

行李额度：沪→吉 2×20kg托运／每人7kg手提；吉→新 20kg + 25kg托运／每人7kg手提；新→沪 每人23kg托运／5kg手提。电子设备与锂电池随身携带。

一、行李分配与重量

建议行李配置

- ☐ 托运行李箱 A：成人共用衣物与生活用品
- ☐ 托运行李箱 B：孩子夏令营行李 + 家庭用品
- ☐ 可折叠旅行袋 1 个：返程增加为第三件托运行李
- ☐ 成人随身背包 2 个
- ☐ 孩子小双肩包 1 个
- ☐ 孩子夏令营独立行李袋/箱 1 个
- ☐ 行李牌 3–4 个，写中英文姓名、手机号和酒店
- ☐ 行李秤 1 个
- ☐ 行李箱锁 2–3 个
- ☐ 折叠购物袋 2 个
- ☐ 每个箱内放一张联系方式和行程单

二、家庭共用证件与资料

原件

- ☐ 护照 3 本
- ☐ 全部航段电子机票/行程单
- ☐ 吉隆坡 Airbnb 订单及地址
- ☐ 新加坡 Travelodge Harbourfront 订单及地址
- ☐ UCSI 夏令营录取、缴费及报到资料
- ☐ 三人境外旅游及医疗保险凭证
- ☐ 银行卡/信用卡 2–3 张，分开放置
- ☐ 少量马币 MYR
- ☐ 少量新币 SGD
- ☐ 孩子夏令营零花钱，不超过 RM500

复印件与电子备份

- ☐ 每人护照个人信息页复印件 2 份
- ☐ 孩子出生证明复印件或亲属关系辅助材料 1 份
- ☐ 保险单及紧急救援电话打印件
- ☐ 夏令营联系人、酒店电话及紧急联系人打印件
- ☐ 所有证件扫描后保存至夫妻双方手机和云盘
- ☐ 一套复印件放成人行李
- ☐ 一套复印件放孩子夏令营行李

出发前办理

- ☐ 确认三本护照有效期符合入境要求
- ☐ 按要求填写马来西亚电子入境资料
- ☐ 按要求填写新加坡电子入境资料
- ☐ 确认吉隆坡转新加坡是否需要重新托运行李
- ☐ 保存上海、吉隆坡、新加坡三地紧急联系方式

三、爸爸（37 岁）

衣物

- ☐ 速干短袖 T 恤 6–7 件
- ☐ 轻薄短裤 3 条
- ☐ 轻薄长裤 2 条
- ☐ 稍正式短袖衬衫/Polo 衫 1 件
- ☐ 稍正式长裤 1 条
- ☐ 内裤 7–8 条
- ☐ 袜子 6–7 双
- ☐ 睡衣 1–2 套
- ☐ 轻薄防晒/空调外套 1 件
- ☐ 轻便防雨外套或一次性雨衣 1 件
- ☐ 泳裤 1 条
- ☐ 遮阳帽 1 顶
- ☐ 墨镜 1 副

鞋类

- ☐ 舒适透气运动鞋 1 双
- ☐ 凉鞋或拖鞋 1 双
- ☐ 鞋袋 2 个

洗护用品

- ☐ 牙刷、牙膏
- ☐ 洁面用品
- ☐ 剃须用品
- ☐ 止汗及个人护肤用品
- ☐ 小包装洗发水/沐浴露
- ☐ 速干毛巾 1 条
- ☐ 梳子、指甲剪

随身物品

- ☐ 手机、钱包、银行卡、耳机
- ☐ 折叠伞、便携水杯
- ☐ 纸巾、湿纸巾
- ☐ 一套备用短袖、内裤和袜子
- ☐ 常用药物随身携带一部分

四、妈妈（37 岁）

衣物

- ☐ 速干短袖/上衣 6–7 件
- ☐ 短裤或半身裙 3 条
- ☐ 轻薄长裤 2 条
- ☐ Deka KLCC 晚餐及结业典礼服装 1 套
- ☐ 内衣 7–8 套
- ☐ 袜子 5–6 双
- ☐ 睡衣 1–2 套
- ☐ 轻薄开衫/空调外套 1 件
- ☐ 轻便防雨外套或一次性雨衣 1 件

- ☐ 泳衣、泳帽、泳镜各 1 套
- ☐ 遮阳帽 1 顶
- ☐ 墨镜 1 副

鞋类

- ☐ 舒适步行运动鞋 1 双
- ☐ 凉鞋或拖鞋 1 双
- ☐ 可搭配正式服装的轻便鞋 1 双（非必需）
- ☐ 鞋袋 2–3 个

洗护及女性用品

- ☐ 牙刷、牙膏
- ☐ 洁面、护肤用品
- ☐ 洗发及护发用品
- ☐ 梳子、发圈、发夹
- ☐ 防晒霜
- ☐ 化妆及卸妆用品
- ☐ 卫生巾/护垫
- ☐ 速干毛巾 1 条
- ☐ 指甲剪

随身物品

- ☐ 手机、钱包、备用银行卡、耳机
- ☐ 折叠伞、便携水杯
- ☐ 纸巾、湿纸巾
- ☐ 一套备用上衣、内衣和袜子
- ☐ 家庭证件袋
- ☐ 常用药物随身携带一部分

五、女孩（10 岁）—— 夏令营独立行李

证件与营地资料

- ☐ 护照原件
- ☐ 护照个人信息页复印件 2 份
- ☐ 离境/入境机票行程单
- ☐ 个人境外医疗保险
- ☐ 夏令营报到及缴费资料
- ☐ 家长姓名、电话和住宿地址卡片
- ☐ 过敏史声明表
- ☐ 健康历史档案表
- ☐ 饮食特殊需求表
- ☐ 用药名称、剂量及使用方法说明
- ☐ 证件防水文件袋 1 个
- ☐ 学生证位置预留（报到时学校发放）

日常衣物

- ☐ T 恤 7 件
- ☐ 短裤 5 条
- ☐ 轻薄长裤 2 条
- ☐ 长袖空调外套 1–2 件
- ☐ 睡衣 2 套
- ☐ 内裤 8–10 条
- ☐ 袜子 7–8 双
- ☐ 结业典礼干净服装 1 套
- ☐ 备用衣物 1 套，单独密封
- ☐ 遮阳帽 1 顶
- ☐ 口罩 5–10 个
- ☐ 太阳镜 1 副

鞋类与水上活动

- ☐ 日常运动鞋 1 双
- ☐ 备用运动鞋 1 双（建议）
- ☐ 涉水鞋 1 双
- ☐ 便携拖鞋 1 双
- ☐ 游泳衣 2 套
- ☐ 泳镜 1 副
- ☐ 泳帽 1–2 个
- ☐ 防水袋 1 个
- ☐ 鞋袋 3 个

床品与洗护

- ☐ 薄毯 1 条
- ☐ 速干浴巾、洗脸毛巾各 1 条
- ☐ 牙刷 2 支、牙膏 1 支
- ☐ 洗发水、沐浴露、洗面用品
- ☐ 梳子、发圈、发夹
- ☐ 儿童防晒霜、儿童驱蚊液
- ☐ 卫生巾及护垫 1 包
- ☐ 女性用品使用方法已提前和孩子说明
- ☐ 纸巾 3–4 小包、湿纸巾 2–3 包
- ☐ 免洗洗手液 1 小瓶
- ☐ 密封袋若干

学习与个人用品

- ☐ 笔记本 2 本
- ☐ 黑色/蓝色笔 3–4 支
- ☐ 铅笔、橡皮、小文具袋
- ☐ 便携水杯 1 个
- ☐ 小双肩包 1 个
- ☐ 脏衣收纳袋 2 个
- ☐ 衣物分类袋 4–6 个
- ☐ 洗衣网袋 1–2 个
- ☐ 小零钱包
- ☐ 零花钱不超过 RM500，分开放置
- ☐ 家庭照片或小型安抚物（可选）

营地电子设备

- ☐ 手机、充电器和充电线

- ☐ 英标 Type G 转换插头 1 个
- ☐ 耳机
- ☐ 所有设备贴姓名标签
- ☐ 设置家长电话为紧急联系人
- ☐ 设置屏幕锁及设备查找功能
- ☐ 与孩子约定联系时间
- ☐ 确认学校是否限制手机使用

六、家庭电子设备

设备

- ☐ 手机 3 部
- ☐ MacBook Air 1 台
- ☐ Switch 2 主机、手柄及保护壳
- ☐ Pocket 3、保护壳及配件
- ☐ 充电宝 1–2 个
- ☐ 耳机 3 副
- ☐ AirTag/行李定位器（可选）

充电配件

- ☐ 手机、MacBook Air、Switch 2 充电器
- ☐ Pocket 3 充电线
- ☐ USB-C 充电线 3–4 根
- ☐ 备用充电线 1–2 根
- ☐ 多口 USB 充电器 1 个
- ☐ 英标 Type G 转换插头 3 个
- ☐ 小型插线板 1 个（确认支持 230V）
- ☐ 存储卡及读卡器
- ☐ 设备资料提前备份
- ☐ 下载离线地图、航司、Grab 和保险 App

飞行携带

- ☐ 充电宝容量标识清晰并放随身行李
- ☐ MacBook、Switch 2、Pocket 3 放随身行李
- ☐ 相机备用电池随身携带并做好绝缘保护
- ☐ 返程前将三人的随身行李分别控制在 5kg 内

七、药品与健康用品

个人长期用药

- ☐ 他汀类药物：全程用量 + 3–5 天备用
- ☐ 联苯双酯片：全程用量 + 3–5 天备用
- ☐ 善存：按需分装
- ☐ 处方/用药说明
- ☐ 原包装及药品说明书
- ☐ 每日分药盒
- ☐ 手机设置服药提醒

家庭常备药

- ☐ 退热止痛药
- ☐ 儿童退热药及剂量说明
- ☐ 体温计
- ☐ 肠胃不适用药
- ☐ 口服补液盐
- ☐ 晕车/晕机药
- ☐ 抗过敏药
- ☐ 创可贴、消毒棉片、碘伏棉棒
- ☐ 防水创可贴
- ☐ 止痒用品
- ☐ 防蚊液、防晒霜、晒后修复用品
- ☐ 一次性口罩
- ☐ 儿童药与成人药分袋并清晰标注

八、家庭洗护与日用品

- ☐ SPF 50 防晒霜 2–3 支
- ☐ 驱蚊液 2 瓶
- ☐ 晒后修复用品
- ☐ 折叠伞 3 把或雨衣 3 件
- ☐ 洗衣液/洗衣凝珠 10–12 次用量
- ☐ 衣架 6–10 个、晾衣绳 1 根（可选）
- ☐ 脏衣袋 3–4 个
- ☐ 压缩袋/分类收纳袋
- ☐ 垃圾袋、密封袋若干
- ☐ 纸巾、湿纸巾、消毒湿巾
- ☐ 便携水杯 3 个
- ☐ 小型针线包
- ☐ 眼镜及备用眼镜（如需）
- ☐ 隐形眼镜及护理液（如需）

九、随身登机包

每个人随身携带

- ☐ 护照及登机牌
- ☐ 手机、钱包及少量现金
- ☐ 一套换洗内衣
- ☐ 轻薄外套
- ☐ 口罩、纸巾、湿纸巾
- ☐ 空水杯、少量零食
- ☐ 牙刷及旅行装洗漱用品
- ☐ 必需药物 1–2 天用量

家庭共同随身携带

- ☐ 全部电子设备及锂电池
- ☐ 证件与保险资料
- ☐ 孩子娱乐用品
- ☐ 晕机药及应急药包
- ☐ 签字笔 2 支

- ☐ 行李延误时可维持一天的基本用品

十、分阶段整理

07/18 上海出发前

- ☐ 两件托运行李分别不超过 20kg
- ☐ 三件随身行李分别不超过 7kg
- ☐ 孩子营地用品独立包装
- ☐ 首晚用品放在容易拿取的位置
- ☐ 防晒、防蚊和夏令营资料无需翻整箱即可取出

07/20 夏令营报到前

- ☐ 所有孩子衣物贴姓名标签
- ☐ 按上衣、裤子、内衣、泳具、洗护分类
- ☐ 向学校提交健康及饮食资料
- ☐ 向老师当面说明用药和女性用品情况
- ☐ 确认洗衣服务日期和送洗方式
- ☐ 确认贵重物品及护照保管方式
- ☐ 确认家长紧急联系方式
- ☐ 确认手机使用及联系时间
- ☐ 给孩子留一套不可送洗的离营干净衣物

08/03 吉隆坡前往新加坡

- ☐ 托运行李分别控制在 20kg 和 25kg 内
- ☐ 三件随身行李分别不超过 7kg
- ☐ 确认是否需要重新托运行李
- ☐ 新加坡入境材料放随身证件袋
- ☐ 新加坡酒店订单可离线查看
- ☐ 环球影城用品放在行李上层

08/04 圣淘沙/环球影城

- ☐ 轻便速干衣物、舒适运动鞋
- ☐ 遮阳帽、防晒霜
- ☐ 折叠伞或雨衣
- ☐ 水杯、手机防水袋、充电宝
- ☐ 一套孩子备用衣物

08/05 新加坡返程

- ☐ 每人随身行李不超过 5kg
- ☐ 每人托运行李不超过 23kg
- ☐ 将较重的非贵重物品转入第三件托运行李
- ☐ 电子设备和充电宝继续随身携带
- ☐ 药物、证件和贵重物品不托运
- ☐ 液体、剪刀及工具类物品放托运行李
- ☐ 易碎纪念品做好缓冲包装
- ☐ 使用行李秤完成最终称重

十一、出门前最终检查

- ☐ 护照 × 3
- ☐ 手机 × 3
- ☐ 钱包及银行卡
- ☐ 机票与住宿订单
- ☐ 夏令营资料
- ☐ 保险资料
- ☐ 长期服用药物
- ☐ 孩子营地行李
- ☐ MacBook Air
- ☐ Switch 2
- ☐ Pocket 3
- ☐ 充电宝
- ☐ Type G 转换插头
- ☐ 两件托运行李均已称重
- ☐ 三件随身行李均已称重
- ☐ 门窗、水、电、燃气已检查
- ☐ 航班和机场航站楼信息已再次确认