

行李清單推薦

112363077 企研三 范仔倫

2026.07

以下是我當初出國前準備的行李清單，提供給大家參考。其中有根據我的經驗，增添一些我後悔沒帶的東西，當然也有些是我帶了但覺得好像可以不用的東西，備註打在最下面。

衣物	日用品	食物	電子用品	文具
夾腳拖	旅行用盥洗包	泡麵	萬國轉接頭	鉛筆盒
運動鞋	暖暖包	素食維力炸醬	歐規轉接頭	透明資料夾
防風保暖外套	雨傘	義美小泡芙	延長線	活頁筆記本
薄外套	眼藥水	鳳梨酥	行李秤	紅包裝
保暖手套	濾水壺	蚵仔煎洋芋片	行動電源	
太陽眼鏡	牙刷牙膏		USB	
發熱衣	洗面乳		計算機	
發熱褲	衛生棉			
圍巾	頸枕			
長袖衣服	各式藥品			
短袖衣服	Ok 蹦			
長褲	退熱貼			
短褲	痠痛貼布			
內衣褲	指甲剪			
帽子/毛帽	梳子			
鯊魚夾	密碼鎖			
髮圈	手機掛繩			
隱形眼鏡	抽取式衛生紙			
折疊旅行衣架	防盜八字扣			
洗衣袋	食物夾鏈袋		紅字 我該帶沒帶 綠字 我帶了但覺得可以不用 橘字 外交很好用	
真空壓縮袋	防盜卡夾			
	防盜腰包			

備註：

1. 夾腳拖：國外的飯店、青旅基本上都沒有提供拖鞋，所以建議帶個夾腳拖，平常在家或去海邊也都可以穿。
2. 發熱褲：雖然冬天很冷，但進到室內後都會有暖氣，除非真的很怕冷，不然我覺得可以不用穿到發熱褲。

3. 短袖衣褲：同上，因為進到室內後會有暖氣，所以有時候可以洋蔥式穿搭把短袖穿在裡面。此外，到了三四月左右，天氣有時候就會熱到需要穿短袖了。
4. 隱形眼鏡：一定要算夠數量！因為國外很難買。
5. 真空壓縮袋：建議帶手動式的，電動的可能還會有變壓的問題。
6. 衛生棉：其實國外很好買也沒有到很貴，所以我覺得如果行李空間不夠可以到當地再買。
7. 頸枕：朋友推薦到蝦皮買可以塞衣服的那種，我看過他塞兩件帽踢加幾件長袖在裡面，根本是超強的暗黑神器。
8. 密碼鎖：建議可以準備一大一小，因為不確定青旅置物櫃的尺寸合不合。
9. 抽取式衛生紙：國外都是捲筒式，平常日用抽取式還是比較方便。
10. 防盜腰包：後來覺得沒那麼實用，其實出門帶個手提袋就可以了，看起來也比較不會像觀光客。
11. 泡麵：韓國泡麵亞超幾乎都買得到，可以買些台式的或自己喜歡的
12. 素食維力炸醬：煮個麵條拌一拌就是快速省錢的一餐。P.S 沙茶醬亞超有但蠻貴的。
13. 義美小泡芙、蚵仔煎：外國人們都超愛，想台灣的時候也可以吃。
14. 計算機：考試有可能會用！
15. 紅包袋：交換期間剛好遇到過年很適合拿來介紹台灣文化喔！