



齋色園2023癸卯年元宵節

雲  
賞  
衣  
裳

華夏淑女

漢服展示大賽



簡介會



# 活動源起

- 由本園監院提倡而起
- 讓公眾認識華夏衣冠的精髓
- 領會古代女性對於元宵節習俗氣氛
- 推廣元宵節為中國情人節這一傳統意義



# 參賽漢服定義

- 古代漢族之朝代服飾，朝代不限，允許不同朝代漢服混搭，所穿服飾形制需要有朝代歷史依據；
- 不接受日本、韓國等中國以外的服飾元素。



# 參賽資格

- 是次比賽只接受女性個人報名參與；
- 接納參賽者以個人原創設計或預製成衣參賽。

\*齋色園保留對參賽資格及賽果的最終決定權。



# 參賽組別

- 清雅組 (18-25歲女性)
- 風雅組 (26-50歲女性)

\*年齡按初賽當日計算



# 報名方法及費用

1. 網上Google form <https://bit.ly/3VtgHUI>
2. 填妥實體報名表交回嗇色園總辦事處

費用：全免 (參加者需自行支付參賽漢服製作費用)





# 獎項及獎金

兩組設立冠、亞、季軍各一名、最具創意獎、最佳原創設計獎各一名。

冠軍：獎金港幣**30,000元**及獎狀

亞軍：獎金港幣**20,000元**及獎狀

季軍：獎金港幣**10,000元**及獎狀

最佳原創設計獎：獎金港幣**10,000元**及獎狀

最具創意獎：獎金港幣**10,000元**及獎狀

決賽入圍獎：獎金港幣**5,000元**及獎狀

\*決賽入圍獎不適用於冠、亞、季軍、最具創意獎及最佳原創設計獎之得獎者。



# 評選準則

服飾主題：元宵節出會

初賽	決賽
整體形象 (40%) 切合主題及創意 (30%) 文字描述 (20%) 肢體儀態 (10%)	整體形象 (30%) (包括漢服顏色、物料、髮型、妝容、飾物等) 舞台表現 (30%) (走秀、眼神、動作等) 切合主題及創意 (20%) (新意、美感、是否符合元宵節出會的服飾) 解說契合及朝代形制 (20%) (是否符合歷史依據、配搭是否合適得體)

- 禁止色情、暴力、粗言穢語等負面元素。
- 參加者參賽之服飾不能曾經用於參與同類型的漢服比賽或攝影活動。
- 嗇色園保留比賽最終解釋及裁決權，亦保留所有修改或加減比賽條款的權利。





# 評選機制

- 初賽：參賽者須在初賽當日親身穿著參賽漢服在評審前展示(演出時間每人最少1分鐘，參賽者須在指定定點位置向評審團多角度展示其身穿的參賽漢服以作評判)，結合在報名時提交的參賽漢服文字描述作評審。
- 決賽：參賽者須在決賽當日親身穿著與初賽相同之參賽漢服在評審前展示。



# 比賽重要日程

報名期	2022年11月29日（星期二）至2022年12月27日（星期二）
簡介會	日期：2022年12月4日（星期日） 時間：下午3時至5時 地點：嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂 內容：賽制介紹、簡介漢服歷史、不同漢服形制、禮儀及展示
初賽公佈	初賽當日賽程會於2022年12月30日在嗇色園官網發佈，請參賽者自行查閱
初賽	日期：2023年1月7日（星期六） 時間：下午2時30分至6時 地點：嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂
決賽公佈	決賽名單於2023年1月10日在嗇色園官網公佈，請參賽者自行查閱
決賽培訓	日期：2023年1月14日（星期六） 時間：第一場次(清雅組) 上午9時下午1時 第二場次(風雅組) 下午2時至6時 地點：嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂
決賽	日期：2023年2月5日(星期日) 時間：晚上6時至8時(當日設總綵排，時間為下午2時至5時) 地點：嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂



# 初賽安排

- 所有參賽者必須參加初賽，否則視作自動放棄參賽資格；
- 當日賽程會於**12月30日**在嗶色園官網發佈，請參賽者**自行查閱**；
- 請跟據賽程**提早30分鐘**到達準備區

# 初賽安排

- 現場備有少量洗手間提供更換衣服，為免等候時間過長，請盡量穿著漢服前來
- 不可攜帶任何道具，以展示漢服為主
- 參賽者可攜同一名陪同者
- 比賽時需自備及戴上口罩

# 決賽安排

- **2023年1月10日**於嗇色園官網公佈決賽名單，請參賽者自行查閱；
- 須參與**1月14日**之決賽培訓；
- 請預留時間出席**2023年2月5日**下午**2時至5時**的總綵排；

# 知識產權

- 參賽作品的知識產權與實物擁有權屬於參賽者全權擁有，如有任何違反知識產權之事宜，一概與主辦及協辦單位無關；
- 嗇色園有對參賽作品及參賽者演出進行攝影、攝錄及其他形式紀錄的權利，並可在嗇色園授權的媒體上展示。嗇色園因上述紀錄而產生的成品，其知識產權由嗇色園擁有。





Q

&

A

嗇色園2023癸卯年元宵節  
「雲賞衣裳」  
華夏淑女漢服展示大賽  
簡介會—漢服介紹

夫子會

華夏淑女

漢服展示大賽

雲賞衣裳



# 講座內容

- 本會簡介
- 什麼是漢服
- 漢服發展史
- 漢服的形制
- 漢服的禮儀
- 總結



# 本會簡介



- 2012年成立，籌辦華服推廣活動
- 2014年成為慈善團體，以推廣中華文化為素志
- 宗旨：弘揚中華傳統，復興承傳載體，推廣普世價值，力行達己達人。
- 致力以中華文化為資源，協助青少年成長：德才兼備的社會棟樑

# 什麼是漢服

- 全稱：漢民族傳統服飾
- 秦漢時期，隨著大一統王朝的出現，漢民族逐漸形成
- 古代沒有民族的概念，對民族服飾的概念也比較模糊，常以“衣裳”“衣冠”“漢家衣冠”等稱呼
- 雖然古代沒有明確概念，但漢服的基本特點、思想內涵和禮儀職能是一脈相承的



# 漢服的歷史

- 早在先秦時期，中國的衣服就已經形成了交領右衽等基本結構
- 西周時期實行“禮樂制”，服裝和禮儀緊密結合成為了漢服的重要特徵。
- 《周禮》中對服飾體系及其禮儀功能有著明確的規定：

“王之吉服：祀昊天上帝，則服大裘而冕，祀五帝亦如之；享先王，則袞冕；享先公，饗，射，則鷩冕；祀四望山川，則毳冕；祭社稷、五祀，則希冕；祭群小祀，則玄冕。凡兵事，韋弁服。視朝，則皮弁服。凡甸，冠弁服。凡凶事，服弁服。凡吊事，弁絰服。凡喪，為天王斬衰，為王后齊衰。王為三公六卿錫衰，為諸侯緦衰，為大夫、士疑衰，其首服皆弁絰。大筮、大荒、大災，素服。”





# 漢服的歷史

- 隨著生產的發展、文化的交流，各朝各代的漢服都有不同的發展。
- ❖ 秦代，創造染纈工藝，即現在的紵染工藝
- ❖ 漢代，提花機出現，可以織造複雜的“錦”
- ❖ 元代黃道婆改良紡車，保暖的棉布終於成為了大眾的衣料
- ❖ 明代紡織工藝高度發達，南京雲錦“妝花”工藝流行。



紫纈襦局部



五星出東方利中國 漢錦護臂



南京雲錦

# 漢服的歷史

- 隨著生產力的發展、文化的交流，各朝各代的漢服都有不同的發展。

- ❖ 晉末南北朝，北方少數民族佔領中原，  
帶來了遊牧民族的穿衣風尚

- ❖ 唐朝開放包容，西亞乃至歐洲的紋樣隨  
著絲綢之路傳入，被運用在漢服上

- ❖ 明朝鄭和下西洋，海外交流的發展使得  
長頸鹿等新奇物種出現在了漢服上



麒麟（長頸鹿）紋補子



連珠對騎士紋錦

# 漢服的歷史

- 明代，漢服體系和工藝高度發展，出現了“衣冠大成”的局面。
- 清朝入關後，推行“易服令”，漢服式微。



孔府舊藏白羅花鳥裙



孔府舊藏 麒麟補服



# 漢服的形制

- 形制的定義：本意為物體的形狀、款式，在漢服中指剪裁結構與款式。
- 形制是漢服的基本特徵，在設計漢服時需要注意的地方



中唐 復原魚鱗裙

# 漢服的形制：一些誤解

- 對漢服的誤解：
- 來自影視作品的誤解：
  1. TVB古裝劇造型的日式設計
  2. 充斥西式白紗的仙俠劇
- 這些一定程度上由於早期影視行業從業者一味向外國學習，或爲了影視效果而作，而非忠實於歷史，故此不應藉此理解漢服的形制及審美。



# 漢服的形制

- 正確形制的依據：
  - ❖ 考古發現的絲織品文物
  - ❖ 壁畫、古畫
  - ❖ 文字記載
- 考古中的文物是不是壽衣？  
中國傳統：事死者，如事生



甘肅花海畢家灘墓出土 紫纈襦

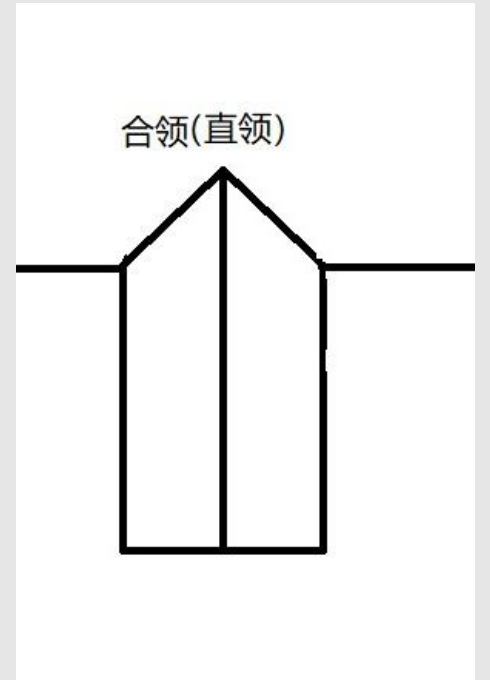
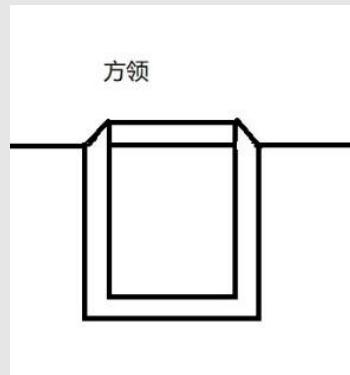
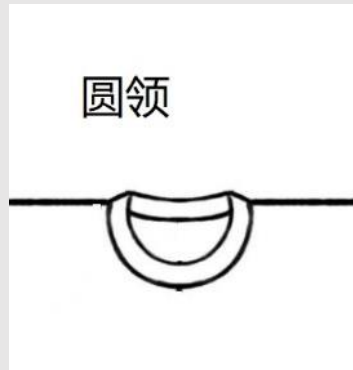
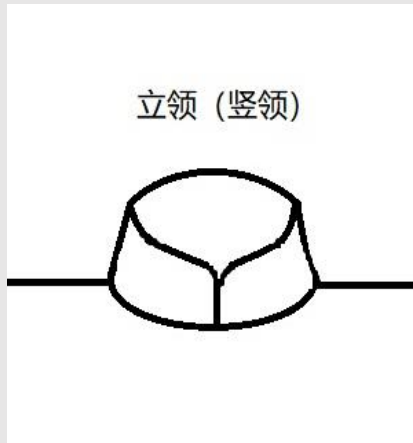


韓熙載夜宴圖局部



# 漢服的形制

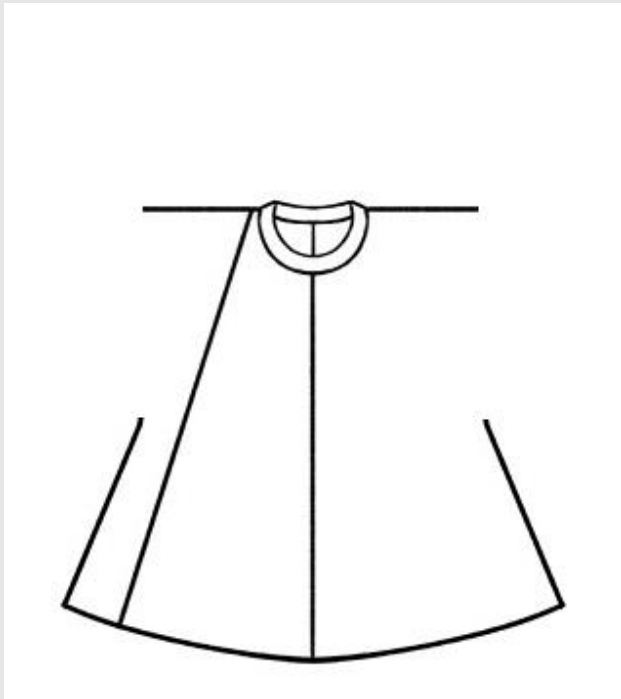
- 組成形制的基本結構-----領
- 領子即衣服上圍繞脖子的部分。漢服的領型很多，這裡展示幾個。



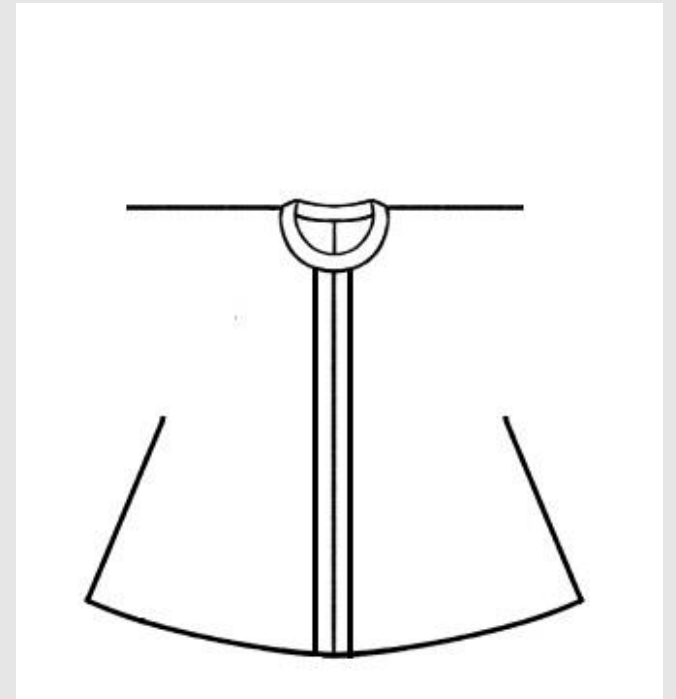
最後兩張圖片的領型雖然不同，但都叫直領，是因為它們在裁剪上沒有本質上的區別，都是用一塊方形布條裁成，只是在縫在衣服上的時候一個左右相交，而一個只是左右相合而已。在直領類的衣服中，還常常會加一「護領」，即在衣領外加一層比衣領稍短小的結構，通常做成白色易拆卸的樣子

# 漢服的形制——襟、衽

- 組成形制的基本結構——襟、衽
- 襟是衣服胸前的部分，它同“衽”字意思一樣，不過在具體的使用上有所不同。
- 通常情況下，“衽”字一般用於“左右衽”“內外衽”等詞語，強調一側的衣襟壓在另一側上，如左前衣襟掩住右襟，在右腋下繫帶則稱為右衽。
- 而“襟”字常常用於衣服胸前不同的裁剪和形狀的處理，常見的有對襟、大襟等，它們和不同的領型組合會出現不同的效果。

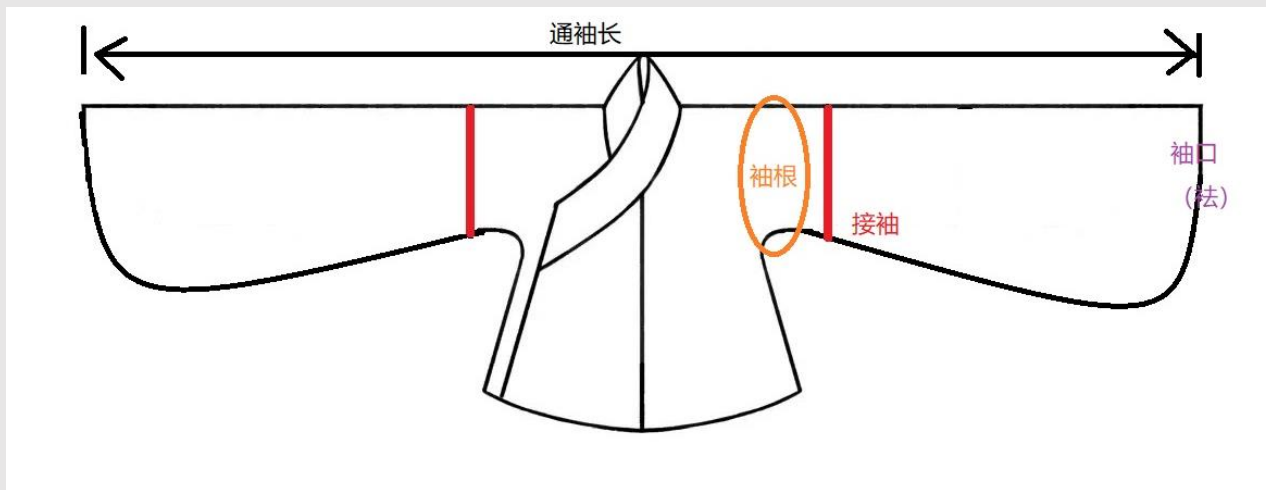


左為圓領大襟  
右為圓領對襟



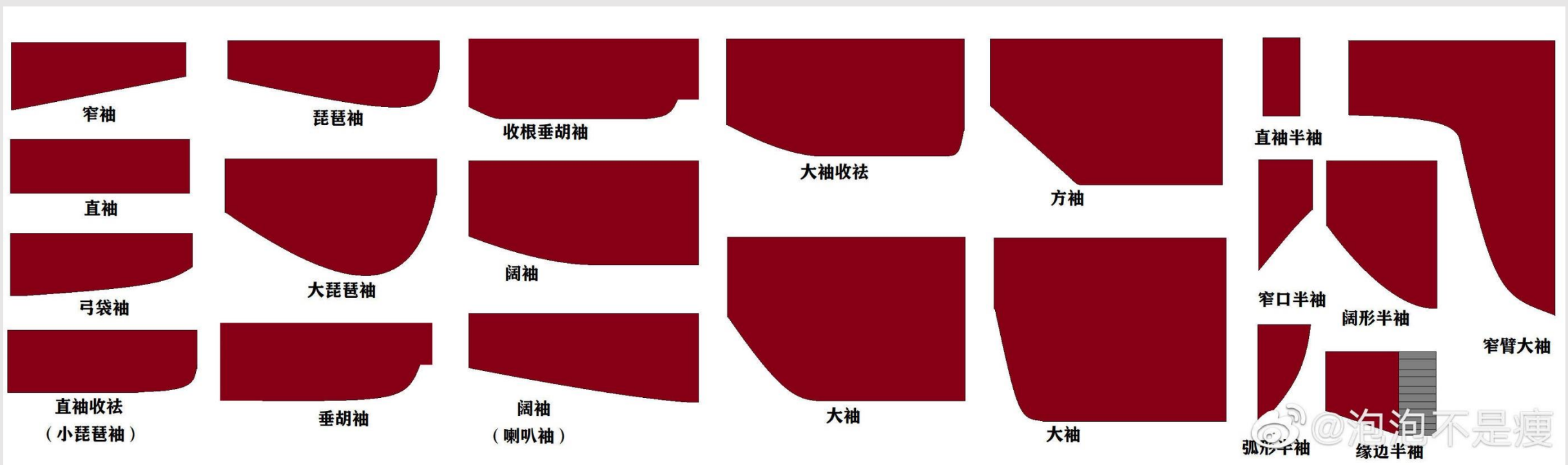
# 漢服的形制——袖

- 組成形制的基本結構———袖
- 通袖：原本泛指傳統服飾中長袖款式，現在多為「通袖長」的簡稱，指漢服平鋪後，左袖口到右袖口的距離，是一個衡量衣服尺寸的重要名詞。
- 接袖：古代生產力水準低下，很難織出足夠寬的面料，所以在製作通袖長較長的衣服時候會出現布料不夠大而需要拼接的情況。因為人們通常會將拼接處放在衣袖中，所以稱為「接袖」，這是由布料和成衣的尺寸決定的，有時，為了使袖長足夠，甚至會出現二次接袖的情況。
- 袖根：衣袖與衣身相接的部分
- 袖口：又稱「袪」，在有些形制中，要求袖口比袖身收窄，便稱為「收袪」。



# 漢服的形制——袖

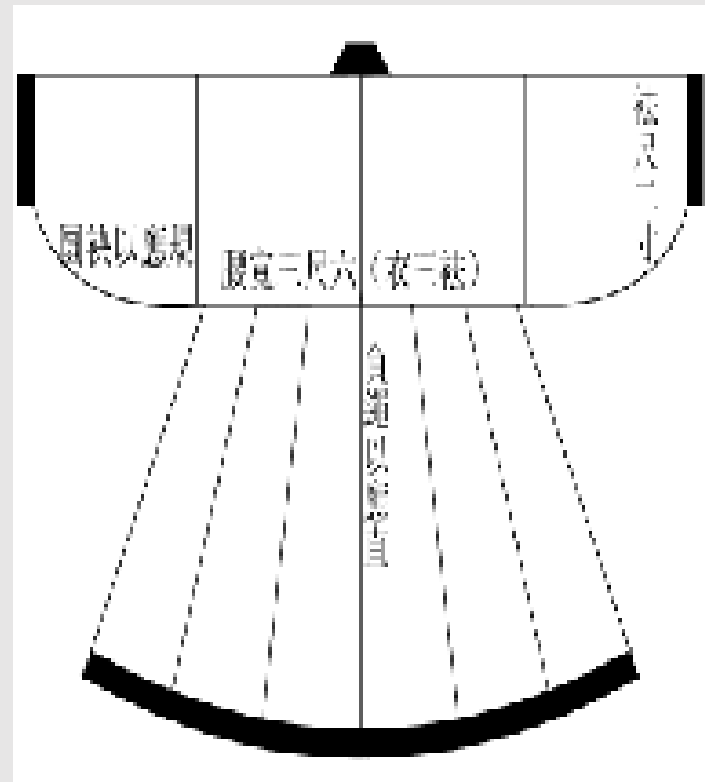
- 組成形制的基本結構———袖
- 常見的漢服袖型



@泡泡不是瘦

# 漢服的形制——中縫

- 組成形制的基本結構——中縫
- 中縫，字面理解就是中間的接縫。通常情況下，與地面垂直，且在許多形制中胸前和背後均有，可分別稱之為「前中縫」「後中縫」。這是漢服剪裁的一個重要特點，也有著諸如「執中守正」「正直不阿」豐富的思想內涵。



# 漢服的形制

- 組成形制的基本結構——襪
- 「襪」本意指在衣服下襠所加的橫幅。在左圖中這件晉制文物中，所拼接的白色部分就是襪。因為是拼接上去的，所以可以稱爲「接襪」，又因為是在腰處，所以可以稱之爲「腰襪」。
- 後來，「襪」字也被引申成爲了橫向的花紋。在明制的馬面裙（右圖）以及曳撒等衣服中就非常常見，依據「襪」所在的位置不同還出現了「膝襪」「底襪」的不同細稱。



甘肅花海畢家灘墓出土 紫纈襦



孔府舊藏 蔥綠龍紋妝花紗馬面裙



# 漢服的形制

- 組成形制的基本結構——貼邊、眉子、緣邊。
- 「貼邊\*」指縫在衣服內側邊緣的窄條
- 「眉子」指對襟類衣服胸前門襟兩側的裝飾
- 「緣邊」則指衣服邊緣的窄條裝飾。
- 貼邊、眉子、緣邊等雖為裝飾，也可影響形製，如氅衣，通常指一種有皂色緣邊的衣物。



眉子

缘边

# 漢服的形制-----各朝常見形制

漢制	晉制	南北朝制
唐制	宋制	明制

# 漢制

- 曲裾
- 直裾



長沙馬王堆出土直裾長襦



長沙馬王堆出土曲裾長襦

# 漢制

- 禪衣，通常穿在曲裾、直裾之外的罩袍，單層，比較透，有朦朧美感。



曲裾禪衣

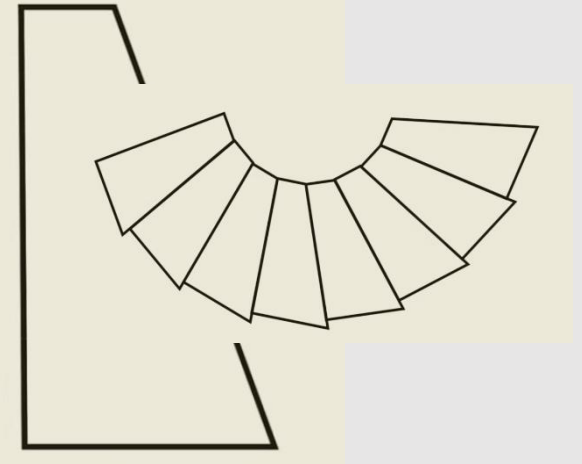
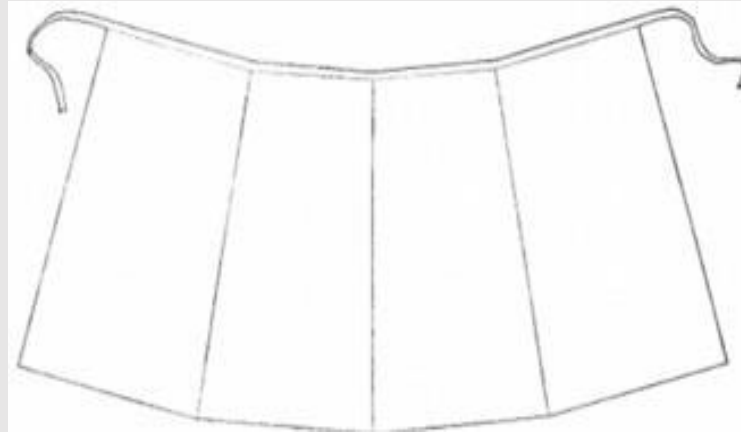


直裾禪衣



# 漢制

- “交窬”，同“交輸”，其名稱出自北京大學藏秦代簡牘《製衣》，經學者考據，當指斜裁。
- 交窬裙從秦漢到唐朝一直流行。
- 漢代裙子一般穿在衣服中，被長衣掩蓋，稱之為“衣掩裙”。
- 把方形的布裁成兩個直角梯形，然後直邊與斜邊相拼



# 漢制

- 漢代漢代祭服穿舄（ 粵音同“色”） ， 燕服穿履（ 粵音同“據”） ， 出門則穿屐（ 粵音同“劇”） ， 上朝服穿雙尖翹頭方履；漢代以後，通稱履 ；
- 馬王堆漢墓有絲履出土，即“雙尖翹頭履”，可以防止走路時踩到裙角。
- 新疆尼雅墓有彩靴出土，使用了來自中原的漢錦。
- 東漢之後出現“登雲履”，同樣是鞋尖上翹的款式，到唐代都十分流行。
- 木屐在漢代普通人中十分流行，但一部分讀書人也抨擊這種現象：“延熹中，京都長者皆著木屐；婦女始嫁，至作漆畫五采為系。此服妖也。”——《後漢書》



馬王堆出土絲履



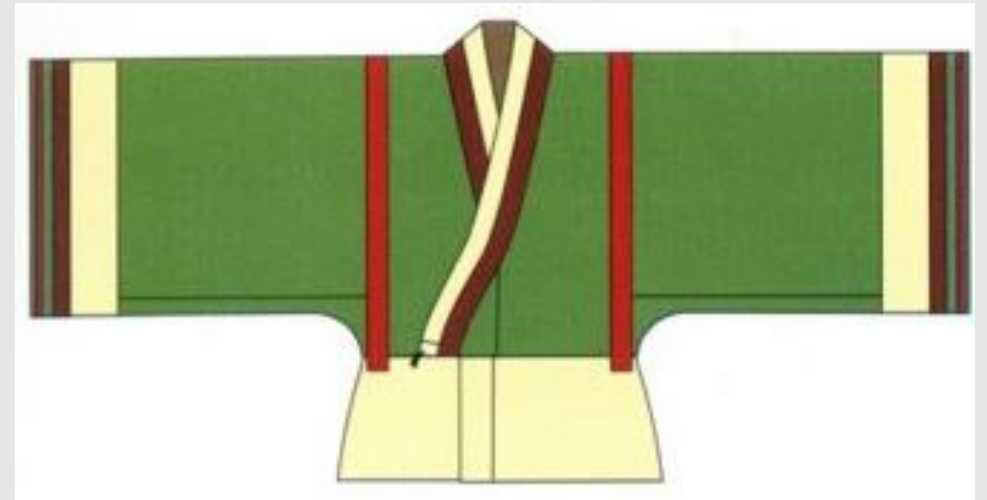
東漢尼雅墓出土 紅地暈 綉（粵音同“間”） 緋花靴



登雲履

# 晉制

- 晉制上衣以“襦”為主，意為有接襴的上衣，單層的叫作“單襦”，過膝的叫作“長襦”
- 晉襦常常多層疊穿，既具保暖功效，又有層次美，通常情況下，外層襦通袖長140cm左右，內層襦200cm左右。
- 晉制裙同樣為交窵裙，一般男子穿同色裙，女子穿間色裙。
- 晉制常常以“裙掩衣”的方法穿著





# 晉制

## 半袖襦與緣裙

- 晉制還有一種襦是半袖的樣式，袖上可裝飾類似“荷葉邊”的裝飾，裙子也可採用類似的裝飾方法，稱之為“緣裙”



緣裙（荷葉邊稱為緣邊）

# 晉制

## 襦袴

- “禪”一般指合襠的褲子，穿在內層。
- “袴”一般指開檔的褲子，穿在禪外。
- 在漢晉描繪勞作場景的壁畫中，常常可見下身只穿袴或在袴外穿短裙的情況



# 晉制

蔽膝

- 一種裝飾





# 晉制

- 方履在魏晉十分流行
- 魏晉南北朝時期，木屐更加流行，北齊上至天子，下至百姓都穿著。朱然墓出土的木屐證明，木屐是中國創造，後來傳至日本。



魏晉方履



東吳朱然墓出土漆木屐

# 南北朝制

## 大袖襦

- 晉末至南北朝一度流行，最初為受到北方民族影響的舞蹈衣，普通人如果穿著往往被斥之為“服妖”
- 由於沒有完整文物出土，目前存疑。



图 18「袖殘片」

## 大袖人俑、雕刻



## 大袖殘片



# 南北朝制



北朝褶衣



北朝袴褶服女俑



北朝袴褶服男俑

褶衣（讀音同習）

- 一種對襟的短外衣，衣長不過膝
- 衣長過膝的稱之為長褶（大褶）
- 一般配袴穿著，也有配裙的記載

- 袴褶服在南北朝時期流傳廣泛，上至天子、大臣，下至庶民均可穿著。
- 唐朝前期，袴褶服還被納入朝服，朝廷對袴褶的質地和顏色也做了嚴格的規定，直到唐代宗時，才不再作為朝服，而以圓領袍代之。



# 南北朝制

## 裋褡

- 《釋名·釋衣服》：裋褡，其一當胸，其一當背，因以之名也。
- 原本為內衣，後來演變為外面也可以穿著，甚至出現了“裋褡甲”



甘肅花海畢家灘出土的裋褡

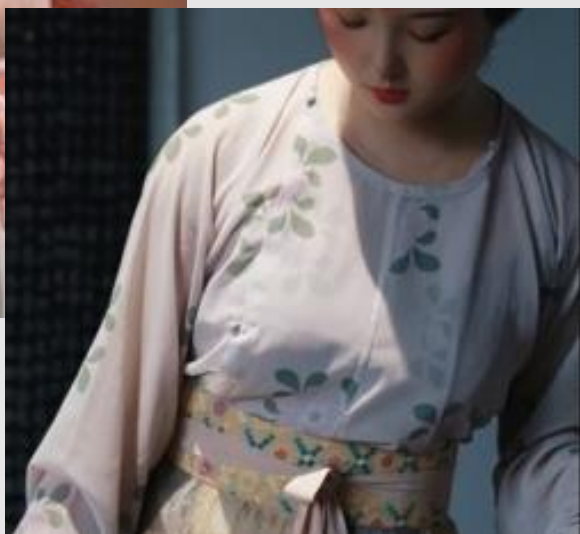




# 唐制

初唐 上衣

- 初唐女性內層上衣主要為圓領或者直領的窄袖短衫/襖（單層為衫，雙層為襖）。無接襴，不應稱之為“襦”。



# 唐制

## 初唐 上衣

- 初唐女性外層上衣為背子，有直領、垂領等不同款式，通常較為緊窄





# 唐制

## 初唐 裙

- 初唐女性裙子一般為破裙（即交窬裙），純色或者間色都有，片數比漢晉多
- 初唐崇尚纖細高挑的身材，間色破裙可以很好地顯高顯瘦。
- “齊胸”“齊腰”是穿法\*，不是形制。



# 唐制

初唐-盛唐 披襖

- 一種冬季外層穿著的保暖衣物，本身就是用來披的。敦煌衣物文書中稱之為“褙襖”。





# 斗篷？

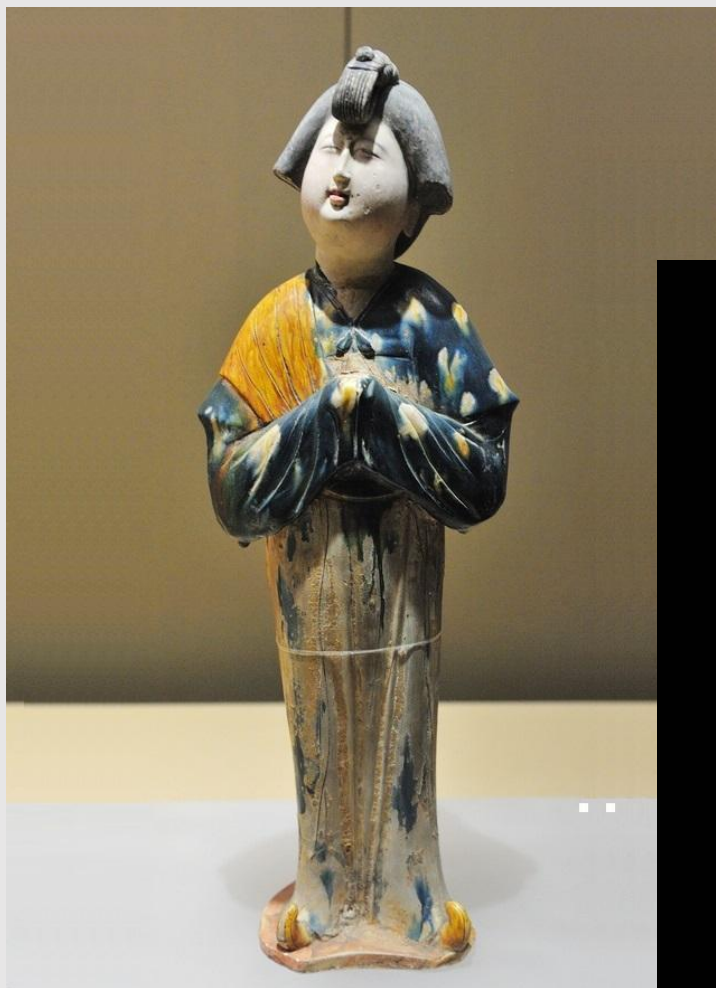
- “斗篷不是漢服”
- 中國的斗篷是明後期才出現的，清代流行。無帽子，可搭配風帽穿著。
- 古裝劇中常見的連帽斗篷是西式斗篷。



# 唐制

盛唐-晚唐 上衣

- 盛唐至晚唐女性上衣以直領衫為主，袖子較初唐寬大。
- 盛唐時期，審美崇尚豐腴，據部分陶俑推測，可能在上衫內還穿了男子的半臂。



# 唐制

- 半臂在唐代男子穿搭層次中為穿在圓領袍內的襯衣。
- 半臂一般無袖或半袖、有接襖，領型多樣。常使用質地較硬的錦等布料製作。
- 唐代圓領袍整體放量較大，穿著半臂可以把圓領袍撐起，顯得人十分魁梧。
- 在部分女俑中，也可以看到半臂的形狀



同一个人是否穿半臂穿着同一件圆领袍的对比



# 唐制

## 唐（僅圍合）交窵裙

- 唐代女性有時候在裙子外面還會加一件僅圍合的交窵裙，長短均可。



僅圍合交窵裙



# 唐制

## 中晚唐 襜裙

- 法門寺地宮出土的一條裙子並不是交窬裁剪，而是方布拼接打褶，推測可能類似南宋周氏墓的三襜裙。





# 唐制

晚唐 披衫/披襖

- 唐制大袖衫的特徵是直領、對襟。
- 無文物出土。
- 興起於晚唐五代，進入宋代升級為女子禮服。



西安曲江崔氏墓壁畫  
(879年葬)



大英博物館藏引路菩薩圖  
(851-900年)



大英博物館藏引路菩薩圖  
(五代十國)

# 唐制

## 唐 女穿男裝

- 傳說中為太平公主開始，盛唐至中晚唐一度流行，體現了唐代的開放包容。





# 唐制

## 唐 鞋

- 敦煌及西域地區有大量唐代鞋子文物保存至今，鞋型多樣，材質有絲織品，也有草編等，設計十分精美。
- 右圖為新疆出土的部分唐代鞋子文物。



# 宋制

## 北宋 長短衫襖

- 北宋女裝上衣大多胸寬較寬，推測可以作交領穿\*。直領、通裁、下襞開衩，袖子形多樣，衣長長短均有，穿著時衣襟大多敞開，露出裏面的衣服，又稱為「不制襟」。
- 「褙子」稱呼存在濫用現象，嚴格來講，許多無緣邊的長上衣稱之為「長衫」更加合宜



南陵鐵拐墓出土短衫，衣長65，通袖161，胸寬72



南陵鐵拐墓出土直領對襟衫，衣長108，通袖149，胸寬83



# 宋制

## 南宋 長短衫襖

- 南宋女裝上衣放量較北宋小很多，北宋文物胸寬一般為70-80，南宋僅為45-60\*。直領、通裁、下擺開衩、袖型多樣的特徵不變。
- 南宋經濟繁榮，女性常常以“銷金”等工藝裝飾衣領、緣邊等。



福建黃昇墓出土文物

袖型：直袖微喇



茶園山宋墓出土文物

袖型：羊腿袖



德安周氏墓出土文物

袖型：直袖

# 宋制

## 褙子

- 褙子在宋朝男女皆可穿著，但女子褙子為常服，而男子褙子為便服。
- 褙子一般需要“全緣邊”或者衣長至足。



黃昇墓出土褙子



# 宋制

## 背心

- 背心是穿在衫襖外無袖或短袖的上衣，通裁開衩，長短隨人，厚薄均可，可填充棉花作為冬季保暖衣物穿著。
- 北宋背心放量較大，文物中短袖居多，南宋背心放量較小，多無袖。



北宋長幹寺傳世文物  
短袖長背心



南宋黃昇墓  
無袖短背心





# 宋制

## 大袖

- 《朱子家禮》中曾提到過「大袖，如今婦女短衫而寬大，其長至膝，袖長一尺二寸」
- 大袖一般前短後長或等長，有無收袂均可，部分還在背後有三角兜
- 大袖為禮服，可搭配霞帔或橫帔。



北宋鐵拐墓



南宋茶園山墓



南宋黃昇墓



# 宋制

## 女圓領袍

- 宋畫中常有穿著圓領袍的侍女形象。
- 唐、宋、明均有圓領女袍。



# 宋制

## 抹胸

- 抹胸為宋代女子貼身胸衣，形狀像一塊寬的長巾，兩側系帶，一般有收纈。
- 無論是平常的普通女子還是皇室貴族，都喜歡內穿抹胸，外穿衫子或褙子，衣襟大都沒有鈕扣和系帶相連，整體呈現自然敞開式。





# 宋制

## 女裙 - 百迭裙\*

- 宋朝最普遍的女裙，一片式，裙子兩側各有一個不打褶的光面（也稱裙門），中間打滿褶子，褶子寬度自由。穿著時，裙門位置可隨意。
- 按照打褶方式不同，可分為順褶百迭裙、工字褶百迭裙\*。
- 百迭裙也有僅合圍的式樣，長度可稍短，穿在裙子外。
- 此外，還有一種前短後長百迭裙，搭配大袖衫穿著，避免上衣拖地。



順褶百迭裙



工字褶百迭裙

# 宋制

## 女裙 - 僅合圍交窬裙

- 由兩個直角梯形拼接而成，裙頭長度無法合圍，無法單穿，需要搭配褲子穿著



# 宋制

## 女裙-三襠裙\*

- 文物只有江西德安周氏墓出土，裙子由四個長方形裁片拼接而成，裙身打了三個工字褶，並於褶子上方縫合（但壁畫中也有不縫合的），通過打褶與縫合形成上窄下寬的效果。
- 此類裙子唐代及宋代壁畫石雕中均有呈現，但輪廓並不完全一致，可能剪裁並不相同。





# 宋制

## 女裙 - 兩片裙\*

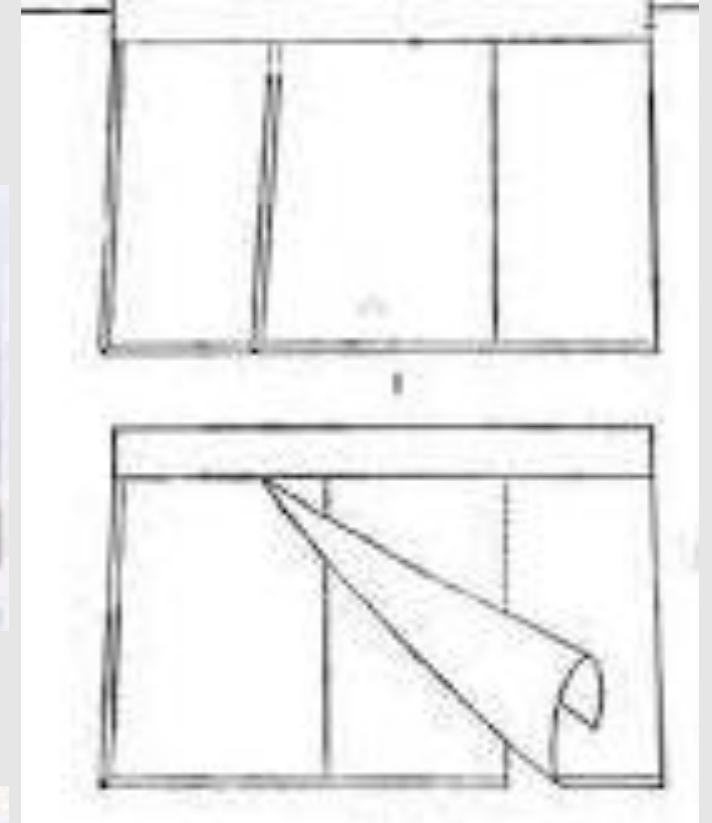
- 裙子由兩片組成，每片由兩幅布拼接，兩片之間不縫合，交疊縫至裙頭上。
- 兩片裙分為大擺與窄擺，窄擺兩片裙裙長可較短，穿於百迭裙外。
- 這種“兩片共腰”的方法可以讓人在活動時不易走光，並在元明之後得到發展，出現了“馬面裙”。



黃昇墓 窄擺兩片裙



周氏墓 大擺兩片裙



@以植物染汉服的银子

# 宋制

## 袴與禪

- 所謂的“宋禪”事實上是袴與禪的合稱。男女皆可穿，但具體式樣不同
- 禪為合襠，在與禪搭配時必須穿內層，但天氣炎熱時也可以單穿長禪，袴為開檔，在外層穿著。



犢鼻禪



黃昇墓出土袴





# 宋制

## 鞋

- 五代時期出現纏足之風，宋代流行將女子的腳裹至細長上翹，當時的鞋型也是如此。
- 從出土文物來看，當時的女鞋長平均大約15cm左右，可見足部已經嚴重變形。

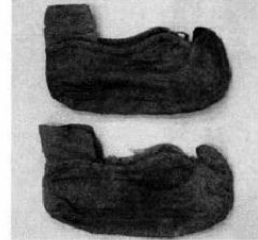
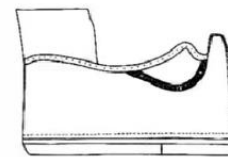


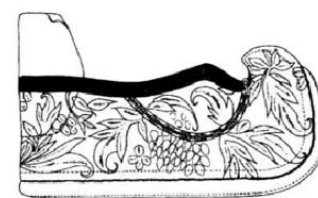
图 101



图 102



1



1

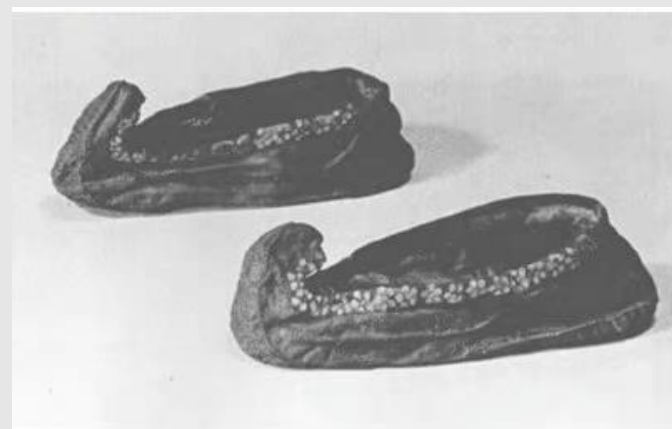


图 103



图 104

南宋花山墓出土繡花鞋，鞋長16cm



南宋黃昇墓出土繡花鞋，鞋長14cm

# 明制

- 元代為少數民族入主中原，雖然並未下令修改衣製，但還是有很多人受到影響。「士庶鹹辮髮垂髻，深襜胡俗。衣服則為褲褶窄袖，及辮線腰褶。婦女衣窄袖短衣，下服裙裳，無復中國衣冠之舊。甚者易其姓氏，為胡名，習胡語。」
- 明朝非常重視服飾問題，明太祖朱元璋“詔復衣冠如唐制”此後的皇帝也都很重視衣冠制度，甚至嘉靖、萬曆等皇帝，也為衣飾制度的修訂和衣飾文化的發展做出了很大貢獻。
- 但明初期仍有不少蒙元遺風，比如女裝的“左衽”風尚等，但這種風氣是自發的，仍可以算為漢服體系自行發展的結果。

# 明制

## 明初式

- 明製女裝的最大特點是“三縷梳頭、兩節穿衣”。
- 明初女裝衣衫較為窄小貼身，文物比較有特點的比如這套永樂年間的錢氏墓出土的窄裙門素紗馬面裙及明制對穿交（左衽）、鶴袖（貉袖）。



# 明制

## 衫襖

- 明代女子上衣為衫襖，通裁開衩，從明初期到晚明越來越寬大。
- 領型有直領、圓領、豎領等，襟型有大襟。對襟兩種，袖型有直袖、弓袋袖、琵琶袖和廣袖（一般要收袂）等。
- 衫襖上可綴特定圖案的補子（稱為補服）或裝飾雲肩紋（過肩），成為吉服或者禮服。





# 明制

## 披風/氅衣

- 披風是男女皆可穿著的便服，直領對襟，通裁開衩，為宋代褙子發展而來，穿於外層。男子披風一般搭配道袍等，女子披風出現較晚，建議搭配長衫襖穿著。
- 氅衣外形與披風相似，多為男子穿著。施有皂色緣邊，兩側一般不開衩，但後期也有開衩的。



# 明制

## 女圓領袍

- 明代女圓領袍與圓領長襖的區別主要在下擺處理上，圓領長襖腋下不加擺，而圓領女袍在腋下做三個明褶之後將多餘的擺收好釘在大襟上，叫褶擺。此外，圓領長襖長度不限，圓領袍長度應垂至足，不露裙襴或者微露裙襴。
- 明代女圓領袍為禮服，搭配雲肩紋（也稱過肩），具體花紋隨穿著者地位、穿著場合而變化。外面可穿著大衫霞帔。



# 明制

## 比甲

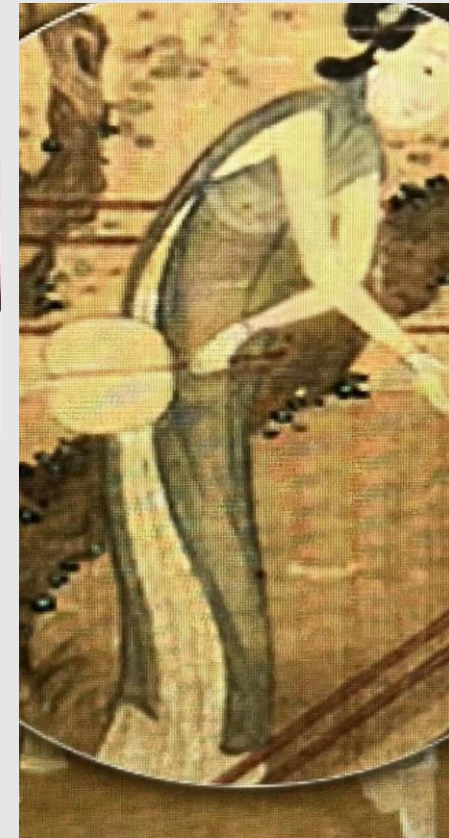
- 比甲\*，或稱背心，通裁對襟（交領比甲無文物出土），兩側開衩，短袖或無袖均可，領型可為方領、圓領、直領，男女均可以穿。在短袖比甲上綴一定圖案的補子，即可成為吉服或禮服。
- 冬季禦寒的方領或者圓領短袖比甲可稱為“披襖”。雙層的比甲可稱之為“夾衣”\*。
- 比甲和披襖的稱呼並不嚴格，存在混用情況。
- 明代消暑圖中可知，夏季時，也存在單獨穿比甲的現象，稱之為“褂子”



孔府舊藏比甲



江川王妃何氏墓出土披襖

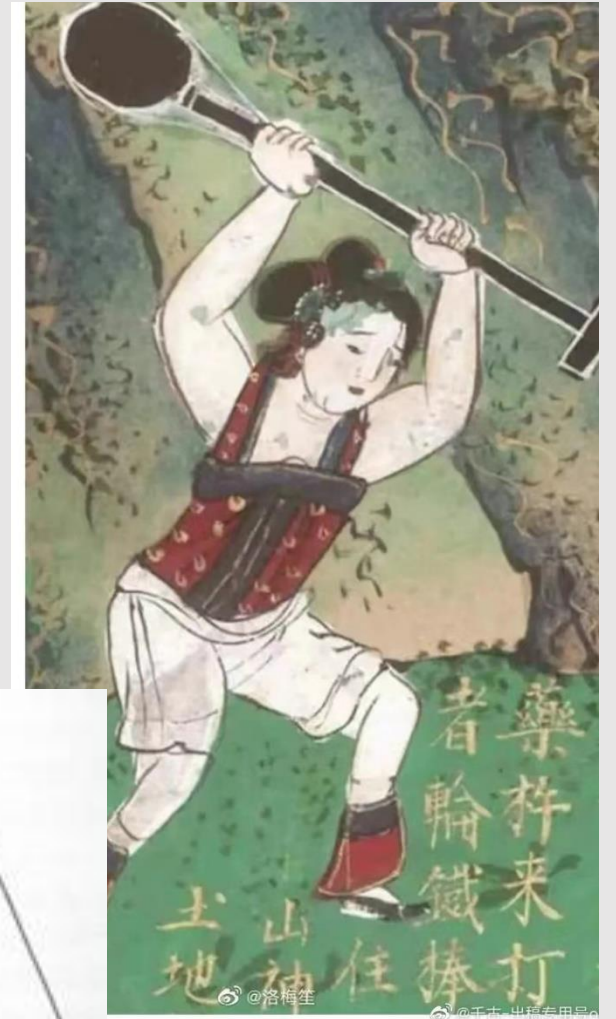




# 明制

## 主腰、袴、膝褲

- 主腰為明代女子內衣，對襟，有釦子\*。勞動或消暑時也可看到露出主腰甚至僅著主腰的形象。
- 馬面裙相比百迭裙等容易走光，明代女性一般會在裙內穿著襯褲有的還會同時穿著襯褲與襯裙。
- 膝褲為綁在小腿的布片，除了裝飾作用外，也因為古代認為女子的腳是不可以露出來的。



定陵出土女合襠袴



# 明制

## 大衫、霞帔

- 大衫、霞帔是明代貴族女性（皇后、王妃、誥命夫人等）的禮服，穿於圓領袍外。按照身份等級不同，顏色、花紋上有不同的規定。



寧靖王夫人墓出土大衫



霞帔



霞帔墜



明代命婦禮服復原

# 明制

## 馬面裙\*

- 馬面裙：又名“馬面褶裙”，前後共有四個裙門，兩兩重合，側面打褶，因為中間裙門重合而成的光面很像城牆上凸起的“馬面”，稱馬面裙。
- 穿著時，內需配襯褲，還常搭配膝褲。
- 馬面裙按照結構還可分為百褶馬面（褶子較多，外裙門較窄，內裙門可能不完全重合）、六裙門馬面（兩側還各有一個裙門），按照裝飾（襪）的位置、大小也可細分。



孔府舊藏 花鳥馬面



孔府舊藏 蔥綠妝花紗龍紋馬面裙

# 形制總結

- 形制是漢服的基本特徵，蘊含了古人的製衣智慧和思想觀念，設計漢服時，應當尊重形制，在充分了解形制的基礎上再去談“改良”。
- 尊重形制是漢服設計的基礎，但不應該是枷鎖。形制只是剪裁結構，變換布料、花紋，或者拿不同朝代的形制進行混搭後，漢服也可以很時尚、很日常。



金雞獎典禮的紅毯秀上  
有明星穿著馬面裙



# 漢服與禮儀

- 禮儀之邦
- 中國有禮儀之大，謂之夏；有章服之美，謂之華
- 禮儀是界定人際關係的重要共識，
- 禮儀既有紀念人生關鍵時刻的儀式  
也有日常行為規範
- 漢服也賦有相應的禮儀





# 人生階段和重要禮儀

誕生

- 壽辰
- 慶賀 和 紀念 生命的誕生



童子

- 開學禮 與 畢業禮
- 裝備起成人需要的技能



成人

- 成人禮 (冠禮/笄禮) 與 婚禮
- 昭示肩負成人責任與權利, 成家立業



終結

- 葬禮 與 喪禮
- 接受 與 紀念生命的終結, 蓋棺定論



# 揖禮

- 前方手：男左女右
- 雙手交疊舉到額頭
- 推手鞠躬
- 以示尊重



# 漢服與禮儀

請大家一起行

揖禮

# 總結

- 本會簡介
- 什麼是漢服
- 漢服發展史
- 漢服的形制：基本特徵、歷朝特點
- 漢服的禮儀：人生儀式與日常規範
- 總結

