

但得夕陽無限好，  
何須惆悵近黃昏。

# 期指大師張永安 太極心法投資健康

他每日只睡4小時，6年來一直是。

他全職炒賣期指，那怕海嘯來臨，仍能賺錢。

他曾被封為交易系統大師，但也試過一夜間輸掉30萬元，又因壓力超大引發嚴重頭痛，堂堂大男人，痛到眼淚直流。

畢竟人到中年，身心超額負荷。在痛苦當中，學會了調息有度，每日3次要15分鐘太極，唸一首唐詩，是他減壓的靈丹妙藥，如今講投資致勝的關鍵，他不忘先要投資健康。

51歲的張永安享受着「不用工作、不用退休」的炒家生活。早前開班教投資，立即吸引一班公務員專業人士報讀，收費3,000元至100萬元不等；至於投資身心健康的秘方，這回他免費公諸同好。

撰文：伍詠詩 • 攝影：郭紫珊 • 美術：朱勁培

眼前的張永安（RC）文質彬彬，卻是經常打低一眾大鱷炒家，在期指鱷魚潭市場贏錢的人。張永安的成名作，包括發現如何以納斯達克指數炒賣迷你標普（E-mini S&P）期貨；又能用迷你標普炒香港恒指期貨，自創多套「RC交易系統」，致勝率勝人一籌，曾獲美國權威雜誌《Futures Truth》評核為交易系統榜第一名而揚名。

數月前他開班授徒，兩小時的初級班收費3,000元至7,800元，開完一班又一班，連藝人黃伊汶也是捧場客；終極班收費則逾100萬元，也有人慕名報讀。

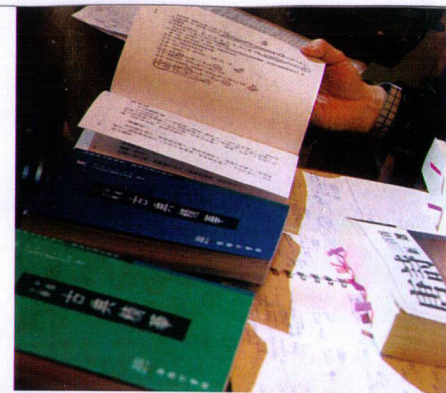
回到成名前，那時的張永安卻像擲毫般亂買亂賣，炒賣期指十多年，不時輸錢，試過冒險撈底，怎料愈撈愈跌，有一晚眨眼輸掉30萬元，氣得在床上全身肌肉顫抖。「那時戶口只有50萬，全是慢慢贏回來的錢，但因管理不好而輸了30萬，當然好大壓力，賺得不好。」

不少股民可能有過類似經驗，輸得氣結難下，但未必會像張永安一樣，輸得如此認真。「之後我反省自己的錯，然後寫筆記，捲土重來。」

## 日睡4小時健康爆煲

張永安翻開當年的筆記，記者一看歎為觀止。他的筆記不是多愁善感式的日誌記錄，而是由早上8時半至凌晨近4時的市場記錄和觀察，當年他仍未用電腦寫出系統程式，故每天用手抄錄10多頁紙的筆記，到周末再抄數頁紙的「精華版」，方便閱讀及溫習。這種高度自律，令他終於發現指數之間的微妙關係，並將之寫成出色的交易系統，經多番練習和駕馭利潤後，2003年開始全職炒賣和研究期指。

市場變化日新月异，張永安為免系統落後，之後仍不停更新程式，研究市場變化。



張永安研究詩詞的認真程度不下於期指，註釋書上圈圍畫畫滿筆記。

全情投入，由早上9時香港開市前埋首電腦，直至凌晨5時美國收市為止，展開日睡4小時的馬拉松炒賣和研究工作。系統愈來愈精準，但他身體也愈來愈壞，捱了數年終於爆煲。

「起初數星期才頭痛一次，吃止痛丸便無事，但愈來愈痛，最厲害一星期痛4日。」張永安形容，他的頭痛有兩種，第一種可能因長期專注電腦屏幕，感到頸項肌肉被扯住，手背麻痺；但第二種更慘，是因壓力令整個頭脹痛，服止痛藥也無補於事，「真的痛到會喊，差不多跟盲腸炎一樣痛。」

無名痛症嚇得他立即看醫生，醫生認為主要病因是壓力，不建議他服止痛藥，而是吃抗抑鬱藥。「我不肯，不想依賴藥物，我知道問題是對着電腦太久，沒有運動，於是從基本着手。」

## 身心健康才有好交易

球類活動要找伴，要夾時間，他覺得不適合；反而太極隨時一個人可做，屬靜態運動，且有招式可循，比氣功更易投入。於是那時開始的起心肝，每天做太極，每周練氣功。

張永安現時規律地早、午、晚至少共打3次太極，一套24式的太極拳需時約



張永安也不完全古典，愛看電影的他連蔡卓妍的舊作《情癡大聖》到新作《武俠梁祝》都有看，「我只看影碟，因為去戲院的來回時間，等於我可在在家看兩隻碟。」



15分鐘，期間盡量不想任何事。「因為要關掉電視、電話，令環境完全寧靜，所以每次只做24式，不能做108式，否則要差不多一小時，我捱不住。」

即使短短十數分鐘，張永安說仍會練得全身發熱，加上氣功、按摩等輔助，現時頭痛已大減，近4個月也沒有再痛，之前痛也痛得很輕微，身心變得健康了。「我現在每天仍只睡4小時，但靠做太極和小睡，已能稱為平衡調節。」

醉心投資研究的張永安，曾說交易是生命的一部分，因此除了身體健康狀況，心理的各種因素也會影響生活，影響交易。「成為優秀交易者必須具備的條件，就是有能力盡快把負面的情緒和心理因素消除。如你做不到這點，那麼你需要專家幫助，讓你的自信去克服恐懼、貪婪和焦慮。」

### 朗讀唐詩進另一境界

讀唐宋古代詩詞，是這時期指專家既另類又見效的心靈補品。16歲離港赴美留學時，隨身帶着一本《唐詩》以學好中文，人在異鄉讀來感觸尤深，自始愛上詩詞，不但愛讀，也愛背誦、朗讀，甚至錄音，現在偶爾洗澡時或等醫生也會拿來翻聽。

「讀古詩能令自己進入另一個境界，完全離開數字，我高度推薦這項減壓活動，是一種最返璞歸真、遠離數字的好方法。」家中收藏不少唐詩宋詞註釋本，每本都開了重點或寫了不少筆記，用心程度可見一斑。

在頭昏腦脹時，張永安會唸着白居易的

《長恨歌》，想像詩中描述唐玄宗和楊貴妃的愛情故事：人到五十，想到最能描述自己心境的是李商隱的《琴瑟》：「錦瑟無端五十弦，一弦一柱思華年。……此情可待成追憶，只是當時已惘然。」在情緒低落時，又愛以「但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏」自我鼓勵：「到了我這年紀，好像夕陽，只想盡量利用餘下時間，將負面變成正面。」

### 勇於面對以行動解決

「其實減壓不是那麼重要，最重要是不讓Anxiety（憂慮）發生。很多焦慮或抑鬱的成因，是不停坐着空想。」張永安道出他保持心理質素的最大秘方，是減少焦慮。然而刻下股樓齊跌，打工仔飯碗隨時不保，焦慮問題不請自來，想保持開朗談何容易。「若把注意力放在問題上，老是想著問題而不去解決，當然很大壓力；但只要嘗試去解決，你知道你正為解決問題努力，便不會有壓力。」

張永安輸過痛過病過，但他相信勇於面對、付諸行動解決問題，是停止焦慮的最好方法。「我以前也輸過大錢，但輸了就是輸了，你再歎氣一百聲，錢也不會返來，最重要想辦法怎樣追回來。」

### 張永安簡歷 (Rickey Cheung)

51歲，已婚沒兒女

**學歷：**美國休斯敦大學主修生物化學、工商管理碩士

**現職：**創立力氏股票期貨教育 (RC Trading)，並全職投身期指市場買賣

**成名作：**自創多個交易系統包括RC Success、RC Trend及RC Edge等，在2004及05年先後榮登美國專業評鑑雜誌《Futures Truth》標榜指數交易系統榜第一及第二名

錦瑟無端五十弦，一弦一柱思華年。  
此情可待成追憶，只是當時已惘然。

## MBA不是免炒金牌

經濟不景是考驗人們EQ多過IQ的時候，但IQ一流EQ九流的人，張永安見不少：「美國的Trader和Broker十個有九個都是Alcoholic（有酒癮），否則Happy Hour那有如此普及，其實醉醒後一樣要面對問題。」他很實際，覺得解決不到事情的東西，不會花時間做。早已炒老闆魷魚，展開全職炒業的他，鼓勵打工仔不要老是擔心失業，「要麼把工作做好一點，要麼直接跟老闆談。時間不是金錢，時間是生命。」

他曾經是打工皇帝，第一份工受聘美國工程公司，並派返港工作，月薪1.7萬元，當時報紙賣一蚊份，銀行經理月薪5,000元，薪高糧準，但他不甘就此一生。「美國公司做不長，項目一完所有人都被炒，所以一早已計劃學一種終身受用的技能。」

### 不斷提升系統免淘汰

他喜歡研究投資，喜歡炒，由30歲開始一直計劃，理想是做個「不用工作，也不用退休」的全職炒家，過去因一直未找到致勝優勢，不敢貿然辭工做全職Trader，於是朝早返工，晚上炒賣，「輪晒，等出糧，又輸，又等

出糧。」交了多年學費兼苦惱鑽研，今天總算掌握了致勝之道，張永安謙稱自己一無是處，但算有一技之長，他勸說：「今時今日，最重要就是有一技之長（Skill）。」

「但何謂Skill？就是非一般的東西，不要人讀MBA你又讀MBA，讀MBA在後生時當然易搵工，但一到40、50歲，第一個炒你。」本身也是MBA畢業的他，便親睹以前公司在淡市時炒掉一個懂上海話，4萬元人工，年紀接近50的MBA工程師，「結果公司寧願多請幾個一萬元的新人返來博。老細不給你管理權，你的MBA有甚麼用？」

為了讓自己的一技之長不被淘汰，張永安至今仍不斷鑽研他的交易系統，不落後於市場變化：「人們問我，反正已做了第一，為何還要不斷反覆驗證，但若我不如此做，今日可能已被淘汰。」他的交易系統，至今已發展了逾300套。

近月他開班授徒，不少公務員或失業金融專才報讀，「做公務員一向好好，但55歲退休之後點算？多了人想學Trading，就是希望退休後仍有工可做，投資總算一項免受淘汰的技能。」

