

US\$10,000 紙上交易學習計劃

加密 50% (BTC／ETH 現貨) + 美股 ETF 50% | 12 週練習 + 交易日誌

配套檔案：Paper_Trading_Plan_10K.xlsx (倉位計算機、交易日誌、每週檢討、12 週計劃、複利現實)

先講清楚

本計劃只供教育用途，唔係投資建議，亦唔保證任何回報。全部練習用虛擬資金（紙上交易），唔會真實落盤。

目標唔係「快啲變 10 倍」，而係用 12 週建立一套可以重複執行嘅紀律：倉位、止蝕、記錄、檢討。

一、點解有「安全」嘅 10 倍方法

\$10,000 變 \$100,000 即係 +900%。回報同風險係一齊嚟：想短時間做到 10 倍，通常要集中押注、用槓桿或者買極高波動嘅資產，而呢啲做法同時都可能令本金大幅蝕損，甚至歸零。

用數學睇，10 倍需要嘅每年複利回報大約係：

年期	每年需要回報（複利）	現實程度
10 年	約 25.9%	長期極難持續，少數人做到但唔可以當預期
20 年	約 12.2%	高過美股長期平均，仍然好進取
25 年	約 9.6%	接近美股大盤歷史平均（不保證將來）

歷史參考（歷史數據，不代表將來）：S&P 500 由 1926 至 2024 年含股息平均年回報約 10.5%；但最差嘅 1 年滾動回報約 -43.8%，2008 年單年 -36.55%，2000 年代十年平均約每年 -0.9%。好消息係，歷史上所有 15 年滾動期都係正回報——即係「時間」先係最大嘅朋友，前提係你捱得過中間嘅大跌。

真實個案：搏快嘅代價

個案	發生咩事	教訓
Archegos (2021)	家族辦公室用極高槓桿集中持股，股價一跌即被斬倉，損失以百億美元計	槓桿會將小跌變成爆倉
LUNA／UST (2022)	號稱穩定、提供高息嘅算法穩定幣脫鈎，幾日內接近歸零	「高息 + 穩定」通常唔可能同時成立
FTX (2022)	大型交易所挪用客戶資產後倒閉，用戶資金被凍結	資產唔好長期放喺平台；揀受監管平台
JPEX (2023)	證監會點名嘅未持牌平台，大量香港用戶提唔到款	香港要用證監會持牌平台，唔信高回報推廣

二、現實數字：複利同供款

同一個 \$10,000，用唔同年回報一次過投入，要幾耐先到 \$100,000（固定回報數學示範，真實回報每年唔同）：

年回報	5%	8%	10%	15%	20%
所需年數	約 47.2	約 29.9	約 24.2	約 16.5	約 12.6

加入每月固定供款之後，情況改善好多。例子：\$10,000 起步，每月供 \$500，假設年回報 7%（按月複利），10 年後約 \$106,000，其中自己總投入係 \$70,000，複利增長約 \$36,000。即係話，10 倍好多時係「長期複利 + 持續供款」嘅結果，唔係短期必然。Excel「複利現實」頁有每月 \$0／\$300／\$500／\$1,000 供款到 \$100,000 所需年數嘅對照表。

蝕錢嘅數學

蝕 10% 要升 11% 先返本；蝕 30% 要升 43%；**蝕 50% 要升 100%**；蝕 90% 要升 900%。
所以第一目標係「唔好大蝕」，控制回撤比追高回報更重要。

三、資金分配同規則

部分	虛擬資金	可以練乜	唔做乜
加密 50%	US\$5,000	BTC、ETH 現貨（做多）	槓桿、合約／期貨、meme 幣、做空
美股 ETF 50%	US\$5,000	低成本寬基指數 ETF（例如追蹤 S&P 500、全美股市、全球股市）	個股炒賣、槓桿 ETF、期權

九條核心規則

1. **每筆風險 1%**：每筆最多蝕帳戶淨值 1%（\$10,000 即 \$100）。風險 = （入場價－止蝕價）× 數量。
2. **入場前定止蝕**：止蝕只可以收窄，唔可以放寬或取消。
3. **單一資產上限**：BTC 或 ETH 單一倉位唔超過淨值 20%；單一 ETF 唔超過 25%。
4. **加密總上限**：所有加密倉位加埋唔超過淨值 50%。
5. **只做現貨做多**：唔用槓桿、唔做空、唔玩衍生工具。
6. **次數限制**：每日最多 2 筆新交易，每週最多 5 筆；唔准為咗「追返」而加碼。
7. **回撤暫停**：帳戶由高位回落 10%，暫停一週只做檢討。
8. **先寫後做**：入場理由、目標、情緒入場前寫；出場後 24 小時內寫教訓。
9. **回報風險比**：預期回報最少係風險嘅 2 倍（R:R ≥ 2）先考慮。

倉位計算例子

帳戶淨值 \$10,000，想紙上買 BTC，入場 \$80,000，止蝕 \$76,000：

步驟	計算	結果
每筆風險金額	$\$10,000 \times 1\%$	\$100
每單位風險	$\$80,000 - \$76,000$	\$4,000
按風險可買	$\$100 \div \$4,000$	0.025 BTC（約 \$2,000）
按上限可買	$\$10,000 \times 20\% \div \$80,000$	0.025 BTC
最終數量	取兩者較細	0.025 BTC，佔淨值 20%

Excel「倉位規則」頁嘅計算機會自動做晒以上步驟，你只需要填入場價同止蝕價。

四、美股 ETF 部分：用「年」嚟諗

- **時間框架係 5-15 年**：ETF 部分唔係短炒，係練習長線核心配置。
- **核心用低成本寬基 ETF**：美股或全球股市指數 ETF 做主力，再按自己風險承受度配一部分債券或現金做緩衝。
- **定期定額（DCA）同再投資**：每月固定金額投入、股息再投資，比一次過全押重要得多。
- **控制費用同稅**：管理費、交易佣金、美股股息預扣稅都會長期蠶食回報，練習時一齊記錄。
- **唔追情緒**：唔因為新聞或熱門股衝動買賣；大跌時跟計劃，唔恐慌賣。
- **香港要用證監會持牌券商／平台**，並了解產品適合性評估同風險披露聲明。
- **練習平台**：IBKR Paper Trading 帳戶、富途牛牛（Futu）／Moomoo 模擬交易，全部用虛擬資金。

五、加密部分：學平台、學風險

- 只練 BTC、ETH 現貨；圖表用 TradingView，Binance 只作學習介面同數據參考。

- 香港證監會持牌虛擬資產交易平台例子：HashKey Exchange、OSL。將來如果考慮真錢，應優先了解持牌平台。
- 加密波動遠高過寬基 ETF，所以單一資產上限較低（20%），總倉位唔超過 50%。
- 帳戶安全：2FA、提款白名單；API 永遠唔開提款權限。

六、點樣用 Excel 檔案

工作表	用途	你要做乜
說明	用法同免責聲明	先讀一次
倉位規則	基本設定、九條規則、倉位計算機	每次入場前用計算機計數量
交易日誌	記錄每筆紙上交易；盈虧、R 倍數、淨值、回撤自動計	入場前填理由／止蝕／目標／情緒；出場後填出場價同教訓
每週檢討	總體同每週統計：勝率、平均 R、最大回撤、違規次數	每個星期日寫「學到咩」同「下週改善」
12 週計劃	逐週學習目標＋真錢前門檻自動檢查	每週完成後揀「已完成」
複利現實	複利表、每月供款年數、10 倍所需回報、返本數學	有需要時改黃色格試唔同情景

顏色規則：黃色格自己填；綠色格有公式自動計，唔好改；灰色行係範例資料，正式開始前成行刪除。

R 倍數＝盈虧÷初始風險。例如風險 \$100，賺 \$200 就係 +2R，蝕足止蝕就係 -1R。長期平均 R 大過 0，先代表你套方法有機會行得通。

七、12 週計劃

週	主題	重點練習
1	開模擬帳戶＋規則	開 IBKR Paper／Futu 模擬帳戶同 TradingView；用計算機試計 5 次；未落單
2	止蝕同倉位	紙上交易 1-2 筆；比較 2-3 隻寬基 ETF 費用
3	趨勢同均線	MA50／MA200；睇 2000 年代同 2008 年熊市；第一次每週檢討
4	情緒同紀律	記錄 FOMO／恐懼；開始模擬每月定期定額
5	風險回報	只做 R:R ≥ 2；學股票 vs 債券／現金配置
6	中期檢討	寫半頁檢討；計費用同稅影響
7	波動同倉位	比較 BTC／ETH 同 ETF 波幅（ATR 概念）
8	平台安全	持牌平台（HashKey、OSL）、券商牌照、JPEX 教訓
9	組合層面	加密總倉位上限、再平衡模擬
10	壓力測試	假設 BTC 跌 30%、大市跌 40%，你會點做？
11	穩定執行	累計約 30 筆；違規率 <10%
12	總檢討同門檻	寫一頁總結，對照門檻

考慮任何小額真錢之前嘅門檻

門檻	要求
完成週數	≥ 12 週
已平倉紙上交易	≥ 30 筆
違規率	< 10%
最大回撤	細過 10%
平均 R 倍數	> 0
每週檢討	12 份都寫咗

Excel 會自動顯示「達標／未達標」。就算全部達標，都唔代表真錢會賺錢；如果考慮，只用輸得起嘅細額（例如虛擬資金嘅 5-10%），用同一套規則同日誌，表現變差即刻返去紙上練。

每日同每週例行流程

時間	做乜	大約用時
每日（交易日）	睇一次 BTC／ETH 同大市走勢；有計劃先用計算機計數量；入場前填日誌	15-20 分鐘
出場後 24 小時內	填出場價、教訓；誠實標「有冇違規」	5 分鐘
每週日	寫「每週檢討」：勝率、平均 R、違規次數、下週改善一樣嘢	30 分鐘
每月第一日	模擬一次定期定額（ETF 部分）；檢查加密總倉位有冇超過 50%	15 分鐘

新手最常見嘅錯誤

- **冇止蝕或者移走止蝕**：「等佢返嚟先」係最常見嘅大蝕原因。
- **蝕完想即刻追返**：連續落單、加大注碼，通常越蝕越多。
- **倉位太大**：一筆交易押咗大半個帳戶，一次失誤就打亂成個計劃。
- **聽消息、跟喊單**：冇自己嘅理由，出事亦唔知點處理。
- **唔記錄**：冇日誌就冇得檢討，同一個錯會不斷重複。
- **以為紙上賺錢＝真錢會賺**：真錢會有情緒同滑價，所以門檻要嚴，起步要細。

八、紅線（任何時候都唔做）

紅線

唔用槓桿：唔玩合約、期貨、期權、槓桿 ETF、孖展。

API 永遠唔開提款權限；唔將 API key、助記詞、密碼俾任何人。

唔信保證回報：高息「理財」、穩賺計劃、拉人頭、喊單群組，一律避開。

唔用未持牌平台：香港應用證監會持牌平台同券商。

只用輸得起嘅錢：唔借錢、唔用生活費或緊急備用金。

唔買 meme 幣、唔追消息股。

免責聲明

本文件同配套 Excel 只供教育用途，並不構成任何投資、財務、法律或稅務建議，亦不保證任何回報。文中歷史數據只作參考，過往表現不代表將來。加密資產同股票價格可以大幅波動，甚至損失全部本金。文中提及嘅平台、券商同 ETF 只作學習例子，並非推薦。作出任何真實投資決定前，應自行研究，並考慮諮詢持牌專業人士。