

# 賣出期權基礎知識指南

Dr. Eliz FU

專為期權小白設計 · 從零開始，輕鬆讀懂

## 本指南適合你如果……

- 你剛接觸「期權」這個詞，完全不知道它是什麼
- 你聽說過「賣期權可以每月收租」，想知道是不是真的
- 你想知道賣出期權如何賺錢、有哪些風險、以及適不適合你

## 讀完本指南，你將能夠：

- 用日常語言理解期權的底層邏輯
- 明白「買期權」和「賣期權」的本質差別
- 判斷賣出期權的策略是否適合自己

## 一、先從一個你熟悉的場景說起：買保險

你有沒有買過保險？不管是車險、醫療險，還是人壽保險，你一定對以下場景不陌生：

每個月或每年，你繳一筆「保費」給保險公司。如果發生意外——例如車禍、生病——保險公司就要賠錢給你。但如果一整年平安無事，你繳的保費就算白花了，但保險公司卻賺到了。

### 你（買保險的人）

每月繳保費（支出）

意外發生 → 獲得賠償

平安無事 → 損失保費，但獲得安心

你花錢，買的是「保障」

### 保險公司（賣保險的人）

每月收保費（收入）

意外發生 → 需要賠償（承擔義務）

多數情況平安 → 賺到大量保費

他收錢，承擔的是「風險」

好，現在牢牢記住這個畫面。因為「期權」的運作方式，和保險幾乎一模一樣。

只是換了一個場景：不是買車險、人壽險，而是買賣股票的「未來選擇權」。

## 二、什麼是「期權」？用保險語言來理解

**一句話定義：**期權是一種「未來的選擇權合約」。你買的不是股票本身，而是一種「在未來某個時間點，以特定價格買入或賣出股票」的權利。

### 期權中的四個核心名詞（對應保險概念）

期權名詞	白話解釋	保險公司的比喻
權利金 (Premium)	買期權要付的費用	就是你每月繳給保險公司的「保費」
執行價 (Strike Price)	合約約定的買賣價格	理賠觸發的條件門檻，例如車禍損失超過一萬元才賠
到期日 (Expiry Date)	合約有效的截止日期	保單的有效期限，例如一年後到期
標的資產 (Underlying)	合約所對應的股票或指數	被保的那輛車、那個人，即保險標的

## 期權分兩種：認購 (Call) 和認沽 (Put)

### 認購期權 (Call Option)

給你「未來以固定價格買入股票」的權利  
(不是義務)

舉例：你今天付了 **500 元** 的權利金，買了一份「一個月後可以用 **100 元** 買入一股特斯拉」的合約。

如果一個月後特斯拉漲到 120 元 → 你可以行使權利，用 100 元 買入，立刻賺了 20 元 (扣掉保費還是有賺)

如果股價跌到 90 元 → 你不需要買，放棄這張合約，最多虧掉你付的 500 元保費

### 認沽期權 (Put Option)

給你「未來以固定價格賣出股票」的權利  
(不是義務)

舉例：你今天付了 **300 元** 的權利金，買了一份「一個月後可以用 **100 元** 賣出一股蘋果」的合約。

如果股價跌到 80 元 → 你可以用 100 元賣出，避開了 20 元的虧損 (相當於保險理賠)

如果股價漲到 110 元 → 你不需要行使，放棄合約，虧掉 300 元保費

### 三、「買期權的人」vs「賣期權的人」——一個硬幣的兩面

了解了期權是什麼，接下來最重要的一步：搞清楚市場中的兩種角色。

#### 🔄 期權市場的核心機制：有人買，就有人賣

每一份期權合約，都需要一個「買方」和一個「賣方」。就像每一份保單，必須有一個「投保人」和一個「保險公司」。兩方的利益完全相對——一方賺，另一方就虧。

👤 期權買方 (Option Buyer) = 買保險的人	🏢 期權賣方 (Option Seller) = 保險公司
💰 付出權利金 (保費)	💰 收到權利金 (保費)
擁有選擇權，但沒有義務	承擔義務，對方可要求履約
賺錢機率較低 (需要方向對)	賺錢機率較高 (大多情況收費入袋)
最大虧損 = 付出的權利金	最大虧損 = 可能很大 (需要管理)
賭的是「市場會大幅波動」	賭的是「市場相對平穩或溫和」
像花 500 元買彩券，期望大獎	像保險公司，薄利多銷，細水長流

#### 💡 一個重要的統計事實

根據市場長期統計，**超過 70% 的期權合約到期時「歸零」**，買方拿不到任何賠償。這就像大多數人買了保險但沒有出事，保費被保險公司賺走了。這也是為什麼很多資深投資者選擇扮演「保險公司」的角色——也就是做期權的賣方。

### 四、什麼是「賣出期權」？兩大核心策略詳解

了解了買賣雙方的角色後，我們來深入認識賣出期權的兩種主要方式。

#### 策略一：賣出認沽期權 (Sell Put)

### 📌 保險公司比喻：你是一家「跌幅保險公司」

想像有個投資者叫小明，他持有蘋果股票，很擔心股價下跌。他來找你，願意每個月付你 300 元，換取「如果蘋果跌破 150 元，你必須以 150 元的價格買入他的股票」的承諾。

你（賣方/保險公司）的立場：

- 先收到 300 元（無論之後發生什麼，這筆錢你都拿到手了）
- 如果到期時蘋果股價在 150 元以上 → 小明不需要理賠，你賺了 300 元，什麼事都不用做
- 如果到期時蘋果跌到 130 元 → 你需要以 150 元買入股票（相當於你付出義務），但因為你看好蘋果，這對於你來說也不是壞事

情境	到期股價	你的結果
✅ 最理想（股價穩或漲）	高於執行價 150 元	直接賺到 300 元權利金，什麼都不用做
🟡 次佳（股價微跌但未破位）	略高於 150 元	仍賺到全額或大部分權利金
⚠️ 需承擔義務（股價跌破）	跌至 140 元	需以 150 元買入股票，但如果你看好蘋果，這反而是低位建倉機會
❌ 風險情境（大跌）	暴跌至 100 元	需以 150 元買入，帳面虧損較大，必須有資金儲備

### 🎯 Sell Put 一句話總結：

你承諾「願意以約定價格低買股票」，換取每月的現金收入。 **最適合：看好某支股票，且願意在低位持有的投資者。**

## 策略二：賣出認購期權（Sell Call / Covered Call）

### 📌 保險公司比喻：你是一家「上漲收益保險公司」

你已經持有 100 股蘋果股票，現在你承諾：「如果蘋果在下個月漲到 180 元以上，我願意以 180 元賣出我的股票。」換取別人付你 200 元的權利金。

這就像你把自己手上的股票「出租」，換取額外收入。

- 股價未超過 180 元 → 你賺了 200 元，股票還在手上，繼續下個月再收租

- 股價漲到 190 元 → 你需要以 180 元 賣出股票，你少賺了 10 元的差價，但收到 200 元保費，整體仍然獲利
- **核心心態：**你已經賺到股票的增值 + 每月租金，犧牲的只是「超額漲幅」

## 五、為什麼賣方往往更容易賺錢？（概率的優勢）

這是許多投資者剛接觸賣期權時最困惑的問題：既然賣方要承擔義務，怎麼會反而更容易賺錢？

### 保險公司的生意邏輯

回到保險公司的比喻：保險公司雖然要「賠錢」，但他們之所以是全球最賺錢的行業之一，原因很簡單——

- **大多數人不會出事：**他們賣出 1000 份保單，可能只有 50 人來理賠，另外 950 人的保費就是純利潤
- **他們非常謹慎選客戶：**保險公司不會賣保單給已經病重的人，他們懂得識別高風險個案
- **他們不把所有資金押在一份保單上：**分散風險，任何一次大賠償都不會拖垮公司

賣期權也是完全一樣的邏輯：

保險公司的優勢	期權賣方的等效優勢
多數保單到期不理賠	超過 70% 期權到期「歸零」，買方虧損，賣方全賺
先收保費，後才可能賠款	先收權利金，現金立刻入帳，期後可能才需承擔義務
精選低風險客戶	精選穩健標的（優質股票、不追高波動的期權）
分散風險，不 all-in	倉位管理，每筆不超過總資金的 5~10%
長期做，薄利多銷	每月重複收租，複利效應，一年可達 12~36%

## 六、賣出期權的收益模型：數字是怎麼算的？

很多人問：賣期權到底能賺多少？讓我們用具體例子來算。

### 💰 實際案例：賣出蘋果的 Sell Put

**假設條件：** 蘋果股票現價 170 元，你賣出一個月後到期、執行價 160 元的 Put 期權

- **收到權利金：** 每份合約 200 元（1 份合約 = 100 股，即每股 2 元）
- **保證金需求：** 約 16,000 元（按執行價 160 元 × 100 股）
- **本月收益率：**  $200 \div 16,000 = 1.25\%$  / 月
- **年化收益率：** 約 12~15%（若每月重複操作）

如果到期日蘋果股價在 160 元以上（預計正常情況）→ **你直接賺了 200 元，不需要做任何事。**

如果蘋果跌破 160 元 → 你需要以 160 元 買入股票，等於以你認為合理的價格建倉，**這對你其實也是一個機會。**

### 📈 合理的收益期望（重要）

類型	月收益率	年化參考
保守穩健型	0.5% ~ 1%	6% ~ 12%
正常操作型	1% ~ 2%	12% ~ 24%
積極進取型	2% ~ 3%	24% ~ 36%
高風險型（不建議）	3% 以上	波動極大，不穩定

**⚠️ 重要提醒：** 追求過高收益意味著承擔過高風險。保險公司從不靠一份超高保費的合約賺錢——他們靠的是長期穩定的大量小額保費積累財富。賣期權也是同樣道理。

## 七、賣出期權的主要風險與如何管理

賣期權不是「無風險套利」，就像保險公司也有破產的可能。 以下是你必須了解的四大風險：

### ⚠️ 風險一：被迫履約——「理賠」來了

如果股價大幅下跌超過你的執行價，你就必須以高於市價的價格買入股票（Sell Put 的情況），或低於市價的價格賣出股票（Covered Call 的情況）。

**保險公司比喻：** 就像保險公司遇到大型自然災害，理賠案例大量湧入。這不是說你一定虧

損，而是你的現金流會受到壓力。

**管理方法：** 只對你真心看好、願意持有的股票賣 Put；設定停損點；保留足夠的現金緩衝。

### ⚠️ 風險二：選錯標的——「客戶風險評估失敗」

賣出高波動性股票的期權，雖然短期權利金很吸引人，但一旦出事虧損可能遠超你的收入。

**保險公司比喻：** 保險公司如果不做健康審查就給所有人發保單，遲早被高額理賠拖垮。賣期權也一樣，你需要為你的「客戶」（標的股票）做風險評估。

**管理方法：** 只選擇業績穩定、財務健康的大型藍籌股或 ETF（如 SPY、QQQ、AAPL、MSFT 等）。

### ⚠️ 風險三：過度集中——「把所有雞蛋放一個籃子」

把所有資金集中在一兩個標的的期權上，一旦那個股票暴跌，你的整個帳戶都受到衝擊。

**保險公司比喻：** 如果一家保險公司只賣一棟大樓的火災保險，那棟大樓失火了，公司直接倒閉。正確做法是分散在多棟大樓、多種保險類型。

**管理方法：** 分散在 3~5 個不同行業的標的；每個標的佔總資金不超過 10~20%。

### ⚠️ 風險四：貪心選錯執行價——「保費太高代表風險太高」

為了收取更高的權利金，選擇太接近當前股價的執行價，結果股票稍微一跌就被分配（被要求履約）。

**保險公司比喻：** 保費高通常意味著客戶風險高。如果一個車手告訴你他每年出 3 次事故，但你還是貪他交的高保費，那你的理賠費用將遠超保費收入。

**管理方法：** 選擇執行價低於當前股價 5~10% 的位置（對 Sell Put 而言），給自己留出安全邊際。

## 八、賣出期權需要什麼準備？入場前的自我檢查

賣期權不是高深莫測的技術，但也不是「隨便買個合約就能賺錢」的遊戲。在開始之前，確保你具備以下條件：

### ✓ 適合賣出期權的人

- **偏好穩定現金流：** 滿足於每月 1~2% 的穩定回報，不追求一夜暴富
- **對持倉公司有信心：** 願意在低位買入你選擇的股票，不是隨便選個熱門股
- **有紀律、有計劃：** 能夠按照策略執行，不會因市場短期波動就慌亂
- **有充足現金緩衝：** 帳戶有足夠保證金，萬一被分配也能應付
- **心態長遠：** 把它當成一門「保險公司生意」長期經營，而非短期投機

### ✗ 不適合賣出期權的人

- **想快速暴富：** 賣期權是「慢而穩」的策略，不是暴利工具
- **不了解標的：** 如果你對這家公司一無所知，你不知道在承擔什麼風險
- **資金吃緊：** 賣 Put 需要保證金，如果資金不足被迫平倉，虧損會被鎖定
- **心理承受能力弱：** 如果市場下跌會讓你睡不著覺，賣期權可能不適合你
- **剛接觸投資：** 建議先學習股票基礎知識後，再進入期權市場

## 九、常見問題 Q&A

### Q1: 賣出期權，最多可能虧多少？

Sell Put 的理論最大虧損 = 執行價 × 合約股數（例如執行價 100 元，一份合約 100 股，最多虧 10,000 元）——但這是假設股票跌到 0 的情況，現實中幾乎不會發生。只要你選擇優質股票，虧損空間遠比這小，且你拿到的是股票（而非「虧光了」）。

### Q2: 我一定要擁有股票才能賣期權嗎？

不一定。賣 Put 不需要持有股票（你是承諾未來「買入」）；但賣 Covered Call 需要先持有股票（你是承諾未來「賣出」自己的股票）。沒有持股直接賣 Call（裸賣 Call）風險極大，初學者請避免。

### Q3: 為什麼我賣的期權，對方（買方）會來找我履約？

只有在對方「行使」有利可圖時，他才會要求你履約。例如你賣出執行價 100 元的 Put，如果股票跌到 80 元，買方當然會要求你以 100 元買入——因為他可以立刻以 80 元買進再以 100 元賣給你，獲利 20 元。這就是「理賠」的觸發機制。

### Q4: 我可以在到期前平倉嗎？

可以！這是賣期權的靈活之處。如果你的期權在到期前已經大幅盈利（例如你收了 200 元權利金，現在回購只需 50 元），你可以選擇提前平倉，鎖定 150 元的利潤，然後立刻開始下

一筆交易。這叫做「提前平倉，滾動操作」。

#### Q5: 賣出期權需要多少啟動資金?

這取決於你選擇的標的和執行價。一般來說，每份合約需要 5,000 元 ~ 20,000 元的保證金不等（以美股為例）。建議初學者從保證金需求較低的 ETF 期權（如 SPY、QQQ）或單價較低的股票開始練習。

## 十、總結：賣出期權的核心思維

### 你就是那家「保險公司」

每當你賣出一份期權：

- 你收取「保費」（權利金），這是你的現金流來源
- 你承擔「義務」，但你只對自己看好的公司承擔義務
- 你靠「概率」賺錢，大多數情況下股票不會大幅波動，你的保費照收
- 你「分散風險」，不把所有資金押注在一份合約上
- 你「長期經營」，每月重複操作，讓複利幫你累積財富

*“賣出期權，是一種用紀律和認知換現金流的慢賺錢方法。”*

— Dr. Eliz FU

### 學習路徑建議

階段	目標	建議行動
第 1 步	理解基礎概念	完整閱讀本指南，確保理解「保險公司比喻」
第 2 步	認識標的資產	選 3~5 支你了解的優質公司，研究其基本面
第 3 步	模擬練習	使用券商的「紙上交易」功能練習，不用真錢
第 4 步	小額實戰	從 1 份合約開始，用你承受得起虧損的資金
第 5 步	系統化操作	建立自己的選股和倉位管理規則，長期堅持

如果你想更深入學習期權投資策略，歡迎加入【股市收租訓練營】

本指南版權所有 © Dr. Eliz FU