襪     |
| <input type="checkbox"/> 內衣： 件         | <input type="checkbox"/> 內褲、免洗內褲         | <input type="checkbox"/> 化妝品           |
| <input type="checkbox"/> 睡衣： 件         | <input type="checkbox"/> 衛生衣             | <input type="checkbox"/> 拖鞋            |
| <input type="checkbox"/> 盥洗用具          | <input type="checkbox"/> 衛生紙、(濕)紙巾       | <input type="checkbox"/> 生理用品          |
| <input type="checkbox"/> 塑膠袋、夾鏈袋       | <input type="checkbox"/> 隱形眼鏡、眼鏡         | <input type="checkbox"/> 其他            |