



canada *life*™

应对 市场波动



目录

市场波动是很正常的——但是这并不意味着不会令人感到压力。了解市场周期可以帮助您从心理上做好准备，应对市场出现的所有情况。另外，您的顾问可以帮助您制定正确的策略，这样，您就可以避免短期冲动的投资决策对您长期回报可能造成的伤害。

在所有市场周期中保持冷静	3
市场上升的程度通常大于市场下跌	4
通过投资股票和债券来取得平衡	5
反弹可能随时出现	6
您不能错过市场表现最好的日子	7
即使市场出现动荡，但仍能保持坚韧	8
多元化投资的力量	9
稳中求胜	10
您为何需要一个长远的规划	11

在所有市场周期中 保持冷静

如果市场能一直保持上升的趋势就好了，但经济并不是这样运行的。市场周期总会经历上升和下跌时期。尽管市场波动可能令人倍感压力，但长远来看，过往的市场下跌总是伴随着反弹。

投资时，保持长远的眼光至关重要

1998 年至 2025 年期间的标准普尔 / 多伦多证券交易所指数 (S&P/TSX) ¹



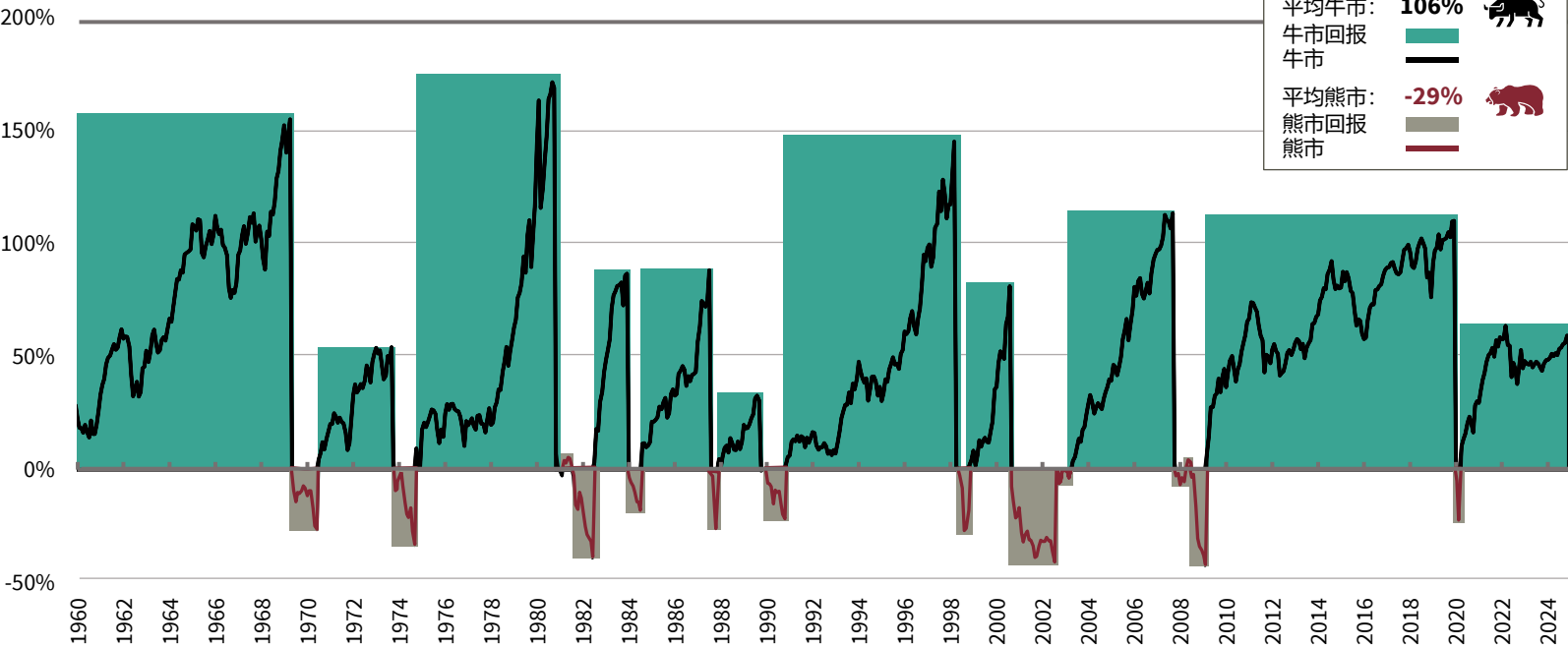
¹1998 年 1 月 1 日至 2025 年 2 月 28 日，标准普尔 / 多伦多证券交易所综合指数 (S&P/ TSX Composite Index)
价格回报的每日价格，来源：Morningstar Direct

市场上升的程度 通常大于市场下跌

这可能会让人感到意外，但历年来，您获得的最高的投资回报都是在市场急剧下跌后。尽管通过历史表现无法预测未来结果，而且投资回报并不获得保证，但那些持续投资的投资者可以在市场复苏时拥有获利的潜力。

1960 年开始，牛市一直超越熊市

标准普尔 / 多伦多证券交易所指数 (S&P/TSX) 的回报 ¹

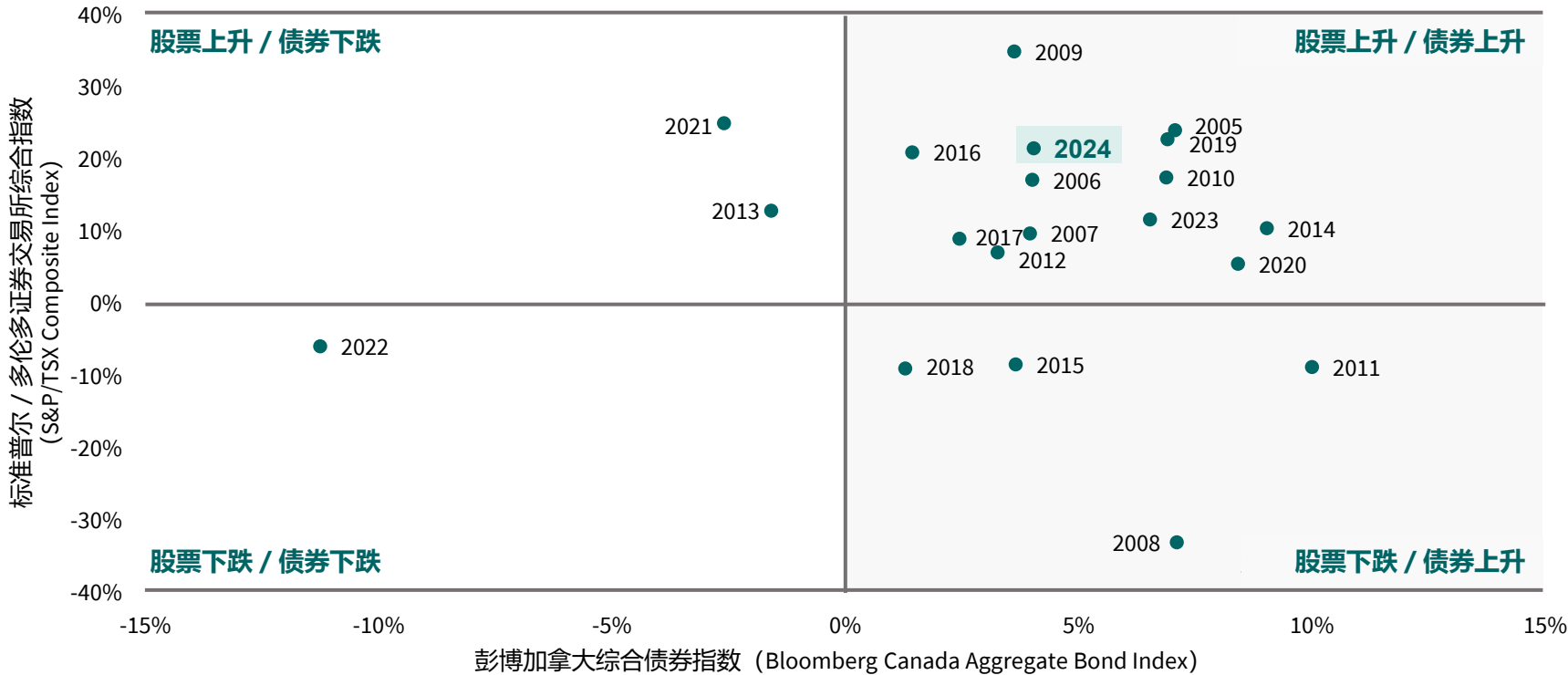


¹ 1960 年至 2024 年，标准普尔 / 多伦多证券交易所综合指数 (S&P/TSX Composite Index) 价格回报的每月回报，来源：Morningstar Direct

通过投资股票和债券 来取得平衡

历史上，股票和债券都提供了长期积极回报，偶尔会同时下跌。¹
因此，使投资多元化并将两者都添加到您的投资组合中是一种可以帮助减低风险和资本保值的好方法。

股票和债券几乎很少会同时下跌¹



¹数据来源：截至 2024 年 12 月 31 日，标准普尔 / 多伦多证券交易所综合指数（S&P/TSX Composite Index）及彭博加拿大综合债券指数（Bloomberg Canada Aggregate Bond Index）的年度回报，来源：Morningstar Direct

当然，您可以试着把握时机，在市场下跌时出售投资并在未来购回。
想持续这样做，不是不可能的，但却极具挑战。正确把握市场时机，需要同时准确预测市场低位和随后的复苏，即便经验丰富的专业人士也很难预测到这些。这意味着，相比在市场波动时持续投资，转移资金可能降低长期回报。

反弹可能随时出现

您可以通过持续投资而从市场复苏中受益

历史教训——反弹可能随时出现¹

	市场低谷	对应的市场下跌	市场复苏所需的月份数	1年后	2年后
1973年至1974年市场崩盘	1974年12月6日	-47.0%	67	31.6%	57.3%
1979年至1980年石油危机	1980年3月27日	-16.8%	3	34.8%	12.9%
1987年股票市场崩盘	1987年10月19日	-33.0%	21	21.2%	51.5%
沙漠风暴	1990年10月11日	-19.8%	4	30.0%	37.6%
苏联政变企图	1991年8月19日	-3.5%	<1	11.4%	21.9%
亚洲金融危机	1997年4月2日	-8.3%	1	49.9%	77.0%
互联网泡沫破裂	2002年10月9日	-51.3%	55	34.3%	44.8%
9·11事件	2001年9月21日	-38.5%	1	-13.8%	6.1%
入侵伊拉克	2003年3月11日	-49.6%	2	38.0%	49.6%
朝鲜导弹试射	2006年7月17日	-4.1%	2	25.9%	3.3%
次贷危机	2009年3月9日	-56.4%	47	68.3%	95.2%
美国国债降级	2011年10月3日	-19.6%	5	31.9%	53.5%
人民币贬值	2016年2月11日	-15.1%	3	27.3%	43.9%
2018年全球衰退恐慌	2018年12月24日	-19.9%	4	37.4%	62.3%
新冠疫情大流行	2020年3月23日	-34.3%	5	78.6%	100.6%
平均	-	-27.8%	16	33.8%	47.8%

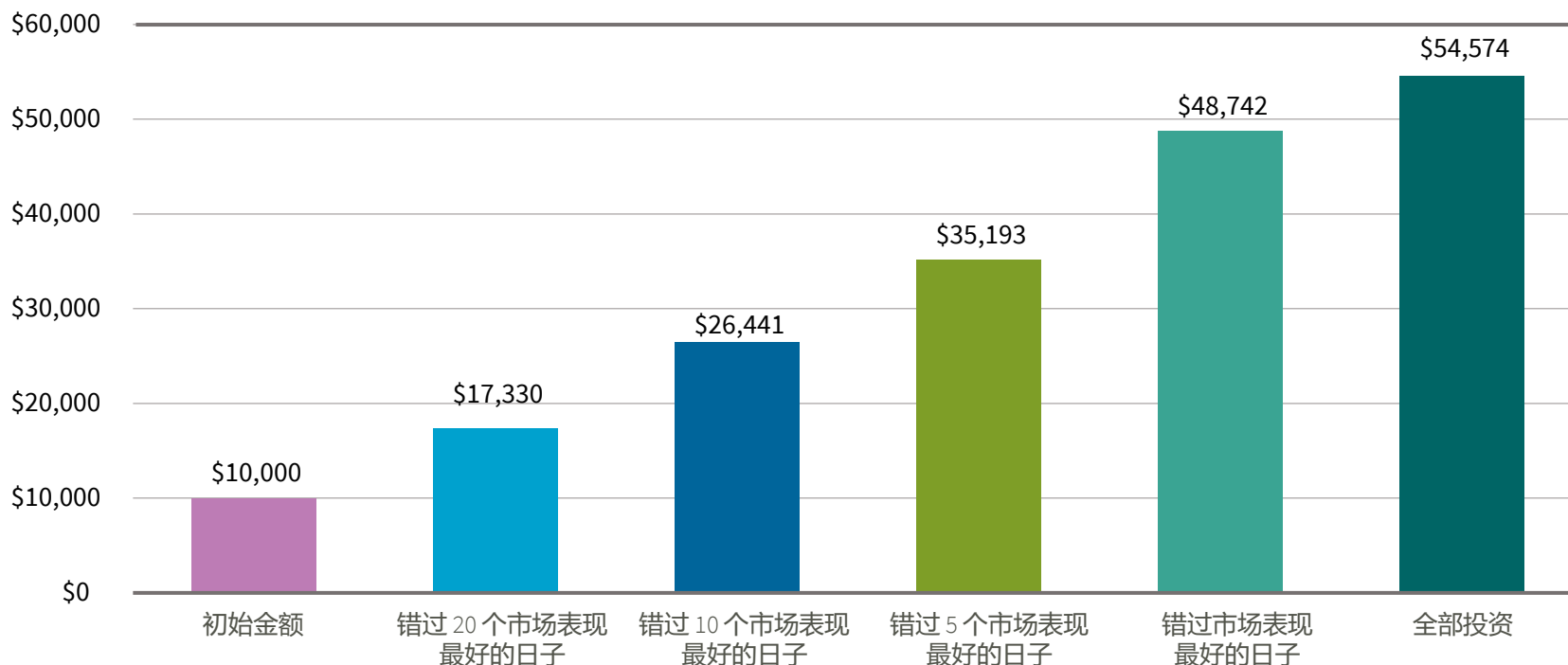
¹ MSCI 美国指数 (MSCI USA Index) (美元) 的价格回报，来源：Morningstar Direct

您不能错过市场表现最好的日子

在过去的 20 年里，那些持续投资的投资者在市场上升时，比那些错过关键日的投资者更早走出低谷并获得更高回报。¹

撤资会产生后果

20 年期间错过标准普尔 / 多伦多证券交易所 (S&P/TSX) 市场表现最好的日子的代价¹

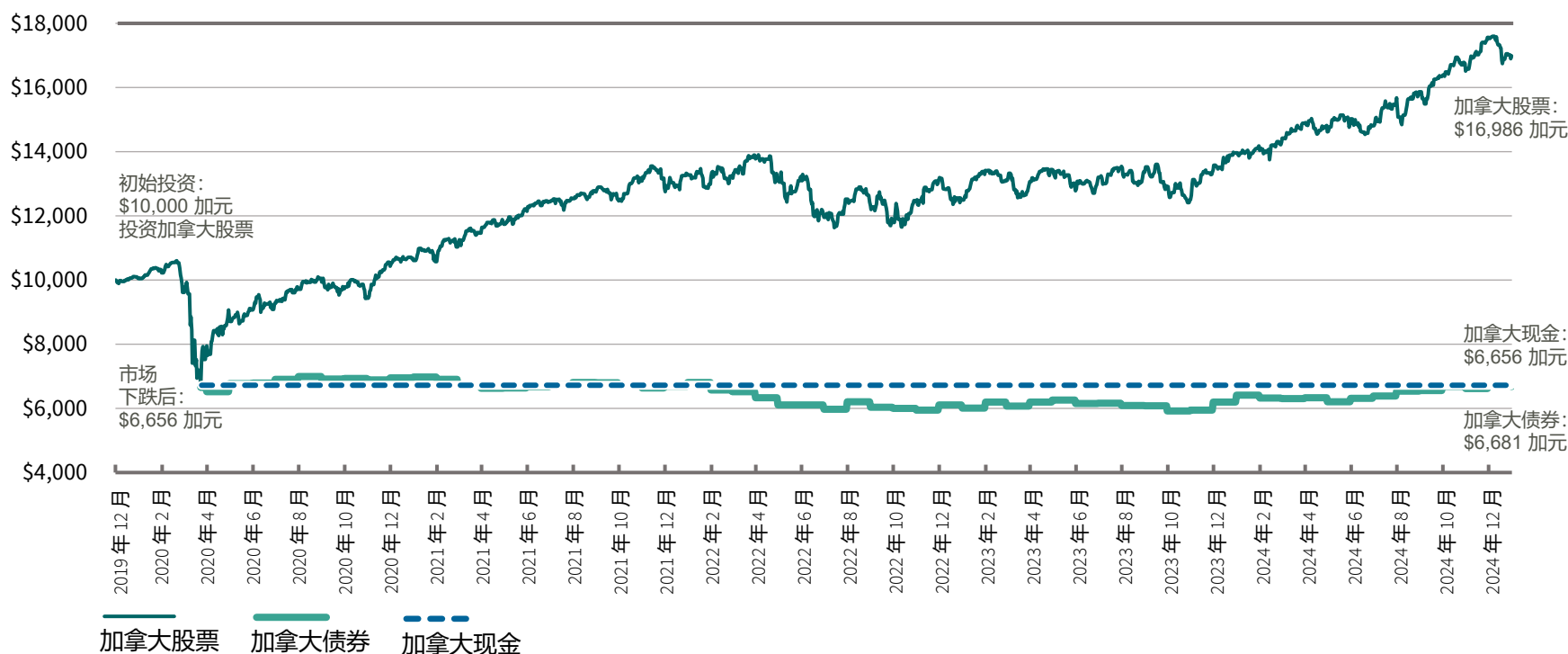


¹2004 年至 2024 年，标准普尔 / 多伦多证券交易所综合回报指数 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 的每日回报率，来源：Morningstar Direct

即使市场出现动荡，但仍保持坚韧

历史显示，在市场下跌期间，那些持续投资的投资者比起那些在市场低位恐慌抛售的投资者获得更好的回报。¹ 例如，加拿大股市曾因新冠疫情大流行而大幅下跌，但随后迅速回升。

市场在新冠疫情后复苏



¹ 加拿大股票是以标准普尔 / 多伦多证券交易所综合总回报指数 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 为代表，加拿大债券是以富时加拿大全球债券指数 (FTSE Canada Universe Bond Index) 为代表，来源：Morningstar Direct

多元化投资的力量

没有哪种资产类别可以在所有市场环境中都表现稳定。¹ 因此在您的投资组合中包含多种资产类别是很重要的。您的顾问可以帮助您建立一个多元化的投资组合，这样可以更灵活应对不可避免的市场变动。

表现最佳的资产类别不断变化

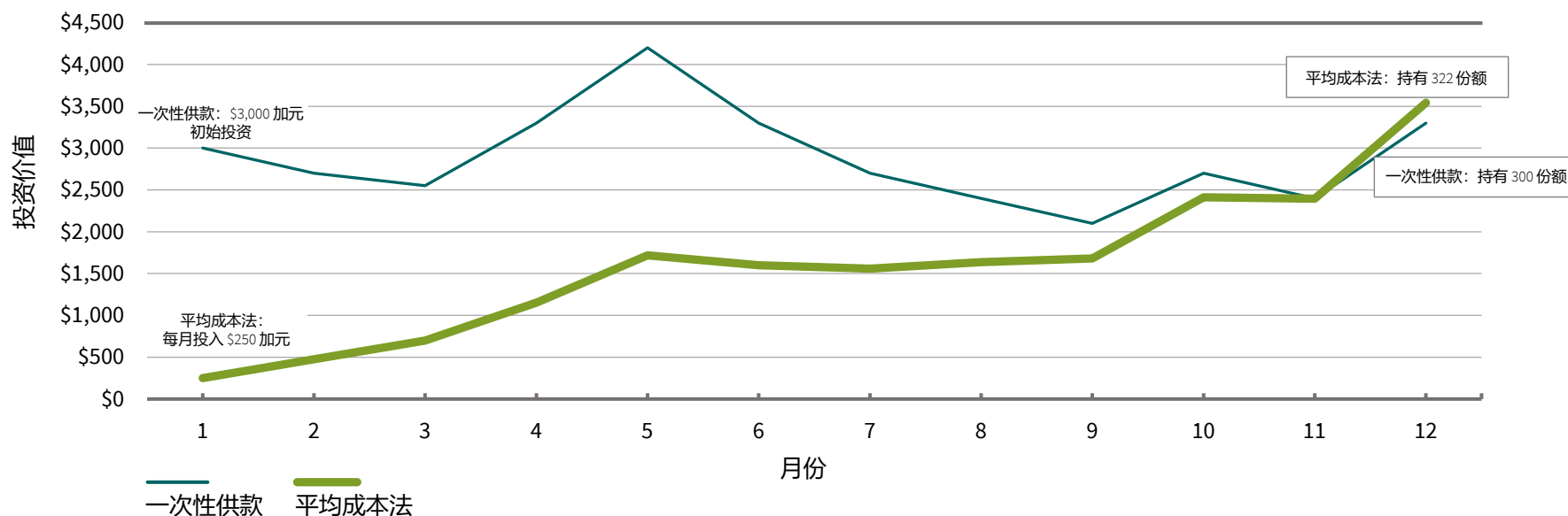
2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
美国大型股 22.2%	加拿大股票 21.1%	新兴市场 28.7%	全球债券 7.6%	美国大型股 25.1%	美国大型股 19.3%	美国大型股 26.1%	加拿大股票 -5.8%	美国大型股 25.4%	美国大型股 38.1%
全球股票 19.5%	美国小型股 17.1%	欧澳远东 / 国际股票 17.4%	美国大型股 5.0%	加拿大股票 22.9%	美国小型股 17.9%	加拿大股票 25.1%	欧澳远东 / 国际股票 -7.8%	全球股票 21.1%	全球股票 30.0%
欧澳远东 / 国际股票 19.5%	新兴市场 7.7%	全球股票 15.0%	加拿大债券 1.4%	全球股票 21.9%	新兴市场 16.6%	全球股票 21.3%	全球债券 -11.1%	欧澳远东 / 国际股票 15.7%	美国小型股 21.7%
全球债券 16.1%	美国大型股 7.6%	美国大型股 14.3%	全球股票 0.1%	美国小型股 19.2%	全球股票 14.5%	美国小型股 13.8%	加拿大债券 -11.7%	美国小型股 13.8%	加拿大股票 21.7%
美国小型股 14.6%	全球股票 4.4%	加拿大股票 9.1%	美国小型股 -3.0%	欧澳远东 / 国际股票 16.5%	加拿大债券 8.7%	欧澳远东 / 国际股票 10.8%	全球股票 -11.8%	加拿大股票 11.8%	新兴市场 17.9%
加拿大债券 3.5%	加拿大债券 1.7%	美国小型股 7.1%	欧澳远东 / 国际股票 -5.6%	新兴市场 12.9%	全球债券 7.6%	加拿大债券 -2.5%	美国大型股 -13.8%	新兴市场 7.3%	欧澳远东 / 国际股票 13.8%
新兴市场 2.4%	全球债券 -1.6%	加拿大债券 2.5%	新兴市场 -6.5%	加拿大债券 6.9%	欧澳远东 / 国际股票 6.4%	新兴市场 -3.1%	新兴市场 -13.9%	加拿大债券 6.7%	全球债券 7.5%
加拿大股票 -8.3%	欧澳远东 / 国际股票 -2.0%	全球债券 0.4%	加拿大股票 -8.9%	全球债券 1.5%	加拿大股票 5.6%	全球债券 -6.2%	美国小型股 -14.7%	全球债券 3.6%	加拿大债券 4.2%

¹ 加拿大债券是以富时加拿大全球债券总回报指数 (FTSE Canada Universe Bond Total Return Index) 为代表，加拿大股票是以标准普尔 / 多伦多证券交易所综合总回报指数 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 为代表，新兴市场股票是以 MSCI 新兴市场总回报指数 (MSCI Emerging Markets Gross Return Index) (加元) 为代表，欧澳远东 / 国际股票是以 MSCI 欧澳远东总回报指数 (MSCI EAFE Gross Return Index) (加元) 为代表，全球债券是以富时全球投资级别债券指数 (FTSE World Broad Investment-Grade Bond Index) (加元) 为代表，全球股票是以 MSCI 世界总回报指数 (MSCI World Gross Return Index) (加元) 为代表，美国小型股是以罗素 2000 总回报指数 (Russell 2000 Total Return Index) (加元) 为代表，美国大型股则是以 MSCI 美国大型股总回报指数 (MSCI USA Large Cap Gross Return Index) (加元) 为代表，来源：Morningstar Direct

稳中求胜

无论市场如何波动，每月有规律地供款，可以带来比一次性供款更高的长期回报。¹ 这种策略被称为平均成本法。它让您在低价时买入更多投资份额，从而提升您的整体回报。

平均成本法的潜在好处¹



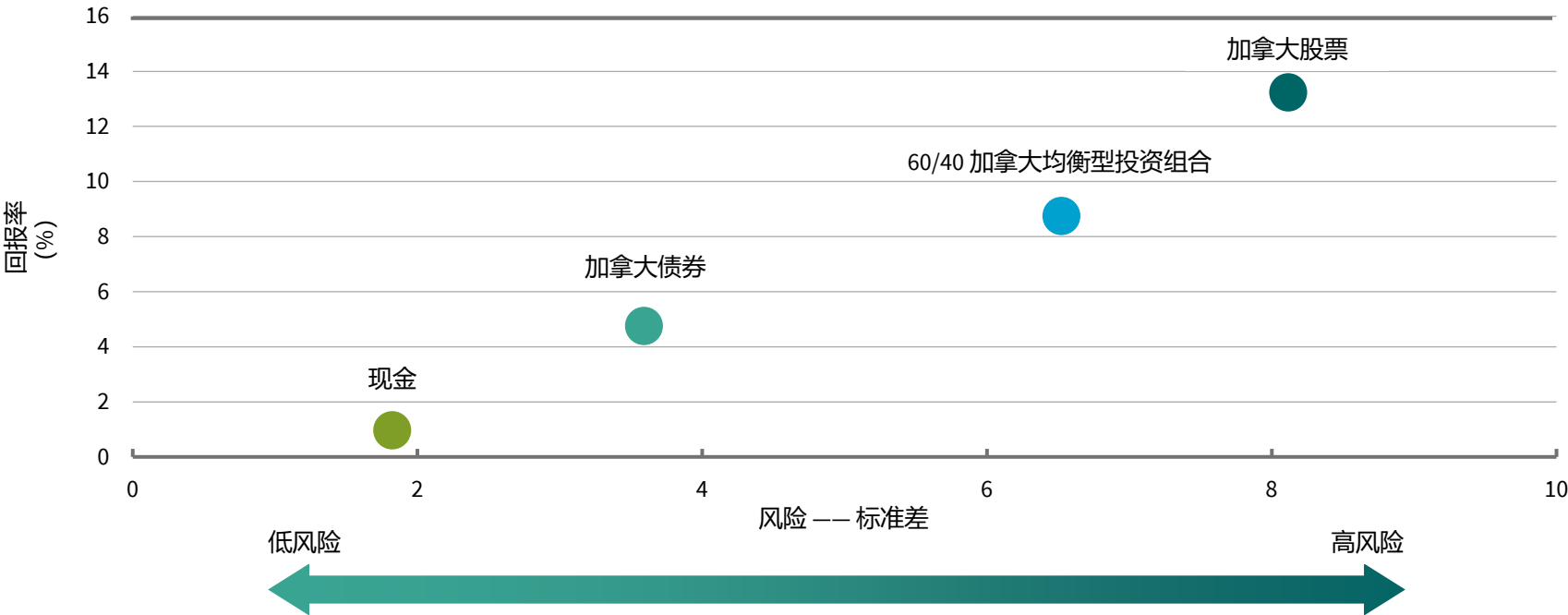
¹ 所有数据均基于假设的基金和时间段的回报及表现

您为何需要一个长远的规划

您努力工作并将赚来的钱进行储蓄及投资。因此想要等到市场停止下跌并且情况开始好转时再出手，这也是人之常情。但是拥有长远规划并持续投资有其好处。尽管加拿大股票的风险更高，但其长期回报超过了低风险的现金及债券。

过去 20 年风险与回报的对比

2005 年 1 月至 2024 年 12 月，尽管加拿大股票的风险更高，但它的表现超过了加拿大债券及现金。¹



¹加拿大股票是以标准普尔 / 多伦多证券交易所综合总回报指数 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 为代表，加拿大债券是以彭博加拿大综合债券总回报指数 (Bloomberg Canada Aggregate Bond Total Return Index) 为代表，60 / 40 加拿大均衡型投资组合是由 60% 的标准普尔 / 多伦多证券交易所综合总回报指数 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 以及 40% 的彭博加拿大综合债券总回报指数 (Bloomberg Canada Aggregate Bond Total Return Index) 构成，加拿大现金是以富时加拿大 91 日短期国债指数 (FTSE Canada 91 Day T-Bill Index) 为代表，来源：Morningstar Direct

投资者应如何在 市场波动中保持优势

多年来，市场不断经历高低起伏的循环，这对投资者而言或许压力重重。但好在，您可以积极规划，建立一份能够应对任何市场状况的投资计划。

与您的顾问合作，确保您的计划符合您的长期目标和风险承受能力。当市场波动时，坚守您的既定计划可以减少作出情绪化投资决策的冲动，以及帮助您持续朝着目标前进。



请浏览 canadalife.com

    @CanadaLifeCo

本手册的内容 (包括事实、观点、意见、建议、对产品的表述或引用) 不应被视为或用作投资建议、出售要约或购买邀约、或者对任何提及的机构或证券背书、推荐或赞助。尽管我们努力确保其准确性和完整性，但我们对任何依赖其的行为概不负责。Canada Life 加拿大人寿及其设计均为加拿大人寿保险公司 (The Canada Life Assurance Company) 之商标。

This brochure is a translation of Canada Life's English brochure (79-03180), which is available on request. In the event of any conflict or ambiguity between Chinese and English texts, the English language text shall govern.

此册子为 Canada Life 英文册子 (79-03180) 之中文翻译本，如有需要，可索取英文册子。若中、英文版本的内容出现矛盾或含糊之处，则以英文版本为准。