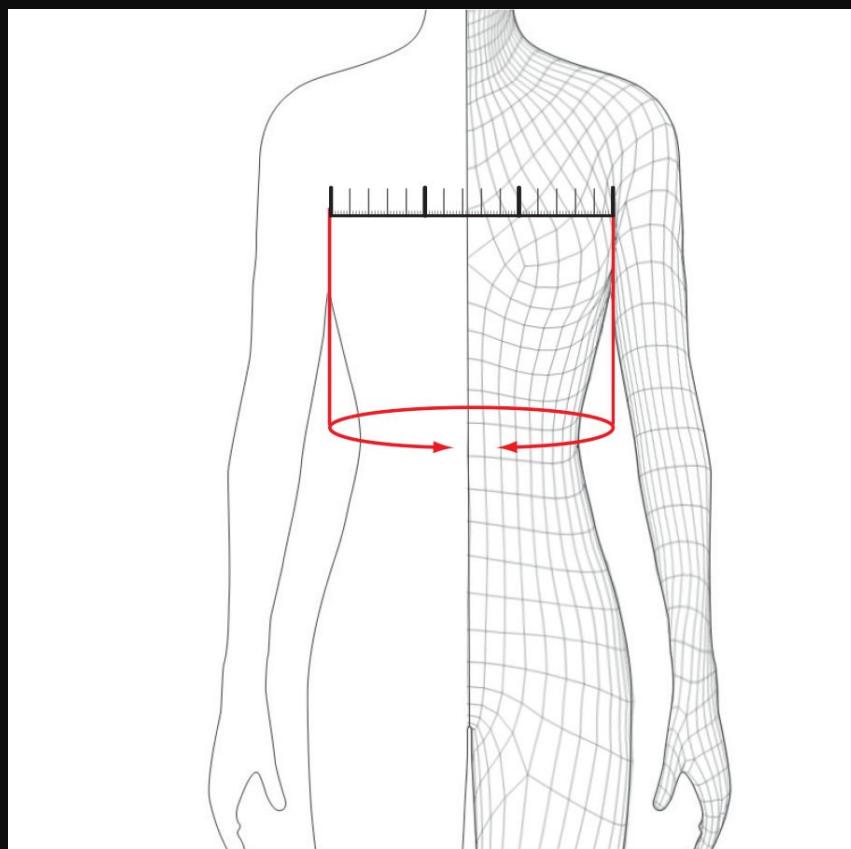


## 如何測量上胸圍 HOW TO MEASURE YOURSELF: CHES

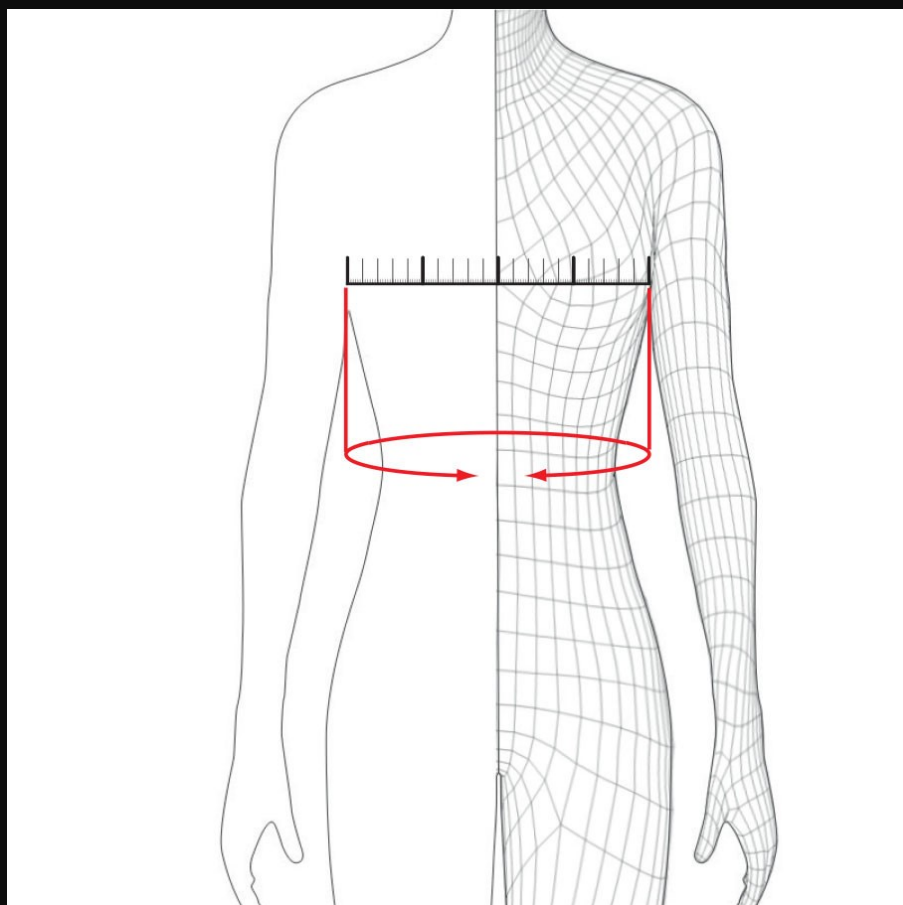
測量兩腋下處，胸部上方水平繞一周之尺寸。



## 女士-測量方式 (HOW TO MEASURE / WOMEN)

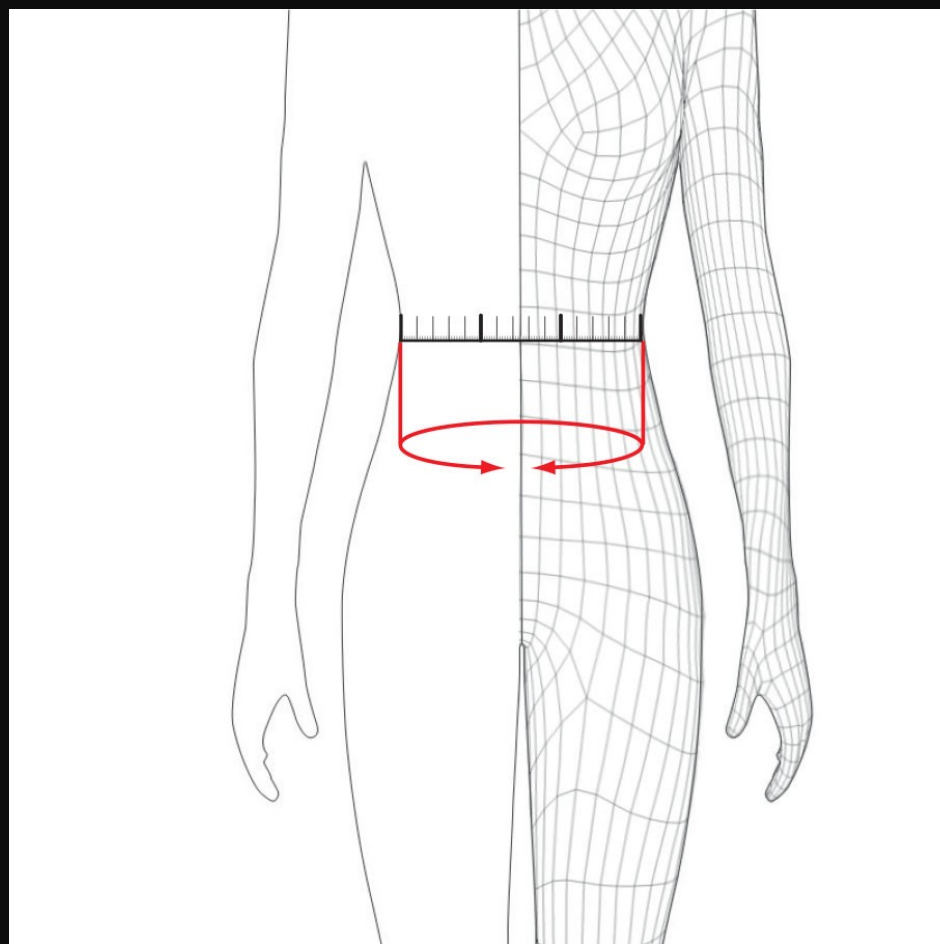
### 如何測量上圍 HOW TO MEASURE YOURSELF: BUST

站直且正常呼吸時候測量胸部最寬的周長。沿胸部最高處貼身水平測量一圈。



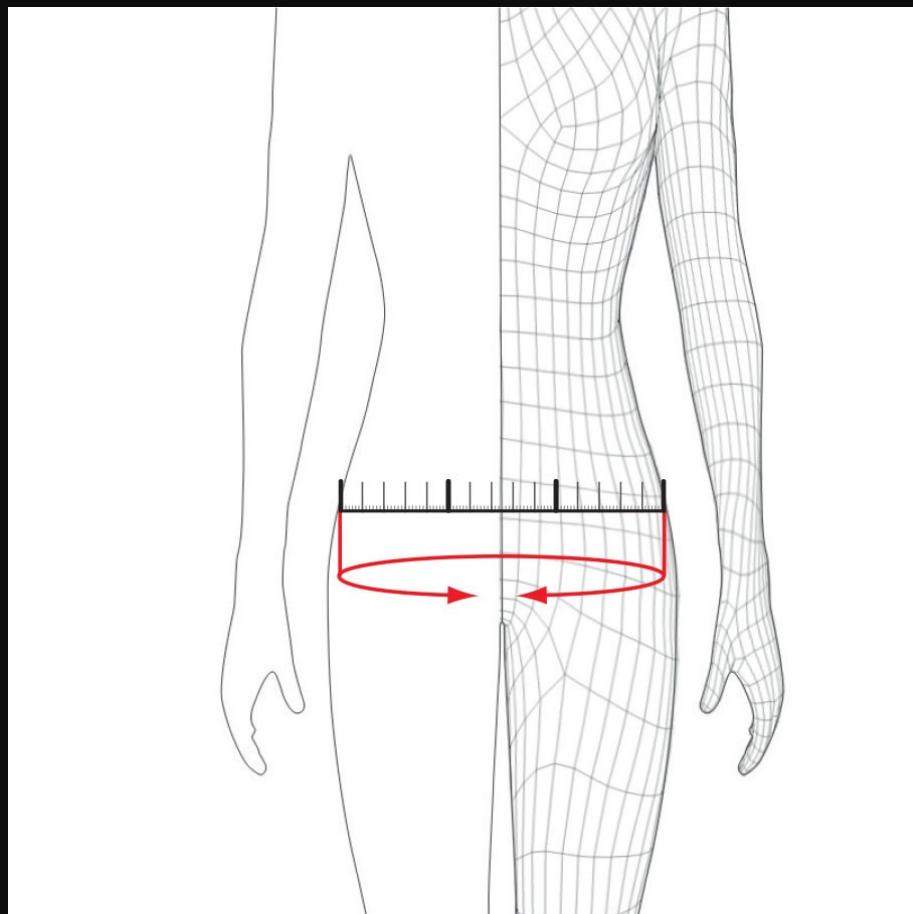
## 如何測量腰圍 HOW TO MEASURE YOURSELF: WAIST

腰圍是指在肋骨和骨盆中間這段，在臍骨上面間的腰圍長；站直腹部放鬆水平繞一周之尺寸。



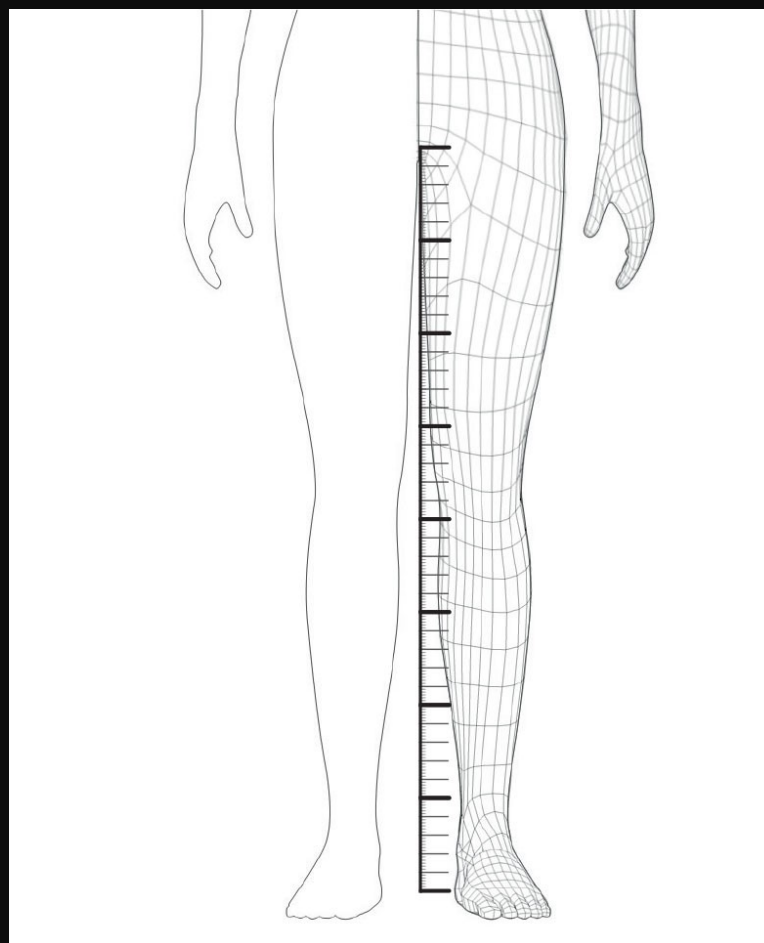
## 如何測量臀圍 HOW TO MEASURE YOURSELF: PELVIS

將臀部最寬處水平繞一周測量之尺寸。



## 如何測量褲長

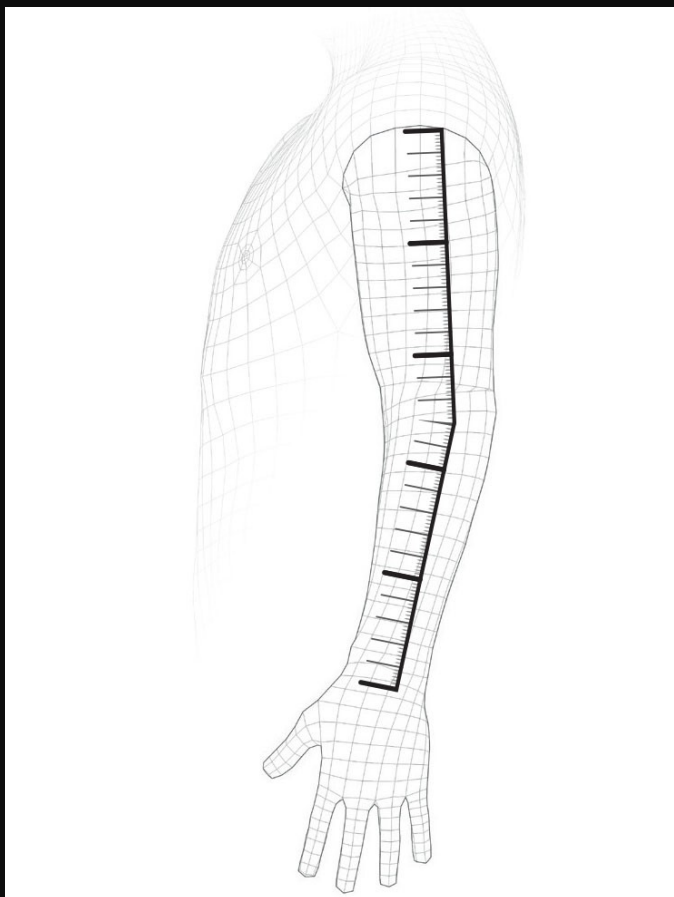
雙腳直立稍微分開站直，褲襠底下內測量至褲腳的長度。



## 如何測量袖長

放鬆肩部，手臂自然下垂，從手臂肩點量至手腕點外側之間的距離。

※手臂多少會有些彎曲/手腕骨頭最突出部分即為手腕點



## 如何衡量自己的身高

身高是指，站直且兩腳併攏時候，從頭頂最高點量測到腳底之間的長度。

