

到底保了什麼・整組保單健診自查表

保單健診不是要你多買，是幫你看清楚——保了什麼、夠不夠、有沒有重複、有沒有漏。買很多不等於保得好，最該健診的是那些沒人服務的孤兒保單

很多人的保單是這幾年陸續被推薦、一張一張加上去的，繳著繳著保費越來越重，卻說不清楚保了什麼、夠不夠、有沒有重複。等要理賠才發現「這塊沒保到」、或翻帳單才驚覺「兩張在保一樣的東西」。這張表帶你把整組保單健診一次——**打叉的那一格，就是最該補、或最該檢視的地方。**

一、你到底保了什麼

資料來源：保單之保障內容、保費、重複與否及調整建議依各保險公司保單條款、核保與理賠結果、個人需求及事實認定為準。情境為假設舉例。查證日 2026-07-23。

- ☐ 說得出手上有哪幾張保單、各保什麼嗎：說得出／說不清楚 ____
- ☐ 一年繳多少保費，算得出來嗎：算得出／沒細算 ____
- ☐ 醫療、意外、重疾、壽險、失能，各保到了嗎：都有／有缺 ____

二、有沒有買重、有沒有漏

- ☐ 有沒有好幾張在保同一塊（重複）：沒有／可能有 ____
- ☐ 關鍵那塊（如實支雜費、失能）有沒有反而沒保：都有／有漏 ____
- ☐ 繳的保費，有沒有花在真正需要的保障上：有／不確定 ____

三、孤兒保單與人生階段

- ☐ 有沒有「業務員離職、沒人服務」的孤兒保單：沒有／有 ____
- ☐ 結婚、生子、買房後，保單有沒有跟著調整：有／還停在以前 ____
- ☐ 發現買重了，知道「不一定要解約」嗎：知道／想直接解掉 ____

四、把整組保單盤一次

- ☐ 哪些可以省、哪些該補、哪張別動，盤得出嗎：盤得出／不確定 ____
- ☐ 牽涉條款與解約損益的部分，找誰確認：____
- ☐ 最擔心哪一格：說不清楚保了什麼／買重浪費／關鍵那塊沒保 ____

先看第一格那個「說得出保了什麼嗎」、第二段那個「關鍵那塊有沒有漏」——只要有一格填不出來，就是你整組保單最該健診、要不要補、哪塊該省的地方。

重複投保怎麼看、孤兒保單怎麼處理、發現買重了不一定要解約，這些常被忽略的細節，歡迎訂閱電子報、或加入 LINE 一起交流保單健診的衛教觀念，我們只聊觀念怎麼看懂，不做個別推銷。牽涉條款與解約損益的部分，仍建議搭

配專業一起確認。

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，整組保單健診這類常見自查眉角，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。