日本滑雪打包清單

新手滑雪裝備清單・出發前照著勾

衣物

- [ ] 排汗衣褲（非棉質）
- [ ] 刷毛或輕羽絨保暖層
- [ ] 滑雪襪 2–3 雙
- [ ] 防水滑雪手套（＋薄內層手套）
- [ ] 毛帽或頭套、脖圍
- [ ] 護目鏡（有 UV 防護）
- [ ] 晚上的保暖便服、好走的雪靴

保養與健康

- [ ] 防曬、護唇膏
- [ ] 保濕乳液、護手霜
- [ ] 個人常備藥
- [ ] 保單資料（已確認是否涵蓋滑雪）

3C

- [ ] 手機掛繩或防摔殼
- [ ] 行動電源（隨身帶上機，最多 2 個）
- [ ] 充電器、充電線（確認 100–240V）
- [ ] 相機備用電池（隨身帶、個別保護）

現場租借時確認

- [ ] 雪鞋試穿：腳跟不浮、沒有痛點
- [ ] 固定器依雪鞋和站法調整
- [ ] 安全帽
- [ ] 單板防滑繩