



外匯市場周報 2026.03.30 - 2026.04.05

美伊衝突推升美元 本周聚焦央行講話與非農數據

摘要：上周，美元指數突破數月新高，有突破上行趨勢。背後推力主要來自美伊地緣衝突下的避險訴求。非美方面則主要受制美元上漲，儘管日元展現明顯干預預期，但匯價上並非過多體現。本週，美聯儲主席和日本央行行長均將發表重要講話。同時日本央行、澳聯儲、加拿大央行將扎堆公佈貨幣政策紀要。週五美國則將公佈 3 月非農、失業率等重要數據，這是美伊開戰以來的美國勞工部的第一份非農數據，也是衡量地緣衝突擾動下美國經濟韌性、通脹壓力與美聯儲政策走向的核心風向標，值得重點關注。

全球外匯焦點回顧 與基本面摘要

地緣風險加持 美元指數三月走強創近八月最佳

美元指數上週一快速下跌，而後連續四日收陽。中東地緣風險是核心支撐，美伊談判無實質進展，避險資金持續流入，同時油價高位推升通脹預期，疊加美聯儲鷹派政策預期，市場大幅下調年內降息預期。美國 3 月消費者信心指數創近期新低，利空因素被避險邏輯完全覆蓋。技術面上，美元已站穩關鍵支撐，短期大概率繼續圍繞 100 關口震蕩，後續重點關注美伊談判進展及美國非農數據。

日央行釋放干預信號 美日匯率徘徊 160 關口

美元兌日元上周衝到 160 關口之上。不過日本央行開始釋放匯率干預前瞻信號，行長強調關注匯率波動，3 月會議紀要也顯鷹派傾向，加息預期或將推動資金從做空日元交易中撤出。同時美伊達成協議可能性也令市場避險情緒開始降溫。不過全球利差基本上仍限制日元升值空間，短期匯價可能繼續圍繞 160 關口震蕩，後續走勢取決日本央行政策表態、匯率干預預期、美伊談判進展的共同作用。

中東局勢主導走勢 歐元兌美元低位磨底震蕩

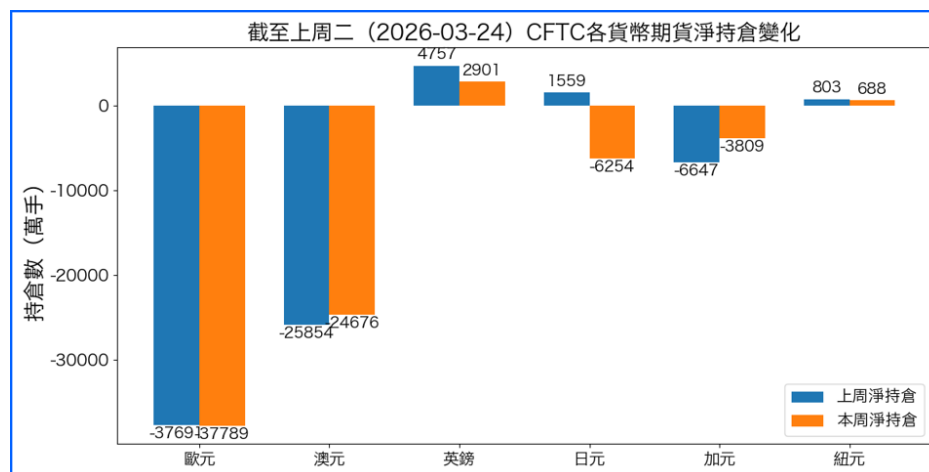
歐元兌美元上周在 1.1510 附近衝高回落，在過去兩周呈現持續磨底震蕩態勢，多空分歧顯著。中東衝突是核心利空因素，緊張局勢推升美元避險需求壓制歐元，但談判信號則為歐元反彈提供可能。短期內預期匯價仍將磨底震蕩，中長期走勢則取決於中東衝突結果落地，若衝突緩和歐元或迎修復性反彈，反之則繼續受美元強勢壓制

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	1.14895	-1.01%	-2.65%
JPY	6JM2026	Jun-26	0.00624	-1.13%	-2.83%
GBP	6BM2026	Jun-26	1.323513	-1.41%	-1.89%
AUD	6AM2026	Jun-26	0.68478	-2.25%	-3.57%
CAD	6CM2026	Jun-26	0.71932	-1.24%	-1.65%
CHF	6SM2026	Jun-26	1.2501	-1.70%	-3.44%
NZD	6NM2026	Jun-26	0.572573	-2.17%	-4.24%
CNY	CNHM2026	Jun-26	0.14468	-0.46%	-1.03%

2.2、期貨市場頭寸分析



據美國商品期貨委員會公佈的 2026-03-24 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：歐元淨空頭變化 98 手，澳元淨多頭變化 1178 手，英鎊淨空頭變化 1856 手，日元淨空頭變化 7813 手，加元淨多頭變化 2838 手，紐元淨空頭變化 115 手，上周總持倉多空轉換的貨幣有：日元。沒有單向總持倉變動超過 20% 的貨幣。

2.3、重點貨幣對展望

能源通脹壓頂 澳元迎加息支撐卻存多重擾動

澳洲聯儲的緊縮政策預期成為當前澳元基本面核心支撐，儘管澳大利亞 2 月通脹數據邊際回落，但並未改變市場對央行 5 月加息 25 個基點的判斷。2 月整體 CPI 同比降至 3.7% 潛在通脹同比 3.3% 均略低於預期，失業率也微升至 4.3%，看似為貨幣政策提供緩衝，但勞動力市場仍處於充分就業區間，需求過剩壓力未完全消退，通脹向 2%-3% 目標的回歸進程依舊緩慢，澳洲聯儲對經濟過熱的警惕並未松懈。加之澳洲聯儲 3 月已完成加息，緊縮週期延續的預期對澳元形成基本面托底。

全球能源價格攀升成為澳元重要變量，也成為澳洲聯儲堅持緊縮的關鍵誘因。中東地緣衝突推升國際能源價格，而澳洲 2 月通脹數據公佈於能源漲價之前，未來數月能源成本將對澳洲整體物價形成顯著上行壓力，甚至可能引發二輪通脹效應。澳洲聯儲更注重前瞻性通脹風險，住房成本高企、服務類通脹黏性較強的內部現狀，疊加外部能源價格衝擊，進一步強化了 5 月加息的必要性，政策端的緊縮預期將為澳元提供持續的利率支撐。

澳元走勢雖獲加息預期支撐，但仍面臨多重擾動因素，走勢難現單邊行情。一方面，全球避險情緒高企背景下，美元作為核心避險資產維持強勢，將對澳元等商品貨幣形成壓制，限制其上行空間；另一方面，澳洲作為開放型經濟體，全球經濟復蘇節奏及大宗商品需求變化，也會對澳元形成間接影響。此外，儘管加息預期支撐澳元，但市場已部分計價該預期，後續若通脹數據未超預期或地緣風險緩和，澳元可能面臨預期兌現後的回調壓力。整體來看，澳元短期受加息預期支撐偏強，但需警惕美元強勢及地緣局勢的反復擾動。

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)

美元強勢波動，跨國車企期權套保鎖定歐元成本：2026年3月，美元指數受中東避險與美聯儲鷹派預期支撐走強，歐元兌美元震蕩下行，跨國車企面臨歐元結算成本大幅波動風險。某歐洲車企3月有5億歐元應付賬款，擔憂歐元升值推高人民幣結算成本，決定買入歐元兌人民幣看漲期權，鎖定1歐元兌7.96元的執行價，支付權利金以對衝上行風險。

期權套保精準匹配企業風險敞口，兼具靈活性與成本可控性。相比遠期合約，期權在歐元貶值時可放棄行權，僅損失權利金，保留低價結算收益；歐元升值則行權鎖定成本，避免匯兌損失。3月末歐元兌人民幣升至8.02，企業行權以7.96結算，節省匯兌成本超3000萬元，有效對衝了美元強勢下歐元波動的衝擊。

當前外匯市場地緣與政策擾動加劇，期權套保成為穩健選擇。中東局勢反復、美聯儲降息預期反復，非美貨幣波動加劇。該案例顯示，買入期權可在鎖定上限成本的同時保留下行收益，適配跨國企業穩健經營需求，是應對當前複雜外匯環境的高效工具。

後市重要觀察指標

日期	時間	國家	數據區間	數據類型
20260330	17:00			歐元區3月工業景氣指數
20260330	17:00			歐元區3月經濟景氣指數
20260330	20:00			德國3月CPI月率初值
20260331	07:30			日本2月失業率
20260331	09:30			中國3月官方製造業PMI
20260331	14:00			英國第四季度GDP年率終值
20260331	14:45			法國3月CPI月率初值
20260331	15:55			德國3月季調後失業人數(萬人)
20260331	15:55			德國3月季調後失業率
20260331	17:00			歐元區3月CPI年率初值
20260331	20:30			加拿大1月GDP月率
20260401	09:45			中國3月RatingDog製造業PMI
20260401	14:30			瑞士2月實際零售銷售年率
20260401	15:50			法國3月製造業PMI終值
20260401	15:55			德國3月製造業PMI終值
20260401	16:00			歐元區3月製造業PMI終值
20260401	16:30			英國3月製造業PMI終值
20260401	17:00			歐元區2月失業率
20260401	20:15			美國3月ADP就業人數(萬人)
20260401	20:30			美國2月零售銷售月率
20260401	21:45			美國3月標普全球製造業PMI終值
20260401	22:00			美國3月ISM製造業PMI
20260402	14:30			瑞士3月CPI月率
20260403	09:45			中國3月RatingDog服務業PMI
20260403	20:30			美國3月失業率
20260403	20:30			美國3月季調後非農就業人口(萬人)
20260403	21:45			美國3月標普全球服務業PMI終值

日期	時間	國家	人物	事件內容
20260330	07:50	日本	日本央行	日本央行公布3月貨幣政策會議審議委員意見摘要
20260330	08:30	日本	事件回顧	日本央行行長植田和男發表講話
20260330	22:30	美國	鮑威爾	美聯儲主席鮑威爾參加哈佛大學經濟學原理課程的一場主持討論會[同傳]
20260330	待定	法國		G7財長、能源部長及央行行長舉行會議，討論釋放戰略石油儲備的問題
20260331	04:00	美國	威廉姆斯	FOMC永久票委、紐約聯儲主席威廉姆斯發表講話
20260331	08:30	澳大利亞	澳洲聯儲	澳洲聯儲公布3月貨幣政策會議紀要
20260401	03:00	美國	巴爾	美聯儲理事巴爾就穩定幣發表講話
20260401	03:10	美國	鮑曼	美聯儲理事鮑曼在CBA Live 2026活動上發表講話
20260401	21:05	美國	穆薩萊姆	2028年FOMC票委、聖路易聯儲主席穆薩萊姆就美國經濟和貨幣政策發表講話
20260401	21:10	美國	巴爾	美聯儲理事巴爾「人工智能和消費者問題」發表講話
20260402	01:30	加拿大	加拿大央行	加拿大央行公布貨幣政策會議紀要
20260402	23:00	美國	洛根	2026年FOMC票委、達拉斯聯儲主席洛根發表講話

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。