



INVESTMENT DISCIPLINE HANDBOOK

投資紀律 手冊

選股只是入場券。真正決定成果的，是進場後的配置、風控與決策紀律。這本手冊把「判斷市場 → 選股 → 配置 → 風控」做成一套可以照著執行的檢查表——印出來、貼在螢幕旁，每一筆交易前走一遍。

5 步決策流程

7 道選股關卡

6 維度加權評分

1 張風控規劃表

本手冊為投資方法論教學素材，內容為一般性資訊整理與風險控管教學，不構成任何個股推介、買賣建議或獲利保證。投資有風險，請自行判斷並自負盈虧。

五個訊號，你中了幾個？

問題從來不是消息不夠多，而是少了一套能照著走的方法。誠實勾選——中兩個以上，你缺的不是內線，是紀律。

● **每天看盤，卻越看越焦慮**

利多利空每天變，消息越多反而越難判斷，最後憑感覺決定。

☐

● **買進靠信心，賣出靠恐慌**

進場時很篤定，遇到震盪卻不知道該續抱、加碼，還是出場。

☐

● **選到好股票，卻沒有好的配置**

標的本身不差，但資金分配、持股比例與調整節奏完全沒有規劃。

☐

● **容易被羊群效應帶著走**

看別人賺就追高，看市場跌就急著停損，決策被情緒牽著跑。

☐

● **買進前，沒有退場規則**

沒有事先寫好停損停利，就等於還沒完成這筆決策。

☐

紀律的定義很簡單：把「什麼情況做什麼事」在事前寫下來，事中照做，事後檢討。這本手冊接下來的每一頁，都是幫你
把這句話變成表格。

由上而下五步：順序不能反

市場環境不好，個股再強也不重倉硬衝；公司很強，不代表現在的價格適合追。把順序固定下來，每一次操作都有依據。

01 判斷市場

景氣與資金流向，先決定今天該積極還是保守、總部位多大。

自問：現在是積極、正常、保守，還是防守？

02 鎖定賽道

資金主線在哪些產業，只在主流賽道內找標的，不亂槍打鳥。

自問：這檔在我的觀察池賽道裡嗎？不在就跳過。

03 篩選標的

用固定的選股漏斗把股票分層（下一頁的七道關卡），不靠感覺、不聽明牌。

自問：它過了幾道關卡？是 A 還是 C？

04 配置資金

核心、衛星、戰術三類資金，依信心與停損距離決定買多少。

自問：這筆如果打到停損，虧的金額我能接受嗎？

05 控管風險

進場前就寫好停損、停利、加碼、減碼規則，把出場機械化。

自問：風控規劃表（第 6 頁）填完了嗎？沒填完不下單。

七道關卡檢查表：任一道硬性不過就剔除

每一檔標的都跑同一組標準。全部照順序勾，勾不下去的那一關，就是你該停下來的地方。

01 賽道鎖定

是否在你研究的主流賽道／觀察池內（例：AI 半導體、資料中心受惠鏈）

☐

02 籌碼集中

外資或投信是否連買、持股是否增加

☐

03 量能動能

成交量是否放大，且不是無量硬拉

☐

04 技術轉強

是否站上季線（60MA）或突破整理區

☐

05 宏觀濾網

大盤環境是積極、正常、保守還是防守

☐

06 關鍵一條線

10MA 是否守住、乖離 < 15%

☐

07 風險排除

融資是否過熱、能否明確定義停損

☐

A

主線・法人撐・技術健康
→ 可分批候選

B

產業對，但有一項不足
→ 觀察

C

過熱或法人轉弱
→ 不追，等整理

D

非主線或風控無法定義
→ 排除

六維度加權評分：權重全公開

過了七道關卡之後，用六個維度給分，決定「多有信心」與「買多少」。每個維度按 2／1／0 給分（健康／中性／偏弱），加權成總分與燈號。

籌碼面		28%
技術面		20%
估值		20%
基本面		17%
風控		12%
總經		乘數

籌碼面 誰在買

法人連買天數、投信累計買超、大戶持股變化——法人的錢比新聞誠實。

技術面 趨勢健康度

站上季線、10MA 乖離健康度、量價結構——確認趨勢而不是預測趨勢。

估值 價格合不合理

PE／PB 相對歷史區間與同業位置——好公司也要有合理的價格。

基本面 公司體質

營收年增與加速度、獲利品質——回測中最能解釋後續報酬的維度。

風控 否決權

能否定義停損、波動度、融資過熱——風控維度太差，其他再高分也否決。

總經 環境乘數

大盤環境當乘數：環境差，整體分數打折，自然縮手。

燈號怎麼用：綠燈＝可分批進場計畫；黃燈＝觀察或小試；紅燈＝不動作。分數是紀律工具，不是預言。

風控規劃表：沒填完，不下單

真正的風控是在進場前就設定好規則，而不是跌了才想辦法。這張表每一筆交易填一次——填不出來的欄位，就是這筆交易不該進的理由。

標的／日期	代號 _____ 名稱 _____ 日期 _____
進場理由	過了幾道關卡？六維度總分與燈號？一句話寫下「為什麼是現在」： _____
進場價／部位	進場價 _____ 部位（占總資金 %） _____ 分幾批 _____
停損位（三選一）	☐ 跌破 10MA ☐ 跌破季線 ☐ 跌破近 20 日低點 對應價位 _____ 停損虧損金額 _____
停利計畫	第一批停利價 _____ 第二批 _____ 移動停利規則 _____
R:R 風險報酬比	$(\text{停利價} - \text{進場價}) \div (\text{進場價} - \text{停損價}) = \text{_____} < 1.5$ 建議放棄這筆
加碼／減碼條件	什麼情況加碼 _____ 什麼情況減碼 _____

▶ 停損金額用「金額」想，不要用「%」想。先決定這筆最多虧多少錢，再回推部位大小——這就是部位管理的全部秘密。

▶ 硬性否決優先於機會。乖離 > 15% 過熱不追、融資過熱不追、畫不出停損線不進場——錯過不會賠錢，追錯會。

▶ 單一主題不過度集中。同一條供應鏈算「一個主題」，別把核心+衛星全押在同一個故事上。

每天 10 分鐘、每週 30 分鐘的執行 SOP

系統的價值不在聰明，在於「每天都做得完」。做不完的流程一定會被放棄，所以只留最小必要動作。

每日盤前 DAILY · 10 MIN

- ☐ 2 min 看大盤環境：美股收盤、台指期夜盤、VIX——今天偏積極還是偏保守？
- ☐ 3 min 掃觀察池訊號：有沒有標的新過關卡／跌破 10MA？只看清單，不看新聞。
- ☐ 3 min 檢查持股防守線：每一檔的停損位還守著嗎？跌破就照表執行，不辯論。
- ☐ 2 min 寫下今天的一句話計畫：「今天不動作」也是一個合格的計畫。

每週檢視 WEEKLY · 30 MIN

- ☐ 10 min 重跑七道關卡：持股與候選清單全部重新分級，B 掉到 C 的要處理。
- ☐ 10 min 檢討本週交易紀錄：每一筆是照規則進出，還是憑感覺？標記「違規」的筆數。
- ☐ 5 min 檢查配置集中度：單一主題比重是否超標、現金比例是否符合市場定調。
- ☐ 5 min 更新下週劇本：如果大盤轉弱我做什麼？如果候選 A 回測 10MA 我做什麼？

檢討只問一個問題：「我有沒有照規則做？」——先做到 100% 照規則，再來討論規則好不好。順序反了，永遠在換方法。

最後，說點沒人想印在封面的實話

這套方法的真實樣貌

這套七道關卡策略，本質是「賺大賠小」：回測勝率只有約 37%，靠「跌破 10MA 就跑」控制虧損、少數大贏拉正期望值——心理上要能接受常常小賠。我們也發現賽道差很大：只做強賽道時，用約 44% 的交易抓到約 76% 的報酬。

以上數據基於近 1~2 年、正逢 AI 大多頭，亮眼數字有時代紅利，空頭年會不同；**過去回測不代表未來**。我們把這些印出來，是因為與其給你假對帳單，不如讓你看到真實的策略樣貌——紀律系統的價值，正是在你連續小賠的時候，讓你還能照規則走下去。

下一步：把檢查表變成每天的自動化

手冊裡的每一張表，都可以由 AI 研究工具自動幫你填好初稿——每天盤前自動推播雷達報告、一鍵產出六維度評分卡。想看系統實際運作，回到官網看「AI 工具展示」互動示範，或加 LINE 收每週方法論短信。

→ [官網互動示範](#) / [LINE](#) 加好友連結請見下載頁

© 2026 系統化投資 × AI 研究工具。本手冊提供投資方法論教學與風險控管教學，所有內容為一般性資訊整理，不構成任何個股推介、買賣建議或獲利保證，亦不提供代客操作。文中提及之技術指標與回測數據為研究性質，過去績效不代表未來表現。投資台股有風險，請自行判斷並自負盈虧。