

## 上 編

## 第一章 ■ 幼年階段

- 第 1 節 黃大仙徙置區點滴 12
- 第 2 節 母親的俠骨與豪氣 16
- 第 3 節 愛國、自重、慷慨的父親 19
- 第 4 節 由小學升中學 19

## 第二章 ■ 在恒生的日子

- 第 1 節 由門市分行到地鐵站分行 24
- 第 2 節 自修苦讀保險專業學歷 29
- 第 3 節 離開地鐵站辦事處調去香港總行 32
- 第 4 節 正式轉入保險業務 34
- 第 5 節 在銀聯保險出任總經理 36
- 第 6 節 擔任華商保險公會、保險業聯會工作 38

## 第三章 ■ 事業履歷的拓展

## ——離開香港公司轉戰德國公司

- 第 1 節 離開恒生前業務的高速發展 40
- 第 2 節 德國慕尼黑向我伸出雙手 42

## 第四章 ■ 參選立法會

- 第 1 節 決定參選立法會 46
- 第 2 節 參選功能組別 47

## 第五章 ■ 立法會工作點滴

- 第 1 節 2008 年 10 月至 2012 年 9 月  
立法會第四屆——我的第一任 51
  - 一·勤勤懇懇的新丁 51
  - 二·對「政治」及議會產生與從前不一樣的理解 52
  - 三·令我開始擔心、失望至想哭的一件事 53

第 2 節	2012 年 10 月至 2016 年 9 月	
	立法會第五屆——我的第二任	57
	一·「擲蕉」及「拉布」令議會文化每況愈下	57
	二·2014 年違法「佔中」的衝擊	58
	三·對「拉布」的反擊	63
	四·2015 年出任財委會主席	67
	五·我說話，開始有記者拿筆記下來……	68
第 3 節	2016 年 10 月至 2021 年 12 月	
	立法會第六屆——我的第三任	70
	一·從逐字記錄去認清問題癥結及尋找解決辦法	71
	二·惡名昭著的「拉布」工具 37A	72
	三·通過創科局的撥款	73
	四·陽光下「剪布」	77
	五·不容易受傷，但不可能沒有受傷	79
	六·2019 年黑暴 7 月 1 日衝擊立法會	81
	七·由港島至九龍的「大逃亡」令我更加撐警	84
	八·為難保安同事是最低手的操作	86
	九·黑暴令香港不安全，但於我則絕不畏縮	88
<b>第六章 ■ 家庭生活</b>		
第一節	夫妻篇	90
	一·成家立室	90
	二·彼此眼中對方的優點	91
	三·一起走過清貧而簡單的生活階段	92
	四·立法會階段——把壓力帶回家	93
	五·需要栽培的婚姻關係	94
	六·路會愈來愈好走	96
第二節	兒子篇	98
	一·對兒子的管教經歷	98
	二·對子女教育一些原則性看法	101

一、	我的打坐經歷和體會	106
二、	我對紫微斗數的認識	111
三、	為何擔任業主委員會的工作，以及物業管理之道	118
四、	對物業管理的立法會建言	128
五、	我和一個「黃人」的電郵往來， 以及對「顏色」的一些想法	139
六、	在港大讀中醫兩年 ——沒經驗「老中醫」的開心學習小記	145
七、	與杞子的緣份與它的效用	148
八、	開設 FB 專頁、YouTube 頻道的經驗（上） ——大浪中的體驗	153
九、	開設 FB 專頁、YouTube 頻道的經驗（下） ——大浪淘沙，沉澱下來的思考與再出發	163
十、	審視政策最後一公里	169
十一、	我如何治好久咳，以及注意食物習慣及禁忌	177
十二、	我對「好人有好報，壞人有惡報」的體會	180
十三、	我對宗教的看法	185
	後記	190

# 自序

我自小愛恨分明、喜善疾惡，對大是大非很執着，原則性很強。對曾經協助我的人終身銘記，經常找機會回報；對無理欺負我的人，也難以忘懷。這樣說彷彿很小氣，但性格使然，難以改變。小時候居住在公屋，對某些可惡的鄰居，我寧願繞道、多走幾步，也不經過他們的門口。性格率真我知道是一體兩面，有好處也有不好處；幸而我擇善固執之餘，自少便對他人的苦難有感同身受的悲憫。少年時看見有人沒飯吃，捱貧捱餓，心裏會很淒然！總希望能幫上一點忙。也許這種天生的悲憫心對我上述的固執性格起平衡作用，我個性鮮明，卻同時很能夠感受別人的困難或情緒，時常將心比心，站在他人的立場看事情。因此，一生中幫助了不少人解決困難和化解不少矛盾衝突。我認為做人公公道道，在不涉大是大非的事情上一人讓一步，是最舒服的相處狀態，人際關係也可以維持得長久些、良好些。我喜歡幫助人，從中會得到千金難買的喜樂。也不知是否因為這樣，人生路途中經常遇到貴人扶持，實在非常感恩。

我 1974 年開始加入恒生銀行，工作了 31 年；至明年、2024 年，在職滿 50 年。在職場上擔任過低、中、高管理層的工作；做過港資銀行、港資和外資保險公司；當香港立法

會議員也 15 年，其中擔任財委會主席七年；我這些充實而豐富的人生履歷，可以視為是走入香港不同範疇和生活圈子的經歷。我這些經歷大部份都很正面，因為我長期是個有困難就直面困難、解決困難的人。我的性格、人生態度及經歷，讓我的擔子愈來愈重，路卻也愈走愈寬。我 50 年來的工作生涯、所見所聞和做過的事，或可視為是回歸前、到現在回歸 26 年的「香港人」經歷。我扎根於工作及生活，從不同層面見證了香港的變化。我認為，也許我如何一路走來，應該用真人真事的方式記錄下來。我尤其樂意分享接受挑戰和掃除阻力的經驗。世間事必然有解決辦法，我的座右銘是自強不息。如果有人、哪怕是一個半個讀者因為讀了我的分享而增加正向思維，也愛上喜善疾惡、做事努力不懈……我的心願便達到。一個有解決困難的勇氣、思想正向的人，永遠是任何年代，任何機構最希望羅致、最珍惜的人才。

以下要說一說余非。我非常感恩得到余非這位深受讀者、聽眾尊重的知名作家願意為我寫這本自述。我很欣賞她堅定講真話的愛國情操，更欣賞她深入蒐集資料，並客觀精關地分析國際大勢及時事的能力。她在美西星島中文電台的

節目深受大量網民歡迎。在編寫本書的過程中，展現了她作為「文學人」高深的文學書寫修養，以及傳神、細緻的述事能力。跟她談我的經歷，她總能準確地抓住重點，並予以精準深刻的發揮。她也令我看到她的專業執着。在此衷心多謝她的努力和指導。

我最大的願望，就是不同年齡、不同背景的人看完這本小書後，以我真實的經歷作見證，從此對人生各種挑戰懷着自信，勇敢地去克服。挑戰，經常會令你跳得更高。本書下編是我從生活點滴得來的啟發，十多篇散文都是很貼地的生活思考，希望這分享令大家有得着，從而對家庭、事業和人生永懷正向思維。

陳健波

2023年8月4日

## ■ 第一章 ■

# 幼年階段

### 第 1 節 黃大仙徙置區點滴

我在潮州出生，因父母已去了香港謀生，一直由外祖母照顧。據說，當時只得約三、四歲的我，已經常跟人鬥嘴。年紀小小已很犟，倔強得很。

我三、四歲來港後與父母一起生活，因為太久沒見過母親，見面初時不承認「眼前那位女士」是我母親，嚷着要走。那是個沒有視像、沒有手機的年代，打個固網電話也不容易。親人謀生兩地分離，彼此的生活軌道便脫節，相見不相識。結果被打了一頓，最後還出動一位我認得的親戚確認「那人」是我母親，我才肯接受。

來到香港後，就在黃大仙徙置區生活。讀天台小學，後來轉去新蒲崗官立小學。因為成績不錯，一直是班上的前幾名。中學會考後進入伍華中學。

初來甫到的黃大仙徙置區生活點滴刻印腦海，也是事後

才知道影響那麼深。那時生活環境惡劣——是真惡劣。被懷舊美化、淨化了的「老香港」不是真容。那時家裏沒有自來水，沒有廚房，我們家已比較幸運，住大單邊，室號 684，近樓梯口。我們搭了個木箱，內置火水爐，其他煮食用具也放在箱內。由於沒有自來水，每天都要去所住樓層的公共水喉取水，洗碗洗菜、總之日常用水都要自行處理。這些不方便對比起以下要說的這些，算不上是甚麼一回事；需要共用公廁和公眾浴室，才最令我「留下童年陰影」。往後即使已搬走了，仍長年午夜夢迴。要經常提醒自己：「喂，你已經搬走了！如果仍然身在黃大仙，那是夢！」我是直至近年才少發那些廁所與浴室的噩夢。那時每層樓的公廁是一條坑型渠道。坑型渠道上間開一格格的，就是各自的蹲廁，沒門。由於沒有搞好沖水系統，經常無水可沖，結果……，大家可以想像就不細表了。然而，那些要上廁所的人竟然「轉戰」至公共浴室解決；結果，連公共浴室也被「波及」……。當時只好適應，卻原來成了會夢迴的強烈陰影。而這些陰影式的情節，往往會在情調化的懷舊陳述中被清刷和淡化。這種也許是善意的淡化，卻有可能令今天年青一代人未必準確明瞭上一代、乃至上幾代人的艱難辛酸。

以上這些，只會令人不舒服；而以下這些，才令父母真正擔心。

我們所住的徙置區樓下就是黃大仙街市，試過有不良少年在街市偷了雞及其他食物，就用我家門口的工具煮食。我問父親為甚麼不報警，他說一定要忍讓，因為我們不會搬

## ■ 第四章 ■

# 參選立法會

### 第 1 節 決定參選立法會

2005 年當時的立法會保險界議員陳智思先生想退下來，我是其中一個他想找的接班人。只可惜當時我仍在猶疑，興趣不大、也未下決心要為人生轉換跑道，所以沒有答應。2008 年有位好朋友找我談，再次遊說我參選立法會，並大力予我鼓勵。當時大概已知道哪些業界人士會參選，有人認為我也不錯，甚至有人認為我比他們更適合，所以才極力遊說我出戰。

考慮了幾天，我覺得自己在保險範疇已嘗試了不同崗位，中、外資公司也做過了，也都做出成績，也許是時候應該做一些新嘗試，於是就決定參選。

### 第 2 節 參選功能組別

我這次轉跑道參選，於工作服務範疇而言，是由商界的保險業轉入政府體制內，你可以說是由從商轉入從「政」——政府體制。做出這決定固然要下決心，可是只要關鍵疑慮想通了，這一次轉跑道也不至於十分困難，因為這轉型是一半一半，我是循保險業功能組別參選立法會。換句話說，就是帶着我的專業身份，也帶着從前在業內做出的業績、專業操守、認受性等積累，轉入另一個層面去為保險業界服務，同時也為香港市民服務。可以說，工作性質同中有異，異中有同。當然，轉入立法會工作，我要更多地考慮香港的整體利益、香港人的福祉，從中平衡業界與社會大眾的利益與關係。這種轉場，並沒有完全離開我的專業。尤其是我曾經做過香港華商保險公會主席、保險業聯會的主席。我奉行自強不息，擔任業內公職，從來都親力親為承擔不同工作，不會做掛名主席。所以自己公司的業務要做出成績之餘，業內人士都知道我熟悉行業整體運作；大概因為我是實幹型，因此支持我出選的力量是存在的。

至於正式參選後選舉工程是否做得辛苦，現在回想，也並不算太勞累。保險業界功能組別是一公司一票制，總共也只有約一百多票。當時我有向多間公司去拜會，特別是那些不熟悉的公司去見面。出於個人信念，我相信大家會憑參選人的實力做判斷。所以選戰工程打得比較簡單，不少友好公司則只是打電話溝通一下，並不算很困難。



法，釐清及進一步了解會議程序。當時我提出的不少問題，秘書處和法律顧問也需要進一步研究，才能確定正確的做法為何。

我很幸運，十月份財委會正式運作前，高等法院就黃毓民對立法會司法覆核案件，就立法會主席和財委會主席的職權在判詞內作了解說陳述。高等法院指出，立法會主席並非安坐在座位上、指揮議員問答而已；主席有負起規管（regulate）會議的責任，並且有終止討論及設置辯論時限的權力。這個法庭判詞非常重要！因為之前對主席的權力，並無明確的判例可依循。這個判詞等如給了我尚方寶劍。我請法律顧問將法庭判詞重點寫成兩三頁的文件，分發給全體議員之外，更印備了很多份，派到議員的座位上。我在主席台上也備了很多份。當有議員挑戰我時，我可以立即拿出文件解釋，並把文件提供給有關議員。這一招非常有效！此事也反過來證明反對派當時還是尊重法庭的判決，未敢違反判詞。只是後來覺得法庭不是站在他們那一邊，就開始想出一些不用遵守法庭判決的理論；例如日後荒唐的「違法達義」，用偽理論去將違法行為合理化。

## 二·惡名昭著的「拉布」工具 37A

37A 是財委會會議程序第 37 條 A 段，中文字面上是很清晰的，議員在投票前可隨時提出「一項」臨時動議；英文表述應該是 one motion，但卻寫成 'a motion'，結果某次高鐵撥款時，將「一項」臨時動議（a motion）解讀為每名議

員「每次」可提出「一項」臨時動議，等於可以提出多於一項。事情演變下來，於最高峰的時候，有一名議員提出一千條臨時動議，提出幾百條動議的議員也不少。主席和秘書處先要看清楚這幾千條臨時動議，才能決定這些動議是否符合會議規程，以及能否正式放在會議上討論。我做主席之前，這種臨時動議已經令會議寸步難行，當時有人想修改這個臨時動議程序，但反對派竟然提出 200 多萬個臨時動議去阻撓；當然這些臨時動議都是改動一些數字或情景或地區國家而成，是輸入程式由電腦印出來的。當時估計，光是看完那 200 多萬條臨時動議就需要接近三年，遑論去處理表決這些臨時動議了。結果就無從修改 37A。

## 三·通過創科局的撥款

創科局是政府在 2012 年提出，本來是一個對香港很重要的決定，但卻被反對派在立法會大會和財委會拖延，遲遲未能通過。我作為財委會主席的第一件事，就是要處理創科局的撥款。當時這項目已經在財委會討論了兩年仍未能通過，主要是有人不斷提出以千計上述的 37A 臨時動議，令項目根本無從進入投票程序。我當時決定依照高等法院的判決，行使財委會主席的權力，就是有權為辯論設置時限和終止辯論去進行投票。事實上，這也是一個主席應有的合理權力，否則會議無了期地拖下去，絕對不合理。世界各地的議會也會這樣開會的嗎？於是我為創科局這項目定下每個議員在會議之前兩天，要預先提交臨時動議的守則；結果有人

### 三、為何擔任業主委員會的工作，以及物業管理之道

#### 由業委會委員到主席

我住在南區一個中型屋苑，內有約 2700 個單位，住了約一萬人。本來工作繁忙，業主委員會（簡稱「業委會」）的事會關心，但未必參與。關心，是因為這是吾家之所在。家，是我安居的後盾，十分珍惜。大概 2014 年前後，業委會與部份業主發生一些糾紛，有委員邀請我加入，於是我也加入去做委員，參與屋苑管理工作。

做了委員便發現，業委會開會竟然可以由晚上八時開到凌晨一、二時。有好幾次，以十計的居民在會內提反對意見。其中一次人數最高峰達 30 多人，他們滿腹牢騷地批評屋苑管理工作，當中有人激動到指罵業委會成員。我看得出其中一位是核心人物。於是我走過去直接問他們哪一位是「領隊」，結果我跟「領隊」到外面談。因為會議室內人聲鼎沸，且彼此都帶情緒，根本沒機會弄明白事情的關鍵。我向他表明是立法會議員，有何不滿可開心見誠地談。我倆客客氣氣、心平氣和地聊，從中弄明白了幾十人來鬧場的原因何在。他們認為業委會不聽意見，對不是委員的居民不夠

尊重。他舉例，業委會八時便開會，但硬要到十一時才開放予居民發言，這分明是留難，不想聽意見。久而久之，我弄明白非從「頂層」改變不可，於是做了委員一段時間後，心想，不如就由我來競逐主席吧。大家知道後不但支持，是十分歡迎，說求之不得，結果我也順利當選。我接手主席職位後，做了一些改革。

首先，居民發言時段改為是會議的第一個程序。八點開會便先聽居民意見。居民發言時段為 20 分鐘，發言後他們可以留下來旁聽，但不可以加入討論。其次，我也為業委會制訂一些規則，讓程序有規有矩地進行。最初大家不太當那些規則是一回事，後來慢慢習慣了，一切有序地進行。由我主持的第一個會議，八點鐘開會，九時四十五分結束，當時大家竟開心興奮得自發地鼓起掌來。原來委員從未試過這麼早可以回家。之後，會議大部份都在十時前便散會。這個改變最開心的是屋苑管理公司的代表。業委會就算凌晨三點才散會，他們第二天仍需如常上班。他們不是居民，散會後回家需時，這也是他們有份熱烈鼓掌的原因。總之，我以解決問題為宗旨，攤開來談，一切專心直接，效率便出來。我做主席後期，來業委會發表不滿的居民只得一兩個。

業委會後來越做越好，主要是我們努力花心思及時間去解決問題。這情形令我想起香港，乃至我的議會工作，努力為市民解決問題，市民自然支持，來投訴的人自然減少。雖然業委會極力挽留，但我最終做了九年便退下。我認為即使口碑再好，九年時間不短，再做下去予人的觀感不好，會以