

# N 无痛带娃一日游 刷迪士尼整理的亲子攻略



米奇童话专列花车巡游。



迪士尼奇幻之光光影秀。

## ● 如何一天刷N个项目？

节假日的迪士尼，人山人海是不可避免的。如果你想多玩项目，早享卡一定要提前买，迪士尼早享卡的入园检票时间是7:10，强烈建议在6:30前到达！在这个“一寸光阴一寸金”的地方，早到就是赢在起跑线。在迪士尼，每分钟都值得珍惜。

进入迪士尼乐园，会看到米奇大街，正对着城堡。往左走是明日世界和玩具总动员园区，往右走是探险岛、宝藏湾园区，我的建议是直接穿越城堡，直奔疯狂动物城的“热力追踪”，参观完动物城警察局之后，游客可以在这化身小警察，跟随朱迪和尼克踏上一场激动人心的大追捕。穿梭在冰川镇、撒哈拉广场、雨林区等不同地貌中，感受一系列刺激体验，最终完成任务，从坏绵羊手中解救夏奇羊，体验感超燃。

从疯狂动物城的出口处往外走，就是梦幻世界了，这里的“七个小矮人和矿车”又是一个超热门的大项目。

接下来的时间，大家可以根据个人喜欢选择各种热门项目。游玩前可以下载“迪士尼度假区”APP，除了购票服务外，还可以浏览地图显示当前位置，查看各个项目的当前排队等待时间、各演出表演时间，还有实时路线导航等功能。

这里是我最推荐的几个项目。

### TOP1: 热力追踪

疯狂动物城的追捕计划！3D动画效果，带你沉浸式体验疯狂动物城的刺激追捕。

### TOP2: 加勒比海盗

5D沉浸式航海冒险！仿佛置身于海盗船中，与杰克船长一起展开刺激的航海冒险。

### TOP3: 创极速光轮(身高122厘米以上)

摩托式过山车，感受速度与科技的完美结合，仿佛穿梭在未来世界中。

### TOP4: 飞跃地平线(身高102厘米以上)

环游世界的梦幻之旅！跨越时空，打卡各地美景，仿佛真的在环游世界。

### TOP5: 七个小矮人和矿车(身高97厘米以上)

低配版过山车，胆小也能玩！快来和小矮人们一起探险吧！

## ● 如何和卡通人物互动？

除了游乐项目，迪士尼的演出也是一大特色，其中米奇妙游童话书更是强烈推荐，这也是上海迪士尼唯一一个需要领取等候卡的娱乐项目。

米奇妙游童话书演出用10首人们耳熟能详的歌曲，把迪士尼热门、经典的IP串联起来，让米奇和高飞穿梭在美妙的童话书中，引领大家进入充满神奇和冒险的沉浸式体验。

如果想沉浸式体验迪士尼，迪士尼的花车也绝对不能错过。即便你不认识任何卡通人物，即便你是对动画片无感的大人，依旧会被那种热情洋溢的欢乐感染到。再教你几个获得更多花车互动的小技巧：

使用生日徽章：当月过生日的大朋友小朋友，可以在服务中心领取专属徽章，记得将它别在胸口，演职人员会送上特别的问候哦！穿上醒目服饰：选择与迪士尼角色相关的服装，也能让演职人员多多关注到你。

使用道具：带上最爱的玩偶，吸引互动！聊起迪士尼，最先想到的卡通人物是什么？那当然是米奇了。乐园内可以跟迪士尼的伙伴们合影，有米奇和米妮、唐老鸭和黛丝、尼克和朱迪、维尼熊等人偶在固定的地点等你。

米奇的互动位置在米奇会客厅，高峰期排队时间在20分钟左右，他会给你签名，会跟你拥抱。

乐园一日游，自然要以最浪漫的烟花秀作为收尾。常规情况下烟花演出有两场，能够熬夜的宝宝，也可以趁着第一场最热闹的烟花秀时间，去狂刷热门项目。当城堡投影与烟火完美结合，五颜六色的烟花在夜空中绽放，耳边是震撼人心的音乐，每一次我都感动得想哭。

### 实用小贴士

1. 迪士尼购票后直接关联身份证，入园需要出示身份证原件(身份证电子码或复印件不作为入园凭证)，小朋友也需要提供身份证或户口簿原件。

2. 如果需要拍照，可以购买迪士尼的乐通拍服务，也可以去小红书上组团拼卡，会便宜很多。

3. 目前，水果、饮品、糕点、零食都可以带进去。如果觉得园区餐饮贵，也可以凭票出去迪士尼小镇吃。不建议带很多饮料、矿泉水，带个水杯就好啦，园内随处可接饮用水。

4. 禁止携带带酒精的饮料、有刺激气味的食物、需要二次加热的食物、玻璃水杯、自拍杆、补光灯、三脚架、露营车、折叠板凳等物品。

记者 施忆秋

马上就是“五一”假期了，各位爸爸妈妈们准备上哪儿遛娃呢？说起亲子游天花板，迪士尼必须榜上有名！

不过作为国内亲子游热门景区，许多家长还是被迪士尼的人多、排队时间长“劝退”。作为一个被朋友们戏称为“迪士尼野生代言人”的90后妈妈，这两年我N次带着女儿闯荡“世界上最快乐的地方”。今天，就给大家安排上保姆级上海迪士尼攻略，让你玩得过瘾。



2025年2月，女儿在迪士尼度过了最快乐的7岁生日。



2023年夏天，我和女儿、米奇的合影。