

## 摘要

近年來，人們越來越重視健康生活的重要性，除了防止疾病的發生，更希望追求健康生活所帶來的身體健壯以及精力充沛的滿足感，是以本研究從更廣泛性的健康生活定義出發，探究人們對採取健康生活方式之意願為何。

更由於過去研究甚少針對心理層面來探討健康議題，本研究以調節焦點理論為基礎，探討不同調節焦點傾向的健康訊息框架配適下，造成的說服效果。而由於不同調節焦點的個人其目標導向的不同，在動機層面上會有不同的心理路徑，故本研究最後瞭解不同心理路徑之中介效果為何。

而本研究結果顯示：

1. 當健康訴求訊息框架與個人調節焦點配適下，會產生較佳效果的訊息說服效果，個人的健康生活意願也會更強。
2. 預防焦點傾向之個人，當其接收到預防焦點訴求訊息後，此框架配適會影響個人的知覺風險，進而影響其健康生活意願，屬於「部分中介」。
3. 促進焦點傾向之個人，當其接收到促進焦點訴求訊息後，此框架配適會影響個人的自我效能，進而影響其健康生活意願，屬於「完全中介」。

關鍵字：健康生活意願、調節焦點、自我效能、知覺風險