



出國行李打包清單 Checklist

下載後即可列印，一項一項準備、打勾，不再手忙腳亂。



適合自由行 / 親子旅行 / 長途旅行



使用方式

- 1 出發前 3-5 天先開始整理。
- 2 先準備重要文件，再整理衣物與日用品。
- 3 把最重要的東西放進隨身行李。



打包前先確認

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 護照有效期 | <input type="checkbox"/> 同行成員需求 |
| <input type="checkbox"/> 簽證 / 入境文件 | <input type="checkbox"/> 是否需要轉換插頭 |
| <input type="checkbox"/> 機票與住宿確認 | <input type="checkbox"/> 是否需要網卡 / eSIM |
| <input type="checkbox"/> 航空公司行李額度 | <input type="checkbox"/> 是否需要國際駕照 |
| <input type="checkbox"/> 目的地天氣 | <input type="checkbox"/> 旅遊保險 |
| <input type="checkbox"/> 旅行天數 | <input type="checkbox"/> 信用卡 / 外幣 |



小提醒

- 液體、噴霧、凝膠類用品，如要放手提行李，單件容器通常不可超過 100ml。
- 行動電源與備用電池應放隨身行李。
- 貴重物品、重要文件、常用藥物不要托運。





重要文件與隨身行李



重要文件

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 護照 | <input type="checkbox"/> 信用卡 |
| <input type="checkbox"/> 簽證 / 入境許可 | <input type="checkbox"/> 提款卡 |
| <input type="checkbox"/> 身分證 | <input type="checkbox"/> 外幣現金 |
| <input type="checkbox"/> 機票 / 登機證 | <input type="checkbox"/> 國際駕照 |
| <input type="checkbox"/> 住宿訂房確認 | <input type="checkbox"/> 本國駕照 |
| <input type="checkbox"/> 旅遊保險資料 | <input type="checkbox"/> 緊急聯絡資料 |



隨身行李必備

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手機 | <input type="checkbox"/> 相機電池 / 記憶卡 |
| <input type="checkbox"/> 手機充電線 | <input type="checkbox"/> 眼鏡 / 隱形眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> 行動電源 | <input type="checkbox"/> 常用藥物 |
| <input type="checkbox"/> 耳機 | <input type="checkbox"/> 薄外套 |
| <input type="checkbox"/> 筆電 / 平板 | <input type="checkbox"/> 水瓶 (過安檢後再裝水) |
| <input type="checkbox"/> 相機 | <input type="checkbox"/> 第一晚換洗衣物 |



飛行途中小物

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眼罩 | <input type="checkbox"/> 護唇膏 |
| <input type="checkbox"/> 耳塞 | <input type="checkbox"/> 保濕噴霧 / 小容量保養品 |
| <input type="checkbox"/> 頸枕 | <input type="checkbox"/> 零食 |
| <input type="checkbox"/> 口罩 | <input type="checkbox"/> 筆 |
| <input type="checkbox"/> 紙巾 / 濕紙巾 | <input type="checkbox"/> 閱讀物 / Kindle |



小提醒

- 貴重物品、重要文件、常用藥物請放隨身行李。
- 行動電源與備用電池通常不可托運。
- 液體如要帶上飛機，單件容器通常不可超過 100ml。



100ml
以下



出國行李打包清單 Checklist

第 3 頁 / 共 4 頁

托運行李與日常用品

衣物

- 上衣
- 褲子 / 裙子
- 內衣褲
- 襪子
- 睡衣
- 外套
- 舒適好走的鞋
- 拖鞋 / 涼鞋
- 帽子
- 圍巾 / 手套 (視季節)



盥洗與保養

- 牙刷 / 牙膏
- 洗面乳
- 洗髮水
- 護髮用品
- 沐浴用品
- 化妝水 / 乳液
- 防曬用品
- 卸妝用品
- 化妝品
- 梳子 / 髮圈
- 隱形眼鏡藥水
- 衛生用品



電子用品與工具

- 轉換插頭
- 延長線
- 相機充電器
- 手錶充電器
- 讀卡機
- 備用收納袋
- 行李秤
- 洗衣袋
- 夾鏈袋
- 摺疊購物袋



其他可放托運

- 雨傘 / 雨衣
- 水壺
- 小剪刀 / 指甲剪
- 開瓶器 / 瑞士刀 (如需要)
- 備用藥品
- 洗衣精 / 旅行清潔用品
- 伴手禮預留空間



打包技巧

- 衣物可用捲收方式，較省空間。
- 液體用品建議用夾鏈袋分裝。
- 不要把行李箱塞太滿，留點空間給戰利品。





出國行李打包清單 Checklist

第 4 頁 / 共 4 頁

藥品、特殊情境與出門前家裡檢查



1 旅遊急救包

- 止痛藥
- 感冒藥
- 腸胃藥
- 暈車藥
- 過敏藥
- 個人慢性病藥物
- OK 繃
- 消毒用品
- 眼藥水
- 喉糖
- 防蚊液
- 曬後修復用品



2 親子 / 長輩同行可加帶

- 小孩備用衣物
- 濕紙巾
- 小零食
- 安撫小物 / 玩具
- 長輩常用藥
- 保溫杯
- 護具 / 護腰 / 拐杖 (如需要)
- 醫療資料 / 處方



3 不同旅行類型加帶

- 冬季旅行：發熱衣 / 保暖襪 / 暖暖包
- 海島旅行：泳衣 / 防水袋 / 沙灘拖鞋
- 自駕旅行：手機支架 / 車充 / 零錢
- 長途旅行：備用收納袋 / 洗衣用品



4 出門前家裡檢查

- 倒垃圾
- 清空易壞食物
- 關閉瓦斯
- 關閉不必要電器
- 拔掉插頭
- 確認門窗上鎖
- 確認水龍頭關好
- 安排寵物 / 植物照顧
- 確認重要帳單已處理
- 把旅行資料告知家人



最後提醒

- ♥ 最重要的不是帶最多，而是帶得剛剛好。
- ♥ 先準備文件、藥物與充電用品，再整理衣物。
- ♥ 祝你旅途順利，開開心心出發！

