



健康長久好生活

友邦香港

香港鰂魚涌英皇道734號

友邦香港大樓

電話: (852) 2881 3333

AIA.COM.HK

## 新聞稿

### 友邦保險的研究揭示實踐「健康長久好生活」的元素 報告為疫情下的香港提供重建健康的路線圖

香港，2020年12月17日——友邦保險控股有限公司（「友邦保險」；股份代號：1299）今日發佈其首創的「Healthier Together」研究結果，揭示實踐「健康長久好生活」的八大重要元素——即一些生活習慣和行為以協助港人更好抵禦2019冠狀病毒病帶來的壓力。

是次研究由國際數據研究公司 Kantar Group 負責，與來自香港及亞太地區多個專業範疇 80 多位專家進行訪談。此外，是次研究還透過問卷訪問了來自亞太區的 6,000 名消費者，當中 500 名受訪者來自香港。

研究發現，於六個受訪的亞太區市場中，香港在實踐這八大生活習慣方面的表現遜色，只有 28% 受訪者實踐其中四個或以上的生活習慣。

研究亦顯示，實踐這八個生活習慣有助港人改善健康，其中「安排時間休養生息」為最簡單的一步。而縱觀包括香港在內的所有受訪市場，「對前景樂觀」則被視為最具影響力的生活習慣，表現最佳的受訪者抱持「對前景樂觀」的比率，為整體受訪者的 2.3 倍。

友邦香港及澳門業務策略及財富管理總經理謝佩蘭女士表示：「2019 冠狀病毒病肆虐期間，我們協助大眾實踐『健康長久好生活』的角色更形重要。不僅單單是鼓勵大家多做運動、充足睡眠和健康飲食，更重要的是找到一套整全的健康生活習慣。這份獨特的研究能給予社會大眾一些生活上實際可行的建議，以有效改善他們的身心健康。」

是次研究綜合學者、生活導師、心理學家、心理健康專家、具影響力的作家、醫護人員代表及來自領先學術機構、商業及政府機構的具影響力人士提供的見解及數據。

在研究過程，我們發現下列八個具體的生活習慣最為影響大眾實踐「健康長久好生活」：

1. **對前景樂觀**：在日常生活中發掘積極的一面，不讓過往的不快事件影響目前的生活，並在工作中尋找樂趣。
2. **積極生活**：積極成為廣大社區中的一員，與朋友和家人積極保持聯絡，維持活躍運動及思維。
3. **自我鼓勵**：專注於自己的目標，尋找使自己更加融入工作/任務/其他事務的方法，並將挫折視為學習的機遇。

4. **瞭解自己及自己的情緒：**瞭解激勵自己生活的元素，瞭解對自己生活最重要的事物，以及瞭解自己的能力極限/優點/缺點。
5. **擁有自主獨立的感覺：**對發掘適合自己的事物充滿自信，把時間和精力專注於自己可掌控的事物，並具備調整改善心理健康的能力。
6. **維持良好的人際關係：**重視尊重他人，對人開明包容及誠懇，並尋找志趣相投的朋友。
7. **堅持不斷學習及發掘新事物：**發掘新的想法，嘗試新的事物，挑戰自身思維框架並對改變持開放態度。
8. **安排時間休養生息：**清晰區分工作和私人時間，尋找為身心充電的方法。

是次問卷調查邀請亞太區內 6,000 名人士參與，對上述生活習慣進行評分，主要的調查結果包括：

- 有高達 85% 的受訪人士並未完全實踐上述八個習慣，只有 15% 的受訪人士相信自己正實踐這些生活習慣；而這一群在「健康長久好生活」方面表現卓越的受訪人士，相比前述的 85% 受訪人士，表示 2019 冠狀病毒病對他們健康帶來的不利影響較輕。
- 揭示了「安排時間休養生息」是大眾改善健康最為簡單的第一步。
- 縱觀所有受訪市場，「對前景樂觀」被視為最重要的生活習慣，在研究中得分最高的受訪者抱持「對前景樂觀」的比率，為整體受訪者的 2.3 倍。

如需瞭解友邦保險「Healthier Together」研究及問卷調查的詳盡資料，請瀏覽 [aia.com/healthiertogether](http://aia.com/healthiertogether)。

友邦保險的研究揭示實踐「健康長久好生活」的元素  
報告為疫情下的香港提供重建健康的路線圖  
2020年12月17日  
頁三

## 友邦保險簡介

友邦保險控股有限公司及其附屬公司（統稱「友邦保險」或「本集團」）是最大的泛亞地區獨立上市人壽保險集團，覆蓋亞太區內18個市場，包括在中國內地、香港特別行政區、泰國、新加坡、馬來西亞、澳洲、柬埔寨、印尼、緬甸、菲律賓、南韓、斯里蘭卡、中國台灣、越南、汶萊、澳門特別行政區和新西蘭擁有全資的分公司及附屬公司，以及印度合資公司的49%權益。

友邦保險今日的業務成就可追溯至1919年逾一個世紀前於上海的發源地。按壽險保費計算，集團在亞太地區（日本除外）領先同業，並於大部分市場穩佔領導地位。截至2020年6月30日，集團總資產值為2,910億美元。

友邦保險提供一系列的產品及服務，涵蓋壽險、意外及醫療保險和儲蓄計劃，以滿足個人客戶在長期儲蓄及保障方面的需要。此外，本集團亦為企業客戶提供僱員福利、信貸保險和退休保障服務。集團透過遍佈亞太區的龐大專屬代理、夥伴及員工網絡，為超過3,600萬份個人保單的持有人及逾1,600萬名團體保險計劃的參與成員提供服務。

友邦保險控股有限公司於香港聯合交易所有限公司主板上市（股份代號為「1299」）；其美國預託證券（一級）於場外交易市場進行買賣（交易編號為「AAGIY」）。

## 關於友邦香港及澳門

友邦香港及澳門友邦保險是友邦保險集團附屬公司。友邦保險集團於1931年開始經營香港的業務，至今擁有超過19,800名友邦財務策劃顧問<sup>1</sup>，以及獨立理財顧問、經紀和銀行保險網絡。我們的團隊為超過300萬客戶<sup>2</sup>提供專業服務及不同類型產品，包括個人壽險、團體人壽、意外、醫療、強積金、個人財物保險及多款投資選擇的投資連繫壽險計劃。我們亦專注為高端客戶特有的財務需要設計超卓產品方案。

<sup>1</sup> 截至2020年10月

<sup>2</sup> 友邦香港內部數字，包括香港及澳門的個人人壽、團體保險及退休金客戶（截至2020年3月31日）

友邦香港  
陳惠芳小姐  
+852 2100 1416

恒信公關國際有限公司  
利建邦先生  
+852 3960 1905