

一本凝聚万千旅行达人
经验之谈的出国自助游指导书

AUSTRALIA

JAPAN

FRANCE

U.S.A.

.....

整天天马行空地想，不如收拾行囊出去看看。
将青春挥霍在路上！



出国自助游 手册

良卷文化 编著



中国工信出版集团



电子工业出版社



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

出国自助游手册 / 良卷文化编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-121-25171-9

I. ①出… II. ①良… III. ①国际旅游—旅游指南—手册 IV. ①K919-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 298417 号

责任编辑: 于 兰

文字编辑: 任 哲

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 176 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



草根也能出国自助游

每个人心中都有一个梦想，也许在年轻时，这个美丽的梦想就已经生根。它或许是欧式的浪漫与煽情，是美式的激情与生动，是非洲式的狂野与广袤，是亚洲式的传统与古典……随着年岁渐长，你的梦想实现了吗？

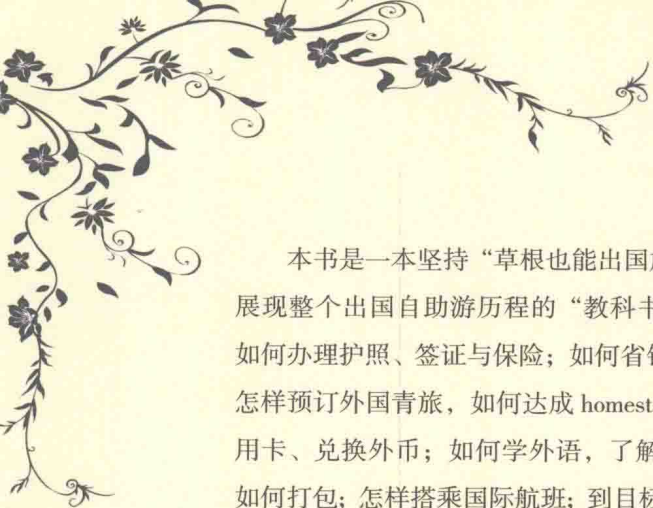
如果还没有实现，那么，是什么阻挡了你前进的步伐？是不菲的旅费，还是繁复的护照签证办理手续？是害怕难以沟通，还是没有周详的旅游计划？如果是因为上述原因，那么，本书可以帮你解决这些烦恼。

随着互联网的发展和生活水平的日益提高，出国自助游早已不再是一个陌生和遥不可及的事儿，它已经逐渐普及到了平民草根阶层。如果你还以为出国自助游需要高额的费用，需要流利的外语，那我只能说你 OUT 啦！

如果你正制作去欧洲、美洲或东南亚旅行的具体计划，那么，本书并不适合你。

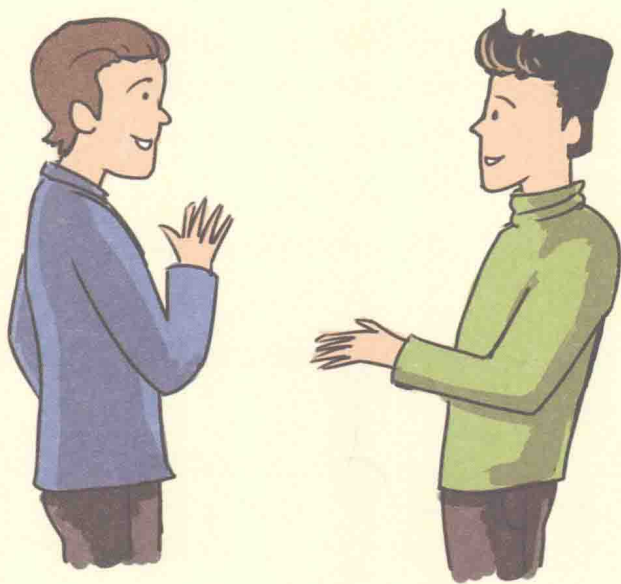
如果你正寻找一本有着惊险刺激经历的个人出国游记，那么，本书也不适合你。

但如果你想了解并完整学习出国自助游知识，那么，请千万不要错过本书。



本书是一本坚持“草根也能出国旅游”的理念，以教学的方式，展现整个出国自助游历程的“教科书”。通过本书，你能够学习到如何办理护照、签证与保险；如何省钱——比如怎样抢廉价的机票，怎样预订外国青旅，如何达成 homestay 和 helpexchange；如何办理信用卡、兑换外币；如何学外语，了解目标国家；应该带哪些行李，如何打包；怎样搭乘国际航班；到目标国以后应该怎样旅游、购物等。

本书的文字作者是李曦、张琛、王锐、罗凯旋、肖庆、殷勤、曹娟、樊鑫、沙晓云、苏碧水、杨素英、肖庆、向琴。本书的绘画师是曾晓梅。本书的版式设计为邹胜利。



目录

Contents



第一章·护照、签证……到底需要准备什么

故事的开始	2	落地签证	10
		过境签证	10
第一节 手持护照，迈出国门	4	电子签证	10
一、护照是什么	4	三、办理签证，你需要知道这些	14
二、关于护照你得知道的事	5	签证办理的难易程度	14
首次办理因私普通护照需要哪些材料	5	办理签证的材料	15
护照办理流程	6	办理签证的时间	16
护照的加注、换发和补发	7	办理签证的方式	16
		签证有效期	19
第二节 没有签证，还想出国	9	第三节 保险还是要买的	20
一、签证是什么	9	需要购买哪些保险	20
二、签证的类别	10	保额越高越好吗	21
免签证	10	办理保险的其他注意事项	22

第二章·要出国旅游，省钱最重要

第一节 砸锅卖铁凑路费？廉价航空帮助你 24

认识廉价航空	24
如何获取廉价机票的信息	24
如何抢机票	26
小心机票陷阱	29
购买廉价航空机票的注意事项	30
乘坐廉价航空小贴士	30



第二节 没钱也不用睡大街 31

一、青年旅舍，年轻人的大本营	31
什么是青年旅舍	31
青年旅舍的环境	31
如何预订青年旅舍	32
二、融入当地家庭	33
什么是 Homestay	33
怎样寻找 Homestay	34
Homestay 守则	35
三、请让我边旅游边工作吧	36
什么是 Helpexchange	36
怎样达成 Helpexchange	37
Helpexchange 的注意事项	37



第三节 不要为了炫耀而购买多余的装备 38

装备的购买建议	38
境外通话省钱方法	39

第三章·出国没有那么简单，每个国家有它的规则

第一节 了解它，尊重它，喜欢它 41

了解当地的风俗习惯，以免引起纠纷	41
试吃目标国的饭菜	41
关注当地最新医疗卫生，根据需要接种疫苗	41
如何申请黄皮书	42
制作一份旅行计划	44
学英语	44

第二节 没有信用卡和借记卡 46

一、借记卡	46
出国办理什么样的借记卡	46
在国外使用借记卡的注意事项	47
二、信用卡	48
出国办理什么样的信用卡	48
可在中国代办的外国信用卡	48
在国外使用信用卡的注意事项	50

第三节 兑换外币，你需要知道这些 51

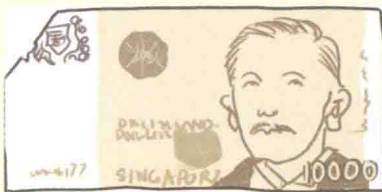
去哪里换外币	51
怎样兑换外币更方便省钱	51
热门国家的外币兑换	53
外币兑换的骗局	55



第四章·打包最重要

第一节 关于行李的准备 58

行李准备原则	58
生活必需品	58
衣服、鞋、帽	62
证件等重要物品	63



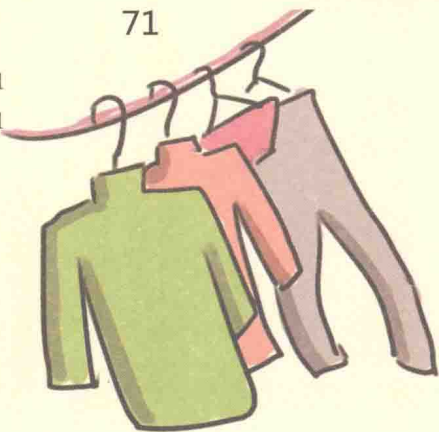
药品和食品	64
电子设备	66
不用带、不能带的物品	67

第二节 一个合适的包包非常重要 68

需要和不需要携带的包包	68
选购包包的注意事项	70

第三节 出国行李怎样打包 71

不同的包装不同的东西	71
打包的注意事项	71



第五章 · 终于到了这一天

第一节 担心、害怕……于是就失眠了 75

出发前焦虑	75
怎样克服出发前焦虑	77

第二节 机场那么大，我该怎么办 78

一、如何顺利登机	78
登机流程	78
机场注意事项	80
二、托运行李	81
如何顺利托运	81



行李超重怎么办	82
宠物能否带出国	84
带宠物出国要提前办什么手续	84
如果目标国拒绝宠物直接入境怎么办	85

三、通关进行时	85
海关申报与海关检查	85
安检注意事项	86

第三节 终于上飞机啦 86

一、飞机购物与手续的办理	86
飞机上值得购买的商品	86
二、转机	88
转机流程	88
转机注意事项	89

第四节 飞机抵达啦 89

入境流程	89
入境注意事项	93



第六章·出国咯，吃、住、行、购、玩全攻略

第一节 地铁、巴士、出租车……谁带你游玩这座城市 95

一、如何乘坐巴士与地铁	95
弄清交通工具的运行线路	95
关注交通卡以及其他优惠信息	96
乘车注意事项	97
二、如何打车	98
打车注意事项	99
三、搭个顺风车	100
四、怎样乘坐火车	101
如何购买火车票	101
火车票的改签和遗失	102



火车托运	102
五、乘车麻烦？租车吧	103
租车需要的证件	103
租车“软指标”	105
租车注意事项	105
如何提车	106
开车注意事项	107
如何还车	108
自行车代步也是不错的选择	108



第二节 怎么旅游呢？这是一个问题 109

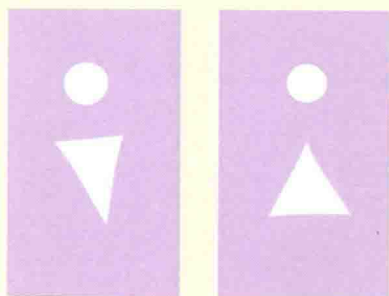
一、旅游的方式	109
景点式旅游	109
像当地人一样去旅游	110
工作旅游	111
探险式旅游	111
游学旅游	112
货船游	113



二、一定要做的事儿	113
正确面对迷路	113
逛市场、超市，它们比景点更重要	114
日常用语学几句	115

三、入乡随俗最重要	115
尊重当地的生活习惯	115
不要把坏习惯带到国外	115
各种相关礼仪	116
别忘了小费	117

四、厕所在哪里	120
国外对厕所的称呼	120
如何找厕所	120



五、把风景装进镜头，但在这之前……	121
不要在不准拍摄的地方摄影	121

如何邀请外国人照相 121

六、神秘的宗教 122

常见的国外宗教 122

进入宗教场所参观需要注意什么 122

神职人员的称呼和与其交谈的注意事项 123

第三节 肚子啊肚子，应该怎么犒劳你 123

如何寻找美食 123

走进外国饭店该如何做 124

吃不惯外国菜怎么办 127

第四节 为喜欢的人买点礼物吧 128

一、不要错过国外的购物胜地 128

购物前的准备 128

如何选择购物场所 129

二、怎样购物才省钱 130

合理规划预算 130

免税与退税 130

免税商品与退税商品的购买 131

扫货技巧 132

第五节 钱钱钱，命相连 133

一、钱不够用 134

ATM 机取现 134

旅行支票 134

购买和使用旅行支票 136

二、糟糕！卡丢了 137

银行卡或旅行支票丢失了怎么办 137

第六节 遇到打劫了 137

一、人身安全最重要 138

哪些措施能尽量确保人身安全 138

盗窃的各种情况以及应对方法 140

二、如何保证财产安全 142

三、如何求援 144

制作急救清单 144

会用国际通用救助信号 145

向路人或警察求助 147

向领事馆求援 147



第七章·高高兴兴回家去

第一节 亲，买了东西别忘记退税呀 150

一、关于退税	150
退税规定	150
退税方式	152
二、在哪里退税	152
当场退税	152
在机场退税	153
回国退税	154
支付宝退税	155
退税小贴士	156



第二节 外币没有用完怎么办 156

一、小面额外币如何处理	156
二、退汇	157

第三节 世界风俗禁忌小览 158

一、亚洲	158
日本	158
印度	159
东南亚地区	159
阿拉伯地区	160
二、大洋洲	160
三、欧洲	161
四、北美洲	161
五、拉丁美洲	162
六、非洲	163
出国准备时间表	164



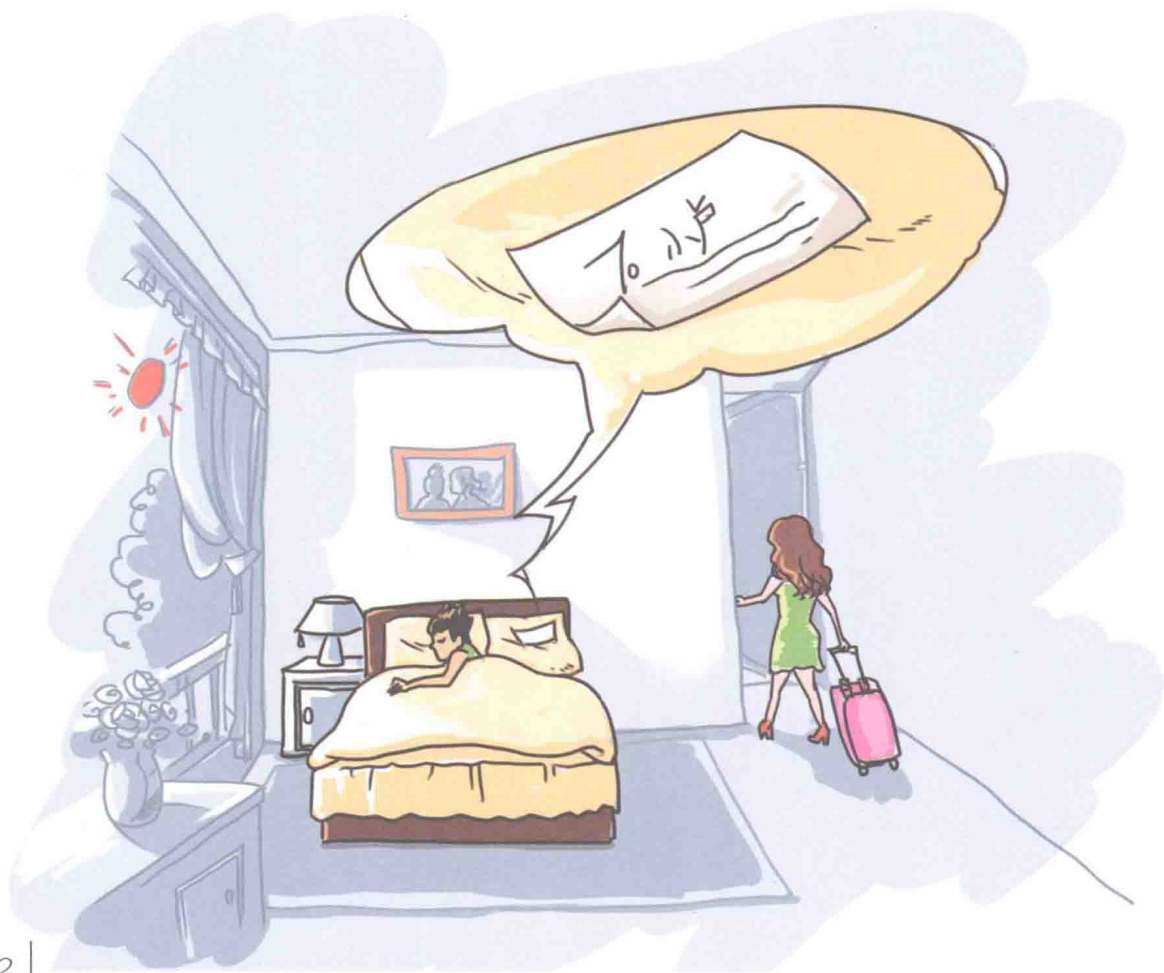
第一章

护照、签证……
到底需要准备什么



故事的开始

清晨，光线从窗帘的缝隙透入卧室中，卧室的床上，男主角小卢正睡得香甜，他旁边的枕头上放着一个白色的信封，信封上写着“To 小卢”。





小卢醒来后，盯着信发呆，只见信上写着：每天除了上班就是打游戏，你还在乎我吗？我走了，但我会我在罗马等你，给你半年的时间，如果你还爱我，就来找我吧！

第一节

手持护照，迈出国门

女朋友小星离开后，小卢非常懊悔，于是他决心痛改前非，好好珍惜女朋友。

可是在这之前，他得先把小星追回来才行。

通过上网，宅男小卢了解到，出国的第一步，就是办护照。



一、护照是什么

护照（passport）是国家机关发给出国公民以证明其国籍、身份的证件。目前，世界上大多数国家（包括我国）颁发的护照，一般分为外交护照、公务护照和普通护照三种。外交护照通常颁发给具有外交身份的人员，也可颁发给其随行配偶和未成年子女。公务护照颁发给国家公务人员，或其他具有公职身份的因公出国的人员，也可颁发给其随行配偶和未成年子女。普通护照则颁发给前往国外定居、探亲、学习、就业、旅游、从事商务活动等非公务原因出国的公民。

在我国，普通护照又分因公普通护照和因私普通护照。前者一般颁发给国家外派的进修生、留学生和工作人员等，后者则颁发给因私前往国外的人员或居住在海外的本国侨民。小卢需要办理的护照，就是因私普通护照。

护照都是有有效期限的，我国因私普通护照的有效期一般为十年（16周岁以下的公民为五年），可以延期两次，每次不超过五年。