

## A Visit to University of Minnesota (Mar.-Apr.2011)

### 明尼蘇達大學交換實習心得報告

9401001 石柏威

本次承蒙醫學院及醫學系，特別是醫學院國際交流委員會李孟智教授協助，以及「財團法人李氏慈愛青少年醫學教學基金會」補助獎學金貳萬元，使本次交換實習得以順利完成，在此表示感謝。

#### ★ 《Outline》

- Preparations
- Hello, USA!
- Fairview U of M Medical Center (UMMC)
- Daily Life
- Farther Afield

#### Part.1 《Preparations》

#### 1. 【TOEFL】

Timing	現在至 9 月，越早考越好，成績單在考完試兩周後會收到
TOEFL iBT Registration	<a href="http://www.ets.org/toefl/ibt/register/">http://www.ets.org/toefl/ibt/register/</a> 全台各地都有考場，通常是像地球村這類語言中心考試，考場資訊和經驗分享可至 PTT 的 TOEFL 版參考。台中考場一個在嶺東科技大學，一個在台中火車站附近的戴爾英語，離中山都滿近的。注意報名時間、考試地點與人數上限。
Requirement	根據學校公布，總分須>100 (Reading/Listening/Speaking/Writing 皆 >20; 今年新增條件: Speaking 需>22)，但是 Minnesota 是否強制要求需再和學校確認，我這年是 >80 就可以了
Others	✓注意成績單寄達時間與校內申請截止日期之間隔 ✓speaking 可能會是比較大的問題，因為是自言自語可能感覺會怪怪的，不像平時聊天有人和你一問一答，所以平常要先習慣一下，練習在短時間內把想講的話用簡短文字寫下 hint，再看 hint 拼湊出完整句子並說出。 ✓Reading 和 Listening 多看 CNN 等網路新聞或 youtube 幫助應該會不小，也是平時習慣就好~ ✓Writing 平常找幾個 pen-pal 寫寫信交流，或寫寫 blog 都是很好的準備方式。養成一個固定的書寫模式對應考有幫助。考題通常會需要你做 Topics 和相對 opinion 間的比較，可以往這方向準備。 ✓需不需要補習看個人，我是自己買書念所以不是很清楚，但是補習班好像會提供很多應考小 tips，可以上 PTT 參考別人的經驗。

## 2. 【Application Requirements- CSMU】

<b>Timing</b>	TOEFL-9/30/2011
<b>What do I need?</b>	這部分就比較簡單，醫學系官網都有 check list，“交換學生須知”和“甄選辦法”這兩個的內容可能比較容易 confuse，自己整理一下就還滿清楚了，不確定也都可以問系辦宜亭姐( <a href="mailto:anita@csmu.edu.tw">anita@csmu.edu.tw</a> )，或去系辦看之前的書面檔案參考。
<b>Links</b>	<p>交換學生須知  <a href="http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/132037690.pdf">http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/132037690.pdf</a></p> <p>甄選辦法  <a href="http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/161531595.pdf">http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/161531595.pdf</a></p> <p>個人資料表  <a href="http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/196180753.doc">http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/196180753.doc</a></p> <p>家長同意書  <a href="http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/193262650.doc">http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/193262650.doc</a></p> <p>中山校內申請 UMN 表格  <a href="http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/119931796.doc">http://med.csmu.edu.tw/ezcatfiles/med/img/img/307/119931796.doc</a></p>
<b>Others</b>	✓每間學校人數限制需再確認，如果很多人都要申請，在選人時超過 100 分的可能會被分配到 UAB，同學間可以互相協調一下再決定。

## 3. 【Application Requirements- UMN】

<b>Timing</b>	校內審核通過後 ASAP，有些可以提早搞定就先弄
<b>Recommendation Letter</b>	自撰寫好後寄給宜亭姐請李孟智教授 revise，申請 Visa 可能派得上用場
<b>TOEFL 成績單</b>	沒什麼好說的備妥就是惹~
<b>英文財力證明</b>	
<b>英文保險證明</b>	
<b>英文在校成績證明</b>	自己向中山校方申請，在學務處還是教務處有表格可以填，需要一點費用
<b>英文體檢表</b>	在中山做體檢時和那些行政人員講，通常須預留一個禮拜拿到。
<b>英文疫苗注射證明</b>	UMN 提供，印出來去掛家醫科門診，陳俊傑醫師很好都會幫忙，如果有需要重打的疫苗像 PPD test 可以找同學合打一罐比較便宜。
<b>UMN 官方申請表格</b>	除了中山的表格，UMN 的接洽人 Shannon Benson( <a href="mailto:benson@umn.edu">benson@umn.edu</a> ) 會 email 另一份他們的表格，可以去系辦看之前書面資料填寫。

選科資訊	<p>2011-2012 年度實習相關資訊  <a href="http://www.meded.umn.edu/year34/">http://www.meded.umn.edu/year34/</a>  月曆排程  <a href="http://www.meded.umn.edu/year34/calendar.php">http://www.meded.umn.edu/year34/calendar.php</a>  可選科別 rotation 表  <a href="http://www.meded.umn.edu/clerkships/index.php">http://www.meded.umn.edu/clerkships/index.php</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 注意科別 pre-requisites</li> <li>✓ 注意每科 durations (3wks, 4wks)和月曆排程的相容性，可預留前後一周做準備，到時候比較不會來匆匆去匆匆~</li> <li>✓ 注意課程介紹和人數限制等</li> <li>✓ 和Shannon 確認以上限制是否即實際狀況，可多溝通商量 (ex: 網站上說外科需要有先修課程，但似乎並非硬性要求)</li> </ul>
Official Websites	<p>這些都可以做選科和事先了解狀況的參考:  Medical Education 實習相關官網  <a href="http://www.meded.umn.edu/">http://www.meded.umn.edu/</a>  Fairview U of M Medical Center 官網  <a href="http://www.uofmmmedicalcenter.org">http://www.uofmmmedicalcenter.org</a>  U of M 官網  <a href="http://www1.umn.edu/twincities/index.php">http://www1.umn.edu/twincities/index.php</a></p>

#### 4. 【VISA Application】美簽未過期者請輕鬆跳過此部分

Timing	ASAP! 預約不好排
觀光簽證 (B1/B2)	<p><a href="http://www.ait.org.tw/zh/how-to-apply-niv.html">http://www.ait.org.tw/zh/how-to-apply-niv.html</a>  ✓照片要正方形的，並且須上傳，裡面有詳細說明  ✓一般交換學生是辦 J-1(像 UAB)，但明尼蘇達不會提供相關需要文件，所以有點尷尬...面試時就據實以答說你是 short-term visit 和 travel，美國校方請你申請 B1/B2 所以沒給你 documents，最好可以準備 Invitation Letter(UMN 提供) or Recommendation Letter(中山提供)以示證明，反正表現出你最誠意最誠懇的一面應該就不會被刁難了^,&lt;</p>
預約面談	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓面談預約時段查詢 <a href="http://www.visaagent.com.tw/niv/ch-index.asp">http://www.visaagent.com.tw/niv/ch-index.asp</a></li> <li>✓最好還在學校上課時就先搞定不然去醫院之後請假更麻煩</li> <li>✓面試官都是歪國人，雖然都會講中文但請準備用英文回答，尤其你是 med student 更是逃不掉的請放心</li> </ul>
役男出境	<p>男生兵役在學役男緩徵申請，上網填好後印出夾在護照裡以備查驗，申請日開始期效 4 個月，回國也會看喔別搞丟了~  <a href="https://nas.immigration.gov.tw/nasf/ctrl?PRO=PRO_Task05Application">https://nas.immigration.gov.tw/nasf/ctrl?PRO=PRO_Task05Application</a></p>

Others	注意護照距離有效期限需 >6 個月
--------	-------------------

## 5. 【Housing】

Timing	也是越快越好，確定要去了就可以開始著手，因為 3.4 月去比較麻煩，正好是人家學期中，出租的 deal 相對少，可能得多撒網多寄信等回覆，能訂就先訂，有需要協助歡迎詢問
Rent	每個月平均至少\$500USD，價位\$750 以內都還算合理的行情價，租約內容就看運氣及個人需求了。Ex: 單人/多人共用房間、衛浴、包水電網路、家具等
	我住的是這個,可是床/書桌都要自己想辦法.....兩間單人房公寓式 (\$700 左右/month，如果是雙人房則是\$500 左右)，每戶都有洗衣機、烘乾機、洗碗機、烤箱、瓦斯爐、微波爐、暖器、包水電網路，有健身房、桌球室、閱覽室、接待處 staff 友善等 <a href="http://www.umnvillage.com/">http://www.umnvillage.com/</a>
	   
others	U of M 官方提供住宿資訊 <a href="http://www.housing.umn.edu/offcampus/temp.shtml">http://www.housing.umn.edu/offcampus/temp.shtml</a>
	Craig List (Sublease and Temporary housing) <a href="http://minneapolis.craigslist.org/sub/">http://minneapolis.craigslist.org/sub/</a>
	※注意交通便利性,網路,水電,家具,洗衣機,廚房,室友要求等

## 6. 【Traveling】

International Airlines	淡季機票都滿好訂的，台灣沒有直飛 Minneapolis(MSP airport)航班，可選擇在 Tokyo, LA, San Francisco 等轉機 (我這次去是坐長榮直飛紐約 Newark 機場，待一個禮拜再飛 MSP) ❖台灣飛美國可免費托運兩件行李(max.23kg/50lb)
Domestic	MSP 是 Delta 大本營航班很多，早點訂較便宜，其他像 American

<b>Airlines</b>	Airline, Southwest 等航空公司可多比較航班和價位 ❖國內托運規定視航空公司而定(Delta 托運第一件\$25,第二件\$35) <a href="http://zt.delta.com/delta/enzt/?24">http://zt.delta.com/delta/enzt/?24</a> ; <a href="http://www.delta.com/traveling_checkin/baggage/index.jsp?lang=zt&amp;loc=tw">http://www.delta.com/traveling_checkin/baggage/index.jsp?lang=zt&amp;loc=tw</a>
<b>Driving</b>	州內城市間交通主要靠公路，出國前可考慮申請國際駕照，到時候如果想去附近城鎮週末租個車方便又新鮮，租車公司如 Enterprise, National 都有很多據點,機場租車較貴,可是假日幾乎只有機場有開。如果不租車也是有客運，但班次較缺乏彈性就是

## 7. 【Packing】

<b>衣物</b>	3月平均氣溫約攝氏-5至5度,4月開始回暖但仍有機會下雪....手套毛帽圍巾長大衣必備
<b>生活用品</b>	基本上台灣買的到的美國都買的到，到了當地可先去 Walmart、Target 等商場購買(見下文)。如有認識當地台灣朋友也許可以互通有無，有時會撿到寶(ex:鍋碗瓢盆,床墊等),人脈決定一切
<b>Others</b>	●台灣飛美國可免費托運兩件行李(max.23kg/50lb),美國國內托運規定視航空公司而定(Delta 托運第一件\$25,第二件\$35) ●有信用卡會方便很多，美國常常金額不管多少都可以刷

## Part.2 《Hello, USA!》

### 【On Arrival】

<b>MSP airport</b>	從機場到學校校區主要靠 Light Rail 路面電車, 跟著 light rail 的 sign 走, 須轉乘一小段 shuttle train, 再下樓搭電車, 買票處在手扶梯旁邊, 但不買也不會怎樣沒有人會查票 ✓路線： 電車：Terminal1→往北至 Metrodome 下車 轉 16/50 號公車：Metrodome→往東至 Washington Avenue 各站
<b>City Transportations</b>	市區主要靠公車和路面電車，都是同一家公司，可在校園的 Coffman Union(見下面地圖)買類似悠遊卡的月票(GoToCard，有兩種票價，買 rush hour 票價較妥當) <a href="http://www.metrotransit.org/passes-go-to-cards.aspx">http://www.metrotransit.org/passes-go-to-cards.aspx</a>
<b>Others</b>	其他交通資訊 <a href="http://www1.umn.edu/pts/">http://www1.umn.edu/pts/</a> ●Minnesota 的旅遊資訊相對較少，事前做準備比較不便，但其實到當地再拿資料或問都來的及，城市結構和交通都不難上手，主要觀光景點和學校都有旅遊資訊可以拿。

## 【Settling Down】

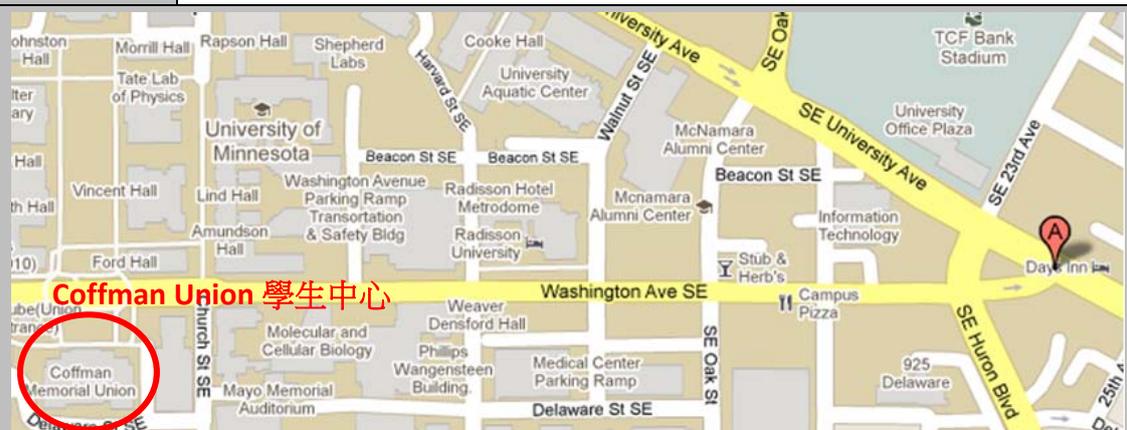
民生需求

最近的超市集散地在 University Avenue 往東與 Snelling Avenue 交口的 Midway Marketplace, 坐 16 號公車可到, 那裏有 Rainbow Foods, Target Supermarket, Walmart, 食物, 生活用品, 家具都可在此解決

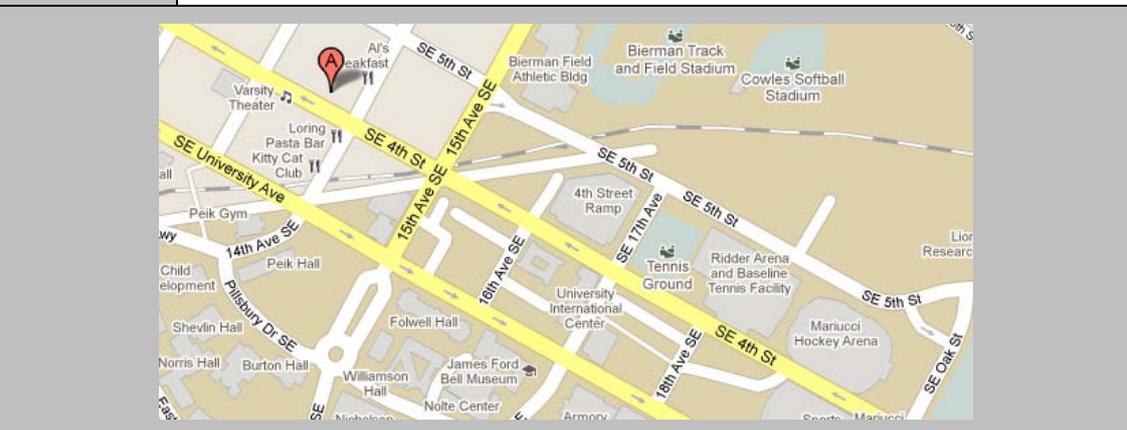


校園飲食

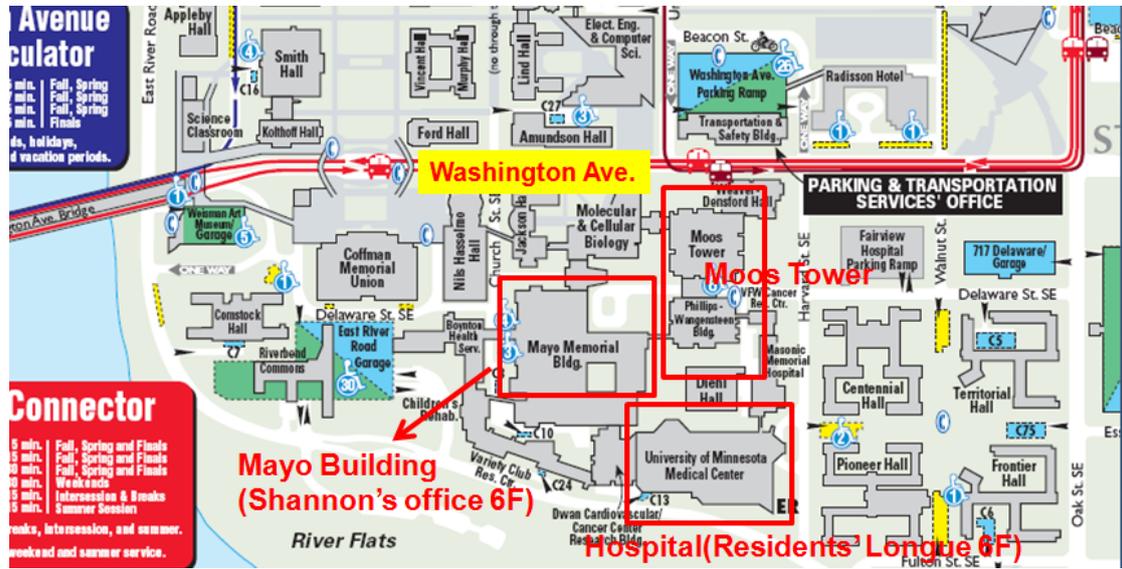
Campus 主要幹道 Washington Ave. 上有很多吃喝的, 都是步行可達距離, 但就是沒有便利商店或超市.. Pizza, 三明治, café 很多, 中式餐館也不少, 大推 Hong Kong Noodles 的撈麵和九龍的芙蓉蛋! Chiptole 墨西哥料理也很棒!! Coffman Union 的 B1 也有很多吃的~



Campus 另一條幹道 University Ave. 上也是一堆吃的和 cafe, 那一帶叫做 Dinkytown, 是大學生活動集散地, 據說假日可目睹瘋狂畫面~



### Part.3 《Fairview U of M Medical Center (UMMC)》



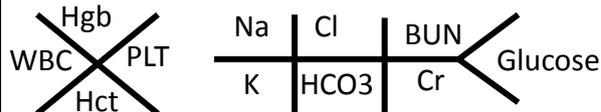
<p>報到</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●事先和 Shannon 約個見面時間，她會做一點 orientation(雖然我這次因為她生病了所以沒有做到...)，辦公室在 Mayo building 的 B 棟 6F，在 medical school 系辦那區，找 International Medical Education and Research 的 sign，記得應該是 room B684 的樣子，門口會有她的名字，找不到就問人</li> <li>●記得同時也要先和你自己 run 的第一科聯絡人約時間，看第一天上工要去哪裡報到和拿 pager，通常這個人就是秘書，聯絡方式可參考可選科別 rotation 表裡面附的聯絡人 <a href="http://www.meded.umn.edu/clerkships/index.php">http://www.meded.umn.edu/clerkships/index.php</a></li> <li>或是問 Shannon 看她知不知道該科聯絡人是誰。</li> <li>●記得問你的電腦醫療系統(Epic system) ID 和 PW，這樣才有辦法登入看所有資料和寫 note，那裡一切都是電腦化</li> </ul>
<p>In general</p>	<p>大體而言，我們去應該都會被分配到 Consult team，這是美國和台灣很不一樣的地方，每一科都會有一個 team 專門處理會診，每周負責的主治醫師會換，而學生在 team 裡的工作大致如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●當天有新的會診，Attending 或 fellow 會聯絡 Resident，再和 team 裡的成員分配誰負責哪個 case (primary care 概念)</li> <li>●你開始 review 你的 case 並去看病人，問 History 做 PE 等</li> <li>●近中午或下午時 team 約個時間 rounding 討論今天的 case，你先簡單 summary 你 care 的病人，新的 consult 就完整報，注意“Why we</li> </ul>

	<p>are consulted?"，如果是舊的 follow up 就問單報完後直接進入 assessment and plans。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●報完以後他們通常會先問你,"So, what do you think?"，回答完後，attending 會用很討論的方式 comment 並非常自然的把你引導到正確的 thinking process，最後讓你下一個 plan，他再 confirm 或直接告訴你怎麼做比較好。總而言之，你不會有被電的感覺，但仍會非常有印象。個人認為跟會診是相當好的學習方式，因為可以看到每一科最常遇到的典型疾病和問題，並且從零開始學習臨床處置流程及每天的 progress 改變，可以比較 focus 在該科的 knowledge 學習，幾乎 run 完一科那科的麻州 cahpter 內容就差不多都用上了。</li> <li>●多利用 UpToDate，印表機也是隨便你印(美國人很浪費..)，基本功要紮實才有辦法和人討論，尤其是還要用英文...</li> <li>●逼自己多問問題多討論，這樣真的很有學習效果，回台灣也繼續保持習慣，對未來受益良多!</li> <li>●UMMC 據說是 US top 10 的 medical system，教學應該也不賴，而我也感受到這點，不知道是這裡的風氣還是歐美國家都如此，所有的 attending doctors 都會花很久的時間和你討論病人的狀況。即使是會診的病人也絲毫不敷衍,至少都 10 分鐘起跳，並以同輩的態度引導你思考並給予充份回饋。</li> </ul>
<p>每周內科 固定課程</p>	<p>Mon-Fri 8:00-9:00am→ morning report，在某間討論室，由 CR 主持並準備一個不知道答案的 case，resident 和 intern 及 medstudent 一起腦力激盪討論和問問題找答案</p> <p>Tue-Wed 12:00-1:00pm→ noon conference，在 8F 員工餐廳旁的討論室，由主治醫師上課或討論</p> <p>Thu 12:00-1:00pm→ Grand Round，在 Moos Tower，通常是請外賓或一些院內醫師做專題演講教學</p> <p>Fri 12:00-1:00pm→ M&amp;M，也是在 Moos Tower，由 CR 主持</p> <p><b>※以上會議都備有自助餐點及飲料!</b></p>
<p>Infectious Disease</p>	<p>基本上和台灣一樣都是在處理 antimicrobials 的問題。學習主要是三大方向：microorganisms, antimicrobials, 還有疾病本身。三種搭配排列組合出各種變化，其實這不用我說大家應該也都知道，但搭配上主治醫師都很熱衷於教學，以及 case 量又多，可以很有系統的學到非常多用藥、調藥原則，以及診斷流程和 follow up plan。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●每周還有 2 堂 Micro Lab 的課程，是去 lab 看過去這段時間 culture 出來比較特別的細菌、病毒、黴菌等，可以實際看到敵人感覺滿特別的~</li> <li>●他們不喜歡講商品名都是用學名，人手一本攜帶方便又可快速查</li> </ul>

	<p>詢的熱病。用藥原則有時和台灣也不太一樣，常常可見先上 Vancomycin 打全部再等 culture 結果縮小範圍換藥，或是先掃 CT 再說結果只是 pneumonia 的戲碼上演，真的是相當瀟灑...</p> <p>●美國常見的病有些和台灣不同，像是會有不少機會看到 cystic fibrosis 的病人，通常都是年輕女性。Meningitis, endocarditis, osteomyelitis, HIV 的 case 也不少，一個月下來看到的病原種類也絕對不只一種，可以互相比較還滿不賴的~</p>
<b>Hematology</b>	<p>收穫也是相當豐富的一科，會診 team 主要處理良性血液疾病，例如各種 Anemia、coagulopathy、HIT(Heparin Induced Thrombocytopenia)、DVT 等。有時可見惡性的如 MDS, MPN, Leukemia, Lymphoma。</p> <p>●中山學生普遍的問題之一是對 hematology 幾乎沒什麼深刻的印象和認識...但這趟下來真的變得有概念許多，麻州 Hematology 那個 chapter 也全部都派上用場，有種大夢初醒的感覺 XD 也重新激起我對這科的興趣，而且只要是住院病人，blood data 幾乎至少有一項會有問題，不學會怎麼說得過去？能在富有教學熱忱的醫師帶領之下藉由臨床學習真的很幸運。</p> <p>●主治醫師和 fellow 會帶整個 team 看病人的 blood smear，以前從來沒記起來過的神秘 morphology 擺在眼前可說是相當令人興奮，藉由實際 case 和眼見為憑印象頗深。</p> <p>●記熟 Coagulation 的 Intrinsic 和 Extrinsic pathway 以及各種 anticoagulants 的作用位置就是幫助你在這一科學習的基本功。</p> <p>●負責人 Dr. Datta 是個強悍的女醫師，個性豪邁有時會有點激動和咄咄逼人，但是她對學生和自己人都很好，也很熱衷於教學，問問題都會給完整答案，每周 2.3 有她的門診可以去跟，看看不一樣的系統下門診是怎麼運作的。</p>
<b>Others</b>	<p>●美國 note 縮寫很多，以下是一些小整理幫助快速上手</p> <p>H&amp;P= History and Physical</p> <p>HPI= History of Present Illness</p> <p>2/2= secondary to</p> <p>OSH= outside hospital</p> <p>PMHx= Past medical History</p> <p>SurgHX= surgical Hx, SHx= Social Hx, FHx=Family Hx</p> <p>NKDA= no known drug allergy</p> <p><b>PE:</b></p> <p>General: NAD= no acute distress</p> <p>Head: NC/AT= normal cephalic/ atraumatic</p> <p>Eyes: PERRL= pupil equal round reactive to light</p>

Lungs: CTA= clear to auscultation, no w/c/r= no wheeze/crackles/rales  
 Heart: RRR= regular rate rhythm, no m/r/g= no murmur/rub/gallop  
 Lymph nodes: SC/IC= supraclavicular/infraclavicular  
 Abdomen: NT/ND= non-tenderness/ non-distention  
 RUE= right upper extremity  
 LLE= left lower extremity

Labs: 歐美國家習慣用這個俗稱 fish bone 的東西報 lab data



- 醫院 4-7F 是病房，總共 ABCDE 五個 wing (Ex: 4D=D wing 的 4 樓)
- 平常不知道要去哪裡就去 6D 的 resident's lounge 休息或用電腦，裡面有免費甜甜圈和牛奶飲料等~



- 醫院 8F 有員工餐廳，早中晚餐都有，選擇很多而且都很好吃~



## Part.4 《Daily Life》

### 典型的一週

- 禮拜一至五視會診和 Note 量決定下班時間，通常是四點左右
- campus 附近很多 café 和小餐廳，可以悠閒的坐著喝一杯看書，或是去 Coffman Union 看看有沒有播免費電影和表演。
- 坐公車往西 15 分左右到 Downtown Minneapolis，逛街吃東西看球賽聽音樂喝酒逛博物館等等
- 坐公車往東沿 University Ave. 一路到 Saint Paul, 中繼點是 Snelling

Ave., 可以轉車往南到 Grand Ave., 這一帶特色店家和餐廳聚集不少，或是繼續坐到 Downtown St. Paul 晃晃

- 晚上路上人煙稀少，downtown 人口也較複雜，注意個人安全
- 週末和台灣正好相反，downtown 幾乎沒人，禮拜天更是沒幾個店家會開，記得先查好時間再出門以免撲空，但是博物館都還是有開，或是安排看一些表演或球賽之類的也不錯，票上網用信用卡買都很方便
- 晚餐一般消費大約\$5.00-10.00，campus 附近選擇很多(見前述)。如果不想花錢就自己下廚可以省滿多

### 【Campus】



Washington Avenue



Coffman Union 外觀



Coffman Union lobby



Washington Avenue 店家



滿街的 pizza!



自己下廚

### 【Minneapolis】



☑有名的 Cherry on the Spoon



☑Downtown Minneapolis



☑Guthrie Theatre 後面可以看 Mississippi river



☑Minneapolis Orchestra



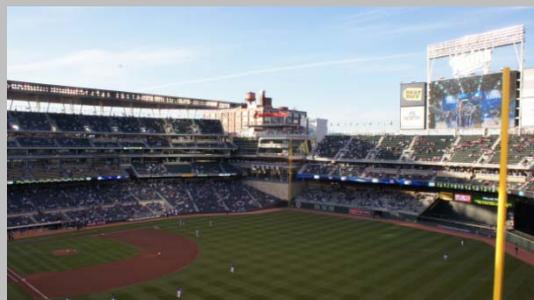
☑Minneapolis Institute of Art



☑Walker Art Center



☑NBA, Target Center



☑MLB, Target Field, 四月球季開始

【Saint Paul】

	
<input checked="" type="checkbox"/> Cathedral of St. Paul	<input checked="" type="checkbox"/> Mall of America，全美最大的 Mall
	
<input checked="" type="checkbox"/> Downtown St. Paul	<input checked="" type="checkbox"/> NHL, Xcel Center

### Part.5 《Farther Afield》

<p><b>Lake Superior/ Duluth</b></p>	<p>找個週末開車往北見識一下傳說中的五大湖之 Lake Superior 吧! 來 Minnesota 不接觸一下大自然太可惜啦!!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p><b>Mayo Clinic/ Rochester</b></p>	<p>往南約 1 小時車程的 Rochester，小鎮除了 Mayo Clinic 沒什麼其他好逛的，當天來回即可，我是週末一天去 Rochester，一天去 Duluth</p> 

## Chicago

開車要八小時飛機只要 1.5 小時，非常值得一去！博物館一堆讓你逛不完！充滿歷史和特色的建築物之城讓人目不暇給！必嘗 Chicago style 的 Deep Dish Pizza! (Pizzeria UNO, Pizzeria DUE, Giordano 等)



***GOOD LUCK! HAVE FUN ;)***



***(Feel free to ask!)***  
***punkid830@hotmail.com***