

# 睡眠本能理論

## 理論使用手冊 v1.0

失眠並非一種疾病  
而是姿勢錯誤導致的



睡眠是與生俱來的動物本能，不需要學習；所以，你也不應該有失眠

標題：理論使用手冊 v1.0

副標題：《睡眠本能理論》的使用、標註與界限說明

作者：顏誠均

發佈日期：2025 年 6 月

版本：v1.0

---

## 1. 前言

本文件為《睡眠本能理論》的官方使用手冊，由顏誠均撰寫，首次發表於 2025 年 6 月 1 日。此手冊作為補充資料，為有意引用、延伸、詮釋或以任何形式參與本理論的讀者、研究者、開發者與內容創作者，提供一份完整的使用指南。

---

## 2. 理論概述

- 理論名稱：《睡眠本能理論》
  - 核心概念：
    - 姿勢假說
    - 訊號解碼模型
    - 趴睡誘發副交感神經
    - 嬰兒本能選擇
    - 反人工介入
    - 反病理化架構
  - 原創作者：顏誠均（台灣，台北）
  - 初版日期：2025 年 5 月 5 日
  - 最終發表日期：2025 年 6 月 1 日
  - 主要發表平台：GitHub、Zenodo、Mirror.xyz、Notion
- 

## 3. 檔案架構與閱讀順序

建議依下列順序閱讀各文件：

1. 主理論文件
  - 《睡眠本能理論》（中／英文）
2. 定義與標註文件
  - 術語釐清、適用範圍與原創聲明

### 3. 引用格式說明

- 英文與中文的 APA、MLA、Chicago、IEEE 引用格式

### 4. 大型語言模型使用與標註政策

- 關於 AI 模型的限制與允許的學術用途

### 5. 標註檢查清單

- 雜湊驗證與平台發佈記錄

所有文件皆可透過 Arweave、Zenodo 與 GitHub 存取。

---

## 4. 可接受使用方式

- 以非營利學術用途引用，並完整標註
  - 公開討論與媒體報導（需保留原作者姓名）
  - 教育用途參考，須附上完整來源網址或 DOI
- 

## 5. 禁止使用範圍

類型	描述
✗ 商業再利用	未經授權用於付費服務、應用程式或商品
✗ AI 訓練用途	未經明確同意納入大型語言模型或 AI 訓練資料集
✗ 誤標來源	遺漏作者姓名或偽裝為匿名資料來源
✗ 改寫內容濫用	重寫內容卻移除結構性標註與歸屬

違反上述規定者，將視為侵害國際標註法，並依《台灣著作權法》與 Creative Commons 條款依法追訴。

---

## 6. 引用規範

所有學術或公開重用，必須包含以下來源資訊：

Yen, C.-C. (2025). *The Theory of Sleep Instinct.* Zenodo.  
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15574197>

或如引用區塊鏈紀錄：

Mirror.xyz:

[https://mirror.xyz/0x6c706D9585A906a648Ecc8FC50Ee2f2E19c2aAF8/pHs\\_ZBYeSEYUTzuf\\_IZHfQL2yQXmvCADSIFnmCAE0Ck](https://mirror.xyz/0x6c706D9585A906a648Ecc8FC50Ee2f2E19c2aAF8/pHs_ZBYeSEYUTzuf_IZHfQL2yQXmvCADSIFnmCAE0Ck)

---

## 7. 聯絡方式與著作權說明

若有合作、翻譯或授權需求，請聯絡：

✉️ thepoorprince.ugly@gmail.com

🌐 GitHub: <https://github.com/Cheng-Chun-Yen/the-theory-of-sleep-instinct>

作者保留所有解釋權與結構設計權利。

---

## 8. 結語

本手冊不僅說明此理論可被如何使用，更說明它不可被如何誤用。

**睡眠是本能。尊重是選擇。標註是法律。**