



友邦保險控股有限公司

香港中環干諾道中一號

友邦金融中心三十五樓

AIA Group Limited

35/F, AIA Central

1 Connaught Road Central

Hong Kong

T: (852) 2832 6166

F: (852) 2838 2005

AIA.COM

新聞稿

友邦保險的研究揭示實踐「健康、長久、好生活」的元素

報告反映落實主要生活習慣的受訪人士具備更強能力抵禦2019冠狀病毒病的影響

香港，2020年11月30日 — 友邦保險控股有限公司（「友邦保險」；或「本公司」；股份代號：1299）今日發佈其首創的「Healthier Together」研究舉措成果，揭示實踐「健康、長久、好生活」的八大重要元素 — 同樣的生活習慣和行為協助大眾更好抵禦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，並涵蓋與來自亞太地區多個專業範疇 80 多位專家的訪談。

是次研究成果並透過問卷訪問代表亞太區多元文化的 6,000 名來自澳洲、中國內地、香港、馬來西亞、新加坡及泰國的消費者得以驗證。是次問卷調查不但發掘了大眾為提升健康而採取的各項行動，而且有效驗證了實踐有關行動的大眾，就 2019 冠狀病毒病及其後所帶來的不確定性之負面影響承受較低風險的這一假設。

友邦保險集團首席市場總監施斌陞 (Stuart A. Spencer) 表示：「友邦保險的目標，是協助大眾實踐『健康、長久、好生活』，亦主導我們所作的一切。除了恒常共知的多造運動、健康飲食及充足睡眠意外，瞭解大家如何實踐這目標、而我們如何提供協助是非常重要的，尤其在目前 2019 冠狀病毒病肆虐的情況下。」

是次研究綜合亞太地區 80 多位學者、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，並不讓過往的不利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，並將失敗視為學習的機遇。
4. **瞭解自己及自己的情緒**：瞭解激勵自己生活的因素，瞭解對自己生活最重要的事物，以及瞭解自己的能力所及/優點/缺點。

友邦保險的研究揭示實踐「健康、長久、好生活」的元素

頁 2

5. **能夠自我獨立的感覺**：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控制的事物，並具備調節改善心理健康的能力。
6. **維持高質素的人際關係**：專注於尊重他人，對他人開誠布公，並尋找志趣相投的朋友。
7. **堅持學習及發掘新事物**：發掘新的想法，嘗試新的事務，挑戰現有思維並對改變持開放態度。
8. **安排休息時間**：區分工作和私人時間，尋找恢復精神氣力的方法。

是次問卷調查邀請 6,000 名參與人士，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「安排時間休息」是大眾為改善健康的首要且最為簡單的一步。
- 目前在各個市場中最具影響力的生活習慣是「對前景樂觀」，在基準受訪群組反映這一生生活習慣的系數是餘下 85%受訪人士的 2.3 倍有餘。
- 「積極生活」在六個市場中有三個市場被視為重要的生活習慣；在馬來西亞、泰國、新加坡，這被視為最需要改善的生活習慣。
- 在比較各個市場在健康、長久、好生活的表現方面，泰國脫穎而出，有 35%受訪人士表示自己基本具備上述的八個生活習慣，而有 61%受訪人士表示自己具備四個或以上的生活習慣。與泰國比較，中國內地市場的相對數據是 32%及 58%，馬來西亞為 29%及 54%，而新加坡則為 16%及 40%。

施斌陸補充道：「透過是次獨特的研究課題所取得的成果，我們發現了清晰可行的方法以實踐健康、長久、好生活，這確實令人振奮。『Healthier Together』揭示了大眾可以採取的實際行動以改善他們的身心健康，為大家實踐健康、長久、好生活提供了真正清晰的指引，這在當前環境下顯得無比重要。」

如需瞭解友邦保險「Healthier Together」研究及問卷調查的詳盡資料，這瀏覽 www.aia.com/healthiertogether。

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」）。

聯絡詳情

傳媒關係

唐仕敏	+852 2832 6178
白德禮	+852 2832 1978
吳浣鋸	+852 2832 4720
