



穷游锦囊

PACKING LIST

待办事项		
项目	数量	OK
常规准备		
购买旅游保险		
购买机票		
预订酒店		
换钱，准备双币银行卡		
确认护照尾页的签名		
手机、手表设定目的地时区		
复印重要文件并扫描上传到邮箱		
▸ 护照(首页和签证页)		
▸ 机票行程单		
▸ 签证邀请函		
▸ 酒店预订单		
▸ 驾照		
▸ 保险单		
身体保健准备		
个人常用药(医生出具过敏史)		
打疫苗(针对某些国家)		
在家		
拔掉家用电器插头		
锁好贵重物品		
倒掉垃圾		
把行程表给家人/朋友		
妥善安置好宠物和植物		
结算必要的账单		
关好门窗		
工作		
设置电子邮件自动回复		
通用版		
项目	数量	OK
概要		
文件		
▸ 护照/身份证		
▸ 国际驾照		
▸ 学生证		
▸ 青年旅社卡		
▸ 机票		
▸ 2寸护照照片2张		
▸ 紧急联系信息		
资金		
▸ 现金		
▸ 信用卡		
▸ 银联卡		

通用版		
项目	数量	OK
概要		
行李		
▸ 双肩背包(配穷游行李牌)		
▸ 小背包		
▸ 皮夹		
▸ 贴身腰包		
▸ 拉杆箱		
衣服		
裤子		
▸ 长裤(速干)		
▸ 短裤		
▸ 牛仔裤		
上衣		
▸ 长袖衬衫		
▸ T恤衫		
▸ 毛衣		
▸ 外套		
鞋子		
▸ 休闲鞋		
▸ 拖鞋		
帽子		
▸ 遮阳帽		
▸ 保暖帽		
袜子		
内衣裤		
泳装		
洗漱用品		
洗发水		
梳子		
沐浴液		
牙膏牙刷		
剃须刀/女性去毛刀		
电子设备		
手机		
手电筒 /头灯		
电源转接器		
插头转换器		
各类充电器		
音乐视频播放器		
耳机		
手提电脑/平板电脑 安装旅行需要的软件/APP		
电子词典		
电池		
GPS		
U盘，内含中文输入法、常用软件和重要文件		

通用版		
项目	数量	OK
医疗/健康		
止疼药		
感冒药		
止泻药		
晕车/船药		
维生素		
消炎药		
抗生素		
外用抗真菌药		
跌打损伤药		
创可贴		
棉签		
防晒霜/晒后修复		
润唇膏		
防虫驱蚊		
避孕套		
眼药水		
通便润肠茶		
体温计		
仁丹		
清凉油		
其他个人特殊药品		
杂项		
穷游锦囊		
晒衣绳		
洗衣粉		
脏衣服袋		
记事本/笔		
锁		
密封袋		
针线包		
雨伞/雨衣		
望远镜		
水壶		
多用军刀(需托运)		
指甲刀		
墨镜/备用眼镜		
充气枕/耳塞/眼罩		
干/湿纸巾		
小礼品		
扑克牌		
摄影设备		
相机		
三脚架		
存储卡		
相机包		
读卡器		



轻装方案		
项目	数量	OK
待办事项(见上页)		
文件		
护照		
国际驾驶证		
学生证		
青年旅社卡		
机票		
紧急联系信息		
资金		
现金		
信用卡／ 银联卡		
行李		
双肩背包(配穷游行李牌)		
贴身腰包		
衣服		
短裤		
牛仔裤		
T恤衫		
外套		
袜子		
内衣裤		
休闲鞋		
洗漱用品		
洗发水／ 沐浴液		
牙膏牙刷		
剃须刀		
医疗/健康		
止疼药		
感冒药		
止泻药		
晕车/船药		
创可贴		
防晒霜 /晒后修复		
避孕套		
电子设备		
手机		
插头转换器		
各类充电器／ 电池		
杂项		
穷游锦囊		
密封袋		
墨镜/备用眼镜		
摄影设备		
相机		
存储卡		

女性专用扩展包

提示: 如果你准备了男朋友... 请忽略本篇...

JUST GO!

项目	数量	OK
衣服		
裙装		
内衣		
丝袜		
运动内衣		
比基尼		
化妆品		
护发素		
小镜子		
化妆用品		
护肤用品		
卫生棉条		
脱毛膏		
医疗/ 健康		
避孕		
痛经药		
杂项		
防狼喷雾		
香水		
户外扩展包		
衣物		
速干衣裤		
冲锋衣裤		
软壳		
抓绒衣		
排汗内衣		
羽绒服		
帽子		
手套		
排汗袜		
登山鞋/沙滩鞋		
装备		
登山包		
登山杖		
睡袋/防潮垫		
帐篷		
对讲机		
头灯		
户外GPS/指南针		
求救装备		
炉头/套锅		
药品		
高原反应药		

[illegible]