

# 股海老牛 專挑**抱緊**股 穩穩賺100%

10項指標篩選股票，四大心法  
看準買賣點，伺機抱緊，  
這輩子從此穩穩賺

痞客邦百萬財經部落客、  
Smart台股戰情室、  
商周財富網、  
Cmoney 投資網誌等  
財經專欄作家

股海老牛

著

# CONTENTS

## 推薦序一

用心指引的一條康莊大道／安納金 007

## 推薦序二

一切終將回歸基本面。何必繞彎呢？／股魚 011

## 推薦序三

難得一見的獲利入門書／許凱迪（阿格力） 013

## 推薦序四

要戰勝大盤只有一個方法，就是「耐心」  
／華倫老師 017

## 自序

上船吧！  
我帶你航向「財務自由」的新大陸！ 021

## 第一章

股海老牛投資錄 027

同一檔基金，為何別人大賺我卻認賠？ 030

做越凶賠越多，當沖有多可怕？ 033

放空、放空，害我口袋也空空 034

散戶投資更要抱緊處理 038

給你 3 招起手式，自己也能變大師 042

巴菲特最喜歡的持股時間：永遠 048

## 第二章

### 「抱」：挑到好公司就要一直抱著 055

財務報表是後照鏡，還是照妖鏡？ 056

財務報表告訴我們的事 061

除了每股盈餘，「營益率」更關鍵 062

搞懂現金花到哪去了——「自由現金流量」 069

巴菲特最看重的營運指標——「股東權益報酬率」 072

速度決定成長的力道——「營運週期」 075

投資人的安全邊際——「殖利率」 080

投資人回本的速度——「本益比」 083

獲利穩定及趨勢方向決定股價的走勢 087

選出隱形冠軍的財報檢查表 090

## 第三章

### 「緊」：以好價格買進才抱得緊！ 099

安全邊際告訴我們的事 104

價值型投資——尋找被低估的珍寶 105



# CONTENTS

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 成長型標的——裝上渦輪引擎的企業  | 110 |
| 價值成長型股票——視為首選投資標的 | 114 |
| 歸納估價法——注重營運穩定慣性   | 117 |
| 推估估價法——放眼未來成長力道   | 126 |

## 第四章

### 「處」：上下震盪能處變不驚， 不敗在情緒 143

|                  |     |
|------------------|-----|
| 放下投資情緒           | 145 |
| 常見的謬誤心態          | 147 |
| 哪些情緒偷走了你的積蓄？     | 149 |
| 注意市場變化，但不要聽市場的聲音 | 153 |
| 嚴守風險管理，比任何事情都重要  | 158 |
| 認識風險             | 159 |
| 勇於擁抱風險           | 162 |
| 建立專屬交易系統         | 163 |
| 交易系統的重要因子        | 166 |
| 偉大交易系統的六大關鍵      | 167 |
| 模擬交易系統——以台積電為例   | 169 |

## 第五章

# 「理」：理智配置投資組合， 順勢加減碼 173

夢幻球隊般的投資組合 174

投資組合的原則 175

管理投資組合的正確態度 177

設定獲利目標，擬定投資計畫 178

擁抱投資組合不手忙腳亂 179

建立專屬投資組合 183

記得核心持股搭配衛星配置 187

高難度的逆勢加碼——千萬別跟趨勢作對 189

順勢加碼才安心——搭著趨勢的風向前進 192

別忘了獲利出場 195

迅速停損，讓獲利奔馳 196

## 後記

# 抱緊處理才能迎接財富自由 203

## 附錄

# 股海老牛推薦，20 檔最佳抱緊股， 讓你穩穩賺 100% 207

## 推薦序一

# 用心指引的一條康莊大道

《一個投機者的告白實戰書》暢銷書作家／安納金

本書作者股海老牛是一位我相當欣賞的股市老手，他擁有豐富的實戰經驗，加上幽默風趣的文筆，讓人閱讀他的文章時，可以抱著輕鬆愉悅的心情、吸收新知。

此書是他從長期的投資經驗與博覽群書之後，孕育出簡稱為「抱」、「緊」、「處」、「理」的四大心法，能夠用這麼簡單、好記的方式，幫助讀者貫穿股海老牛的整個投資邏輯與哲學，堪稱一絕！

書中所談的四大心法，有許多都與本人過去提倡的理念不謀而合，例如作者提到「以好價格買進，你才抱得緊」，與我所說「波段投資、抱好抱滿整個波段」有異曲同工之妙。因為帳戶的總獲利等於，帳戶所持有的部位總和，再乘上平均漲跌幅，故須充分投資才容易放大總獲利；若以當沖的角度進進出出，平均持股比率過低（許多時間沒有部位），是難以累積財富的，還得面





對頻繁交易造成的交易成本耗損。

書中也提到，「真正害你賠錢的，不是大盤的漲跌，而是你的情緒」，則是我長久以來所持的核心理念，一般投資新手都想要學技法，然而真正老手卻是贏在心法。因此，即便是面對同樣一條走勢（例如 2018 年開高收低的台股）新手賠錢而老手賺錢，關鍵不在於進出的技巧有多好，而是核心的法則是否正確。

有關理性配置投資組合的部分，以「核心」配置在能持續發股利的大型股，加上「衛星」配置在成長型的中小型股，基本上這就是能夠長時間穩健增值、甚至打敗大盤指數的祕訣，也是法人圈中長期績效卓著的基金經理人，所採行的策略。股海老牛從親身實戰歸結出來的致勝方法，若能向一般投資大眾推廣、普及的話，將會幫助散戶們免於追高殺低、每天當沖窮忙，最後卻一無所獲的悲劇。

最後，作者在本書的後記當中提到：「給人金錢是下策，給人能力是中策，給人觀念是上策。」「理財不是一天、兩天，而是一種生活態度，趁早開始規劃，就能提早享受被動收入給你帶來的財富自由。」

我對這兩段文字心有戚戚焉，因為我過去二十多年來的投資生涯當中，遇過數以萬計的投資人，來閱讀我的文章、向我請益。然而如今收穫最多、成長最大的，都是理解「心法，最為可貴」的那些人，因為正確的投資心法不僅受用於股市，更能夠在人生的長遠規劃與待人處事上、發揮強而有力的複利效果……這是短視近利者無緣體會的境界。股海老牛以他個人的心路歷程，

為新手們指引了一條康莊大道，值得讚佩！

願善良、紀律、智慧與你我同在！

（本文作者著有暢銷書《高手的養成》〔法意〕、《散戶的50道難題》〔新樂園〕、《一個投機者的告白實戰書》〔商業周刊〕等書。）





## 推薦序二

### 一切終將回歸基本面。何必繞彎呢？

《商業周刊》財富網「股魚不看盤投資教室」專欄作家／

股魚

巴菲特的老師葛拉漢留下三本著名作品《智慧投資人》（*The Intelligent Investor*）、《證券分析》（*Security Analysis*）、《投資報表》（*The interpretation of financial statements*），在其中一本書的介紹中有這麼一段話：「所有的投資終將回歸基本面。」他向投資人揭露了一件事情，不論行情怎麼震盪、股價怎麼激烈起伏，一家企業的真價值，最終都會由財務資料來明確表達。

本書揭露一個上班族（老牛）從積極交易型的散戶怎麼產生心態的轉變，改為擁抱價值投資的過程，並告訴讀者其獨到的「抱、緊、處、理」四道心法。我推薦讀者別急急忙忙找尋心法技巧，不如先將目光多停在心態轉變的這一塊，細細品味作者這段過程。

人之所以想學好什麼東西，其根本的原因在於心態的改變。



浪子為什麼會回頭，是因為心變了、想法變了。觀念驅動行為的調整，最終才能完整吸收。想想看，抱著抗拒的心情吸收知識，就算是給你滿滿的祕訣，也無從發揮作用。

作者的四大心法，其實也就是價值投資的幾個重要觀點。挖出好股票、緊盯好價位、放鬆心情與投資組合這四大要點，藉由作者的風趣詮釋，讓原本略顯生硬的財報投資邏輯，也散發出人性。市場有句話是說：「報酬率是等出來、報酬率是抱出來。」就是告訴我們，找到好公司並抱緊它，便是長線獲利的不二法則。而好公司當然是關鍵中的關鍵，隨著時間過去，好公司可帶來豐沛現金股利的分配與公司淨額的成長，而這兩者都是驅動股價上漲的動力。

財報型投資的書籍有個特點「越看越有滋味」，隨著投資經驗增加，我們會慢慢理解作者的言下之意，股海老牛將十多年的投資功力灌注於書中，書中處處是提醒。請讀者用放鬆的心情來看這本書，一次又一次的反覆閱讀、加深功力。我們常說，看書是讀者跟作者來一場穿越時空的交流，就請各位透過時空交流，將作者的四大心法轉換成投資能力的基礎吧！

（本文作者為專業投資人，不定期在各財經媒體發表專欄文章。深耕財報投資領域，堅持不看盤是投資方式也是一種生活態度。出身於散戶，了解散戶常見的投資問題，透過教學互動的過程持續推廣投資理念。著作有：《明牌藏在財報裡》、《不看盤投資術》、《ETF 大贏家》。）

## 推薦序三

# 難得一見的獲利入門書

台股生活投資領航者／許凱迪（阿格力）

搶先看完牛哥這本大作後的感想就是：「這本書為什麼沒早點上市，新手就可少繳點學費了。」阿格力從事投資寫作的經歷有 6 年以上、發表超過 300 篇文章，深知將投資知識系統化的困難。

市面上很難找到一本適合新手學習，而且範疇涵蓋「基本財務」、「心理因素」，以及「投資策略」的書，而這本書就像我 2 年前、第一次跟牛哥在新莊碰面討論股票時對他的印象一樣，就是「穩健實在」。

散戶投資人最適合的方式就是長期持股，但卻沒人教我們怎麼「抱緊處理」，時常是好股賺一點就賣掉，而套牢了才被迫長期投資。現在讀者有福了，牛哥在書中提到了抱緊處理的四個面向，分別是：





- 挑選好公司、
- 在好價格買進、
- 股價震盪如何應對、
- 配置投資組合。

前述每一個指標都用實戰範例來說明，不會像許多書籍流於學理形式，導致讀者不知如何應用。例如用本益成長比（PEG）來計算出成長型公司之合理股價，解決了許多散戶單純用本益比來衡量成長股，導致錯估價值的問題。

除此之外，牛哥更不藏私的分享，他篩選隱形冠軍股的「財務檢查表」，表中深入淺出的運用 10 個指標，橫跨股價合理性、股利政策、成長性、風險度、盈餘品質和來源等，就能有效率的篩選出好股。

書中舉例的花仙子（1730）正好是我最熟悉的公司之一，阿格力過去是以消費經驗與公司之商業模式來選出這家公司，但如果讀者缺乏相關購物經驗，能否也篩出過去 5 年大漲 270%（至截稿日止）的花仙子呢？答案是肯定的，花仙子 2018 年大漲前的狀況，就符合了牛哥獨家財務檢查表中 10 個項目中的 9 個，讓投資人可以用「量化」的方式，更輕易的篩選出未來的績優股，提早抱緊處理。

在書的最後果然還有彩蛋，不藏私的分享該如何解決投資過程中導致難以抱緊處理的「情緒影響」。透過一針見血的四步驟 SOP、搭配實戰分析來示範如何評估一家公司，至於內容部分我

就不爆雷了，值得讀者們自己親自體會、感受牛哥在這本書的用心。總結來說這是一本市面上非常稀有的新手實戰入門書，誠摯推薦給想要進入股市，卻又不想多繳學費的你，相信這本書會讓你覺得物超所值。

（本文作者為臺大生技博士暨臺大優秀青年獎得主、臺大生技創業學生會創辦人，擁有銀行投資部門實習經驗，並靠自學投資成為知名財經作家。目前為台股「生活投資」學派的領航者，並於《Smart 智富月刊》、「日盛證券」、「股感知識庫」及「商周財富網」擔任特約專欄作家，文章擁有數百萬人次點閱。著有《我的購物車選股法，年賺 30%》〔大是文化出版〕、《生活投資學》等兩本書。）



## 推薦序四

# 要戰勝大盤只有一個方法， 就是「耐心」

《流浪教師存零股存到 3,000 萬》作者／華倫老師

一般人聽到「股票」兩個字，直覺反應認為這是投機的東西，「玩股票」是極度危險的事情，很多股票族通常是損失慘重後才被迫出場，誓言不再碰股票並用過來人的經驗勸戒旁人不要玩股票，股票市場淪為人們進入貧窮的捷徑。

我個人也有這樣的經驗，十幾年前初入基金市場和股票市場，短短 2 年就幾乎把積蓄揮霍殆盡，後來因緣際會下看了股神華倫巴菲特的書籍，才逆轉了人生走向，經過十幾年的努力，如今已財富自由。後來我發現股票不是用來「玩」的，而是用來「投資」的，我體悟出：投資致富，欲速則不達；慢慢來，比較快。

本書作者股海老牛和我有類似的經驗，剛踏進股票市場，亟欲快速致富，但最後卻是賺小賠大，甚至因為使用信用交易，被





迫和家人借錢調度，和大多數散戶一樣，看新聞做股票，聽消息玩股票的下場，就是讓自己更接近貧窮，股票市場的資訊極度不對稱，要從已公開的訊息中賺錢是不可能的，散戶通常淪為最後一隻老鼠。

後來老牛也開始研讀許多投資大師成功的法則並悟出四字真理，那就是「抱緊處理」。一般散戶朋友要戰勝大盤——要戰勝學有專精的分析師或主力大戶，只有一個方法，那就是「耐心」，我也常對投資朋友說，只要堅守投資紀律，想要財富自由絕非難事，而這也是在本書中，老牛一再告誡大家的。

其實買進股票就是擁有一家公司的部分股權，買了股票你就是公司的一個股東、老闆，既然是老闆，當然要對公司的基本面、價值、競爭力瞭若指掌，這些也都反映在企業的財報當中。

老牛在書中也詳細了介紹財報的重要指標，對於買賣點的拿捏也有獨到的見解，附錄還整理了 20 檔 2019 年潛力股供讀者參考，本書對於初入股市的投資朋友，或是在股海中虧損而更想有所作為的散戶朋友而言，絕對是投資股票很重要的參考書。

文末，看到股海老牛身兼上班族、稱職父親和好老公及部落客的忙碌身分，又受到幼年疾患導致左手無法施力打字，利用睡眠休息的時間，且單靠右手一字一字在鍵盤上的敲擊，才造就本書，著實令人感動，這是老牛在股海的致勝心法，在此推薦給大家。

（本文作者從 34 歲開始專注於投資具壟斷性質的民生消費

#### 推薦序四 要戰勝大盤只有一個方法，就是「耐心」

股，長期持有直到公司營運績效轉壞才賣出。34 歲當年他的股票市值 116 萬元，43 歲已達 2,300 萬，48 歲突破 4,000 萬元。另著有《華倫老師的存股教室》、《華倫老師的存股教室 2：股利與成長雙贏實戰》。）

我帶你航向「財務自由」  
的新大陸！

2018 年，中美貿易戰不斷升級，引發了全球 10 月股災，全世界主要市場皆從高點滑落 10~15%，台灣股市也跌落萬點陣營。不過大多數的人在超跌的檔後，現在看到趨勢不斷、更是心驚肉跳，擔心股災會再次席捲而來。不過在無法預料的情況下，事隔不到半年就再次重返萬點，令許多散户仍不敢重傷。而那些與我一同堅定「抱緊鐵塊」的投資人，早已由小股新持有大額獲利，原本寧靜以對的綠燈，如今轉為滿臉笑容，甚至笑開懷大笑！而在 2019 年第一季台股僅出上漲 413 點、漲幅 9.39% 的出色成績單後，將再次挑戰「萬一」大關，也就是在 2018 年時的最高點 11,170 點，令許多投資人又開始坐立不安。懷疑是否又會迎來一波股災的凶兆。

面臨 2019 年的風雲多變的局勢，建議投資人可觀察三個重點：



## 自序

# 上船吧！ 我帶你航向「財務自由」 的新大陸！

2018 年，中美貿易戰不斷升溫，引發了全球 10 月股災，全世界主要市場皆從高點滑落 10~15%，台灣股市也跌落萬點神壇。不過大多數的人在經歷虧損後，現在看到漲勢不斷，還是心驚膽跳，擔心股災會再次席捲而來。不過在驚驚漲的情況下，事隔不到半年就再次重返萬點，令許多散戶仍不敢相信。而那些與我一同堅定「抱緊處理」的投資人，皆已由小額虧損轉為大幅獲利，原本平靜以對的態度，如今轉為滿臉笑容、甚至是開懷大笑！而在 2019 年第一季台股繳出上漲 913 點、漲幅 9.39% 的出色成績單後，將再次挑戰「萬一」大關，也就是在 2018 年時的最高點 11,270 點，令許多投資人又開始坐立不安、懷疑是否又會是下一波股災的前兆。

面臨 2019 年的詭譎多變的局勢，建議投資人可觀察三個重點：





1. 上市公司總體營收情況：引發股災的一項原因是，經濟基本面出現嚴重惡化，上市公司經營發生困難。所以投資人可從上市公司的總體營收來觀察，經濟基本面是否出現逆轉的情況。

2. 龍頭台積電走勢：台積電（2330）是加權指數中權重最高占比的個股，並且身兼半導體龍頭、更肩負著引領電子股的重要任務，所以台積電的起伏可說是大盤走勢的縮影。

3. 「散戶生命線」櫃買指數：除了外資之外，國內的資金來源投信及自營商常把焦點放在股性活潑的上櫃公司，也吸引散戶的目光，所以櫃買指數是否能持續推升，也是觀察重點。

回想我剛進入股市投資時，因為只想著要賺錢而急著在股市中忙進忙出，期待在開盤的五個半小時中尋求獲利的成就感，最終反而常帶著賠錢的挫折感一起收盤。當時我幾乎常做當沖交易，後來才發現沖來沖去的結果，除了刺激感外，更會時刻提心吊膽，甚至輸多贏少、到最後只有虧損連連。

我在投資的道路上，除了自己犯過不少的錯誤、踩過許多地雷外，也同樣觀察到不少投資人身陷虧損的泥沼中，變得茫然無措、患得患失。此外，對於忙碌的上班族來說，雖然想積極投資，不過在事業、家庭兩頭燒的情況下，如何抽出僅剩的時間來達到高效率的投資方式，就是個頭痛的問題。

後來我研究、學習股神巴菲特（Warren Buffett）的投資方式，了解價值投資之道，謹慎的挑選投資的企業，並且深入研究未來發展性。價值投資最初階的做法就是長期投資，並且要減少

交易次數，讓投資績效開始穩健成長。

我從過去閱讀大量的投資理財書籍、股市交易經驗中，孕育出「抱緊處理」的四大心法，**這四大心法都屬獲利關鍵、缺一不可**。投資朋友只要從抱緊處理心法出發，就可以在股市中穩定淘金、獲利滿滿。

以 2018 年來說，這年對投資人是相當考驗的一年，從金融風暴之後台股已經連續上漲 10 年，站穩萬點之後更使得許多投資人放下戒心，所以在遭逢「中美貿易戰」、「美債倒掛」等政經因素影響之後，台股不但跌破萬點，更讓許多投資人不堪連連虧損而畢業出場。

而我在 2018 年買進落難的股王大立光（3008），大立光從 6,075 元的最高價腰斬至近 3,000 元，我在 3,500 元時的相對低點進場，賣在 5,000 元附近的高點，報酬率超過 40%；又如製鞋三雄之一的豐泰（9910），因為大客戶 Nike 的表現不佳，導致豐泰的股價跌至近年新低點，所以我在 140 元陸續買進、長期持有，並且在 2018 年時以 200 元的價位將這顆豐碩的獲利果實收割；再加上長期投資的金融股的股利也貢獻不少的穩健收益，使我在 **2018 年股災時不僅能全身而退，更讓自己的持股總值刷新紀錄**。

我常在「股海老牛」部落格中與大家分享投資心得，也會提供以抱緊處理心法所挑選出的優質個股，讓投資朋友參考，年年均締下打敗大盤的紀錄，就連遭逢股災襲擊的 2018 年，老牛抱緊股照樣展現超越大盤的高績效，再度證明抱緊處理是最適合投