



canada *life*™

應對 市場波動



目錄

市場波動是很正常的——但是這並不意味着不會令人感到壓力。了解市場周期可以幫助您從心理上做好準備，應對市場出現的所有情況。另外，您的顧問可以幫助您制定正確的策略，這樣，您就可以避免短線衝動的投資決策對您長遠回報可能造成的傷害。

- 在所有市場周期中保持冷靜 3
- 市場上升的程度通常大於市場下跌 4
- 透過投資股票和債券來取得平衡 5
- 反彈可能隨時出現 6
- 您不能錯過市場表現最好的日子 7
- 即使市場出現動盪，但仍能保持堅韌 8
- 多元化投資的力量 9
- 穩中求勝 10
- 您為何需要一個長遠的規劃 11

在所有市場周期中 保持冷靜

如果市場能一直維持上升的趨勢就好了，但經濟並不是這樣運行的。市場周期總會經歷上升和下跌時期。儘管市場波動可能令人感到壓力，但長遠來看，過往的市場下跌總是伴隨着反彈。

投資時，保持長遠的眼光至關重要

1998 年至 2025 年期間的標準普爾 / 多倫多證券交易所指數 (S&P/TSX) ¹



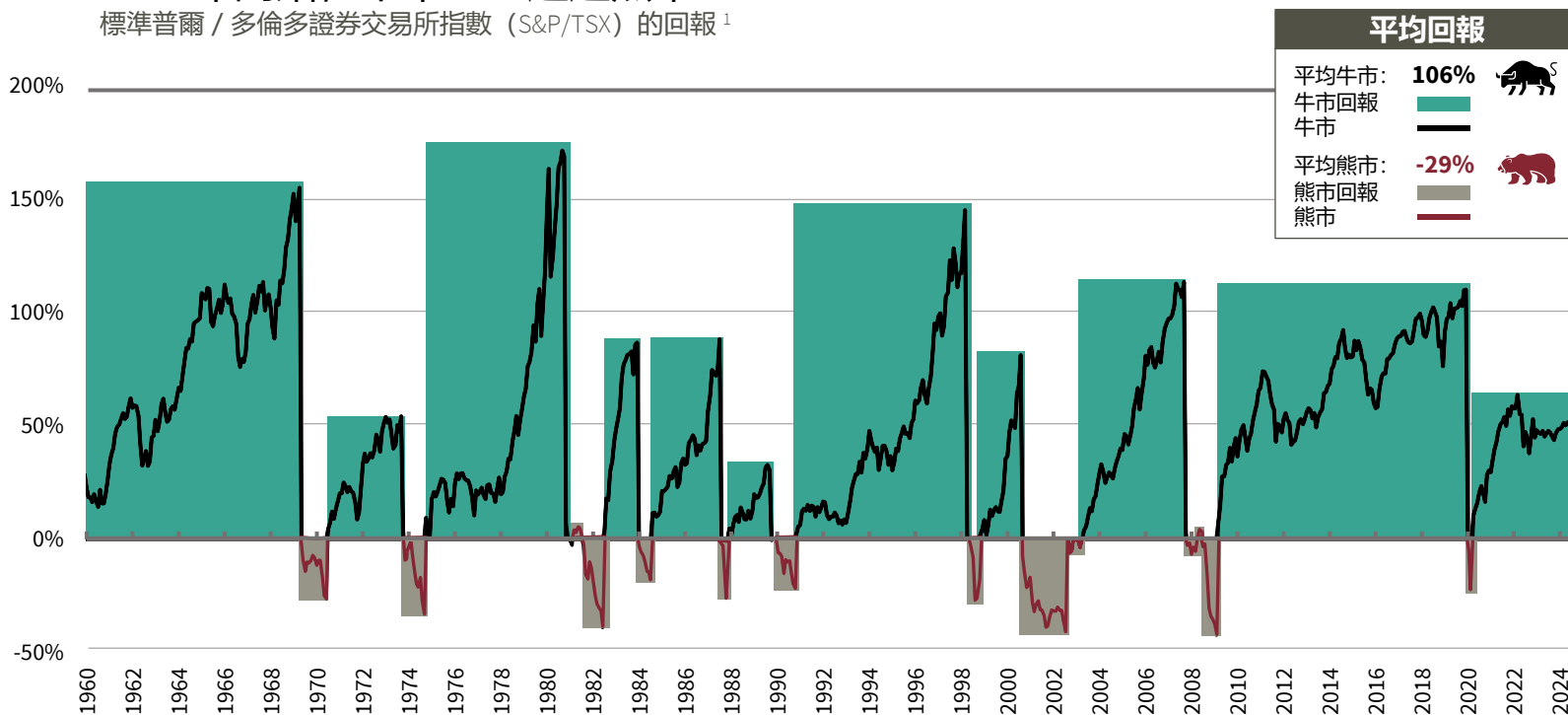
¹1998 年 1 月 1 日至 2025 年 2 月 28 日，標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合指數 (S&P/ TSX Composite Index) 價格回報的每日價格，來源：Morningstar Direct

市場上升的程度 通常大於市場下跌

這可能會讓人感到意外，但歷年來，您獲得的最高的投資回報都是在市場急劇下跌後。儘管透過歷史表現無法預測未來結果，而且投資回報並不獲得保證，但那些持續投資的投資者可以在市場復甦時擁有獲利的潛力。

1960 年開始，牛市一直超越熊市

標準普爾 / 多倫多證券交易所指數 (S&P/TSX) 的回報¹

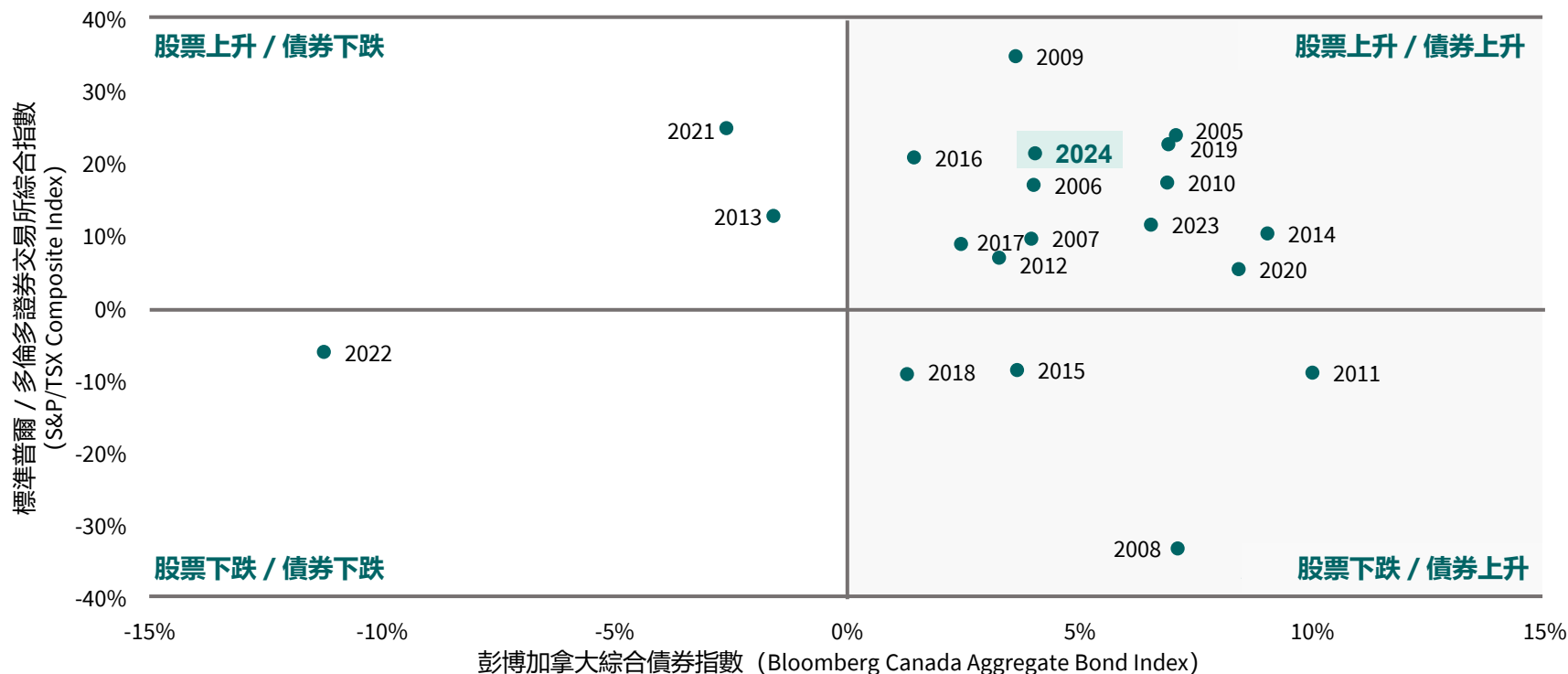


¹ 1960 年至 2024 年，標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合指數 (S&P/TSX Composite Index) 價格回報的每月回報，來源：Morningstar Direct

透過投資股票和債券 來取得平衡

歷史上，股票和債券都提供了長遠積極回報，偶爾會同時下跌。¹ 因此，使投資多元化並將兩者都添加到您的投資組合中是一種可以幫助減低風險和資本保值的好方法。

股票和債券幾乎很少會同時下跌¹



¹資料來源：截至 2024 年 12 月 31 日，標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合指數 (S&P/TSX Composite Index) 及 彭博加拿大綜合債券指數 (Bloomberg Canada Aggregate Bond Index) 的年度回報，來源：Morningstar Direct

當然，您可以試着把握時機，在市場下跌時出售投資並在將來購回。想持續這麼做，不是不可能，但卻極具挑戰。正確把握市場時機，需要同時準確預測市場低位和隨後的復甦，縱使經驗豐富的專業人士也很難預測到這些。這意味着，相比在市場波動時持續投資，轉移資金可能減低長遠回報。

反彈可能隨時出現

您可以透過持續投資而從市場復甦中受益

歷史教訓——反彈可能隨時出現¹

	市場低谷	對應的市場下跌	市場復甦所需的月份數	1年後	2年後
1973年至1974年市場崩盤	1974年12月6日	-47.0%	67	31.6%	57.3%
1979年至1980年石油危機	1980年3月27日	-16.8%	3	34.8%	12.9%
1987年股票市場崩盤	1987年10月19日	-33.0%	21	21.2%	51.5%
沙漠風暴	1990年10月11日	-19.8%	4	30.0%	37.6%
蘇聯政變企圖	1991年8月19日	-3.5%	<1	11.4%	21.9%
亞洲金融危機	1997年4月2日	-8.3%	1	49.9%	77.0%
互聯網泡沫破裂	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%
北韓導彈試射	2006年7月17日	-4.1%	2	25.9%	3.3%
次貸危機	2009年3月9日	-56.4%	47	68.3%	95.2%
美國國債降級	2011年10月3日	-19.6%	5	31.9%	53.5%
人民幣貶值	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%

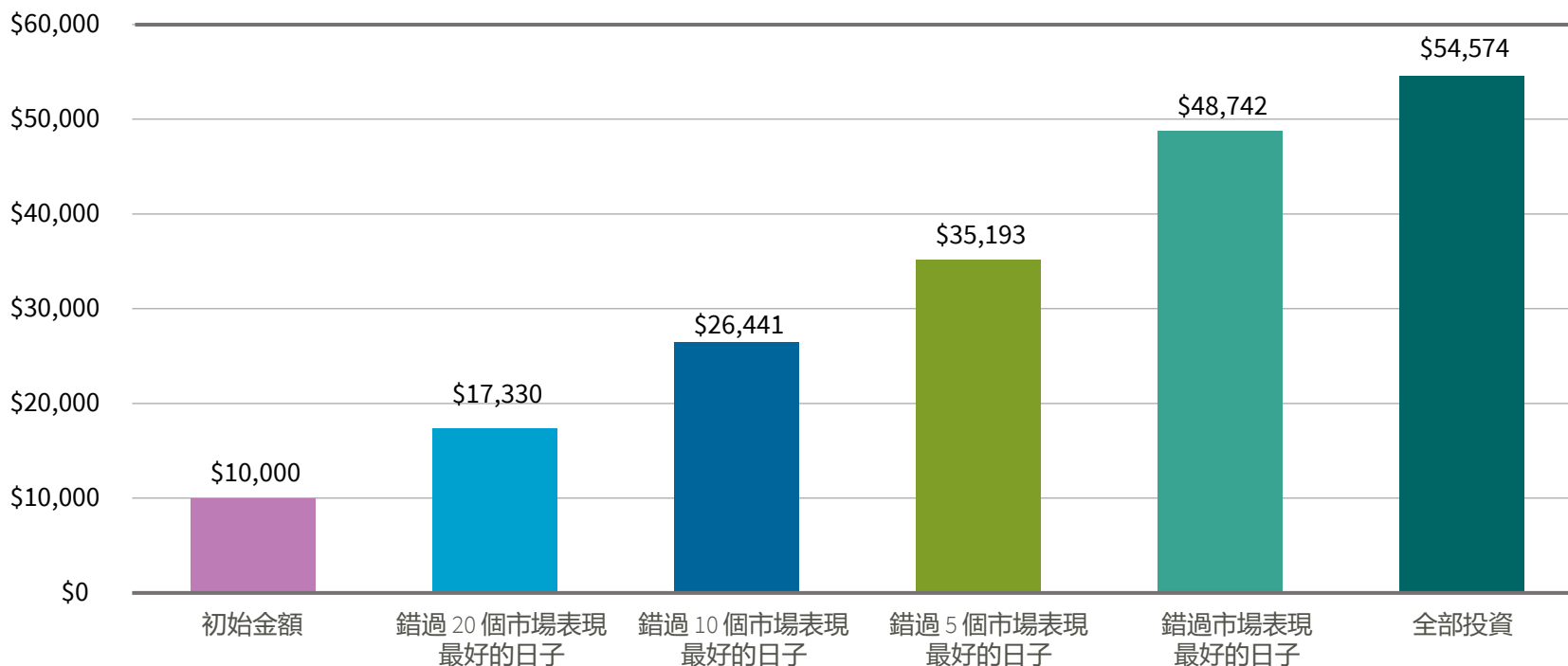
¹ MSCI 美國指數 (MSCI USA Index) (美元) 的價格回報，來源：Morningstar Direct

您不能錯過市場表現最好的日子

在過去的 20 年裡，那些持續投資的投資者在市場上升時，比那些錯過關鍵日的投資者更早走出低谷並獲得更高回報。¹

撤資會產生後果

20 年期間錯過標準普爾 / 多倫多證券交易所 (S&P/TSX) 市場表現最好的日子的代價¹

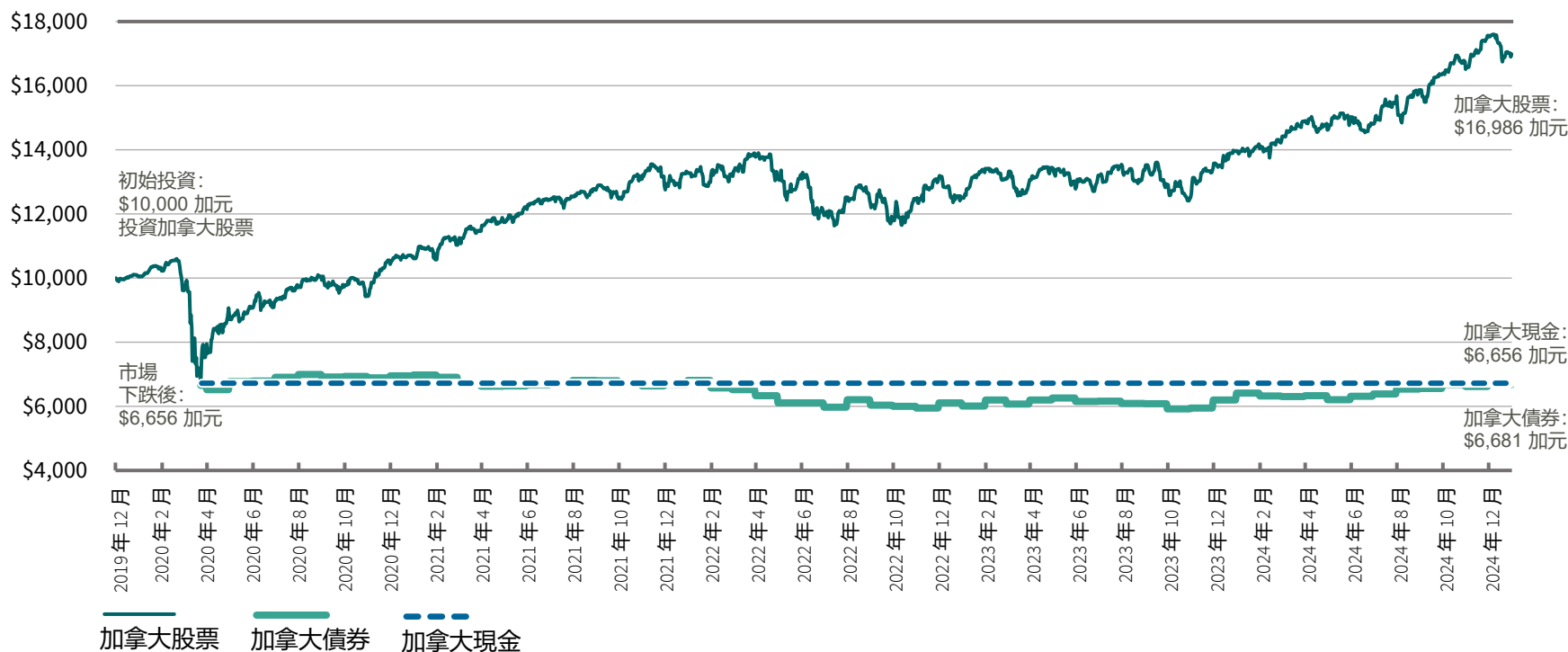


¹2004 年至 2024 年，標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合回報指數 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 的每日回報率，來源：Morningstar Direct

即使市場出現動盪，但仍能保持堅韌

歷史顯示，在市場下跌期間，那些持續投資的投資者比起那些在市場低位恐慌拋售的投資者獲得更好的回報。¹ 例如，加拿大股市曾因新冠疫情大流行而大幅下跌，但隨後迅速回升。

市場在新冠疫情後復甦



¹ 加拿大股票是以標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合總回報指數 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 為代表，加拿大債券是以富時加拿大全球債券指數 (FTSE Canada Universe Bond Index) 為代表，來源：Morningstar Direct

多元化投資的力量

沒有哪種資產類別可以在所有市場環境中都表現穩定。¹ 因此在您的投資組合中包含多種資產類別是很重要的。您的顧問可以幫助您建立一個多元化的投資組合，這樣可以更靈活應對不可避免的市場變動。

表現最佳的資產類別不斷變化

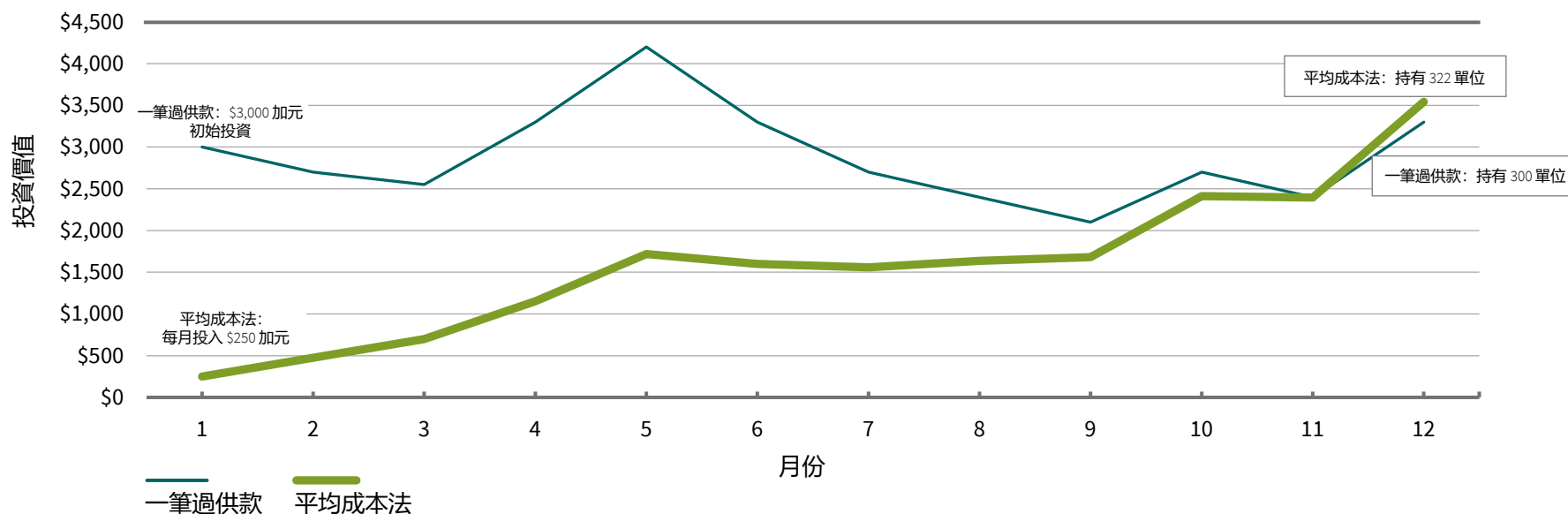
2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
美國大型股 22.2%	加拿大股票 21.1%	新興市場 28.7%	全球債券 7.6%	美國大型股 25.1%	美國大型股 19.3%	美國大型股 26.1%	加拿大股票 -5.8%	美國大型股 25.4%	美國大型股 38.1%
全球股票 19.5%	美國小型股 17.1%	歐澳遠東/ 國際股票 17.4%	美國大型股 5.0%	加拿大股票 22.9%	美國小型股 17.9%	加拿大股票 25.1%	歐澳遠東/ 國際股票 -7.8%	全球股票 21.1%	全球股票 30.0%
歐澳遠東/ 國際股票 19.5%	新興市場 7.7%	全球股票 15.0%	加拿大債券 1.4%	全球股票 21.9%	新興市場 16.6%	全球股票 21.3%	全球債券 -11.1%	歐澳遠東/ 國際股票 15.7%	美國小型股 21.7%
全球債券 16.1%	美國大型股 7.6%	美國大型股 14.3%	全球股票 0.1%	美國小型股 19.2%	全球股票 14.5%	美國小型股 13.8%	加拿大債券 -11.7%	美國小型股 13.8%	加拿大股票 21.7%
美國小型股 14.6%	全球股票 4.4%	加拿大股票 9.1%	美國小型股 -3.0%	歐澳遠東/ 國際股票 16.5%	加拿大債券 8.7%	歐澳遠東/ 國際股票 10.8%	全球股票 -11.8%	加拿大股票 11.8%	新興市場 17.9%
加拿大債券 3.5%	加拿大債券 1.7%	美國小型股 7.1%	歐澳遠東/ 國際股票 -5.6%	新興市場 12.9%	全球債券 7.6%	加拿大債券 -2.5%	美國大型股 -13.8%	新興市場 7.3%	歐澳遠東/ 國際股票 13.8%
新興市場 2.4%	全球債券 -1.6%	加拿大債券 2.5%	新興市場 -6.5%	加拿大債券 6.9%	歐澳遠東/ 國際股票 6.4%	新興市場 -3.1%	新興市場 -13.9%	加拿大債券 6.7%	全球債券 7.5%
加拿大股票 -8.3%	歐澳遠東/ 國際股票 -2.0%	全球債券 0.4%	加拿大股票 -8.9%	全球債券 1.5%	加拿大股票 5.6%	全球債券 -6.2%	美國小型股 -14.7%	全球債券 3.6%	加拿大債券 4.2%

¹ 加拿大債券是以富時加拿大全球債券總回報指數 (FTSE Canada Universe Bond Total Return Index) 為代表，加拿大股票是以標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合總回報指數 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 為代表，新興市場股票是以 MSCI 新興市場總回報指數 (MSCI Emerging Markets Gross Return Index) (加元) 為代表，歐澳遠東 / 國際股票是以 MSCI 歐澳遠東總回報指數 (MSCI EAFE Gross Return Index) (加元) 為代表，全球債券是以富時全球投資級別債券指數 (FTSE World Broad Investment-Grade Bond Index) (加元) 為代表，全球股票是以 MSCI 世界總回報指數 (MSCI World Gross Return Index) (加元) 為代表，美國小型股是以羅素 2000 總回報指數 (Russell 2000 Total Return Index) (加元) 為代表，美國大型股則是以 MSCI 美國大型股總回報指數 (MSCI USA Large Cap Gross Return Index) (加元) 為代表，來源：Morningstar Direct

穩中求勝

無論市場如何波動，每月有規律地供款，可以帶來比一筆過供款更高的長遠回報。¹ 這種策略被稱為平均成本法。它令您在低價時買入更多投資單位，從而提升您的整體回報。

平均成本法的潛在好處¹



	最終價值	單位	最終價格
一筆過供款	\$3,300.00	300.00	\$11.00
平均成本法	\$3,541.98	322.00	\$11.00

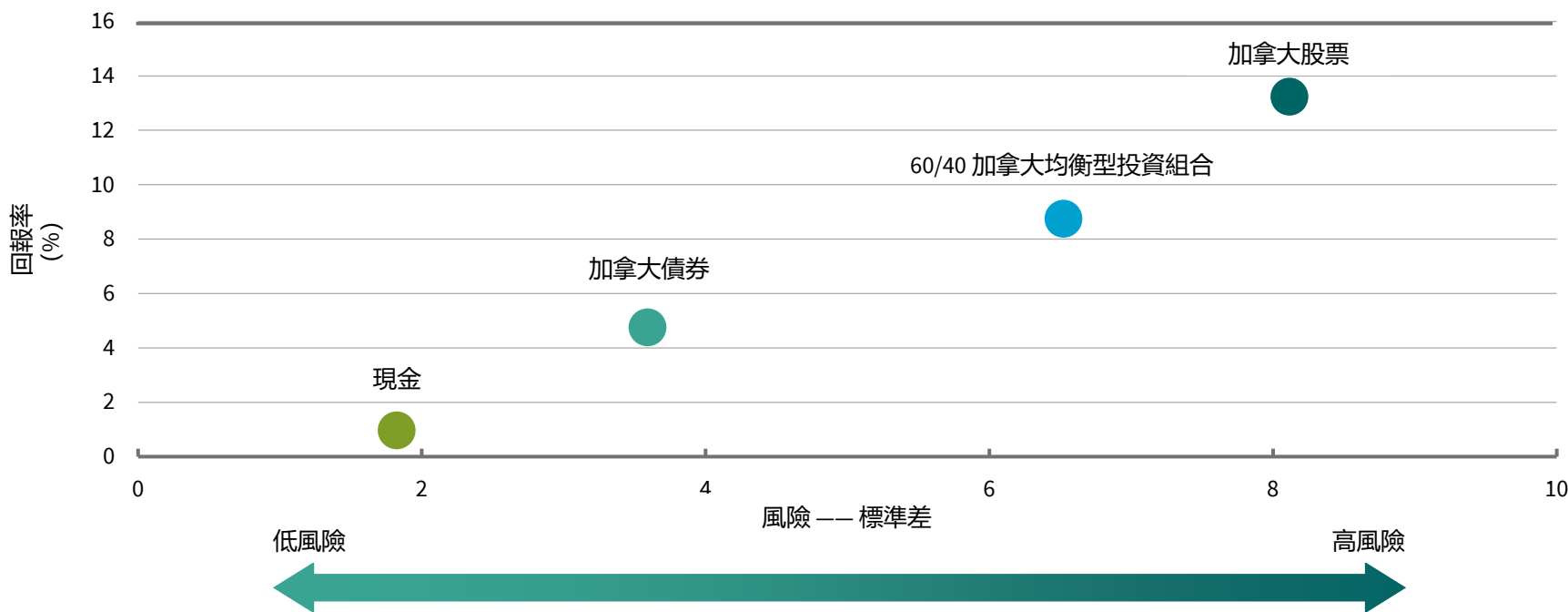
¹ 所有數字均基於假設的基金和時間段的回報及表現

您為何需要一個長遠的規劃

您努力工作並將賺來的錢進行儲蓄及投資。因此想要等到市場停止下跌並且情況開始好轉時再出手，這也是人之常情。但是擁有長遠規劃並持續投資有其好處。儘管加拿大股票的風險更高，但其長遠回報超過了低風險的現金及債券。

過去 20 年風險與回報的對比

2005 年 1 月至 2024 年 12 月，儘管加拿大股票的風險更高，但它的表現超過了加拿大債券及現金。¹



¹ 加拿大股票是以標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合總回報指數 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 為代表，加拿大債券是以彭博加拿大綜合債券總回報指數 (Bloomberg Canada Aggregate Bond Total Return Index) 為代表，60 / 40 加拿大均衡型投資組合是由 60% 的標準普爾 / 多倫多證券交易所綜合總回報指數 (S&P/TSX Composite Total Return Index) 以及 40% 的彭博加拿大綜合債券總回報指數 (Bloomberg Canada Aggregate Bond Total Return Index) 構成，加拿大現金是以富時加拿大 91 日短期國債指數 (FTSE Canada 91 Day T-Bill Index) 為代表，來源：Morningstar Direct

投資者應如何在 市場波動中保持優勢

多年來，市場不斷經歷高低起跌的循環，這對投資者而言或許壓力重重。但好在，您可以積極規劃，建立一份能夠應對任何市場狀況的投資計劃。

與您的顧問合作，確保您的計劃符合您的長期目標和風險承受能力。當市場波動時，堅守您的既定計劃可以減少作出情緒化投資決策的衝動，以及幫助您持續朝着目標前進。



請瀏覽 canadalife.com

 @CanadaLifeCo

本手冊的內容(包括事實、觀點、意見、建議、對產品的表述或引用)不應被視為或用作投資建議、出售要約或購買邀約、或者對任何提及的機構或證券背書、推薦或贊助。儘管我們努力確保其準確性和完整性，但我們對任何依賴其的行為概不負責。Canada Life 加拿大人壽及其設計均為加拿大人壽保險公司(The Canada Life Assurance Company)之商標。

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.

此冊子為 Canada Life 英文冊子(79-03180)之中文譯本；如有需要，可索取英文冊子。若中、英文版本的內容出現矛盾或含糊之處，則以英文版本為準。