

# 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。

市场周期是必然现象 .....	3
市场上升的程度通常大于市场下跌 .....	4
同时投资股票和债券有助于取得平衡 .....	5
反弹可能随时出现 .....	6
您不能错过市场表现最佳的时期 .....	7
新冠疫情证明了，即使市场出现动荡，但仍保持坚韧 .....	8
多元化投资可以帮助抵御市场波动 .....	9
稳中求胜 .....	10
长远规划的优势 .....	11

## 市场周期是必然现象

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。

### 重点是要有长远眼光

1998 年至 2022 年 · 标准普尔 / 多伦多证券交易所指数 ( S&P/TSX )



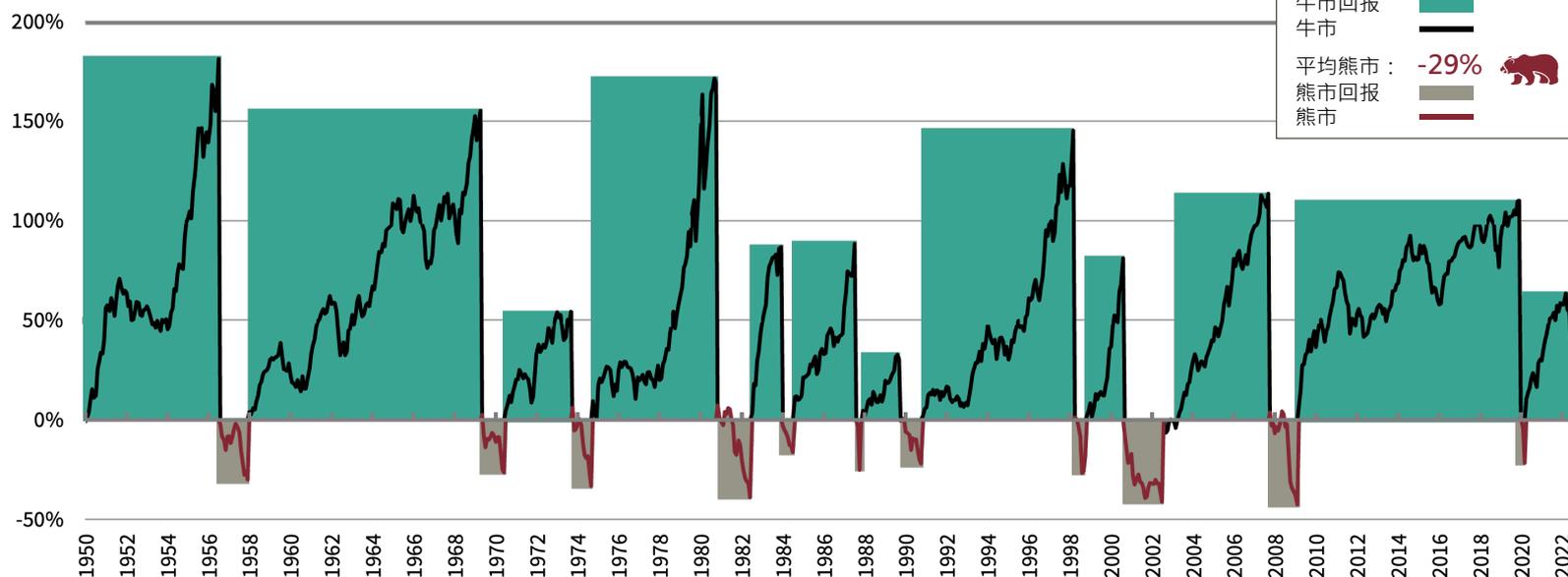
1998 年至 2022 年 · 标准普尔 / 多伦多证券交易所指数 ( S&P/TSX ) 的每日价格  
数据来源：彭博财经 ( Bloomberg Finance L.P. )

# 市场上升的程度 通常大于市场下跌

这样一看，您可能会感到意外，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。

## 1950 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

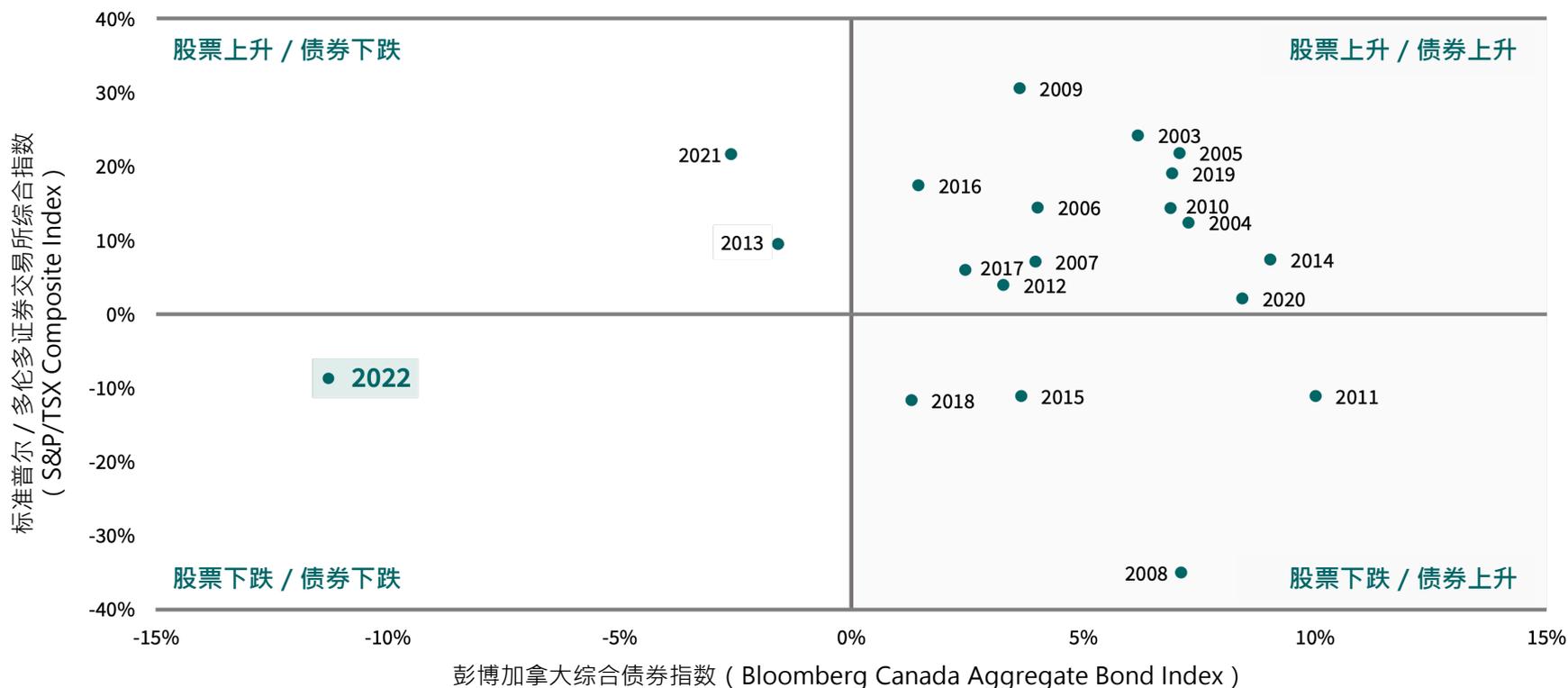


1950 年至 2022 年 · 标准普尔 / 多伦多证券交易所综合指数 ( S&P/TSX Composite Index ) 的每月回报  
数据来源：彭博财经 ( Bloomberg Finance L.P. )

# 同时投资股票和 债券基金有助于 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。通过多元化投资并将它们添加到您的投资组合中，这种好方法有助于资本保值并降低风险。

## 股票和债券几乎很少会同时下跌



数据来源：截至 2022 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  
彭博财经 ( Bloomberg Finance L.P. )

## 反弹可能随时出现

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。

### 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

	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%

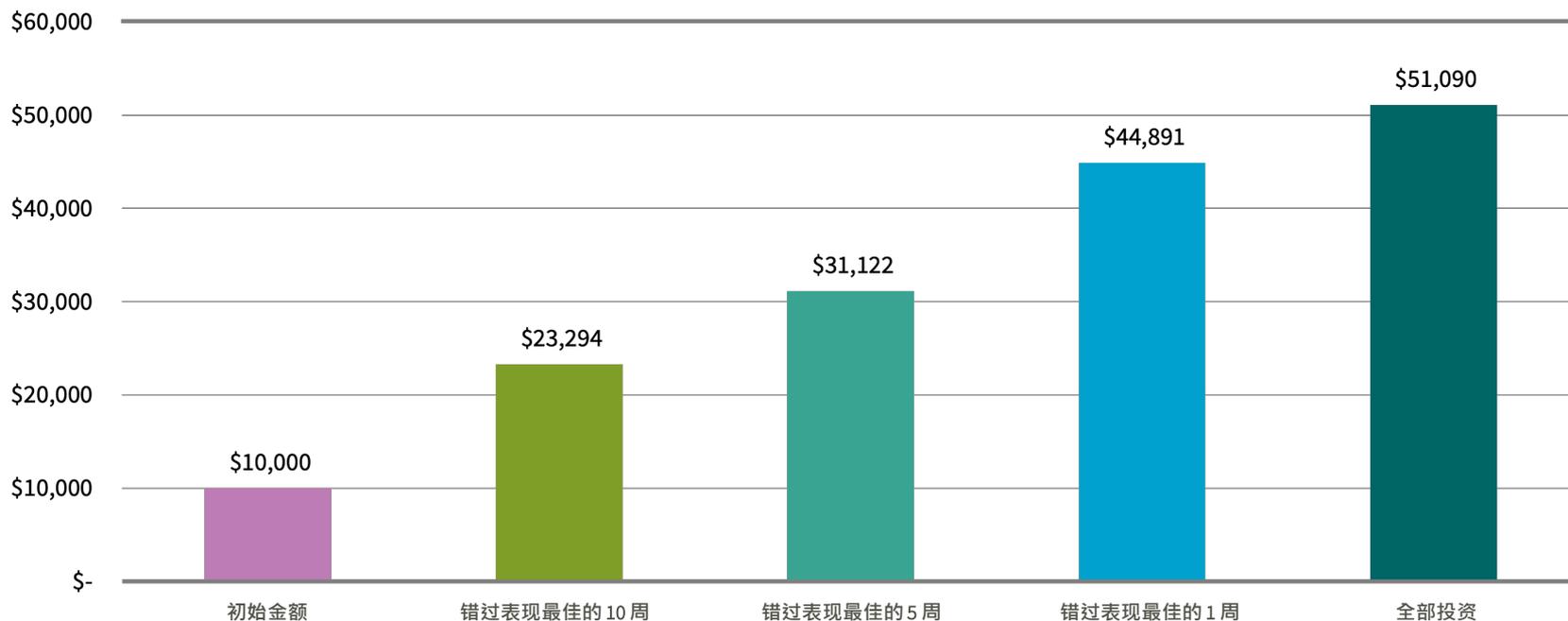
MSCI 美国指数 ( MSCI USA Index ) ( 美元 ) 的价格回报  
数据来源：彭博财经 ( Bloomberg Finance L.P. )

# 您不能错过市场表现最佳的时期

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

## 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 ) 最佳表现时期的代价

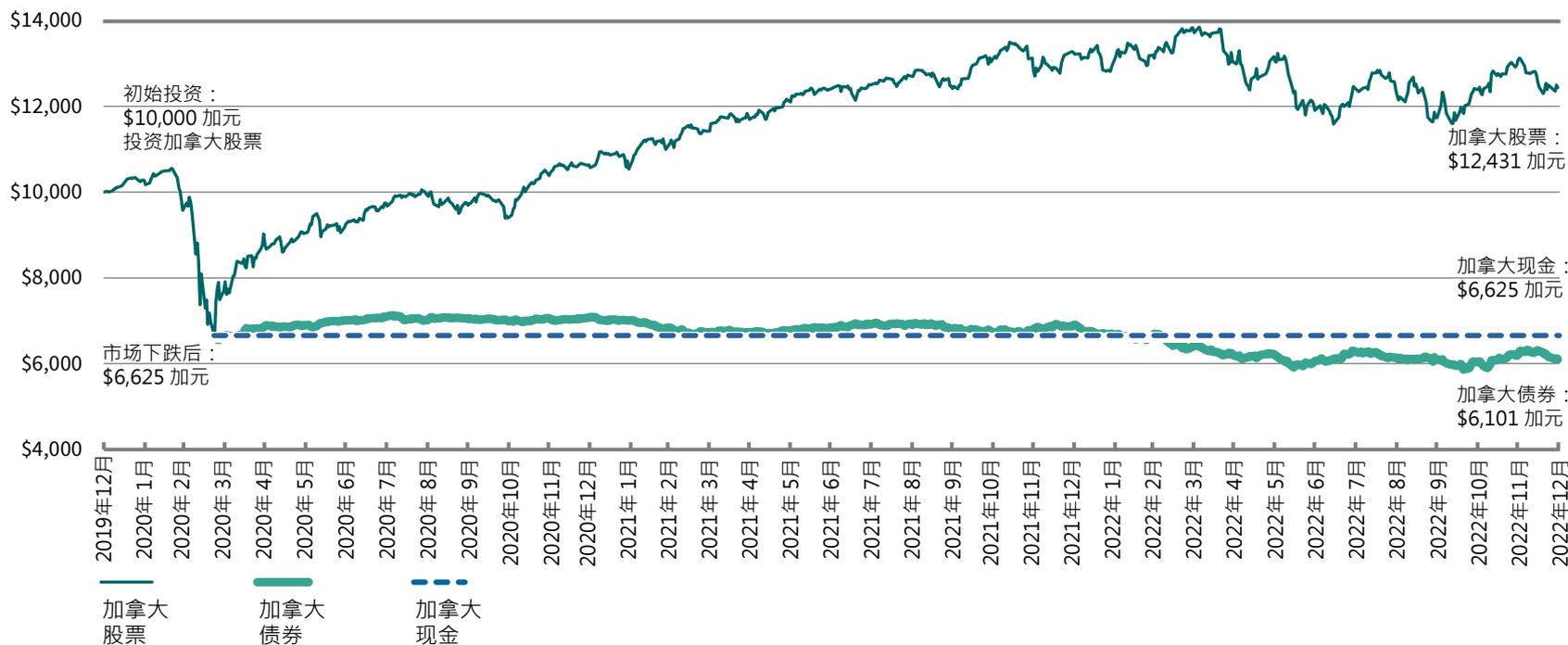


2003 年至 2022 年，标准普尔 / 多伦多证券交易所综合回报指数 ( S&P/TSX Composite Total Return Index ) 的每周回报  
数据来源：彭博财经 ( Bloomberg Finance )

# 新冠疫情证明了， 即使市场出现动荡， 但仍保持坚韧

新冠疫情大流行导致加拿大股票市场严重下跌。但是，那些持续投资的投资者在市场低谷时比那些恐慌出逃加拿大股票市场的投资者更能获利。

## 市场在新冠疫情后复苏



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) 来代表加拿大股票，以富时加拿大全球总回报债券指数 (FTSE Canada Universe Total Return Bond Index) 来代表加拿大债券  
彭博财经 (Bloomberg Finance L.P.)

# 多元化投资 可以帮助抵御 市场波动

没有哪种资产类别可以在所有市场环境中都表现稳定。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

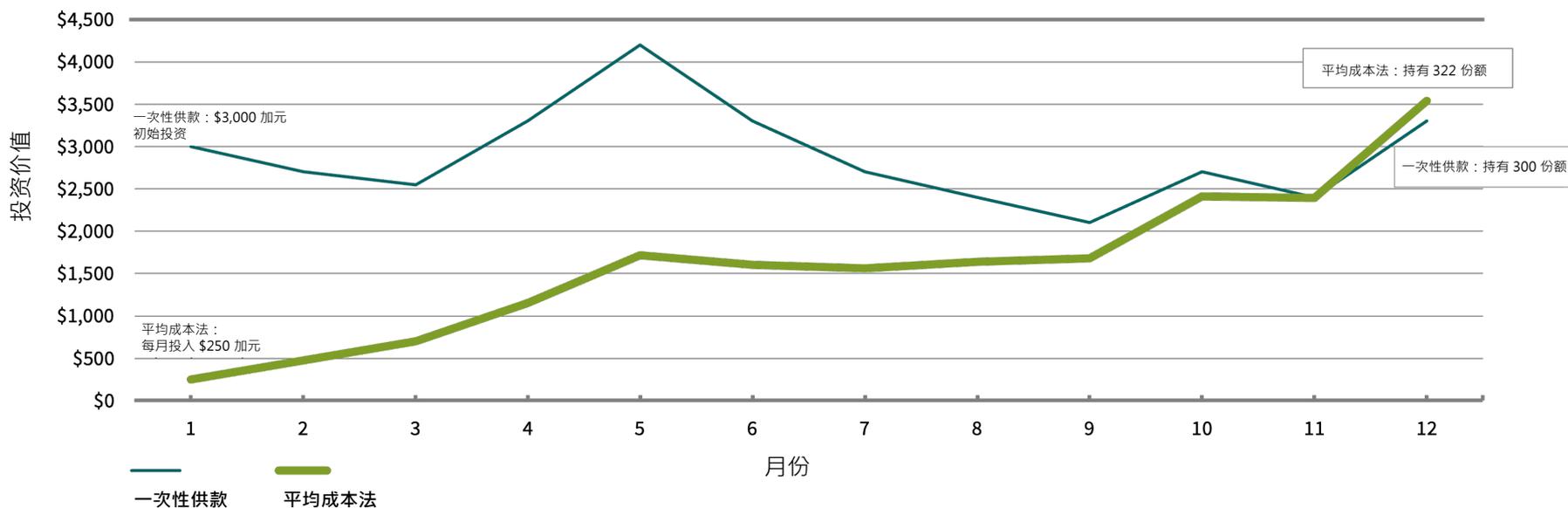
2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
美国小盘股 48.3%	美国大盘股 23.9%	美国大盘股 20.6%	加拿大股票 21.1%	新兴市场 28.3%	全球债券 7.3%	美国大盘股 25.4%	美国大盘股 19.4%	美国大盘股 25.8%	加拿大股票 -5.8%
美国大盘股 41.7%	全球股票 15.4%	欧澳远东 / 国际股票 18.7%	美国小盘股 18.0%	欧澳远东 / 国际股票 17.1%	美国大盘股 3.9%	加拿大股票 22.9%	美国小盘股 17.9%	加拿大股票 25.2%	欧澳远东 / 国际股票 -7.9%
全球股票 36.1%	美国小盘股 14.6%	全球股票 18.7%	新兴市场 8.7%	全球股票 14.7%	加拿大债券 1.4%	全球股票 22.4%	新兴市场 16.9%	全球股票 21.2%	全球债券 -11.4%
欧澳远东 / 国际股票 31.9%	加拿大股票 10.5%	全球债券 15.2%	美国大盘股 8.6%	美国大盘股 13.5%	全球股票 -0.1%	美国小盘股 19.5%	全球股票 14.6%	美国小盘股 13.7%	加拿大债券 -11.7%
加拿大股票 13.0%	全球债券 10.2%	美国小盘股 13.8%	全球股票 5.2%	加拿大股票 9.1%	美国小盘股 -3.2%	欧澳远东 / 国际股票 17.0%	加拿大债券 8.7%	欧澳远东 / 国际股票 10.8%	全球股票 -12.0%
全球债券 4.7%	加拿大债券 8.8%	加拿大债券 3.5%	加拿大债券 1.7%	美国小盘股 6.8%	欧澳远东 / 国际股票 -5.7%	新兴市场 13.2%	全球债券 7.7%	加拿大债券 -2.5%	美国大盘股 -13.9%
新兴市场 4.4%	新兴市场 7.1%	新兴市场 1.7%	全球债券 -0.8%	加拿大债券 2.5%	新兴市场 -6.8%	加拿大债券 6.9%	欧澳远东 / 国际股票 6.6%	新兴市场 -3.2%	新兴市场 -14.2%
加拿大债券 -1.2%	欧澳远东 / 国际股票 4.6%	加拿大股票 -8.3%	欧澳远东 / 国际股票 -1.2%	全球债券 0.1%	加拿大股票 -8.9%	全球债券 1.8%	加拿大股票 5.6%	全球债券 -6.3%	美国小盘股 -14.9%

以富时加拿大全球债券总回报指数 ( FTSE Canada Universe Total Return Bond Index ) 来代表加拿大债券，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 ) 来代表加拿大股票，以 MSCI 新兴市场总回报指数 ( MSCI Emerging Markets Total Return Index ) ( 加元 ) 来代表新兴市场股票，以 MSCI 欧澳远东总回报指数 ( MSCI EAFE Total Return Index ) ( 加元 ) 来代表欧澳远东 / 国际股票，以富时全球投资级债券总回报指数 ( FTSE World Broad Investment-Grade Bond Total Return Index ) ( 加元 ) 来代表全球债券，以 MSCI 世界总回报指数 ( MSCI World Total Return Index ) ( 加元 ) 来代表全球股票，以罗素 2000 总回报指数 ( Russell 2000 Total Return Index ) ( 加元 ) 来代表美国小盘股，以及以 MSCI 美国总回报指数 ( MSCI USA TR Index ) ( 加元 ) 来代表美国大盘股。  
数据来源：彭博财经 ( Bloomberg Finance LP. )

# 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。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



	最终价值	份额	最终价格
一次性供款	\$3,300.00	300.00	\$11.00
平均成本法	\$3,541.98	322.00	\$11.00

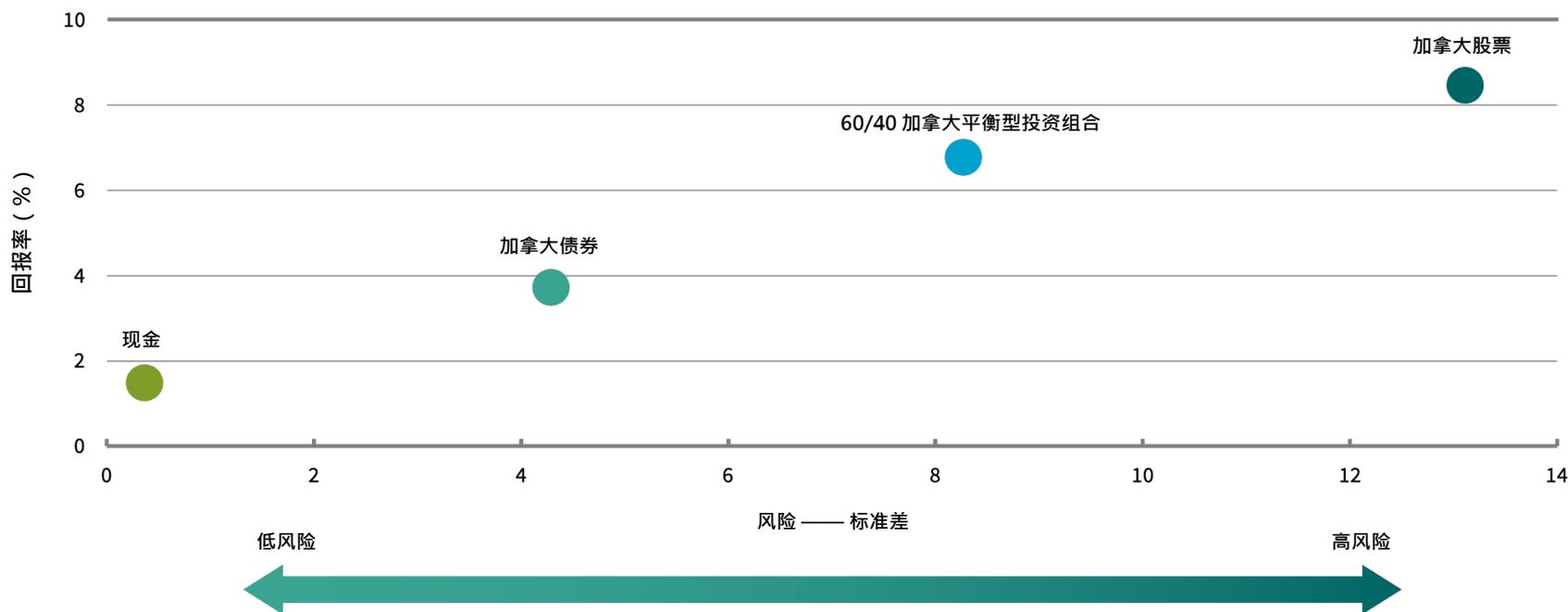
所有数据均基于假设的基金和时间段的回报及表现

## 长远规划的好处

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：

2003 年 1 月至 2022 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现金及债券。



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) 代表加拿大股票，以富时加拿大全球总回报债券指数 (FTSE Canada Universe Total Return Bond Index) 代表加拿大债券，以富时加拿大 30 日短期国债指数 (FTSE Canada 30 Day T-Bill Index) 代表加拿大现金。  
彭博财经 (Bloomberg Finance L.P.)



请浏览 [canadalife.com](http://canadalife.com)

    @CanadaLifeCo

---

This brochure is a translation of Canada Life's English brochure (99-935864), which is available on request. In the event of any conflict or ambiguity between Chinese and English texts, the English language text shall govern.

此册子为加拿大人寿英文册子 (99-935864) 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。

互惠基金和分隔基金可能涉及佣金、费用和开支。请于投资前仔细阅读招股说明书。互惠基金并不获得保证，其价值会随时变动，过往表现或不会重现。信息文件内包含了分隔基金保单主要特点的说明。投入分隔基金的所有资金均由保单拥有人承担风险，其价值可能上升或者下跌。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。