



VOILÀ KAORU • FREE DOWNLOAD

和平船南半球航程行李打包清單

104 天長航程出發前，可以一項一項確認的實用準備筆記。

適合和平船、長途郵輪、南半球航線與多氣候旅行參考。

這份清單適合誰？

- 準備參加和平船或長天數郵輪航程的人
- 航線跨越熱帶、溫帶、寒冷地區，需要多層次衣物規劃的人
- 想把行李打包得實用、舒服，不想每天都在找東西的人

使用方式

先用這份 PDF 做第一輪盤點，再依照自己的航線、體質、房型、活動習慣增減。
不是要把每一項都塞進行李箱，而是幫你避免漏掉「真的會用到」的東西。

PART 01

Clothing

衣物與鞋子 | 跨氣候航程的基本盤

南半球航程最大的難題不是帶很多，而是「一套衣服能不能應付不同天氣」。

建議以好洗、快乾、可疊穿為核心。

船上日常

- ☐ 短袖上衣 5-7 件
- ☐ 薄長袖 / 防曬上衣 2-3 件
- ☐ 舒服長褲 2-3 件
- ☐ 短褲 / 裙子 1-2 件
- ☐ 船上用薄外套 1 件
- ☐ 睡衣 2 套

保暖與防風

- ☐ 薄羽絨或輕量保暖外套
- ☐ 防風防水外套 / Gore-Tex 類外殼
- ☐ 發熱衣或羊毛內層 1-2 件
- ☐ 圍巾 / 薄脖圍
- ☐ 毛帽 / 手套（寒冷靠港地）

活動與正式場合

- ☐ 稍微正式的洋裝或套裝 1 套
- ☐ 好搭配襯衫或上衣
- ☐ 簡單飾品 / 披肩
- ☐ 跳舞或派對可穿的鞋
- ☐ 不怕皺、好收納的小包

鞋子與襪子

- ☐ 長時間走路鞋 1 雙
- ☐ 涼鞋 / 拖鞋 1 雙
- ☐ 船內穿的輕便鞋
- ☐ 運動襪 / 羊毛襪 5-7 雙
- ☐ 防磨貼 / 腳趾保護套

我的補充欄

Health

盥洗、保養與藥品 | 長航程舒服生活的關鍵

盥洗用品

- ☐ 牙刷 / 牙膏 / 牙線
- ☐ 洗髮精 / 潤髮乳 / 沐浴用品
- ☐ 旅行分裝瓶
- ☐ 毛巾 / 速乾毛巾
- ☐ 洗衣袋 / 小衣架 / 曬衣夾

保養與防曬

- ☐ 日常保濕用品
- ☐ 防曬乳（臉 / 身體）
- ☐ 護唇膏
- ☐ 護手霜 / 身體乳
- ☐ 卸妝 / 洗臉用品

常備藥品

- ☐ 暈船藥 / 暈車藥
- ☐ 感冒藥 / 退燒止痛藥
- ☐ 腸胃藥 / 止瀉藥 / 益生菌
- ☐ 過敏藥
- ☐ 個人處方藥與英文藥名備份

急救與小物

- ☐ OK 繃 / 人工皮 / 紗布
- ☐ 消毒棉片 / 棉花棒
- ☐ 蚊蟲叮咬藥
- ☐ 溫熱貼 / 肩頸痠痛貼布
- ☐ 體溫計 / 小剪刀

小提醒

個人常用藥不要只帶剛剛好。長航程中靠港補貨不一定方便，也不一定買得到熟悉品牌。

我的補充欄

Essentials

電子用品與文件 | 不要讓小東西毀掉行程

電子用品

- ☐ 手機與充電線
- ☐ 行動電源
- ☐ 萬國轉接頭
- ☐ 延長線 / 多孔 USB 充電器
- ☐ 耳機
- ☐ 電子閱讀器 / 平板 / 筆電 (依需求)

相機與紀錄

- ☐ 相機 / 運動相機 / Pocket 類設備
- ☐ 備用電池 / 充電座
- ☐ 記憶卡
- ☐ 小腳架 / 手持架
- ☐ 照片備份硬碟或雲端方案

重要文件

- ☐ 護照
- ☐ 簽證 / 入境文件
- ☐ 保險資料
- ☐ 信用卡與提款卡
- ☐ 護照影本 / 雲端備份

船上生活小物

- ☐ 水壺 / 保溫杯
- ☐ 環保餐具 / 小湯匙
- ☐ 小包衛生紙 / 濕紙巾
- ☐ 收納袋 / 壓縮袋
- ☐ 眼罩 / 耳塞 / 香氛或舒眠小物

文件備份小表

項目	紙本	手機	雲端
護照與簽證	☐	☐	☐
保險與緊急聯絡人	☐	☐	☐
信用卡掛失資訊	☐	☐	☐

Port Day

靠港日小包清單 | 每天出門前快速確認

靠港日最怕「人已經下船，東西還在房間」。建議準備一個固定的小包配置，每次下船前照著確認。

一定要帶

- ☐ 護照或指定證件
- ☐ 船卡
- ☐ 手機
- ☐ 信用卡 / 現金
- ☐ 行動電源與充電線

舒適與安全

- ☐ 水壺
- ☐ 防曬 / 帽子 / 太陽眼鏡
- ☐ 薄外套或雨具
- ☐ 常備藥 / 暈車藥
- ☐ 濕紙巾 / 面紙

拍攝與記錄

- ☐ 相機
- ☐ 備用電池 / 記憶卡
- ☐ 小筆記本 / 筆
- ☐ 想拍的畫面清單

回船前確認

- ☐ 確認回船時間
- ☐ 確認集合地點
- ☐ 手機電量足夠
- ☐ 證件與船卡還在身上

我的靠港日固定小包

PART 05

Timeline

出發前時間軸 | 最後一個月不要慌

1 個月前	確認護照、簽證、保險、重要文件備份；開始列個人藥品與必買清單。
3 週前	整理衣物與鞋子，先試穿會大量走路的鞋，不要帶全新的鞋直接上路。
2 週前	補齊盥洗、藥品、電子用品；規劃相機與照片備份方式。
1 週前	開始打包大件行李，確認重量；把靠港日小包先試裝一次。
前 3 天	列出隨身行李、證件、信用卡、手機、充電器；下載離線資料。
出發當天	護照、錢包、手機、船卡/文件、藥品、充電線再確認一次。

最後確認清單

- ☐ 護照有效期限確認
- ☐ 簽證與入境文件確認
- ☐ 旅遊保險確認
- ☐ 信用卡開通海外使用
- ☐ 重要文件已備份
- ☐ 常備藥已備齊
- ☐ 行李重量確認
- ☐ 手機容量與雲端備份確認
- ☐ 家中帳單與郵件處理
- ☐ 緊急聯絡人資訊已留下

FROM VOILÀ KAORU

願你帶著剛剛好的行李，走向很遠的地方

這份清單由 Voilà Kaoru 製作，歡迎自用與分享文章連結。

若這份整理對你有幫助，也歡迎請 Kaoru 喝杯咖啡，支持我繼續寫更多旅行與生活筆記。

voilakaoru.com | © Voilà Kaoru