



外匯市場周報 2026.03.16 - 2026.03.22

地緣避險推升美元繼續走強 本周全球央行決議成焦點

摘要：回顧上周，中東衝突持續升級，避險需求推升美元創去年中以來新高。非美貨幣方面，上周基本隨美元強勢而順勢回落，其中日元、歐元主要受中東衝突導致的進口油價走高預期影響，英鎊則受到本國經濟滯漲的影響。展望本週，四大主要央行（美聯儲、歐洲央行、英國央行、日本央行）均將於本週四陸續公佈決議。其他如澳大利亞、巴西、加拿大、等也將在本週開會。除澳洲聯儲存在小幅緊縮預期外，其他央行大概率按兵不動。但伊朗衝突會增加今年晚些加息可能性，因此地緣政治衝突在新一周的進展，及各央行的利率前瞻值得重點關注。

全球外匯焦點回顧 與基本面摘要

避險情緒推升美元創階段新高 政策存不確定性

美元指數上周延續強勢，周線累漲 1.67%。特朗普對伊朗的強硬表態助推全球避險情緒，資金大舉湧入美元資產，疊加美國作為原油淨出口國受能源價格飆升衝擊較小，成美元走強核心支撐。本週美聯儲將召開政策會議，中東衝突帶來的能源衝擊令今年內降息預期大幅降溫，戰前兩次降息押注降至不到一次，鮑威爾任期臨近也讓美聯儲後續政策路徑添上不確定性，短期美元仍受避險買盤支撐。

能源承壓匯率走弱 歐央行暫按兵不動

歐元兌美元上周震蕩下跌，主因其高度依賴原油進口，國際油價飆升推高進口成本可能導致能源危機，市場拋售淨能源進口國貨幣導致。當前歐元區通脹率 1.9%略低於目標，能源結構較 2022 年更多元，天然氣和電力價格大幅回落，雖能源成本上漲激發加息押注，但歐央行官員暗示本週政策會議按兵不動。不過短期歐元仍將持續受能源壓力和美元強勢雙重拖累，走勢偏疲軟。

美元兌日元匯率創年內新高 日央行加息預期升溫

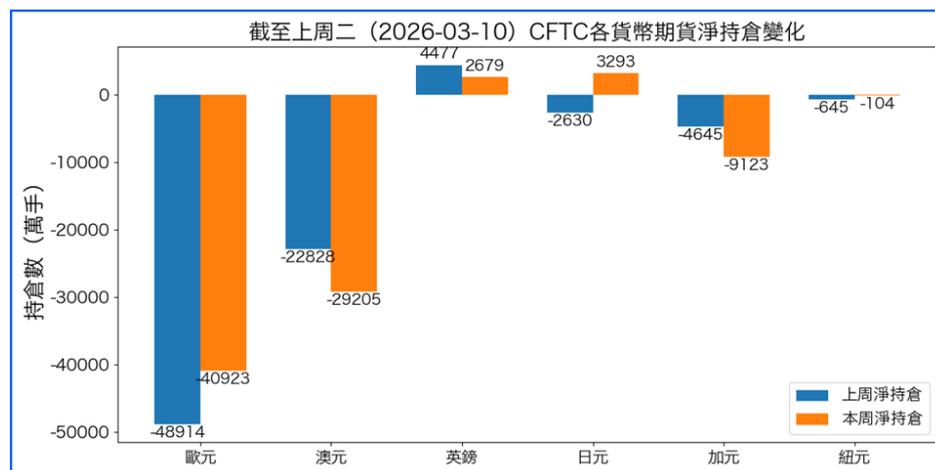
美元兌日元上週一度升至 2024 年 7 月以來新高，日元貶值引發市場對日本當局干預匯市警惕，且日本財務大臣已發出干預警告。日元疲軟疊加國際油價飆升，大幅推高日本進口成本，企業和家庭通脹預期驟升，家庭五年通脹預期達 9.8%，潛在通脹率接近 2%，消息人士透露或最早 4 月再次加息。政策正常化預期下，日元短期仍存貶值壓力，干預風險持續高企。

外匯期貨與期權 走勢分析

2.1、重要外匯期貨合約走勢（圖）

期貨	代碼	合約到期月	最新價	周變動	月變動
EUR	6EM2026	Jun-26	1.143458	-1.57%	-3.65%
JPY	6JM2026	Jun-26	0.00627	-1.09%	-4.41%
GBP	6BM2026	Jun-26	1.324652	-1.32%	-2.74%
AUD	6AM2026	Jun-26	0.700535	-0.89%	-1.15%
CAD	6CM2026	Jun-26	0.72926	-0.91%	-0.74%
CHF	6SM2026	Jun-26	1.2658	-1.55%	-2.65%
NZD	6NM2026	Jun-26	0.579645	-2.19%	-3.90%
CNY	CNHM2026	Jun-26	0.145	0.21%	0.06%

2.2、期貨市場頭寸分析



據美國商品期貨委員會公佈的 2026-03-10 期貨市場頭寸持倉報告顯示，上周各貨幣的報告總持倉情況如下：歐元淨多頭變化 7991 手，澳元淨空頭變化 6377 手，英鎊淨空頭變化 1798 手，日元淨多頭變化 5923 手，加元淨空頭變化 4478 手，紐元淨多頭變化 541 手，上周總持倉多空轉換的貨幣有：日元。除此之外，單向總持倉變動超過 20% 的貨幣有：澳元，加元。

2.3、重點貨幣對展望

加息預期支撐 澳元兌美元顯韌性

澳洲聯儲加息預期持續升溫，成為澳元兌美元的核心支撐，3 月 12 日該貨幣對歐洲時段徘徊於 0.713 附近，雖有小幅調整但整體韌性凸顯。市場對澳洲聯儲 3 月會議加息 25 個基點的概率升至 62%，道明證券更是預測 3 月、5 月或各加息 25 個基點，將現金利率抬至 4.35%，逆轉去年全部降息舉措。這一預期源於澳洲聯儲 2 月的加息落地，以及後續經濟數據的超預期表現，央行政策重心已從寬松轉向通脹管理，為維護政策公信力，將根據數據評估是否加速緊縮。

澳大利亞經濟基本面的強勁表現，為聯儲緊縮政策提供了堅實基礎。2025 年四季度 GDP 同比增 2.6%，超 2% 的潛在增速，創近三年最快；1 月 CPI 同比升至 3.8%，突破 2%-3% 的目標區間，通脹上行壓力顯著。勞動力市場同樣緊俏，失業率穩定在 4.1% 的低位，就業人數創紀錄，疊加前瞻訂單指數升至 2022 年底以來最高，產能利用率高於長期平均，經濟閒置產能有限，企業和家庭的通脹預期也隨之走高，此時加息既能錨定通脹預期，也能避免後續高成本調整。

緊縮政策預期下，澳元兌美元的基本面支撐邏輯凸顯，但仍存外部不確定性。隨著澳洲聯儲推進加息，澳元利差優勢在全球政策分化中逐步顯現，資本流入預期增強，澳元也從年初低位回升至近兩年高位區間。若 3 月會議釋放鷹派信號，將進一步鞏固定價，5 月的後續加息則會延長支撐週期。不過澳元走勢仍受外部變量影響，需持續關注通脹、就業等核心數據的連續性，若數據出現意外放緩，可能逆轉市場加息預期，進而削弱澳元的匯率支撐，短期匯率走勢仍將圍繞聯儲政策預期展開博弈。

2.4、人民幣套期保值案例

(在此部分中，我們將展示一系列案例，作為防範外匯兌人民幣匯率波動的風險管理的操作方法)

外貿企業期權套保案例分享：國內某跨境礦產貿易企業與澳大利亞供應商簽訂 3 個月後支付 1000 萬澳元的採購合同，受澳洲聯儲加息預期與美元避險強勢交織影響，澳元兌美元短期震蕩加劇，企業為鎖定購匯成本，選擇買入澳元兌美元看漲期權，執行價 0.7150，期權費 0.008 澳元/美元，總費用 8 萬澳元，交割日與付款日一致。

該期權操作讓企業獲得到期以 0.715 的匯率買入澳元的權利，同時保留匯率下行時的盈利空間。若到期澳元兌美元升值至 0.730，企業行權按約定匯率購匯，相比即期購匯節省 15 萬美元，扣除期權費後仍實現 7 萬美元匯兌收益；若匯率跌至 0.700，企業放棄行權，按即期匯率購匯，僅損失 8 萬期權費，最大風險已提前鎖定。

此次套保契合當前外匯局勢，澳聯儲加息預期支撐澳元但美元避險屬性仍存，匯率雙向波動風險顯著。與遠期結售匯相比，外匯期權避免了企業在匯率有利變動時的收益損失，僅以少量期權費換取匯率風險對衝，適配跨國企業在政策分化的外匯市場中，兼顧風險控制與收益彈性的套期保值需求。

後市重要觀察指標

日期	時間	國家	數據區間	數據類型
20260316	20:30			加拿大2月CPI月率
20260317	11:30			澳大利亞至3月17日澳洲聯儲利率決定
20260317	18:00			德國3月ZEW經濟景氣指數
20260317	18:00			歐元區3月ZEW經濟景氣指數
20260318	18:00			歐元區2月CPI年率終值
20260318	20:30			美國2月PPI年率
20260318	21:45			加拿大至3月18日央行利率決定
20260319	02:00			美國至3月18日美聯儲利率決定(上限)
20260319	08:30			澳大利亞2月季調後失業率
20260319	15:00			英國1月三個月ILO失業率
20260319	15:00			英國2月失業率
20260319	20:00			英國至3月19日央行利率決定
20260319	21:15			歐元區至3月19日歐洲央行存款機制利率
20260319	21:15			歐元區至3月19日歐洲央行主要再融資利率
20260320	15:00			德國2月PPI月率
20260320	20:30			加拿大1月零售銷售月率

日期	時間	國家	人物	事件內容
20260316	07:45	美國	特朗普	美國總統特朗普發表講話
20260316	09:30	中國		國家統計局公布70個大中城市住宅銷售價格月度報告
20260316	10:00	中國		國新辦就國民經濟運行情況舉行新聞發布會
20260316	待定	法國		國務院副總理何立奎於3月14日—17日率團赴法國與美方舉行經貿磋商
20260317	11:30	澳大利亞	澳洲聯儲	澳洲聯儲公布利率決議
20260317	12:30	澳大利亞	布洛克	澳洲聯儲主席布洛克召開貨幣政策新聞發布會
20260317	待定	法國		國務院副總理何立奎於3月14日—17日率團赴法國與美方舉行經貿磋商
20260318	21:45	加拿大	加拿大央行	加拿大央行公布利率決議
20260318	22:30	加拿大	麥克勒姆	加拿大央行行長麥克勒姆和高級副行長羅傑斯召開貨幣政策新聞發布會
20260319	02:00	美國	美聯儲	美聯儲FOMC公布利率決議和經濟預期摘要
20260319	02:30	美國	鮑威爾	美聯儲主席鮑威爾召開貨幣政策新聞發布會[同傳]
20260319	14:30	日本	植田和男	日本央行行長植田和男召開貨幣政策新聞發布會
20260319	16:30	瑞士	瑞士央行	瑞士央行公布利率決議
20260319	20:00	英國	英國央行	英國央行公布利率決議和會議紀要
20260319	21:15	德國	歐洲央行	歐洲央行公布利率決議
20260319	21:45	德國	拉加德	歐洲央行行長拉加德召開貨幣政策新聞發布會[同傳]
20260319	待定	日本	日本央行	日本央行公布利率決議。

免責聲明 第三方內容免責聲明

所有意見表達反映了作者的判斷，可能會有所變更，且並不代表芝商所或其附屬公司的觀點。內容作為一般市場綜述而提供，不應被視為投資建議。信息從據信為可靠的來源獲取，但我們並不保證內容是準確或完整的。我們不保證提到的任何走勢將會繼續或預測將會發生。過往業績並不預示將來結果。本內容不得被解釋為是買賣或招攬買賣任何衍生品或參與任何特定交易策略的推薦或要約。如果在任何司法轄區發佈或傳播本內容會導致違反任何適用的法律法規，那麼，本內容並不針對或意向在該司法轄區的任何人發佈或傳播。