

Phụ Lục I: Danh Sách Kiểm Tra

Danh Sách Những Vật Dụng Cần Mang Theo

Những vật dụng cần thiết

!=Phải có | *=Được khuyến khích | ~=Nếu có | ?=Khi cần thiết

Vệ sinh cá nhân

✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng
	! Dầu gội đầu	n/a	X__	
	! Dầu xả	n/a		
	! Sữa tắm	n/a		
	! Bàn chải đánh răng	n/a		
	! Kem đánh răng	n/a		
	? Hàm duy trì/ Răng giả	n/a		
	? Thuốc làm sạch răng giả			
	? Chỉ nha khoa	n/a		
	! Dầu thơm khử mùi	n/a		
	! Sản phẩm vệ sinh phụ nữ			

Vật dụng cá nhân

✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng
	Thuốc(s), Thiết bị y tế(s), Mắt kính/Mắt kính sát trùng, & Thực phẩm bổ sung(s)		X__	
	? Tủ cho người lớn			
	? Máy chống ngừng thở khi ngủ			
	? Thiết bị chống ngáy			
	? Nút tai để ngủ			
	* Sơn dưỡng môi			
	* Kem dưỡng ẩm da mặt			
	* Kem dưỡng da tay/ cơ thể			
	! Khăn tắm/ Khăn mặt			
	* Kem chống nắng			
	* Thuốc chống côn trùng			
	? Xơ mướp/ Khăn tắm	n/a		
	? Kéo cắt móng tay			
	? Bàn chải tóc/ Lược			
	? Máy sấy tóc (cỡ du lịch)			
	? Mặt nạ khi ngủ			
	* Khăn giấy lau mặt cỡ du lịch			
	* Bộ sơ cứu cá nhân cỡ du lịch			
	* Tăm bông(Ví dụ. Q-tips)			
	* Khăn ướt(Không xả vào toilet)			

Quần áo đi chùa						
✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng		
	~ Áo vạt hò	Một bộ cho mỗi 1-2 ngày				
	~ Áo Tràng	n/a		1		
	? Y hoặc Y Nâu	n/a				
Quần áo hàng ngày, Đồ ngủ, Vớ, Đồ lót, & Dép mang trong nhà						
✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng		
	* Áo len hoặc áo hoodie	n/a				
	* Áo gió nhẹ					
	! Áo lót	1 cái cho 1-2 ngày				
	! Áo ngắn tay/dài tay	1 cái cho 1-2 ngày				
	! Quần dài	1 cái cho 2 ngày				
	! Đồ ngủ	1 bộ cho 2-3 đêm				
	! Vớ	1 đôi/1 ngày + thêm				
	! Đồ lót	1 đôi/1 ngày + thêm				
	* Giày/Dép đi trong nhà ! Nhớ để tên	n/a				
Đồ đem theo tùy theo mùa						
✓/X	Món đồ	Ghi chú:		Tổng số lượng		
	? Quần điều nhiệt	Mùa thu /Mùa đông/Mùa xuân		1 cái mỗi 1-2 ngày		
	? Áo điều nhiệt			1 cái 1-2 ngày		
	? Tất điều nhiệt			1 đôi 1-2 ngày		
	! Găng tay					
	? Khăn quàng cổ					
	? Mũ len					
	? Ủng cách nhiệt (mùa đông)					
	* Áo cách nhiệt/Áo khoát Parka					
	? Áo mưa			Mùa hè		
	? Ủng đi mưa					
	? Giày đi bộ/Giày thể thao					
	? Dù du lịch					
	? Dép/ Giày đi bên ngoài					
	* Nón/Tấm che nắng (Chống nắng)					
Những Vật Dụng Khác						
✓/X	Món đồ	Ghi chú:				
	? Máy tính xách tay/máy tính bàn/ipad	Nếu có thể, đừng mang theo những món đồ này trừ khi thật sự cần để làm việc và học. Wi-Fi được cung cấp để làm việc và học, trong một thời gian quy định. Lên kế hoạch cho phù hợp.				
	? Đồng hồ thông minh					
	? Tai nghe					
	? Cáp chuyển đổi/Dây sạc pin					
	? Tiền mặt	Cho các chi phí không biết trước được, như là mua đồ tại gian hàng quà tặng trong khuôn viên Tu viện, cúng dường cho Tu viện, v.v. Hãy lưu ý đừng mang theo quá nhiều.				
	? Những món quà nhỏ	Mặc dù không cần thiết, nhưng sẽ tốt hơn nếu mang theo một số món quà nhỏ để chia sẻ với những người bạn mới gặp trong thời gian khóa tu.				