

MARKET THERMOMETER GUIDE

CoCo哥

美股市場溫度計 使用手冊

— 8 個指標、0-16 分：睇清市場健康度



● 健康 0-4 分 ● 警示 5-9 分 ● Meltdown 10-16 分



示例讀數：2026 年 9 月 29 日收市 • 5 個指數層面 + 3 個個股層面指標

2026 年 10 月版

by CoCo哥 • 數據：1999-2026 年共 6,977 個美股交易日

cashmate.hk

CONTENTS

目錄

1	點解要有市場溫度計	3
	指數同個股點解會分歧，同 2026 年 9 月嘅真實例子。	
2	8 個指標逐個拆解	5
	每個指標嘅定義、黃燈／紅燈線、點解重要同常見誤讀。	
3	0-16 分三個區：健康／警示／Meltdown	8
	計分規則、三個區嘅意思，同 1999 年以嚟嘅分佈。	
4	歷史回顧：2000、2008、2020、2022	10
	4 次大跌市入面，溫度計幾時轉紅、幾時最高、幾時回復。	
5	每週 10 分鐘檢查清單	13
	用 Market Monitor 網頁，7 步睇清今個星期嘅市場結構。	
6	溫度計做唔到嘅嘢	14
	滯後、唔係時機訊號、唔係投資建議、倖存者偏差。	
7	跨境理財安全：VPN 與帳戶保護	15
	喺海外管理港美券商戶口嘅 8 項安全清單。	
8	下一步	16
	Newsletter、每日 Market Monitor、Patreon 會員同開戶優惠。	
A	附錄 A：數據來源與計算方法	17
	公式、數據來源、30 大籃子同本手冊用到嘅定義。	
B	附錄 B：免責聲明	18

i 點樣用呢本手冊

第一次睇，建議由第 1 章順序讀落去；之後每個星期，直接翻去第 5 章嘅檢查清單就得。手冊入面所有數字都係由程式直接喺 Market Monitor 數據計出嚟（數據截至 2026 年 9 月 29 日），計法見附錄 A。

c 關於 CoCo哥

香港人，定居英國嘅廣東話財經 YouTuber，專寫美股同宏觀。Market Monitor（市場溫度計）係我自己每日用嚟睇市場結構嘅工具，喺 cashmate.hk 免費公開。

本手冊只供教育用途，唔構成任何投資建議；歷史數據只係描述過去，唔代表將來表現。詳見附錄 B。

點解要有市場溫度計

指數貼近高位，唔代表你手上嘅股都健康。溫度計就係幫你睇穿「指數」同「個股」之間嘅落差。

■ 大市升緊，點解我隻股仲喺度跌？

「標普又近高位喇，點解我隻股仲係跌？」呢條問題，我喺 YouTube 留言區同會員直播見過無數次。好多時唔係你特別唔好彩，而係「指數」同「一般股票」本身就可以行兩條好唔同嘅路。

標普 500 同納指 100 都係按市值加權：最大嗰幾間公司，佔成個指數好大比重。只要佢哋企得穩，指數就可以貼住高位；但同一時間，大部分成分股可能已經由高位跌咗兩三成。淨係睇指數，你會以為一切正常。

■ 2026 年 9 月 29 日：一個真實例子



標普只係差 1.87% 就返到 52 週高位，但 30 隻納指大型股平均已經由各自高位跌咗 20.85%，兩者相差 **18.98 個百分點**。按溫度計嘅定義，個股層面已經去到熊市水平。當日 3 分全部嚟自個股層面（指數層面 0 分、個股層面 3 分）：第 4 個指標紅燈（2 分），加上第 5 個指標「30 大企穩 200 日線比例」跌到 60.0%，啱啱掂到黃燈線（1 分）。

圖 1.1 2026 年至今：指數距高位 vs 個股平均距高位

FIG 1.1



186 個交易日（2026 年 1 月 2 日至 2026 年 9 月 29 日）。今年標普只有 20 日距高位 4% 或以上，最深係 3 月 30 日嘅 -9.40%，全年未試過跌到 -10% 紅燈；但 30 大平均距高位有 85 日亮紅燈，最深係 7 月 29 日嘅 -26.55%。

■ 呢種分歧有幾罕見？

我哋將「標普距 52 週高位唔夠 4%（第 8 個指標綠燈），但 30 大平均距高位達 -20% 或更差（第 4 個指標紅燈）」嘅交易日，叫做「指數掩蓋個股」嘅分歧日。

喺 1999 年至 2026 年 9 月共 6,977 個交易日入面，呢種日子只有 **292 日**（4.2%），而 2026 年一年已經佔咗 **70 日**。之前只喺 1999–2000 年同 2004–2006 年出現過，上一次係 2006 年 8 月 23 日。

另一個角度：30 大平均距高位由 2026 年 1 月 12 日開始，已經連續 **180 个交易日** 處於黃燈或紅燈（-12% 或更差）。

年份	分歧日數
1999	39
2000	36
2004	81
2005	57
2006	9
2026*	70
合計	292

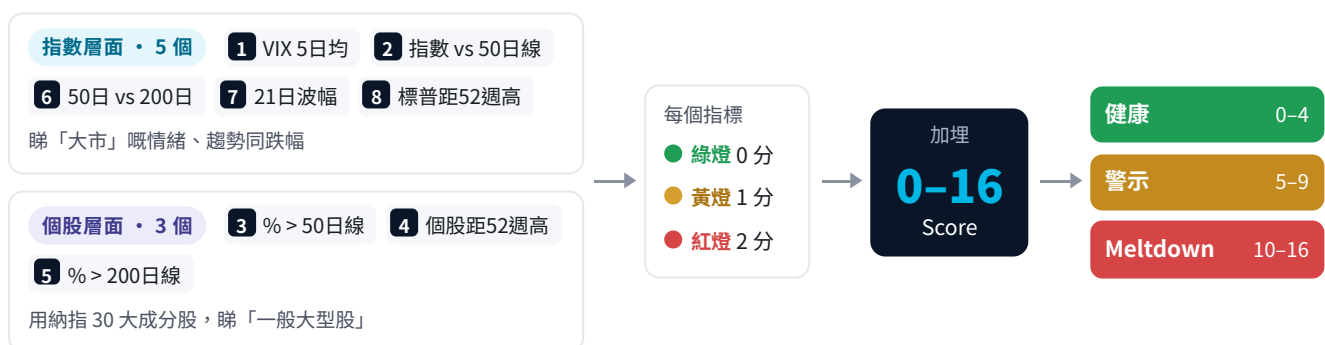
* 截至 2026 年 9 月 29 日。其餘年份為 0 日。

❗ 比較早年數據要打個折扣

個股層面用嘅係今日嘅納指 30 大成分股回溯計算；1999 年只有 21 隻有足夠數據，到 2013 年先夠 30 隻。所以早年嘅分歧日同今日唔係完全同一把尺，第 6 章會再講。

■ 溫度計做咩嘢？

市場溫度計（cashmate.hk 上面叫 Market Monitor）將 8 個指標變成一個 0–16 分嘅總分：分數越高，市場結構越差。



每個指標綠燈 0 分、黃燈 1 分、紅燈 2 分。就好似探熱：探熱針唔會話你知點醫，但會話你知有冇發燒、燒得幾勁、係咪越燒越高。指數層面同個股層面分開計，正正係因為大型股可以撐住指數，令個股層面嘅弱勢喺指數上面完全睇唔出。

⚖ 關鍵概念：市值加權 vs 每隻一票

標普 500 同納指 100 按市值加權，最大嘅幾間公司話嘅事；個股層面 3 個指標就係「每隻一票」—— 30 大入面每隻股嘅影響力都一樣。兩者一對比，就知道升跌係靠「少數巨頭」，定係「大部分股票」都一齊行。

✓ 一句講晒

溫度計量度嘅係「市場而家健康唔健康」，唔係「聽日會升定跌」。佢係描述環境嘅工具，唔係預測工具，亦唔係進出市場嘅訊號。

8 個指標逐個拆解

5 個睇指數、3 個睇個股。每個指標都有一條黃燈線同一條紅燈線，過咗線就計分。

每張卡右邊嘅刻度尺分成綠、黃、紅三段，▼ 係 2026 年 9 月 29 日嘅讀數，下面係近一年走勢；卡底係 1999–2026 年嘅歷史統計。門檻包含等號，例如「 ≥ 17 」即係咁咁好 17.00 都算黃燈。

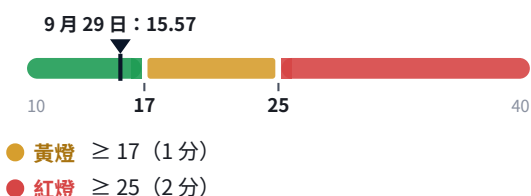
1 VIX 5日平均 指數層面

9 月 29 日：15.57 ● 綠燈

定義 VIX 係 Cboe 根據標普 500 期權價格計出嚟嘅「未來 30 日預期波幅」，俗稱恐慌指數。溫度計用最近 5 個交易日 VIX 收市價簡單平均，過濾單日雜訊。

點解重要 期權市場對風險好敏感：大資金爭住做對沖，VIX 就會抽高。5 日平均企喺黃燈線以上，代表緊張情緒唔係一日半日；去到紅燈線，即係市場已經進入恐慌狀態。

常見誤讀 「VIX 低即係安全」。VIX 量度嘅係預期波幅，唔係方向；市場可以慢慢陰跌而 VIX 唔算高，所以要同趨勢同廣度指標一齊睇。



綠 43.0% 黃 37.4% 紅 19.6%
1999–2026 年各燈號佔交易日比例

72.6%
亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

9.38 至 74.62
1999 年以嚟範圍（最低 2018-01-08；最高 2020-03-20）

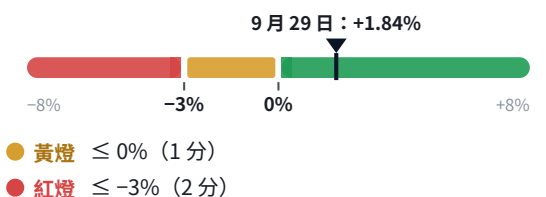
2 指數距 50 日線 指數層面

9 月 29 日：+1.84% ● 綠燈

定義 分別計標普 500 同納指 100 收市價比各自 50 日簡單移動平均高／低幾多%，再將兩個數平均。正數即係企喺 50 日線上面。

點解重要 50 日線大約係兩個半月嘅平均成本，係市場常用嘅短期趨勢分界。兩大指數平均跌穿，代表短期動力轉弱；跌穿超過紅燈線，通常唔係雜訊而係明顯破位。

常見誤讀 「一跌穿 50 日線就係轉勢」。橫行市時佢會喺 0% 上下來回，單日變燈好常見；要睇連續幾日，同埋其他指標有冇一齊轉差。



綠 66.1% 黃 17.0% 紅 16.8%
1999–2026 年各燈號佔交易日比例

79.2%
亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

-26.50% 至 +15.79%
1999 年以嚟範圍（最低 2008-10-10；最高 1999-01-06）

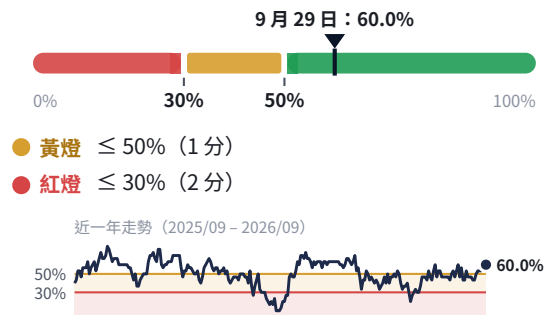
3 30 大企穩 50 日線比例 個股層面

9 月 29 日： 60.0% ● 綠燈

定義 逐隻計納指 30 大成分股收市有冇高過自己嘅 50 日線，再計「企穩」比例。只計有 ≥ 200 個交易日數據嘅股；30 隻齊時每隻約佔 3.3 個百分點。

點解重要 量度升勢有幾「闊」。指數可以靠幾隻巨頭撐住，但如果一半以上成分股已經跌穿 50 日線，升勢其實越嚟越窄。

常見誤讀 「比例由 40% 升到 60%，即係大市轉強」。樣本只有 30 隻，一兩隻股變動已經令比例跳幾個百分點；佢係敏感嘅早期訊號，要其他指標確認。



綠 65.6% 黃 19.1% 紅 15.3%
1999-2026 年各燈號佔交易日比例

69.0%
亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

0.0% 至 100.0%
1999 年以嚟範圍 (最低 2002-07-22；最高 1999-01-04)

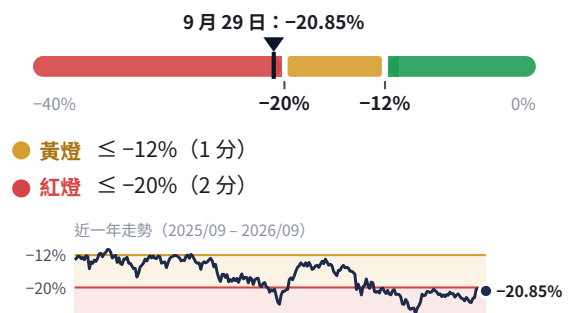
4 30 大平均距 52 週高位 個股層面

9 月 29 日： -20.85% ● 紅燈

定義 逐隻計收市價比過去 252 個交易日嘅最高價（即市最高）低幾多%，再計 30 大平均。

點解重要 直接量度「一般大型股」由高位跌咗幾多，係睇穿「指數掩蓋個股」最直接嘅指標（第 1 章例子嘅主角）。跌到紅燈線，即係個股層面已經係熊市水平。

常見誤讀 「平均跌兩成，即係每隻都跌兩成」。平均數會被個別大跌嘅股拉低；要同第 3、5 個指標一齊睇，分辨係「少數重傷」定「普遍轉弱」。



綠 36.1% 黃 33.2% 紅 30.6%
1999-2026 年各燈號佔交易日比例

63.8%
亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

-59.01% 至 -3.28%
1999 年以嚟範圍 (最低 2001-04-04；最高 2020-02-19)

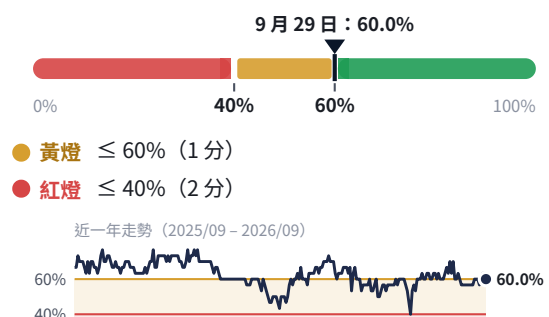
5 30 大企穩 200 日線比例 個股層面

9 月 29 日： 60.0% ● 黃燈

定義 同第 3 個指標一樣，不過換成 200 日線（大約 10 個月嘅平均成本），反映中長期結構。

點解重要 200 日線係長線資金最常用嘅牛熊分界。比例跌到黃燈線，即係大型股之中有 40% 或以上跌穿，中期結構轉弱；跌到紅燈線，即係 60% 或以上跌穿，屬結構性破壞。

常見誤讀 「佢仲係綠燈，所以冇事」。呢個指標反應慢，見頂初期通常仲係綠燈；等到佢轉紅，跌勢通常已經持續咗一段時間。



綠 64.3% 黃 17.5% 紅 18.2%
1999-2026 年各燈號佔交易日比例

86.9%
亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

0.0% 至 100.0%
1999 年以嚟範圍 (最低 2002-08-05；最高 1999-02-02)

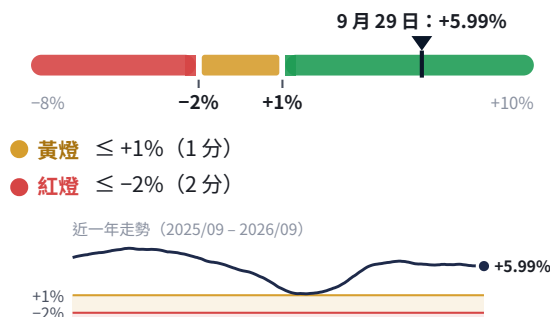
6 標普 50 日線 vs 200 日線 指數層面

9 月 29 日： +5.99% ● 綠燈

定義 標普 500 嘅 50 日均線比 200 日均線高／低幾多 %。
50 日線喺上面俗稱「黃金交叉」狀態，跌落 200 日線下面就係「死亡交叉」。

點解重要 兩條線嘅距離反映中期動能：差距收窄到黃燈線，升勢動力減弱；跌穿紅燈線，即係確認咗嘅死亡交叉區，通常對應持續性下跌。

常見誤讀 「死亡交叉即係就嚟大跌」。佢係確認趨勢嘅滯後指標，轉紅嗰陣指數通常已經跌咗一段；V 型反彈時亦會慢半拍。



綠 69.1% 黃 10.4% 紅 20.6%
1999-2026 年各燈號佔交易日比例

76.8%

亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

-25.22% 至 +14.56%

1999 年以嚟範圍（最低 2008-12-24；最高 2009-10-29）

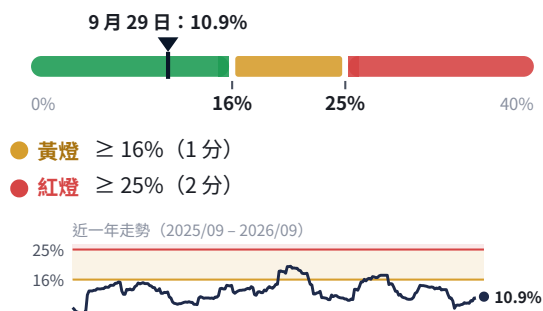
7 標普 21 日實現波幅 指數層面

9 月 29 日： 10.9% ● 綠燈

定義 標普 500 最近 21 個交易日每日回報嘅樣本標準差，再年化 ($\times \sqrt{252}$)。VIX 係「預期」波幅，呢個係「已經發生」嘅波幅。

點解重要 平靜市況下波幅唔高：1999-2026 年健康區交易日嘅中位數只係 10.7%。去到紅燈線屬高壓環境，通常同急跌、槓桿平倉同流動性緊張一齊出現。

常見誤讀 「波幅高即係一定跌緊」。急升都會推高波幅；要同距高位、均線等有方向性嘅指標一齊睇。



綠 60.9% 黃 26.5% 紅 12.5%
1999-2026 年各燈號佔交易日比例

84.8%

亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

3.5% 至 96.8%

1999 年以嚟範圍（最低 2017-10-11；最高 2020-04-06）

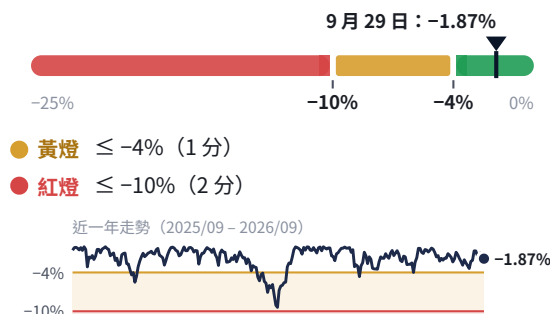
8 標普距 52 週高位 指數層面

9 月 29 日： -1.87% ● 綠燈

定義 標普 500 收市價比過去 252 個交易日最高價（即市最高）低幾多 %。

點解重要 市場慣用 -10% 做「修正」、-20% 做「熊市」嘅分界，係最多人識睇嘅數字。溫度計將回調（黃燈）同正式修正（紅燈）分開計分。

常見誤讀 「指數貼近高位，即係大部分股都嚟高位」。市值加權令少數巨頭可以撐起指數；一定要同第 4 個指標對照——第 1 章嘅例子就係咁。



綠 56.3% 黃 20.3% 紅 23.4%
1999-2026 年各燈號佔交易日比例

79.1%

亮紅燈嘅日子之中，同時處於 Meltdown 區嘅比例

-53.03% 至 0.00%

1999 年以嚟範圍（最低 2009-03-09；最高 1999-04-12）

0-16 分三個區：健康／警示／Meltdown

每個指標 0、1 或 2 分，8 個加埋就係 Score。分數本身唔係重點，重點係佢企喺邊個區、同埋係升緊定跌緊。

■ 計分規則

1. 每個指標：綠燈 0 分、黃燈 1 分、紅燈 2 分。
2. 門檻包含等號：「 $\geq$ 」同「 $\leq$ 」嘅數值啱啱好喺線上都算。
3. 用公佈嘅（四捨五入後）讀數計分，同網站顯示一致。
4. 8 個指標加埋就係 Score，最低 0、最高 16。

✓ 點樣讀 Score

睇趨勢多過睇單日。歷史上有 35.3% 嘅交易日 Score 會同前一日唔同，11.0% 一日之內變動 2 分或以上；連續多日企喺同一區，先係結構上嘅變化。

■ 例子：2026 年 9 月 29 日

#	指標	讀數	燈號	分數
1	VIX 5日平均	15.57	● 綠燈	0
2	指數距 50 日線	+1.84%	● 綠燈	0
3	30 大企穩 50 日線比例	60.0%	● 綠燈	0
4	30 大平均距 52 週高位	-20.85%	● 紅燈	2
5	30 大企穩 200 日線比例	60.0%	● 黃燈	1
6	標普 50 日線 vs 200 日線	+5.99%	● 綠燈	0
7	標普 21 日實現波幅	10.9%	● 綠燈	0
8	標普距 52 週高位	-1.87%	● 綠燈	0
Score			● 健康	3

■ 三個區

健康

Score 0-4 分

指數同個股結構一致，市場運作正常。

1999-2026：57.7% 交易日
(4,026 日)

警示

Score 5-9 分

指數同個股開始分歧，廣度轉弱。

1999-2026：21.1% 交易日
(1,471 日)

Meltdown

Score 10-16 分

趨勢、廣度、波動同時惡化，歷史上多數熊市都喺呢區。

1999-2026：21.2% 交易日
(1,480 日)

讀趨勢：同過去比較

9月29日	前一日	一星期前	一個月前	一年前
3 ● 健康	2	3	3	2

對照日：2026-09-28、2026-09-22、2026-08-28、2025-09-29。
Market Monitor 頁面嘅「同過去比較」會列出呢 4 個對照點。9 月 29 日嘅 3 分同一星期前、一個月前差唔多，代表結構冇明顯轉變；如果連續幾星期向上，就要留意係邊啲指標轉色。

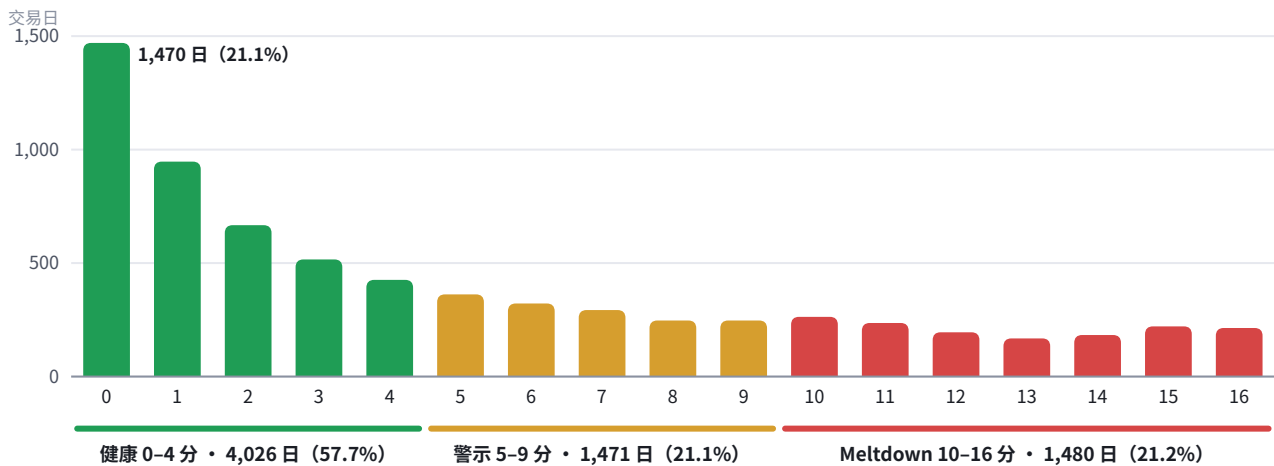
Σ 分數點樣組成？

健康區（0-4 分）最多只可以有 2 個紅燈；Meltdown（10 分或以上）就一定有至少 2 個紅燈——因為 1 個紅燈加 7 個黃燈都只係 9 分。

同一個分數可以有唔同組合：例如 4 分，可以係 2 個紅燈，亦可以係 4 個黃燈。所以除咗總分，記得睇埋係邊啲指標亮燈。

圖 3.1 Score 分佈：1999-2026 年共 6,977 個交易日

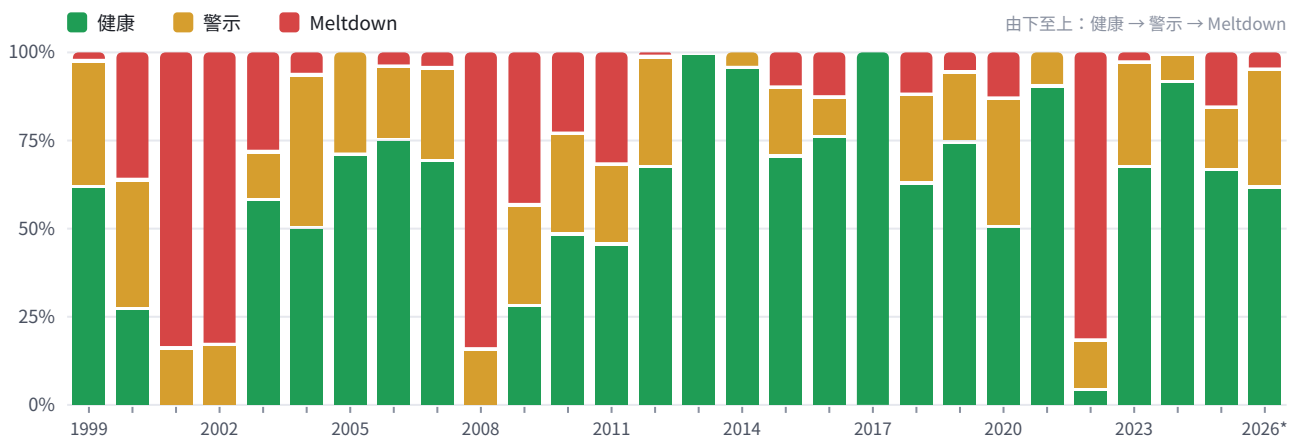
FIG 3.1



最常見嘅分數係 0 分 (1,470 日, 佔 21.1%)；中位數 3 分, 平均 4.96 分。分佈好「兩極」：大部分時間市場都算健康, 但一入 Meltdown, 分數往往會衝到好高。

圖 3.2 每年三個區嘅交易日比例

FIG 3.2



Meltdown 比例最高嘅年份：2008 年 (84.2%)、2001 年 (83.9%)、2002 年 (82.9%)、2022 年 (81.7%)。全年有一日入 Meltdown 嘅年份：2005、2013、2014、2017、2021 年。* 2026 年截至 2026 年 9 月 29 日 (186 個交易日)。

Meltdown 「警戒期」

Score ≥ 10 分連續 5 個交易日或以上, 我哋叫做一次「警戒期」。1999-2026 年共有 **37 次**, 合共 1,396 日, 約佔全部交易日 20.0%。

! 歷史唔等於將來

呢頁所有比例都係 1999 年至 2026 年 9 月嘅歷史紀錄, 只係描述過去, 唔代表將來會以同樣比例出現, 亦唔可以用嚟預測市況。

最長嘅 6 次警戒期

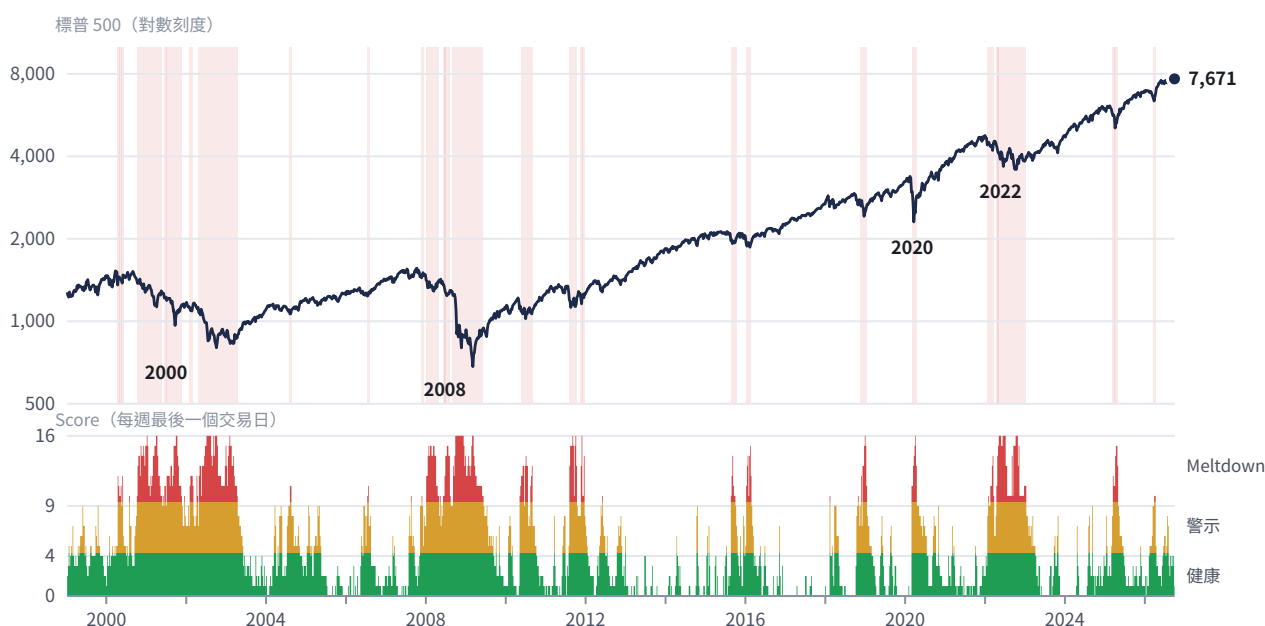
開始	結束	交易日
2002-04-22	2003-04-14	248
2008-09-02	2009-06-09	194
2000-10-06	2001-05-18	155
2001-07-05	2001-11-20	94
2008-01-04	2008-04-29	80
2022-04-20	2022-08-12	80

歷史回顧：2000、2008、2020、2022

4 次大跌市，溫度計點樣反應？睇清楚佢幾時轉紅、幾時最高、幾時先返到健康區。

圖 4.1 1999–2026 年：標普 500 同溫度計 Score

FIG 4.1



上圖：標普 500 收市（對數刻度，每週最後一個交易日）；紅色陰影係 Meltdown 警戒期（Score ≥ 10 連續 5 日或以上，共 37 次）。下圖：Score，顏色對應三個區。兩圖共用同一條時間軸。

歷史關鍵日嘅讀數

日期	事件	標普 500	標普距高位	30 大距高位	Score	區間
2000-03-24	科網股見頂	1,527.46	-1.64%	-18.99%	4	● 健康
2002-10-09	科網熊市見底	776.76	-34.00%	-50.92%	16	● Meltdown
2008-09-15	雷曼兄弟倒閉	1,192.70	-24.33%	-32.96%	16	● Meltdown
2009-03-09	金融海嘯見底	676.53	-53.03%	-48.27%	16	● Meltdown
2020-03-23	新冠急跌見底	2,237.40	-34.07%	-29.97%	14	● Meltdown
2022-10-12	通脹熊市見底	3,577.03	-25.77%	-36.63%	15	● Meltdown
2025-04-08	關稅衝擊	4,982.77	-18.95%	-32.59%	15	● Meltdown

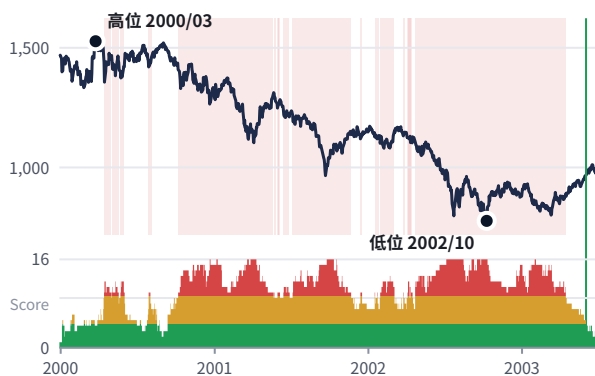
圖 4.2 4 次大跌市：由高位到重返健康區

FIG 4.2

—— 標普 500 ● 高位／低位 ■ Score ≥ 10 (Meltdown) | 重返健康區 (Score ≤ 4) 下方色帶：Score (0-16)

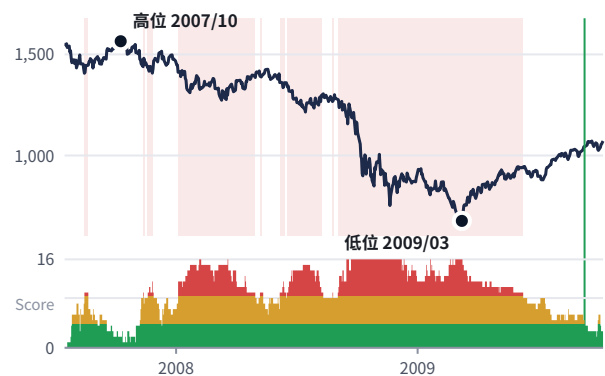
2000・科網股爆破

標普高位至低位 -49.1%



2008・環球金融海嘯

標普高位至低位 -56.8%



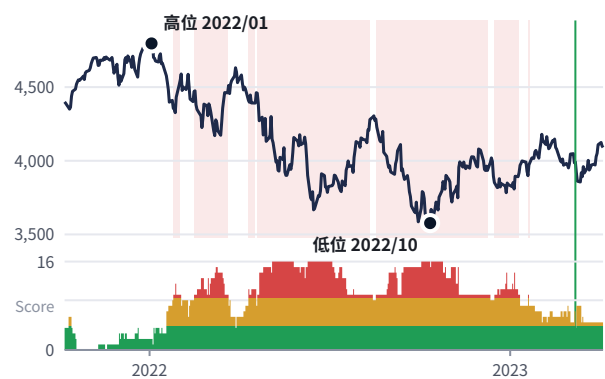
2020・新冠疫情急跌

標普高位至低位 -33.9%



2022・通脹加息熊市

標普高位至低位 -25.4%



4 次大跌市對照表

	2000 科網股爆破	2008 環球金融海嘯	2020 新冠疫情急跌	2022 通脹加息熊市
標普高位 (當日 Score)	2000-03-24 (4)	2007-10-09 (2)	2020-02-19 (0)	2022-01-03 (2)
首次入 Meltdown	2000-04-13	2007-11-12	2020-02-27	2022-01-25
距高位交易日／標普跌幅	14 日／-5.7%	24 日／-8.0%	6 日／-12.0%	15 日／-9.2%
最高 Score (首次出現)	16 (2000-12-20)	16 (2008-02-05)	16 (2020-04-03)	16 (2022-05-05)
標普低位 (當日 Score)	2002-10-09 (16)	2009-03-09 (16)	2020-03-23 (14)	2022-10-12 (15)
高位至低位跌幅	-49.1%	-56.8%	-33.9%	-25.4%
Meltdown 日數／整段日數	579／799	329／486	33／105	212／296
最長連續 Meltdown	248 日	194 日	27 日	80 日
重返健康區	2003-06-02	2009-09-11	2020-07-17	2023-03-08
當時標普較低位	+24.5%	+54.1%	+44.1%	+11.6%

「整段」＝由標普高位當日至低位後首次重返健康區當日（包括首尾兩日）。定義詳見附錄 A。

■ 逐次睇

2000 • 科網股爆破

標普喺 2000 年 3 月 24 日見 1,527.46 點高位，當日 Score 只係 4 分。14 個交易日後（4 月 13 日）首次入 Meltdown，當時標普已經比高位低 5.7%。Score 喺 2000 年 12 月 20 日首次去到 16 分。標普到 2002 年 10 月 9 日先見 776.76 點低位，累積跌 49.1%，當日 Score 16 分。之後要等到 2003 年 6 月 2 日先重返健康區，期間標普已經由低位反彈 24.5%。

2020 • 新冠疫情急跌

標普喺 2020 年 2 月 19 日見 3,386.15 點高位，當日 Score 只係 0 分。6 個交易日後（2 月 27 日）首次入 Meltdown，當時標普已經比高位低 12.0%。標普到 2020 年 3 月 23 日已經見 2,237.40 點低位，累積跌 33.9%，當日 Score 14 分；Score 反而要到 2020 年 4 月 3 日先首次去到 16 分，已經係指數低位之後。之後要等到 2020 年 7 月 17 日先重返健康區，期間標普已經由低位反彈 44.1%。

2008 • 環球金融海嘯

標普喺 2007 年 10 月 9 日見 1,565.15 點高位，當日 Score 只係 2 分。24 個交易日後（11 月 12 日）首次入 Meltdown，當時標普已經比高位低 8.0%。Score 喺 2008 年 2 月 5 日首次去到 16 分。標普到 2009 年 3 月 9 日先見 676.53 點低位，累積跌 56.8%，當日 Score 16 分。之後要等到 2009 年 9 月 11 日先重返健康區，期間標普已經由低位反彈 54.1%。

2022 • 通脹加息熊市

標普喺 2022 年 1 月 3 日見 4,796.56 點高位，當日 Score 只係 2 分。15 個交易日後（1 月 25 日）首次入 Meltdown，當時標普已經比高位低 9.2%。Score 喺 2022 年 5 月 5 日首次去到 16 分。標普到 2022 年 10 月 12 日先見 3,577.03 點低位，累積跌 25.4%，當日 Score 15 分。之後要等到 2023 年 3 月 8 日先重返健康區，期間標普已經由低位反彈 11.6%。

❶ 4 次大跌市嘅共同規律（歷史描述，唔係預測）

- ❶ 見頂個日，Score 通常唔高。4 次標普高位當日，Score 只係 0–4 分，全部喺健康區。
- ❷ 入 Meltdown 係「確認」多過「預警」。首次入 Meltdown 時，標普已經比高位低 5.7%–12.0%，相隔 6–24 個交易日。
- ❸ 指數低位附近，Score 通常接近滿分。4 次低位當日 Score 係 14–16 分；2020 年嘅 16 分仲係喺低位之後先出現。
- ❹ 重返健康區要時間。低位之後 81–161 個交易日先返到 0–4 分，期間標普已經由低位反彈 11.6%–54.1%。

■ 點樣用呢啲歷史？

✓ 適合用嚟

- 理解而家嘅讀數，喺過去係咩環境先會出現。
- 提醒自己：結構轉差要時間，回復都要時間，唔好俾一兩日嘅變化牽住走。
- 對照返第 1 章：指數同個股分歧嘅時候，Score 未必即刻反映晒。

✗ 唔適合用嚟

- 推斷下一次會跌幾多、幾時見底或者幾時見頂。
- 當成入市或者離場嘅時間表。
- 用 4 次事件嘅平均數，套落今次嘅市況。

❗ 點解要講呢啲

呢 4 條規律話俾你知：溫度計係一部描述「而家有幾差」嘅儀器，**唔係捉頂捉底嘅工具**。樣本只有 4 次，而且每次成因都唔同，下次未必一樣；過往表現不代表將來表現。

每週 10 分鐘檢查清單

每個星期揀一個固定時間（例如星期六朝早），打開 Market Monitor，跟住以下 7 步。

Market Monitor：<https://www.cashmate.hk/market-monitor>（每個美股交易日收市後自動更新）

- ☐

① 記低最新 Score 同區間
1 分鐘

打開頁面，先確認頁頂嘅日期係咪最新一個交易日，再記低 Score（0-16）同區間：健康、警示定 Meltdown。
- ☐

② 對比「同過去比較」
2 分鐘

睇前一日、一星期前、一個月、一年前嘅 Score。問自己：分數係升緊定跌緊？今個星期有冇轉區？
- ☐

③ 數燈號
2 分鐘

8 張指標卡入面有幾多黃燈、紅燈？分開指數層面（5 個）同個股層面（3 個）去數，睇下問題出喺邊一層。
- ☐

④ 檢查指數 vs 個股分歧
2 分鐘

對比第 8 個指標（標普距 52 週高位）同第 4 個指標（30 大平均距 52 週高位）。兩個數相差越遠，代表指數越依賴少數大型股。
- ☐

⑤ 睇「今日變化」
1 分鐘

邊個指標轉咗色？係一日半日嘅跳動，定已經維持咗幾日？
- ☐

⑥ 睇走勢圖
1 分鐘

喺「Score vs 標普 500 走勢」切換 1M/6M/1Y，睇 Score 係咪連續多日企喺同一區。
- ☐

⑦ 寫一行紀錄
1 分鐘

用下面嘅表記低。幾個月後回看，你會更清楚市況點樣一步步變化，亦會更了解自己當時嘅判斷。

日期	Score	區間	黃燈／紅燈	指標 8 vs 指標 4	一句觀察

三條問題問自己

- 今個星期嘅變化，係指數層面定個股層面帶動？
- 轉色嘅指標係一日跳動，定已經連續幾日？
- 我持有嘅投資比較似指數，定似一般大型股？呢點會影響你「感受到」嘅市況。

溫度計做唔到嘅嘢

知道工具嘅極限，先至用得啱。以下 6 點，係我自己用溫度計時時刻刻提醒自己嘅。

1

佢係滯後嘅

全部指標都建基於收市價、移動平均同 52 週高位，天生慢半拍。第 4 章 4 次大跌市入面，首次入 Meltdown 時標普已經比高位低 5.7%–12.0%。

3

佢唔係投資建議

溫度計唔知道你嘅投資年期、現金流需要、風險承受能力同稅務狀況。同一個 Score，對唔同人嘅意義可以完全唔同。

5

Top-30 籃子有倖存者偏差

個股層面用嘅係今日嘅納指 30 大成分股，回溯計返 1999 年。即係話，早年數據入面都係「後來成功」嘅公司；1999 年只有 21 隻有足夠數據（≥ 200 個交易日），到 2013 年先夠 30 隻。早年讀數同今日比較，要打個折扣。

2

佢唔係入市或離場嘅時機訊號

4 次見頂當日 Score 只係 0–4 分；最高分多數出現喺指數低位附近，2020 年嘅 16 分仲係喺低位之後。用佢嚟捉頂捉底，歷史上唔成立。

4

市場結構會變

門檻係用 1999–2025 年嘅數據檢定出嚟。將來嘅波幅水平、利率環境同指數集中度都可能同過去唔同；2026 年「指數貼近高位、個股普遍受壓」就係歷史上少見嘅組合，門檻未必永遠適用。

6

覆蓋範圍有限，數據亦有誤差

只睇美股大型股同指數，唔包括細價股、港股、債市、匯率同商品。數據源更換或者修訂，亦可能令個別日子嘅讀數有細微差異。

✓ 正確用法：當佢係「天氣報告」

天氣報告話你知而家係晴天定暴風雨、風勢係咪轉強；但出唔出門、帶唔帶遮，要按你自己嘅行程同需要決定。溫度計都一樣：佢幫你理解環境，任何投資決定都應該按你自己嘅財務狀況同目標，有需要請諮詢持牌專業人士。

! 三種常見誤用

- 將單日跳分當成趨勢：歷史上 11.0% 嘅交易日，Score 一日就變動 2 分或以上；睇連續幾日先有意義。
- 將「健康區」當成「冇風險」：第 4 章 4 次大跌市，標普見頂當日全部都喺健康區。
- 將 Score 當成個股評分：溫度計描述嘅係整體市場結構，唔會話你知任何一隻股嘅好壞。

跨境理財安全：VPN 與帳戶保護

喺英國管理香港同美國嘅券商戶口，網絡、裝置同電話號碼都多咗變數。以下 8 項，建議逐項剔一次。

1 全部戶口開雙重認證 (2FA)

券商、銀行、電郵都要開；優先用認證 App 或者實體安全鑰匙，少用 SMS（換卡詐騙可以攔截短訊）。

3 用密碼管理器，唔好重用密碼

每個戶口獨立密碼。密碼管理器亦會幫你認出假網站：網址唔啱，佢就唔會自動填入。

5 公共 Wi-Fi 唔好登入理財戶口

機場、咖啡店、酒店 Wi-Fi 風險較高。有需要時用手機熱點，或者經可信嘅 VPN 加密連線。

7 開啟登入同戶口活動通知

有陌生裝置登入、聯絡資料被改，第一時間收到通知，第一時間處理。

2 電郵係「萬能鑰匙」

登記券商嘅電郵要有獨立強密碼同 2FA。電郵一失守，所有戶口都可以被重設密碼。

4 唔好撤訊息入面嘅登入連結

冒充券商、銀行、HMRC、速遞公司嘅短訊同電郵好常見。自己輸入網址，或者用官方 App 登入。

6 取消香港電話號碼之前，先更新 2FA

好多移英香港人會取消香港號碼。取消之前，逐個戶口更新聯絡資料同認證方式，免得鎖死自己。

8 提防「客服」同「投資群組」

任何人要求你安裝遙距控制 App、講出一次性密碼，或者轉錢去所謂「安全戶口」，都係典型騙局。

i VPN 唔係萬能

VPN 會加密你部機同 VPN 伺服器之間嘅連線，喺公共 Wi-Fi 上特別有用；但佢代替唔到 2FA、強密碼同警覺性。部分券商對登入地點有規定，使用前請留意你戶口嘅條款。

廣告 • 聯盟連結

Surfshark VPN • CoCo哥 讀者優惠

經 CoCo哥 連結 [surfshark.com/cocogor](https://www.surfshark.com/cocogor) 或結帳輸入優惠碼 COCOGOR，額外多送 4 個月 Surfshark VPN。

除咗 VPN 加密連線，Surfshark 亦有 Anti-Scam 相關功能，例如 CleanWeb 同 Alert 等（視乎方案）。

領取 Surfshark 優惠 →

呢個係聯盟連結：你經此連結或優惠碼購買，CoCo哥 可能會獲得佣金，你唔使額外付費。優惠內容、價錢同條款以 Surfshark 網站當時顯示為準。連結：<https://www.cashmate.hk/go/surfshark?src=pdf&pos=guide>

經 CoCo哥 連結／優惠碼

**額外多送
4 個月**

COCOGOR

結帳時輸入

下一步

溫度計只係起點。以下四個方法，幫你持續跟進市況。

① 已完成 ✓

每週 Newsletter

你已經訂閱咗。每個星期，我會將溫度計嘅變化同值得留意嘅市場重點送到你個 inbox。記得將寄件人加入通訊錄，免得啲信入咗垃圾郵件。

隨時可以喺電郵底部一撇取消訂閱

② 每日

Market Monitor 每日更新

每個美股交易日收市後自動更新 8 個指標、Score、今日變化同走勢圖，仲有 1999 年至今嘅完整數據表。第 5 章嘅檢查清單就係用呢頁。

<https://www.cashmate.hk/market-monitor> →

③ 會員

CoCo哥 Patreon 會員

每個美股交易日，會員都會喺 [member.cashmate.hk](https://www.cashmate.hk) 收到完整 15 節嘅《美股收盤日報》（第 0-3 節係免費公開預覽，完整內容要用 Patreon 登入），另外仲有會員直播。

了解 Patreon 會員 →

④ 開戶優惠

開戶優惠一覽

CoCo哥 整理嘅開戶優惠集中喺同一頁。部分優惠只適用於指定地區，會按你所在地區顯示，詳情以網頁為準。

<https://www.cashmate.hk/offers> →

■ 你嘅 5 分鐘起步清單

- ☐ 將 CoCo哥 嘅寄件地址加入通訊錄，確保每週 newsletter 唔會入咗垃圾郵件。
- ☐ 將 Market Monitor 加入瀏覽器書籤：<https://www.cashmate.hk/market-monitor>
- ☐ 喺日曆揀定每星期做第 5 章檢查清單嘅時間，例如星期六朝早 10 分鐘。
- ☐ 印出第 5 章嘅紀錄表，或者喺手機備忘錄開一個「溫度計週記」。

多謝你睇到呢度。

我整呢個溫度計，最初只係想逼自己每日用同一把尺去睇市，唔好俾新聞標題同情緒牽住走。用咗一段時間，我發覺最大嘅得著唔係「估中」咩，而係對市場結構多咗一份冷靜：知道而家係咩環境，就唔會輕易俾一兩日嘅升跌嚇親。

希望呢本手冊都可以幫到你。有任何問題或者想我深入講嘅題目，歡迎直接回覆 newsletter 嘅電郵話我知。

CoCo哥

APPENDIX A

附錄 A：數據來源與計算方法

#	指標	計法	小數位	黃燈（1分）	紅燈（2分）
1	VIX 5日平均	最近 5 個交易日 VIX 收市價嘅簡單平均	2	≥ 17	≥ 25
2	指數距 50 日線	$(\text{標普} \div \text{標普 50 日均線} - 1 + \text{納指 100} \div \text{納指 50 日均線} - 1) \div 2 \times 100\%$	2	≤ 0%	≤ -3%
3	30 大企穩 50 日線比例	收市高於 50 日均線嘅合資格 30 大成分股比例	1	≤ 50%	≤ 30%
4	30 大平均距 52 週高位	合資格 30 大成分股 $(\text{收市} \div \text{過去 252 日最高價} - 1)$ 嘅平均 $\times 100\%$	2	≤ -12%	≤ -20%
5	30 大企穩 200 日線比例	收市高於 200 日均線嘅合資格 30 大成分股比例	1	≤ 60%	≤ 40%
6	標普 50 日線 vs 200 日線	$(\text{標普 50 日均線} \div \text{標普 200 日均線} - 1) \times 100\%$	2	≤ +1%	≤ -2%
7	標普 21 日實現波幅	最近 21 日標普每日回報嘅樣本標準差 $\times \sqrt{252} \times 100\%$	1	≥ 16%	≥ 25%
8	標普距 52 週高位	$(\text{標普收市} \div \text{過去 252 日標普最高價} - 1) \times 100\%$	2	≤ -4%	≤ -10%

數據來源

- 1999 年 1 月 4 日至 2026 年 9 月 29 日（6,977 個交易日）：沿用 CoCo哥 原本以 Yahoo Finance（yfinance）數據計算嘅紀錄，包括 VIX、標普 500、納指 100 同 30 大成分股。
- 之後嘅交易日：標普 500 同 VIX 用 Cboe 公佈嘅官方收市數據；納指 100 同成分股用 Massive.com 日線數據。
- 價格經拆股調整，但唔包括股息調整；52 週高位用每日即市最高價。

納指 30 大籃子（方法學用途，唔係推介）

AAPL	MSFT	NVDA	AMZN	GOOG	META	AVGO	TSLA	NFLX	COST
AMD	CSCO	TMUS	PEP	INTU	QCOM	TXN	AMGN	ISRG	BKNG
AMAT	ADBE	GILD	MU	KLAC	INTC	SNPS	CDNS	VRTX	REGN

合資格：有 ≥ 200 個交易日數據先計入（第 3、4、5 個指標用同一個分母）。1999 年有 21 隻，2013 年起 30 隻齊。名單以今日成分股回溯，早年數據有倖存者偏差。

計分同區間

- 用公佈（四捨五入後）嘅讀數計分；門檻包含等號。
- 健康 0-4 分；警示 5-9 分；Meltdown 10-16 分。

本手冊用到嘅定義

- 分歧日（第 1 章）：第 8 個指標綠燈（標普距高位 > -4%）而同日第 4 個指標紅燈（30 大平均距高位 ≤ -20%）。
- 警戒期（第 3、4 章）：Score ≥ 10 連續 5 個交易日或以上。
- 大跌市（第 4 章）：喺指定時段內（2000：2000-01-01 至 2003-03-31；2008：2007-01-01 至 2009-12-31；2020：2020-01-01 至 2020-12-31；2022：2022-01-01 至 2023-06-30），標普最低收市為「低位」，低位之前最高收市為「高位」；「重返健康區」＝低位之後首個 Score ≤ 4 嘅交易日；「首次入 Meltdown」＝高位之後首個 Score ≥ 10 嘅交易日。交易日數以數據內嘅交易日計。
- 百分比：除非另外註明，係佔 1999-01-04 至 2026-09-29 全部 6,977 個交易日嘅比例，四捨五入至 1 位小數。

本手冊所有統計數字都係由程式直接喺上述數據計算，再由另一套獨立程式覆核。完整計算方法：<https://www.cashmate.hk/market-monitor/methodology>

APPENDIX B

附錄 B：免責聲明

本網站所載的任何資訊均不構成投資建議，亦不作為推薦或表示任何顧問產品或服務的適當性或適用性，且並非提出或招攬買賣任何證券、財務產品或投資工具，亦不構成任何特定交易策略。閣下在作出任何投資決定前，務必先尋求獨立的財務及稅務意見。

過往表現不代表將來表現。本手冊所有歷史統計（包括各區間比例、大跌市期間嘅讀數同日數）只係描述 1999 年至 2026 年 9 月嘅歷史數據，唔代表將來會以同樣方式出現，亦唔應該用作預測市況。

市場溫度計（Market Monitor）只供教育及參考用途，描述嘅係整體美股市場結構，唔係對任何證券、基金或者投資產品嘅推介。數據可能有誤差、延誤或者修訂，CoCo哥 對任何人依賴本手冊內容而引致嘅損失概不負責。

聯盟連結披露：本手冊含聯盟連結（第 7 章 Surfshark），CoCo哥 可能因此獲得佣金，你唔使額外付費。CoCo哥 Patreon 係 CoCo哥 自己嘅會員服務，唔係聯盟連結。

© 2026 CoCo哥 • cashmate.hk。歡迎完整轉發本 PDF；未經許可，請勿修改內容或者作商業用途。2026 年 10 月版，數據截至 2026 年 9 月 29 日。

每日一把尺， 睇清市場健康度。

CoCo哥 • cashmate.hk

Market Monitor <https://www.cashmate.hk/market-monitor>

Patreon 會員 <https://www.cashmate.hk/go/patreon?src=pdf&pos=guide>

開戶優惠 <https://www.cashmate.hk/offers>