

### 第三課 個人遠足衣著認識與選擇（二）

#### 遠足衣服的選擇、多層式穿衣法概念

『三層』戶外服裝系統，藉表裡互相增減搭配應付各式不同氣候，讓您把握住保溫、防風、防水、舒適、耐用與輕便等要點，以下是服裝的搭配與穿法介紹：

#### 排汗層 - Base layer

排汗層的功能是迅速排除汗水與熱氣，使皮膚保持乾爽舒適。一般尼龍或綿紗不適合穿著，因為它們的保暖度有限而且阻礙排汗，長時間行走後，休息時會很快會有冷的感覺。

#### 保暖層 - Mid layer

保暖層的衣服以絕緣保溫為主，穿在排汗層外面，藉存在於衣服中的空氣來保持體溫，具有極佳的保溫能力，多層的衣服較單層厚衣更具調節性，可依天氣或活動量變化隨時增減。目前使用最多的質料是羽絨、抓毛或化工保溫棉。

#### 絕緣層 - Outer layer

絕緣位於三層系統的最外層、直接抵禦外界的風雪和暴雨，最理想的莫過於一層防水又透氣質料的外衣了。常見的 GORE-TEX 及其他防水又透氣質料雨衣都是十分理想的阻絕層。

- 保護身體--長袖上衣及長褲最適宜
- 活動方便--鬆身的最合適
- 視乎季節--夏天應穿淺色和較為吸汗的衣服，質料如棉質或混合纖維；冬天衣服以保暖為目的，穿著多件薄毛衣可調節體溫，外衣則應以防風為主。
- 鮮豔奪目--遠足者可穿著顏色較鮮艷的衣服，以便遇到意外時，容易吸引別人的注意。
- 後備衣物—遠足時應帶備一套後備衣物，並以膠袋包好，遇上下雨或出汗以致渾身濕透時可替換，避免失溫。