

A baseball player in an orange jersey and blue gloves is shown from the chest up, holding a sign. The background is a blurred image of a baseball stadium with blue seats and a white steel structure.

2025 H2U永悅 OASIS綠洲實習計畫

熱血集結，敢夢敢拼Ⓢ
立即加入H2U揮出你的未來

BE TEAM H2U

Who We are H2U | 永悅健康

專業的職場教練

資源充沛的即戰團隊

充滿挑戰的旅程

一同探險數位健康產業

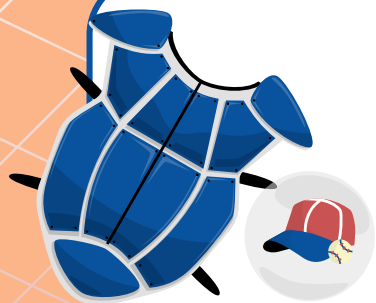
H2U的核心發展是透過科技將個人化健康解決方案規模化，以創新延長人類健康餘命。旗下「H2U eXamine」佔80%健檢資訊平台市場、年服務200萬人次，榮獲SNQ國家品質標章；「H2U eXpert」企業健康服務超過250間企業。H2U亦擁有全台網路流量第一的健康媒體《早安健康》、運動與減重社群《運動筆記》、《iFit愛瘦身》，藉由建置數位健康平台H2U pano，提供全齡族群、全場景健康生活服務提供者，守護每個人健康航線。2025年榮登《金融時報》亞太高成長企業榜單，2024年榮獲亞太傑出企業獎與哈佛商業評論鼎革獎。



0:50 / 2:50



Feature 計畫特色



一對一Mentor 制度

具豐富產業經驗之業界專家，包括國際頂尖管理顧問公司麥肯錫、數位健康數據研發、產品開發、財務分析等業師，為你的職涯世界領航。



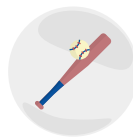
專案式實習

根據公司與部門專案目標，擬定部門之實習主題，並定期跨部門交流分享。



參與部門實際運作

參與部門工作實務，深入了解公司運作體系、職場生態與部門業務，累積專業技能。



管理顧問培訓

針對未來有興趣朝管理顧問公司發展者，提供管顧培訓、履歷健檢與模擬面試等特訓。



Timeline 招募時程



Application 申請說明



對象：

1. 實習期間具備大學/研究所學生身份
2. 應屆畢業生

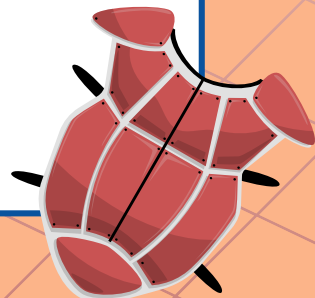
期間：

1. 暑期實習-2025.6.23~8.29 週一至週五
2. 長期實習-2025.6~2026.1月, 6-8月週一至週五;
9-1月每週至少兩天 (強力推薦學習效果更佳)

薪資：190~200元/小時

時間：09:00~18:00

地點：新北市新店區北新路三段213號15樓 (近捷運大坪林站)

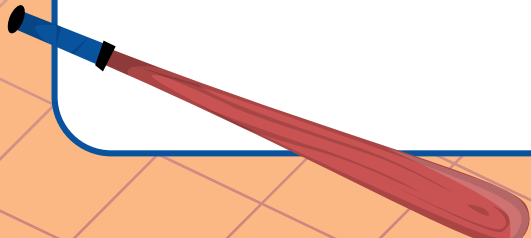




Benefit 實習福利



- 打造專屬全方位與系統化的數位健康培訓計畫，透過大型專案歷練，打造快速發展機會，培養您成為未來人才
- 針對未來有興趣朝管理顧問公司發展者，提供管顧培訓、履歷健檢與模擬面試等特訓
- Team Building！實習期間，為促進職場業師與跨部門實習生交流，舉辦共識交流活動，協力完成共同目標
- 每季優質商品員工團購，讓員工以超實惠價格，定時健康補給！
- 運動賽事限量報名&每週跑步日
- 零食櫃食物任你拿
- 業師聚餐，吃吃喝喝增進感情
- 符合法律規範之勞保，完善的團體保險



Job Description 職務內容- 創新實驗室

實習職位名稱	商業開發實習生	人數	4人
工作內容	- 協助執行集團商業模式研究、資料整理、計畫分析撰寫與報告 - 協助執行集團商業分析與開發計畫、政府科技研發專案計畫 - 協助數位健康、運動科技國內外異業優劣分析進行商業設計、服務應用整合 - 參與活動企劃、行銷推廣與執行、數據分析與應用		
實習專案內容	- 參與全國性數位健走、數位運動專案企劃與執行 - 參與數位運動/健康解決方案發想與商模分析與拓展模式 - 參與運動科技解決方案分析與活動專案(科技健身) - 參與運動健康結合公益模式專案(Move to Earn) 備註：上述專案將視個人能力參與不同專案與工作內容		
條件要求	- 研究力：資料檢索、歸納分析，並對議題能提出個人見解與相關佐證 - 企劃力：行銷策略、活動規劃，可發揮創意說故事、運用邏輯講道理 - 資訊力：熟悉 Office 軟體、簡報製作，可善用專案管理/數據分析等資訊工具 - 團隊力：主動積極負責、抗壓性強、樂於跨域合作，溝通與表達能力佳 - 其他特質：具備細心與耐心、適應快節奏工作環境，反應靈敏善變通，具商業思維與成長思維，可獨立嘗試解決問題提出務實有效解決方案		
加分項目	- 英文讀寫能力佳，並對大健康、運動科技產業有概念 - 對新事物、新議題，如IoT、前瞻技術、AI等「應用」有興趣 - 商管理學群、醫藥衛生學群、電資管學群、運動與休閒相關領域加分		



Job Description 職務內容- 營運長室



實習職位名稱	營運長室商業分析師	人數	2 人
工作內容	• 協助製作重要營運會議之商業簡報 • 針對公司之策略及營運決策提供商業分析 • 參與公司專案並協助會議安排與會議追蹤等事項		
實習專案內容	• 2025 組織健康調查分析與健康舉措 • 新商業模式研究與業務開展前期調查 • 其他營運長室所屬重要專案		
條件要求	• 適應快節奏工作環境，具備抗壓性與高度工作操守 • 具有成長思維，願意接觸新事物，富有好奇心及學習力 • 善於與不同單位與層級之同事主管跨部門溝通協調 • 對於專案細節具耐心與細心 • 善於數據分析、洞悉問題，針對關鍵議題提出務實有效之解決方案		
加分項目	• 精通使用PPT, Excel, Word等軟體 • 良好的中、英文口語表達與溝通能力 • 對數位健康及管理顧問具有熱情		





Job Description 職務內容- 數位健康研發處

實習職位名稱	創新研發長室 AI 與數據分析實習生	人數	1人
工作內容	- 協助數位健康產品功能研究與架構分析 - 協助數位健康產品開發之市場調查、功能發想與流程規劃 - 協助健康大數據分析統計與洞察 - 協助 AI agent 與 MCT 技術研究與應用		
實習專案內容	2025 年度健檢數據分析與洞察報告 - 開發可用於大健康領域或優化工作流程之 AI 智能工具		
條件要求	- 就讀大專院校或研究所資管、資工、資料科學、人工智慧等資訊相關科系之大三（含）以上學生。 - 至少一種關聯式資料庫（RDBMS）與資料分析工具（EXCEL、Power BI、Looker Studio、Tableau 等）操作經驗或有高度學習意願。 - 至少使用過或熟悉一種 AI 工具（包含但不限於 ChatGPT、Copilot、Claude 等） - 可參與實習期間不少於六個月。（2025/07~2026/01），開學期間每週不低於 16 小時。		
加分項目	- 至少一種程式語言（Python、Nodejs、C# 等）的撰寫經驗。（可提供 Github 專案尤佳） - 對數據分析、大語言模型（LLM）、AI agent、MCT 等人工智慧知識或技術有概念與興趣。 - 積極自主學習、勇於表達與謙遜有禮的工作與學習態度。		





Job Description 職務內容- 超媒體事業處



實習職位名稱	早安健康社群行銷實習生	人數	1人
工作內容	• 早安健康Instagram題材規劃，與美編溝通設計 • 執行部門專案、實際參與早安健康社群運營		
實習專案內容	• 協助經營全台最大的健康社群_早安健康Instagram、Threads • 業界Instagram數據報表分析、社群行銷活動規劃		
條件要求	• 設計美感、善於溝通 • 社群趨勢敏感度 • 社群文案撰寫能力		
加分項目	• 喜歡健康、瘦身、養生題材 • 具備Google Analytics等相關證照 • 曾有Instagram、Threads經營經驗		





Job Description 職務內容- 超媒體事業處



實習職位名稱	早安健康影音編輯實習生	人數	1人
工作內容	- 協助產製早安健康YouTube頻道的影音內容 - 負責剪輯短影音或長影音 - 協助影片校色、字幕校對、特效後製等等		
實習專案內容	- 實際參與影音後製編輯團隊產製內容流程 - 運用創意，將各種健康資訊以輕鬆的方式傳達給大眾 - 結業時產製至少5支短影音及1支長影音		
條件要求	- 熟Adobe Premiere、After Effects、Photoshop等軟體 - 良好的美感與溝通能力、細心		
加分項目	- 對產製健康類內容有興趣 - 已具備剪輯能力並且有相關影音作品 - 單反相機拍攝相片、影片經驗與操作概念		





Job Description 職務內容- 超媒體事業處



實習職位名稱	早安健康課程部行銷企劃	人數	1人
工作內容	• 課程/講師社群經營(含議題發想、文案撰寫、素材製作、排程上架、成效追蹤) • 協助講師/主題蒐集、分析 • 協助短影音企劃及操作 • 協助課程影音內容拍攝執行		
實習專案內容	• 挖掘潛力課程主題與講師 • 運用創意提高粉專粉絲數與觸及數 • 參與課程部募資專案發想到執行		
條件要求	• 文案撰寫能力 • 對內容行銷有興趣		
加分項目	• 線上課程重度使用者 • 具視覺美感或設計能力 • 對Google Analytics 4、Google Ads操作概念，對數據分析有興趣 • 對短影音操作有興趣		





Job Description 職務內容- 全景整合行銷處



實習職位名稱	運動筆記文章編輯	人數	1人
工作內容	- 時事文章撰寫：學習如何成為一位運動編輯 - 運動品牌記者會：學習身為媒體在記者會場合中應盡的責任 - 賽事現場採訪：學習親臨現場撰寫賽報速稿 - 觀看社群成效數據：學習觀察數據分析的優缺點		
實習專案內容	- 成為「運動新聞探索者」挖掘全世界運動新聞大小故事 - 創造網站流量，並為自己累積粉絲		
條件要求	- 喜愛關注路跑、越野跑、田徑、自行車及鐵人三項相關新聞者 - 未來想往媒體編輯發展者 - 擅長文章與貼文圖卡製作 (基本標點符號和錯別字非常要求！)		
加分項目	- 有攝影專長者、有影片製作能力相關者、有美術設計相關能力者 - 有參加過越野跑、鐵人三項或路跑10公里以上者 - 能實習半年或以上者		





Job Description 職務內容- 全景整合行銷處



實習職位名稱	運動筆記影音編輯	人數	1人
工作內容	• 最新消息影音製作：學習如何成為一位運動編輯 • 運動品牌記者會：學習身為影音編輯在記者會場合中應盡的責任 • 賽事現場採訪：學習親臨現場影音報導 • 觀看社群成效數據：學習觀察數據分析的優缺點		
實習專案內容	• 跑鞋影音、節目影音、賽事影音 • 創造網站流量，並為自己累積粉絲		
條件要求	• 喜愛關注路跑、越野跑、田徑、自行車及鐵人三項相關新聞者 • 未來想往影音路線發展者 • 擅長拍片及剪片者		
加分項目	• 有美術設計相關能力者 • 有參加過越野跑、鐵人三項或路跑10公里以上者 • 能實習半年或以上者		





Job Description 職務內容- 全景整合行銷處



實習職位名稱	運動筆記馬拉松專案助理	人數	1人
工作內容	• 賽事專案執行、參加會議與紀錄、賽事場勘與紀錄 • 賽事志工管理、跑者客服回覆、社群經營操作 • 本實習需時常出差高雄(賽事當周至少連續出差 10 天或以上)		
實習專案內容	• 2026 高雄富邦馬拉松		
條件要求	• 擅長會議紀錄者 • 擅長與人溝通者 • 擅長多重資料整理者 • 擅長 Excel 使用者		
加分項目	• 熟悉使用 illustrator 美術設計相關軟體者 • 有參加過越野跑、鐵人三項或路跑10公里以上者 • 能實習半年或以上者		





Job Description 職務內容- 賽事處



實習職位名稱	賽事贊助分析實習生(台中)	人數	1人
工作內容	- 協助馬拉松賽事的市場贊助相關資料蒐集與分析。 - 參與國內外馬拉松賽事相關的案例研究，整理贊助策略及社會影響等相關資料。 - 協助進行社會投資報酬率(SROI)之資料蒐集、量化分析與報告撰寫。 - 參與馬拉松賽事推進與執行，包括賽前規劃會議、賽事現場支持及賽後評估等。		
實習專案內容	- 深入分析馬拉松賽事之贊助商市場，包括現況調查與未來趨勢預測。 - 以 SROI方法學進行馬拉松賽事的社會影響力評估，提供量化與質化分析報告。 - 透過專案成果，提出對贊助商與政府單位提升活動效益及社會價值之策略建議。		
條件要求	- 就讀行銷、企業管理、體育管理或相關科系之在學生。 - 具備基礎市場調查與資料分析能力，熟悉使用 Excel或其他數據分析工具。 - 對運動賽事產業、社會責任及永續發展有高度興趣。 - 具備良好中英文溝通及書寫能力。		
加分項目	- 具有運動賽事參與、志工服務或相關實習經驗者。 - 具備基本統計分析技能或曾參與 SROI相關專案經驗。 - 具備日文能力者，尤佳。 - 有良好的團隊合作能力及自主學習精神。		



2024 培訓成果



- 優化智慧零售流程，建立儀表板追蹤關鍵數據。
- 善用AI 工具提升工作效率與產出成果。
- 改善公司營運痛點、簡化繁雜的工作流程。

熱血集結，敢夢敢拼Ⓢ
立即加入H2U揮出你的未來

Apply Now



需登入Google帳號填寫

BE TEAM H2U