



胡兆康

保齡賽道豁達行

爸爸的一句叮嚀，成為胡兆康往後人生低潮時期的一盞明燈。即使已經加入港隊19年，即使已經貴為保齡球世界冠軍，即使七次當選「香港傑出運動員」、兩次摘下「香港最佳運動組合」，人稱「保齡神童」的胡兆康，比賽背後也經歷過緊張手震、失眠，更曾因壓力而失準，也曾因個人健康問題，徘徊體育事業的十字街頭。那時那刻，爸爸點起一盞明燈照亮了他的路，讓他學會放鬆、豁出去，以新心情感受打保齡球的樂趣。既然「運動每天都千變萬化，很多時候更超出預期」，那何不相信自己的能力，比賽時不去想輸或贏——「康仔」如是說。今天的他享受過程，多於結果。

「放鬆點」 爸爸的叮嚀

今年33歲的胡兆康，8歲開始打保齡球，有說他首次把球打出去便獲全中，他笑指沒那麼「神」：「有打到全中，但不是一打就全中。」然後他跟爸爸說：想學打保齡球。從一開始，父親便一直支持他，幾乎每場比賽也到場觀賞，直至身體出現毛病。

「爸爸患上癌症，行動不便，只能在家休息。」胡兆康回想童年時已和父親關係親密，會隨他送貨，也會和他一起玩耍、打球，得知父親患癌並僅剩3個月時間，他開始思考自己可為爸爸做些什麼。為了使不能親身到場打氣的父親在家中解悶，他拍下自己比賽的影片。「那時很想拿到好成績，而且想，我是職業運動員，不是更應該望著冠軍來打比賽嗎？（結果是）那個時期，我反而打得很差。」

胡爸爸亦意識到兒子的緊張，頻向他說：「別太緊張，放鬆點。」當父親在2011年去世，胡兆康也在2014年發現自己患上睪丸癌，他驀然反思自己的生命會有多長？還可繼續打多少年保齡球？

原來隨著在港隊年資日久，他承受的壓力也越積越多。「過分思考勝負，也很在意賽前賽後和記者交代的說話，緊張到比賽時會手震，賽前三個月已失眠、坐立不安。」一連串健康和事業的衝擊，他想起父親的那句叮嚀，得以撥開勝負的迷惘，找回原動力，重新享受打保齡球的過程、比賽的環境和氣氛，不只在意結果，也注重自己的節奏，重拾打球的樂趣。

愛打團體賽 互相激勵

胡兆康在2001年轉為全職運動員，當年他夥拍師兄許長國參加東亞運動會的雙人賽並取得金牌，同時在

個人優秀賽奪冠，震驚香港保齡球壇，年僅17歲的他即被封為「保齡神童」。

可惜的是，胡兆康未能乘著東亞運動會的氣勢，反而在2002年亞運因過分緊張而遭受「滑鐵盧」，亞運亦成為他至今仍未獲得金牌的賽事，笑言這是「亞運魔咒」。「現在也未完全克服，但學會了用平常心面對賽前的緊張。」

說起拍檔，「康仔」不諱言特別喜歡打團體賽，原因一班隊友打一個比賽，期間各人表現或有高有低，未必每次都發揮得最好，需要互相激勵，而當中的過程點滴，有血有淚，滿載回憶往往成為隊友們茶餘飯後的話題。間或有隊友因成績不佳而萌生離隊之意，他便會勸導對方努力打出成績。共同經歷的太多，所以很珍惜上頒獎台的一刻。

馬會獎勵計劃 注強心針

胡兆康認為馬會近年對運動員的支援，為他們注入強心針。「如『賽馬會優秀運動員獎勵計劃』提供獎金，肯定了我們的實力；體育學院現有的保齡球場，以及快將落成的啟德體育園，設有四種球道的保齡球場，能令球員在備賽時更有效率，也更舒適。」他指運動員有固定的練習場地，輔以先進的設備，當練習不同球道時，不用再擔憂預訂場地和搬運器材，練習時間也更易掌控。



精采訪問片段



2009年，胡兆康掛上夢寐以求的亞運優秀賽銀牌。



父親給予胡兆康無限支持。



保齡港將（左起）陳淑嫻、胡兆康、麥卓賢、曾德軒及劉冠濤，2017年12月於世界賽歷史性集齊金、銀、銅牌。



胡兆康一向擅長打優秀賽，2014年10月他於梯級賽首圈與阿聯酋球手戰至附加賽，仍毋懼壓力。



願·景

胡兆康有多愛保齡？「會不斷諗點可以打好啲……會攞住保齡球腳……波花咗會喊……」他想透過自己的故事，感染更多人接觸運動。「運動能令你更認識自己，知道性格，是敢贏？怕輸？這些都有助日後解難。」他希望將來能成為保齡球推廣大使或教練，讓更多人認識並接觸保齡，「知道自己條路，讓才華發光發熱。」