Fulfilling Futures

175 YEARS Celebrating Life

PRUDENTIAL

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% 5年前 〉 **46%** 目前

情緒和心理健康亦變得更重要。

27% 5年前 〉 **36%** 目前

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、債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

與五年前相比，保持身體健康已成為人們更重要的願望。

27% 5年前 〉 **31%** 目前

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

對工作和事業的態度出現轉變

過去五年，事業成功和地位的重要性有所下降。

34% 5年前 〉 **30%** 目前

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旅遊，即使這意味著賺取的收入會有所減少。

在日常生活中善用科技

78%

的受訪者正運用科技實現人生目標。許多人使用流動應用程式理財、諮詢財務意見，以及監察健康狀況。

72% 的受訪者運用科技促進身心健康

74% 的受訪者運用科技管理個人財務

70%

七成受訪者表示，過去五年，他們對成功的定義有所轉變。透過了解他們不斷改變的優先事項，我們更有能力幫助他們活出更長久、更豐盛的人生。詳情請參閱完整報告。

www.prudentialplc.com