





成就未來

亞洲調查報告 - 反思身心健康:人生態度的改變

如何長壽同時活出精彩人生? 為尋找答案, 我們採訪了 13個亞洲市場的5,000名受訪者。Economist Impact撰 寫的報告「成就未來」(Fulfilling Futures)顯示, 在後疫 情時期,人們對工作和身心健康的態度出現重大轉變

以家庭為先

近半亞洲受訪者表示,與家人共度時光最為重要, 其次是財務、事業和旅遊。

與家人共度時光現已成為最重要的事項。

28%



情緒和心理健康亦變得更重要。



27% **36%**



建立退休儲備

近三分之二(60%)的受訪者表示,他們頗滿意或極為滿意目前的 財務健康狀況。理財知識的提升,或許可解釋為何三分之二(67%) 的亞洲人認為會有足夠的積蓄,支持他們活到80歲甚至更長壽。

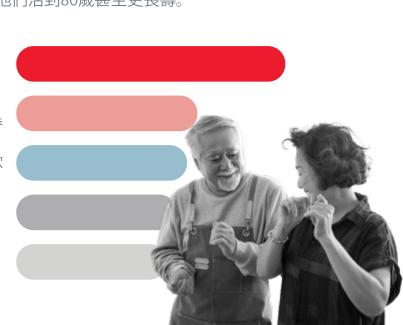
52% 的受訪者有定期儲蓄計劃

35% 的受訪者投資於股票、 债券及交易所買賣的其他證券

33% 的受訪者定期向退休基金供款

31% 的受訪者進行另類投資, 例如非同質化代幣(NFT) 或加密貨幣

29% 的受訪者有多於一份工作



追求更健康的生活方式

重要的願望。

與五年前相比,保持身體健康已成為人們更



27% 31%

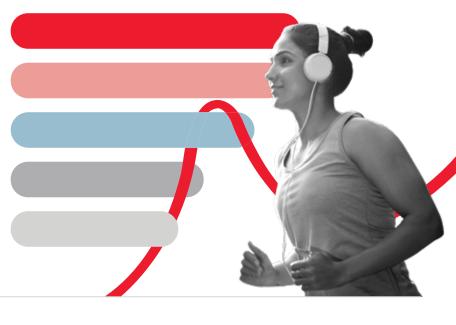
64% 近三分之二的受訪者認為自己的身體健康狀況足以讓他們健康活到80歲甚至更長壽。

57% 的受訪者飲食健康 54% 的受訪者睡眠充足

48% 的受訪者定時運動

38% 的受訪者控制體重

33% 的受訪者定期接受體檢



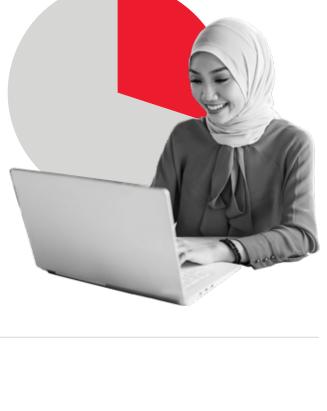
過去五年,事業成功和地位的重要性有所下降。

對工作和事業的態度出現轉變

58%

超過一半的受訪者表示, 他們可能會在職業 生涯中利用一次或多次離職長假進行深造或





78%

在日常生活中善用科技

的受訪者正運用科技實現人生目標。許多人

監察健康狀況。 72%

使用流動應用程式理財、諮詢財務意見,以及



的受訪者運用科技促進身心健康





情請參閱完整報告。

www.prudentialplc.com

更有能力幫助他們活出更長久、更豐盛的人生。詳