

你不在之後夠不夠・壽險缺口 DIME 自查表

壽險保額不是「有買就好」，是「你不在之後，這個數字撐得起這個家多久」——七成台灣家庭保額嚴重不足。用 DIME 把真實缺口算一次

壽險跟其他保險很不一樣：它保的不是你自己，是你走了之後留下來的那些人。依調查，七成台灣家庭壽險保額連「年支出 5 倍」都不到，離業界建議的 10 倍差一大截。這張表用 DIME（債／收入替代／教育／最終開銷）帶你把真實缺口算一次——打叉的那一格，就是你留下的數字最可能不夠、最該補的地方。

一、先算「該有多少」（DIME）

資料來源：壽險保額之試算（年支出倍數法、DIME 法、年收入倍數法等）僅為一般參考，實際需求與保障依個人家庭狀況、各保險公司保單條款與核保結果認定為準。情境為假設舉例。查證日 2026-07-23。

- ☐ 房貸、車貸等「還沒還完的債」，算得出總額嗎：算得出／沒細算 ____
- ☐ 家人未來要用的收入替代、孩子的教育金，估得出嗎：估得出／沒想過 ____
- ☐ 這四塊（債＋收入＋教育＋最終開銷）加起來是多少：說得出／不確定 ____

二、再減「現在有的」

- ☐ 手上現有壽險保額，加起來多少，說得出嗎：說得出／不確定 ____
- ☐ 存款、其他可動用資產，大概多少：估得出／沒算 ____
- ☐ 「該有的」減「現在有的」，那個差（缺口）是多少：算得出／不確定 ____

三、三個最常忽略的錯誤

- ☐ 有沒有只算「現在有的」、忘了房貸和孩子還要很多年：沒有／有 ____
- ☐ 有沒有忽略「另一半可能得停下工作」的風險：沒有／忽略了 ____
- ☐ 有沒有把通膨算進二十年後的開銷：有／沒算 ____

四、把家庭責任盤一次

- ☐ 你這個家真正的壽險缺口，盤得出來嗎：盤得出／不確定 ____
- ☐ 牽涉試算與條款的部分，找誰確認：____
- ☐ 最擔心哪一格：憑感覺買整數／忽略配偶停工／沒算通膨 ____

先看第一格那個「四塊加起來多少」、第二段那個「缺口是多少」——只要有一格填不出來，就是你留下的數字最可能不夠、要不要補、先補多少的缺口所在。

DIME 法怎麼算出真實壽險缺口、通膨和配偶停工這些常被忽略的變數怎麼算進去，這些常被忽略的細節，歡迎訂閱電

子報、或加入 LINE 一起交流壽險保額試算的衛教觀念，我們只聊觀念怎麼看懂，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，壽險缺口 DIME 試算這類常見盤點眉角，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

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。