

# 企業員工家庭照護壓力檢核表

EliteCareFlow 御力凱福 | 企業 ESG 員工家庭照護支持方案

適用對象：企業 HR、永續／ESG 團隊、部門主管、員工福祉與人才留任負責人

建議使用方式：員工自評、HR 匿名彙整、企業照護支持需求初步盤點

本檢核表不是醫療、心理治療、法律或個案管理診斷工具。它的目的在於協助企業與員工初步辨識家庭照護壓力，作為後續員工支持、照顧不離職方案、ESG 社會面措施與企業內部資源配置的參考。

## 一、為什麼企業需要這份檢核表？

許多員工並不會主動告訴公司自己正在承擔家庭照護壓力。他們可能正在照顧失能或失智長輩、陪同家人就醫、管理外籍看護與家庭溝通、處理長照資源申請，或在工作與照護責任之間長期拉扯。這些壓力往往不會立刻出現在離職原因中，卻會逐步反映在請假、遲到早退、專注力下降、工作情緒耗竭、升遷意願降低與離職風險上。

對企業而言，員工家庭照護壓力不只是個人家庭議題，也是人才留任、員工福祉、友善家庭職場與 ESG 社會面治理的一部分。御力凱福設計本檢核表，是希望讓企業先以低門檻方式看見需求，再進一步建立可持續、可衡量、可對外說明的員工家庭照護支持方案。

使用者	使用目的	建議行動
員工本人	了解自己目前照護壓力程度	完成自評後，思考是否需要向 HR、主管或外部資源尋求支持
HR／員工關係團隊	匿名彙整員工需求	作為講座、諮詢、福利方案與年度支持計畫的依據
ESG／永續團隊	盤點友善家庭照顧措施	將員工照護支持納入社會面與人才永續策略
部門主管	理解照護壓力對工作穩定度的影響	建立更有彈性與同理的管理支持方式

## 二、填寫方式與評分說明

請根據你最近 **3 個月** 的狀況，針對每一題選擇最符合的分數。若你不是照顧者，也可以用本表檢視未來可能面臨的家庭照護風險。

分數	代表意義
0 分	完全沒有／不適用
1 分	偶爾發生，影響輕微
2 分	經常發生，已造成壓力或困擾
3 分	持續發生，明顯影響工作、生活或身心狀態

## 三、員工自評檢核表

### A. 照護責任與時間負荷

題號	檢核項目	0	1	2	3
A1	我目前需要定期照顧、陪伴或協助家中長輩、病患、身心障礙者或其他需要照護的家人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A2	我每週需要花費相當時間處理家人的就醫、復健、用藥、照護安排或生活協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A3	家庭照護責任使我需要臨時請假、遲到、早退或調整工作時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A4	我常常需要在工作時間處理家人的緊急狀況或照護聯絡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A5	我覺得照護責任正在壓縮我的休息、睡眠、運動或個人恢復時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A 區小計：\_\_\_\_\_ / 15 分

## B. 工作影響與職涯風險

題號	檢核項目	0	1	2	3
B1	家庭照護壓力讓我在工作時較難集中注意力或維持穩定表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B2	我曾因照護責任而降低接案、出差、加班、升遷或職涯發展的意願。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B3	我擔心主管或同事不理解我的照護處境，因此不敢主動說明需求。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B4	我曾考慮因家庭照護責任而離職、轉職、降職或改為兼職。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B5	我覺得目前公司制度不足以支持我兼顧工作與家庭照護。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B 區小計：\_\_\_\_\_ / 15 分

## C. 情緒壓力與身心耗竭

題號	檢核項目	0	1	2	3
C1	我常因家庭照護責任感到焦慮、內疚、無力或煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C2	我覺得自己在工作與家庭之間被拉扯，難以兩邊都做好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C3	我因照護壓力出現睡眠品質下降、疲勞、頭痛、肌肉緊繃或其他身心不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C4	我很少有時間與空間談論自己的壓力，或覺得沒有人能真正理解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C5	我擔心照護責任會持續惡化，卻不知道應該從哪裡開始處理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C 區小計：\_\_\_\_\_ / 15 分

## D. 照護資源與資訊落差

題號	檢核項目	0	1	2	3
D1	我不清楚長照 2.0、喘息服務、居家服務、輔具、交通接送或其他社區資源如何申請。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D2	我不清楚外籍看護聘僱、管理、溝通或轉換流程中的基本注意事項。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D3	我在家人照護分工、醫療決策或費用分擔上，常與家人有壓力或衝突。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D4	我不知道遇到照護困境時，可以向哪些專業單位、平台或顧問尋求協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D5	我希望公司能提供照護相關講座、資源包、諮詢或轉介服務，但目前還沒有這類支持。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D 區小計：\_\_\_\_\_ / 15 分

## E. 外籍看護與家庭照護協作壓力

若你目前沒有外籍看護或家庭照護協作者，本區可依照未來可能需求填答，或勾選 0 分。

題號	檢核項目	0	1	2	3
E1	我或家人需要與外籍看護、居服員、親友或其他照護協作者頻繁溝通。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E2	語言、文化或生活習慣差異會造成照護溝通困難。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E3	我需要花時間確認照護紀錄、用藥提醒、回診安排、復健訓練或生活任務是否完成。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E4	家庭成員之間對照護標準、責任分配或外籍看護管理方式有不同意見。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E5	我希望有更清楚的工具協助照護任務分工、提醒、紀錄與多語溝通。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

E 區小計：\_\_\_\_\_ / 15 分

---

## 四、總分與壓力分級

請將 A 至 E 區分數加總。

分數區間	壓力等級	說明	建議行動
0-15分	低度照護壓力	目前照護責任較輕，或尚未明顯影響工作與生活。	建議先建立基本照護資源認知，參加企業內部照護講座或保存資源清單。
16-30分	中度照護壓力	照護責任已開始影響時間安排、情緒或工作穩定度。	建議與 HR 或可信任主管討論彈性安排，並尋求照護資源盤點與初步諮詢。
31-50分	高度照護壓力	照護壓力已明顯影響工作表現、身心狀態或職涯選擇。	建議盡快進行個別諮詢、家庭照護分工盤點，並由企業提供更具體支持措施。
51-75分	高風險照護壓力	可能已出現離職、耗竭、家庭衝突或長期身心負荷風險。	建議企業主動提供專業轉介、彈性工作討論、照護資源陪跑與管理支持。

我的總分：\_\_\_\_\_ / 75 分

我的壓力等級： 低度  中度  高度  高風險

## 五、個人反思紀錄

請用幾句話寫下你目前最希望被理解或被支持的地方。這一區可以作為自我整理，也可以在你願意的情況下，提供給 HR、主管或專業顧問參考。

問題	我的回答
我目前最大的家庭照護壓力是什麼？	
這個壓力如何影響我的工作或生活？	
我最需要公司提供哪一種支持？	
我是否願意接受進一步資源說明或個別諮詢？	<input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 暫時不需要 <input type="checkbox"/> 想先了解更多

## 六、給企業 HR/ESG 團隊的匿名彙整建議

若企業希望使用本檢核表進行組織內部需求盤點，建議採取**匿名、分群、不追蹤個人身分**的方式，以降低員工填答壓力。企業不應將個人填答結果作為績效、升遷或人事決策依據，而應將其作為員工支持方案與友善家庭職場措施設計的參考。

彙整指標	建議觀察方式	可轉化為的企業行動
平均總分	觀察整體照護壓力程度	判斷是否需要導入年度照護支持方案
高度與高風險比例	觀察潛在請假、耗竭與離職風險	建立個別諮詢、轉介與彈性工作討論機制
A 區高分	時間負荷高	增加彈性工時、照護假資訊、主管溝通指南
B 區高分	工作與職涯受影響	建立照顧不離職政策、主管訓練與人才留任方案
C 區高分	情緒耗竭明顯	連結 EAP、心理支持、壓力管理與照護陪跑資源
D 區高分	資源資訊不足	安排長照資源、外籍看護聘僱常識與家庭照護講座
E 區高分	照護協作與溝通困難	導入照護任務分工、AI 多語溝通與家庭協作工具

## 七、企業可採取的下一步

如果企業發現員工家庭照護壓力已開始影響請假、專注力、情緒穩定、主管管理與人才留任，建議不要只把它視為員工個人問題。更有效的作法，是將家庭照護支持納入員工福祉與 ESG 社會面策略，從一次性講座逐步走向可衡量的年度支持方案。

企業成熟度	建議導入方案	目標
初步了解	企業照護壓力講座	讓員工知道資源，讓 HR 看見需求
需求盤點	員工匿名問卷與 ESG 診斷	找出照護壓力熱點與制度缺口
制度建立	年度員工家庭照護支持方案	提供講座、諮詢、資源轉介與季報
成果揭露	ESG 友善家庭照顧成效報告	形成可對內管理、可對外說明的社會面成果

## 八、關於 EliteCareFlow 御力凱福

EliteCareFlow 御力凱福協助企業建立員工家庭照護支持方案，讓照護不再只是員工默默承擔的家庭壓力，而能成為企業留才、員工福祉與 ESG 社會面實踐的一部分。

我們結合照護現場經驗、外籍看護聘僱理解、企業 ESG 語言、員工支持設計與 AI 工作流工具，協助企業完成從需求診斷、講座教育、年度支持到成效整理的完整流程。

服務	適合對象	內容摘要
企業講座包	想先試辦的企業	照顧不離職、家庭照護資源、外籍看護聘僱常識、員工壓力辨識
ESG 診斷包	HR/永續部門	匿名問卷、HR 訪談、福利盤點、友善家庭照顧措施建議
年度支持包	中大型企業	每季講座、每月諮詢、資源轉介、匿名化季報
旗艦報告包	需要 ESG 成果揭露的企業	成效指標設計、ESG 報告文字、主管簡報與案例整理

**預約企業諮詢：**請至 EliteCareFlow 官方網站聯繫我們。

**官方網站：**<https://elitecareflow.com>

**雙品牌說明：**EliteCareFlow 專注企業 ESG 員工家庭照護支持；EliteCareBridge 專注家庭雇主、AI 照護協作與多語溝通工具。

## 九、企業內部使用聲明建議

---

企業若將本檢核表提供員工填寫，建議在表單或內部公告中加註以下文字：

本檢核表僅作為員工家庭照護壓力與企業支持需求之初步了解，不作為績效、人事考核或醫療心理診斷依據。若企業進行彙整，建議採匿名方式進行，並僅用於員工福祉、照護支持方案與友善家庭職場措施設計。

---

© 2026 EliteCareFlow 御力凱福／御力國際事業有限公司。保留所有權利。

本文件可供企業內部員工支持與初步需求盤點使用；若需客製化企業版本、匿名問卷設計或年度支持方案，請洽 EliteCareFlow。

