

人生路涯漫漫，關卡處重重，回首前塵，瞻顧來路，十字路口上的茫然徬徨，時時矗立而無從。人生的道路上，我等都曾再面對徬徨與抉擇時，做了錯誤的選擇，以致於深陷囹圄之中，然此刻頓失自由的情景，自是為了所犯的過錯得以矯正、懺悔。

失去自由的這段日子，在每日的靜坐、靜思及規律的生活作息中，日復一日洗滌反省自身的過失，企盼早日重獲自由迎接新生命的到來，但卻也見到多次進出獄所同學，又再次的犯錯——「回籠」。面對此景，心中願以一個故事及感想與同學們分享，乃至惕勵自警。

有一個行竊多年的慣犯，雖然每次做完案後，在良心的譴責下，總會有不安與自責的罪惡感，他明知道偷盜的行為是不對的，卻又不肯以勞力換取生活所需，每一回，他總是告訴自己：「這是最後一次了」，而每個最後一次都變成了他的前一次，而新的最後一次，又再度的萌生。

後來他再自己的矛盾中找到了另一個藉口：「只要我做了一個大買賣後，我就洗手不幹了！」但天網恢恢，疏而不漏，結果是——買賣沒做成，人卻被逮個正著。在面對漫長的牢獄生涯中，他終於嚐到的自欺的苦果，為永無止盡的最後一次付出代價。

「最後一次」是一條自欺欺人的死胡同，讓人一次又一次的得過且過，它專門誘惑自我意志薄弱，喜歡找藉口因循苟且，不敢面對現實的弱者，它就像一個邪惡的誘惑者在我門身邊圍繞，鼓動著美麗的翅膀，以彩筆畫出一幅福美麗的幻景，使我們不知不覺中走了進去。它像披著羊皮的狼，看似溫馴，時則貪婪，它讓我們萌生幻覺，以為終期目標就在眼前，但卻永遠走不到。

然而，若你能果斷的否定它，拒絕誘惑，在需要決定的當下，破除「最後一次」的幻景，想像中的最後一次，便如氣泡般的消失。想戒除任何壞習慣就是當下的現在，現在就是最後一次，當重獲自由的心生命到來時，也將永遠的不再失去，當我們能走出獄所大門時，將永不在「回籠」。