

國際會議/國外旅遊篇 for **Female/General Participants**

【出國注意與攜帶事項】

May 15-2008-before 馬來西亞會議

會議相關物品	是	旅程相關物品	是	一般物品	是
✓ 個人介紹資料 -for session chair (手提行李, if needed)		✓ 機票及 PNR		✓ 口紅及護唇膏、口香糖 國際電話預付卡(手提行李)	
✓ 會議或投影片稿 -(手提行李, 機上可練習)		✓ 護照		✓ 礦泉水(手提行李, 長途飛行頗重要)	
✓ 名片多一點/名片盒(很重要)		✓ 旅遊手冊及書籍		✓ 乳液&噴霧化妝水及護膚面膜-如含膠原蛋白成份(手提行李, 長途飛行頗重要)	
✓ 手提電腦-線路、電池、滑鼠...等(手提行李)		✓ 航空公司電話		✓ 眼鏡、隱型眼鏡藥水及鏡片保存盒(手提行李)	
✓ 萬用插頭轉換器		✓ 護照影印		✓ 太陽眼鏡、防曬乳液(指數 30 最好用!)	
✓ 指揮棒		✓ 機票影印		✓ 牙線(手提行李)	
✓ 新的膚色絲襪-至少兩條		✓ 備份照片 2 吋 3 張		✓ 涼鞋(德國的勃肯鞋好穿耶) & New Balance	
✓ 整套套裝-深色為宜		✓ 簽證影印		✓ 洗髮精、潤絲精、肥皂、濃縮洗衣粉(it depends)	
✓ 白色或淺色襯衫-至少兩件		✓ 累積哩程卡號		✓ 信用卡、旅行支票	
✓ 字典/電子字典				✓ 牙刷、牙膏、毛巾	
✓ 大姆哥兩個		✓ 其它提醒	是	✓ 吹風機 (it depends)	
✓ 抽印本		✓ 如果住宿地點為大學宿舍則需注意將地點詳細地址攜帶, 以利計程車找尋		✓ 準備淘汰內衣褲、穿完丟棄可減重(免洗褲穿起來外型不好看!)、手帕、襪子	
✓ 會議相關資料		✓ 多拍照		✓ 針線包	
✓ 會議接受證明(手提行李, if needed)		✓ 切記!行李箱要大一點, 出國會帶一些會議資料、論文集、禮物、紀念品回來		✓ 梳子	
✓ 會議註冊成功資訊(手提行李)		✓ 帶點臺灣特色小禮物		✓ 指甲刀/瑞士刀(大行李), 有危機性物品要放大行李以免被沒收	
✓ Presentation 備份光碟片或 USB (), free e-mail add 上亦可存一份		✓ 耐用安全之多層次深色雙肩背包		✓ 衣褲以多功能為宜(可內與出外穿), 少全棉以皺, 深色不易髒者為宜	
✓ 雷射筆, in case 螢幕太大時		✓ 倚天劍筒		✓ 保濟丸、膚潤康、普拿疼、女性生理用品	
✓ 皮鞋、拖鞋、迷你擦鞋器(夜市有賣)、防震泡泡棉可包東西		✓ 好看書(手提行李/二月河)		✓ 茶包、咖啡三合一包、泡面(去歐美國家很需要!)、電湯匙及鋼杯	
✓ 數位相機(電池、充電器、傳輸線)		✓ 可以的話多要幾本論文集回來		✓ 隨身聽、平安符或佛經等經文寶典	
✓ 手機與旅充(國際漫遊/語音留言關閉)		✓		✓ 美金一塊錢 (US\$5 or 10 is good too!)	
✓ 會議及旅遊詳細行程留一份家中, 住宿地/電話, 隨行手機電話		✓		✓ 蛙鏡/泳衣/泳帽	
		✓		✓ 便帽	
		✓		✓ 折迭式雨傘(視情況)	
<p>P.S. (1)長、短途飛行, 切記選擇 Aisle Seat, 穿著輕鬆為宜。長途飛行, 早一點 check-in, 儘量向櫃檯 request 經濟艙第一排(如果有要到的話, 則考慮選靠窗及中間位子, 較不受走道旅客/空服員之干擾)。</p> <p>(2)出國前剪個頭髮。或燙髮</p>					

旅遊寶典

資料來源-www.phoenix.com.tw

◆寶典-避免行李遺失之秘訣

據估計全球平均每天約有兩百萬個旅行箱，通過各地機場行李轉盤。其中處理不慎或被轉機至其他機場的只占少數，大部分都能在 24 小時內到達主人的手中，但仍然有方法可降低行李遺失或誤送的機會，值得我們實行。

1. 做最壞的打算：不要把現金，重要文件，藥品，珠寶，相機或易碎品放置大件行李中，儘量放在隨身行李內。
2. 打包好之後，每件行李上都要貼掛名牌，清楚的寫好自己的姓名住址電話號碼。同時，放一張行程表在行李箱內部，以防外貼名條在轉機時被撕去。把外面的布條掛勾都拿掉，以免在輸送時卡住或損壞。此外，在行李外面貼上彩色貼紙或彩帶也是一妙招，可以讓你清楚地辨認出自己的行李。
3. 預訂機位時，儘量避免轉機如此一來，行程會變複雜，行李遺失機會也會增加。另外，也儘量避免在最後一刻到達機場，即使人上了飛機，行李卻未必能趕上。辦登機手續時，一定要拿到行李收據，並確認上面貼的機場代碼無誤。
4. 假使行李價值超過航空公司遺失行李之理賠金額，最好能在辦理登機手續時向航空公司購買行李超值，雖然它不算保險，但如此一來，航空公司會增加理賠的金額。但有可能在內裝物品如珠寶，骨董等價值太高時，航空公司會拒絕讓你購買行李超值，因此還是儘量在出發前確認旅遊保險中有涵蓋行李遺失之理賠事宜。

◆寶典-如何打包行李

對於經常旅遊者而言，對於行李箱的耗損非常大，適當的維護不只能降低傷害，同時也能增加行李箱使用壽命。記住不要裝太多，這對拉鍊、輪軸、接縫處、把手等磨損太大。

◆寶典-機上注意事項

1. 先拿好毛毯及枕頭，通常起飛後就很再難找到這些東西。
2. 起飛前將安全帶系在臀部，而非腹部，並確定自己知道如何才能很快的鬆開。經驗豐富的旅者即使在機上安全帶警示燈熄滅後仍會松松地系著安全帶不會解開。
3. 最好坐在靠走道的前面幾排位置。
4. 不要穿著太緊的衣服或鞋子。
5. 在機上儘量不要穿著鞋子(飛行時腳會腫大)，可以穿上航空公司提供的襪子。

6. 可以將隨身旅行箱或公事包放置於腳下，藉以墊高腳部。
7. 盡可能少量進食。
8. 儘量多喝不含酒精及咖啡因的飲料。每小時一杯白開水有益健康。
9. 在背後放一個小枕頭墊背。
10. 偶而起來繞機艙走動走動。
11. 帶一件毛衣或外套，機上通常冷氣很強。
12. 多擦護唇膏、乳液(防曬的也無妨)、隱形眼鏡的食鹽水，以抵抗機上的乾燥。
13. 攜帶梳洗化妝包，以便能夠清清爽爽的下飛機。

◆寶典-旅遊安全秘笈

海外旅遊的快樂，經常被焦慮感、興奮、害怕遺失財物等等情緒所影響。以下備忘錄，可以讓您自在地遊山玩水而不必擔心：






1. 檢查護照有效期限及信用卡、做好健康檢查、維他命是否攜帶足夠。
2. 是否需要簽證？
3. 是否需要檢疫證明？
4. 檢查保險單據。
5. 視當地天氣而適時準備好攜帶的衣物。
6. 購買外匯及旅行支票。
7. 視需要增加信用卡額度。
8. 不管戴一般眼鏡或隱形眼鏡，儘量多準備一副眼鏡以防萬一。
9. 養寵物者需幫它找好去處，花園找人照顧，郵件請人代領或轉寄。
10. 把行程告訴值得信賴的鄰居或朋友，留下大門鑰匙及行程表並且抄下他們的聯絡電話以備不時之需。
11. 停止送報、牛奶及其他訂購物品。
12. 告知管區員警出國及回國日期及你託付鑰匙的鄰居姓名。
13. 與航空公司確認機票及特殊需求等等。

保護措施

1. 把護照、及機票、旅行支票、信用卡等重要物品放在貼身包或衣服內。
2. 將房間內燈光設定在特定時間開關，收音機也設定好播放脫口秀節目。
3. 要求鄰居偶而將他們的垃圾放在你家門口放置垃圾的地方。
4. 入住飯店時，僅留公司電話即可。
5. 儘量要求住在較接近樓梯口的房間。
6. 勿穿戴珠寶金表等貴重飾物，留在家中較保險。
7. 勿與陌生人討論飛機、旅館、財務、政治等話題。
8. 在旅館房間門口掛上"請勿打擾"的牌子，而不要掛"請清潔房間"的牌子。
9. 即使離開房間也把收音機或電視打開。
10. 有人敲門時，先透過鑰匙孔確定訪客身分後再開門。
11. 門口加裝鎖鏈等物以防萬一。
12. 切勿將貴重物品留在房間內。
13. 勿搭乘標示不明或車內有人之計程車。上車前先講好價錢及目的地。
14. 勿接受陌生人給的食物及飲料。
15. 在有可能發生意外的時間及地點要特別地小心注意。
16. 隨身攜帶身分證護照等重要文件副本，正本放在旅館保險櫃內保管。
17. 不要和陌生人兌換小額外匯，整個皮包有可能被扒走。
18. 不要在街上兌換外幣。
19. 預防犯罪之道：隨身攜帶雨傘或手杖等物，並且避免走到少人行走之狹小暗巷內。

插頭型式					
說明	category A 兩腳扁型	category B 兩腳扁+圓型接地腳	category C 八字扁腳型	category D 八字扁腳型	category E 雙腳圓型 - Class II -

		discontinued			
category F 雙腳圓型	category G 雙腳圓型+接地孔	category H 中東插頭	category I 三腳扁型 英國插頭	category J 兩腳扁型 中國插頭	category K 三腳圓型 (6A)

					
category K 三腳圓型 (16A)	category M 瑞士插頭	category N 義大利插頭	category O 丹麥插頭	category P 以色列插頭	

亞太地區

國名 (中文 / 英文)	電壓	頻率	插頭型式	說明
日本 / Japan	100V	50, 60	A & B	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
中國 / China	220V	50	D & J	兩腳扁型 / 八字型
韓國 / Korea	220V	50, 60	E & G	雙腳圓型
香港 / Hong-Kong	220V	50Hz	I	三腳扁型
澳門 / Macau	220V	50Hz	I	三腳扁型
澳大利亞 / Australia	240V	50Hz	C & D	八字型
紐西蘭 / New-Zealand	220V	50Hz	C & D	八字型
越南 / Vietnam	120/220V	50Hz	A , B , E & G	雙腳圓型及扁型
泰國 / Thailand	220V	50Hz	A & B	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
馬來西亞 / Malaysia	230V	50Hz	I	三腳扁型
新加坡 / Singapore	220V	50Hz	I	三腳扁型
菲律賓 / Philippines	220V	50Hz	A & B	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
印尼 / Indonesia	220V	50	E & G	雙腳圓型
印度 / India	230V	50	I & L	三腳扁型 / 三腳圓型

中東地區

國名 (中文 / 英文)	電壓	頻率	插頭型式	說明
俄羅斯 / Russia	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
白俄羅斯 / Ukraine	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
沙烏地阿拉伯 / Saudi Arabia	127 及 220V	60Hz / 50Hz	<u>A</u> , <u>B</u> & <u>I</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+接地腳 / 英規三腳扁型
約旦 / Jordan	220V	50Hz	<u>I</u>	英規三腳扁型
伊拉克 / Iraq	220V	50Hz	<u>E</u> & <u>I</u>	歐洲規格雙腳圓型 / 英規三腳扁型
敘利亞 / Syria	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>N</u>	歐洲規格雙腳圓型 / 義大利規格三腳圓型
黎巴嫩 / Lebanon	220V	50Hz	<u>E</u>	歐洲規格雙腳圓型
科威特 / Kuwait	220-240V	50Hz	<u>E</u> & <u>I</u>	歐洲規格雙腳圓型 / 英國規格三腳扁型
以色列 / Israel	220-240V	50Hz	<u>E</u> & <u>P</u>	歐洲規格雙腳圓型 / 以色列規格
巴林 / Bahrain	220V	50Hz	<u>I</u> & <u>K</u>	英規三腳扁型 / 英規三腳圓型
杜拜 / Dubai	220V	50Hz	<u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
土耳其 / Turkey	220V	50Hz	<u>E</u> & <u>F</u>	歐洲規格雙腳圓型

北美地區

國名 (中文 / 英文)	電壓	頻率	插頭型式	說明
美國 / United States	120V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
加拿大 / Canada	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳

中南美地區

國名 (中文 / 英文)	電壓	頻率	插頭型式	說明
墨西哥 / Mexico	127V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
瓜地馬拉 / Nicaragua	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
薩爾瓦多 / El Salvador	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
宏都拉斯 / Honduras	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
尼加拉瓜 / Nicaragua	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
哥斯大黎加 / Costa Rica	110-120V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
巴拿馬 / Panama	120V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
海地 / Haiti	110-120V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
多明尼加 / Dominican Rep.	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
哥倫比亞 / Columbia	115V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
委內瑞拉 / Venezuela	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
厄瓜多 / Ecuador	110V	60	<u>A</u> & <u>B</u>	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
巴西 / Brazil	220V	50Hz	<u>E</u> & <u>G</u>	雙腳圓型
秘魯 / Peru	110V / 220V	60Hz / 50Hz	<u>A</u> , <u>B</u> & <u>E</u>	美規兩腳扁型(+接地腳) / 歐規雙腳圓型
玻利維亞 / Bolivia	110V / 220V	60Hz / 50Hz	<u>A</u> , <u>B</u> & <u>E</u>	美規兩腳扁型(+接地腳) / 歐規雙腳圓型
巴拉圭 / Paraguay	220V	50Hz	<u>E</u>	歐洲規格雙腳圓型
烏拉圭 / Uruguay	220V	50Hz	<u>E</u>	三孔型

阿根廷 / Argentina	220V	50Hz	<u>C</u> & <u>D</u>	八字型
智利 / Chile	220V	50Hz	<u>E</u> & <u>N</u>	歐規雙腳圓型 / 義大利規格三腳圓型

歐洲地區

國名 (中文 / 英文)	電壓	頻率	插頭型式	說明
義大利 / Italy	220-230V	50Hz	<u>E</u> & <u>N</u>	義大利規格三腳圓型 / 歐規雙腳圓型
奧地利 / Austria	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
捷克 / Czech Rep.	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
波蘭 / Poland	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
匈牙利 / Hungary	220V	50Hz	<u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
希臘 / Greece	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
比利時 / Belgium	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
荷蘭 / Netherlands	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
盧森堡 / Luxembourg	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
英國 / United Kingdom	220-240V	50Hz	!	英規三腳扁型
愛爾蘭 / Ireland	220V	50Hz	!	英規三腳扁型
法國 / France	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
瑞士 / Switzerland	220-224V	50Hz	<u>E</u> & <u>M</u>	瑞士規格三腳圓型 / 歐洲規格雙腳圓型
西班牙 / Spain	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
葡萄牙 / Portugal	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
德國 / Germany	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
挪威 / Norway	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
芬蘭 / Finland	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
丹麥 / Denmark	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> , <u>G</u> & <u>O</u>	丹麥規格三腳圓型 / 歐洲規格雙腳圓型
瑞典 / Sweden	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
拉脫維亞 / Latvia	220-240V	50Hz	<u>E</u> & <u>F</u>	八字型 / 歐洲規格雙腳圓型
斯洛伐克 / Slovak Rep.	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型

非洲地區

國名 (中文 / 英文)	電壓	頻率	插頭型式	說明
南非 / Rep. South Africa	220V	50Hz	<u>K</u> & <u>L</u>	三腳圓型
模裡西斯 / Mauritius	240V	50Hz	<u>E</u> & <u>I</u>	歐洲規格雙腳圓型 / 英規三腳扁型
馬拉威 / Malawi	240V	50Hz	!	英規三腳扁型
布吉納法索 / Burkina Faso	220V	50Hz	<u>E</u> & <u>F</u>	歐洲規格雙腳圓型
史瓦濟蘭 / Swaziland	220V	50Hz	!	英規三腳扁型
塞內加爾 / Senegal	220V	50Hz	<u>E</u> , <u>F</u> & <u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
甘比亞 / Gambia	220V	50Hz	!	英規三腳扁型
查德 / Chad	220-250V	50Hz	<u>F</u> , <u>G</u> & <u>L</u>	歐洲規格雙腳圓型 / 英規三腳扁型

加彭 / Gabon	220V	50Hz	<u>G</u>	歐洲規格雙腳圓型
迦納 / Ghana	220V	50Hz	<u>E, I & K</u>	歐規雙腳圓型 / 英規三腳扁型
赤道幾內亞 / Equatorial Guinea	220V	50Hz	<u>E & F</u>	歐規雙腳圓型
奈及利亞 / Nigeria	230V	50Hz	<u>I</u>	英規三腳扁型
喀麥隆 / Cameroon	220V	50Hz	<u>E, F & G</u>	歐洲規格雙腳圓型

家長同意書

本人同意子弟_____，參加由

嘉義大學-休閒事業管理研究所-王國

欽老師帶領，將於馬來西亞舉行之國際學術會議

- 「7th Asia Pacific Forum for Graduate Students'

Research in Tourism, 6 月 3-4 日，2008」。

此外，本人亦同意子弟在會議結束後(6 月
6-8 日)自行在沒有老師帶領下於馬來西亞進行
自助旅行。

請蓋章/簽名 _____

中 華 民 國

年

月

日