

明道中學 2013 肯亞國際志工服務學習

出國用品清單

必備用品：出國時必須攜帶之用品。

建議性用品：建議可攜帶出國之用品，視個人需求自行決定之。

數量有註記者為至少攜帶之數量，反之，無註記者則可依個人之需要而攜帶之。

必備用品

一、衣物類：以大地色為主。

品名	數量	備註	品名	數量	備註
秋天休閒睡衣褲	1套		牛仔長褲或一般春夏長褲		
內衣褲	5套		秋天穿之外套		肯亞早晚氣溫溫差距大，建議著穿脫較易的開襟式外套
長袖薄上衣			襪子		中薄舒適為佳
短T恤			運動鞋(球鞋)		不怕碰水的更佳

二、沐浴用品及護膚用品：

品名	數量	備註	品名	數量	備註
中小浴巾	1條		護唇膏		
盥洗用品		輕量小瓶即可	防曬乳用品		中午有一段時間太陽較強烈
夾腳拖鞋	1雙				

三、電器用品及其他用品：

品名	數量	備註	品名	數量	備註
後背包	1		裝飲水用之水瓶	1	每天需由住處裝礦泉水帶出門
洗衣粉		小包裝	美金零用金(1元5元10元)		到當地再換一些肯亞先令
衣架/衣夾	3-4	細鐵絲	手機		確定有事先申辦漫遊
筆記本			插頭變換器	1	肯亞插頭與英國相同
攜帶式衛生棉		限女性	記憶卡		容量大一點
隱形眼鏡洗滌水		戴隱形眼鏡者	手機旅充座	1	攜帶方便充電用，而且有自動變壓

四、藥品類及個人衛生用品：

品名	數量	備註	品名	數量	備註
瘧疾用藥品			防蚊液	2瓶	務必購買DEET30%以上之防蚊液，以達到防非洲蚊蚋之效果
個人慢性服用之藥品			口罩	6個	
乾洗手液	100ml 2瓶		太陽眼鏡	1	
溼紙巾	100抽 左右		遮陽帽	1	
隨身包衛生紙	10小包		手電筒	1	輕巧型
OK蹦、優碘、酒精棉片	少許		工作用手套	3雙	工作用之棉質手套

建議性之物品

品名	數量	備註	品名	數量	備註
免洗內褲			小小禮物	5份	贈送當地新朋友
數位相機			望遠鏡	1	家裡有才帶去
有框眼鏡	1	備用	瑞士刀		需放在托運行李箱，不可隨身攜帶
中式謝卡	3張		雨鞋	1雙	如遇下雨時非常有用

注意事項：

- A. 肯亞電壓為 AC240V 50Hz 插頭與英國相同。
- B. 肯亞幣值：先令(Shilling)出國先結匯美金，到了肯亞再換成先令。等值 1 美金約 85 先令，但在肯亞使用美金也非常方便。
- C. 托運行李：前往肯亞每人限重 40 公斤。但這包括共同要帶去肯亞捐贈給當地學校的物品。
- D. 手提登機行李箱/袋，大小不超過 56 公分 X 23 公分 X 36 公分，重量 5 公斤以內。
- E. 托運行李箱以 26 吋-29 吋最為理想，重量以自己可搬得動的範圍內，以方便搬運為原則。
- F. 不要攜帶電腦。