



每次出發前，必須檢查學員的裝備。

戶外活動衣著篇 穿得舒適、著得招積

正所謂「工欲善其事，必先利其器」，我們在戶外活動時，必須選擇適合的衣服；
才可以在進行活動時得心應手、事半功倍。

還記得以前有一個廣告，是一間羊毛內衣公司賣的產品；銷售廣告賣點為有一位男士穿著其公司產品，並諷刺身邊的友人：「點解著咁多衫都咁凍！」箇中原因很簡單，友人未能達到「穿得其法，著得其適」的道理。穿衣必有其一套方法，物料必須配合天氣及環境，並要適合該活動及場合的要求。試想想你會不會穿起一套筆挺的西裝禮服，跑到山上去呢？

戶外穿衣之道

很多人都誤解行山遠足運動的裝備，跟一般球類運動、田徑體育的器材，能混合一起使用，其實是大錯特錯。每項運動必有其獨特之處，所使用的各項器材、衣服及裝備均有其優點，才能在該項運動上獲得認同、信賴及口碑。舉例說，一般球類運動的專門鞋，絕對不適用於行山活動上。若果真的想穿衣有道，請留意以下的技術分享。

戶外遠足活動時所穿的衣著一些重點，我們要特別注意的：

1. 所穿的衣服必須配合其活動的性質及需要；

2. 時刻要緊貼及留意天氣變化，在不同的天氣狀況、環境中，靈活配合，務求實際所需；
3. 穿衣以舒適、輕便及柔軟為原則；
4. 快乾、汗水容易揮發；
5. 提供身體溫暖及足夠的保護性。

衣著層次系統

戶外衣著層次穿衣法系統(Outdoor Clothing Layering System)共分為三個層次，可依據天氣增加或減少不同層次的衣服。有外國譯者稱為Moisture Management Clothing System(水分管理衣著系統)，基本理論同出一轍。

A. 貼身的內層衣物(Under layers)

最貼身的一層衣服，Next to Skin的層次，多選擇透氣性、排汗性佳、易將汗水揮發、布料柔軟及可保持皮膚乾爽的物料。

一般喜歡穿上普通衣料如棉質(Cotton)或含膠質的混棉料，這些物料吸水力強，但比較難乾，令衣服貼在身上，渾身不自在。另外，早年行山運動方興未艾之時，較喜愛穿著羊毛質料的衣服，但時至今日，已被嶄新的物料所取



在不同天氣下跟學員一起進行活動。



良好的天氣及環境，都不可輕視裝備的重要性。



充足的裝備使你在惡劣的天氣下，仍可在郊野輕鬆地馳騁。

代。新物料的功能包括帶汗快乾、揮發性強、防臭處理、彈性和貼身、耐洗及不縮水…等多方面優點。坊間有不同的品牌，如Cool-max、Zeo-Line、VISAENDURANCE、Power-dry、Sub-zero，合成纖維如聚酯纖維(Polyester)、聚丙烯(Polypropylene)……等，另外，亦有些品牌為布料加添防UV防曬功能的物料，使用者得以在夏日的天氣下，有更佳保障。

B. 保暖層衣物(Insulation Layer)

具有保暖及防止或減慢體溫散失的衣物，能保留衣物與身體之間的空氣，被包住的空氣愈厚，身體愈暖。基本上，保暖層可由一層至多層衣服組成，利用由各層與各層之間鎖住的空氣，形成保暖作用。我們應注意活動時的天氣變化、環境及運動量，隨時增減穿衣的層數，以保持體溫平衡。在春、秋遠足活動時，一件厚的衛衣或襯衣，把熱能困住足夠活動所需；冬天時可選擇穿加外套，使更多熱能積聚，質料如Fleece、Polartec、Windstopper、Climaplus……等物料。

在嚴寒地方進行戶外活動，大多選用Down

羽絨，因非常適合在嚴寒或雪地上使用，保暖程度極高，而且重量甚輕。羽絨之規格是以其填充能力表示，以一安士之羽絨能填滿多少立方吋計算，一般常用300-500之間，而650/800+級已是極品中之極品。650級密度較高亦較耐壓，適合野外活動；800級由於密度低回彈力弱，不太適合於戶外活動穿著。

C. 保護性衣物(Protective Layer)

保護性衣物最基本的效能，必須具備的因素如防風、防雨或防雪，當天氣變壞時，保護性的衣服可提供最適切的保護。最負盛名有Gore-tex，其物料使雨水不能進、汗水卻可向外揮發，既防水又透氣，適合雨天及雪地等野外活動；其他還有Conduit、3XDRY、Polkatex、Dry Edge……等。

穿著保護性衣服需鬆身一點，預留少許空間給保暖層衣物(Insulation Layer)，有帽者及高衣領可更有效加強保護。👉

(下期將更深入解構個人衣物的選擇)