

出国自助游入门

图文/ 三少

THE FIRST BOOK LETS YOU SAY HELLO TO THE WORLD





前言

大多数时候，梦想迟迟没有实现，皆因缺乏迈出第一步的底气。而底气，往往来源于正确的心态和对即将要做的事有足够的认知。

如果始终裹足不前，光说不练，那继续埋头做你的千年菜鸟好了。

三少，一个靠着自己的摸索从菜鸟成长起来的自助旅游达人，精心梳理和总结了自己的出国自助游经验，从正确认识出国自助游、如何准备出国自助游，包括怎样购买廉价机票、怎么做足安全准备……为我们提供了很多关于出国自助游的实用知识，帮助我们找到迈出第一步的底气。

出国自助游到底有多难？三少说：So easy!

Catalogue 目录

- 02 前言、作者简介、解读出国自助游
- 03 英语，最容易越过的障碍
- 04 出国自助游，可以很便宜
- 09 安全一样可以准备



更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn

作者简介



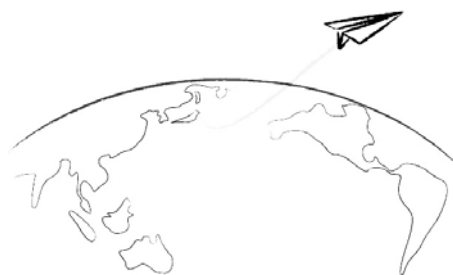
三少

勉强可称为80后的IT江湖中人。国内少数义务推广出国自助游的无聊人。现居于东莞某小镇的乡下人。

热爱旅行，从菜鸟开始一步一个脚印地探索出国自助游之路，并于2007年底开始在豆瓣建立“出国自助游教室”小组，企图告诉大家“出国自助游，你也可以”，想不到四年间学员超10万。

经历了很多旅途之后发现，旅途的最大意义在于让人找到真正的自我，让人更加懂得生活、热爱生活。自己所向往的旅行原来是，简简单单，不为景点，没有计划，像当地人一样生活在目的地。

解读出国自助游



出国自助游，到底有多难？

“我英语不行，去到国外，鸡跟鸭讲……”

“出国旅行要花好多钱吧，咱们都是穷打工的，哪消费得起？”

“那里可危险了，你没看新闻吗？听说最近又出了一宗绑架案……”

借口，是这个世界上最不稀缺的东西，如果你需要为自己的拖延为自己的懒惰或不勇敢开脱，那你随时都能找到无数个借口。如果你甘心永远只当一个默默不语的观望者，那你可以点击右上角的“X”，然后把这本攻略拉到回收站了。这本没有曲折故事、伟大经历，也没有帅哥美女动人美景的攻略，实在没有什么“好看”的。

如果你不甘心出国自助游的梦想永远只是梦想，并且真的想知道如何迈过“出国自助游”的门槛，那么，不妨扔掉多余的忧虑，听听我们的草根旅行者三少怎么说。

《出国自助游教室——我的第一本旅行教科书》

作者：三少

出版社：机械工业出版社

推荐阅读

没有让人惊叹惊讶的故事，没有好看的照片，也没有帅哥美女，更加没有那些貌似崇高但却遥不可及的所谓梦想！这本书，只是一本很简单的“旅行教科书”，简单而直白地告诉大家，出国自助游很简单，旅行可以很生活，在生活中也可以旅行。作者自言，他的书不是让大家羡慕，而是让大家出发！事实上，读罢此书，你会发现，出国自助游并没有那么遥远。





英语，最容易越过的障碍

出国自助游，英语要什么程度？

提起出国自助游，大多数同学的第一反应是——“我很想出国自助游，但我英语很差哦！”“哇！你去过那么多国家，英语一定很好吧！”偷偷告诉大家，三少我在大学考了很多次二级，结果到毕业都还没有考过，更别提四级六级了。我高中的英语考试几乎都是60分以下，印象最深刻的那次只有28分。而我却几乎每年出国自助游三次，每次都好好地活着回来。

究竟我们要什么样的英语程度才可以出国自助游呢？

我可以很靠谱地回答大家，语言的要求一点儿也不高，我敢说只需要初中程度的英语就ok啦。你要知道，出国自助游和国内自助游实际上只是“自助游”同学穿了件不同的马甲而已。中国的普通话普及率远没有你想象的那么高，我去过国内很多稍偏远的农村，常常会遇到当地人压根不懂普通话的情况。中国方言的多样性和纠结程度，绝对可以把世界上任何一种语言远远甩在后面。

我们的旅行，要说的很多吗？

到陌生的地方，唯一必须开口和人交流的话题是什么？问路！而完成这个关键的步骤，你需要：一颗勇敢的心，一个微笑，一份地图，以及难度系数最低的几个英文单词：excuse me、where is、straight、left、right。勇敢地走上前去，微笑着掏出地图“Excuse me!”指着地图上你要去的地方“where is.....”接着，抓住对方回答里出现的剩下的三个单词。还是不懂？使出必杀技：手舞足蹈。别害羞，调动你所有的面部表情和肢体语言吧，如果说language是程序，那么body language就是代码，古久古以前，全世界的人类都是这么交流的。

遇到比较有技术含量的状况怎么办？到餐馆点菜、酒店check in、买东西砍价.....出门前买本《旅行英语》吧，你能遇到的状况，它都想到了。

记住：所有语言存在的终极意义是沟通，一切语法都只是装饰而已。



曾经看过一个电视台采访一群在国外务工的中国建筑工人，工人们对着镜头手舞足蹈地大喊，“no money,no house,we,money,back!”生硬的单词如老式手枪的子弹一样喷出来。你听明白他们是要干嘛了么？对，讨薪。这些工人显然连小学英语程度都没有，可是他们居然在当地活了好几个月，并且让全世界人民都听明白了他们要讨回欠款。

相反，那么多老外来中国旅游，老外都会中文吗？No！几乎所有的老外都会说，“Chinese is so hard!”印欧语系中的几种语言是亲戚，很多老外能同时说英语、法语、意大利语、西班牙语、葡萄牙语，甚至罗马尼亚语，而中文的方块字对他们来说，就是天书了。我听过最有爱的形容来自一个

柬埔寨小伙——“中文太难了，汉字长得像螃蟹一样。”

记得刚开始尝试和老外交流的时候，对自己的烂英语十分不自信，一个英国仔对我说：“Your English is much better than my Chinese.”一语中的！老外的中文程度.....你懂的，“你好、谢谢、恭喜发财.....”。他们照样在中国偌大的版图上一走几个月。你可能会说，他们能找到会英文的中国人，现在的孩子从幼儿园都开始学英语了。而我在青旅遇过一个既不会中文也不会英文的日本老头，这个头发花白的老大爷靠着丰富的肢体语言和标准的日语，要了个多人间下铺。我看到他check in的时候掏出一本翻得很旧的护照，上面盖满了各国出入境的签章。



出国自助游，可以很便宜

出国自助旅行贵吗？

面对这个问题，八成没出过国的人会回答：贵。
而九成以上出国旅行过的人会说：可以很便宜。

我们总是坐在家幻想墙外的世界，一边忍受着节节攀升的物价，一边对自己说墙外面更贵。如果你真心想做一件事，就别给自己找借口了。

签证——旅行，从东南亚开始

手里拿着中国护照，许多国家繁琐的签证手续是道坎。相对来说，东南亚国家的签证便宜且方便，300元以内可以拿到一个月的旅游签，所需材料大多只有钱和照片。在淘宝上找旅行社代办，你甚至不必担心领事馆太遥远。而且，护照上东南亚国家的签证记录，都将成为你未来跨过欧美国家签证坎垫脚石。

机票——廉价航空，没钱也旅游

出门在外，最大笔的开销无疑是交通费，廉价航空的便宜机票大大节省了这笔开支。

何谓廉价航空？

廉价航空(Low-cost carrier)，就是用尽一切可能的方式去节约成本让机票更加便宜的航空公司。这些节约成本的方式包括减少甚至取消部分常规的机上的免费服务，比如不提供餐饮或者收费餐饮，比如行李托运要收费啊，比如没有报纸没有电视等等，还可能会没有漂亮的空姐啊，像春秋航空就推出妈妈级空姐。还有其他比如机票不能够改签，不设代理，只能够网上订购，电话语音服务需要收费等等。低票价另外一个重要的条件就是必须有极高的上座率，比如一般的航空公司上座率大概在50%左右就可以维持航线运营，廉价航空就需要在80%以上，否则航线就无法维持。

廉价航空，比如亚航、宿雾航空等等，常常不定期放出特价机票，在官网免费注册一个账号，各种诱人的促销信息便会在第一时间发送到你的邮箱。比如深圳—曼谷，提前三四个月预定往返含税只要900~1200元，如果你抢到超级特价票，往返含税价格甚至可以在500元以下。所以，只要你善于把握时机，或者出行时间比较灵活，国际航班其实可以比国内航班，甚至比火车便宜很多很多很多，出国游甚至可以比出省游便宜很多很多很多.....

如果你有2500元 你会用它做什么

买几件衣服，半部iphone，还是出国走一遭？

东南亚是中国的后花园，也是旅行者的天堂。著名旅行指南LP的第一本就是《鞋带上的东南亚》，出国旅行从这里起步再好不过。这里有着丰富的旅游资源，完善的旅游业，低廉的物价，以及佛教国家特有的友善氛围。





廉价航空安全吗？

首先，所有的航空公司无论硬件设施还是操作流程都是有严格的国家和国际监管的，不容有一些松懈，以保证乘客的安全。廉价航空之所以让人觉得不安全，源于最早的廉价航空主要是通过购买大航空公司的老款二手飞机和尽可能高的飞机使用率来节约成本。但是你要知道，廉价航空早已今非昔比了。随着廉价航空的客源爆炸增长，一些大的廉价航空，如亚洲航空和宿雾太平洋，已经几乎把国内最大的航空公司名头拿过来了。他们不但使用别人的二手飞机，还大量购买新飞机，甚至拥有自己的飞行员学校。坐惯了廉价航空之后，再坐我们国内的那些航空公司的老飞机，你反而觉得怎么那么摇摆！因此，如今廉价航空的安全性不但不比一般航空公司差，甚至还更高更舒适。

廉价航空要注意什么？

虽说廉价航空金可以大大节省你的出行成本，但其中的“陷阱”也是不少的！想要充分利用好廉价航空这个“大馅饼”，那么以下事项请你务必留神：

- 1、要有航班delay或者取消的心理准备。出发之前一定要查清楚自己的航班有没有delay或者取消，尽量买些比较成熟的航线，尤其是买那些很久以后才出发的免费机票。同时，买个保险也是不错的选择。现在很多保险都对飞机取消或者delay 5小时以上进行赔偿。
- 2、想清楚再买。廉价航空的机票你买了基本上不要有任何改动的念头了。除了非名字以外的个人基本资料（如护照号码地址手机等），基本上你要改时间改名字甚至退款都是理论上可以实际上没门啦。因为他们需要收取手续费，需要收取差价等等，笔者试过有个机票想改到前一天，结果对方告诉我要付的钱居然比重新买一张还贵。
- 3、网上订票的时候小心陷阱。因为廉价航空有很多收费的名目，如选位费，提前登机费，机上餐饮，行李费，保险，机场市区bus，还有用很低的汇率帮你换成人民币。而且他们往往是默认你选择这些项目的。如果你没有用心去看，下一步下一步，那随时要给一大笔完全没有用处的费用了。所以订票要一步一惊心。
- 4、早到机场，廉价航空会超卖，虽然不一定每家廉价航空都这样，也不一定每班机都会真的超卖，但小心还是要的。
- 5、机上不允许吃外来食物包括水。一切食物都要收费，当然也不是说很贵。如果大家想在飞机上吃自己的东西又不想买，那么就要学会偷偷摸摸地吃了，不要给乘务员看到就是啦。
- 6、注意冷门机场和冷清时段。比如菲律宾马尼拉常常会去一个叫克拉克的机场，那个机场其实离马尼拉2个小时的车程。通常克拉克的机票费用会便宜，但加上从机场到市区的车费就不见得了。还有一些航班起飞降落可能在深夜或者清晨，如果订了这些机票，也要考虑如何在可能没有公共交通的情况下来回机场。如果实在太晚，在机场睡一觉也许是个不错的想法。

目前航线涉及到中国的廉价航空包括：

◆ 马来西亚的亚洲航空(airasia) www.airasia.com

亚洲最大的廉价航空，在中国的航线包括深圳、广州、成都、天津、杭州、桂林、海口、香港、澳门和台湾，国内出发的目的地主要是吉隆坡和曼谷。

◆ 菲律宾的宿雾太平洋(cebupacific) www.cebupacificair.com

菲律宾最大的航空公司，在中国的航线包括广州、香港、澳门、北京、上海和台湾到菲律宾的马尼拉和克拉克。从马尼拉转机可以到达大部分菲律宾空港和部分东亚和东南亚国家，包括日本、韩国、马来西亚和泰国等。

◆ 新加坡的老虎航空(tigerairways) www.tigerairways.com

澳大利亚的捷星航空(jetstar) www.jetstar.com 两家都是以新加坡和澳洲为基地的廉价航空，运营的航线类似，主要是东南亚和澳大利亚。老虎航空运营广州、深圳、海口、香港、澳门到新加坡的航线，捷星运营杭州、桂林、汕头、海口到新加坡的航线。

◆ 中国的春秋航空 www.china-sss.com

大家也许以为中国没有廉价航空，其实不然，中国也有一家廉价航空的后起之秀——春秋航空。主要以上海为基地，航线主要在中国内陆和港澳地区，国际航线有日本的茨城航线。





如何知道特价（免费）机票？

- 1 **订阅廉价航空公司的news letter。**用一个你最常用的邮箱把你有兴趣（甚至没有兴趣）的航空公司的news letter都订下来。只要航空公司有活动，一定第一时间发email给你。比如你订阅了亚航的news letter，他们如果有99块特价甚至0块特价，一定会活动开始之前或者开始的时候把新闻邮件发给订阅了的朋友。今年廉价航空业开始重视社交网和微博了，关注廉航的官方社交网或微博也是一个得到最新资讯的很好途径。
- 2 **无聊的时候走走廉价航空的网站。**如果你有某个目的地目标，就盯紧那些相关航线的网站，哪怕每天打开一次。因为很多时候就算有特价票，你订了news letter也好，都不一定第一时间收到那个邮件的。很多时候今天早上开始的特价下午才收到邮件。当你进去看的时候，热门的时间已经给订光了。
- 3 **猜时间，**一般如亚航的特价是一个接一个的，也就是一个特价结束另外一个特价就开始，我们可以根据现在进行的特价时间去估计下一个特价时间。假如现在正在进行的是印度特价，订票时间从3月2日到3月15日，那么我们就必须注意3月16日了。他们特价的时间一般是马来西亚时间（跟北京是一个时区）0点，所以我们就必须注意15日晚（16日凌晨）一过了晚上12点，看清楚有没有适合的机票。
- 4 **值班式等，**可以找几个人一起组成一个值班分队，一般来说特价的时间要么是凌晨，要么是上班时间，也就是早上9点左右，所以我们可以在这两个时间点派人去值班。

- 5 **逛论坛。**很多大型的旅行论坛都会有一些特价的消息，大家可以在那里看看有没有适合的机票。下面几个论坛版块是必去的。
磨坊异域版块：
<http://www.doyouhike.net/forum/globe/>
穷游廉航版：
<http://www.go2eu.com/bbs/forumdisplay.php?fid=62/>
旅游人生航空版：
<http://travellife.org/forum/forumdisplay.php?fid=76&page=1/>
背包客栈机票版：
<http://www.bbkz.com/forum/forumdisplay.php?f=72/>
简单旅行博客
<http://www.e4trip.com/blog>
出国自助游教室
<http://www.douban.com/group/skyfree/>
- 6 **使用工具网站。**这里推荐一个超级超级好用的廉价航空价格查询网站。 <http://www.skyscanner.net/> 你可以在这里查询全球7成以上的廉价航班，而且还可以得出某个时段的最低价格（含税）。还有一些别的第三方工具，如 <http://www.airasiaquery.com/>
- 7 **时刻留意航空动态，**比如某航空（廉价航空）准备有新活动举办，准备周年纪念日，准备有新航线出来。这些都是航空（廉价航空）推出特惠（免费）机票的时候哦。



住宿——便宜的，也可以是最好的

如果你是奢华游，当然可以选择星级hotel，但如果你的预算并不多，你可以选择青年旅舍的多人间，或者普通guest house，这些住宿方式不仅便宜，而且给你提供了与其他旅行者以及当地人交流的机会，哪怕用的是手舞足蹈的烂英语，也绝对是旅途中相当难忘的一部分。记得在曼谷，一个老嬉皮士告诉我，旅行的目的应该是experience（体验），把钱花在昂贵的旅馆for dreaming, you'll finally get nothing。在东南亚这些物价低，旅游业发达的国家，住宿的性价比是相当高的，50元甚至可以住到带游泳池的豪华guest house。而一间干净舒适的普通旅舍，只要20多元，有的还含早餐。

觅食——山珍海味，不如入乡随俗

如何在国外吃得便宜，吃得好呢？无论在哪儿，去当地人吃东西的地方吃饭，永远能找到最地道最实惠的食物。拿泰国来说，泰国简直就是吃货的天堂，丰富多样的小吃，好吃不贵。路边一份泰国炒面只要四五块，一只大鸡腿只要四五块，三四个大芒果鲜榨的大杯fruit shake也只要四五块.....另外，我个人有个癖好，去当地学校附近的小店觅食。这些小店针对的消费者是学生，走的必然是实惠路线，这些小店从没让我失望过。



泰国芭提雅聚会。

交通——物美价廉，公共交通最给力

市内出行尽量选择公共交通，长途的话，巴士或者火车都是很好的选择，环保又便宜。大部分旅舍都和汽车公司有合作，在旅舍订票，会有车来上门pick up，很方便。东南亚的巴士比国内便宜很多，有时比火车还便宜。至于火车，一夜卧铺火车才一两百块，管两餐饭，乘务员还贴心地发小毯子.....简直受宠若惊，直接让我这个年年在国内挤火车的苦孩子感动得泪奔。还有一个，靠脚去暴走，不但省钱，你还可以看到很多游客看不到的本土风景哦。

门票——世界很大，去发现看得见风景的角落吧

在国内旅行，大大小小的景点昂贵的门票几乎成了仅次于交通费的大笔开支，而事实上，国外许多景点，什么寺庙、名山甚至博物馆都是免费的。即使是收门票，也只是象征性的收取你10块人民币，东南亚



马尼拉一家非营利学校里。

总有一些神奇的组织

义工旅行，和国内青旅义工劳动换食宿类似，在国外，你可以选择在当地NGO做一周到一年不等的国际义工。做义工让你的旅行更有意义，而这段经历也必将成为你人生中十分难忘的一部分。有的NGO提供食宿，有的甚至发零用钱。旅途中在一个地方停下来，为当地做点什么，不用花很多钱，还能体验一种全新的生活方式，何乐不为呢？

沙发客在国外是十分普遍的旅行方式，提前在couchsurfing之类的住宿交换网站上选择当地靠谱的沙发主联系，他们可以为你提供一张沙发或者一张床。沙发冲浪往往是建立在相互信任的基础上，你可以给沙发主带去一些小纪念品，或者与他分享旅途中的故事，沙发主往往也十分乐意为你介绍他所生活的城市，给你一些旅行的建议，这些信息肯定会比攻略书上的文字来得实在。

最贵的门票也不过七八十元。九寨沟门票220元，可以在吴哥窟买到3天的联票了。实际上，你大可以不进那些收门票的景点，带着一双发现美的眼睛去旅行，世界有许多美丽的角落等你去发现。

保险——最容易忽视，也最不容忽视的部分

千万不能忘了保险，这个必须有。大家往往会忽略了保险这个重要环节，要知道，出门在外，你必须对自己负责，也对家人负责。带全球支援的保险也就10块一天左右。



左图：斯里兰卡高尔附近的海滩。右上图：法国街头的路牌。右下图：清迈素贴山上。

好，那么我们来算算，
如果去泰国自助旅行10天的最少费用吧。
算2趟火车2趟短途公共汽车，2趟长途公共汽车的话。

$$250(\text{签证}) + 900(\text{机票}) + 40 \times 10(\text{住宿}) + 15 \times 10(\text{吃}) + 10 \times 10(\text{市区交通}) + 300(\text{火车}) + (20+60) \times 2(\text{巴士}) + 10 \times 10(\text{保险}) = 2360 \text{ 元}$$

怎么样？心动了么？

当你在东南亚迈出第一步，克服了出国的恐惧，世界便对你打开了大门。

不过，小心，旅行可是会上瘾的哦！



以最纯粹的方式旅行

像当地人一样生活

远离高消费的旅游区、商业区，尽量选择当地的生活区落脚。生活区意味着周边配套齐全，交通便利，物价合理。以最贴近当地节奏的方式融入当地生活，不仅省钱，而且常常会有意想不到的收获。

选一间最实惠的旅舍

选择旅舍的时候，除了干净卫生之外，同等价位的旅舍是否提供一些实用的免费服务也是考虑的因素，有免费wifi可以省去一大笔通讯费，有免费早餐和公共厨房，省去部分饭钱，有免费的饮用水的话，用瓶子灌水喝又健康又省钱。除此之外，有的旅舍提供免费自行车、咖啡、茶，甚至免费香蕉……让你的住宿费发挥最大的功效吧！

随遇而安

如果你能在任何可能的地方，以任何可能的姿势睡着，可以考虑选择在24小时开放的公共区域过夜，机场、火车站、麦当劳，甚至ATM机……或者带上帐篷，都是省住宿费的方法。



安全一样可以准备

这是一个既安全，又危险的世界

提及要去某某国家旅行，很多朋友亲人会反对说，不要啊，那里可危险哦！电视上说那里出车祸了……报纸上说那里小偷多……网上说那里有人被绑架，遭谋杀……很多人因此就想，那就算了，出国太危险了。

请停止道听途说，也请不要因为一个事件对整个国家失去信心。世界上没有绝对安全的地方，也没有绝对危险的地方。那些看到新闻，信誓旦旦地对你说世界很危险的人，大多数都没有真正走出过国门，他们所接触到的只是断章取义的世界。

国外安全吗？非常简单，我们只需要去问一些真正去过那里的人，去问一些在当地工作、生活过的人，他们给你的答案绝对比新闻消息全面。

与盲目的悲观者相反，有些人觉得自己一直深受幸运之神眷顾，觉得车祸、抢劫、地震、海啸都是小说里才会出现的桥段，根本没有想过可能发生“意外”这种问题。出门在外，足够的危机意识和应变能力是必不可少的，对可能发生的状况有充分的心理准备，这样才不会在遇到突发事件时乱了阵脚。出发前，多问自己一些“万一”，万一在途中生病了怎么办？万一飞机出问题怎么办？万一护照和钱丢了怎么办？万一遇到坏人怎么办？……不是要拿这些“万一”作借口，而是多想想万一碰到特殊状况，我们该“怎么办”。做个理性的乐观者吧，为自己安全出行做打算。

什么叫旅行安全呢？

最主要是两点：人身安全和财产安全。
用哪些具体措施来保障呢？

关于人身安全，你需要五个“一”：

1、一份保险

国外旅行者都十分重视保险，而很多中国旅行者却对保险不屑一顾。“我很有经验，买保险等于浪费钱。”可是这个经验可靠吗？

一份带有24小时全球紧急支援服务的保险是必须的，有了它你就可以更安心地出国了。就算你对当地的语言、医疗和救援体系不了解，只需一个电话，保险公司都可以帮你安排。很多保险公司的险种都带有免费全球紧急支援服务，其中最有名的是国际SOS。外国人的保险意识很强，发生状况会立刻联系保险公司SOS。但遗憾的是，中国人对此似乎知之甚少。国际SOS中国区的一位负责人说，印尼海啸救援中，竟然没有一个中国人拨打国际SOS的报警电话。这一方面说明中国公民对国际SOS的服务不了解，另一方面也说明境外旅游保险购买比例过低，或者虽然购买了却没有意识到可以使用。生命不是儿戏，请不要总抱着侥幸的心理！

那么，这些保险怎么买？贵吗？

外资保险公司的国际旅行保险一般都免费带有这样的服务，国内的保险公司大部分没有，据说正在陆续推出。细节问题应该在买之前向保险公司咨询清楚，价格也不贵，只需10块左右一天。



《SAS个人安全手册》

作者：（英）尼克·卡麦隆

译者：李小七

《SAS生存手册》姊妹篇，英国皇家特种部队自我防护指南；《SAS生存手册》是野外探险的求生秘籍，《SAS个人安全手册》则是你出门在外的全方位自我防护指南！本书为你提供了专业、详实、地毯式的旅游安全建议，不仅是一本简单、实用、有趣的旅行安全指南，也是一本关于人类基本生存知识的百科全书。它告诉你最危险的所在，以及防备的巧妙对策。这样，你既能享受旅行带来的刺激、快乐，也会让梦想安全地实现。

推荐
阅读

2、一份紧急清单（emergency list）

当你遇到紧急情况，被送上救护车，一份与你的护照放在一起的紧急清单或许会救你一命！这个清单是什么？它可以包含很多的信息，用于紧急情况下让别人了解你的情况。我说说我的清单吧，正反两页，中英文对照，包括：

a. 你的基本信息

包含姓名、护照号、身份证号就好，其它信息护照上很详细。

b. 你的简单病史

包含你的血型和过敏史，如果有既往病史，请注明常用药。

c. 你的保险状况

包含你投保的保险公司名称和联系电话、保险单号、国际sos联系电话，以及你的客户号。

d. 你的紧急联系人

包含联系人姓名、联系方式，以及与你关系。需要注意的是，最好找个能说英语、信得过的亲人或朋友作为联系人，并事先跟他说明情况，请他不要关机。

e. 中国驻当地领事馆地址电话。

包含领事馆的电话、地址，当你在国外遇到麻烦，国家是你最强的后盾！



3、一份紧急电话单

不止要知道当地的报警电话，或者全球通用的求救号码112，随身携带一份紧急电话号码清单也是很有必要的。这样，万一有特殊情况，按清单上的联系方式及时联系适当的人和机构解决问题。另外，手机也是必需品。千万不要偷懒连手机都不带，一部没有开通国际漫游，在国外没有信号的手机也不是累赘，它不仅扮演手表、闹钟、记事本、相机、游戏机之类的各种角色，更重要的是，就算没有信号，紧急电话也是可以拨通的，它会在关键时刻大显身手。

4、一些紧急求生常识

地震、海啸、恐怖袭击、飞机故障……这些事故发生的概率和中彩票差不多，很多人觉得自己不可能那么“走运”，但是，掌握一些求生知识同样重要，当所有人似乎都身陷绝境时，你脑海中储存的一个求生方法可能不止救你一个人的生命。大家可以看一些相关书籍，比如，《SAS个人安全手册》

5、一直与家人联系

别忘了和家人保持联系，至少到一个城市给家人报个平安。一方面让家人安心，万一出了什么事，家人也知道你大致的位置。另外，保险单、护照等重要证件也复印一份留给家人，万一有紧急情况，或者原件遗失，这些备份都将派上大用场。



马来西亚海滩上面的英文警示牌。

关于财产安全，两“要”，两“不要”：

1、要捂住口袋

哪里都有小偷，看过《天下无贼》的人都知道，贼的技术含量也是很高的。所以，妥善安置你的重要物品也需要相当的技术含量。比如，穿口袋有拉链的衣裤，时刻提醒自己拉上拉链。重要的证件、单据做好备份，分别放在不同的地方，原件最好随身携带。用一个贴身腰包，把护照、钱、银行卡等重要物品都放在这个小腰包里，藏在衣服里面。

2、要看好行李

贵重物品一定要随身携带，绝大多数的抢包偷包事件都因为包离开主人的视线范围，让小偷有机可乘。我们出门旅行，也不能因为太过放松心情而放松了警惕。建议一个大包放衣物、洗漱用品，另一随身的小包，人在包在。不要把贵重物品放在旅馆里。有的旅馆服务生会拿客人留在房间里的钱，他们一般不会连钱包全部拿走，而是从中抽走一部分，最终你有理都没处说去。

3、不要让小偷盯上你

盯上游客兜里钱的不只是商店老板，就算你是穷游，但在小偷眼里，游客总是钱的代名词。低调是第一要务，打扮不要太光鲜，贵重电子产品尽量不带，财不外露。如果给劫匪盯上，那就更不是开玩笑的了！

4、不要走在人少的地方

即使是几个人一起，也尽量少走小巷，避免走在人少的地方，特别是在晚上。这时候出现的，不是小偷，而是抢劫。万一真遇上了，首先要冷静，想办法脱身，及时报警。记住，不论任何时候，人生安全永远比财产安全重要。

一个人旅行安全吗？

并不是所有人都能够找到合适的旅伴一起旅行。如果是一个人出国，特别是女孩子，安全问题就显得更为重要了。实际上，如果我们充分做好准备，把可能遇到的问题想好对策，一个男孩和一个女孩、一个人和几个人的安全系数区别并不大。女孩子独自出门更应学会自我保护，凡事要有自己的判断。女生作为天生更容易得到他人帮助的群体，在遇到困难时更容易遇到伸出援手的好心人。但千万不要因此产生占小便宜的念头，这些念头往往会害了自己。

一个人旅行的优点在于，行程安排自由，也因此可以接触到更多人。即使你是一个人出发，也总是能在当地找到结伴旅行，比如在青旅里，总有很多一个人旅行的人，我们可以多次结伴，和A约上去逛景点，和B约上一顿饭，和C约上一顿购物等等。

声明

北京蚂蜂窝网络科技有限公司（mafengwo.cn）独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。