

行李清單

以下會跟大家分享我當初出國的行李清單，也會分享一些我覺得一定要帶的物品，還有我覺得可以不用帶的東西，最後會分享一些好用的旅行物品跟防盜小物！

大行李箱：

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| ☐ 上衣（冬天） | ☐ 盥洗用品 | ☐ 食物（泡麵、零食、湯包） |
| ☐ 上衣（夏天） | ☐ 床套、被套 | ☐ 隔熱手套、墊 |
| ☐ 保暖衣物（發熱衣褲） | ☐ 壓縮衣物袋 | ☐ 橡皮筋、食物封裝 |
| ☐ 手套、圍巾、帽子 | ☐ 泳裝 | ☐ 即溶飲 |
| ☐ 耳罩 | ☐ 洗衣袋 | ☐ 液體分裝瓶（洗臉 卸妝 化妝水 精華液） |
| ☐ 長褲、短褲 | ☐ 浴巾、洗臉毛巾 | ☐ 行李秤 |
| ☐ 襪子（羊毛襪） | ☐ 吹風機 | ☐ 活頁紙 |
| ☐ 內衣褲 | ☐ 衛生棉 | ☐ 行李袋 |
| ☐ 外套（至少兩件厚） | ☐ 抽取式衛生紙 | ☐ 包包 |
| ☐ 睡衣（兩套） | ☐ 指甲剪刀、小剪刀 | ☐ 鉛筆盒 |
| ☐ 梳子 | ☐ ok蹦、小護士 | ☐ 領巾 |
| ☐ 髮圈 | ☐ 保健食品（益生菌、乳酸菌） | ☐ 底片相機 |
| ☐ 飾品（項鍊、耳環） | ☐ 藥品（感冒藥、止痛藥、診所常備藥、口內膏、過敏藥） | |
| ☐ 太陽眼鏡 | ☐ 眼藥水 | |
| ☐ 化妝棉 | ☐ 口罩 | |
| ☐ 保養品 | ☐ S扣環 | |
| ☐ 卸妝、洗臉 | ☐ 拖鞋 | |
| ☐ 面膜 | ☐ 布鞋 | |
| ☐ 化妝品 | ☐ 皮帶 | |
| ☐ 防曬用品 | ☐ iPad、電腦充電器 | |
| ☐ 牙套 | ☐ 手機充電器 | |
| ☐ 角膜塑型 | ☐ 行動電源充電器 | |
| ☐ 角膜塑型保存液 | ☐ 萬國轉接頭 | |
| ☐ 人工淚液 | | |
| ☐ 牙刷、牙膏 | | |
| ☐ 護唇膏、護手霜 | | |

行李清單



後背包：

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 機票 | ☐ 轉接頭 | ☐ 電腦 |
| ☐ 行動電源 | ☐ 充電線 | ☐ 平板 |
| ☐ 腰包 | ☐ 手機掛繩 | ☐ 入學影本 |
| ☐ 化妝包 | ☐ 口罩 | ☐ 簽證影本 |
| ☐ 髮圈 | ☐ 口紅、護唇膏 | ☐ 入住合約 |
| ☐ 摺疊傘 | ☐ 水壺 | ☐ 大頭照 |
| ☐ 護手霜 | ☐ 密碼鎖 | ☐ 護照影本 |
| | ☐ 衛生紙 | ☐ 身分證影本 |
| | | ☐ 國際駕照 |



隨身小包包：

- ☐ 護照
- ☐ AirPods
- ☐ 手機
- ☐ 信用卡
- ☐ 錢包



必帶物品：

- 巴塞隆納的冬天不會非常冷，但如果有計畫去北歐玩的人，建議可以多帶一些保暖衣物
我自己是買uniqlo的發熱衣跟發熱褲，冬天去芬蘭挪威和冰島都非常夠用
- 歐洲的天氣比較乾燥，可以多帶一些保養品和面膜，但西班牙也很多好買的
習慣日韓妝的化妝品歐洲比較難買到，建議從台灣帶自己習慣的過去用
- 歐洲看醫生比較麻煩，建議多帶一些常備藥，如果有計畫去瑞士的人也可以準備高山症的藥
- 歐洲人沒有習慣使用洗衣袋，若是平時習慣用的人建議帶
- 有人說歐洲的衛生棉比較不好用（我個人沒用過），建議從台灣多帶一些過去
- 我個人沒有帶食物去（行李裝不下），但我覺得那邊亞超很方便，東西也很充足
- 有計畫出去玩的人，建議可以辦國際駕照，記得台灣的駕照正本也要帶著

行李清單

好用防盜小物、旅行用品：

- 密碼鎖：建議可以買軟的鎖絲，歐洲有些青旅的櫃子比較不好鎖，用軟的會比較方便一點



- S扣環：可以根據自己包包的大小買適合的，我個人覺得非常好用，是防盜必備物品！
- Cabin Zero：非常推薦這個包包，因為歐洲廉航行李非常嚴格，這個包包不僅符合規定，也非常好塞東西，基本上五天四夜都一個包就夠了！



- 手機掛繩：我出門一定會使用手機掛繩，除了防盜用途之外，也比較方便活動和拍照。
- 有任何問題也都歡迎寄信給我：111204037@g.nccu.edu.tw
IG：yu_jyun_0926