



2026 調查報告摘要

人生路線變多了， 保障準備跟上了嗎？

新時代家庭生活與保險財務健檢大調查

家庭、工作與退休有了更多選擇。透過 1,056 份問卷，看見生活變化、風險擔憂與實際準備之間的距離。

閱讀導引

生活選擇正在改變， 準備也值得重新盤點

從家庭與工作安排，到健康風險與專業協助，本次調查看見多元生活之下不同的準備需求。

65.7%

婚姻順其自然

目前無配偶者對婚姻的態度

52.3%

偏好分段微退休

20-39 歲受訪者的退休安排偏好

26.4%

最擔心失能 / 長照

全體受訪者最擔心的人生風險，單選

62.0%

會定期做保單健檢

有購買人身保險者的健檢習慣

調查對象：全台 20-64 歲民眾 | 有效樣本：1,056 份

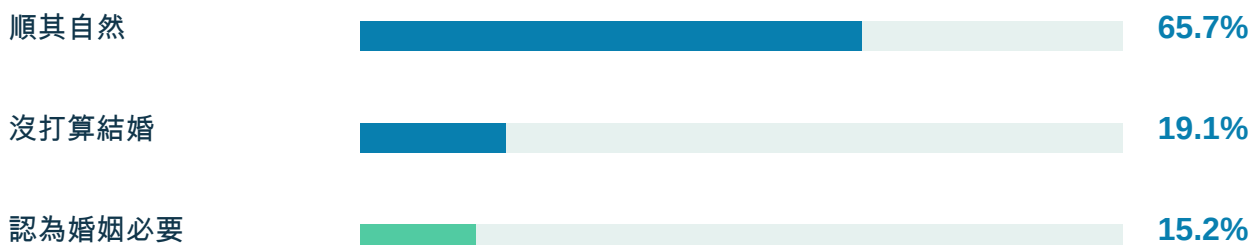
調查期間：2026/4/29-5/20。各數字的分析基數不同，請搭配各頁說明閱讀。

01 / 家庭生活

婚姻與生育， 都有各自的選擇

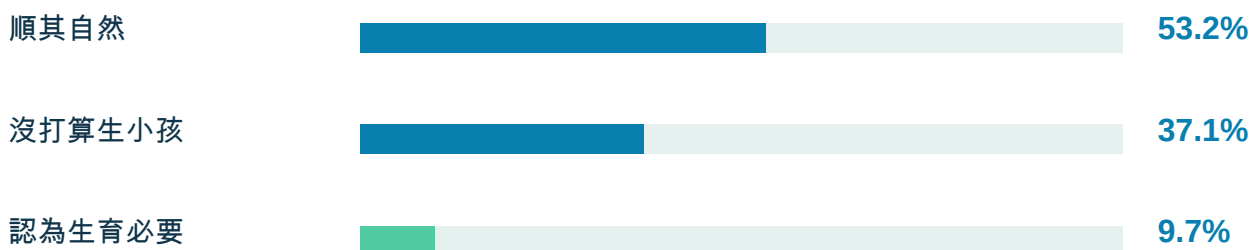
目前無配偶者以婚姻順其自然居多；目前無子女者中，也有逾三成表示沒打算生小孩。這些是當下態度，不代表未來一定不婚或不生。

目前無配偶者對結婚的態度



分析基數：所有目前無配偶者。資料來源：原始調查簡報第 7 頁。

目前無子女者對生育的態度



分析基數：目前無子女者。資料來源：原始調查簡報第 8 頁。

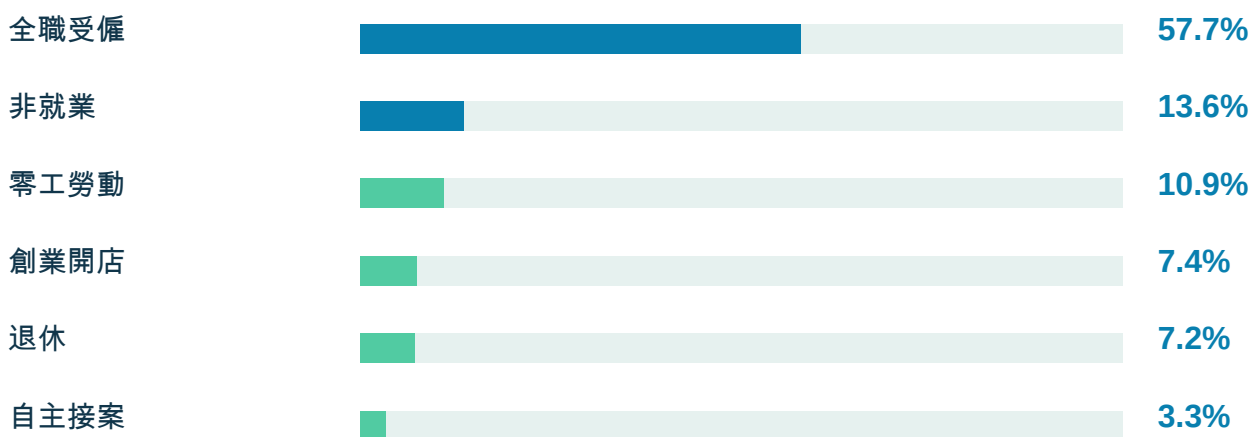
家庭規劃可從自己的照顧安排與支持網絡出發，讓不同家庭組合都能找到適合的準備方式。

02 / 工作安排

工作有不同型態， 退休也有不同想像

全職受僱仍是本次樣本最常見的工作型態；零工、創業與自主接案也各占一定比例。年輕受訪者較偏好分段微退休。

工作狀態現況



分析基數：全體 20–64 歲受訪者。原始簡報第 6 頁。單次調查不代表變化趨勢。

偏好分段微退休的比例



分析基數：各年齡組受訪者。原始簡報第 10 頁。

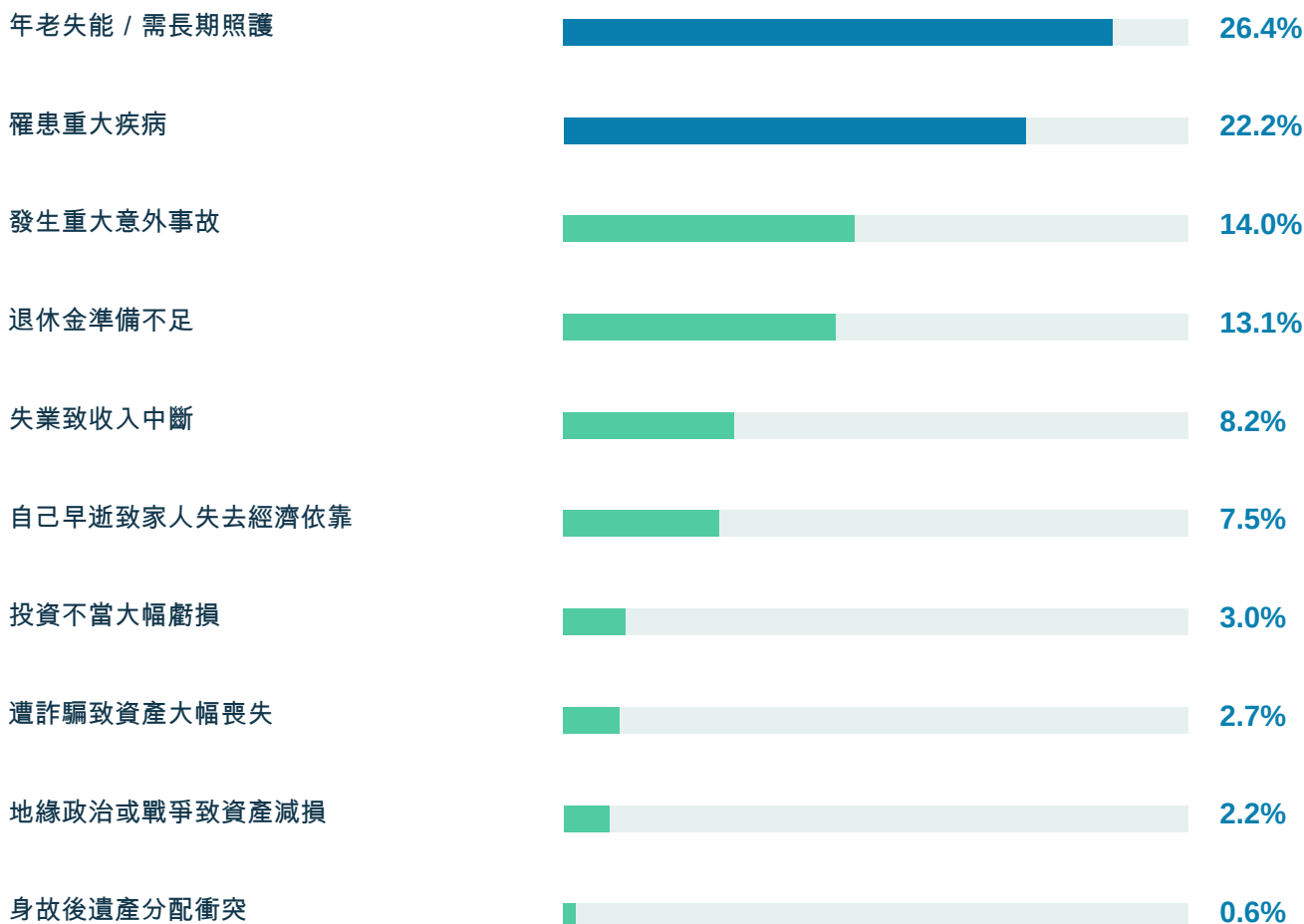
分段微退休：在職涯中安排階段性休息、進修、旅行或生活轉換。全體受訪者中，44.9% 偏好此安排。

03 / 最擔心的事

健康與照顧風險， 居擔憂排名前兩位

年老失能 / 長照與重大疾病合計占 48.6%；重大意外、退休金不足及收入中斷，也在主要擔憂之列。

最擔心的人生風險（單選）



分析基數：全體 20–64 歲受訪者。長條刻度上限 30%。原始簡報第 12 頁。

此題反映主觀擔憂程度，並非風險發生機率或個別保障缺口。

04 / 保障盤點

目前買了什麼， 接下來想補強什麼？

84.8% 受訪者擁有人身保險。各險種持有情形與補強意願，能協助理解需求，但不能單憑持有率判斷個人的保障是否足夠。

各險種購買率



分析基數：有購買人身保險者。原始簡報第 13 頁。

想補強的保障（節選）

40.0%

失能 / 長照險

32.0%

癌症 / 重大疾病或傷病險

補強意願分析基數：全體 20–64 歲受訪者。原始簡報第 15 頁。
本頁只節選部分險種的補強意願，與上方購買率的分析基數不同。

05 / 健檢習慣

保單健檢更普遍， 看懂內容仍是關鍵

有投保者中，62.0% 會定期做保單健檢。對尚未養成習慣的人來說，資訊複雜與擔心推銷，是值得被回應的問題。

51.6%

2025 年

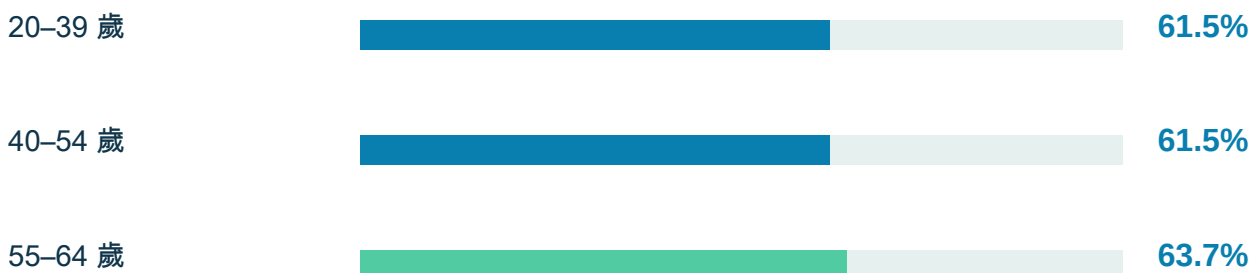
62.0%

2026 年

定期健檢比例增加 10.4 個百分點

2025 年數值引自原始簡報第 18 頁；本摘要未另行驗證跨年樣本可比性。

各年齡組定期健檢比例



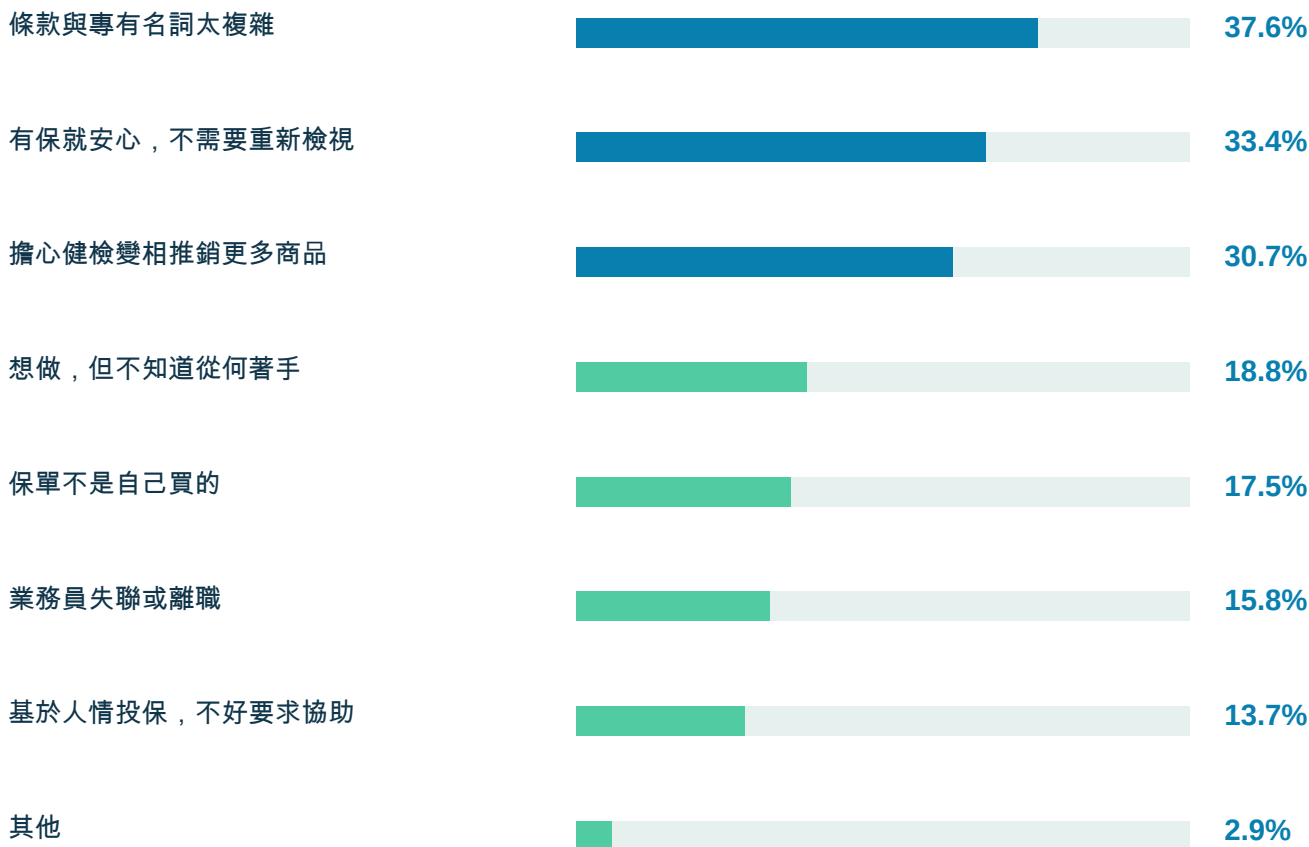
分析基數：各年齡組中有購買人身保險者。原始簡報第 18 頁。

有效的健檢，應讓人清楚知道自己有哪些保障、哪些情況不在範圍內，以及保費支出是否符合目前的生活安排。

06 / 卡住的地方

看不懂、怕推銷， 也有人不知從何開始

未定期健檢的原因包含理解、信任、服務連結與行動起點。把問題說清楚，才能讓下一次整理更有幫助。



分析基數：不會定期進行保單健檢者。各原因比例不應相加為 100%。
長條刻度上限 50%。資料來源：原始簡報第 20 頁。

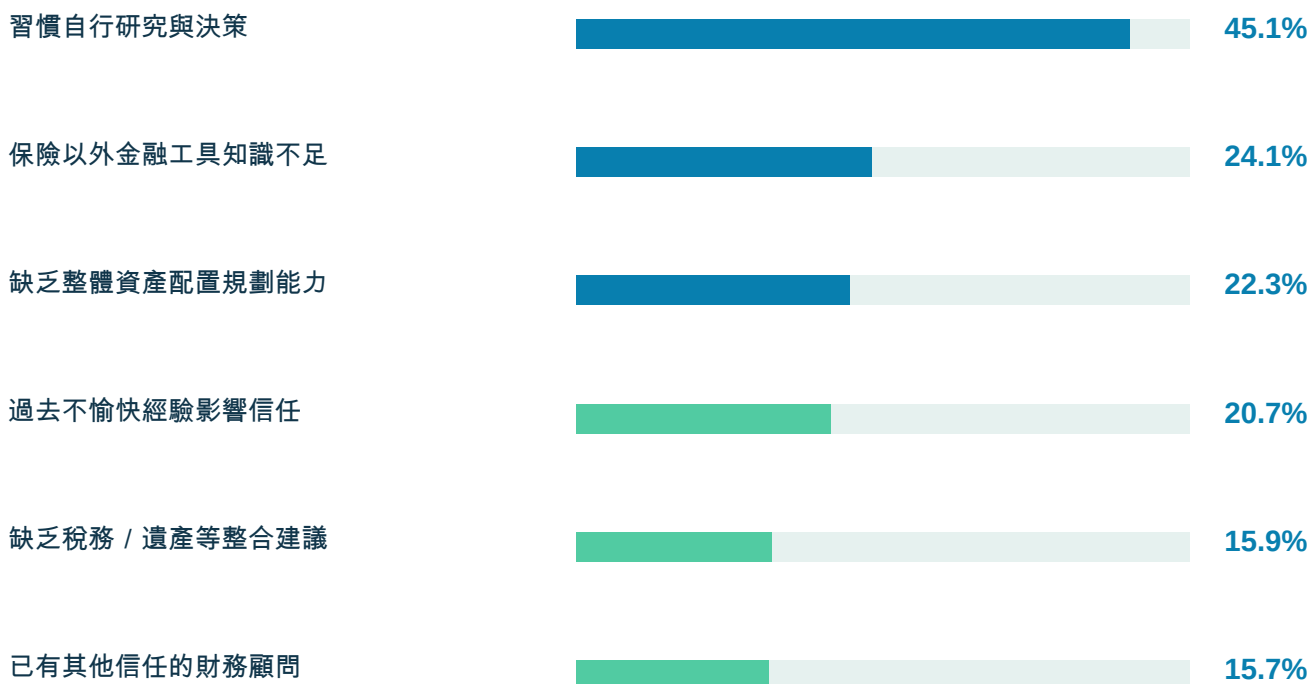
可以先找齊保單、列出不懂的條款，再明確說明這次希望確認哪些保障問題。

07 / 信任與自主

專業協助的價值， 來自理解與判斷能力

52.7% 受訪者會將保險業務員視為財務顧問。對其他受訪者而言，自主決策與顧問的跨領域能力，都是重要考量。

不將業務員視為財務顧問的原因



52.7% 分析基數：全體受訪者（原始簡報第 21 頁）。

原因分析基數：不會將保險業務員視為財務顧問者（原始簡報第 22 頁）。

各原因比例不應相加為 100%。長條刻度上限 50%。

自行研究與尋求專業協助都可以是合理選擇。重點是資訊是否清楚、建議是否符合需求，以及能否保有自主決策的空間。

08 / 不同人生階段

現在的你，最值得盤點什麼？

以下為閱讀調查後的整理方向，可依自己的生活責任調整。

20-39 歲 | 人生探索期

先建立面對變動的緩衝

- 緊急預備金可以支應多久？
- 工作變動後，原有保障是否中斷？
- 分段休息的資金來源是否明確？



40-54 歲 | 責任累積期

把家庭責任放進同一張圖

- 家庭固定支出與負債由誰承擔？
- 疾病或失能後，照顧與收入如何安排？
- 保障是否符合現在的家庭結構？



55-64 歲 | 熟齡轉換期

讓退休收入與照顧安排接得上

- 退休後的必要支出與穩定收入是多少？
- 長照由誰照顧、誰來支付？
- 保單與重要文件是否容易找到？



09 / 從今天開始

一次健檢，從四個問題開始

01 生活變了嗎？

婚育、轉職、創業、照顧家人，都可能改變財務責任。

02 保障看得懂嗎？

確認保障範圍、保額、等待期與除外條款。

03 最大缺口在哪裡？

盤點醫療、長照、收入中斷與退休現金流。

04 規劃能持續嗎？

衡量支出負擔，並約定下一次重新檢視的時間。

整理前可以先備妥

現有保單與繳費資訊、每月必要支出、家庭責任清單，以及最想釐清的問題。

研究資訊

這些數據， 應該如何閱讀？

調查提供受訪者當下的生活狀態、態度與投保行為。解讀差異時，需同時考慮樣本來源、題目口徑與分析基數。

調查設計

調查對象：全台 20–64 歲民眾。有效樣本：1,056 份。

調查期間：2026/4/29–5/20。方法：線上自填問卷。

樣本來源與加權

問卷以 Facebook、Instagram 平台投放為主，天下會員為輔；依性別、年齡與教育程度進行多變項反覆加權（Raking）。

閱讀限制

線上自填樣本可能有涵蓋與自願回覆偏差，加權無法消除所有偏差。分組樣本數未於來源簡報逐項提供；小幅差異不宜直接視為顯著差異。單次調查不能推論因果或長期趨勢。

資料與內容來源

數據：2026新時代家庭生活與保險財務健檢調查。

插畫與標誌：調查專區。第 10–11 頁為編輯整理的檢視方向，非新增調查結果。百分比可能因四捨五入而有差異。

延伸閱讀：2026 調查專區