

你的罐頭保單・還跟得上現在的你嗎自查表

罐頭保單不是壞東西，壞的是「簽了就不管它」——讓它停在你買的那一天，卻沒跟著你結婚、生子、拚房貸一起長大。這張表帶你在真要用之前，把手上那張罐頭對著現在的人生階段自查一次：實支夠不夠、壽險保額撐不撐得住、哪塊重複、哪塊該補

罐頭合不合身，看的不是「買了沒」，是「它跟不跟得上現在的你」。實支還停在入門低標、壽險保額還是單身數字、65 歲後保費跳漲——這些都是它沒長大的訊號。**打叉的那一格，就是你該先補、或先找人對一次的地方。**（本表為觀念自查，非特定商品招攬）

第一關：實支與醫療，跟得上現在的自費嗎

資料來源：罐頭保單常見組合、實支實付額度、續保年齡與費率結構之通則性整理；實際保障內容、額度、續保年齡與費率依各保險公司保單條款及核保結果為準。情境為假設舉例、不推薦特定商品。查證日 2026-07-24。

- ☐ 你的實支額度還停在剛出社會那個低標嗎：升級過／還是原本 ____
- ☐ 一次住院、雜費、自費醫材，現在的額度接得住嗎：接得住／會破洞 ____
- ☐ 知道 65 歲後有些罐頭保費會跳級暴漲、有些續保到 75-80 就不能再買嗎：知道／沒想過 ____

第二關：壽險保額，撐得起現在要養的人嗎

- ☐ 壽險保額還是單身時的數字、還是有跟著家庭責任調整：調過／還是當年 ____
- ☐ 真出事，這個保額夠家人撐一段、還是只夠辦後事：夠撐／只夠後事 ____
- ☐ 你現在要養的人、拚的房貸，這張罐頭的壽險扛得起嗎：扛得起／扛不起 ____

第三關：重複與缺口，有沒有白繳或漏保

- ☐ 幾張保單之間，有沒有重複繳了保費的部分：查過／沒查 ____
- ☐ 這個人生階段，你最該先補的是哪一塊（醫療/意外/重疾/失能/壽險）：____
- ☐ 簽完到現在，這張你有沒有再打開對過一次：對過／沒再看 ____

把罐頭對齊現在的你

- ☐ 保額跟責任、實支跟自費，哪塊夠、哪塊缺，排得出嗎：排得出／不確定 ____
- ☐ 要留哪些、補哪些、重複的怎麼調，理得出優先順序嗎：理得出／需要人一起看 ____
- ☐ 最擔心哪一格：實支不夠／壽險撐不起／白繳重複保費 ____

先看第一關那個「實支還停在低標」、第二關那個「壽險保額還是單身數字」——只要有一格填不出來，就是你該先補、或先找人對一次的地方。

實支額度怎麼跟上現在的自費、壽險保額怎麼跟著家庭責任調整，這些常被忽略的細節，歡迎訂閱電子報、或加入

LINE 一起交流罐頭保單健檢的衛教觀念，我們只聊條款怎麼看懂，不做個別推銷。

克勞斯·陳啓盛 20 年保險資歷 登錄字號 0095102429（金管會網站可查）

我登錄的通路是保險經紀人公司，不隸屬單一保險公司，罐頭保單跟不跟得上現在這類常見盤點眉角，我都整理成衛教文章給你參考。

完整規劃、保單健檢與缺口諮詢，請至 [clause.tw](https://www.clause.tw)

克勞斯·陳啓盛 | 壽險登錄字號 0095102429（金管會網站可查）

登錄通路：保險經紀人公司，不隸屬單一保險公司

本資料為保險觀念衛教與保單自我檢視用途，非特定商品之招攬、推薦或個別投保建議；實際保障內容、給付與核保結果依各保單條款與金管會現行規範為準，投保前請詳閱條款。