

三明治族首選的保險公司

# 保誠人壽



● 傾聽 ● 探索 ● 規劃 ● 回應



傾聽

# 三明治族大調查

# 三明治族 家庭中堅



## 什麼是三明治族？

根據調查，台灣有將近八成的家庭是三明治家庭，當中身為上有老下有小的三明治族，則是肩負著照顧自己與家人這項重責大任。

### 在家中...

- 營運總監
- 提案者、傳聲筒
- 行政院長、總管
- 財務長

### 在子女教育...

- 教養負責人
- 出資者
- 規矩制定者

### 在長輩照護...

- 照護陪伴者
- 財務支援者
- 身心關懷者



# 三明治族 大調查



## 傾聽你的聲音

面對各式各樣的家庭角色，三明治族除了具備超人一樣的能力外，更需要找到理解自己的貼心支持。

保誠人壽近幾年持續透過調查，傾聽三明治族心聲，了解三明治族對生活的擔憂及想望。

洞 察

生活困擾與擔憂

檢 視

保障齊全度的自評及因應

探 索

H.E.A.R.四大需求面向的目標與規劃

H

健康保障

Health & Protection

E

子女教育

Education

A

資產規劃與傳承

Asset Planning & Transferring

R

樂活退休

Retirement



探索

# 三明治族生活大解密

# 生活 掌握度

三明治族對於「能按照自己  
想法過生活」的同意度為

**6.65** (6.67) / 10



50世代對生活的  
掌握度最高



20世代

**6.58**

(6.35)



30世代

**6.63**

(6.59)



40世代

**6.54**

(6.72)



只有40世代對生活的  
掌握度較去年降低，  
推測與該族群今年的  
心理壓力較去年顯著  
提升有關。

50世代

**6.82**

(6.78)



(%)-2023年調查結果

# 三明治族的 三大煩惱



父母/長輩的  
健康問題



子女教養問題



身為家中  
經濟支柱壓力



# 心理壓力



感到壓力超出負荷的  
三明治族較去年提升

( 2023: 43% )  
( 2024: 46% )

40世代的壓力感受  
顯著較去年增加

( 2023: 41% )  
( 2024: 49% )

46%

三明治族表示目前的生活  
已超出能負荷之壓力



# 生活中的煩惱



## 三明治族八成五的煩惱與子女、個人相關

30/40世代尤其煩惱子女的教養教育問題。

## 長輩相關的煩惱相較去年顯著提升

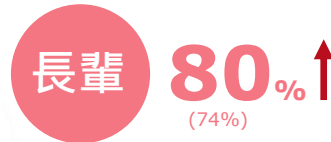
其中近九成的50世代為此感到煩惱。



子女教養 **41%**  
教育開銷 **39%**  
子女健康 **28%**



工作壓力 **36%**  
自身健康 **33%**  
運動機會少 **32%**



長輩健康 **46%**  
長輩照護 **37%**  
負擔長輩醫療開銷 **28%**



家中經濟支柱壓力 **35%**  
開銷大無法儲蓄 **28%**  
居家清潔打理 **23%**

(%) - 2023年調查結果

# 擔憂與顧慮

經濟與健康仍是未來主要的擔憂



91%

經濟相關



擔憂與顧慮

2024

2023

所得收入趕不上支出所需

44%

43%

30世代 (49%)

存款無法負擔未來退休生活

40%

42%

30世代 (44%)

市場環境變化

36%

37%

89%

健康相關



擔憂與顧慮

2024

2023

父母/長輩生病

74%

72%

30世代 (76%)、50世代 (77%)

自己生病

59%

56%

女性 (63%)、30世代 (63%)、  
50世代 (63%)

配偶生病

47%

46%

(51%)、30世代 (55%)

56%

其他



擔憂與顧慮

2024

2023

自己工作不順利

28%

30%

子女就學不順利

23%

22%

子女工作不順利/失業

18%

19%

50世代 (29%)

# 未來隱憂

身為三明治族的你，是否對於未來也有這些顧慮？



## 20世代

對未來的擔憂橫跨子女教育、人身安全、居住環境等面向，女性對相關問題尤其擔憂。



## 30世代

共同擔憂為儲蓄不足、子女教育及安全。



## 40世代

主要擔憂財務相關問題，需預先準備家人及自身的教育、醫療費用等。



## 50世代

憂心自身健康和長輩照護，女性亦擔心子女的學業和未來就業發展。



規 劃

# 三明治族H.E.A.R.理想生活

# 保障缺口

## 三明治族的保險保障



32%

三明治族認為  
保障仍有缺口

50世代在保費支出最高，然該族群  
認為保障不足之比例也最高(35%)。

# 保障類型

## 三明治族欲購買之險種類型



超過 **60%** 三明治族皆認為

**長照險及失能險**為主要缺口

30世代有超過五成計畫添購**癌症險**。

40/50世代有四成以上擬補齊**實支實付醫療險**。



# H.E.A.R.

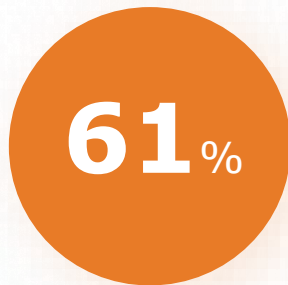
## 保障需求重要性排序



健康為最重要的保障需求  
其次為資產規劃與傳承



H. 健康保障



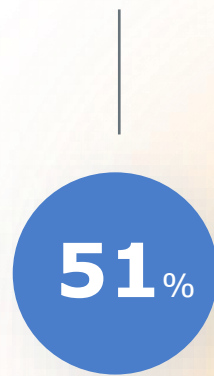
A. 資產規劃與傳承

30/40世代  
尤重子女教育



E. 子女教育

40/50世代  
尤重樂活退休



R. 樂活退休

規劃

H E A R 理想生活

# 健康保障

Health & Protection

來自三明治族的  
真實心聲 . . .



岳父有糖尿病，卻沒有保險，我擔心以後他的醫療費用會非常高。

男 · 29歲 · 4歲小孩



我外公癌症過世，我爺爺也是，我爸爸也是，蠻可怕的。

女 · 37歲 · 6個月及3歲小孩

我爸媽目前身體狀況還好，但是在南部無法照顧到。我很想多花時間陪伴他們，但因工作關係難以實現。

男 · 47歲 · 4歲及9歲小孩



對自己和小孩的健康擔憂倒還好，比較擔心岳父母那邊會隨時倒下來...如果進入長照狀態，我們會很辛苦。

男 · 57歲 · 21歲小孩



# H





# 健康保障

Health & Protection

健康是三明治族認為最重要的保障需求，保險則是回應健康保障的首選工具。大部分的三明治族希望能透過完善的健康保險規劃，不要成為子女的負擔。

各世代理想準備金

1,097 萬

20世代：1,102萬

30世代：1,110萬

40世代：1,084萬

50世代：1,099萬

## 三明治族自身

做好完善健康保險規劃，  
不成為子女的負擔

## 長輩

長輩健康及相關醫療開支是跨世代共同的煩惱

## 子女

及早為年幼子女準備完整健康保障規劃，作為送給孩子最好的禮物



# 健康保障

Health & Protection



## 保險角色

### 20~40世代

工作後進行保單健檢，再補強醫療險、實支實付保單。

多數長輩已為自己/子女購買醫療、癌症、意外險，故40歲以下多表示自身/孩子的健康保障較為齊全。

多在子女出生後盡早為其購買醫療險、重大傷病險、意外險、失能險、長照險或罐頭保單等，以把握保費便宜優勢。

### 50世代

視保險為減輕未來罹病負擔及保障角色，憂心保障到期難以因應未來可能的新疾病。

長輩年過75歲，已逾投保年限；體況也難符投保條件。

## 目標險種



多欲藉由癌症/重大疾病/特定傷病、實支實付、住院/手術醫療等險種幫助達成健康保障目標。

# 子女教育

## Education

# E

來自三明治族的  
真實心聲 . . .



108課綱...跟我們以前學的都不一樣，我們算年輕爸媽，卻沒有辦法跟現在的小孩接軌。

女 · 27歲 · 5歲小孩



我買的是儲蓄險，主要是計畫讓小孩以後出國可以使用。

女 · 37歲 · 6個月及3歲小孩

我現在是以小孩為優先，生活中總是把小孩的問題擺第一，不光僅是教育。

女 · 41歲 · 2歲及12歲小孩



總是擔心我在金錢上、物質上給小孩的支持是否足夠，今年要開始讀大學了，但不是在台灣念，所以是一筆很大的費用。

男 · 50歲 · 15歲及17歲小孩





# E

## 子女教育

Education

提供完善教育資源，是三明治族對子女最美好的承諾，  
因此教育及相關開銷是20-50各世代三明治族的共同擔憂。

各世代理想準備金

# 860

萬

20世代：1,032萬

30世代：970萬

40世代：791萬

50世代：790萬

子女

對子女教育、人身安全  
及居住環境皆備感擔憂



規劃

HEAR 理想生活



# 子女教育

Education



保險角色

## 20世代

普遍認為保險的投報率低，更傾向投資股票，或是債券來長期累積資金。

## 30~40世代

大都不了解如何運用保單來準備子女教育基金。

部分以儲蓄險作為存錢方式，或以子女名義購買外幣保單以供未來子女教育金準備。

## 50世代

購買儲蓄險作為教育基金，可供子女未來念書使用，若未使用也可留給自己。

目標險種



認為儲蓄險、投資型保單有助於達成子女教育保障。

# 資產規劃與傳承

## Asset Planning & Transferring

# A

來自三明治族的  
真實心聲 . . .



我規劃金額5000萬，現在小朋友比較是我的重心，我沒有什麼生活開銷，他的教育費用關係到我的資產規劃。

男 · 35歲 · 3歲小孩



會提供資金讓小孩買股票，算是慢慢轉移資產給他。

女 · 58歲 · 18歲小孩

我會把所有現金拿去買房地產，再利用每年有200萬免稅額，轉到小孩戶頭，以後讓他們繼承這些資產。

女 · 28歲 · 2歲小孩





# 資產規劃與傳承

Asset Planning & Transferring

資產規劃與傳承是每一位三明治族都會追求的理想目標，在年輕時努力衝刺工作以累積財富，年紀漸長後則逐步進行資產規劃。

各世代理想準備金

1,389萬

20世代：1,490萬  
30世代：1,346萬  
40世代：1,325萬  
50世代：1,514萬

## 年輕世代三明治族

憂心財力能否負擔未來  
子女養育、長輩照護

## 年長世代三明治族

已有投資理財並規畫  
資產留給自己及子女



# 資產規劃與傳承

## Asset Planning & Transferring



20世代

30世代

40世代

50世代

多透過股票、ETF、儲蓄險等方式累積資產。

部分存有資產規劃僅適合高資產者的印象，認為一般人每年244萬贈與額度已足夠。

保險角色

不了解如何將保險納入資產規劃的一環。

擔心儲蓄險/投資型保單繳費年期較長，降低財務彈性。

部分擔憂未來無足夠存款或房產可留給子女。

將儲蓄險、年金險、壽險的給付金作為傳承資產。

目標險種



認為儲蓄險、投資型保單、分紅保單較能助益於資產規劃與傳承。



# 樂活退休

## Retirement

# R

來自三明治族的  
真實心聲 . . .



我想趕快退休，現在醫療進步，一不小心就活到90歲，時間很長。

女 · 29歲 · 4歲及6歲小孩



把自己退休後的錢存好，讓小孩不用煩惱我們的狀況，也想把小孩送出國唸書，所以兩邊都需要存錢。

女 · 35歲 · 1歲小孩

我最擔心退休以後，我60歲小孩才18歲，我如果發生什麼狀況，醫療需要大量金錢，小孩卻還沒有開始賺錢。

男 · 47歲 · 4歲及9歲小孩



跟大家一樣，退休後會想去旅遊，但還是會擔心通膨，擔心這些退休金不夠用，比較做不到所謂的樂活退休。

男 · 57歲 · 21歲小孩



# R

## 樂活退休

Retirement

樂活退休，是理想生活中最快樂的事。正在為生活努力打拼的年輕世代較無明確退休規劃；年長世代則多憂心退休後的財務狀況是否足以支撐生活開銷。

各世代理想準備金

# 1,533

萬

20世代：1,332萬

30世代：1,508萬

40世代：1,507萬

50世代：1,630萬

### 三明治族

退休後財務狀況是主要擔憂，對退休後失去固定薪資收入感到不安

規劃

HEAR 理想生活



# 樂活退休

Retirement



## 20~30世代

不了解如何將保險納入樂活退休規劃工具。

傾向透過股票、基金等潛在報酬較高的投資工具來累積退休金。

## 40~50世代

亦認為保險投報率低，難以應付未來通膨，甚至退休後的生活支出。故未被納入作為退休規畫主要工具。

部分40世代考慮透過醫療險支付退休後的醫療費用。

少數50世代則運用投資型保單，以備退休之用。

保險角色

目標險種



認為儲蓄險、分紅保單、年金險較能助益於樂活退休。



回應

# 三明治族專屬保險保障

# 最完善的保障規劃

保誠人壽針對三明治族的H.E.A.R.需求提供四大建議，並提醒三明治族應定期保單健檢，確保自身與家人保障充足。



H

健康保障  
Health & Protection

E

子女教育  
Education

A

資產規劃與傳承  
Asset Planning & Transferring

R

樂活退休  
Retirement





# 健康保障

Health & Protection



## 希望能夠讓自己跟家人 獲得安心守護

20-50世代雖已規劃子女醫療保障，卻憂心自身與長輩保障不足。作為家庭支柱，應檢視保障缺口，補足長照、癌症及重大傷病保險，確保健康無憂。

三明治族常見身體狀況為**肌肉骨骼與內分泌/免疫疾病**，年長世代特別憂心**神經退化與慢性病**風險。



回應

專屬保險保障



# 子女教育

Education



據調查，家長平均幫每位子女教育金，準備**481萬**教育金「定存儲蓄、股票基金、保險商品」為主要準備工具。

資料來源：保誠人壽《2024年教育金準備大調查》

## 孩子，勇敢地去追尋你心中熱愛的道路吧！

30、40世代尤重子女教育，卻面臨教育金壓力。美式分紅保單提供壽險保障與紅利選擇，幫助孩子順利實現夢想。



回應

專屬保險保障



# 資產規劃與傳承

Asset Planning & Transferring



完善的資產規劃可包含給**配偶**的安排、給**子女**的禮物、給**父母**的心意、以及給**社會**的回饋。

## 希望持有的資產，可以支持家人的生活品質

預計開始實行資產傳承規劃的平均年齡為49歲，三明治族可運用英式分紅保單之保額有機會隨著紅利增長並逐步增值的特性，規劃未來對家人的照護。







# 樂活退休

Retirement



## 享受和家人在一起的 退休時光

40及50世代普遍擔心退休後面臨固定收入缺乏以及物價通膨的挑戰，建議可以藉由美式分紅保單每年有機會獲得的紅利特性，作為退休生活資金。

據統計，近兩年有退休規劃者，期望退休金已攀升至**1,595萬**，且「不健康年數」變長，可能須付出更多醫療和照顧成本！

資料來源：保誠人壽《2024年退休準備大調查》



# H.E.A.R. 保障建議

保誠人壽始終秉持「以客為本」的精神，持續地在台灣推動分紅保單，專注探索人生各個時期，真正從保戶角度出發，提供滿足保戶在不同人生階段必備的各式保險商品。



## H

### 健康保障

Health & Protection

三明治族可透過**美式分紅保單**累積資產與健康保障，確保遭遇狀況時安心休養，無須擔憂經濟壓力。

## E

### 子女教育

Education

可以透過**美式分紅保單**，運用不同幣別的分紅商品累積資產，準備教育基金的同時也獲得保障。

## A

### 資產規劃與傳承

Asset Planning & Transferring

選擇**英式分紅保單**，紅利增額發放，提升保單價值，確保資產安心傳承。

## R

### 樂活退休

Retirement

退休財務規劃可選**美式分紅壽險**，紅利助穩定現金流，讓你輕鬆實現夢想，展開黃金人生。

**ME**  
**WE** 先照顧好自己 (Me)  
才能照顧好家人(We)

我們將持續傾聽你的聲音，回應你的需求，  
陪伴每一個三明治族，追求理想美好生活。

前往保誠MeWe ▶

