

银发守护社 · 长辈防骗自测手册（大字 · 语音版）

19.9 版 | 数字产品 | 大字 + 语音双版 | 自动发货
品牌：银发守护社 | 主张：自己多懂一点，骗子少骗一次
适用：50 岁以上长辈自己读、自己用、自己防的「家庭防骗工具」

给您的信（先看这一页）

您翻开这份手册，说明您是一个愿意为自己的平安多操点心的人。这份手册，就是送给这样的您。

您买它，大概是因为——

- 您接到过「医保卡异常」的电话，心里犯过嘀咕；
- 您被拉进过「免费领鸡蛋」的群，天天有人发养生偏方；
- 您也听街坊说过，谁谁家被骗了钱，心里不踏实。

这份手册不敢打包票说您从此不上当（谁也打包不了），但它能帮您三件事：

- 1. 用十分钟，带您看清现在最常见的 10 类骗局；

- 2. 给您一套自己就能用的应对口诀，接到奇怪电话心里有底；
- 3. 给您一张大字口诀卡，贴在冰箱上，每天看一眼就记住。

它不是吓唬人的，是给您家装一道「防火墙」。

合规说明：本手册为科普工具，不承诺「保证不被骗」；里面的例子都是「示意」，不是真实个人事件；我们不冒充任何公安局、银行、医院等官方机构。

怎么用这份手册（两分钟说明）

您自己读就行，不用麻烦儿女：

- 第一部分，带您看清 10 类骗局，看懂套路；
- 第二部分，10 道题自测，查查自己的薄弱点；
- 第三部分，看自己是轻、中、重哪一级；
- 第四部分，您自己能做的三步守护；
- 最后一张大字口诀卡，贴在冰箱或设成手机壁纸。

建议您这样做：看完第一部分，挑两三个最眼熟的骗局，记一句口诀。下次再接到类似电话，您心里立刻有数。

第一部分 | 10 类高发骗局（给您讲清楚）

每一类都告诉您：骗子怎么骗、常说什么话、您该怎么回。

① 冒充公检法（说您「涉嫌洗钱」）

套路：骗子谎称您犯了事，要您「配合调查」「把钱转到安全账户」，还会发假的「通缉令」吓您，逼您别告诉儿女。

骗子常说的话：

·「我是某某公安局，您名下银行卡涉嫌洗钱，立刻转账到安全账户核查。」

·「这事不能告诉家人，不然加重处罚。」

您该怎么回：真警察绝不会打电话办案，更不会让您转账。只要对方要您转账、要您保密，100%是骗子。直接挂掉，打儿女或社区电话。

给您的提醒卡：公检法不打电话办案，要转账 = 骗子！

② 医保 / 社保异常

套路：谎称「医保卡被盗刷」「社保账户要停用」，骗您点链接或报出银行卡、验证码。

骗子常说的话：

·「您的医保卡在外地异常消费，点链接核实，否则停用。」

·「社保未认证，请回复身份证号办理。」

您该怎么回：要您点链接、要验证码的社保通知都是假的。
真有异常，去社区或官方 App 查，别信短信里的电话。

给您的提醒卡：社保不短信要验证码，点链接 = 上当！

③ 保健品 / 特效药（「包治百病」）

套路：以「免费体检」「专家讲座」为名，把普通食品吹成神药，专治「三高、风湿、失眠」，高价卖给您，反复收割。

骗子常说的话：

·「这胶囊吃完三高全降，医院治不好我们能治。」

·「今天现场下单送半年量，只给前 20 名。」

您该怎么回：保健品不是药，不能治病。生病去正规医院。
凡是说「包治百病」的，都是骗钱。这钱留着买菜多好。

给您的提醒卡：保健品不治百病，神医神药 = 骗！

④ 黄昏恋 / 情感杀猪盘

套路：在婚恋平台或广场舞群认识「贴心对象」，先谈感情，再以「投资、急用钱」为由要钱，钱到人就消失。

骗子常说的话：

- 「我有个稳赚的项目，带您一起赚养老钱。」
- 「我出了点事，先借我两万，下周还您。」

您该怎么回：没见过真人、没视频过的「老伴」，提钱就是骗子。谈钱之前，先让儿女见见人。要钱一律不答应。

给您的提醒卡：没见面的对象提钱，100% 是骗！

⑤ 冒充子女 / 熟人借钱（「妈我出事了」）

套路：盗号或冒充子女，发「妈我手机坏了用同学号」「我撞车被拘留，别告诉我爸，速转钱」。

骗子常说的话：

- 「妈，我手机进水了，这是新号。我撞了人需私了，别告诉我爸，转 3 万。」
- 「老师让交补课费，加这个微信转。」

您该怎么回：只要「子女」要钱又让您保密，先打您儿女本人常用号码核实。打不通就找其他亲戚确认。一律先核实再转。

给您的提醒卡：子女要钱先电话核实，说「保密」 = 骗子！

⑥ 中奖 / 退税骗局

套路：谎称「中奖」「养老金退税」，先给甜头，再以「手续费、保证金」为由反复要钱。

骗子常说的话：

- 「恭喜您中大奖，先交 2000 手续费领取。」
- 「您有一笔养老金退税，提供银行卡号办理。」

您该怎么回：没参加过的中奖都是假的。真退税由税务主动办，不会让您先打钱。不贪小便宜就不上当。

给您的提醒卡：天上不掉馅饼，先交钱的中奖 = 骗！

⑦ 虚假投资理财（「稳赚不赔」）

套路：以「养老投资」「国家项目」为噱头，先让您小额提现尝甜头，大钱投进去平台就关了。

骗子常说的话：

- 「这款养老理财年化 30%，稳赚不赔，名额有限。」
- 「跟着老师操作，亏了算我的。」

您该怎么回：凡是说「稳赚不赔」「高回报零风险」的，都是骗局。真理财有风险，不会承诺保本高收益。不投钱就安全。

给您的提醒卡：稳赚不赔 = 骗，高回报零风险 = 骗！

⑧ 免费送礼 / 扫码陷阱

套路：街头或群里「免费送鸡蛋米面」，要您扫码、填手机号、注册 App，盗信息或后续骗钱。

骗子常说的话：

- 「扫码进群，免费领 10 个鸡蛋，每天都能领。」
- 「转发这条到 3 个群，送您会员。」

您该怎么回：免费的最贵。扫码填信息的，轻则被骚扰，重则被盗号。不认识的码不扫，手机号不乱填。

给您的提醒卡：免费送鸡蛋要扫码，别贪！

⑨ 冒充客服退款（「快递丢了赔您钱」）

套路：谎称快递或订单出问题要退款，骗您开屏幕共享或点链接，盗刷银行卡。

骗子常说的话：

- 「您买的快递丢了，加客服微信理赔双倍。」

·「打开屏幕共享，我教您操作退款。」

您该怎么回：退款在原平台自动到账，不需要您开屏幕共享、不需要验证码。要验证码的一律挂断。

给您的提醒卡：退款不给验证码，不共享屏幕！

⑩ 以房养老 / 养老投资

套路：以「以房养老」「高额养老公寓」为诱饵，骗您抵押房产或签理财合同，最终钱房两空。

骗子常说的话：

·「把房子抵押给我们，每月领高额养老金，房子还能住。」

·「投这笔钱，以后免费住高端养老院。」

您该怎么回：涉及房子、大额合同，必须全家开会、找正规律师看。任何让您单独签字、别告诉儿女的，立刻停手。

给您的提醒卡：房子抵押先全家商量，别单独签字！

第二部分 | 防骗自测（10 题）

凭直觉答「是」或「否」，答完算分看第三部分。

· 1. 您的手机装了「骚扰拦截」类功能吗？ ☐是 ☐否

- . 2. 您知道「公检法不会电话办案、不转账」吗？ ☐是 ☐否
- . 3. 您最近半年接过「中奖 / 退税」电话吗？ ☐是 ☐否
- . 4. 您买过「包治百病」的保健品吗？ ☐是 ☐否
- . 5. 您是否在网上给陌生人转过钱？ ☐是 ☐否
- . 6. 您相信过「稳赚不赔」的投资吗？ ☐是 ☐否
- . 7. 您把身份证 / 银行卡照片发过给别人吗？ ☐是 ☐否
- . 8. 您是否独居、子女长期不在身边？ ☐是 ☐否
- . 9. 您加过「免费领礼品」的群吗？ ☐是 ☐否
- . 10. 您知道「子女要钱先电话核实」吗？ ☐是 ☐否

算分：第 1、2、10 题答「是」得 1 分（防护到位）；第 3 到 9 题答「否」得 1 分（无风险行为）。满分 10 分。

第三部分 | 风险等级判定

- . 8 到 10 分 · 轻度：防护基础好，偶有薄弱点。建议每月复习口诀卡即可；也可关注我们的年度守护包，接收每月新骗局提醒。
- . 4 到 7 分 · 中度：已有明显风险行为或多个漏洞。建议重点看我们的《家庭防骗训练营》，系统学防护方法，并让儿女帮您做第四部分三步守护。

· 0 到 3 分 · 重度：高风险，极可能已接触或上当。请立即做第四部分三步；系统学训练营；必要时查一下自己的账户流水。

注：本表为家庭自测工具，非专业风险评估，不替代任何机构意见。

第四部分 | 您自己的三步守护

第 1 步 · 装拦截

让儿女或社区工作人员，帮您在手机开「骚扰电话拦截」功能（运营商免费或手机自带），开启「陌生号码识别」。这一步能挡掉大部分诈骗电话。

第 2 步 · 记口诀

把最后一页大字口诀卡，贴在冰箱上，或设成手机壁纸。每天看一眼，骗子的话一出口您就认得。

第 3 步 · 多问问

接到拿不准的电话，先打儿女或社区电话确认，别急着转钱、别急着点链接。多问一句，少上当一次。

第五部分 | 您的防骗口诀卡（截图 / 打印贴冰箱）

大字版，每天看一眼。

长辈防骗口诀（贴在冰箱上）

1. 公检法不打电话办案，要转账 = 骗子
2. 社保不短信要验证码，点链接 = 上当
3. 保健品不治百病，神医神药 = 骗
4. 没见面的对象提钱 = 100% 骗
5. 子女要钱先电话核实，说"保密" = 骗子
6. 没参加过的中奖 = 假，先交钱 = 骗
7. 稳赚不赔、高回报零风险 = 骗
8. 免费送鸡蛋要扫码 = 别贪
9. 退款不给验证码、不共享屏幕
10. 房子抵押先全家商量，别单独签字

遇到拿不准的，先打儿女或社区电话！

想更系统地防护？

这份手册帮您「看清 10 类骗局」。如果您想真正把防火墙建扎实、每月收到最新骗局提醒，可以了解这两档：

· 199 家庭防骗训练营：8 节系统课 + 社群 + 大字口诀卡，一步步带您做扎实。

· 399 年度守护包：训练营全内容 + 12 期「当月高发骗局预警」+ 优先答疑，全年守护不脱节。

不催您。先把这份手册用起来，比什么都强。想了解课程，回复「守护」即可。

（本手册为一次性数字产品，不绑定后续；例子均为示意，不承诺保证不被骗。）

*银发守护社·长辈防骗自测手册 19.9 版 |
内容仅供家庭科普参考，不构成任何专业建议。*