

# 電子報三：出國交換行李清單

交換生活動輒半年以上，行李要怎麼帶？有沒有哪些是建議不要帶或是一定要帶的呢？是我當初前往交換非常困擾的問題，因此想藉電子報機會做成清單，讓大家整理行李更簡單！

- 以阿聯酋航空-學生機票攜帶兩件共40KG托運行李與一個7公斤隨身行李為標準

## 隨身貼身小包-非後背包，是可以在飛機上壓在身上睡覺與藏在大衣裡面的小包

1. 紙本證明文件（護照/入學證明/簽證/保險證明單/大頭照-護照規格FOR 居留證與學校申辦文件使用）
2. 現金（約1000歐-繳完首月房租還有五百歐的額度即可，因歐洲都可以刷卡，之後會辦銀行帳戶）
3. SIM卡轉換針與收納SIM卡的小包
4. 酒精擦拭巾與小包衛生紙

## 隨身行李-7KG

1. 電子秤（因歐洲廉航都會秤重，建議攜帶行李電子秤，出發前可測重）
2. 行動電源/3C用品/轉換插頭（電腦/手機/藍芽耳機/3C產品充電線等）
3. 眼罩/耳塞/頸枕/蒸汽眼罩
4. 個人藥品（退燒藥/綜合感冒藥/暈機藥/益生菌/維他命/肩頸貼布/眼藥水/小護士與OK蹦）
5. 眼鏡與眼鏡盒
6. 大圍巾(機場冷氣都很冷，若一下機溫差大可以當小被保暖)

## 托運行李-共兩件40KG，其他都可以在當地超市買到！

1. 後背書包
2. 化妝品
3. UQ發熱衣與發熱褲（超重要-建議買五套替換）
4. 泳衣一套（泡溫泉/游泳）
5. 保養品/卸妝品（帶小罐即可，到當地再買大罐，日系防曬乳可以帶兩條，這邊買不到）
6. 文具/指甲剪
7. 隱形眼鏡/藥水
8. LOCKLOCK保鮮盒（可以多帶幾個，煮菜分裝食物或帶三明治出門吃都很方便）
9. 普通橡皮筋\*N條（非常好用，這邊沒有橡皮筋）
10. 正式服裝一套（報告使用）/短袖上衣（兩~三件-九月歐洲還是很熱)/長袖上衣三件/長褲兩件
11. 睡衣/被套枕頭套/運動服一套/襪子三雙/羊毛襪一雙
12. 拖鞋（防水室內塑膠拖鞋）
13. 吹風機（可帶旅行用可轉換電壓至230V的或是攜帶變壓器與轉接頭）
14. 保溫杯（冬天裝熱水必備）
15. 運動鞋兩雙/中筒靴一雙/平底包鞋一雙（報告使用）
16. 內衣褲五套
17. 洗衣網/曬衣繩/衣架10只（最後衣架可以留在歐洲即可，所以不用帶太好的衣架）
18. 雨傘
19. 擦身體毛巾（比利時超市賣的毛巾都好貴）
20. 筷子兩雙
21. 無痕掛勾三只
22. 塑膠袋（歐洲因為環保,很少有塑膠袋，大多發布袋，但出遊時塑膠袋裝換洗衣服和鞋子等都很好用）
23. 牙刷與洗貼身衣服的肥皂
24. 川貝念慈膏（在歐洲非常容易喉嚨痛-因為天氣乾與流感）