

華山國小校訂課程—生活智慧王

哇！襪娃！

一、設計理念

食衣住行育樂，是生活中主要的六大需求。對於高年級學生而言，小肌肉發展已相當完整，可以發展很多生活自理能力。然而，有鑑於現在少子化，許多事情都由父母代勞，因此設計本課程，引導學生練習基本縫工，除了培養生活自理能力，藉由完成作品增添生活樂趣與自信心之外，甚至，可能開發學生潛能與未來職業選擇。

此外，十二年國教課綱強調培養學生「問題解決」能力，透過發現問題、解決問題的過程，提供發展批判的和創造思考技能的必要經驗。在解題活動中，老師是「佈題者」，是提出問題情境和編織活動的人；學生才是「解題者」，可以是個人單獨解題或小組合作解題，同班同學也可以是「合作者」，本課程以「縫紉」為媒介，自五年級起便設計一系列課程，下學期進行最簡易的「縫製午安枕」學生不僅學習興趣高，享受「手作」樂趣，且相當有成就感。因此六年級延續同系列課程，增加難度。此外，課程中亦希望能引導學生發現生活中常遇見的小問題，學習解決問題的方式。

二、教學設計

實施年級	六年級	設計者	六年級教學團隊
跨領域/科目	綜合/藝術與人文	總節數	20 節(800 分鐘)

總綱核心素養：

E-A3 具備擬訂計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none">● 綜合領域 2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。 2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。● 藝術與人文領域 3-III-4 能與他人合作規劃藝術創作或展演，並扼要說明其中的美感。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none">● 語文領域 Bb-III-5 藉由敘述事件與描寫景物間接抒情。● 綜合領域 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實踐。 Bd-III-2 正向面對生活美感與創意的多樣性表現。● 藝術與人文領域 視 P-III-2 生活設計、公共藝術、環境藝術。
概念架構		



引導問題

- 你知道襪子的歷史嗎？
- 襪子有哪些種類和功用呢？
- 曾經看過手縫襪娃嗎？猜猜看應該用什麼方法縫製呢？
- 在環保的時代，怎樣善用材料進行簡單包裝？
- 數位時代，搭配手作襪娃，可以進行怎樣的文案創作發想呢？

學習目標

- 認識襪子相關歷史。
- 認識襪子分類與基本功用，能應用相關知識於生活中。
- 熟練基本手縫工(穿針、引線、收尾打結、固定結)。
- 熟練常用的基本手縫法(平針縫、回針縫、藏針縫、縮口縫)。
- 運用美感與創意縫製創意襪娃。
- 學會以簡易方法縫補衣服綻開處、鈕扣，解決生活中常見的問題。
- 能欣賞別人作品並發想創意，增進生活的豐富性與創意表現，培養解決問題的能力。
- 能將手作襪娃贈與他人，並感恩生活周遭同學、家人的照顧與幫助。
- 能使用平板拍照，應用編輯軟體功能，以襪娃為主體，設計一個簡易文案創作。

融入之議題

- **家庭教育**
家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
 - **資訊教育**
資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。
資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。
資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
 - **生命教育**
生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
 - **性別教育**
性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
- ※融入性別平等教育**

學習資源

1. 資訊設備：單槍投影機(或互動式大屏)、平板。
2. 其他：各式襪子(白色中筒襪、花色長統襪)、針、線、棉花、水消筆、各式裝飾小物(如：花式鈕扣、蝴蝶結、蕾絲、毛線……等)、包裝紙、小卡片。

終點任務：襪娃寫真照

一、過程評量(形成性評量)

活動	表現描述	表現等級		
		A 優秀	B 良好	C 待加強
襪子的歷史	表現描述	1. 能帶領小組討論，主導簡報製作。 2. 能上台報告有關襪子的歷史，內容豐富且有條理。 3. 能專心聆聽，積極參與討論。	1. 能參與小組討論，協助蒐集資料。 2. 能專心聆聽其他人分享。 3. 能主動回答簡單問題。	1. 被動參與小組討論，對於資料蒐集幾乎沒有貢獻度。 2. 無法認真聆聽小組報告。 3. 上課未主動回答問題。
襪子的種類和功用		1. 能積極準備各式襪子，並帶到課堂分享。 2. 能帶領小組討論，主導簡報製作。 3. 能上台報告有關襪子的歷史，內容豐富且有條理。 4. 能專心聆聽，積極參與討論。	1. 僅準備 1~2 種襪子帶到課堂分享。 2. 能參與小組討論，協助蒐集資料。 3. 能專心聆聽其他人分享。 4. 能主動回答簡單問題。	1. 完全沒有準備襪子。 2. 被動參與小組討論，對於資料蒐集幾乎沒有貢獻度。 3. 無法認真聆聽小組報告。 4. 上課未主動回答問題。
評量方式		實作評量、小組互評		
分數轉換		100~85	85~70	70 以下

終點學習表現任務

二、終點表現任務評量

活動	表現描述	表現等級		
		A 優秀	B 良好	C 待加強
動手縫襪娃	表現描述	1. 能靠自己在課程活動期限內完成手縫襪娃作品。 2. 能主動協助同學解決問題。 3. 能大方分享材料。	1. 雖然超過課程期限非常久，但仍靠自己完成手縫襪娃作品。 2. 能分享材料。	1. 經多次提醒，仍未準備縫製襪娃材料。 2. 課程中興趣缺缺，幾乎不動手縫製襪娃，對於進度不在意。
情境問題解決		1. 能根據老師提供的情境問題，完美解決問題。	1. 能參考同學解決問題的方法，進行模仿實作。	1. 參與度低，興趣缺缺。
文案創作分享		1. 能以襪娃為拍攝主題，用平板拍出構圖佳、照片清晰	1. 雖能用平板拍出清晰的照片，但構圖待加	1. 雖能用平板拍照，但照片主題太小、焦距不

		的照片。 2. 能利用照片編輯軟體進行簡易文案創作。 3. 能上台大方而清楚說明文案作品內容與想法。	強。 2. 能利用照片編輯軟體，但文案主題不清。 3. 能上台說明文案作品內容與想法，但態度須加強。	對、周邊雜物太多，經指導後未見改善。 2. 僅利用編輯軟體將照片加上文字，並未用心設計。
	評量方式	實作評量、小組互評		
	分數轉換	100~85	85~70	70 以下

架構脈絡

- 活動一**
 - 【襪子的歷史】1節
 - 認識襪子的歷史(夏朝)
 - 認識西方襪子相關文化
- 活動二**
 - 【襪子的種類和功用】1節
 - 能知道過去與現代在襪子功能上不同的需求。
 - 能知道襪子的種類，並依照需求選擇合適的襪子。
- 活動三**
 - 【動手縫襪娃】12節
 - 能熟練基本縫工，例如：穿針引線、布上打結、平針縫、回針縫、藏針縫、縮口縫。
 - 能使用襪子為素材，應用縫工創作「襪娃」，增添生活樂趣。
- 活動五**
 - 【作品分享與解決問題】3節
 - 能欣賞同儕作品，並給予讚美。
 - 能發現生活中常見的小問題，進行創意發想，培養解決問題能力。
- 活動六**
 - 【文案創作】3節
 - 引導學生利用平板將手作襪娃拍照，利用編輯軟體進行文案創作。
 - 學生上台發表簡易文案，並分享創作想法與作品。

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
<p>一、襪子的歷史(1 節)</p> <p>1. 教師介紹古代襪子的由來(簡要重點摘錄如下)</p> <p>①夏朝(公元前 21 世紀至前 17 世紀)就出現了最原始的襪子，被人們稱為「足衣」或「足袋」。</p> <p>②先秦時，足衣泛指鞋子和襪子。自漢代始，足衣又有內外之分。內為襪，外指鞋，慢慢演變成了鞋襪分離，襪子就僅僅指襪子。</p> <p>③在古代，襪子是身分的象徵，而且有其相關禮儀必須遵守，秦漢時有進門脫鞋襪的習俗，禮數不到恐有性命之憂。</p> <p>④歐洲最早出現襪子的是在古羅馬，是由一種類似於綁腿的布帶演變而來的。</p> <p>⑤日本女性被要求全天穿著「白足袋」。但是長時間的家務勞動，站立的動作肯定會將襪底弄髒，而髒襪底是對男人的極大不尊敬，所以勞動時採跪坐姿態，從生理上和心理上被名為「白足袋」潔癖的規矩束縛住。</p> <p>2. 學生上網查閱西方有關襪子的禮儀、故事或成語(例如：鞋弓襪小、成雙成對、襪裏腳靴、足衣足食)，甚或是詩詞，以小組方式進行分享。</p>	1 節	<ul style="list-style-type: none"> ● 如有可能，配合在畢業旅行安排至「吳福洋」襪子故事館進行教育參觀
<p>二、襪子的種類和功用(1 節)</p> <p>1. 請學生蒐集各式各樣不同的襪子，帶到教室中分享，引導學生觀察襪子的長短、材質以及推測可能的功能。</p> <p>坊間常見的襪子依外型區分，如下：</p> <p>①短襪 ②隱形襪 ③船型襪</p> <p>④五指襪 ⑤運動襪(籃球襪)</p> <p>⑥中筒襪 ⑦長統襪 ⑧絲襪 ⑨褲襪</p> <p>2. 學生上網蒐集資料，以小組為單位，討論主題，報告與襪子有關的生活常識。例如：襪子的材質、選購注意事項、清洗常識、收納小知識、服裝搭配、襪子的文創應用……。</p>	1 節	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師事先蒐集各種襪子，除了作為種類與功能認識之外，也可做為手縫襪娃的材料來源。

三、動手縫襪娃(12節)

1. 教師引導學生複習五年級已學過基本縫工：穿針引線、布上打結、平針縫、回針縫、藏針縫。

2. 教師介紹縫製「襪娃」的「固定結」，如下：



入針



出針後留一截，不要拉到底



針頭返穿回線尾圈內

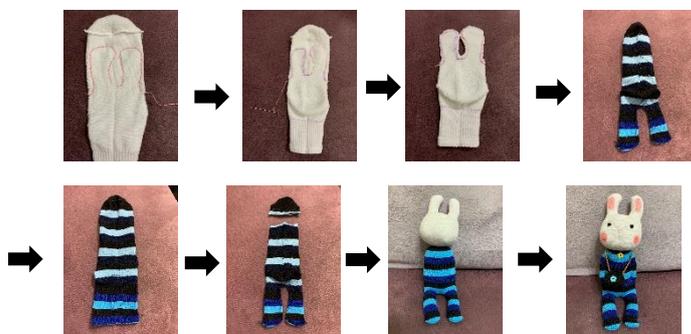


拉出線段，固定結完成！

(圖片引自 <https://wawawa.pixnet.net/blog/post/31393683>)

3. 觀看相關縫製襪娃影片(如何利用兩隻襪子縫製襪娃作品)

4. 教師介紹襪娃縫製主要部分分解圖，引導孩子認識如何選購合適的襪子作為縫製的材料。



5. 學生進行手作襪娃創作。

12節

● 可參考華山米奇琳之家班級相簿內歷屆學長姐作品。



● 縮口縫為平針縫的應用，目的在關閉襪子開口，教師須多協助學生練習。

● 鼓勵學生互相分享剪下來的襪子材料作為運用，豐富作品。

※融入性別平等教育(6節)

四、作品分享與交流(3節)

1. 利用班級角落，進行布置，提供學生展示襪娃作品。

2. 學生分享創作過程中發現的小技巧以、遭遇的問題，以及解決方式。

3. 教師提出生活中常見的問題，引導學生利用已學會的縫工技巧進行解決。情境如下：

① 襯衫上的鈕扣掉了

② 心愛的衣服不小心破了一個洞

③ 長褲下擺摺縫線脫落

④ 短褲後方接縫處破裂分開

⑤ 書包拉鍊與書包連接處有破洞

3節

● 蒐集全學年作品，辦理成果展示。

<p>⑥幫新買的抹布縫個小圈圈，方便掛在掛鉤上</p>		
<p>五、文案創作(3節)</p> <p>1. 教師介紹利用平板相機拍照的需要注意的事項，如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> ①使用特定器材進行清潔鏡頭 ②拍攝時保持平板穩定 ③注意光線來源 ④畫面構圖配置 ⑤對焦，主題要清晰 ⑥畫面趣味性 ⑦背景要乾淨 ⑧變化角度，多拍幾張 ⑨放大、縮小 <p>2. 學生以襪娃為拍攝主題，進行練習，上傳照片，利用單槍投影機(或互動大屏)，檢視照片優點以及需要改善處。</p> <p>3. 教師介紹 google play 相片編輯軟體，例如：海報工廠、PIP Camera、Line Camera……，提供學生平板練習。</p> <p>4. 教師蒐集網路上利用襪娃進行創作的照片，提供學生欣賞，啟發學生對於利用襪娃進行簡單文案創作的興趣。 作品範例如下：</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">       </div> <p>5. 學生進行簡易文案創作，並將作品上傳，以單槍投影機(或是互動大屏)進行分享。</p>	<p>3節</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 課程正值歲末年終，可鼓勵學生以襪娃創作賀卡、或是用襪娃編寫生活小故事。

參考資料：

1. 英文字母刺繡輪廓繡+示範繡歪處理

https://www.youtube.com/watch?v=vLq6j7z_UsY

2. 好時光玩手作(痞客邦部落格)

<https://wawawa.pixnet.net/blog/post/31393683>

3. 吳福洋襪子故事館

<http://www.socksmuseum.com/about.php>

4. 觀光工廠~思慕台灣~吳福洋故事館

<http://www.socksmuseum.com/media.php>

5. @hasoch

<https://www.picuki.com/profile/hasock>

6. 襪子的歷史

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2016/socksnol/1a-2.htm>

7. 襪子是誰發明的

<https://blog.xuite.net/buy365/twblog/147737535>

8. 襪子歷史及成分

<https://oklink.pixnet.net/blog/post/22012041>

9. 古人穿襪子嗎？一文釐清襪子的演變史

<https://kknews.cc/zh-tw/history/kkraxrr.html>

10. 關於襪子，有很多禮節

<https://kknews.cc/history/2qngvgv.html>

11. 正裝得配吊帶襪才紳士，你信？

<http://nikenewstaiwan.com/news/30464.html>

12. 穿長襪運動可保護腳踝？重點其實是這個

<https://www.commonhealth.com.tw/article/77246>

13. 襪子的種類及功能、各種襪子的叫法和搭配

<https://kknews.cc/zh-tw/fashion/bqo53b6.html>

14. 襪子娃娃教學

<https://www.youtube.com/watch?v=Yct7dVPkktY>

15. How to Make a Sock Doll, DIY dolls from socks (2 socks style)

<https://www.youtube.com/watch?v=rLIQVWtuRcQ>

16. Diy-rabbit socks doll

https://www.youtube.com/watch?v=sIsstm5PLro&list=PLCp-emWTzd5Umvnl1oYN_WmHkz-Z3no6I&index=4

17. 華山米奇琳之家：<https://class.kh.edu.tw/17296>

附錄一：襪子的歷史

夏朝（公元前21世紀至前17世紀）就出現了最原始的襪子，被人們稱為「足衣」或「足袋」。我國縫製襪子的工藝至少已有兩千年以上的歷史。所以中國是當之無愧的襪子的鼻祖。據《韓非子》中記述有周文王征討崇國，在鳳凰墟自己手扎襪帶的情節。“文王伐崇，至鳳黃（凰）墟，手解，因自潔”，可見在這個時期襪子已經在我國上層人士中出現，成了代表身份的象徵。據唐馮贇《記事珠》：“楊貴妃死之日，馮嵬媪得錦一隻。襪子原料的演變：據史載，最初的襪子，多以皮革製作，穿着皮革之襪，可直接踐地，無需着履。大約到秦漢時期，襪子的質料多由布帛代替，故字型由“從衣”，即“襪”。一九七二年湖南長沙馬王堆一號漢墓出土的女襪是用素絹做成，製為兩層，襪面用絹較細，襪里用絹較粗。一九七五年湖北江陵鳳凰山西漢墓出土的一雙女襪，則以麻衣製成，高素而無綉，底長約22厘米，見於史載的還有錦襪、綾襪、襪、絨襪、氈襪等名目。古代羅馬城的婦女在腳上和腿纏着細帶子。這種綁腿便是現在最原始的襪子。直至中世紀中葉，在歐洲也開始流行這種“襪子”。不過是用布片子代替了細帶子。16世紀時，西班牙人開始把連褲長襪與襪子分開，並開始採用編織的方法來編織襪子。英國人李·W（William Lee），他的妻子從事手工編織從而引起他對針織機械的研究，於1589年發明了世界上第一台手工針織機，用於織制毛褲。1589年又改製成可以生產較為精細絲襪的針織機。不久，法國人富尼埃（Fournier）在里昂開始生產絲襪。直至17世紀中葉才開始生產棉襪。



附錄二：襪子是誰發明的

《襪子》是誰發明的？

據《文子》一書記載，當時周文王在一次征戰途中，忽然襪帶鬆了，即文獻中的所謂“文王伐崇，襪係解”，說明那時就有襪子了。另一個考古發現，是在長沙馬王堆一號西漢墓中出土的兩雙絹夾襪，均用整絹縫製而成，腳面和後側有縫，襪底無縫，襪筒後開口，開口處附有襪帶。襪子的號碼分別是23cm和23.4cm。由此可見，中國的制襪工藝至少已有兩千年以上的歷史，比歐洲要早得多。

歐洲最早出現襪子的是在古羅馬，是由一種類似於綁腿的布帶演變而來的，稱為“足衣”或“足袋”。到了16世紀，西班牙人開始把連褲長襪與褲子分開，並採用編織的方法來製作襪子。1589年，英國人William Lee在認真研究了妻子的手工編織技巧之後，發明了世界上第一台手工針織機，用以織制毛褲，1598年又改製成可以生產較為精細絲襪的針織機。不久，法國人富尼埃（Fournier）在里昂開始了絲襪的生產，直至17世紀中葉才開始生產棉襪。1938年，美國杜邦公司發明了尼龍後，同年第一批尼龍襪投放市場，從此襪子的面貌開始了革命性的變化。

《襪子鼻祖》

- 在中國夏朝(西元前 17 前~21 世紀) 就出現了最原始的襪子，被人們稱為“足衣”或“足袋”，我國(夏朝公元前 21-前 17 世紀)縫制襪子的工藝至少已有兩千年以上的歷史，所以中國是當之無愧的襪子鼻祖。

襪子革命 --20 世紀初，用來生產襪子的纖維都取自棉、羊毛和真絲等天然材料，製造的耗用量很大且做出的襪子很容易鬆垮。1937 年，杜邦公司的一位化學師偶然發現煤焦油、空氣和水的混合物在高溫下融化後能拉出一種堅硬、耐磨、纖細的細絲--尼龍纖維，它的出現無疑是襪子歷史中的一個里程碑。

《襪子的成分種類》

襪子按原料分有棉紗線襪、真絲襪、羊毛襪、錦綸絲襪、錦綸絲彈力襪以及各種交織混紡襪。棉紗線襪的牢度和耐磨性較差。羊毛襪一般採用雙股針織絨編織，保暖性強，具有較好的彈性和吸濕性。直到現在最新科技的竹炭襪、竹炭螺縲襪、銀纖維健體襪...

襪子依使用者來分可分為：男襪、女襪

襪子依使用者年齡可分為：童襪、成人襪

襪子依用途來分可分為：運動襪、休閒襪、學生襪、長襪、短襪、半筒襪

襪子依材質來分類可分為：棉襪、絲襪、科技襪(竹炭螺縲襪、銀纖維襪..).

《襪子涵義》

1 依其字的意義：

@【襪】 { 字首〔衣〕：{體} 穿在身上蔽寒遮體的，其上曰衣下曰裳。

字身〔蔑〕：{用} 無也，末也。

{體} 穿在末端的衣物，指穿在腳末的東西。

2 因此，襪子至少有蔽寒、遮體及美觀等功能

附錄三：襪子歷史及成分

根據古代資料考證，在中國夏朝就出現了最原始的襪子。《韓非子》一書中有“文王伐崇，至鳳黃(凰)墟，襪系解，因自結”的記載，是指周文王系襪子的帶子散開了，自己手紮襪帶的情節。可見在這個時期襪子已經在我國上層人士中出現，成為一種身份的象徵。兩周時期，襪子是用熟皮和布帛做的，富貴人家可穿絲質的襪子。襪高一般一尺余，上端有帶，穿時用帶束緊上口。其色多白，但祭祀時所著襪，則用紅色。襪最精者用絹紗，並繡有花紋。秦漢時有進門脫鞋襪的習俗。在屋中，多跣足行于席上。不僅平日宴居如此，上殿朝會也是如此。能劍履上殿，則為殊榮，漢時唯蕭何、曹操等少數人曾享受此種待遇。另外，從長沙馬王堆一號西漢墓中出土的兩雙絹夾襪，均採用整絹裁縫而製成，縫在腳面和後側，底上無縫。襪面用的絹較細，襪裡用的絹較粗。襪筒後開口，開口處附有襪帶，襪帶是素紗的。

歷史

根據古代資料考證，在中國夏朝就出現了最原始的襪子。《韓非子》一書中有“文王伐崇，至鳳黃(凰)墟，襪系解，因自結”的記載，是指周文王系襪子的帶子散開了，自己手紮襪帶的情節。可見在這個時期襪子已經在我國上層人士中出現，成為一種身份的象徵。兩周

時期，襪子是用熟皮和布帛做的，富貴人家可穿絲質的襪子。襪高一般一尺余，上端有帶，穿時用帶束緊上口。其色多白，但祭祀時所著襪，則用紅色。襪最精者用絹紗，並繡有花紋。秦漢時有進門脫鞋襪的習俗。在屋中，多跣足行于席上。不僅平日宴居如此，上殿朝會也是如此。

能劍履上殿，則為殊榮，漢時唯肖向、曹操等少數人曾享受此種待遇。另外，從長沙馬王堆一號西漢墓中出土的兩雙絹夾襪，均採用整絹裁縫而製成，縫在腳面和後側，底上無縫。襪面用的絹較細，襪裡用的絹較粗。襪筒後開口，開口處附有襪帶，襪帶是素紗的。襪的號碼為23cm和23.4cm，襪筒高21cm和22.5cm，頭寬10cm和8cm，口寬12.7cm和12cm。由此可見，我國縫製襪子的工藝至少已有兩千年以上的歷史，比歐洲國家要早得多，所以中國是當之無愧的襪子鼻祖。

古人衣裳不象現代服裝，穿著方便，只需扣上鈕扣，便能緊身。在古代，衣裳不縫扣子，而用縫在衣服上的帶子打結來緊裹衣襟。不僅上衣有帶子，褲子有帶子，連襪子和鞋子也都有帶子。古代的襪子也不象現在的襪子，有專門的機器編織而成，而是手工用布或綢或絹等織物縫製而成的。襪子有帶子，從夏朝開始一直到西漢，始終保持著。《漢書·張釋之傳》：“王生老人，曰：‘吾襪解’，顧謂釋之：‘為我結襪！’釋之跪而結之。既已，人或讓王生曰：‘獨奈何延辱張廷尉，使跪系襪乎？’”古代的襪子也不象現在這樣普及。

在古代，能穿襪子，是富貴官宦人家的權利，貧困的老百姓哪裡穿得起用布帛製成的襪子。《史記·滑稽傳》：“東郭先生貧困，衣敝，履不完。行雪中，履有上無下，足盡踐地。道中人笑之，東郭先生應之曰：‘誰能履行雪中？’令人視之，其上履也，其履下處乃似人足者乎。”你看，當年東郭先生就是這樣一個代表，鞋子沒有底，又沒條件穿襪子，所以雙腳踏在雪地上，一隻只腳趾印就歷歷在目了。

古代老百姓在冬天裡把兩只光腳塞進鞋子裡，如何度過寒凍臘月呢？這個難題古人實在沒有更好的解決辦法，幸虧古人穿的衣服比現在寬而長，下垂到地面為止，所以走路的時候連腳也很少暴露在外，衣服實際上就起了遮掩禦寒的作用。再想想人的雙手在冬天也暴露在外，並沒有什麼特殊的防寒措施，那麼人的雙腳又有什麼資格非要比手的待遇更高些呢。所以古代老百姓不穿襪那是順理成章的事。曹植曾在《洛神賦》中寫過：“凌波微步，羅襪生塵”，想必在漢朝才有綢緞做成的襪子。自後漢以來的各個朝代，關於襪子的文字記載逐漸增多。《淮南子·說林訓》《後漢書·禮儀志》《類篇》《後漢書·李忠傳》《蔡文姬傳》《國史補》《李娃傳》《靈鬼志》《宋書·禮志》《記事珠》等史籍上均有襪子的記載。

附錄四：古人穿襪子嗎？一文釐清襪子的演變史

襪子是我們生活中稀鬆平常的日用品，我們已經習慣了襪子的存在，冬天會穿保暖襪，夏天會穿絲襪船襪，春秋會穿薄襪長襪，襪子之於我們，如同空氣，必需卻又常常忽視。要是將襪子作為一個話題來討論，想必大家覺得襪子再稀鬆平常了，有什麼可以討論的，就像1+1=2，越簡單的道理越難證明，越簡單的事物越難說清楚。大家知道襪子的歷史嗎？好奇古代人穿襪子嗎？襪子又是從什麼時候有的呢？今天我們來帶大家了解襪子的歷史，揭秘襪子不為人知的演變史。

一、襪子有幾千歲？沒想到襪子是四千多歲的「高齡老人」。

1、追溯「襪」子的前世今生，襪子到底是什麼時候開始有的呢？

「襪」這個字屬於左右結構，左衣右末，意思是服飾的最後部分，即腳底的服飾，這是襪的

基本釋義。古代並沒有「襪子」這一說法，古代的襪子叫做「足衣」或「足袋」。《說文》："襪，足衣也。"足衣是中國古代的服飾名，即一種穿在腳上的服飾用品。



先秦時，足衣泛指鞋子和襪子。自漢代始，足衣又有內外之分。內為襪，外指鞋，慢慢演變成了鞋襪分離，襪子就僅僅指襪子。足衣足食（又稱豐衣足食）中的足衣指的就是鞋襪，意思是衣服夠穿、糧食夠吃，生活富裕。布襪青鞋中的襪就單指襪子，形容平民的服裝，也用來比喻隱士的生活。關於襪的成語還有不少，比如鞋弓襪小、成雙成對、襪裏腳靴等等，可見關於襪的文化博大精深。

「襪子」一詞最早見於《中華古今注》，曰："三代及周著角鞮，以帶繫於踝。" "三代"是指夏、商、周時期。"角鞮"（現也寫作腳襪），即用獸皮製作的原始襪子。《韓非子》一書中有「文王伐崇，至鳳黃(凰)墟，鞮系解，因自結」的記載，是說周文王系襪子的帶子散開了，自己系襪帶的情節。可見，襪子的歷史可追隨到夏商周時期，襪子也有四千多歲。古人雖然是作古之人，和我們生活在不同的空間中，但也和我們有一樣的習慣，都要穿襪子。早期的社會生產力不發達，手工業沒有興起，人類只能對現成的東西進行簡單的加工，所以那時候的襪子多用動物的皮革製作，也導致早期的「鞮」是革字部首。後來，隨著生產力的發展，紡織業和手工業的出現，人類自己能夠製作布、麻、絲綢等各種布料，襪子的原料就變得豐富起來。"鞮"也逐漸改為"襪"，最後變成我們現在的"襪"字。襪子隨著歷史的進程，式樣和材質不斷的豐富。《洛神賦》中寫過：「凌波微步，羅襪生塵」，想必漢朝已經有了用綢緞製作的襪子。清代民間襪子又分為長統與短統、紗織與布縫製之別，後期更是出現了許多刺有花紋與圖案的襪子。

2、「襪」子不平庸，也能登上詩詞歌舞的舞台

在不少詩詞中，我們能夠找到襪字的影子。隋煬帝《喜春遊歌》："錦袖淮南舞，寶襪楚宮腰。"唐朝詩人杜牧專門以襪子為題作詩，名為《詠襪》：鈿尺裁量減四分，纖纖玉筍裏輕雲。五陵年少欺他醉，笑把花前出畫裙，道出了織女心靈手巧做襪子的活潑場景。「剗襪步香階，手提金縷鞋」，讓我們感受到美人緩緩朝我們走來。



"襪"字的嬗變過程，是中國社會歷史發展的一個小小的縮影，字的變化雖然體現在文化上，確是社會生產力發展、經濟發展的結果，見證了我國社會變遷的過程，蘊含了中華文明歷史的發展進程。

二、襪子今非昔比，古代的襪子有什麼獨特之處？

1、古代襪子並不簡單，穿時需要系帶子。

如今的襪子只需要腳一蹬，一溜煙兒的工夫就輕鬆套上了。但是古代的襪子卻不像現代的服裝這麼簡單。古代的衣服沒有扣子，不像現在只要一扣就好了，里三層，外三層，全靠衣服上的帶子來緊裹身體，十分繁瑣。襪子自然也有帶子，這主要是因為古代的襪子不像現在有專門的機器編制，全是靠手工製作，由於生產力限制，更無法製造出類似拉鏈或者扣子的東西，加之布、麻、絲綢的延展性很差，不能像如今的襪子老老實實的待在腳上，所以更加需要系帶束之了。

《漢書·張釋之傳》：「王生老人，曰：『吾襪解』，顧謂釋之：『為我結襪！』釋之跪而結之。既已，人或讓王生曰：『獨奈何延辱張廷尉，使跪系襪乎？』」大意是說一個姓王的世外高人，在面見皇上時，泰然自若，要一個大臣幫忙系襪子上的帶子的故事。這也證明了古代的襪子需要系帶的說法。

2、襪子在古代是個「奢侈品」，不是人人都能穿得起的。

如今人人都能穿上襪子，但是在古代，襪子卻不像現在這麼普及。古時候，襪子就像我們時尚界的迪奧、香奈兒，只有有錢人才能用得上的奢侈品。在古代，能穿襪子，自然是達官貴人的權利，普通的老百姓是支付不起做襪子的費用的。



《史記·滑稽傳》：「東郭先生貧困，衣敝，履不完。行雪中，履有上無下，足盡踐地。道

中人笑之，東郭先生應之曰：『誰能履行雪中？』令人視之，其上履也，其履下處乃似人足者乎。」像東郭先生這樣穿不起襪子的不在少數，東郭先生僅僅是這樣一個穿不起襪子的代表，鞋子也沒有底，所以只能雙腳踏在雪地上，留下一串串小腳印了。

三、為什麼說襪子是另一種「鼎」？帶你揭秘襪子的隱性作用

想必列舉襪的作用，大家能夠很快的說出來，比如說避寒保暖、吸汗防臭，還有時尚美觀的作用。現在的襪子和古代的襪子基本功能差不多，但是古代的襪子除此之外，是另一種「鼎」。鼎在古代象徵著權利，而襪子這個不起眼的物品，也可以像鼎一樣，用作權利的象徵。

1、古代有脫襪的禮儀，禮數不到恐有性命之憂

前面已經提過，襪子不是人人都能穿得起的。即使襪子的種類越來越多，綢緞製造的羅襪一般也只有達官貴人才能穿得起，而平民百姓一般只能穿麻、布製作的襪子，許多老百姓甚至穿不起襪子。穿什麼樣的襪子？能否穿得起襪子？自然將貧富貴賤之人做了三六九等的劃分。除此之外，秦漢時就有進門脫鞋襪的習俗。在屋中，多跣足行於席上。能夠享受不脫襪子的待遇一般都是位高權重或者獲此殊榮的人，比如漢朝時的肖向、曹操。



脫襪在古代是一種禮儀，表示尊重，尤其是大臣面見國君時，大臣需脫襪表示對國君的尊重。關於脫襪的習俗就有這樣一個故事。據記載，衛國的國君和大臣喝酒，但是有一個叫褚師聲子的人沒有脫襪子就坐了，衛國國君因此很生氣。竟然要剝掉褚師聲子的雙腳。即使褚師聲子解釋說他的腳得了病所以沒有脫襪，免得讓國君見了病腳作嘔。國君仍然表示要剝了他的腳，嚇得褚師聲子趕緊乘車逃跑到其他國家去了。

2、日本的白足袋文化，束縛了日本女人一輩子

"足袋"是襪子的古漢語稱謂，但是這個詞在現代也有延續，日本就吸收了這個名稱。在影視或者電影中大家可能會看到日本的女人腳上一般是白色的襪子，這叫做白足袋。日本的女人在家裡勞動，一般是跪坐著，也許你會認為這是一種習以為常的習慣或者喜好而已，就像亞洲人習慣蹲這個動作，而許多歐洲人卻習慣使用坐便器一樣。然而在跪坐的背後有不為人知的原因。

日本的女人大多是家庭主婦，每天都要服侍丈夫，做很多的家務。而日本女人要求全天穿著白足袋。但是由於長時間的家務勞動，站立的動作肯定會將襪底弄髒，而髒襪底是對男人的極大不尊敬。所以日本女人選擇在做勞動的時候跪坐，襪底朝側，這樣就不會弄髒襪底。出門時，也必須在足袋外套足袋套，一旦進入室內必須全天跪坐。規規矩矩的跪坐是日本女人的唯一選擇。久而久之，日本女性就不自覺地從生理上和心理上被名為白足袋潔癖的規矩束縛住。



中國古代需跣足而坐，而身份高貴者可劍履上殿，以區別身份階級，以示對位高權重者的尊重；日本女人需全天穿白足袋，為保持足袋潔白長期跪坐，以示對男人的尊重。無論是脫襪與不脫襪，襪子在基本的作用之外，都被賦予了一種權利身份的象徵。對於需遵守這些習俗的人來說，襪子是一種束縛，以物束之於形，實乃限於思，從生理上和心理上被所謂的規矩束縛住。前面提到的襪子的習俗，之於中國古人，象徵君權，是不平等階級的體現；之於日本女人，象徵男權，是男女不平等的體現。

一滴水可以折射整個太陽的光輝，一雙襪子也能讓我們從不同方面，多個維度去認識歷史，了解歷史。無論是"襪"字的嬗變過程，還是襪子背後的隱藏作用，都讓我們更加感嘆到了中國文化的博大精深。無論是襪子、紙、指南針、火藥……，在歷史的場合中都承載了重要的意義，讓我們更加清晰的去了解這個世界、了解歷史。不要小看忽略這些微的存在，有時候了解它會發現一個大世界。

參考文獻：《漢書·張釋之傳》、《史記·滑稽傳》、《左傳》

原文網址：<https://kknews.cc/history/kkraxrr.html>

附錄五 關於襪子，有很多禮節



足衣是華夏古代服飾名，即穿著於足上的裝束。先秦時，足衣泛指鞋襪。自漢代始，足衣又有內外之分。足之內衣為襪，足之外衣指鞋。古代的襪子，是用布帛、熟皮做的。字作韞、韞、襪。

早在夏商周時，就有了襪子的記載。《文子》中曰：「文王伐崇，韉系解」，這是說周文王系襪子的帶子散開了。由此推斷，在這個時期襪子已經在我國上層人士中出現，成了代表身份的象徵。據史載，最初的襪子，多以皮革製作，穿著皮革之襪，可直接踐地，無需著履。時至曹魏時期，曹植在《洛神賦》中云：「凌波微步，羅襪生塵。」宋人高承在《事物紀原》中引《實錄》又說：古代襪子「謂之角袜，前後兩相承，中心系之以帶。洎魏文帝（曹丕）吳妃，乃始裁縫為之。」由以上記載而論，一是說夏商周時已有了襪子；一是說襪子的裁縫始於魏文帝吳妃，若以《洛神賦》所言，可推測當時襪子已流行了。

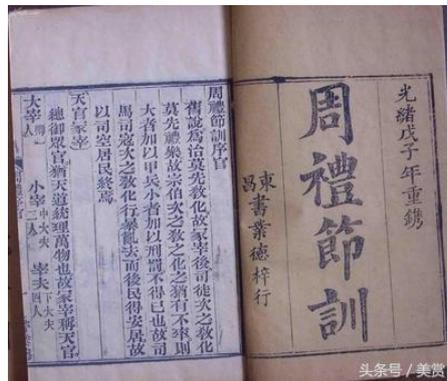


穿在腳上的襪子，一般寫成「襪」。如《釋名·釋衣服》稱：「襪，末也。在腳末也。」從字面上看，人們最初所穿的襪子，應當是皮革做成的，所以字形從韋（熟皮）、從革而不從衣。那麼，襪子是從什麼時候起改用紡織品做成，現已無從稽考，但最晚不出漢代。因為在漢人的著作中已明確提到「羅襪」一詞，如張衡的《南都賦》：「羅襪躡蹠而容與」。這個時期的袜子實物，在湖南、湖北等地的古墓葬中也有出土，質料不僅有羅，而且有絹、麻及織錦等，都是絲紡織品。



唐代婦女穿著錦襪，屢見詩文記載，製作錦襪的材料也更加精美。傳說楊貴妃被縊死時，曾遺下一隻錦襪，被當地旅店的一個老闆娘撿到。過路之客如欲觀賞，必須付百錢，老闆娘因此而致富。事見唐人《國史補》及宋人《楊太真外傳》等書。在新疆吐魯番地區的唐墓中曾出土有一雙錦襪，以華麗的花鳥紋錦製成，整塊料子在鮮艷的紅地上用八種不同顏色的彩線構成圖案，組織緊密，配色協調，花鳥形態活潑生動，無論從組織技術或花紋設計上看，都具有很高的水平。值得一提的是該墓年代，據同墓出土文書得知，應為唐大曆十三年（778），與楊貴妃卒年（756）相隔較近。

古人除了羅襪、綾襪及錦襪外，還穿夾襪。尤其在隆冬之時，人們所穿的襪子，往往用數層布帛納成。最多者厚達十餘層，名謂「千重襪」。宋人陶穀《清異錄》稱：「唐制，立冬進千重襪，其法用羅帛十餘層，錦夾絡之。」說的就是這種情況。



說起古代襪子，不能不說到穿襪的禮節。古人對禮節的重視，反映在生活的各個方面，連穿襪也不例外。在古代，穿襪子有規矩，脫襪更有要求，早期進門有「跣襪之制」，與進門脫鞋的「脫履之制」是一套禮俗。而且「跣襪之制」比「脫履之制」的敬重程度更高，如果屋裡有長者或貴客，除了脫鞋，還須把襪子也脫下，即所謂「跣襪」。不跣襪則是嚴重失禮。《左傳》中記載一個故事，說的是衛侯當政的時候，請一班同僚喝酒，有一個叫諸師聲子的人也應邀入席。諸師進來的時候，衛侯打量了一下他的雙腳，當他看到對方穿著一雙襪子，不禁怒髮衝冠。原來在當時有個規矩，凡登堂入室，都必須把鞋子脫下，放在門口，然後才能進屋。儘管諸師極力聲辯：這是因為自己腳上生有爛瘡，脫襪恐怕別人作嘔，但仍不為衛侯所諒解。幸虧諸師逃得較快，不然連雙腳都會被砍去。可見古人對脫襪登席這一禮節的重視，並且此風俗一直延續到魏晉南北朝時期。這種風習究竟終於何時，史書中沒有明確交代。就有關資料分析，應當在唐玄宗之前。《新唐書·李白傳》中有一段記載，說的是大詩人李白蔑視朝貴，在玄宗面前飲酒，醉後「使高力士脫靴」。這說明當時侍臣禮見天子，不僅可以穿襪，而且可以著靴，已不存在脫襪示敬的禮俗。



此外，對官員來說，在不同場所穿的襪子也有嚴格規定，顏色不能穿錯。如漢朝，出席宗廟等重要祭祀活動要穿紅襪，即《後漢書·輿服》中所謂：「祀宗廟諸祀則冠之，皆服衲玄，絳緣領袖為中衣，絳袴襪，示其赤心奉神也。」古人稱紅襪子為「朱韞」，漢代這種朱韞禮儀對後世影響很大，明清時期朱韞還是皇帝穿的襪子。《明史·輿服志二》：皇帝冕服，「襪、烏皆赤色。」

因襪子著於腳末，故後人把淺薄之材稱之為「襪材」。又由於最初襪子是用整塊布帛或皮革為之，上面以線勒住，襪線很短，故又有人把一無所長之人稱為「襪線」。孫光憲在《北夢瑣言》中曰：「韓昭仕蜀，至禮部尚書，文思殿大學士，粗有文章，至於琴、棋、書、算、射、法，悉皆涉獵，以此承恩於後主。時有朝士李台嘏曰：『韓八座事藝，如折袜線，無一條長。』」（李丹）

附錄六：正裝得配吊帶襪才紳士，你信？

在西方，男士坐下時如若讓人看到裸露的腳踝是非常不禮貌的行為。英國《紳士》一書中說到：“經常穿膝蓋長度的襪子而非腳踝長度的襪子，這樣無論是站著還是坐著，你的裸腿都不會被看到。”雖然當今市面所見正裝襪多為中筒棉襪，可時光倒退幾世紀的話，長筒襪和吊帶襪才是紳士必備的正裝襪！

歷史中關於長筒襪最早記錄在公元前 4-5 世紀，是由古希臘人和羅馬人發明的一種針織護腿。十字軍時期，軍人開始使用絲織物做成比較精美的長襪，因為數量較少，所以長襪變成了男士專利。十六世紀，隨著路易十四對長筒襪和高跟鞋的偏愛，美觀的長筒絲襪成為了貴族男士專有的正裝襪。



圖為路易十四身著白色絲襪

除了上圖這種連褲絲襪，當時還流行長及膝蓋的絲襪，并用綁帶加固裝飾襪口，以免襪子下滑。直到 19 世紀長褲的流行，使得男士正裝襪（men's garter）從大腿滑落到小腿的位置，男士吊帶襪正式登上歷史舞臺。



Leyendecker, J. C. - Boston Garter from George Frost Co (c. 1911)

在很多國外時尚大片和年代電影中也經常看到男士吊帶襪。



圖為 Lorenzo Agius 為 Bill Nighy 拍攝的復古造型照片

現今市面正裝襪多為棉麻、毛呢或絲質中長筒襪，都要多虧 1928 年杜邦公司發明的尼龍襪與拜爾公司的丙綸襪，使得襪口可以制作更為緊實，省去吊帶的繁瑣。1940 年，高筒尼龍襪在美國創造歷史最高銷售記錄，并開始成為日用品。



附錄七：吳福洋襪子故事館(節錄部分介紹)



吳福洋針織是台灣第一家襪子工廠，創立於日據時代西元 1936 年。1930 年代，日據時期的台灣尚無專業的襪子織造工廠，吳福洋第一代董事長吳迺洋觀察到台灣市場對襪子的需求及商機，自國外引進當時最先進的手搖織襪機，並聘請上海老師傅來台傳授製造高級全蠶絲襪，至此開始了吳家與襪子之間的深厚淵源。吳迺洋創業時，為紀念緬懷先父吳福堂，就將自己與父親的名字中各取一字替公司命名為「吳福洋」。

超過 3/4 世紀以來吳福洋一直專注於襪子織造。不同於其他襪廠分工製造的模式，從原料、設計、織造、銷售，都不假他人之手，對襪子品質保有著最高的堅持。至今吳福洋所織造出的襪子已超過一億雙，若將每隻襪子連接起來，長度甚至可繞地球一周呢！吳福洋始終堅持為消費者織造最優質的襪子，期待以品質及服務成就一家百年織襪企業。



日據時代蠶絲襪包裝

附錄八：襪子分類

襪子主要具有保護腳部、保暖、修飾等功能。廠商將襪類主要分為兩大類：

- 一、「粗襪」，也就是一般襪子，包含五趾襪、鞋襪等。

二、「褲襪」，主要是指絲襪、褲襪類產品，包含五分襪、七分襪、九分襪和性感褲襪等。

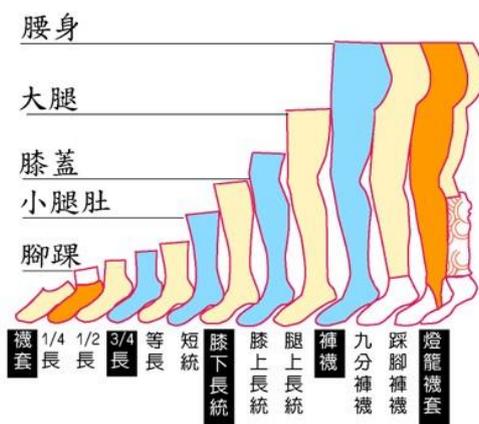
依原料來源可區分：尼龍絲襪、彈性尼龍絲襪、棉線襪、羊毛線襪、亞克力紗襪、及各種混紡交織襪等。

依織物組織可區分：素色襪、花色襪。

依襪統型式可區分：短統襪、中統襪、蓋膝襪、長統襪、褲襪等。

依襪種可區分：運動襪、常用襪、醫療用襪等。

依穿著對象可區分：嬰兒襪、童襪、少年襪、女襪、男襪及紳士襪等。



附錄九：穿長襪運動可保護腳踝重點其實是這個

平日運動，除了選雙好鞋，穿對襪子也是關鍵，其中襪子長短對於腳踝保護是否有作用？專家指出，穿襪的重點其實是吸濕排汗、止滑，並防止摩擦鞋面起水泡，對踝關節保護效果有限。

市售運動襪百百種，對於偶爾運動的人，習慣穿著平常的休閒襪就上路。高雄醫學大學運動醫學系主任郭藍遠表示，判斷一雙襪子是否適合運動穿，首先看能否協助穩定雙腳，讓腳能安穩放在鞋內，運動時才不容易受傷。

若是材質太鬆、太滑，腳趾容易壓迫鞋子，造成彎曲而容易瘀血、變形。

其次，襪子高度要超過鞋口，確保移動時皮膚不會摩擦到鞋面，造成不適感；材質則以透氣為主，如棉質。若是容易流汗的人，可以選擇厚襪、中襪幫助吸汗。若是想要保護腳踝，則要選擇特殊編織襪、加壓襪，才有效果。

台北市立聯合醫院仁愛院區運動選手健康管理中心物理治療師邱創圓表示，根據各類運動，穿著的襪子長短也不同。

她舉例，需要短時間衝刺的運動，如田徑，適合穿較短的襪子，不影響腳踝活動度；若是流汗較多、時間較長的項目，則可以穿吸汗的中襪或長襪。而特殊運動如足球，因為需要穿護脛，才會穿到長襪。

此外，足球員穿長襪，目的也並非保護腳踝，而是幫助小腿血液循環。郭藍遠解釋，這是為了避免長時間站姿與激烈運動，讓血液沉積在下肢，沒有回流腦部，造成缺氧而發生意外。

「不少人跑馬拉松也會穿著小腿套，或是壓力衣也是同樣道理，」促進全身血液循環，維持好的表現，郭藍遠說。

襪子有如鞋子和腳之間的保護膜，確保足部在運動時不會和鞋子摩擦而受傷。對於一般人休閒運動，選擇關鍵是透氣、鬆緊度適中，能完整包覆足部，且襪子的長度超過鞋口，應避免穿隱形襪運動。

附錄十：襪子的種類及功能、各種襪子的叫法和搭配

以前認為襪子一半藏在鞋裡另一半被褲子遮住，所以穿再好的襪子也沒有用。但是現在，襪子的時尚度可是一點也不遜於服裝。不同顏色、花紋、質感的襪子搭配得當，可以讓你瞬間變身為時尚達人。所以如何選購一雙百搭時尚的襪子可是很重要的。襪子什麼牌子好？襪子有哪些種類？襪子怎麼搭？快隨小編一起來看看吧。

襪子的材質：

棉：最常見而且最普遍的襪子，吸汗透氣，柔軟保暖，耐穿舒適。

絲光棉：光澤度更好，手感更滑潤，而且較不易起皺，適合夏季。

萊卡：可與各種人造和天然的纖維混合，有非凡伸展與回復性能。

錦綸：合成纖維中最耐磨、最結實的一種，重量十分輕，彈性好。

尼龍：強度較高，耐磨性好，便宜，質輕、防皺性優良、透氣性好。

丙綸：質地輕，但吸濕性很弱，排汗功能非常強，耐磨耐拉伸。

滌綸：強度高，耐衝擊強度比錦綸高4倍，比粘膠纖維高20倍。

天絲：舒適，強韌度佳，有絲綢般的觸感和光澤度，懸垂感好。

竹纖維：透氣好，抗菌、防蟎、防臭、防紫外線，是夏季襪首選。

莫代爾：100%天然，能自然分解，懸垂性好，手感柔滑、舒適。

襪子的分類：



襪子選購指南：

品牌：

品牌的襪子設備先進，工藝穩定，選用原料好，通過各道工序的把關，質量穩定，表現在外觀上，織物密度均勻、厚實、色澤純正，定型成型好。襪子什麼牌子好？

材質：

比如冬季一般選尼龍襪、毛巾襪；汗腳、龜裂腳，選棉紗或混紡、交織襪。襪子就像內衣，採用不同材質編織成的襪子穿在身上的感覺也不同，價格也相差很大。當然襪子的選擇也因人而異。

尺寸：

襪子的尺碼規格是以襪底部（指襪跟至襪尖的部位）的尺寸為標準。一般尺寸在商標上標出。根據腳的長度選用相等或稍大尺寸為好，不宜選小。

4. 質量：

可用「緊、鬆、大、光、齊、清」6個字來概括，即襪口和襪統要緊，襪底要鬆，襪後跟大，襪表面光滑，羅口平齊無歪斜，針紋組織清晰，花紋、襪尖、襪跟無露針。

5. 厚度：

襪包裝袋上「D」字母是Denier的縮寫，代表著絲襪的厚度，一般來說，40D~60D為春秋襪，60D以上為冬裝襪；而夏季絲襪一般D值都在20以下，5D是超薄絲襪。

6. 對象：

嬰兒應選襪口鬆緊適中、縫密實牢固、襪頭襪底厚實、花色簡單、襪筒適中的棉襪。老年人要穿透氣、排濕性好的襪子，穿襪口太緊的襪子長期可能會引發高血壓。孕婦可選擇短襪或寬鬆的棉襪，不宜穿襪口太緊的，如果有靜脈曲張或者水腫的孕婦可以穿孕婦襪。

襪子的清洗技巧：

洗襪子的步驟

- 1、襪子脫下來立馬就洗，不洗也要泡著，洗個襪子不費幾分鐘，而且這個時候腳汗也沒乾，很容易被洗掉。
- 2、放盆清水，放點洗衣粉或者洗衣液攪勻，襪子放進去，浸泡5分鐘左右。
- 3、正反兩面搓洗，記住要正反兩面都搓洗。這樣洗的乾淨徹底。
- 4、襪頭和襪底兩個部位重點搓一搓。
- 5、洗完後記得漂洗兩遍。

襪子的收納技巧

- 1、普通襪子首先把左右兩隻襪子對齊，在襪子1/3處折起，儘量把其分成3等份，然後把其中一隻襪子的襪口外翻套住兩隻襪子即可。這樣的疊法在收納時可以整齊擺放、節約空間，穿著時也會方便拿取。
- 2、將船襪重疊平放，然後將其中一隻襪子套進另外一直襪子裡面，然後從底部開始捲起，差不多卷到襪口的時候用襪口套住卷好的部位即可。
- 3、巧用收納盒。像是女生會有很多絲襪和褲襪，這一種可以先將絲襪按中間褲縫線對摺，然後從腳部開始卷，卷好後立起放入一格一格的收納盒，可以用放入抽屜中。

最後：

作為鞋子和下裝的過渡，襪子是可是鞋子最好的搭檔，正確地選擇襪子，與衣物搭配搭配可以為你的造型帶來出其不意的效果。襪子的搭配看起來很難，但是其實你只要稍微掌握一點搭配技巧就能得到簡單解決。