



外匯市場周報 2026.07.20 - 2026.07.26

利率主導中長期行情 地緣事件擾動短期市場

摘要：上週匯市核心圍繞美聯儲加息預期降溫與中東地緣避險升溫博弈，各幣種走勢明顯分化。美國通脹回落令市場下調 7 月加息預期，壓制美元走勢，但中東衝突升級帶來的避險買盤有效托底美元，限制其下行空間。非美貨幣分化明顯：英鎊受益英國平穩換屆、財政風險緩解連續第三周收漲；歐元因歐央行鷹派力度減弱陷入窄幅震蕩；日元繼續受日美利差壓制難改弱勢。本週匯市重點聚焦歐央行利率決議與中東局勢，美元憑借高利率與避險屬性維持偏強格局。歐元則依託歐央行表態確定方向；英鎊則在換屆落定後回歸基本面；日元反轉還需日央行加息或財政政策利好等更多信號。

全球外匯焦點回顧

與基本面摘要

1.1、上週回顧

上週匯市焦點為美聯儲加息預期降溫及中東地緣避險升溫。美元指數方面，由於美國 6 月通脹數據走弱，市場大幅下調 7 月加息概率；但同時美伊衝突持續升級、霍爾木茲海峽航運受阻，推動避險資金托底抵消部分利空。非美貨幣方面表現分化：英鎊連續第三周收漲成。不過目前英國已平穩完成首相換屆，新任首相傾向穩健財政，市場擔憂激進擴張的風險溢價有所回落，短期或削弱英鎊多頭動能；歐元方面，歐央行官員表態偏鷹但力度弱化，歐元多空力量均衡陷入窄幅波動；美元兌日元則繼續徘徊 40 年高位，日美利差繼續壓制日元，日本多次口頭干預邊際效應已遞減難改弱勢。整體來看，利率預期是中長期主線，地緣情緒則製造短期脈衝行情。

1.2、本週展望

本週匯市兩大核心變量為歐洲央行利率決議與中東地緣局勢演變。美元本身仍受到高利率長期邏輯與避險需求的支撐維持偏強基底，中長期升值邏輯不變。歐元則是本週博弈焦點，需關注 9 月加息決策及拉加德對未來經濟形勢的表態，市場當前普遍預期歐央行維持利率不變，因此若政策或措辭偏鴿，則歐元大概率下探，反之偏鷹則將觸發短期修復；英鎊方面，換屆相關短期因素已充分定價，後續走勢回歸英國經濟、財政基本面，同時根據歷史表現，全球避險升溫時英鎊作為風險貨幣易承壓；日元方面，則需等待日本央行釋放明確加息信號，或發佈實質性財政政策，否則較難扭轉當前弱勢。此外還有美國密歇根消費者信心、PMI 數據將公佈，中東衝突是否會再度升級也值得關注。

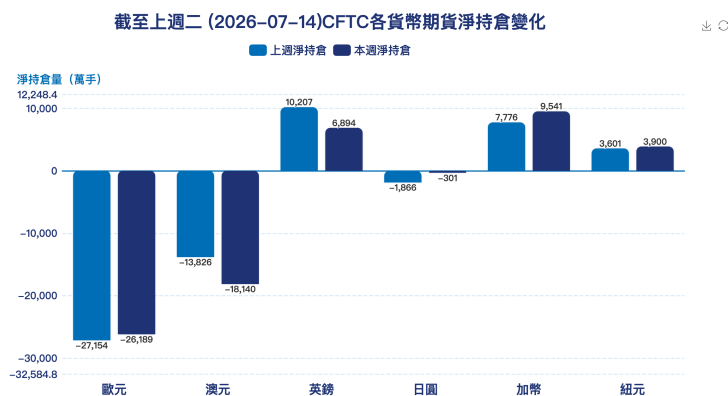
外匯期貨與期權

走勢分析

2.1、重要外匯期貨合約走勢（圖）

貨幣	期貨代碼	合約到期月	最新價	周變動	月變動
EU 歐元	6EU2026	Sep-26	1.1440	+0.51%	-0.19%
JP 日圓	6JU2026	Sep-26	0.0062	-0.01%	-1.36%
GB 英鎊	6BU2026	Sep-26	1.3443	+0.72%	+1.81%
AU 澳元	6AU2026	Sep-26	0.6975	+0.83%	-0.60%
CA 加元	6CU2026	Sep-26	0.7130	+0.89%	+0.77%
CH 瑞郎	6SU2026	Sep-26	1.2377	+0.83%	-0.44%
NZ 紐元	6NU2026	Sep-26	0.5848	+1.49%	+1.54%
CN 人民幣	CNHU2026	Sep-26	0.1476	+0.10%	-0.23%

2.2、期貨市場頭寸分析



據美國商品期貨委員會公佈的 2026-07-14 期貨市場頭寸持倉報告顯示，上週各貨幣的報告總持倉情況如下：歐元淨多頭變化 965 手，澳元淨空頭變化 4314 手，英鎊淨空頭變化 3313 手，日元淨多頭變化 1565 手，加元淨多頭變化 1765 手，紐元淨多頭變化 299 手，上週沒有總持倉多空轉換的貨幣。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

澳元近期基本面分析

當前澳元匯率呈現典型震蕩格局，核心受澳洲貨幣政策預期、大宗商品價格及全球風險情緒三重因素交織影響，多空力量均衡導致無明確單邊趨勢。澳大利亞國內通脹放緩、經濟增長承壓，市場對澳洲央行維持寬松政策甚至降息的預期持續升溫，直接削弱澳元內在價值；而美聯儲鷹派立場不變，美元憑借高息優勢保持強勢，進一步拉大澳美利差，對澳元形成持續壓制，這是當前澳元偏弱震蕩的核心邏輯。

作為典型商品貨幣，大宗商品波動是澳元走勢的關鍵變量，尤其鐵礦石價格直接牽動匯率行情。澳洲經濟高度依賴礦產出口，鐵礦石價格上漲會帶動貿易順差擴大，為澳元提供反彈支撐；若全球工業需求疲軟、鐵礦石價格回落，澳洲出口收益收縮，澳元隨即承壓下行。現階段全球需求反復、大宗商品價格震蕩調整，使得澳元缺乏持續上漲動力，同時也未出現深度貶值基礎，進一步強化了區間震蕩格局。

全球風險情緒與地緣環境加劇了澳元波動風險，放大了匯率震蕩幅度。澳元具備風險貨幣屬性，在地緣衝突、市場避險情緒升溫時，資金傾向流入美元避險，導致澳元被動走弱；風險偏好回暖時則迎來階段性修復。整體來看，澳洲寬松預期、美元強勢構成澳元下行壓力，大宗商品韌性與貿易順差提供底部支撐，多重因素博弈下，澳元中期仍將維持高波動震蕩走勢，後續需重點跟蹤澳洲央行政策動向、鐵礦石價格及美澳利差變化，以判斷匯率階段性方向。

2.4、外匯及人民幣對衝風險案例

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

跨境企業利用外匯期權實現套期保值：當前匯市震蕩加劇，美元依託美聯儲鷹派預期與地緣避險屬性保持偏強格局，而澳元受大宗商品波動、澳美貨幣政策分化影響走勢反覆，匯率雙向波動風險顯著上升。國內某跨境礦產企業在澳洲有常態化經營開支，三個月後將入賬 1000 萬美元外銷貨款。為規避澳元貶值帶來匯兌虧損，同時不錯失澳元反彈收益，企業摒棄剛性遠期鎖匯模式，選擇通過澳元兌美元看跌期權開展套期保值。

企業選擇買入 3 個月歐式看跌期權，名義本金 1000 萬美元，執行匯率 0.6900，以固定小額期權費換取匯率下跌保護。到期若澳元貶值至 0.6700，企業可行權鎖定結匯價格，有效對衝匯兌損失；若市場風險偏好回暖、澳元升值至 0.7100，企業可放棄行權，以市場高價結匯，僅損失少量期權成本。相較於遠期合約固定鎖價、完全喪失行情彈性的弊端，期權工具完美適配當前匯市環境。

企業搭配輕量化風控策略，僅對衝大部分確定性回款，預留小額敞口靈活適配行情，嚴控對衝成本。該方案有效平滑企業匯兌損益，規避匯率波動對實體經營的衝擊，為跨境企業應對震蕩匯市、平衡避險與盈利需求，提供了高效靈活的套期保值思路。

後市重要觀察指標

國家/地區	7月20日 週一	7月21日 週二	7月22日 週三	7月23日 週四	7月24日 週五
中國	—	—	—	—	—
歐元區	—	14:00 歐元區7月ZEW經濟 景氣指數	—	22:30 歐元區至7月23日歐 洲央行主要再融資 利率 20:15 歐洲央行·歐洲央 行公佈利率決議 20:45 拉加德·歐洲央行 行長拉加德召開貨 幣政策新聞發佈會 [同傳]	15:15 法國7月製造業PMI 初值 16:00 歐元區7月製造業 PMI初值
美國	—	20:15 美國至7月4日當週 ADP就業人數週度 變動(萬人)	02:30 NYMEX紐約原油8 月期貨受移倉換月 影響，7月22日2:30 完成場內最後交 易，凌晨5:00完成 電子盤最後交易， 請留意交易場所到 期換月公告控制風 險此外，部分交易 平臺美油合約到期 時間通常較NYMEX 官方提前一天，請 多加留意	—	21:45 美國7月標普全球製 造業PMI初值 21:45 美國7月標普全球服 務業PMI初值
英國	—	14:00 英國5月三個月ILO 失業率 14:00 英國6月失業率	14:00 英國6月CPI月率 14:00 英國6月零售物價指 數月率	—	07:01 英國7月GfK消費者 信心指數 14:00 英國6月季調後零售 銷售月率 16:30 英國7月製造業PMI 初值 16:30 英國7月服務業PMI 初值
國際	20:30 加拿大6月CPI月率	—	—	20:30 加拿大5月零售銷售 月率 待定 谷歌·特斯拉Q2財 報於7月22日美股盤 後公佈	07:30 日本6月核心CPI年 率 14:00 德國8月GfK消費者 信心指數 15:30 德國7月製造業PMI 初值 待定 美國·AMD Advancing AI大會 於7月22-23日在舊 金山舉辦

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圖向在該司法轄區的任何人發佈或傳播。