

不過當時多以閩粵菜系為主。到了戰後，眾多烹飪名師，如黃媛珊、馬均權等人，紛紛撰寫並出版《媛珊食譜》、《今日菜單大食譜》、《實用食譜》等膾炙人口的書籍。其中最著名的烹飪名師非傅培梅莫屬，她是臺灣第一個在電視節目中教授烹飪的人，也出版了多本中菜食譜，並多次至國外宣揚中菜，甚至到日本電視臺主持料理節目呢！

數十年的時間過去了，眾多源自中國大江南北的外省菜，早已融入了臺灣的文化和口味，發展為自成一格的美味菜色。很多外省族群在中國走了一遭後，常會發現還是在臺灣的外省菜比較合自己口味。更有趣的是，近年來許多業者紛紛開發許多外省口味拌麵，也讓平民口味的外省菜又翻了新的一頁，未來還會變化出什麼融合傳統與創新的好滋味呢，且讓我們拭目以待吧！

### 大事紀

- 1945 ~ 1950 年 中國各地近一百多萬軍民遷入臺灣。

---

- 1950 年代 臺灣各地陸續成立眷村，成為外省人主要居住地，並陸續在臺成立同鄉會。

---

- 1958 年 「好來一食品廠」成立（後改名為好帝一食品廠），生產「牛頭牌沙茶醬」，創辦人劉來欽有「臺灣沙茶醬之父」之稱。

---

- 1962 年 傅培梅首次在臺灣電視公司擔任烹飪主持人。

---

- 1970 年代 鼎泰豐開始兼賣小籠包，從此發跡。

---

- 2005 年 開辦臺北國際牛肉麵節，邀請店家與國際美食家參與。

## 影響臺灣關鍵物件

衣

物

篇

明帝國時期穿著，男生穿著長袍或是棉衫。



女性則穿大襟女衫。  
穿著長袍、馬甲；  
清帝國時期男性留辮子髮、



洋服、行燈袴、大襟衫混搭風格。  
日治時代初期穿著特色有木屐、



開始出現西裝和洋裝穿著。  
日治時代中期，



各種琳瑯滿目流行時尚成衣。  
現代有棉衣、牛仔褲、洋裝



## § 第五章 §

# 原住民族是穿搭大師

根據考古學家研究，大約在三十多萬年前，原始人就開始會穿上「衣服」，他們運用大自然的資源或透過獵捕，將動物的毛皮製成衣飾。隨著時間演進，每個國家或是民族都發展出獨具特色的服裝和飾品，像是和服、蘇格蘭裙、漢服、唐裝等，都各自代表不同的文化。而在臺灣的原住民在那個資源相對短缺，技術也不夠精良的早期社會，為什麼能發展出那麼多精細、別緻又美麗的傳統服飾呢？



在原住民族祭典時，常常可以看到他們身穿傳統服飾。找一找，這是哪一個族群的服裝呢？



## 早期的原住民服飾

臺灣的原住民族群相當多元，各族的衣飾文化都十分豐富，從色彩、線條和圖案都有不同的風格，不但從頭到腳都會製作合適的衣物配搭，有些民族還會因應各式場合穿著與身分合宜的服飾，舉凡婚禮、喪禮和祭典，原住民族群都會穿上不同的衣服，十分講究穿著禮數。

不過，原住民的服裝樣式也經過長時間的演進而來的。雖然以前沒有照相機可以記錄下原住民的生活與服裝，但我們卻可以透過一些文獻記載，窺見以前的原住民穿著樣貌。

例如在西班牙人所記錄的《馬尼拉手稿》中，就描述著雞籠與淡水地區的原住民身穿草裙，身上有一些黃金製作的飾品。而與平埔原住民有更多衝突或生意往來的荷蘭人，也曾描繪下半身圍著一塊布疋或獸皮的原住民正在追逐野鹿的場景。到了清帝國治理時期，原住民族群被區隔為「生番」和「熟番」，當時乾隆皇帝下令請各地的巡撫或是官員，運用文字和圖像將治理區域人民的樣貌、衣裝，以及相關的風俗民情和物產等記錄下來。其中就記載了臺灣（今日臺南）、鳳山、諸羅（今日嘉義）、彰化、淡水等地的「熟番」、「熟化生番」和「生番」的圖像，還特別註明他們會「績樹為布」，意思是當時的原住民會以樹皮製作成衣服。



■ 《皇清職貢圖》中繪製了臺灣幾個區域的番人圖，每一個地區都繪製當時原住民男性與女性樣貌。

或許當時的繪圖者會加入自己詮釋的觀點，但我們仍然可以從在這些圖像中，找到一些原住民族衣飾的文化痕跡，也能觀察到當時的原住民族有些穿著布料服飾，或是以動物毛皮製成衣物，但仍有不少人還維持裸身的習慣。從這些紀錄中，也能發現當時的原住民族似乎少有穿鞋的習慣，還普遍都會配戴耳環、首飾或是頭飾，也有在身體上紋身的習俗，展現與漢人移民截然不同的服飾文化。

## 天然的材料最好！

日治時期以後，許多知名的人類學者，像是一生皆致力於研究臺灣原住民的伊能嘉矩等人，開始深入臺灣的山野進行詳細的田野調查，並記錄當時原住民的生活樣貌，還依據他們的居住地區、風俗進行分類，也讓人們對於臺灣東部和高山上的原住民開始有系統化的認識，對於他們衣飾文化或習俗也有比較清楚的資訊。

許多原住民的衣服主要以麻、樹皮和獸皮為原料。其中泰雅族的紡織技術十分出色，女性在十五歲時就要學習織布，



材料的來源是苧麻。紡織的工序十分複雜，還會以礦物作為染料，呈現出豐富的色彩。在泰雅族的紋面習俗中，更規定擅長織布的女子，才有資格紋面呢。

由於原住民經常狩獵，所以也常將動物的毛皮作為衣服原料。像是鄒族男子的衣服，就有不少是以

獸皮製成，主要選用鹿皮製作，所以也發展出高超的鞣皮技術。另外一種原料來源則是樹皮，在排灣族、阿美族、魯凱族和鄒族的傳統服飾中，都會使用樹皮來做衣物或生活用品。尤其是阿美族早在兩百多年前，就會使用樹皮製成帽子、頭巾、裙子等。製作時，得先從構樹上取皮，再經過敲打，將其中的纖維取出，接著透過洗布和曬乾等的步驟才能完成，工序十分繁複。

不少族群還擅長使用兩種以上的原料製作衣服，像布農族會同時以獸皮和麻布為原料——獸皮以鹿皮、羌皮和山羊皮為主；織布的原料則是苧麻。男性與女性更有明顯的分工，男生負責製作織布機、織布交由女性，而採麻工作則由男女合力完成。



## 有故事的原住民服飾

原住民的服飾最有趣也最耐人尋味的地方是——雖然他們都使用類似的材料和製作方式，但呈現的顏色、圖案及樣式卻十分不同。

一個人經常穿著的衣服顏色、樣式與風格，通常也反映了自己的性格與喜好，各族原住民的用色和圖案也代表著不一樣的意涵，更多是為了展現他們的社會階級或是身分，有些還會代表穿著者的豐功偉業。由於在傳統習俗中，貴族無須加入生產的工作，更能專心投入雕刻或紡織創作，所以在貴族的衣物上常會出現更多複雜的紋飾。例如排灣族飾有紋飾的服飾以貴族穿著為主，通常會以

刺繡和綴珠展現人頭、人像、太陽或是百步蛇紋等各種華麗的花紋，再加上雄鷹羽毛頭飾或是高貴的琉璃珠。而卑南族的服飾使用豐富的紅、黃、綠夾雜黑色和白色，上面還有十字繡花，他們的服裝除了代表階級和身分，不同的年齡也有區隔，從幼年、少年、青年、成年到老年的服裝都不一樣，每往下一個年齡階段，就需要跟著更換。

此外，裝飾品對於原住民的衣飾文化也很重要，魯凱族最重要的裝飾品就是琉璃珠，可以展現身分和地位，更是貴族世襲的寶物。不同的琉璃珠圖樣，背後都有相關的神話傳說，也有不同的涵義。阿美族則會用帽子來表示社會地位，華麗的帽子只有貴族才能使用，一般人不能配戴。另外，也有很多族群都會穿耳洞，戴上飾品，耳飾則會以木頭、玉、竹、貝、骨等不同材質製成，有些族群甚至還會特別把耳孔拉大喔！



在鄒族社會中，臂飾則是曾經獵獲山豬的勇士才能配戴的榮譽。特別的是，他們的臂飾是以銅絲串接山豬獠牙，再加上布片捲繞製作而成。如果勇士又獵獲新的山豬，就可以再加一環。而魯凱族男性則要補獲六頭以上的公山豬，經過儀式認證後才可以配戴百合花呢！

傳統原住民族群的衣服原料來自大自然或就地取材，也有些是與其他的族群交換而來，還會使用礦物或植物製成的天然染料來為服飾增添色彩，那種獨特的色澤是今日的化學染料所無法仿造的。從服裝、飾品和穿戴文化，在在都展現了原住民族群的生活方式與多元文化的內涵。時至今日，許多知名的服裝設計師都時常會從傳統原住民服飾的圖騰、紋彩和花樣去尋找創作靈感，說起來，原住民族可真是臺灣最具生活和文化美感的穿搭大師呢！

### 大事紀

- 1590 年代** 西班牙文獻「馬尼拉手稿」中，記錄著兩幅臺灣原住民圖像，是臺灣史最早的文獻之一。
- 1602 年代** 陳第《東番記》中曾記錄臺灣西部原住民服裝。
- 1717 年** 《諸羅縣志》卷首有十幅黑白版刻「番俗圖」，記錄乘屋、插秧、穫稻等風俗。
- 1722 年** 第一位巡臺御史黃叔瓚來臺，命人繪製《番社圖》、《臺陽花果圖》。
- 1751 年** 清帝國皇帝乾隆請人繪製《皇清職貢圖》，記錄了臺灣部分區域原住民的樣貌與生活習性。

## § 第六章 §

# 不斷進化中的臺灣服表演進史

俗話說：「佛要金裝、人要衣裝」，一個人所穿的服裝常透露出自己的喜好和個性，從不同時期的流行服飾風格，也能窺見時代的影子，以及各種文化價值和審美觀。

如果現在能搭乘時光機，回到兩百年前的臺灣，你會發現臺灣的服裝歷史，一路走來經過了非常有趣的變化——曾經盛行過裹小腳，認為變形的小腳走起路來搖曳生姿才是美；也曾經喜好過寬鬆棉麻製的衣服；或是認為穿著和服、木屐才是優雅……現在就走入時光隧道，一探超混搭的臺灣服表演進史吧！



旗袍曾在臺灣盛行一時，直到現在還是有人會將改良式的旗袍作為出席重要場合選擇之一。



## 那個纏小腳、綁辮子很美的時代

想像一下，如果你在清帝國統治時期的臺灣生活，下週三要去參加一個重要的比賽，你要準備哪一種衣服去參加比賽、又得去哪裡買衣服呢？

留著一頭辮子髮的你，得先去布行選布，再請裁縫師傅到家裡幫忙量尺寸、準備訂製屬於你自己的衣服和褲子。有了尺寸與布料後，裁縫師傅便回家趕工。隔了幾天後，裁縫師傅會帶著衣服來到你家，幫你確認尺寸是否合身，或是還要再修改……哇！整個流程超級費工，是不是跟你現在隨時隨地就能選購一件「已經做好的衣服」很不一樣呢？

清帝國治理臺灣的時間超過兩百年，臺灣島上漢人移民的服裝風格，也深受中國影響。從文獻記載中可以發現：當時臺灣的衣著與中國相同——男性會剃髮留辮子；較富裕家庭出身的女性，同樣崇尚纏足，也把纏足之後腳的形狀與走路姿勢視為美的象徵。不過，由於臺灣的氣候炎熱，在服裝布料的選擇上，與中國略有差異，清涼透風的棉麻材質十分受歡迎。除此之外，在清帝國開放通商口岸之後，外國商人也開始來臺開設洋行，帶來不少西洋來的昂貴布料，並在許多富裕的大戶人家中蔚為流行。





## 西化與皇民化運動促使穿著改變

1895年，中日簽訂馬關條約，把臺灣割讓給日本。日本政府來到臺灣後，一開始採取漸進改變的政策，一方面尊重島上人民的衣著習慣，另一方面則透過獎勵措施，希望能漸進式的引導臺灣人改變。但後來卻轉變治理方式，改以較強硬的公權力介入，強迫男性剪掉辮子，女性則不許纏足，甚至祭出纏足要罰錢的規定。

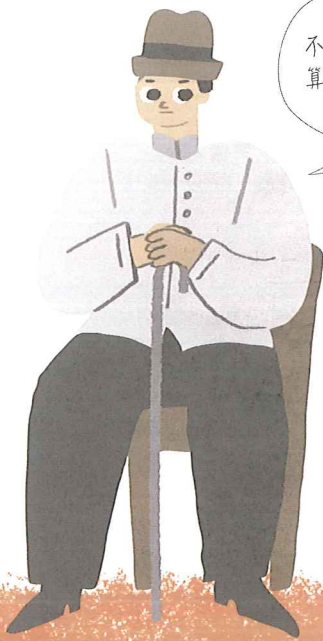
臺灣人的穿著打扮也漸漸受到日本人的影響，不少人開始穿起和服和木屐。由於明治維新之後日本就漸漸走向西化，在服裝上也受到西方影響，有些臺灣男性也開始跟日本人一樣穿起西服，女性則穿起西式皮鞋，整個社會服裝呈現著多元混搭的狀態。

到了日治時代中、晚期受到「新文化運動」和「皇民化運動」影響，臺灣島上的穿衣風格改變更大。1920年代臺灣受到中國「五四運動」的影響，因而開啟了「新文化運動」。新文化運動鼓吹自由民主的思想，主張男性和女性都應具備受教權，並向日本政府請願，讓臺灣設置議會。

高帽子、襯衫、皮鞋  
這種西式穿法才真的  
跟得上流行呢！



不只流行，我們這樣才  
算得上「進步」的人哩。



新文化運動也極力鼓吹西式穿著，當時〈臺灣民報〉甚至曾有報導提到：「我們生活在新時代的人，自有我們應穿的新衣服。」這裡說的「新衣服」指的就是西化服飾，像是全套西裝、紳士帽、皮鞋等。西服當時被視為進步的象徵，傳統文化則被視為落後，所以在穿戴上都要朝向西方看齊。此舉也成為當時臺灣知識菁英崇尚西化的最強說帖。

不過到了1930年代，隨著戰情日益升溫，日本人為了「同化」臺灣人，讓臺灣人成為真正的日本人，要求臺灣人改變服裝，並獎勵穿和服，他們要求臺灣男性穿著政府規定的「國民服」，後來也規定婦人要穿著「標準服」，還會選出表現優良的樣板家庭作為模範。在政治介入的強力影響之下，這段時間迫於無奈而穿上和服的臺灣家庭也增加了。



## 從戰前到戰後，流行再度轉彎

不過，到了日治時代後期，許多臺灣人已逐漸建立自我認同的意識，並試圖透過服裝表達自己的立場，所以會開始在日常生活穿著「臺灣衫」，在較為正式或有需要的場合才會穿著洋服或和服。「臺灣衫」的樣式主要來自中國華南沿海地區，分為上、下兩部分，上半部為「衫」，下半為「褲」，非常透氣，也很適合日常活動。

此外，民國初年的五四運動，讓許多中國女性開始有了自主的意識，逐漸對自己的身體展現有不同想法，過去以舒適、生活便利為主的穿著，漸漸演變成重視自己的身體曲線，傳統寬鬆的旗袍也逐漸轉變成較為貼身的樣式。這股風潮後來也傳來臺灣，當時已有不少女性開始接受教育、並參與體育和戶外活動，中式旗袍便搖身一變，成了具有「臺味」的「長衫」。雖然臺式長衫的做工、剪裁和材質都與旗袍有些不同，但都能展現身體的線條，也能表示自己對於中

華文化的認同。

然而，由於二次世界大戰後，國民政府代表接收臺灣，爆發許多舞弊貪汙的情事，並發生「二二八事件」，部分臺灣人對於中國的認同開始幻滅，也使得從中國流傳過來的旗袍風潮開始退燒。直到 1949 年國民黨政府退守臺灣之後，旗袍又成為上層階級外省婦女的流行服飾。其中最著名的代表人物就是蔣介石的夫人蔣宋美齡，她每次出席正式場合幾乎都身穿旗袍，旗袍也因此成為當時官夫人間的最佳時尚呢！

戰後的戒嚴時期，曾經也對民眾服裝有嚴格的管理規範，例如警察會取締服裝不整、留長髮的男生或穿迷你裙的女生，甚至還規定電視節目的演員不能穿著奇裝異服、不能珠光寶氣、不能袒胸露背，也不能蓬頭垢面，以免對大眾帶來不良影響呢！



## 大稻埕與衡陽路的布料行興衰

除了流行樣式的改變，傳統布料行的興衰，更成為臺灣的製衣型態由「手製」轉為「大量生產」的最佳見證。早期臺灣人的衣服多由家庭自己縫紉製作，或是買布請裁縫到府測量、製作。想做新衣服，就得先去挑選布料，因此布業和服飾的流行息息相關。

現在臺北最有名的年貨大街「大稻埕」，早期以茶業聞名。1908 年，日本人於大稻埕碼頭附近設置了「公設永樂町食料品小賣市場」，附近聚集了上百家布料的批發店，後來逐漸形成商圈，就是我們現在所熟知的「永樂市場」。

除了永樂市場外，在臺北市博愛路和衡陽路一帶則有戰後從上海搬遷而來的布行，除了販售布匹外，也有衣服訂製服務。由於當時政府高官夫人大多穿著旗袍，必須裁布訂製，就會找上這些布行，從 1950 年代到 1970 年代，衡陽路

和武昌街附近的布行曾超過二十家，盛極一時。

而南部最大的布業市場則在臺南的西市場，俗稱「大菜市」，它從日治時代就是南臺灣最大的市場之一，後來改名為「西門市場」。這裡也是服飾材料行、工作室及設計中心的聚集地。

只是隨著時代的改變，西方的流行文化隨著廣播、電影和電視傳入臺灣，開啟了全西化的風尚，大規模的紡織業和成衣工廠相繼出現，提供大量複製的流行穿著，不但數量繁多，選擇更多，而且還可以隨買隨穿、無須等待。敵不過成衣消費浪潮的傳統布行與手工訂製服，因而也逐漸式微，只留下零星高級訂製服裝店還留存著。

從傳統到現代，從客製化到便利的快時尚，臺灣人的衣著樣態，跟著歷史流動與世界的流行浪潮，至今還在不斷的進化中。



## 大事紀

- 1908年 公設永樂町食料品小賣市場（今日永樂市場）成立，當時日本商人把這裡當作布料進口的批發中心。
- 1911年 在臺灣纏足要罰錢。
- 1911年 民間成立剪辮會。
- 1915年 斷髮放足的最後期限。
- 1937年 皇民化政策，要求臺灣人跟日本人的穿著相同。
- 1948年 上海紡織業大舉移入臺灣。
- 1961年 實踐家專服裝設計科成立。
- 1970年 輔仁大學織品服裝學系成立。
- 2009 ~ 2013年 前美國第一夫人密雪兒歐巴馬曾兩度穿上國際知名的臺裔設計師吳季剛所設計的禮服，出席美國總統就職典禮。



## § 第七章 §

# 那些年，我們穿制服的日子

身為學生的你，一定對「制服」不陌生，從幼兒園、小學到國高中，幾乎每換一所學校，身上穿的制服就會跟著改變。各式各樣的制服，除了代表不同的學校，也是一種身分的認同。例如，一提到綠衣黑裙的制服，多數人都會很快聯想到那是俗稱「小綠綠」的臺北市立第一女子高級中學（簡稱北一女）制服。

不過，在數十年前的戒嚴時期，制服還帶有「監管」的意涵，而且不只是制服，連服裝儀容，甚至髮型和髮長，都會被嚴格要求，臺灣學生制服和髮禁的演進，是與民主化進程息息相關的一頁歷史。



說一說，這些制服是什麼風格，他們身上又有哪些特殊的衣飾配件呢？



## 穿制服是為了便於管理

社會上許多職業，像是醫生、護士、警察、消防隊員等專業人員都有制服，整齊劃一的衣著，可以讓大眾很容易辨識出他們的職業及身分。那學生呢？在學校裡，一眼望去很快就能看出誰是老師，誰又是學生，為什麼還要規定學生必須穿上制服呢？

最重要的原因是方便管理——當所有人都穿上制服時，自然而然會被抹去個人風格，較快能融入群體生活。另一方面，大家都穿著一樣的制服，比較容易產生「我們是同一個團隊」的認同感，進行校內或校外的團體活動時，會更有向心力，視覺上也能展現整齊劃一的效果。

至於臺灣學生究竟是什麼時候開始穿制服呢？最早得追溯到清帝國時期，當時的官辦學校及教會學校，已開始規定學生必須穿特定的服裝。不過，臺灣學生制服開始有明顯的規範，則是從日治時代開始。

打從十九世紀末期開始，歷經明治維新後的日本，開始大量引進西方制度，海軍、陸軍、警察等公部門單位一律走向西化管理，並穿上特定的制服。到了1920～1930年代，這套管理方式也被導入學校，從此學生也穿起制服。一開始，男生制服樣式是類似軍服的剪裁；女生制服則以和服為主，但發現不適合現代西式教育，才漸漸演變成洋裝。

日本人後來也把這套「制服管理」的作法帶來臺灣。不過日治初期，由於臺灣尚未建立完整的教育制度，各級學校的制服樣式也沒有統一，不同族群的孩子，通常會穿著自己習慣的服裝，到不同的學校就讀，像是日籍學生穿著和服、臺籍學生會穿著長衫、原住民學生則穿著自己的傳統服飾上學。

1919年以後，為了加強對臺控制，臺灣總督府頒布「臺灣教育令」，全面模仿日本國內的教育制度，在臺灣建立完整的各級學校與學制，從此臺灣的學生制服也開始有了比較明確且完整的規範。在當時，舉凡小學生到大學生都會穿制服，尤其是中等學校以上的制服更有嚴格規格，男生會戴紺色（一種帶有紫色的深藍色）或黑色的角帽，衣服則是立領黑色的學生服，其他如褲子和配件都有特定的要求。

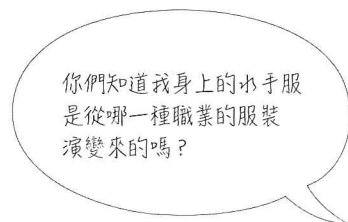


## 制服也是時尚潮流

穿制服雖然是一種規範，卻也是一種身分的區隔。對於日治時期的臺灣人來說，考到好學校，並且穿上這所學校的制服，更象徵著無上榮譽，尤其是男學生的衣服雖然看似大同小異，但各個學校的帽子或胸章設計會略有不同，學生們更會從這些小細節區隔彼此，像是臺北高等學校，也就是現在的臺灣師範大學，學生穿戴二白線制角帽和黑色制服，走在路上相當神氣，因為大家都會知道這是「高材生」的象徵。

臺灣制服的發展同時也反映了流行時尚的演變，像是原本只准許日本女生入學的臺北第一高等女學校（現今的北一女前身），一開始招生時並沒有制服，後來要求學生上半身穿著自家傳統的和服，下半身穿著統一的海老茶袴，腳上則以長襪配上皮鞋、木屐或草鞋。後來部分學校也開始仿效，採用改良式的和服作為制服。

不過，當這些學校開始大量實施西方教育的課程後發現，女學生們穿著這種改良式的和服，根本沒辦法應付現代的體育課，因而開始引進洋式制服。1921年，臺南第一高等女學校（今日的臺南女中）就決議改採洋式制服，在夏、冬季各有一套服裝，夏天穿著白色，冬季則穿著紺色摺裙，搭配長襪與皮鞋或布鞋。而現在仍然相當常見的水手服制服，則是在1922年由臺中高等女學校（現今的臺中女中）首先採用，後來各校陸續仿效，並成為公學校女學生的制服。後來初等學校的男生，也漸漸發展成洋式的制服，這些制服和當時民間流行的西洋服裝同步，很有設計感，簡直可說是走在時尚潮流尖端！



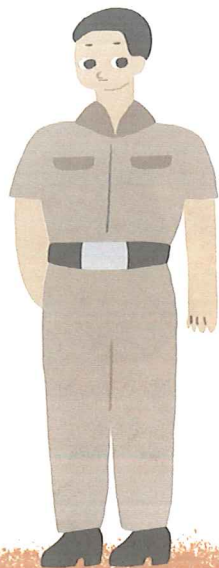


## 服裝儀容的限制

不過隨著日本發動大東亞戰爭，將臺灣視為日本帝國的延長領地，強力推行皇民化運動，學生制服也開始導入嚴格管制；再加上戰爭期間，資源漸漸短缺，社會氛圍轉而要求節約並減少浪費，因而從小學校到高等學校的制服，一律統一改為「國防色」（卡其色），男學生甚至還得穿上綁腿，以因應隨時可能被徵召入伍的需求，二次大戰結束後，接管臺灣的國民政府，基本上仍延續日治時期的制服政策，規定小學生到大學生都要穿制服。此外，由於當時中學以上的學校都會實行軍訓課，所以學生在制服之外，還有軍訓服的配備。而在戒嚴時期，中學男生大多會穿白上衣配卡其褲，女生則是白上衣配黑色褶裙。若有軍訓課的那一天，則不論男女都必須穿上卡其色的軍訓服。至於在鞋襪方面，則規定學生一律穿白短襪，配上白膠鞋或黑色皮鞋。

除了制服以外，學生的儀容和髮型都被嚴格要求。在 1955 年時，教育部曾去函臺灣省教育廳，要求女生禁止燙髮、男生禁止各種奇異髮型。到了 1969 年，則祭出更嚴苛的規定，男生要理幾近光頭的「三分頭」，女生的髮型則要求旁分，長度則只能到耳垂上面兩公分，不得超過後頸髮根。

卡其色的軍訓制服  
看起來好土喔！



幸好只有軍訓課日  
才需要穿啊……



即使到了解嚴之後，髮禁的限制也沒有馬上鬆綁，許多學校仍會定期檢查學生的頭髮，不符規定者則處分，甚至會逕行幫學生剪髮，但因此時臺灣社會已逐步邁向多元開放，眾多法界、文化界和學術界人士，均認為髮禁是一種有違人權的不當管束，各界的撻伐聲浪越來越高，終於到了 2005 年，當時的教育部長杜正勝開始明令要求各級學校必須解除髮禁，從此臺灣學生總算可以選擇自己喜好的髮型。

臺灣制服和髮禁的演進史，其實也是民主化進程的重要軌跡。不過話說回來，穿制服雖然帶有限制和管理的意涵，卻也讓學生不必為「今天該穿什麼」所煩惱。部分形象鮮明的學生制服，更成為許多人青春記憶中非常珍貴的一部分，不少人直到中年以後，還會特別穿著國高中時期的制服，回到母校開同學會呢！

### 大事紀

- 1906 年 臺北第一高等女學校（今日的北一女中）開始穿制服。
- 1907 年 臺北第一中學校（今日的建國中學）開始穿制服。
- 1922 年 臺北第一高女制定了洋式制服。
- 1955 年 開始實施髮禁。
- 2005 年 開放髮禁。
- 2016 年 高中放寬服儀規定。
- 2018 年 國中和國小放寬服儀規定。