

新聞稿

友邦保險研究顯示對於健康的固有刻板印象正窒礙亞洲大眾的身心健康發展

香港，2026年2月9日 – 友邦保險控股有限公司（「友邦保險」或「本集團」）今日公佈一項全新研究，研究結果顯示亞洲在生理、心理以及財務健康方面的刻板印象根深蒂固，並影響大眾對於身心健康的態度及行為。是次研究⁽¹⁾於中國內地、香港特別行政區、新加坡、泰國及馬來西亞進行，分析了逾一億則社交媒體貼文及網上內容，並訪問了 2,100 名受訪者。

是次研究旨在瞭解有關身心健康的刻板印象如何在日常生活中形成、加深並成為常態。研究發現，體能、心理健康、財富以及家庭責任等層面的固有期望持續對個人造成巨大壓力，影響大眾如何看待自我、理解他人，以及如何推進自己的健康旅程。

主要研究結果包括：

- **69%**的受訪者認同健身必須嚴格自律、不可鬆懈。
- **59%**相信要改善健康，需要經歷徹底轉變。
- **57%**認為要獲得尊重，必須控制自身情緒及避免展露脆弱一面。
- **63%**對財務健康的刻板印象抱持負面看法；**41%**把個人價值與財富成就掛鉤，當中以男性尤甚。
- 僅擁有身心健康的人士認為這些刻板印象具有激勵作用，而身心健康較差者則對刻板印象感到有壓力，使其加劇自我懷疑、遲遲未能付諸行動。

友邦保險集團首席市場總監施斌陞（**Stuart A. Spencer**）表示：「研究數據清楚無誤。亞洲在健康方面的挑戰不僅限於醫療層面，更涉及社會行為和文化。與生活習慣有關的疾病在區內持續增加，但對於體能、財富成就及心理健康的刻板印象根深蒂固，無形中阻礙預防舉措、延誤求助，並導致較差的健康後果。」

「藉著是次研究發現，我們希望協助大眾反思各種狹隘觀念、重新審視健康如何被呈現，從而為整體健康和福祉作出更周全的選擇。我們相信，要推動大眾實踐『健康、長久、好生活』，首先需要改變那些塑造日常行為的敘述。」

友邦保險推出「再想健康」下一階段，以推動行為轉變

基於研究所得洞見，友邦保險推出了「再想健康」下一階段，並透過三部全新短片呈現出日常生活中的無形壓力：

- 《[Perfect Son](#)》– 探討對於成就、能力及家庭責任的期望所造成的心理健康挑戰。
- 《**Mother & Daughter**》– 帶出家長如何在不知不覺間向孩子灌輸「健康」的狹隘定義及理想的身形體態。

- 《Lone Wolf》－挑戰「只有高強度運動才有效」的觀念，展示如何在人生不同階段重新詮釋快樂和運動。

為深化活動的影響力，友邦保險匯聚了區內不同創作者及品牌大使，就負責任的健康敘事方式舉行研討會。他們檢視了刻板印象如何塑造內容，並共同創作能促進網上更包容、更真實的健康對話方式。

上述舉措鞏固了友邦保險幫助亞洲大眾實踐「健康、長久、好生活」的長期承諾，並支持我們在2030年或之前啟發及推動十億人的願景。

[「再想健康」研究報告及方法（英文版）](#)

- 完 -

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、新西蘭、菲律賓、南韓、斯里蘭卡、中國台灣、越南、汶萊和澳門特別行政區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。此外，友邦保險持有中郵人壽保險股份有限公司的24.99%股權。

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，集團在亞洲（日本除外）領先同業，並於大部分市場穩佔領導地位。截至2025年6月30日，集團總資產值為3,280億美元。

友邦保險提供一系列的產品及服務，涵蓋壽險、意外及健康保險和儲蓄計劃，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。集團透過遍佈亞洲的龐大專屬代理、夥伴及員工網絡，為超過4,300萬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」（港幣櫃台）及「81299」（人民幣櫃台）；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」。

「AIA One Billion」計劃簡介

2022年，友邦保險推出「AIA One Billion」計劃，旨在2030年前推動十億人實踐「健康、長久、好生活」。這願景強調友邦保險的承諾，推動、教育及啟發亞洲社區改善身心和環境健康，同時提倡財務包容。透過「再想健康」、「AIA健康校園計劃」、「AIA Voices」及友邦保險與托定咸熱刺足球會的夥伴關係，友邦保險至今已觸及逾五億人。

聯絡詳情

傳媒關係

馬苑琮	+852 2832 5666
杜文禮	+852 2832 4726
廖恩祺	+852 2832 1742

###

附註：

(1) 《2026 年友邦保險再想健康亞洲報告》(AIA Rethink Healthy Asia Report 2026)。